

تأثير برنامج رياضي متنوع في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي

م. د علاء هادي علي القريشي

المديرية العامة لتربية واسط

alaa.let.33@gmail.com

ملخص البحث:

تتلخص في وجود تراجع ملحوظ في الصفات البدنية والحركية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي وعدم وجود برامج رياضية متنوعة تساعد على توجيه نشاطهم وصفاتهم نحو درس التربية الرياضية، واهدافه إعداد برنامج رياضي متنوع يحتوي على الكثير من الألعاب والأنشطة لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي، والتعرف على تأثيره في بعض الصفات البدنية والحركية وتكون مجتمع البحث من (٣٠) تلميذاً وعينته (١٧) تلميذاً للتجربة الاستطلاعية والرئيسية، استنتج الباحث: ان للبرنامج الرياضي المتنوع المعد تأثير فعال في تنمية الصفات البدنية والحركية لعينة البحث، وأوصى الباحث بأجراء بحوث مشابهه وبإمكانيات اكثر وعلى عينات مختلفة للبنين والبنات وللأعمار المختلفة .

الكلمات المفتاحية: الصفات البدنية، الصفات الحركية

Abstract

It is summarized in the presence of a noticeable decline in the physical and motor qualities of the fifth grade students and the absence of a variety of sports programs that help direct their activities and traits towards the physical education lesson. Physical and motor characteristics and the research community consisted of (30 students) and its sample (17 students) for the pilot and principal experiment For different ages.

Key words: physical traits , kinetic traits

١- المقدمة و أهمية البحث :

نظرا للتطور السريع الذي شهدته الكثير من المجالات في الحياة ، سواء كانت العلمية منها او المعرفية خاصة تلك المتعلقة بالمجال التربوي و ذلك لما له من أهمية بالغة في تكوين أفراد المجتمع تكويناً متكاملًا مما يساعده على التكيف و مسايرة العصر في تطوره الفكري و العلمي

وبما ان التربية العامة هي إعداد الفرد للحياة علميا و عمليا و جسميا و عقليا و خلقيا و اجتماعيا وذلك من خلال الأنشطة البدنية و الحركية و المعرفية والبرامج الرياضية المتنوعة والترويحية ليتحملوا مسؤوليتهم حول أنفسهم و أجسامهم وحياتهم الشخصية و الاجتماعية ليصبحوا أفراداً صالحين ينفعون انفسهم و و يخدمون وطنهم ولذلك ازداد الاهتمام بالوقت الحاضر بالأنشطة والبرامج الرياضية المختلفة ويرجع ذلك الى تزايد الوعي بأهمية نظام الحياة في تطوير الأفراد نحو الأفضل والى الحاجة الى استنباط واستحداث أساليب حديثة مثل التمرينات والبرامج الرياضية، وأن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية أصبحت من الأمور التي يهتم بها العلم الحديث من خلال العلاقة الوثيقة بينها وبين تطور الإنسان اذ تعد المرحلة الابتدائية من أهم المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان فهي بمثابة الركيزة الأساس للبناء السليم والمتكامل للتلميذ ،وأنها تؤثر على سلوكه وشخصيته بكل إبعادها ،اذ ان التربية الرياضية لها أثر فاعل ومؤثر في تنمية صفات التلاميذ في جوانبها المتعددة البدنية والحركية والعقلية والنفسية باعتبارها نشاط تربوي هادف وموجه له تأثير مباشر على التلاميذ في مختلف النواحي السابقة وصولا الى التربية الشاملة عن طريق التعديل المطلق للسلوك الإنساني ، وتعد المدرسة الابتدائية حقلا خصبا ومناسبا لتقديم صور مختلفة من الأنشطة البدنية والحركية المحببة لدى التلاميذ باعتبارها القاعدة الأساسية لتعليم المهارات المختلفة لانها مرحلة تكوين واكتساب لما قد يمارسه طول حياته ، ففي هذه المرحلة تنمو قدرات التلميذ وتتضح مواهبه ويكون قابلا للتأثير والتوجيه والتشكيل وتحديد اتجاهاته في المستقبل إذ إن الاهتمام بالطفولة هو في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة كلها ، وإن إعداد التلاميذ وتربيتهم هو إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها حتمية التطور، ولا يمكن إغفال التأثير المباشر للألعاب الرياضية المتنوعة على تكوين جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الحيوية ، إذ تتركز أهمية البحث في استخدام برنامج رياضي متنوع باستخدام الوسائل والألعاب الصغيرة المختلفة وممارسة الأنشطة عند تطبيق البرنامج لكون هذه المرحلة العمرية تميل إلى الألعاب ووسائل الترويح أكثر من الألعاب الرياضية المعروفة وبالتالي ينعكس ذلك ايجابيا على النواحي والصفات البدنية والحركية لدى التلاميذ ومنهم تلاميذ الصف الخامس الابتدائي.(عبد الحميد، ٢٠٠٥ : ١٤٧)

١-٢ مشكلة البحث:

يعد انخفاض الصفات البدنية والحركية لدى التلاميذ إحدى المؤشرات السلبية في المجتمع بسبب التطورات الكبيرة التي نشهدها في المجالات كافة وكذلك لا يوجد هنالك تصور وتوجه واضح لدى التلاميذ نحو ممارسة الرياضة والإقبال نحو درس التربية الرياضية ومدى أهميته ومساهمته في تنمية صفاتهم البدنية والحركية مما ينعكس على مستوى أدائهم بنحو عام، وتتلخص مشكلة البحث في وجود تراجع ملحوظ في الصفات البدنية والحركية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي وعدم وجود برامج رياضية متنوعة تساعد على توجيه نشاطهم و صفاتهم نحو درس التربية الرياضية ، ونظرا لقلّة البحوث المتعلقة بهذا الجانب المهم لصفات التلاميذ البدنية والحركية بمرحلة الصف الخامس الابتدائي على حد علم الباحث كونه أحد معلمي التربية الرياضية، فقد وجد إن الحاجة قد أصبحت ملحة للارتقاء بالصفات البدنية والحركية والجوانب الخاصة بالرياضة وإخراجها من طابعها التقليدي إلى طابع يستخدم الأساليب الحديثة بصورة علمية تقود إلى نتائج موضوعية للتلاميذ والارتقاء بهم نحو الأفضل وبما يحقق المستوى الذي يطمح إليه القائمون على العملية التربوية من خلال استخدام برنامج رياضي متنوع لتنمية الصفات البدنية والحركية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي .

١-٣ أهداف البحث :

١- إعداد برنامج رياضي متنوع يحتوي على العديد من الألعاب والأنشطة لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي .

٢- التعرف على تأثير البرنامج الرياضي المتنوع المعد في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي .

١-٤ الفرضيات :

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : اشتملت عينة البحث على مجموعة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في مدرسة الغسانية الابتدائية للبنين .

١-٥-٣ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٩/٩/١٢ الى ٢٠٢٠/٦/١٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ساحة مدرسة الغسانية الابتدائية التابعة لمديرية تربية محافظة واسط .

٢-البرنامج الرياضي المتنوع :

يعرف البرنامج بأنه خطة تشتمل على نشاطات متعددة لانجاز هدف مهم، ويشتمل على أعمال لها بدايات ونهايات واضحة، والبرامج تعد آلية تنفيذ الاستراتيجية، أو هي التي تترجم الاستراتيجية إلى واقع عملي . (القريوتي ٢٠٠٩: ١٢٣)

٢-١ الصفات البدنية :

أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد كامل للعمل والنشاط على أساس التطور الشامل والمرتبط بالصفات البدنية.(برجى داوود، ، ٢٠١٤: ٤٥)

٢-٢ الصفات الحركية :

هي "صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب أو الممارسة أساسا لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية " . (وجيه محجوب ، ٢٠٠١: ٥٧)

٣-منهج البحث :

أختار الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية ولمجموعة واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة لطبيعة البحث وعدّه أفضل وسيلة لحل مشكلة البحث التي من خلاله يمكن تحقيق أهدافه.

الفصل الثاني

منهج البحث واجراءاته القصديّة

وقد إختار الباحث مجتمع وعينة البحث بالطريقة القصديّة من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي من مدرسة الغسانية الابتدائية ، اذ بلغ عدد افراد المجتمع الكلي (٣٠) تلميذا ، اما عينة البحث(عينة التطبيق الرئيسة) فقد كان عددها (١٢) تلميذا ، وتم اجراء التجربة

الاستطلاعية على (٥) تلاميذ من افراد المجتمع الاصلي وبهذا شكلت عينة البحث الرئيسية

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
---------	-------------	---------------	--------	-------------------	----------

البالغ عددها (١٢) تلميذا نسبة ٤٠% الى المجتمع الاصلي ، وان الغاية أو الهدف من دراسة عينة ما هو إلا تعميم نتائجها على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه .

جدول (١)

يبين توزيع عينة التجربة الاستطلاعية والعينة التجريبية من التلاميذ

ت	نوع العينة	عدد التلاميذ	النسبة المئوية
١	الاستطلاعية للاختبارات	٥	%١٦,٦٦
٢	عينة التطبيق (التجريبية)	١٢	% ٤٠

٢-٣ تجانس العينة :

ولغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحث الى استخراج معامل الالتواء للمتغيرات (العمر، الوزن ، الطول) وظهرت جميع النتائج محصورة ما بين + _ ٣ وكما موضح في الجدول (٢) مما يدل على ان العينة متجانسة .

٣-٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة :

من اجل الحصول على البيانات الصحيحة لحل مشكلة البحث لابد للباحث من استخدام الكثير من الوسائل والأدوات البحثية ، التي تعد الوسيلة الصادقة والمعبرة تعبيرا أميناً عن أساليب حل مشكلة البحث واجراءاته ومن بينها :-

الوسائل والأدوات والأجهزة وهي :

٣ - ٣- ١ الوسائل :

❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

❖ الاستبانات والمقابلات والاختبارات.

جدول رقم (٢) تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر

العمر	سنة	١٣,٧٢٠	١١	١.٦٥٠	١.٥٤٥
الوزن	كغم	٣٥,٣٢٠	٤٤,٤٣٢	٤,١٢٣	٠.٥٤٣
الطول	سم	١٢٢,٨٢٠	١٢٨	٥,٤٢٧	٠,٨٧٥

❖ الملاحظة والتجريب .

٣-٣-٢ الادوات والأجهزة :

❖ جهاز حاسوب شخصي نوعه (DELL)

❖ آلة تصوير فيديو / ميزان طبي معيّر .

❖ شريط قياس جلدي بطول (٣٠ م) .

❖ شريط قياس معدني بطول (٣ م) .

❖ ساعة توقيت نوع (Casio)

❖ ساحة المدرسة / مسطرة / طباشير /كرات قدم (٤)

❖ شواخص / العصي / الحبال

٣-٤ خطوات اجراء البحث :

٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث :

٣-٤-٢ تحديد الصفات البدنية والحركية :

وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات ومعاملاتها احصائيا تم قبول المتغير الذي حصل على نسبة ٧٥% فما فوق اذ" للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره عددا من المؤثرات" (علاوي ونصر الدين ، ١٩٧٩:٣٦٦) وكما مبين في الجدول(٣) الذي يتضمن الصفات التي تم اختيارها من قبل الباحث .

الجدول (٣)

النسبة المئوية لبعض الصفات البدنية والحركية

ت	الصفات	الأهمية النسبية	نعم	كلا
---	--------	-----------------	-----	-----

			الصفات البدنية	
١	✓	% ٨٠	القوة الانفجارية	
٢	✓	% ٨٢	السرعة الانتقالية	
٣		% ٧٧	المرونة	
			الصفات الحركية	
١	✓	% ٨١	التوافق	
٢	✓	% ٨٨	الرشاقة	
٣		% ٧٦	التوازن	

٣-٥ تحديد الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية والحركية :

قام الباحث بإعداد استمارة استبانة * تتضمن مجموعة من الاختبارات التي تقيس بعض الصفات البدنية والحركية الخاصة بالبرنامج الرياضي المتنوع وبعد جمع الاستمارات وتفريغها أستخرج الباحث النسبة المئوية لاتفاق الخبراء * وبناء عليه تم قبول الاختبارات التي حصلت على نسبة (٧٥%) فما فوق كما في الجدول (٤) .

الجدول (٤)

الأهمية النسبية الخاصة ببعض القدرات البدنية والحركية

الصفات	الاختبارات	الأهمية النسبية
البدنية	١ . القوة الانفجارية	% ٨٤,١٧
	٢ . السرعة الانتقالية	
	٣- المرونة	
الحركية	١ . التوافق	% ٩٣,٨٨
	٢ . الرشاقة	
	٣ . التوازن	

حيث عمد الباحث على استخدام الاختبارات التي حصلت على ٧٥% فما فوق واستبعد الاختبارات التي حصلت على اقل من هذه النسبة .

٣-٦ توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٦-١ اختبارات الصفات البدنية

٣-٦-٢ اختبار القفز العمودي: (الفرطوسي، ٢٠٠٤: ٢٨-٢٩)

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

الأدوات : طباشير ، شريط قياس

يقف المختبر بجوار الحائط ممسكاً بقطعة من الطباشير من اقصى وضع لمد الذراع ويثب بعد ذلك ليقفز نحو الاعلى لعمل علامة اخرى على الحائط تقاس المسافة (الفرق) بين العلامتين فيكون الناتج هو درجة اللاعب وتعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان ونسجل للاعب افضل محاولة من المحاولتين.

٣-٦-٣ الاختبار الثاني :-الركض السريع لمسافة 30م من البداية العالية:.

(الجنابي، ٢٠٠٨ : ٧٦-٧٧)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات اللازمة : تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر على بعد (30م) للنهاية ، ساعة توقيت الكترونية عدد(2) ، صافرة.

مواصفات الأداء :يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي في المجال المخصص له وعند سماع إشارة البدء ينطلق المختبر (التلميذ) بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية.

تعليمات الاختبار :لخلق روح المنافسة يتم إجراء الاختبار لكل تلميذين معا مراعين فيه الانسجام بينهما. (يعطى التلميذين محاولة واحدة فقط) .

إدارة الاختبار: مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولا وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانيا.

مؤقت :عدد (2) يعطي إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء

مطلق : يعين البدايه ويحسب الزمن .

التسجيل : يحتسب الزمن لأقرب 1/100 ثانية .

٣-٦-٤ اختبارات الصفات الحركية :

٣-٦-٤-١ اختبار التوافق : (محمد حسانين ، : ١٩٩٥ : ٤٢٦)

اسم الاختبار / اختبار الدوائر المرقمة / الهدف من الاختبار / قياس التوافق

الأدوات المستخدمة / ساعة توقيت ، رسم (٨) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (٦٠) سم ، صافرة .

طريقة الاداء / يقف المختبر بدائرة رقم (١) وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (٢) وبالتعاقب الى الدائرة رقم (٨) ويتم ذلك بأقصى سرعة .

التسجيل / يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر الثمانية.

٣-٦-٤-٢ الاختبار الثاني : اختبار الرشاقة (علي سلوم ٢٠٠٤ : ١٢٢)

اختبار جري الزكراك بطريقة بارو .

- **غرض الاختبار :-** قياس الرشاقة الكلية للجسم في أثناء حركته الإنتقالية .
- **الأدوات اللازمة :-** ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طولها ٤.٧٥ متر ، وعرضها ٣ أمتار ، ساعة إيقاف ، خمسة قوائم تستخدم في الوثب العالي أو رايات ركنية كالتي تستخدم في كرة القدم بحيث لا يقل طول القائم أو الراية عن ٣٠ سم.
- **وصف الأداء :-** يتخذ المُختبر (التلميذ) وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية.
- **حساب الدرجات :** يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب ١٠ / ثا ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الإنتهاء من اللفة الثالثة.

٣-٧ الشروط العلمية للاختبارات

٣-٧-١ **ثبات الاختبار:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها (علاوي ورضوان ٢٧٨ : ٢٠٠٠) ، ومن خلال تطبيق الاختبارات بتاريخ ١٣/٩/٢٠١٩ الساعة التاسعة صباحاً وعلى ساحة مدرسة الغسانية الابتدائية للبنين على عينة مكونة من (٦) تلاميذ وهم المستبعدون من التجربة الرئيسة وعلى الساحة

المذكورة نفسها اذ تم استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبارين كما في الجدول (٥) وبذلك تحقق ثبات الاختبارات وكذلك لكون الدرجات قريبة من الارتباط .

٣-٧-٢ صدق الاختبار: يكون الاختبار صادقاً عندما يقيس الغرض الذي وضع من اجله (عويس ١٩٩٩ : ٥٣) ، وللتأكد من صدق الاختبار قام الباحث باستخدام معامل الصدق الذاتي وهو (صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب اخطاء القياس ، وتكون الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي ينسب اليه الصدق)،(علاوي واسامة كامل، ١٩٩٩ : ٣٥) ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ، كما مبين بالجدول رقم (٥) ، لذا قام الباحث باستخراج الصدق الذاتي (جذر الثبات) ولذلك قام الباحث بجذر قيم الثبات وقيمة الاختبار واستخرج قيم الصدق الذاتي لها.

٣-٧-٣ الموضوعية : وتعني معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على أدلة يمكن للغير أن ينتبها من صحتها (سلوم، ٢٠٠٤ : ٢٨) ، وكذلك تعد صفة الموضوعية بالنسبة للاختبارات من الصفات بل من الأسس العلمية للاختبار الجيد، إذ يجب أن تتمتع الاختبارات بدرجة عالية من الموضوعية مهما اختلف المقومون لها مع افتراض أن المقومين القائمين بالاختبارات متساوون بالكفاءة والتأهيل وتعد الاختبارات موضوعية كونها ثابتة، إذ " إنه كلما كان معامل الثبات عالياً أدى ذلك إلى ارتفاع معامل الموضوعية والعكس صحيح" (ريسان خريط، ١٩٩٠ : ٢٠) ، ويعد الاختبار المستخدم في هذا البحث واضحاً وسهل الفهم من قبل افراد العينة لهذا تعد ذات موضوعية عالية.

الجدول (٥)

درجات (ثبات، صدق) للاختبارات المبحوثة لعينة البحث

ت	الصفات البدنية والحركية	وحدة القياس	الثبات	الصدق
٢	القوة الانفجارية	سم	٠,٨٩	٠,٩٤
٣	السرعة الانتقالية	ثانية	٠,٨٨	٠,٩٣
3	التوافق	عدد	٠,٨٦	٠,٩٢

٤	الرشاقة	ثانية	٠,٩٠	٠,٩٤
---	---------	-------	------	------

٣-٨ التجربة الاستطلاعية

أجريت هذه التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة التاسعة صباحاً بتاريخ ١٢/٩/٢٠١٩ إذ إنَّ التجربة الاستطلاعية " هي دراسة تجربة أولية على عينة صغيرة قبل قيام الباحث بتجربته بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته "(المندلاوي وآخرون ، ١٠٧:١٩٨٩) ، وقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (٥) تلاميذ من افراد المجتمع الاصلي لعينة البحث ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو .:

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات التي ستستخدم في التجربة الميدانية .
- ٢- التأكد من سهولة إعداد الاختبارات وتنفيذها .
- ٣- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .
- ٤- ملاحظة مدى استجابة المختبرين لأداء الاختبار .
- ٥- ملاحظة مدى ملائمة كادر العمل المساعد .

٣-٩ إجراءات البحث الميدانية

٣-٩-١ الاختبارات القبليّة : أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ ١٤/٩/٢٠١٩ في الساعة التاسعة صباحاً وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات ، مثل المكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبارات لغرض تثبيت المتغيرات كافة ، وطبقت الاختبارات على وفق الشروط والمواصفات الخاصة بكل اختبار ، وأجريت الاختبارات وفقاً للتسلسل الآتي :

اختبار الصفات البدنية (القوة الانفجارية - السرعة الانتقالية) .

اختبارات الصفات الحركية (التوافق - الرشاقة) .

٣-٩-٢ البرنامج الرياضي المتنوع : تضمن البرنامج الرياضي المتنوع بعض الأنشطة والفعاليات والألعاب المختلفة إذ ابتداءً البرنامج من ١٧ / ٩ / ٢٠١٩ إلى ٢٩ / ١٠ / ٢٠١٩ وأستغرق (٦) أسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعياً ، تستغرق الوحدة الرياضية الواحدة (٤٥) دقيقة ، وكان وقتها حسب درس التربية الرياضية الموضوع في الجدول بالتعاون مع إدارة المدرسة، أما بالنسبة إلى الألعاب والوسائل الرياضية المتنوعة المستخدمة في البرنامج المعد فقد تم تقسيمها على الوحدات بشكل منظم يتناسب والمرحلة العمرية للتلاميذ ومدى قدرتهم على تطبيق وممارسة

الوسائل والألعاب المستخدمة ، وقد نفذ البرنامج الرياضي المتنوع بمساعدة فريق العمل المساعد* وبإشراف الباحث في ساحة مدرسة الغسانية الابتدائية ، وبعد الاطلاع وملاحظة المصادر واللقاء بأصحاب الاختصاص والخبرة قام الباحث بتقسيم الوحدة على ثلاثة أقسام وهي :

أولاً : القسم الإحصائي (٥) دقائق وأشتمل على جزئين الأول الإعداد العام الذي يتضمن تمارين بدنية وحركية عامة ومختلفة والجزء الثاني الذي يتضمن تمارين للصفات البدنية والحركية الخاصة بنوع الألعاب والأنشطة والتمارين المطبقة ، كان الهدف منها تهيئة الجسم بجميع أجزائه للوصول إلى الاستعداد المناسب لتنفيذ مفردات البرنامج والوحدة المطبقة ، علما ان الباحث قام بأخذ وقت الفرصة ما قبل تطبيق وحدات البرنامج لشرح مفرداتها وانشطتها المختلفة .

ثانياً : القسم الرئيس (٣٥) دقيقة ، ويهدف هذا الجزء إلى التأثير على الصفات البدنية والحركية عن طريق تطبيق الألعاب الصغيرة والانشطة الرياضية المتنوعة .

ثالثاً: القسم الختامي (٥) دقائق الذي يتضمن بعض الأنشطة الحرة تمارين التهيئة والاسترخاء.

٣-٩-٣ الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/١١/٣ في ساحة مدرسة الغسانية الابتدائية وبمساعدة فريق العمل المساعد ، وتأكد الباحث من توافر الظروف الزمانية والمكانية والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ للاختبارات وأدواتها التي نفذت بها الاختبارات القبليّة اذ طبقت الاختبارات نفسها التي تم تطبيقها على عينة البحث في الاختبارات القبليّة وفقاً للتسلسل نفسه .

٣-١٠ الوسائل الإحصائية قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية spss

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الصفات البدنية .

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الصفات البدنية.

جدول (۶)

نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في الصفات البدنية

ت	الاختبارات	وحدة الزمن	الاختبار القبلي		الاختبار الابعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة ت الجدولية ١.٧٩٦	معنوية الفروق
			س-	ع	س-	ع			

١	القوة الانفجارية	سم	١١.٥٢٧	٢.٣٢٨	١٢.٩٤٤	٢.٢٦٨	٧.٢٩٩	معنوي
٢	السرعة الانتقالية	ثانية	٣.١٤٣	١.٢٧٣	٢.٣٤٣	١.٢٥٥	٤.٠٣٩	معنوي

*تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١١

يتبين لنا من الجدول (٦) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لعينة البحث لمتغير القوة الانفجارية بلغ (١١.٥٢٧) وبأنحراف معياري (٢.٣٢٨)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٢.٩٤٤) وبأنحراف معياري (٢.٢٦٨)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٧.٢٩٩) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١.٧٩٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير القوة الانفجارية.

يتبين لنا من الجدول (٦) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لعينة البحث لمتغير السرعة الانتقالية بلغ (٣.١٤٣) وبأنحراف معياري (١.٢٧٣)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢.٣٤٣) وبأنحراف معياري (١.٢٥٥)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٤.٠٣٩) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١.٧٩٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير السرعة الانتقالية.

٤-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في الصفات البدنية: أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٦) عن وجود فروق معنوية في اختبار القوة الانفجارية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل إلى طبيعة البرنامج الرياضي المتنوع المعد والذي احتوى على الكثير من الوسائل والأنشطة والألعاب المسلية التي طبقت بتكرارات معينة مما أدى إلى زيادة قوة العضلات عن طريق تأدية وممارسة الألعاب خلال فترة البرنامج وهذا ما أكده محمد حسن علاوي بأنها "المقدرة على انجاز أقصى قوة في اقصر وقت". (علاوي، ١٩٩٢ : ٩٩)

كما أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٦) عن وجود فروق معنوية في اختبار السرعة الانتقالية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزى ذلك إلى أن السرعة

الانتقالية عند التلاميذ تم تنميتها بشكل فعال وسريع بسبب التزامهم بتطبيق الوحدات الخاصة بالبرنامج الرياضي المتنوع المعد من قبل الباحث والذي يتضمن العديد من الأنشطة والألعاب والتي أدت إلى تطوير صفة السرعة الانتقالية ، وهذا ما اكده (ريسان خريبط عن أوزولين) من أنه " يحدث تطور في صفة السرعة الانتقالية فيما لو تم التركيز على العوامل التي تؤثر بشكل مباشر من خلال انتظام التدريب على هذه الصفة بشكل مستوى " (ريسان خريبط ، ١٩٩٠ : ٢١١)، وكل ذلك له الأثر الإيجابي من خلال حركة التلاميذ وانتقالهم بأنسيابية عالية وهذا ما بينه (علي الديري) بأن صفة السرعة الانتقالية هي نقل الجسم في الفراغ بسرعة، وهي نشاط تنافسي يستعمله المعلم في الألعاب الصغيرة والحركية (الديري، ١٩٩٩ : ٧٧) ، كل هذا جعل صفة السرعة الانتقالية يحدث فيها تطور نتيجة الاستمرار في الأداء طيلة فترة تطبيق مفردات الوحدات الرياضية المتنوعة ، وقد تضمن تطبيق البرنامج الرياضي المتنوع الكثير من الأنشطة والتمارين والألعاب التي كان فيها للسرعة الانتقالية دور كبير وواضح ومنها لعبة التتابع باللمس وكذلك ولعبة البريد الدائري وغيرها من الألعاب التي أسهمت في تطور صفة السرعة الانتقالية .

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث في الصفات الحركية .

جدول (٧)

نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث في الصفات الحركية

ت	الاختبارات	وحدة الزمن	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة ت الجدولية	معنوية الفروق
			س-	ع	س-	ع			
١	التوافق	عدد	١,١٢٥	٢,٠٧٤	٣,٨١١	١,٧٦٩	٣,٧٠٣	١,٧٩٦	معنوي
٢	الرشاقة	ثانية	٩,١٢٥	١,٢٣٠	٦,٧٠٧	٠,٨٥٧	٣,٦٦١		معنوي

*تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١١ وقيمة (ت) الجدولية = ١,٧٩٦

يتبين لنا من الجدول (٧) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لعينة البحث لمتغير التوافق بلغ (١,١٢٥) وبأنحراف معياري (٢,٠٧٤)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٣,٨١١) وبأنحراف معياري (١,٧٦٩) ، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٣,٧٠٣) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١,٧٩٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

تبين أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير التوافق.

يتبين لنا من الجدول (٧) أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لعينة البحث لمتغير الرشاقة بلغ (٩,١٢٥) وبأنحراف معياري (١.٢٣٠)، فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٦.٧٠٧) وبأنحراف معياري (٠.٨٥٧)، أما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٣.٦٦١) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (١.٧٩٦) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي في متغير الرشاقة .

الفصل الثالث

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث للصفات الحركية: أظهرت النتائج المبينة في الجدول (٧) أن هناك فروقاً معنوية في صفة التوافق لعينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث التطور الحاصل في التوافق الى تأثير البرنامج الرياضي المتنوع وتنفيذه بشكل جيد من قبل التلاميذ والذي له أثر كبير في حصول التطور الذي وصل إليه التلاميذ وتنمية كافة الصفات الحركية في أثناء أدائهم وممارستهم الأنشطة والألعاب التي تضمنها البرنامج الرياضي المتنوع ، وان مفردات البرنامج ساعدت التلاميذ على اشراك اكثر من عضو من اعضاء الجسم في آن واحد وهذا ما اكده (ابو العلا احمد) بان قدرة التلميذ بالعمل والسيطرة على أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين ، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لانجاز الواجب الحركي المطلوب (ابو العلا، ١٩٩٧: ٢٠٥) ، وهذا هو المطلوب لتنمية هذه الصفة الحركية والتي وصل اليها التلاميذ ، إذ ان التوافق يتطلب استخدام أكثر من عضو من اعضاء الجسم في وقت واحد (علي سلوم ٢٠٠٤ : ٤٥) ، وقد احتوى البرنامج الرياضي المتنوع على مجموعة من الأنشطة والألعاب التي أسهمت في تنمية صفة التوافق لدى التلاميذ ومنها الألعاب الصغيرة

كلعبة التتابع والمساكة ، ولكون التوافق يعتمد على الرشاقة وأظهرت النتائج المبينة في الجدول (٧) تبين أن هناك فروقاً معنوية في قدرة الرشاقة لعينة البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك إلى الأنشطة والألعاب الصغيرة المتنوعة والمنفذه على عينة البحث خلال مدة البرنامج البالغة (٦) أسابيع وبمعدل (٣) وحدات رياضية متنوعة لكل أسبوع قد أسهمت بشكل كبير في تنمية صفة الرشاقة ، لأنها تعد من مكونات الصفات البدنية المتعلقة بإداء النشاطات والمهارات الحركية ، وهي المقدرة على تغيير حركة الجسم في أماكن واتجاهات مختلفة وبسرعة مع السيطرة على وضع الجسم بالكامل سواء كانت الحركة بالهواء أو على الأرض (كاظم جابر، ١٩٩٧: ٣٥) ، وهذا ما تضمنه البرنامج الرياضي المتنوع ، والذي ساعد بوصول التلاميذ الى التنمية العامة البدنية والحركية والتي اسهمت بزيادة تقبلهم للأنشطة الرياضية والألعاب المتنوعة داخل البرنامج المعد ، وهذا ما اكده (دراف عبد النور) أن ممارسة الألعاب بأنشطتها الواسعة توسع من دائرة التلميذ و معارفه وتجعله قادرا على إقامة العلاقات مع الآخرين و كيفية التعامل مع الجماعة و احترامها و العمل بقوانينها . (دراف عبد النور، ٢٠١٧ : ٥).

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

١- للبرنامج الرياضي المتنوع المعد تأثير فعال في تنمية الصفات البدنية والحركية لعينة

البحث والتي شملت (القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية ، التوافق ، الرشاقة) .

٢- ظهور تطور في كافة الصفات البدنية والحركية المبحوثة لدى عينة البحث .

٥-٢ التوصيات : وأوصى الباحث ما يأتي :

١- ضرورة استخدام البرنامج الرياضي المتنوع المعد من قبل الباحث في المدارس الابتدائية

من اجل تنمية الصفات البدنية والحركية بشكل أكثر وهذا ما اثبتته نتائج البحث.

٢- إعداد برامج تحتوي على الأنشطة الرياضية المختلفة التي تساعد التلامذة على الحركة

واللعب مما يعمل على تنمية الصفات الحركية والبدنية .

٣- إعداد نشرات توعية داخل المدرسة تؤكد على أهمية البرامج الرياضية المتنوعة لإشاعة

روح المرح والسرور لدى التلاميذ .

٤- اجراء بحوث مشابهه وبإمكانيات اكثر وعلى عينات مختلفة للبنين والبنات وللأعمار المختلفة .

المصادر

- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والاسس الفسولوجية ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- ❖ برجى داود وبوارىح محمد : اثر برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض الصفات البدنية والمهارية للاعبى كرة القدم نحت ١٧ سنة ، رسالة ماجستير الجزائر ، جامعة عبد الحميد بن باديس ، ٢٠١٤ .
- ❖ خير الدين علي احمد عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ❖ دراف عبد النور : مساهمة الالعاب الشبه رياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط (١٢-١٥ سنة) رسالة ماجستير ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، ٢٠١٧ .
- ريسان خريط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد: دار نون للطباعة ، ١٩٩٠ .
- ❖ عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط٢، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٥ .
- ❖ عبد علي عبيد الفرطوسي: استخدام ارتفاعات مختلفة من الصناديق في تنمية القدرة الانفجارية واثرها في تحسين المستوى الرقمي في القفز العالي(طريقة فوسبري فلوب)، جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٤ .
- ❖ علي الديري: طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الاساسية(التربية الحركية)، ط١، دار الكندي للنشر والتوزيع ، اربد، الاردن : ١٩٩٩ .
- ❖ علي سلوم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .

- ❖ قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، الموصل : مطبعة بيت الحكمة ، ١٩٨٩ .
- ❖ كاظم جابر أمير: الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط ١ ، جامعة الكويت ، ١٩٩٧ .
- ❖ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- ❖ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط ١٢ ، القاهرة: دار المعارف، ١٩٩٢ .
- ❖ محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .
- ❖ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١، ط ١، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .
- ❖ نبراس كامل هدايت الجنابي : أثر منهج باستخدام الأجهزة وبدونها في تطور بعض القدرات البدنية واكتساب بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٨ .
- ❖ وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي، ط ١ ، الأردن : دار وائل للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ .
- ❖ يوسف القريوتي وآخرون: المدخل الى التربية الخاصة ، الامارات ، دبي ، دار القلم ، ٢٠٠٩ .

الملاحق

الملحق (١)

استمارة استبانة

استمارة استطلاع الرأي لتحديد أهم الصفات البدنية والحركية لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي
الأستاذ الفاضلالمحترم .
تحية طيبة ...

يروم الباحث البدء بتنفيذ إجراءات بحثه الموسوم (تأثير برنامج رياضي متنوع في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي) ، ونظرا لما عهدته فيكم

من خبرة ومعرفة علمية ورغبة في مساعدة الباحث ، نرجو تفضلكم بتحديد أهم الصفات البدنية المعنية بقياس موضوع الدراسة ، ذلك بوضع إشارة (√) أمام الدرجة المناسبة من التدرج (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) ، علما إن أعلى درجة في هذا المدرج هي (٥). كما نرجو تفضلكم باختيار احد الاختبارات الموضوعية إزاء كل قدرة ، وذلك من خلال التأشير عليه بوضع إشارة (√) . مع فائق الشكر والامتنان لكم .

الباحث علاء هادي علي

ملاحظة : في حالة توافر أي قدرة أو اختبار لم يذكره الباحث نرجو إدراجه إذا ترونه مناسباً.

التوقيع :

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التاريخ :

الصفات البدنية والحركية	الأهمية النسبية					الاختبارات	يصلح	لا يصلح
	١	٢	٣	٤	٥			
القوة الانفجارية						٥ - القفز العمودي للأعلى .		
السرعة الانتقالية						٤ - اختبار عدو ٢٠ متر من وضع الوقوف . - الركض السريع لمسافة 30م من البداية العالية		
المرونة						١ - ثني الجذع للأمام من الوقوف . - دوران الجذع للجانبين .		
التوافق						٤ - اختبار الدوائر المرقمة - القفز فوق الحبل.		
الرشاقة						٥ - اختبار جري الزكراك بطريقة بارو - الركض المتعرج بين ٣ شواخص .		
التوازن						٢ - الوقوف على قدم واحدة		

أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في ترشيح بعض الصفات البدنية والحركية والألقاب العلمية ومكان العمل

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
١	امال داود عبد الحسن	م.د.	تدريب/علاج وتأهيل	الكلية التربوية المفتوحة / بغداد
٢	نجم عبد مطشر اللامي	م.د.	تدريب /بايو	وزارة الشباب والرياضة
٣	علي زهير حسن	م.د.	تدريب / فلسفة	قسم الانشطة الرياضية/الجامعة المستنصرية
٤	حيدر علي موسى	أ.م.د.	ادارة رياضية / علم النفس الرياضي	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة /كلية النسر الجامعة
٥	عمر نوري عباس	م.د.	تدريب طائرة	كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
٦	علي نوري	م.م	تدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

الملحق (٣)

أسماء فريق العمل المساعد واختصاصه

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	احمد عبد الواحد	مدرس تربية رياضية	ثانوية الغسانية للبنين
٢	صباح يوسف علوان	مدرس تربية رياضية	مدرسة قس بن ساعده
٣	عمر سلمان عبد	مدرس جغرافية	مدرسة الغسانية
٤	اسامة ثابت عباس	مدرس لغة انكليزية	مدرسة الغسانية
٥	مصطفى اسماعيل	بكلوريوس تربية رياضية	متخرج غير معين
٦	شهاب احمد خليل	بكلوريوس تربية رياضية	محاضر في مدرسة القبلتين
٧	علي سمير عباس	طالب بكلوريوس مرحلة ثالثة	كلية التربية الاساسية / جامعة واسط

ملحق رقم (٤) أنموذج لوحدة رياضية متنوعة (الأسبوع الأول)

الأدوات المستخدمة: الكرات ، الشرائط ، العصي

الهدف من الوحدة : تنمية الصفات البدنية والحركية لتلاميذ الخامس الابتدائي

الوقت: ٤٥ دقيقة

أقسام البرنامج الرياضي المتنوع	اللعبة والنشاط	الوقت	الملاحظات
القسم التمهيدي	احماء عام (سير ، - هرولة- تدوير الذراعين للأمام والخلف بالتعاقب - سير- هرولة مع القفز للأعلى ، الهرولة مع لمس الأرض عند سماع كلمة يسار او يمين) احماء خاص (تبادل الكرات بين التلاميذ)	٥ د	النظام والهدوء
القسم الرئيسي	١- اسم اللعبة:- الصيادون - الهدف من اللعبة:- تطوير الرشاقة - طريقة اللعب:- يقف التلاميذ في صف موزعين على جانب الملعب ويختار (٤- ٦) أفراد كصيادين وعند سماع الصفارة يركض التلاميذ للمس الجانب الآخر للملعب متحاشين إمساك الصياد لهم وتستمر اللعبة مع تغيير الصيادين. ٢- القفز فوق العصا: - الهدف من اللعبة:- تطوير القفز والتوافق طريقة اللعب:- تقسم المجموعة إلى أربعة قاطرات ويمسك التلميذان الاماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتقف القاطرة خلفه وعند البدء يركض التلاميذ ويقفزون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة. ٣- الكرات: (يقف كل فريق في ملعبه الخاص ، ويجوز كل فريق كرة قدم ، عند الإشارة يبدأ اللعب بالكرتان في إن واحد ، وكل فريق يحاول الهجوم على مرمى الخصم وبنفس الوقت يقوم بعملية الدفاع ضد هجمات الخصم ومن خلال مجرى اللعب ، قد يتحول الفريق الى مهاجم بكرتين بنفس الوقت ، ومدافعا عن هدفه من كرتين لدى المنافس) .	١٠ د ٢٠ د / ٢٠ د راحة ١٠ د ٢٠ د / ٢٠ د راحة ١٠ د	التأكيد على الأداء الصحيح للتلاميذ

القســــــــم الختامي	تمارين تهدئة حرة المشي حول الملعب دورتين تمارين استرخاء	٥ د	
--------------------------	--	-----	--

* ملحق (١) يوضح استمارة استبيان لترشيح الاختبارات الخاصة ببعض الصفات البدنية والحركية .

* ملحق (٢) يوضح النسبة المئوية لاتفاق الخبراء .

* ملحق رقم (٣) فريق العمل المساعد .