



Educational units using the Whitley model to learning the skills of open and closed vaulting on the vaulting horse apparatus in gymnastics for female students

Asst. Prof. Dr. Basma Tawfiq Saleh* 

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

*Corresponding author: basma.saleh@qu.edu.iq

Received: 16-08-2025

Publication: 28-12-2025

Abstract

The importance of this research lies in using the Wheatley model and identifying its impact on teaching certain gymnastics skills, including the open and closed vaulting technique on the vaulting horse, and determining which is more effective: the method used by the American instructor or the Wheatley model. The research aimed to identify the effect of educational units according to the Whitley model for teaching the skills of open and closed jumping on the vaulting horse apparatus in gymnastics for third-year students of the College of Physical Education and Sports Sciences. The research sample included (50) students who were chosen intentionally. The researcher used the experimental method, and one of the most important conclusions is that the educational units in the Wheatley model led to better learning in the post-test results across all research variables for the students. The recommendations include conducting further studies at different age groups, using the Wheatley model, and on other activities and events.

Keywords: Whitley Model, Vaulting Skill, Vaulting Horse Apparatus, Gymnastics.

وحدات تعليمية بأنموذج ويتمي في تعلم مهاراتي القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز
في الجمناستك للطلابات

أ.م.د. بسمة توفيق صالح
العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

basma.saleh@qu.edu.iq

تاریخ استلام البحث 2025/8/16 تاریخ نشر البحث 2025/12/28

الملخص

تتلخص أهمية البحث في استخدام انموذج ويتمي والتعرف على تأثيره في تعليم بعض المهارات في لعبة الجمناستك ومنها مهارة القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز والتعرف على أيهم أفضل في التعلم الأسلوب المتبعة من قبل المدرس الأمري ام انموذج ويتمي وهدف البحث الى التعرف على تأثير وحدات تعليميه وفق أنموذج ويتمي لتعليم مهاراتي القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز في الجمناستك لطالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وشملت عينة البحث على (50) طالبة تم اختيارهم بصورة عمدية. واستخدمت الباحثة المنهج التجرببي ومن اهم الاستنتاجات ان الوحدات التعليمية بـأنموذج ويتمي ادت الى حدوث تعلم أفضل في النتائج البعدية في متغيرات البحث كافة لدى الطالبات. اما التوصيات اجراء دراسات اخرى على مراحل عمرية مختلفة. باستخدام انموذج ويتمي وعلى فعاليات ونشاطات أخرى.

الكلمات المفتاحية: انموذج ويتمي، مهارة القفز فتحا وضما، جهاز حسان القفز، الجمناستك.

١- المقدمة:

لقد شهد العالم تقدما علمي في جميع النواحي في الحياة، ومن هذه المجالات العلمية المجال الرياضي، حيث ارتفع مستوى الاداء الرياضي ويتوقف نجاح العملية التعليمية على اسلوب المدرس وقدراته وخبراته والمنهج المتبع. ولا بد من تهيئة واعداد وحدات تعليمية للاستعانة بالحديث من أساليب التدريس التي تجعل الطالب يكتشف الحلول وهو يؤدي المهارات الرياضية ويشير مجدي (2004) الى ان استراتيجية النظام البنائي او انموذج ويتمي هو تصميم استراتيجيات ونماذج تدريس تركز على حل مشكلات المتعلمين الحقيقة لإيجاد الحلول لها من خلال البحث والتقصي ان هذه الاستراتيجية هي عبارة عن المشاركة الايجابية والتفاعل المعزز بين المتعلم والاستخدام المناسب للمهارات والتعاون والتفاعل بين المجموعات لحل هذه المشكلات وينكر عايش زيتون (2007) (ان انموذج ويتمي اكثر فاعالية لتحقيق الاهداف حيث يقترح ثلاث مراحل اساسية (المهام - المجموعات المتعاونة- المشاركة) حيث يقدم هذا الانموذج المحتوى بصورة مشكلات او مهام تعليمية مثيرة. وتعد رياضة الجمباز واحدة من الرياضيات التي تحتاج الى التعليم العالي والمتنوع، وذلك نتيجة صعوبة هذه المهمات لدورها الفعال الذي شهدته هذه اللعبة، لذا فمن الضروري ان تكون تنمية اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية بصورة صحيحة ودقيقة وترى الباحثة ان انموذج ويتمي مهم وعنصر فعال في تعلم مهارات الجمباز ومن هنا جاءت اهمية البحث في اعداد وحدات تعليمية بانموذج ويتمي في تعلم مهاراتي القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز في الجمباز لطلابات المرحلة الثالثة. ومن خلال خبرة الباحثة الميدانية كونها أكاديمية تعمل في تدريس مادة الجمباز لطلابات كلية التربية البدنية لاحظت ان اغلب المهارات تعتمد على حركات الوثب والدحرجة وتغيير الاتجاه والقوة والسرعة والمرنة ومن خلال متابعتها لأغلب الدروس المنفذة ضمن برنامج تدريس الجمباز للأجهزة في الكلية وجدت ان كل مهارة تحتاج استراتيجية او طريقة تختلف عن الاخرى في تعلم مهارات جمباز الاجهزه بغض النظر عن مستوى الاداء الحركي ولصعوبة المهارات مما يساهم بشكل ملحوظ في انخفاض مستوى الاداء للمهارات لذلك عمدت الباحثة الى استخدام وحدات تعليمية بانموذج ويتمي في تعلم مهاراتي القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز في الجمباز لطلابات المرحلة الثالثة . لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكيفية استخدام هذا النموذج ضمن الوحدات التعليمية والاساليب المنهجية في تعليم وتدريب الجمباز وتحقيق نتائج جيدة.

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على تأثير وحدات تعليمية بانموذج ويتمي في تعلم مهاراتي القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز في الجمباز لطلابات المرحلة الثالثة. لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجاريي بأسلوب المجموعات المتكافئة المجموعة التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حددت الباحثة مجتمع البحث بطلابات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهن 55 طالبه، واختارت الباحثة العينة عمدياً متمثلاً بطلابات المرحلة الثالثة واستبعدت الطالبات الراسبات لتجنب حدوث فارق في اداء المهارات كمؤشر واضح على النتائج، لتكون العينة (26) طالبة للمجموعة التجريبية (26) طالبة للمجموعة الضابطة و(3) طالبة للتجربة الاستطلاعية. وقد أجرت الباحثة التجانس والتكافؤ لعينة البحث باستخدام معامل الاختلاف و(T) للعينات المتتساوية المترابطة.

جدول (1) يبين التجانس والتكافؤ لعينة في متغيرات البحث

T	المجموعة الضابطة م ع س	المجموعة التجريبية م ع س	وحدة القياس	المهارات
0.36	0.55	20.55	سن	السن
1.15	1.55	1.70	سم	الطول
0.95	1.57	58.22	كغم	الوزن
0.40	1.22	1.20	درجة	القفز فتحا
1.00	0.47	2.20	درجة	القفز ضما

معنوي > 0.05 عند درجة حرية 50

يبين الجدول (1) ان الدلالة الإحصائية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل الى ان الفروق غير معنوية مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

2-3 الوسائل والأجهزة والآدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر
- الانترنيت المقابلات
- استماراة تسجيل البيانات
- استماراة تقييم الاداء
- شريط قياس لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ابسطة اسفنجية مختلفة في الحجم.
- جهاز حصان القفز القانوني.
- كاميرا تصوير نوع Sony.
- حامل ثلاثي.
- ساعة توقيت الكترونيه (1)
- لابتوب واقراص cd

2-4-1 الاختبارات والمهارات المستخدمة في البحث:

- 1- أخبار الوثب العمودي من الثبات لقياس عنصر القدرة.
- 2- أخبار الركض الارتدادي لمسافة 30 م لقياس السرعة الانتقالية
- 3- أخبار ثي الجذع من الجلوس الطويل لقياس المرونة.
- 4- أخبار الركض الزنكال لقياس الرشاقة.
- 5- أخبار رمي كرة طبية 2كغم لقياس عنصر تحمل القوة.
- 6- أخبار مستوى الاداء لمهاراتي القفز فتحا وضما على حصان القفز عن طريق الاستعانة بمحكمين في مجال الفعالية.

2-4-2 مهارة القفز فتحا على جهاز حصان القفز:

- النواحي الفنية:

1- القسم التحضيري: يبدأ اللاعب الحركة بالوقوف على مسافة مala يزيد عن 25 م، من لوحة النهوض يبدأ بالجري على اللامشاط بخطوات متزايدة في السرعة حتى يصل إلى السرعة المطلوبة في الخطوات الأخيرة تسبق النهوض. وعند وصول اللاعب لوحدة القفز يبدأ النهوض والجسم إلى الخلف قليلاً ويكون الدفع انفجارياً أقصى قوة بأقل وقت.

2- القسم الرئيسي: يبدأ الجسم في الطيران الأول والذي يكون عاليًا إذا كانت زاوية الهبوط على لوحة الهبوط كبيرة ، أما إذا كانت زاوية الهبوط على لوحة القفز صغيرة فزاوية الدفع تكون كبيرة وعندما يكون الطيران الأول أقل ارتفاع ، ثم تأرجح الرجلان خلفاً عاليًا وهم مضمومتان ممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الجهاز وتحرك الذراعان إلى الأمام الأعلى ويشكل الجسم خطًا مستقيمًا مائل ويتجه النظر إلى سطح الارتكاز ، ثم توضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهم ممدودتان ثم يدفع اللاعب الجهاز بقوة عندما يصل حزام الكتفين مستوى عمودي فوق اليدين ، ثم تفتح الرجلان وترتفع الذراعان ماثلين عاليًا للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني .

3- القسم النهائي: يقوم اللاعب بضم الرجلين ومد الجذع ويهبط على المشطين مع ثني في الركبتين نصفاً ويضع الذراعين جانباً ومد الركبتين وخفض الذراعين أسفل للوقوف.

مهارة القفز ضمًاً على حصان القفز:

- النواحي الفنية:

ان النواحي الفنية لهذه القفزة تشبه القفز فتحا الى ان الاختلاف الوحيد هو ان بعد الارتكاز ثني الركبتين والفخذين في مرحلة الطيران الثاني استعداداً للهبوط والوقوف المقاطع خلفاً.

- المقيمين:

- د. زهرة شهاب/جامعة بغداد
- د. نغم مؤيد/جامعة الموصل
- د. حسناء ستار/جامعة بغداد
- د. بشري كاظم/جامعة بغداد

2-5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء دراسة استطلاعية قبل بدء التجربة الرئيسية وذلك للتعرف على الصعوبات التي قد تواجهها عند التطبيق وكذلك للتعرف على سير مفردات الوحدات التعليمية والوقت اللازم لتطبيق المهارات. والتعرف على صلاحية الأجهزة وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ

.2024/12/2

2-6 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 2024/12/3 وعلى قاعة الجمناستك للطلاب بكلية التربية البدنية - جامعة القادسية، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات مثل المكان والزمان لغرض تحقيق الظروف نفسها في للاختبارات البعيدة.

2-7 التجربة الرئيسية:

اعدت الباحثة وحدات تعليمية وفق انموذج ويتم حيث تكون من (٨) وحدات تعليمية زمن كل وحدة (٩٠ دقيقة) على المجموعة التجريبية. اما المجموعة الضابطة تتعلم بالطريقة المعتمدة الشرح والنماذج وتم البدء 2024/12/4 وتم الانتهاء بتاريخ 2025/2/3 وبواقع وحدتين بالأسبوع (ملحق 2)

- **القسم الرئيسي:** حيث اشتمل على

- **النشاط التعليمي:** اعتمدت الباحثة المراحل الخاصة بانموذج ويتم من خلال طرح سؤال او مشكله خلال المراحل الأولى وهي مرحلة المهام لإثارة مدارك الطالبات من خلال الشرح والعرض من قبل المدرسة ويمكن أن تكون على شكل حوار بين المدرسة والطالبة.

- **النشاط التطبيقي:** يمر بمرحلتين

- **مرحلة المجموعات المتعاونة:** تقسم الطالبات مجاميع متساوية قدر الإمكان (مجاميع متعاونة) وحسب طبيعة المهارة ونوعها

- العمل يكون من خلال المنافسة بين أفراد المجموعة.

-**تبادل الأفكار وتصحيح الأخطاء داخل المجموعة - دور المدرسه** تتشجع العمل وتتبادل الآراء بين المجموعة وايضا التوجيه والإرشاد معا.

- **مرحلة البلورة:** يتم خلال هذه المرحلة توزيع الأدوار بين أفراد المجموعة الواحدة وبعدها تتم عملية تبادل الأدوار حيث يكون هنا جانب تربوي يتمثل بالقيادة والمسؤولية.

- مرحلة الإنتاجية: العمل المشترك بين أفراد المجموعة لإنجاز هدف الوحدة التعليمية من خلال تبادل للأفكار والآراء معاً.

- مرحلة الانتهاء: عباره عن صوره حواريه للتعر ف على ما تم انجاز ه وتفعيل أفكا ر وآراء المجموعة. وكانت درجة التقييم من (10 درجة) ترسن بأقراص الى المقيمين. (ملحق 1)

2-8 الاختبارات البعدية:

اجريت الاختبارات البعدية في قاعة الجمناستك للطلابات في كلية التربية البدنية وعلو م الرياضة جامعة القادسية وفي نفس الظروف للاختبارات القبلية بتاريخ 2025/2/3.

2-9 الوسائل الاحصائية:

استخدمت الحقيقة الاحصائية SPSS لاستخراج النتائج.

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والدلالة

الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات

الدالة	Sig	T المحسوبة	الخطأ المعياري	الاختبار البعدي س ع	الاختبار القبلي س ع	وحدة القياس	المهارات
معنوي	0.000	8.18	0.15	0.27	6.20	0.54	1.40
معنوي	0.000	9.75	0.24	0.22	5.33	0.44	2.25

معنوي < من (0.05) عند درجة حرية 25

من خلال عرض جدول (2) يبين وجود فروق احصائية لجميع الاختبارات ولصالح الاختبارات

البعدية.

3-2 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمهارات للمجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والدلالة

الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات

الدالة	Sig	T المحسوبة	الخطأ المعياري	الاختبار البعدي س ع	الاختبار القبلي س ع	وحدة القياس	المهارات
معنوي	0.000	10.15	0.14	0.48	5.35	1.22	1.20
معنوي	0.000	9.50	0.25	0.45	5.10	1.47	2.20

معنوي < من (0.05) عند درجة حرية 25

من خلال عرض جدول (3) يبين وجود فروق احصائية لجميع الاختبارات ولصالح الاختبارات

البعدية.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (4) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتتجريبية

الدلاله	sig	محسوبة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	وحدة	المهارات	
		ع	س	ع	س	القياس	
معنوي	0.000	14.10	0.48	5.35	0.27	6.20	درجة القفز فتحا على الحسان
معنوي	0.000	16.77	0.45	5.10	0.22	5.33	درجة القفز ضما على الحسان

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.051

من خلال عرض نتائج جدول (4) يبين وجود فروق احصائية لجميع الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج:

الجدول (4) الخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء ان الوحدات التعليمية المستخدمة بانموذج ويتمي قد ساهمت بشكل فعال في تتميم المهارات البدنية لكل من القدرة وتحمل القوة والسرعة والمرنة والرشاقة بالإضافة الى تحسن مستوى اداء للطلاب في فعالية الجمانتاك لمهاراتي القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز ، وتذكر (خولد، 2016) سبب ذلك الى اثر توظيف هذه الاستراتيجية في تتميم النقة بالنفس وبناء المعرفة من خلال المناقشات بين المجاميع من خلال مراحل (المهام - المجموعات المتعاونة - المشاركة) ومن ثم إيجاد الحلول للواجبات البدنية والفكرية مع اكتساب مهارات أخرى مثل إدارة الحوار وتبادل الافكار والوقت .

ويضيف (Aldewan-2022) ان استخدام انموذج ويتمي ادى الى زيادة الفاعلية في التعلم وهذا ينعكس على زيادة التحصيل والذكاء وعدم النسيان واسترجاع الطالبات للمعلومات عن الدرس او الفعالية فيما بينهم مما يزيد من الفهم وتثبيت المعلومة. وكذلك ان طول مدة الوحدات التعليمية اضاف وقتاً للتعلم والتحسن في الاداء المهاري.

وتعزو الباحثة وضوح الفرق للاختبار البعدي عن القبلي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى استخدام الصور المسلسلة المدعومة بانموذج ويتمي التي تميز بمكاناتها التعبيرية المتمثلة بوجود الصورة واحتواها على روابط تمثل تقسيم لكل جزء من اجزاء الجسم وشرح الاجزاء عند تطبيق الفعالية مما يساعد على الفهم والاستيعاب للمهارة ومراحلها الفنية كل.

كما ان دور المدرس حقق عملية الاتصال بين المتعلمين فالانتقال بينهم وتصحيح الاخطاء يعطي دور للمنافسة والمشاركة والتعاون بين الطالبات كذلك ان الوحدات التعليمية نقلت الطالبات من الجو التقليدي الى جو اخر أكثر فاعلية من خلال العمل الجماعي والمشترك.

اشاره الى ان الاداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له النجاح عند التطبيق التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على القد ارت البدنية الخاصة بها ، كما ان لتقنيين أداء الوحدات التعليمية كان لها دوراً هاماً في هذا الصدد نacula عن هاينز (احمد ابراهيم، 1985) الى ان "تحسن وتطور مستوى الاداء يمكن التوصل اليه عن طريق تطوير القد ارت البدنية والحركية والتي يجب ان تتوافق في لاعب الجمانتاك ، وذلك بوضع الوسائل والاساليب الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية ، بالإضافة الى انها توفر الجهد والوقت وتساهم في تطوير مستويات الاداء بطريقة اقتصادية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان الوحدات التعليمية بنموذج ويتمي ادت الى حدوث تعلم أفضل في النتائج البعدية في متغيرات البحث كافة لدى طلبة المرحلة الثالثة.

2- ان استخدام انموذج ويتمي كان له الاثر والفاعلية في توفير الزمن والجهد للمدرسة والطالبة في تعليم المهارات على جهاز الحصان بالإضافة الى دوره الايجابي في خلق التشويق والتنافس والتفاعل بين الطالبات اثناء الوحدة التعليمية.

4-2 التوصيات:

1- استخدام انموذج ويتمي في تعلم مهارات اخرى في جمناستيك الاجهزة لما اثبتته هذه الدراسة من تطور وتحسن في الاداء للمهارات على جهاز حسان القفز .

2- اجراء دراسات اخرى على مراحل عمرية مختلفة.

المصادر

- احمد ابراهيم شحاته، احمد الهادي يوسف: تأثير برامج تدريسي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية على جهاز العقلة للاعبين الجمباز لنشائين، المؤتمر العلمي الدولي ، الرياضة للجميع في الدول النامية ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة 1985.
- خلود يونس سلما ن: أثر توظيف استراتيجيه التعلم المتمركزة حول المشكلة في تنمية مهارة التفكير الرياضي لدى طلاب الصف التاسع الاساسي بغزة، رسالة ماجستير، غير منشورة الجامعة الإسلامية، غزة 2016.
- عايش حسين زيتون (2007): النظرية البنائية واستراتيجيات تدريس العلوم، دار الشروق للتوزيع والنشر ، عمان.
- فردوس مجید حمید: الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم والتدريب، المطبعة المركزية جامعة ديالى 2015.
- مجدي عزيز ابراهيم (2004): استراتيجيات التعليم واساليب التعلم، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- محمد فؤاد حبيب: المكونات الحركية للمجموعات المهارية على اجهزة الجمباز كمحددات لبرنامج الاعداد في رياضة الجمباز ، مجلد المؤتمر العلمي الاول الجمباز والتمرينات واللياقة البدنية للمجتمع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، يناير 1993.
- Aldewan. L. H. Noori. A. B. & Oda. M. J. (2022).
he influence of the rofini model on learning some basic skills and sensory perceptions in the game of female tennis. Journal of Studies and Researches of Sport Education. 32(1), 16–27.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i1.285>
- AbdulRasoul. T. H. Aldewan. L. H. & Muslim. A. J. (2019). Effect of Daniel 'smodel in teaching basic skills of football halls. Journal of Studies and Researches of Sport Education. 58. 11–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/171095>

(1) ملحق

استمارة تقييم الاداء الفني

المجموع	القسم الخاتمي 2	القسم الرئيسي 5	القسم التحضيري 3	المهارة

ملحق (2)

نموذج لوحدة تعليمية

زمن الوحدة التعليمية: 90

الوحدة التعليمية: 1

المرحلة: الثالثة

الهدف التربوي: التعود على النظام

الهدف التعليمي: تعليم مهاراتي القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز

الادوات: جهاز حسان القفز-جهاز لابتوب

الالحظات	التنظيم	النشاط المهاري	الزمن	الاقسام
التأكد على الانبهار للشرح	٢ &	جلس الطالبات بشكل مجموعة واحدة على شكل قوس تقوم المدرس بتقديم شرح مفصل للمهارة مع عرض نموذج تفصيلي مع طرح اسئلة تحفيزية وإعطاء فرصة للفكر المشترك من قبل الطالبات وتطلب المدرس من بعض الطالبات الجيدات تطبيق واداء المهارة	٩٠ ٢٥	الرئيسي النشاط التعليمي
		تقسم المدرس الطالبات الى مجاميع متساوية كل مجموعة تعمل على حدا - دور المدرس التوجيه -تعطي المدرس ملخص عن شرح المهارة مع تصحيح الاخطاء	٦٥	النشاط التطبيقي
التأكد على التطبيق الصحيح للمهارة		- تقوم المرسسة بعد العمل الجماعي باختيار الحلول مرحلة المشاركة: توزع الادوار ويكون القرار مشترك بالنسبة للأداء الجيد - على جميع الطالبات التعاون لإنجاز العمل المطلوب منهم (تطبيق التمارين) ويتم تطبيق التمارين الأتية - تمرين (١) تبدأ اللاعبة الحركة بالوقوف مسافة مala يزيد عن ٢٥ م، من لوحة النهوض وتببدأ الجري على المشطين بخطوات سريعة حتى تصل الى السرعة المطلوبة في الخطوات الأخيرة التي تسبق النهوض. وعند تصل اللاعبة الى لوحة القفز تبدأ النهوض والجسم الى الخاف ويكون الدفع قويا) اقصى قوة بأقل وقت		

<p>التأكد على الارتكاز</p> <p>التأكد على مرحة الرجلين</p>	<p>-تمرين (2) يبدأ الجسم في الطيران الأول عالي إذا كانت زاوية الهبوط على لوحة الهبوط كبيرة، أما إذا كانت زاوية الهبوط على لوحة القفز صغيرة فزاوية الدفع تكون كبيرة وبذلك يكون الطيران الأول بصورة أقل.</p> <p>تمرين (3) ترجم الطالبة الرجلان خلفا عالي وهما مضمومتان ممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الجهاز وتتحرك الذراعان الى الأمام الاعلى ويشكل الجسم خطًا مستقيمًا مثلاً ويتجه النظر الى سطح الارتكاز.</p> <p>التمرين (4) توضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وممدودتان ثم تدفع اللاعبة الجهاز بقوة عندما يصل حزام الكتفين فوق اليدين، وتفتح الرجلان وترتفع الذراعان مائلاً عالي للوصول لمرحلة الطيران الثاني.</p> <p>التمرين (5) تضم اللاعبة الرجلين ثم تمد الجذع وتهبط على اللامشاط مع ثني الركبتين نصفا وضع الذراعين جانب ثم مد الركبتين ثم خفض الذراعين الى أسفل للوقوف.</p>	
---	--	--