



The Effect of Educational Units on Learning the Ground Movement Series in Gymnastics for Fourth-Grade Primary School Students

Basma Tawfiq Saleh¹

University of Al-Qadisiyah - College of Physical Education and Sports Sciences - Qadisiyah – Iraq

Article info.

Article history:

- Received: 4/9/2025
- Accepted: 23/9/2025
- Available online: 31/12/2025

Keywords:

- Educational units
- Floor movements series
- Gymnastics
- Fourth grade

Abstract

The research aims to identify the effect of educational units in learning the series of ground movements in Gymnastics for fourth grade primary school boys, where the researcher used the experimental method to achieve Research objectives The research sample was chosen intentionally, and they are fourth-grade primary school students in Dijlah School for Boys in Al-Qadisiyah Governorate for the academic year 2024-2025, with a total of (32) students They were divided into two groups, a control and an experimental group, and homogeneity and equivalence were achieved in physical variables And the skill and the specificity of the motor chain, and the researcher concluded that the use of educational units for teaching The series of floor movements in gymnastics achieved better educational results than the traditional curriculum and recommended By adopting educational units as a main method for teaching gymnastics in schools and encouraging researchers to Conduct similar studies at different age groups

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Sports Culture s ports Culture Sports Culture Sports Culture

¹Corresponding author: basma.saleh@qu.edu.iq University of Al-Qadisiyah - College of Physical Education and Sports Sciences - Qadisiyah – Iraq

أثر وحدات تعليمية في تعلم سلسلة الحركات الأرضية في الجمناستيك لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي

أ.م.د. بسمة توفيق صالح

جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - القادسية - العراق

تاريخ البحث

متوفر على الانترنت

2025/12/31

الكلمات المفتاحية

الوحدات التعليمية

سلسلة حركات أرضية

الجمناز

الصف الرابع

الخلاصة:

يهدف البحث الى التعرف على اثر الوحدات التعليمية في تعلم سلسلة الحركات الأرضية في الجمناستيك لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي بنين حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتحقيق اهداف البحث، وتم اختيار عينة البحث بصورة عمدية وهم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في مدرسة دجلة للبنين في محافظة القادسية للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهم (32) تلميذ مقسمين الى مجموعتين ضابطه وتجريبية وتم اجراء التجانس والتكافؤ في المتغيرات البدنية والمهارية والخاصة بالسلسلة الحركية واستنتجت الباحثة ان استخدام الوحدات التعليمية لتعليم سلسلة الحركات الأرضية في الجمناستيك حقق نتائج تعليمية افضل من المنهج الاعتيادي واوصت باعتماد الوحدات التعليمية كأسلوب رئيسي لتعليم الجمناستيك في المدارس و تشجيع الباحثين على إجراء دراسات مماثلة على مراحل عمرية مختلفة.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان النشاط البدني هو أحد المرتكزات الأساسية في تنمية القدرات الحركية والمعرفية لدى الأطفال، خاصة في المراحل العمرية المبكرة (عفاف عثمان:1999:2008:248). ويعتبر الجمناستيك من اهم الألعاب التي تسهم في تنمية التناسق الحركي، والمرونة، والتوازن، مما يجعله مناسباً لتطوير قدرات الأطفال في سن مبكره ((Asmer & Shabban2013) وتأتي أهمية الجمناستيك الأرضي على وجه الخصوص في كونه ينمي التحكم بالجسم، ويكسب الطفل الثقة بالنفس، ويعزز من قدراته على تنفيذ حركا متسلسله (Asmer & Shabban:2013:)، وتأتي الحاجة إلى اعتماد وحدات تعليمية تسهم في تسهيل تعلم الحركات الأرضية في الجمناستيك، حيث أن استخدامها بطريقة علمية مدروسة تساعد التلاميذ على اكتساب المهارات بسرعة أكبر، وتثبيتها بشكل افضل. وتستخدم هذه الوحدات بهدف دعم الأداء الحركي وتسهيل اكتساب المهارات الفنية، خاصة في الألعاب التي تتطلب تناسق عالي، مثل الجمناستيك . ورياضة الجمناستيك هي من الرياضات التي تعتمد على الأداء الحركي المميز، الذي يجمع بين القوة، والمرونة، والتوازن، والدقة ، حيث يؤدي اللاعب لسلسله من الحركات التي تتضمن الشقلبات، التوازنات، والقفزات على بساط خاص. (معيوف ذنون: 1995: 36) ويتميز الجمناستيك بأثره الإيجابي على تطوير القدرات الحركية والعقلية للأطفال، وأن لعبة الجمناستيك لها مهاراتها الفنية الخاصة بها لذا فهي تحتاج الى متطلبات التنوع في عمليات التعلم لان غاية التدريسي هو لديس تزويد عقل المتعلم بالمعلومات بل مساعدته على تنميه التفكير العلمي وهذا يتحقق باستخدام أساليب تعتمد على المشاركة في عمليه التعلم(لقمان صالح:2024: 169)

كما يعد وسيلة فعالة لتعزيز الثقة بالنفس والانضباط الذاتي وتعد مرحلة الابتدائية من أهم المراحل النمائية في حياة الطفل، حيث يبدأ في إظهار تحكم أكبر بجسمه، وتزداد قدرته على فهم التعليمات وتنفيذها بدقة. كما يتميز الأطفال في هذا العمر بسرعة تعلم المهارات الحركية الجديدة وكذلك الرغبة في التحدي والمنافسة والانخراط في الأنشطة الرياضية. وتكمن اهمية البحث في التعرف على اثر الوحدات التعليمية في تعلم سلسلة الحركات الأرضية في الجمناستيك لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي.

1-2 مشكلة البحث:- تظهر في ضعف أداء تلاميذ الصف الرابع في تنفيذ السلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك

1-3 هدف البحث:-

التعرف على اثر الوحدات التعليمية في تعلم سلسلة الحركات الأرضية في الجمناستيك لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي

4-1 فروض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء التلاميذ في الاختبارات القبليّة والبعدية في استخدام الوحدات التعليمية ولصالح البعدية
- الوحدات التعليمية تؤثر تأثيراً إيجابياً في متطلبات السلسلة الحركية.

5-1 مصطلحات البحث:-

الوحدة التعليمية: هي "مجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية المخططة والمنظمة، يتم تصميمها حول موضوع أو مشكلة محورية، تهدف إلى تحقيق أهداف تعليمية محددة تشمل الجوانب المعرفية والمهارية والوجدانية للمتعلمين، يتم تنفيذها خلال فترة زمنية معينة، باستخدام وسائل تعليمية مناسبة، ويتبعها تقويم لمدى تحقيق الأهداف" (قطامي يوسف: 2003: 253) سلسلة الحركات الأرضية في الجيمباز الفني: (Floor Exercise) هي: "مجموعة متتالية من الحركات الجسمية المتنوعة (كالشقلبات، والدورانات، واللفات، والثب)، تؤدي بشكل انسيابي ومتصل على بساط الأرض، وتهدف إلى إظهار القوة، المرونة، التوازن، والدقة، وغالباً ما تنفذ وفقاً لموسيقى (لدى الإناث)، وتعد من أهم الأجهزة في رياضة الجيمباز (السويدان حسين: 2006: 145) الجيمباز هو: "رياضة بدنية تؤدي فيها مجموعة من الحركات المهارية الدقيقة التي تتطلب قوة، ومرونة، توازن، تنسيق، وتحكم في الجسم، وتمارس على أجهزة مختلفة مثل حضان القفز، المتوازي، الحلق، بساط الأرض، وغيرها، وتعد من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان (السويدان حسين: 2006: 146) الصف الرابع: تصنف هذه ضمن مرحلة الطفولة المتوسطة، والتي تمتد تقريباً من 9 إلى 11 سنة مرحله نمو التفكير المنطقي والقدرة على التركيز لفترات أطول وتحسن التحكم في حركات الجسم وتزداد القوة العضلية تدريجياً ويتحسن التوازن والتنسيق الحركي والرغبة في التعاون والتنافس والتحدي في انجاز المهام.

2- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كونه انسب لحل المشكلة (حسن رانيا: 2018: 217)

2-1 مجتمع وعينة البحث:-

تم اختيار مجتمع البحث وهم مدرسة دجلة الابتدائية للبنين اما العينة تم اختيارها بشكل عمدي وهم تلاميذ الصف الرابع الابتدائي شعبة أ للعام الدراسي 2024-2025، وذلك لان العينة تسمح بإجراء التجربة ، وتكونت من المجموعة التجريبية: تضم 16 تلميذ من مدرسه دجلة الابتدائية تتعلم السلسلة الحركية بالوحدات التعليمية المجموعة الضابطة: تضم 16 تلميذ من تتعلم السلسلة الحركية بالطريقة التقليدية

2-2 الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

الاجهزة: بساط عدد(10)- كامرة عدد(1) اقراص CD- شريط قياس- ميزان وسائل جمع المعلومات: استمارة تقويم الاداء -الاختبارات والقياس-الانترنت-

3-2 اجراءات البحث الميدانية :**2-3-1 تحديد مهارات السلسلة الحركية(سليم محمد: 2017: 64)**

تم تحديد بعض المهارات الخاصة بالسلسلة الحركية في الجمناستك وهي(الميزان الامامي-الدرجة الامامية - العجلة البشرية -الشقلبة الامامية) وتم اختيار (4محكمات 0) * حيث من البداية الى النهايه.من خلال ارسال الاقراص لهم مع استمارة التقييم.

• المحكمات

د. نادية شاكر – جامعه كربلاء د. سناء خميس جامعه بغداد
د. ابتغاء محمد – جامعه كربلاء د. عبير علي – جامعه كربلاء

2-3-2-2 تجانس وتكافؤ العينة:

من اجل ضبط المتغيرات التي تؤدي إلى دقة البحث لجأت الباحثة الى التحقق من تجانس العينة في متغيرات العمر، الوزن، الطول وذلك عن طريق استخدام كل من قيم الوسط الحسابي والانحراف ومعامل الالتواء.

جدول (1) تجانس عينة البحث من حيث الطول، الوزن، والعمر (عدد العينة = 32)

المتغيرات	اداة القياس	س	ع	معامل الالتواء
العمر	سنة	9	0.22	0.05
الطول	سم	130	5.3	0.14
الوزن	28	28	3.5	0.08-

يبين الجدول (1) ان جميع القيم محصورة (بين $1 \pm$) في جميع المتغيرات تدل على أن التوزيع قريب من التوزيع الطبيعي

جدول (2) التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في أداء سلسلة الحركات الأرضية في الجمناستك

المتغيرات	الدرجة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت محسوبة	ت جدوليه	الدلالة
		ع	س	ع	س			
السلسلة الحركية		1.90	2.88	1.75	2.20	1.90	2.05	معنوي

درجة الحرية (30) ومستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (2) ان جميع القيم هي أكبر من (0.05) مما يدل على ان المجموعتان متكافئتان في الأداء قبل التجربة

2-4 التجربة الاستطلاعية:

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية للاختبارات بتاريخ 2024/11/1 وكان الغرض من إجراء التجارب الاستطلاعية هو التعرف على كل المتغيرات الخاصة بالبحث الأساسية من حيث الوقت والادوات والتأكد من سلامة الأجهزة.

2-5-2 تنفيذ التجربة الرئيسية:**2-5-1 الاختبارات القبليّة:**

اجرت الباحثة الاختبارات القبليّة بتاريخ 2024/11/2 في على العينة الرئيسية في ساحة مدرسة دجلة الابتدائية للبنين لاختبار الأداء المهاري للسلسلة الحركية على بساط الحركات الأرضية القانوني. إذ قامت الباحثة بتصوير الأداء بكاميرا فيديو وتم عرض التصوير على مجموعة من المقيمين للأداء المهاري الفني (للسلسلة المهارية) حيث تم احتساب الدرجة كل تلميذ حسب اتفاق المقيمين الاربعة بتقييم السلسلة من (10) درجات و(عن طريق شطب اعلى درجة واقل درجة من درجة تقييم الأداء الفني وجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمهم على 2 تستخرج الدرجة النهائية للتلميذ. مع تثبيت جميع الظروف الخاصة بالاختبارات.

2-5-2 التجربة الرئيسية:-

تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 2024/11/3 على عينة البحث بعد اعطاء وحدة تعليمية تعريفية عن المهارات وتم تطبيق الوحدات التعليمية في القسم الرئيسي تم تنفيذ (16) وحدة استمر لمدة 8 أسابيع ، وحدتين اسبوعيا زمن الوحدة التعليمية (30د) تم تنفيذ الوحدات التعليمية على عينة البحث في القسم

الرئيسي حيث تم اعطاء (3-4 تمارين) لكل مهارة حيث تم عرض المهارات من قبل المدرسة واحد التلاميذ الجيدين بالإضافة الى عرض صور عن المهارة بجميع مراحلها ليتسنى للتلاميذ التطبيق الصحيح من خلال تذكر المهارة والتعرف على الأخطاء وتصحيحها. وتشجيع التلاميذ على اداء السلسلة بشكل دقيق وصحيح. ملحق (1)

3-5-2 الاختبارات البعدية:

بعد اكمال التجربة الرئيسية تم تطبيق الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2025/1/2 وفي نفس ظروف الاختبارات القبلية وتصوير العينة وارسالها للمقيمين .

6-2 الوسائل الإحصائية:- لأجل التوصل إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي spss (قطامي يوسف:2003: 190)

3- عرض النتائج ومناقشتها :

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية

جدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية في اختبارات السلسلة الحركية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت محسوبة	ت جدوليه	الدلالة
	ع	س	ع	س			
السلسلة الحركية	1.90	2.88	2.50	7.90	75.40	2.05	معنوي

يبين الجدول (3) وجود فروق داله إحصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات (السلسلة الحركية) ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة

جدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة في اختبارات السلسلة الحركية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت محسوبة	ت جدوليه	الدلالة
	ع	س	ع	س			
السلسلة الحركية	1.75	2.20	0.20	5.50	24.80	2.05	معنوي

يبين الجدول (4) وجود فروق داله إحصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات مهارات (السلسلة الحركية) ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات السلسلة الحركية .

جدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعتين في اختبارات السلسلة الحركية البعدية قيد البحث.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت محسوبة	ت جدوليه	الدلالة
	ع	س	ع	س			
السلسلة الحركية	2.50	7.90	0.20	5.50	8.40	2.05	معنوي

يبين الجدول (5) وجود فروق داله إحصائية بين متوسط القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات مهارات السلسلة الحركية، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمه(ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(30) ، مما يثبت وجود فروق إحصائية و لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج:-

يتضح من خلال الجدول (5) ان المجموعة التجريبية تفوقت على المجموعة الضابطة في اداء السلسلة الحركية لدى عينة البحث ، وتعزز الباحثة الاسباب التي كانت وراء نجاح الاداء في السلسلة الحركية أن المجموعة التي تعلمت باستخدام الوحدات التعليمية تفوقت بشكل ملحوظ في أداء سلسلة الحركات الأرضية في الجناستك مقارنةً بالمجموعة التي تعلمت بالأسلوب التقليدي (المنهج الاعتيادي). الوحدات التعليمية تعتمد على مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب، حيث يكتسب التلميذ المهارة خطوة بخطوة، مما يساعد على ترسيخ الأداء الحركي بشكل سليم(سليم محمد:2017: 99) كذلك نوع أساليب التعلم والتحفيز مثل وسائل تعليميه (تمارين، صور، تعزيز لفظي..) كلها تزيد من دافعية التلاميذ نحو التعلم. في المقابل، يعتمد المنهج الاعتيادي غالباً على التلقين والتكرار فقط. وايضا في الوحدات التعليمية، يكون المتعلم نشطاً يكتشف، يطبق، و يقيم ذاته. الامر الذي يعزز من استقلاليته وفهمه العميق للحركة(امير جابر:2025: 3)، مما ينعكس على الاداء كذلك ان الوحدات التعليمية تسمح بتجزئة المهارة المركبة (مثل السلسلة الحركية في الجناستك) إلى مهارات فرعية يتم دمجها بشكل تدريجي ما يسهل على التلميذ تعلم الأداء المتكامل بسلاسة.(حسن علاوي:1999: 23) مما ينعكس على الاداء فضلا عما تقدم يمكن الإشارة إلى أمر مهم وهو اختصار الوقت، ففي المهارات قيد البحث ساعدت الوحدات التعليمية على عملية الاختصار في وقت والاداء لكل لاعب وتوفير الجهد للمدرب ومنح المتعلمين جميعهم نفس مقدار التكرارات والمساعدة(باسم مجيد:2024: 115) واذا اردنا الوصول إلى مستوى عالي من الأعداد المهاري وجب ادخال تمارين خاصه باستخدام ادوات واجهزه مساعده من ضمن البرنامج التعليمي للاعب بسن مبكره من اجل التعلم بأوتوماتيكية.(عدلي حسين:1998:102) كما ان الصور اتاحت مجال الرؤية والتفاصيل للمهارة أثناء الاداء وامكانية التوقف والرجوع للخلف لرؤية الجزء المراد تعلمه او التعليق عليه، ومعرفة كافة التفاصيل الخاصة بأجزاء الجسم أثناء اداء المهارة مما ساهم في تحسن مستوى التعلم لدى المجموعة التجريبية.(سنا عبد الامير: 2024: 45) كذلك احتوت الوحدات التعليمية على مجموعة كبيرة من الحركات المختلفة للجذع والذراعين والساقين والرس بجانب حركات متنوعة سريعة وهذا يؤكد إن التمرينات المستخدمة في الوحدات التعليمية قد ساهمت في تعلم واكتساب المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز لدى الطلاب، ويوعز الباحث سبب هذا التعلم والاكتساب للمهارات المبحوثة إلى استجابات الطلاب لكافة متطلبات التعلم خلال الوحدات التعليمية باعتبارها أهم الوسائل الفعالة لإبراز الطاقات والمحافظة على المستوى وتحقيق الأهداف(عبير علي:2024: 338) وعندما تكون العينة خام وليس لديها أي تعلم مسبق وخاصة لمهارات لا تتميز بالصعوبة والتعقيد وتخضع العينة لمؤثرات تعمل على تغيير في السلوك الحركي فإنه لا بد من ظهور تغيير ينعكس على مستوى التعلم وقد تبين هذا التفوق لصالح الاختبارات البعدية لم تكن قد مارست المهارات سابقاً أو أخذت دروس عمليه بالجناستك الفني.(علي شامل:2019: 58)

4-4 الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:-

ان استخدام الوحدات التعليمية لتعليم سلسلة الحركات الأرضية في الجمناستك حقق نتائج تعليمية أفضل من المنهج الاعتيادي، سواء من حيث اكتساب المهارات الحركية، و هذا التفوق يعود إلى البنية المنهجية للتعلم، والتي تراعي التحفيز – الثقة بالنفس- التدرج

4-2 التوصيات:-

- 1- اعتماد الوحدات التعليمية كأسلوب رئيسي لتعليم الجمناستك في المدارس
- 2- تشجيع الباحثين على إجراء دراسات مماثلة على مراحل عمرية مختلفة أو في مهارات جمناستك أخرى .
- 3- تدريب معلمي التربية البدنية على تصميم وتطبيق الوحدات التعليمية لاستخدامها في الدرس

المصادر:

1. السويدان، حسين. (2006). الجمباز الفني: أسسه، مهاراته، تدريبيه. عمان: دار الفكر.
2. امير جابر: أثر وحدات تعليمية باستخدام النمذجة والفيديو التفاعلي في تعلم السلسلة الحركية على جهاز الحركات الأرضية- مجلة الرافدين للعلوم الرياضة – المجلد 28 – العدد 87- نيسان 2025.
3. باسم مجيد محمد: تأثير تمرينات خاصة في بعض القدرات الحركية ومهارة الماكيار على جهاز حصان المقابض بالجمناستك الفني للناشئين المؤتمر العلمي الثاني – جامعة تكريت – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2024
4. حسن، رانيا (2018). فاعلية الوحدات التعليمية في تنمية التفاعل الحركي والمعرفي في الجمباز. المجلة العلمية للتربية البدنية
5. حسن علاوي محمد، و كامل اسامة راتب 1999: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي الإصدار 2، دار الفكر العربي.
6. سليم، محمد. (2017). فاعلية التدريس بالوحدات التعليمية في تحسين الأداء الحركي في الجمباز. مجلة علوم الرياضة، جامعة بغداد
7. سناء عبد الامير : تأثير استخدام الرسوم المتحركة ثلاثية الابعاد على تعلم بعض مهارات الجمباز الايقاعي لطالبات كلية التربية الرياضية قاع المؤتمر العلمي الثاني – جامعة تكريت – التربية البدنية وعلوم الرياضة 2024
8. عبير علي، مروة علي : تأثير تمرينات تعليمية بأنموذج ايدجا في الادراك الحسي الحركي وتعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز بالجمناستك الفني للطالبات وقائع المؤتمر العلمي الثاني – جامعة تكريت – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 2024
9. علي شامل حسين علي: تأثير دورة التعلم وفق نموذجي كاريلس وبابيبي في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات بساط الحركات الأرضية ومنصة القفز في الجمناستك للطلاب-اطروحة دكتوراة- جامعة تكريت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019
10. عدلي حسين بيومي: المجموعة الفنية في الحركات الارضية، دار الفكر العربي، ط 01998
11. عفاف عثمان (2008) :- الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية ، الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر.
12. عابدين، محمد مصطفى، وزيتون، حسن حسين. (2007). علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة ، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
13. معيوف دنون حنتوش وعامر محمد سعودي: جمباز الاجهزة للنبات، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، جامعه. الموصل، لسنة 1995.
14. قطامي، يوسف محمود، وقطامي، نايفة حسن. (2003). نظرية المنهج وتصميم التعليم. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
15. لقمان صالح: اثر استخدام اسلوب التدريس التبادلي في تعليم مهارتي الدرجة الخلفية المتكورة والدرجة الأمامية فتحا في الجمناستك الفني للطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة - وقائع المؤتمر العلمي الثاني – جامعة تكريت – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2024

16-Asmer, M. K., & Shabban, K. M. (2013): The effect of using a learning program according to the schedule changing of practice (distributed-mass) in learning some motor skills on floormovements mattress in Gymnastics, Al-Rafidain Journal for Sports Sciences, 19(62),

17-Hummadi, J. N., Mushref, A. J., Awad, A. K., & Ali, O. (2024): The effect of special exercises on developing some coordination abilities and improving the level of performance of both open and wide jumping skills on the artistic gymnastics vaulting table for men
Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34(1), 190–205
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.465>

18-Werner, Peter H., Lori H. Williams, and Tina J. Hall. (2012) Teaching children gymnastics. Human Kinetics.102

ملحق(1) نموذج لوحة تعليمية

المكان / ساحه المدرسة
عدد التلاميذ / 16

الادوات / ابسطه جناستك
الهدف / تعليم مهارة الميزان –الدرجة الأمامية
العجلة البشرية- الشقلبة الأمامية (سلسله)

الملاحظات	التفاصيل	التكرار	الوقت	القسم
	تقوم المدرسة بشرح المهارات الواحدة بعد الأخرى وعرض نموذج مميز وتقديم صور عن المهارة لتوضيح التكنيك لكل التفاصيل		10د	التعليمي
المحافظة على وضع الوقوف وفتح الذراعين ثم الانحناء	شرح خطوات الاداء الوقوف بشكل مستقيم والذراعان ممدودتان. نقل ثقل الجسم على القدم الثابتة ورفع الرجل الحرة للخلف بشكل مستقيم. ثم الانحناء للأمام: حتى يصبح مع الرجل الحرة في خط مستقيم أفقي (شكل T) والثبات اي حافظ على الوضع لتوازي مع توازن وثبات ثم العودة لوضع الوقوف ببطء.	الميزان الامامي 4-3	30د لكل مهارة 5د 1د راحة	التطبيقي
التأكيد على تكور الجسم	الوقوف مستقيم والقدمين معاً، والذراعان ممدودتان للأعلى. الانحناء للأمام، وضع اليدين على الأرض مع ثني الركبتين قليلاً ثم دفع الجسم للأمام مع لف الجسم على الظهر، مع تقريب الذقن إلى الصدر لحماية الرأس. ويتحرك الجسم على شكل كروي (كأنك "تتكور")، يمر الظهر بالحركة، ثم الأرداف، فالرجلين. وعندما تصل القدمان إلى الأرض، دفع الجسم للأعلى باستخدام القدمين واليدين للعودة إلى وضع الوقوف	الدرجة الأمامية 4-3		
ميل الجسم إلى الجانب	الوقوف بشكل جانبي بالنسبة لاتجاه الحركة. تقدم رجل واحدة أمام الأخرى قليلاً. والذراعان مرفوعتان إلى الأعلى بجانب الأذنين دفع بالقدم الأمامية، ورفع القدم الخلفية قليلاً. ثم ميل الجسم إلى الجانب استعداداً لوضع اليدين على الأرض وضع اليد الأولى (اليمنى) على الأرض، ثم اليد الثانية بعد لحظه قصيرة. واليدان تكونان على خط مستقيم. رفع الرجلان واحدة تلو الأخرى إلى أعلى، ودوران بشكل نصف دائري (عجله). والجسم يكون مقلوباً لحظياً أثناء التحرك وتلامس القدم الأولى الأرض، ثم تليها الثانية. وينتهي اللاعب في وضع الوقوف، ووجهه عكس الاتجاه الذي بدأ منه.	العجلة البشرية 4-3		
التأكيد على ان الجسم يكون ممدوداً ومتجهاً	يبدأ اللاعب بالجري بخطوات سريعة. ويؤدي قفزة خفيفة (ارتكاز على قدم واحدة أو اثنتين) للاندفاع للأمام لوضع اليدين على الأرض مع الذراعين ممدودتين. والجسم يكون ممدوداً ومتجهاً نحو الأعلى	الشقلبة الأمامية		

نحو الأعلى وللأمام	وللإمام وتدفع القدمين الأرض بقوة، مما يساعد الجسم على الانقلاب للأمام. وتمر الرجلان من فوق الرأس في شكل قوس. والجسم يمر بوضع الوقوف على اليدين مقلوب، مع الحفاظ على التوازن تماس القدمين الأرض واحدة بعد الأخرى. ويثني اللاعب الركبتين قليلاً لامتناس الصدمة.	4-3		
--------------------	---	-----	--	--