

أثر الإيقاع الموسيقي المصاحب للوزن الحركي في الاحتفاظ بسلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية

ماري طلال نجيب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

mary.20ssp13@student.uomosul.edu.iq

نوفل فاضل رشيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

dr-nfr1976@uomosul.edu.iq

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/٣/٤)

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٢/٤/٣)

الملخص

هدف البحث إلى:

١. الكشف عن أثر الإيقاع الموسيقي المصاحب للوزن الحركي والأسلوب المتبع من قبل المدرسة في الاحتفاظ بسلسلة حركية.
٢. الكشف عن الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبار الاحتفاظ بسلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية.

تكون مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الثالثة في جامعة الموصل (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهن (٦٧) طالبة يمثلن شعبتي (أ، ب) تم اختيارهن بصورة عمدية، وبعد استبعاد عدد من الطالبات بلغ حجم العينة النهائي (٣٠) طالبة قسمن الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وبواقع (١٥) طالبة لكل مجموعة. تم التحقق من تكافؤ المجموعات في المتغيرات التي لها علاقة بالمتغير التابع، واستخدم الباحثان تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة قبلية والبعدية المحكمة الضبط. أما وسائل جمع البيانات فكانت المقابلات الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس والملاحظة العلمية غير المباشرة، استمر تنفيذ البرنامجين التعليميين (٩) اسابيع. وبمعدل وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع لكل مجموعة. عولجت البيانات احصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

واستنتج الباحثان ما يأتي:

١. كان لاستخدام البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثان (الإيقاع الموسيقي المصاحب للوزن الحركي)، والبرنامج المعد من قبل مدرسة المادة تأثير إيجابي في الاحتفاظ بسلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني.
٢. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاحتفاظ بسلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية.

وأوصى الباحثان ما يأتي:

١. التأكيد على استخدام الإيقاع الموسيقي الملحن من قبل خبراء في مجال الموسيقى، بحيث يتم تلحين السلسلة التي يتم تدريسها في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، لتكون مناسبة للوزن الحركي لكل حركة من حركات التي تشتمل عليها الحركات الأرضية في الجمناستك.

الكلمات المفتاحية: الإيقاع الموسيقي، الوزن الحركي، الاحتفاظ، الجمناستك الفني (الحركات الأرضية)



Al-Rafidain Journal for Sports Sciences

<https://rsprs.uomosul.edu.iq>



The impact of musical rhythm accompanying kinetic weight on the retention of a kinetic sequence on the floor exercise mat

The two researchers:

Mari Talal Najeeb

Mary.20ssp13@student.uomosul.edu.iq

College of Physical Education and Sport Science/
University of Mosul

Nawfal Fadhil Rasheed

dr-nfr1967@uomosul.edu.iq

College of Physical Education and Sport Science/
University of Mosul

Article information

Article history:

Received: 25/09/2022

Accepted: 23/10/2022

Published online: : 15/10/2024

Keywords: musical rhythm, motor weight, motor sequence, artistic gymnastics (floor exercises)

Correspondence:

Mari Talal Najeeb

mary.20ssp13@student.uomosul.edu.iq

Abstract

The study aims to:

Investigate the impact of musical rhythm accompanying motor weight and the method used by the school on the retention of a motor sequence.

Identifying the differences between the two study groups in the retention test of a motor sequence on the floor exercise mat.

The study community consisted of third-year female students at the University of Mosul (2021-2022), totalling 67 students representing two sections (A and B) who were intentionally selected. After excluding a number of students, the final sample size was 30 students, divided into two groups, experimental and control, with 15 students in each group. Equivalence was ensured between the groups in the variables related to the dependent variable, and the researchers used the randomized controlled pre-test and post-test design for equal groups.

The data collection methods included personal interviews, questionnaires, tests, measurements, and indirect scientific observation. The implementation of the educational programs lasted for 9 weeks, with one educational unit per week for each group. The data was statistically processed using the SPSS statistical program.

The researchers concluded:

The educational program designed by the researchers (musical rhythm accompanying motor weight) and the program designed by the subject teacher had a positive impact on retaining the motor sequence on the floor exercise mat in artistic gymnastics.

The experimental group outperformed the control group in retaining the motor sequence on the floor exercise mat.

The researchers recommended:

Emphasizing the use of musical rhythm composed by experts in the field of music, so that the sequence taught in the Colleges of Physical Education and Sports Sciences is appropriately composed for the motor weight of each movement included in the floor exercises in gymnastics.

DOI: ??? , ©Authors, 2024, College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul.

This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن تطور عملية التعلم تمثل تحدياً كبيراً ولكي نستطيع مواجهته لابد ان نتماشى مع الوسائل والأساليب الخاصة المستخدمة في تعليم المهارات بطريقة مشوقة، والتي تساعد على الاستيعاب والتعلم في أقل زمن ممكن، إذ تعد أساليب التعليم من العوامل المؤثرة في عملية التعلم المهارى، وبالتالي نستطيع تحقيق الأهداف التعليمية المستهدفة لمواكبة التطور والاستمرار معه، وأصبح لزاماً على أصحاب الشأن من تدريسين وتربويين إيجاد أفضل الأساليب التي تسهم في تحقيق أكبر قدر من التعلم بأقل وقت وجهد.

ويشير (زريقات، ٢٠٢١) نقلاً عن (Karageorghis & Priest, 2008) وان الإيقاع الموسيقي إحدى الوسائل الفعالة المساعدة في عملية التعليم، لأنه مرتبط بالإحساس الحركي ووسيلة مساعدة على توضيح الحركة وتسهيل تعلمها. إذ أصبح للإيقاع الموسيقي دوراً مهماً في حياتنا العاطفية والاجتماعية والرياضية، ووفقاً للأدلة المتوفرة فهي تثير مجموعة من العواطف منها تغيير وتنظيم الحالة المزاجية، الزيادة في إنتاجية العمل والاثارة، تقلل صعوبات الأداء وتعزيز الحركات الإيقاعية وترفع مستوى الدافعية لدى المتعلمين. (زريقات، ٢٠٢١، ٨٢٣) ويعد الوزن الحركي علم وفن في آن واحد مبني على الإحساس والإدراك والأداء، ويخلق اندماجاً تاماً ما بين الذهن والسمع وأعضاء الجسم الذي يهدف الى اعطاء المتعلم القدرة على الإحساس، والفهم بمكونات الموسيقى عن طريق الحركة الجسمية، وان الوزن الحركي لا يولد مع الإنسان، بل هو صفة حركية يكتسبها الفرد بتفاعله النشط مع البيئة، فحركات المشي والجري والوثب والرمي والتجذيف والسباحة، وحركات الجمناستك والتعبير الحركي والتمرينات الإيقاعية الفنية جميعها يؤدي الإيقاع فيها دوراً مهماً لتنفيذها بطريقة سليمة. (الشديدة وأخران، ٢٠١٨، ٦٠٩). كما وتتطلب هذه الرياضة مهارة عالية في التوازن والدوران والدورانات المحورية والحركات شبه الاكروباتيكية مع القدرة على استخدام الادوات بالمشاركة مع المصاحبة الموسيقية. (يونس، ٢٠١٣، ٢٤٦)

تعد المصاحبة الموسيقية عامل من العوامل المهمة في العملية التعليمية للتقدم والارتقاء في حركات الجمناستك، وأن للموسيقى دور في تطور القدرات البدنية والارتقاء والاستعدادات الحركية، تؤثر الموسيقى إيجابياً على عملية التعلم، وبذلك كانت إحدى الوسائل المنهجية المهمة، وإنها تساعد على معرفة المسار الحركي وتكوين التصور الحركي، كذلك لها فائدة حقيقية في الارتقاء بالاستعداد والآلية للحركة، حيث تنتقل ديناميكية الموسيقى إلى ديناميكية الحركة، ولذلك كانت صحة اختيار الموسيقى له أهمية كبيرة، وأن الحركات الخفيفة الانسيابية تتطلب خواص مميزة للمصاحبة الموسيقية، وأن القفز والحركات الحادة يلزم لها إيقاع موسيقي خاص، وتساعد الموسيقى في إثارة الوتر العضلي وضبط الوقت وتوافق التعبير الحركي، ولا يمكن إهمال دورها الانفعالي في تصعيد الإنجاز حيث أن الصوت يعمل على استثارة ورفع قدرة المتعلم لتقبل الأداء. ويعرف الاحتفاظ بأنه مدى قدرة الطالب على استرجاع المعلومات التي اكتسبها من خلال عمليات التعلم بعد مدة من الزمن. (مطروود، محمد، ٢٠١٢، ٢٣). ويعرف الاحتفاظ بأنه المعلومات الصحيحة المتبقية في ذاكرة المتعلمين والتي تظهر حين يتعرض لمواقف تثيرها بعد مضي زمن محدد من تعلمها. (الخياط، بسيم، ٢٠١٠، ١٧١)

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام الإيقاع الموسيقي الملحن بما يتناسب مع الوزن الحركة المكون منها السلسلة الحركية، والتي من خلالها يمكن الوصول المتعلمات إلى المستوى المهاري المطلوب. ومعرفة مدى تعلم المتعلمات بالمهارات التي تم تعليمهن، وهذا سيتم من خلال الإدراك الصحيح لمقطوعة الموسيقى والانتباه والتصور كيفية الأداء بعد قطع الموسيقى في أثناء الأداء، وبهذا لم تكن حاسة البصر فقط ذات الأهمية في أثناء العملية التعليمية أيضاً، ولحاسة السمع الأهمية نفسها لأنها تنمي الذوقي السمعي والحسي والابداعي لدى المتعلمات، وبالتالي سيصلن إلى الوزن الحركي المطلوب وأداء المهارات بشكل عام والسلسلة الحركية بشكل خاص بانسيابية تامة.

١-٢ مشكلة البحث

لاحظ الباحثان أن تعليم مهارات السلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية تتم عن طريق استحضار موسيقى جاهزة من قبل مدرسة المادة أو الطالبات، وهذا ما قد يجعل تلك الموسيقى لا تتناسب مع الوزن الحركي لتلك المهارات كون أن أغلب الطالبات لا يملكن الخبرة الكافية في اختيار الموسيقى المناسبة للوزن الحركي الخاص بتلك المهارات، مما يجعل الطالبات يعانين من صعوبة التنسيق والانسجام ما بين الإيقاع الموسيقي الجاهز والوزن الحركي، كما لاحظ الباحثان استخدام نوع واحد من الموسيقى (الجاهزة) وعدم تجريب أنواع وأساليب حديثة منها الإيقاع الموسيقي الملحن، والذي يتناسب مع كل مهارة من مهارات السلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية.

ولهذا السبب وجد الباحثان دافعاً قوياً للتطرق لهذا النوع من الإيقاع الموسيقي الملحن، والملائم للسلسلة الحركية، ومن هنا جاءت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي:-

ما مدى مساهمة الإيقاع الموسيقي الملحن في الاحتفاظ ببعض مهارات السلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية لدى طالبات السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل

١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث في الكشف عن:-

١-٣-١ أثر الإيقاع الموسيقي المصاحب للوزن الحركي والأسلوب المتبع من قبل المدرسة في الاحتفاظ بالسلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية لدى مجموعتي البحث.

١-٣-٢ الفروق بين مجموعتي البحث في اختبار الاحتفاظ بالسلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية.

١-٤ فرضيات البحث

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية والاحتفاظ لدى مجموعتي البحث.

١-٤-٢ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لتعلم سلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طالبات السنة الدراسية الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

١-٥-٢ المجال المكاني: قاعة اللياقة البدنية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

١-٥-٣ المجال الزمني: ابتداءً من يوم الأحد الموافق ١٣ / ٣ / ٢٠٢٢ وإلى يوم الخميس الموافق ١٩ / ٥ / ٢٠٢٢.

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث:-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته مشكلة البحث.

٣-٢ عينة البحث:-

تمثل عينة البحث من طالبات السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل للعام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢١) والبالغ عددهن (٦٧) طالبة يمثلن شعبتي (أ، ب) تم اختيارهن بطريقة عمدية ، وقد تم استبعاد عدد من الطالبات وذلك بسبب غيابهن عن أجراء بعض الاختبارات القبلية، والبعض الآخر عن عدد من الوحدات التعليمية وعددهن (١٥) طالبة، فضلاً عن استبعاد عدد من الطالبات بسبب الاصابات وعينة التجارب الاستطلاعية، وعينة الثبات والبالغ عددهن (٢٢) طالبة، وبذلك أصبح عدد الطالبات المستبعدات (٣٧) طالبة.

عليه أصبح عدد العينة الكلي (٣٠) طالبة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (١٥) طالبة، لكل مجموعة ونسبة (٤٤,٧٧٦%) من عينة البحث الرئيسة

٣-٣ التصميم التجريبي:-

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعديّة المحكمة الضبط) (علاوي راتب، ١٩٩٩، ٢٣٢). والشكل الآتي يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث.

المجموعة	اختبار قبلي	المتغير المستقل	اختبار البعدي	اختبار الاحتفاظ	
المجموعة التجريبية	سلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية (بدون موسيقى)	الإيقاع الموسيقي المصاحب للوزن الحركي	سلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية (بدون موسيقى)	سلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية (بدون موسيقى)	المقارنة
المجموعة الضابطة	سلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية (بدون موسيقى)	الأسلوب المتبع من قبل مدرسة المادة	سلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية (بدون موسيقى)	سلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية (بدون موسيقى)	

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

٣-٤ وسائل جمع البيانات:-

٣-٤-١ تحليل محتوى المصادر العلمية

استُخدم تحليل محتوى المصادر العلمية في تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الأساسية في الجمناستك الفني (الحركات الأرضية) والقدرات العقلية واختباراته.

٣-٤-٢ المقابلة الشخصية

تم إجراء المقابلة الشخصية مع عدد من السادة المتخصصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة الملحق (١) للاستفادة من آرائهم بموضوع الدراسة الحالية، كما تم إجراء مقابلة مع تدريسين* ١ في معهد الفنون الجميلة (قسم الموسيقى) قضاء الحمدانية. والغرض من هذه المقابلات هي الإجابة عن الأسئلة الآتية: -

١. هل تقييم السلسلة سوف يكون منفرد ام كسلسلة كاملة؟
٢. هل التقييم يكون من ١٠ او من ١٠٠ درجة؟ وتم الإجابة عن هذه الأسئلة من خلال عرض الفيديو عليهم وتدوين ملاحظاتهم.
٣. الاتفاق على نوع الموسيقى الملحن وحسب المهارات المكونة منها السلسلة الحركية.

٣-٤-٣ الاستبيانات

٣-٤-٣-١ تحديد بعض المهارات الأساسية للجمناستك الفني (الحركات الأرضية):-

بعد الرجوع إلى منهاج مادة الجمناستك الفني للطالبات والخاصة بالسنة الدراسية الثالثة (الفصل الدراسي الثاني) ثم تحديد المهارات الأساسية التي يتم تعليمها للطالبات وهي (قفزة القطة، والاتزان للجانب، والدوران للجانب، ودرجة امامية، وربع دورة)، (المشي مع التأشير، وميزان امامي مع الدوران، ومرجحة خلفية، ودرجة خلفية، ثم الطعن مع مرجحة اليدين، وربع دورة مع مرجحة امامية، والوقوف على الرأس، ودوران ٣٦٠ درجة، وربع دورة)، (ومشي زحقة، والوقوف على اليدين، ودرجة امامية فتحا، والارتكاز على المقعد مع مرجحة الذراعين، وقفزة الغزال، وربع دورة)، (والعجلة البشرية، وميزان لقلق، والغطس) وعليه فقد اقتضت الدراسة الحالية على هذه مهارات أعلاه.

٣-٤-٣-٢ استمارة استبيان الخاصة بتحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الأساسية الخاصة بالسلسلة الحركية (الحركات الأرضية)

٣-٤-٣-٣ استمارة استبيان الخاصة بتحديد اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الأساسية الخاصة بالسلسلة الحركية (الحركات الأرضية)

٣-٤-٣-٤ استبيان تحديد القدرات العقلية: -

٣-٤-٣-٥ استبيان خاص بتحديد مدى صلاحية الموسيقى المؤلفة للسلسلة الحركية الخاصة بالدراسة.

بعد ان تم تلحين الموسيقى الخاصة بالسلسلة الحركية المختارة من قبل متخصصين في مجال الموسيقى، قام الباحثان بإعداد استبيان خاصة لغرض التأكد من مدى ملائمة وانسجام الموسيقى للسلسلة الحركية المختارة في الدراسة وعرضها على عدد من السادة المتخصصين ملحق (١) وحصل الباحثان على نسبة اتفاق (١٠٠%) بعد اجراء بعض التعديلات على الموسيقى.

* م.د انمار الويس بربر / اختصاص موسيقى / معهد الفنون الجميلة في قضاء الحمدانية
م.د خالد مجيد طوبيا / اختصاص موسيقى / معهد الفنون الجميلة في قضاء الحمدانية

٣-٤-٣-٦ استبيان خاص بتحديد عدد الوحدات التعليمية المناسبة لتعلم السلسلة الحركية المختارة. قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان ملحق وذلك لتحديد عدد الوحدات التعليمية المناسبة لتعليم السلسلة الحركية المعتمدة في الدراسة، وتوزيعها على عدد من السادة المتخصصين في مجال الجمناستك ملحق (١). وبعد تفريغ البيانات تم الاتفاق على عدد من الوحدات التعليمية تقترب ما بين (٧-٩) وحدات تعليمية وزعت على كل خط من الخطوط الأربع.

٣-٤-٣-٧ استمارة استبيان تحديد وتوزيع الدرجات على حركات السلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية.

قام الباحثان بتصميم استمارة تحديد درجات اقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني للسلسلة الحركية المختارة، وتم توزيعها على بعض المتخصصين في مجال الجمناستك، وذلك من اجل تحديد درجات كل حركة من حركات السلسلة الحركية، ودرجات كل خط من الخطوط الاربعة على ان تكون الدرجة الكلية من (١٠٠) درجة كما مبين في الملحق (٢).

٣-٤-٣-٨ استمارة استبيان الخاصة بتحديد صلاحية الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية الملحق (٣)

٣-٥-٣ التجارب الاستطلاعية: -

قام الباحثان بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية كالآتي:

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى (التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والحركية المختارة)

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية والخاصة بالموسيقى المصاحبة للحركات الأرضية

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة والخاصة بعملية التصوير لفن الأداء المهاري للسلسلة الحركية المختارة.

٣-٥-٤ التجربة الاستطلاعية الرابعة الخاصة بالمجموعة التجريبية

٣-٦ تكافؤ مجموعتي البحث: -

وشملت عملية التكافؤ المتغيرات الآتية والمبينة في الجدول (١)

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية ومستوى الاحتمالية (Sig) وقيم (T) المحسوبة ومستوى الاحتمالية لمجموعتي البحث في متغيرات المختارة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مستوى الاحتمالية Sig	قيمة T المحسوبة
		ع+	س-	ع+	س-		
متغيرات النمو	الطول	١٦١,٤٠٠	٣,٨٣٢	١٦٠,٠٠٠	٤,٦٧٥	٠,٣٧٧	٠,٨٩٧
	الكتلة	٦٤,٦٠٠	١٢,٧٥٤	٥٨,٣٣٣	٩,١١٦	٠,١٣٣	١,٥٤٨
	العمر	٢٥٢,٦٦٧	٣,٤٥٧	٢٥٥,٣٣٣	١٠,١٠٤	٠,١٠٥	٠,٩٦٧
القدرات العقلية	الانتباه	١٠٥,٤١٦	٣٢,٦٢٨	١١٩,٢٧٢	٣١,٤١٦	٠,٥٩٧	١,٠٣٤
	التصور	٥٨,٤٦٧	٥,٠١٢٤	٥٣,٥٣٣	٨,٩١٢	٠,٠٧٢	١,٨٦٩
عناصر اللياقة البدنية والحركية	القوة الانفجارية للذراعين	٤,٣٣٧	٠,٣١٨	٤,١٥٧	٠,٣٨٩	٠,١٧٧	١,٣٨٥
	القوة الانفجارية للرجلين	١,٥٠٠	٠,٤٠٢	١,٤٤٧	٠,٣١٢	٠,٦٨٨	٠,٤٠٦
	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	٦,٨٠٠	١,٨٢١	٧,٠٦٧	١,٩٨١	٠,٧٠٤	٠,٣٨٤
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٢١,٣٣٣	١,٧١٨	٢١,٥٣٣	١,٨٠٧	٠,٧٥٨	٠,٣١١
	القوة المميزة بالسرعة للبطن	٧,٤٠٠	٢,٠٩٧	٧,٢٦٧	١,٤٨٦	٠,٨٤٢	٠,٢٠١
	التوازن الثابت	٤٠,١٣٥	٧,٢١٤	٤٢,٦٢١	٥,٢٧١	٠,٧٣٥	١,٦٥١
	مرونة	٥,٠٦٧	٣,٤٥٣	٥,٣٣٣	٣,١٩٩	٠,٨٢٨	٠,٢١٩
	الرشاقة	٩,٣٤٩	٠,٦٢٤	٩,٦٧٢	٠,٧٧٤	٠,١٨١	١,٣٧٢
	السلسلة الحركية	٣٢,٠٦٧	٥,٣٦٥	٣٣,٢٠٠	٦,١٣٢	٠,٥٩٤	٠,٥٣٩

*قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٨) $= ٢,٠٥$

يتبين من الجدول (١) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في كل من الطول والكتلة والعمر، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

د- تقييم الأداء الفني

قام بعملية تقييم الاداء الفني مجموعة من المتخصصين في مجال الجمناستك الفني^{٢٠}

٣-٩ الخطة الزمنية للبرنامج التعليمي:-

تضمن البرنامج التعليمي (١٨) وحدة تعليمية على مجموعتي البحث كما يأتي:-

(٩) وحدة تعليمية - المجموعة الضابطة.

(٩) وحدة تعليمية - المجموعة التجريبية.

وقد استغرق تنفيذ البرامج التعليمية (٩) أسابيع، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدة تعليمية في الأسبوع لكل مجموعة، وكان زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة. والملحق (٩ أ) يبين نماذج من البرنامج التعليمي لمجموعتي البحث، وقد تم توزيع الوحدات التعليمية حسب أهمية كل خط وعدد المهارات الأساسية التي يحتويها كل خط

٣-١٠ تنفيذ التجربة الرئيسة للبحث:-

بعد إجراء التجارب الاستطلاعية على عينات من مجتمع البحث وتلافي المعوقات والصعوبات التي واجه الباحثان، تم إجراء التجربة الرئيسة والتي امتدت من يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٣/١٣ ولغاية يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٥/١٩ وعلى مجموعتي البحث.

٣-١١ الاختبارات القبلية والبعدية والاحتفاظ:-

تم إجراء الاختبارات القبلية والبعدية والاحتفاظ لمتغيرات البحث المختارة على النحو الآتي:-

٣-١١-١ الاختبارات القبلية

بتاريخ الاحد الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٠ ولغاية الخميس الموافق ٢٠٢٢/٢/٢٤ تم إجراء الاختبارات القبلية للحركات الأساسية المختارة في الجمناستك الفني والعناصر البدنية، والحركية ومتغيرات النمو والقدرات العقلية المختارة، ولمجموعتي البحث.

٣-١١-٢ الاختبارات البعدية

بتاريخ الاحد الموافق ٢٠٢٢/٥/٢٢ تم إجراء الاختبارات البعدية لفن الأداء المهاري للمهارات الأساسية المختارة في السلسلة الحركية لمجموعتي البحث.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

*أ.د افراح ذنون يونس
أ.م.د حيدر غازي إسماعيل
أ.م.د نعم مؤيد محمد

٣-١١-٣ الاختبارات للاحتفاظ

بتاريخ الاحد الموافق ٢٩/٥/٢٠٢٢ تم إجراء اختبارات الاحتفاظ لفن الاداء المهاري للمهارات الأساسية المختارة السلسلة الحركية لمجموعتي البحث.

٣-١٢ الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS) والذي تضمن الوسائل الآتية:-

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
٤. اختبار (T) للعينات المرتبطة المتساوية العدد.
٥. اختبار (T) للعينات غير المرتبطة المتساوية العدد.
٦. النسبة المئوية.
٧. النسبة المئوية للاحتفاظ.

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين البعدي والاحتفاظ بالسلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية ولمجموعتي البحث وتحليلها.

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعدي والاحتفاظ ومستوى الاحتمالية (Sig) وقيمة (T) المحسوبة بالسلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية ولمجموعتي البحث

المجموعة	وحدة القياس	نوع الاختبار	س	$\pm$ ع	مستوى الاحتمالية	T المحسوبة
التجريبية	درجة	بعدي	٦٣,٠٦٧	٤,٠٢٦	٠,٠٠٧	*٥,٥٥١
		الاحتفاظ	٦٢,٠٦٧	٣,٨٩٩		
الضابطة	درجة	بعدي	٥٥,٦٠٠	٣,٩٦١	٠,٠٠٥	*٧,١٥٢
		الاحتفاظ	٥٣,٩٣٣	٣,٥٥٥		

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٤) علما أن قيمة (T) الجدولية = (٢,١٤)

٤-١-٢ عرض نتائج الفروق لاختبار الاحتفاظ بالسلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية بين مجموعتي البحث وتحليلها

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار الاحتفاظ بقيمة (T) ومستوى الاحتمالية للسلسلة الحركية ولمجموعتي البحث

المجموعة	وحدة القياس	س	+ ع	مستوى الاحتمالية	T المحسوبة
التجريبية	الدرجة	٦٢,٠٦٧	٣,٨٩٩	٠,٠٠٦	*٥,٩٦٩
الضابطة	الدرجة	٥٣,٩٣٣	٣,٥٥٥		

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٨) علماً أن قيمة (T) الجدولية = (٢,٠٥) يتبين من الجدول (٣) وجود فرق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في اختبار الاحتفاظ بالسلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية، إذا كانت قيمة (T) المحسوبة (٥,٩٦٩) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ، وأمام درجة الحرية (٢٨) والبالغة (٢,٠٥). وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، ولمعرفة الفرق لمصلحة أي من المجموعتين تم استخدام معادلة الاحتفاظ المطلق كما هو مبين في الجدول (٤).

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية (البعدية والاحتفاظ) ومقدار الفقدان ونسبة المئوية للاحتفاظ بالسلسلة الحركية على بساط الحركات لمجموعتي البحث

اختبار السلسلة الحركية للمجموعتين	التجريبية			الضابطة		
	س- بعدي	س- احتفاظ	مقدار الفقدان	نسبة المئوية للاحتفاظ%	س- بعدي	س- احتفاظ
	٦٣,٠٦٧	٦٢,٠٦٧	١	٩٨,٤١٤	٥٥,٦٠٠	٥٣,٩٣٣
					١,٦٦٧	٩٧,٠٠٢

يبين الجدول (٤) الأوساط الحسابية للاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ، فضلاً عن مقدار الفقدان والنسبة المئوية للاحتفاظ بالسلسلة الحركية ولمجموعتي البحث، إذا أظهرت النتائج أن مقدار الفقدان لدى المجموعة التجريبية بلغت (١)، والنسبة المئوية للاحتفاظ (٩٨,٤١٤%)، في حين المجموعة الضابطة حققت مقدار من الفقدان بلغت (١,٦٦٧%)، والنسبة المئوية للاحتفاظ (٩٧,٠٠٢%)

٤-١-٣ مناقشة نتائج الفروق بين مجموعتي البحث في اختبار الاحتفاظ بالسلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية:

يتبين من الجدولين (٣-٤) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة، في اختبار الاحتفاظ بالسلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية.

ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان الإيقاع الموسيقي ترك اثار إيجابية في عملية التعلم، وبالتالي تساعد الطالبات على معرفة مسارهن الحركي، وتكوين التصور الحركي الصحيح للموسيقي ولللسلسلة في الدماغ وكل هذا له فائدة كبيرة للارتقاء والاستعداد وللوصول للآلية في الحركة، والدور الذي يؤدي في زيادة نسبة الاحتفاظ، إذ إن لكل حركة لها إيقاع موسيقي الخاص بها والحركات الخفيفة والانسحابية تتطلب خواص مميزة عندما يصاحبها الإيقاع الموسيقي، وهذا النوع يساعد في ضبط الوقت والتوافق الحركي ومن ثم لها دورها الفعال في تصعيد نسبة الاحتفاظ، وهذا الصوت يرفع نسبة التقبل والانطباع في الدماغ (نورمان، ١٩٨٧، ٧٧).

ويشير (Tatiana, 2010, 13-18) ان من فوائد الإيقاع الموسيقي انه يساهم في تنمية الذاكرة والانتباه التوزيعي حسب ما تطلبه الموسيقي، ويسهل استيعاب المهارات والقدرات الحركية، كما ان هذا النوع من الإيقاع الموسيقي أسهم في ان جميع الطالبات يقومنّ بالأداء بشكل ايجابي وتحفيزهم للمشاركة في العملية التعليمية، من خلال تنظيم وقت النشاط التطبيقي وتشويق الطالبات وأدراك السلسلة الحركية ووزنها الحركي بالشكل الصحيح أدى الى الاحتفاظ بهذا التنسيق ما بين الإيقاع الحركي والايقاع الموسيقي وعدم نسيانها بعد مرور مدة زمنية معينة.

وان استخدام الموسيقي كوسيلة في العملية التعليمية (الإيقاع الموسيقي) ساعدت في طبع الحركات في الدماغ نتيجة التعلم وتكرر الموسيقي خلال الوحدات التعليمية، وبالتالي زيادة الاحتفاظ بها إذ إن الإيقاع الموسيقي الذي انطبع في الدماغ على شكل سلسلة، ومصاحبة لإيقاعها الخاص، وان نسبة الاحتفاظ زادت من خلال الوحدات التعليمية والتمارين الموجودة في الوحدة والايقاع الموسيقي من العوامل التي تساعد على سرعة التعلم الحركي، وبالشكل الصحيح ومما يساعد على سهولة الاحتفاظ بها وتذكرها بعد مدة زمنية معينة، فارتباط المهارات بالإيقاع الموسيقي يضيف عليها صبغة ايقاعية وحيث يعمل الإيقاع الموسيقي على تنمية وتطوير الوزن الحركي، وان المهارات التي يعتمد تعلمها على المصاحبة الموسيقية والايقاعية يكون تعلمها اسهل واسرع، وبالتالي يكون الاحتفاظ بها وتذكرها بنسبة اكبر من الاعتماد على الانتباه والتركيز فقط في اثناء تعليم هذه المهارات الصعبة والايقاعية في اثناء الأداء (الغريب، ١٩٧١، ١٩٥).

ويرى الباحثان ان مصاحبة الايقاع الموسيقي الملحن للوحدات التعليمية وتنوع ايقاعها بما يتناسب مع متطلبات المهارات، افضل بكثير من الإيقاع الجاهز الذي لا يراعي إيقاع ووزن المهارة، ولا تستطيع الطالبة ان تسيطر عليه بالشكل الصحيح، ولذلك نجد ان المتقدمات في هذا المجال يتميزنّ بوزن حركي واضح الأقسام، ويتضح أيضا ان الإيقاع الموسيقي فوائد كثيرة في تحسن الوزن الحركي المتمثل في ادراك الزمن والفراغ الخطي

للرأس والرجلين، لتخطي العقبات كافة، التي تواجه الطالبات في أثناء الأداء، فضلاً عن دورها في التوافق العضلي العصبي والاحساس الحركي في تنمية الوزن الحركي.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:-

١-٥ الاستنتاجات:-

١. كان لاستخدام البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثان (الإيقاع الموسيقي المصاحب للوزن الحركي) والبرنامج المعد من قبل مدرسة المادة تأثير إيجابي في الاحتفاظ بالسلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية.

٢. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الاحتفاظ بالسلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية.

٥-٢ التوصيات:-

١. التأكيد على استخدام الإيقاع الموسيقي الملحن من قبل خبراء في مجال الموسيقى، بحيث يتم تلحين السلسلة التي يتم تدريسها في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لتكون مناسبة للوزن الحركي لكل حركة من حركات التي تشتمل عليها الحركات الأرضية في الجمناستك.

٢. يفضل الابتعاد عن استخدام اسلوب الموسيقى الجاهزة التي يتم اختيارها من قبل مدرسة المادة أو التي يتم تكليف كل طالبة بإحضار موسيقى خاصة بها.

٣. تطبيق البرنامج التعليمي (الإيقاع الموسيقي المصاحب للوزن الحركي) على بقية المهارات الأساسية الخاصة بالحركات الأرضية في الجمناستك الفني.

المصادر العربية:

١. زريقات، عايد. (٢٠٢١). أثر استخدام الموسيقى المفضلة على تحسين القوة القصوى (1RM) لدى طلاب مساق الانتقال في الجامعة الأردنية، الأردن.
٢. الشديدة، ميسلون، جابر، عبد السلام، عطا، احمد بني. (٢٠١٨). أثر برنامج تعليمي للإيقاع الحركي على تعلم بعض مهارات الجمناستك، الجامعة الأردنية، الأردن.
٣. البياتي، فردوس مجيد امين. (٢٠١٥). الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم (ط.١). جامعة ديالى: المطبعة المركزية.
٤. الغريب، رمزية. (١٩٧١). التعلم دراسة نفسية تفسيرية توجيهية، مكتبة الانجلو المصرية، (ط.١١). القاهرة.
٥. نورمان، ج. (١٩٨٧). جمناستك الأجهزة، سليمان علي حسن، ميعوف ذنون حنتوش، جامعة الموصل.
٦. يونس، افراح ذنون، (٢٠١٣). التغذية الراجعة بأسلوب التصوير الفيديوي واثرها في الاكتساب والاحتفاظ ببعض الحركات الايقاعية مع الكرة. جامعة الموصل، مجلة الرافدين المجلد ١٩، العدد ٦٣.
٧. مطرود، حازم احمد، محمد، محمد مهدي، (٢٠١٢). اثر استخدام الفيديو التفاعلي في الاكتساب والاحتفاظ بفن اداء رفعة الخطف برفع الانتقال. جامعة الموصل، مجلة الرافدين المجلد ١٩، العدد ٦١.
٨. الخياط، ضياء قاسم، بسيم، جمال شكري، (٢٠١٠). اثر استخدام أنموذجي التعلم البنائي وجانييه الاستنتاجي في اكتساب واحتفاظ بعض مفاهيم طرائق تدريس التربية الرياضية. جامعة الموصل، مجلة الرافدين المجلد ١٦، العدد ٥٤.

References:

1. Zreikat, Aaed. (2021): The Effect of Using Preferred Music on Improving Maximum Strength (1RM) in Weightlifting Students at the University of Jordan, Jordan.
2. Al-Shedda, Maisloon, Jaber, Abdul Salam, Atta, Ahmed Bani. (2018): u, University of Jordan, Jordan.
3. Al-Bayati, Ferdous Majid Amin. (2015): Artistic Gymnastics for Women in the Field of Learning, 1st edition, University of Diyala: Central Press.
4. Al-Gharib, Ramziya. (1971): Learning: A Psychological, Explanatory, and Guiding Study, Anglo-Egyptian Bookshop, (11th edition), Cairo.
5. Norman, G. (1987): Gymnastics Apparatus, translated by Suleiman Ali Hassan, Meaouf Dhannoun Hantoosh, University of Mosul.
6. Younis, Afrah Dhannoun. (2013): Video Feedback and Its Impact on the Acquisition and Retention of Some Rhythmic Movements with the Ball, University of Mosul, Al-Rafidain Journal, Volume 19, Issue 63.

7. Matroud, Hazem Ahmed, Mohamed, Mohamed Mahdi. (2012): The Impact of Using Interactive Video on the Acquisition and Retention of the Snatch Lift in Weightlifting, University of Mosul, Al-Rafidain Journal, Volume 19, Issue 61.
8. Al-Khayyat, Dhiaa Qasim, Baseem, Jamal Shukri. (2010): The Effect of Using Constructivist and Gagne's Deductive Learning Models on the Acquisition and Retention of Some Teaching Methods Concepts in Physical Education, University of Mosul, Al-Rafidain Journal, Volume 16, Issue 54.
9. Beverly. L.Seidel. (1980): sport skill "A conceptual Approach to meaning full movement, 2nd, ed, Kent State University, wmc. brown company PUBLISHERS.
10. Tatiana, D. (2010): Study on improving the physical education lesson through the use of music in primary school, Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal, 3(5), 13-18 .

ملحق (١)

يبيّن أسماء السادة المتخصصين الذين وزعت عليهم استمارات الاستبيان لتحديد متغيرات الدراسة

ت	أسماء المتخصصين	الاختصاص الدقيق/عنوان الوظيفة	طبيعة الاستشارة (*)							
			١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
١	أ.د. جاسم محمد نايف	تعلم الحركي/ ساحة وميدان/جامعة الموصل				*				
٢	أ.د. غيداء سالم عزيز	قياس وتقويم/اللياقة البدنية/جامعة الموصل			*					
٣	أ.د. افراح ذنون يونس	طرائق تدريس/جمناستك ايقاعي/جامعة الموصل	*	*	*		*	*	*	*
٤	أ.د. اميرة عبد الواحد منير	تغلم حركي/ جمناستك الفني /جامعة بغداد	*	*		*	*			*
٥	أ.د. عبد الجبار الرزاق	تدريب رياضي/جمناستك الفني/جامعة الموصل	*	*	*			*		
٦	أ.د. عقيل يحيى الاعرجي	تعلم حركي/كرة الطائرة /جامعة الحمدانية				*				
٧	أ.د. أبي رامت عبد الغني	بايو ميكانيك/جمناستك الفني/جامعة الموصل			*				*	
٨	أ.م.د. خالد عبد المجيد	تعلم حركي/كرة الطائرة/جامعة الموصل				*				
٩	أ.م.د. حيدر غازي إسماعيل	تدريب رياضي/ جمناستك الفني/جامعة الموصل	*	*	*		*	*	*	*
١٠	أ.م.د. علي حسين طيبل	قياس وتقويم/جمناستك الفني/جامعة الموصل	*	*	*		*	*	*	*
١١	أ.د.م. خالد محمد شعبان	تعلم حركي/ جمناستك فني/جامعة دهوك				*				
١٢	أ.م.د. زياد طارق حامد	تعلم حركي/ المصارعة/ جامعة الموصل				*				
١٣	أ.م.د. نغم مؤيد محمد	تدريب رياضي/ كرة قدم صالات/ جامعة الموصل	*	*	*		*	*	*	
١٤	م.د. عدنان هادي موسى	تعلم حركي/كرة الطائرة /جامعة الحمدانية				*				
١٥	م.د. لقاء عبد المطلب	طرائق تدريس/جمناستك ايقاعي/جامعة الموصل		*					*	
١٦	م.د. زياد طارق زيدان	تدريب رياضي/ جمناستك الفني/ جامعة الموصل			*			*	*	*
عدد الخبراء والمتخصصين لكل استشارة			٧	٩	٧	٧	٥	٦	٧	٥

*طبيعة الاستشارة

١. المقابلات الشخصية مع التدريسين.
٢. تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم سلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية.
٣. تحديد اختبارات المناسبة لقياس عناصر للياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم سلسلة حركية على بساط الحركات الأرضية.
٤. تحديد القدرات العقلية.
٥. تحديد مدى صلاحية الموسيقى.
٦. تحديد عدد الوحدات التعليمية المناسبة للسلسلة الحركية ولكل من السلسلة الحركية.
٧. توزيع الدرجات على حركات السلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية.
٨. تحديد مدى صلاحية الوحدات التعليمية.

ملحق (٢)

ت	الخط الأول	الدرجة (١٩)	الخط الثاني	الدرجة (٤١)	الخط الثالث	الدرجة (٢٠)	الخط الرابع	الدرجة (٢٠)
١	قفزة القطة	٤ درجة	المشي مع التأشير	٢ درجة	مشي زحلقة	٢ درجة	العجلة البشرية	١٠ درجة
٢	اتزان جانبي	١ درجة	ميزان امامي مع الدوران	٨ درجة	الوقوف على اليدين	١٠ درجة	ميزان لقلق	٢ درجة
٣	دوران للجانب	١ درجة	مرجحة خلفية	٢ درجة	دحرجة امامية فتحة	١ درجة	الغطس	٨ درجة
٤	ربع دورة	١ درجة	دحرجة خلفية	١٠ درجة	ارتكاز على المقعد مع مرجحة	١ درجة		
٥	دحرجة امامية	١٠ درجة	الطعن مع مرجحة الذراعين ثم النهوض	٢ درجة	النهوض	١ درجة		
٦	نهوض	١ درجة	نصف دورة	٢ درجة	قفزة الغزال	٤ درجة		
٧	ربع دورة	١ درجة	مشي مع مرجحة خلفية	٢ درجة	ربع دورة	١ درجة		
٨			الوقوف على الرأس ثم الدحرجة	١٠ درجة				
٩			دوران ٣٦٠ درجة	٢ درجة				
١٠			ربع دورة	١ درجة				

ملحق(٣)

نموذج لوحدية تعليمية لتعلم سلسلة حركية للخط الثاني على بساط الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية (باستخدام الموسيقى)

(١) المرحلة الدراسية : الثالثة (٢) عدد الطلاب : (٢٤) (٣) التاريخ : ٢٠٢٢ / ٣ / ٢٠٢٢

(٤) الوقت : ٣٠ : ٨د (٥) زمن الوحدة : (٩٠) دقيقة (٦) رقم الوحدة : الثانية

الأهداف التعليمية

١. ان تتعلم الطالبات مهارات الخط الثاني (المشي مع التأشير، الميزان الامامي مع الدوران، الرجوع الى الخلف بمرجحة الذراعين، الدرجة الخلفية ثم الطعن،

والتزام بالوقت

المرجحة الامامية ، الوقوف على الراس، دوران ٣٦٠ درجة ٢. ان تتعلم الطالبات دمج مهارات الخط الثاني من السلسلة الحركية مع الموسيقى الملحنة بصورة صحيحة.

الأوامر وتنفيذها

٣. ان تتعلم الطالبات الوزن الحركي لكل حركة وبصورة صحيحة .

ت	اقسام الوحدة	الوقت	محتوى الوحدة وأسلوب تنفيذها	الملاحظات
١	القسم الإعدادي	٢٠ د		١. التأكيد على الحضور
	المقدمة	٥ د	تهيئة الأدوات الرياضية اللازمة للمحاضرة + أخذ الغيابات والحضور	٢. التأكيد على ارتداء الزى الرياضي
	الإحماء	٨ د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم التي تخدم القسم الرئيس من الدرس	٣. تطبيق الإحماء من قبل جميع الطالبات
	التمارين البدنية	٧ د	تمارين رقبة + تمارين ذراعين + تمارين جذع + تمارين رجلين	٤. تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة
٢	القسم الرئيسي	٦٥ د		١. الانتباه على النموذج التوضيحي وعلى شرح وعرض المدرسة أثناء تنفيذ المهارات.
	الجزء التعليمي	١٥ د	تقوم مدرسة المادة بشرح مهارات الخط الثاني من السلسلة الحركية وتقوم بأدائها امام الطالبات ثم اخراج نموذج لأداء كل مهارة ومن ثم تصحيح الأخطاء	٢. التركيز على المهارات الصعبة وعلى الوزن الحركي لكل مهارة.
				٣. اخراج اكثر من نموذج واحد.

	الجزء التطبيقي	٥٠ د	
١. التأكيد على الوقوف على الامشاط وعلى وضع الذراعين بشكل صحيح. ٢. التأكيد على التوافق الصحيح بين الذراعين والرجلين.	ت(١) الوقوف على الامشاط لمدة (١٥) ثا ت(٢) من وضع الوقوف على الامشاط مد الذراعين جانبا ولمدة (١٥) ثا ت(٣) من وضع الوقوف على الامشاط والذراعين جانبا المشي للأمام لمسافة (٥) م راحة (٣٠) ثا	١ د ١ د ١ د	المشي مع التأشير (٣ دقيقة)
١. التأكيد على وضع الرجل وان تكون بمستوى الظهر. ٢. التأكيد على عدم ثني قدم الارتكاز. ٣. التأكيد على الأداء الصحيح للميزان الامامي.	ت(١) من وضع الوقوف المواجه للحائط او السلالم بمسافة مناسبة مد الذراعين والاستناد على الحائط بمستوى الصدر ثم ميل الجذع للأمام مع رفع الرجل للخلف الأعلى بصورة تدريجية من خلال تقسيم الطالبات الى مجموعتين وتقوم بالاداء المجموعة الأولى ثم التبادل مع المجموعة الأخرى. ت(٢) من وضع الوقوف وجها لوجه ترفع الطالبة الاولى ذراعيها اماماً عالياً وتضع الطالبة الثانية يديها على راحتي الطالبة الأولى ثم تقوم برفع رجل واحدة للخلف الأعلى مع ميل الجذع للأمام والمحافظة على هذا الوضع مع التأكيد على عدم خفض الجذع للأسفل كثيرا ولمدة (١٥) ثا ثم تبادل مع المجموعة الأخرى. ت(٣) عمل الميزان بالمساعدة، تقوم المساعدة (الطالبة الاولى) برفع الرجل الحرة للطالبة الثانية بحيث تكون الرجل الحرة والجذع باستقامة واحدة ومساعدتها على الدوران للخلف وبالاتجاه الصحيح ثم تبادل مع المجموعة الأخرى. راحة (٣٠) ثا.	١ د ٢ د ٣ د	الميزان الأمامي (٦ دقيقة)
١. التأكيد على التوافق الصحيح. ٢. التأكيد على الوزن الحركي للمهارة.	ت(١) تمرين توافق بين الذراعين والرجلين في المكان أي مرجحة ذراع اليمين مع رجل اليمين ومرجحة ذراع اليسار مع رجل اليسار. ت (٢) نفس التمرين السابق ولمسافة (٥) م.	١ د ٢ د	المرجحة الخلفية (٣ دقيقة)

			راحة (٣٠) ثانية.
الدرجة الخلفية (٦ دقيقة)	د١	ت(١) من وضع الجلوس على الأربع الدرجة للخلف نصفاً مع التأكيد على وضع اليدين الصحيح (قرب الرأس) وفي الوقت المناسب.	١. التأكيد على تكور الصحيح للجسم.
	د١	ت(٢) الدرجة على سطح مائل.	٢. التأكيد على الوزن الحركي للمهارة.
	د٢	ت(٣) أداء الدرجة الخلفية بالمساعدة للطالبات الذين يجدون صعوبة بالدرجة.	٣. التأكيد على عدم انحراف الجسم.
	د٢	ت(٤) أداء الدرجة الخلفية من دون اي مساعدة.	٤. التأكيد على تصحيح الأخطاء.
		راحة (٣٠) ثا.	
الطعن (٣ دقيقة)	د١	ت(١) من وضع الجلوس على الأربع بالتبادل أداء حركة الطعن امام خلف	١. التأكيد على التوافق الصحيح بين الرجلين اثناء التبادل.
	د٢	ت(٢) أداء حركة الطعن بحيث تلامس الرجلين الأرض مع مرجحة الذراعين	٢. التأكيد على ملائمة وجه القدم الأرض.
		راحة (٣٠) ثا.	
المرجحة الأمامية (٢ دقيقة)	د٢	ت(١) نفس التمرين (١) في المرجحة الخلفية وبعكس الاتجاه.	١. التأكيد على التوافق الصحيح والوزن الحركي.
		راحة (٣٠) ثا.	
الوقوف على الرأس (٧ دقيقة)	د١	ت (١) يرسم مثلث متساوي الساقين على البساط وتقوم الطالبة بوضع الجبهة واليدين على رؤوس المثلث للمجموعة الاولى ثم التبادل مع المجموعة الأخرى.	١. التأكيد على رسم المثلث بالشكل الصحيح.
	د١	ت(٢) من وضع الوقوف المتكور ثم وضع اليدين والرأس على البساط (قاعدة الارتكاز) ثم مد الركبتين لنقل الورك ومركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز مع سحب الركبتين وتثبيتهما الى الصدر والحفاظ على هذا الوضع ثم التبادل مع المجموعة الأخرى.	٢. التأكيد على رفع الجذع فوق قاعدة الارتكاز.
	د٢	ت(٣) بعد انتقان التمرين السابق وإدائه بصورة صحيحة تبدأ الطالبة بمد الرجلين للأعلى لأخذ وضع	٣. التأكيد على الوزن الحركي الصحيح للمهارة.

		د٣	الوقوف على الرأس ثم التبادل مع المجموعة الأخرى. ت(٤) أداء حركة الوقوف على الرأس من دون مساعدة ثم تبادل الأداء مع المجموعة الأخرى. راحة (٣٠) ثا.	٤ . التأكيد على تصحيح الأخطاء.
	الدوران ٣٦٠ درجة (٣ دقيقة)	د١ د٢	ت(١) رسم دائر على الأرض ومحددة باتجاه الدوران وباستخدام لاصق ومن ثم تكرار الدوران. ت(٢) أداء الدوران بدون استخدام لاصق او اي اداة مساعدة اخرى. راحة (٣٠) ثا.	١ . التأكيد على الدوران في الاتجاه الصحيح والسيطرة على الجسم.
	الخط الثاني (١٢ دقيقة)	د٣ د٣ د٦	ت (١) ربط حركات الخط الثاني مع مصاحبة الموسيقى . راحة (٣٠) ثا. ت(٢) نفس التمرين السابق. راحة (٣٠) ثا. ت(٣) ربط الخط الأول مع الثاني مع مصاحبة الموسيقى.	١ . التأكيد على دمج الحركات مع بعضها ومصاحبة الموسيقى. ٢ . التأكيد على الوزن الحركي للمهارات. ٣ . التأكيد على ربط الخط الأول مع الخط الثاني وبمصاحبة الموسيقى.
٣	القسم الختامي (٥ دقيقة)		-تمرينات تهدئة -الانصراف	