



## 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](mailto: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 ويتلي في تعلم مهارتي القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز  
في الجمناستك للطالبات

أ.م.د. بسمة توفيق صالح

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[basma.saleh@qu.edu.iq](mailto:basma.saleh@qu.edu.iq)

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

---

الملخص

تتلخص أهمية البحث في استخدام انموذج ويتلي 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 المتبع من قبل المدرس الامري ام انموذج ويتلي وهدف البحث الى التعرف على تأثير وحدات تعليميه وفق أنموذج ويتلي لتعليم مهارتي 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 بصوره عمدية. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ومن اهم الاستنتاجات ان الوحدات التعليمية بأنموذج ويتلي 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 ويتلي وعلى فعاليات ونشاطات أخرى.

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

**1- المقدمة:**

لقد شهد العالم تقدماً علمياً في جميع النواحي في الحياة، ومن هذه المجالات العلمية المجال الرياضي، حيث ارتفع مستوى الأداء الرياضي ويتوقف نجاح العملية التعليمية على أسلوب المدرس وقدراته وخبراته والمنهج المتبع. ولا بد من تهيئة وإعداد وحدات تعليمية للاستعانة بالحديث من أساليب التدريس التي تجعل الطالب يكتشف الحلول وهو يؤدي المهارات الرياضية ويشير مجدي (2004) إلى أن استراتيجيات النظام البنائي أو النموذج ويتلي هو تصميم استراتيجيات ونماذج تدريس تركز على حل مشكلات المتعلمين الحقيقية لإيجاد الحلول لها من خلال البحث والتقصي أن هذه الاستراتيجيات هي عبارة عن المشاركة الإيجابية والتفاعل المعزز بين المتعلم والاستخدام المناسب للمهارات والتعاون والتفاعل بين المجموعات لحل هذه المشكلات وينكر عايش زيتون (2007) (أن النموذج ويتلي أكثر فاعلية لتحقيق الأهداف حيث يقترح ثلاث مراحل أساسية (المهام - المجموعات المتعاونة - المشاركة) حيث يقدم هذا النموذج المحتوى بصورة مشكلات أو مهام تعليمية مثيرة. وتعد رياضة الجمناستك واحدة من الرياضات التي تحتاج إلى التعليم العالي والمتنوع، وذلك نتيجة صعوبة هذه المهارات لدورها الفعال الذي شهدته هذه اللعبة، لذا فمن الضروري أن تكون تنمية اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية بصورة صحيحة ودقيقة وترى الباحثة أن النموذج ويتلي مهم وعنصر فعال في تعلم مهارات الجمناستك ومن هنا جاءت أهمية البحث في إعداد وحدات تعليمية بـنموذج ويتلي في تعلم مهارتي القفز فتحة وضما على جهاز حضان القفز في الجمناستك لطالبات المرحلة الثالثة. ومن خلال خبرة الباحثة الميدانية كونها أكاديمية تعمل في تدريس مادة الجمناستك لطالبات كلية التربية البدنية لاحظت أن أغلب المهارات تعتمد على حركات الوثب والدرجة وتغيير الاتجاه والقوة والسرعة والمرونة ومن خلال متابعتها لأغلب الدروس المنفذة ضمن برنامج تدريس الجمناستك للأجهزة في الكلية وجدت أن كل مهارة تحتاج استراتيجية أو طريقة تختلف عن الأخرى في تعلم مهارات جمناستك الأجهزة بغض النظر عن مستوى الأداء الحركي ولصعوبة المهارات مما يساهم بشكل ملحوظ في انخفاض مستوى الأداء للمهارات لذلك عمدت الباحثة إلى استخدام وحدات تعليمية بـنموذج ويتلي في تعلم مهارتي القفز فتحة وضما على جهاز حضان القفز في الجمناستك لطالبات المرحلة الثالثة. لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكيفية استخدام هذا النموذج ضمن الوحدات التعليمية والأساليب المنهجية في تعليم وتدريب الجمناستك وتحقيق نتائج جيدة.

**ويهدف البحث إلى:**

1- التعرف على تأثير وحدات تعليمية بـنموذج ويتلي في تعلم مهارتي القفز فتحة وضما على جهاز حضان القفز في الجمناستك لطالبات المرحلة الثالثة. لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية.

**2- إجراءات البحث:**

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

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

حددت الباحثة مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهن 55 طالبة، واختارت الباحثة العينة عمديا متمثلة بطالبات المرحلة الثالثة واستبعدت الطالبات الراسبات لتجنب حدوث فارق في اداء المهارات كمؤثر 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 المتساوية المترابطة.

جدول (1) يبين التجانس والتكافؤ للعينة في متغيرات البحث

T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المهارات
	ع	س	ع	س		
0.36	0.55	20.55	0.34	21.27	سنه	السن
1.15	1.55	1.70	2.10	1.72	سم	الطول
0.95	1.57	58.22	3.25	60.06	كغم	الوزن
0.40	1.22	1.20	0.54	1.40	درجة	القفز فتحا
1.00	0.47	2.20	0.44	2.25	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 معنويه مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

## 2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر
- الانترنت المقابلات
- استمارة تسجيل البيانات
- استمارة تقييم الاداء
- شريط قياس لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ابسطة اسفنجية مختلفة في الحجم.
- جهاز حسان القفز القانوني.
- كاميرا تصوير نوع Sony.
- حامل ثلاثي.
- ساعة توقيت الكترونية (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 ثني الجذع من الجلوس الطويل لقياس المرونة.
- 4- أخبار الركض الزكزاك لقياس الرشاقة.
- 5- أخبار رمي كرة طبية 2كغم لقياس عنصر تحمل القوة.
- 6- أخبار مستوى الاداء لمهارتي القفز فتحا وضما على حسان 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 مالا يزيد عن 25 م، من لوحة النهوض يبدأ بالجري على اللامشاط بخطوات متزايدة في السرعة حتى يصل الى السرعة المطلوبة في الخطوات الأخيرة تسبق النهوض. وعند وصول اللاعب لوحة القفز يبدأ النهوض والجسم الى الخلف قليلا ويكون الدفع انفجاريا اقصى قوة بأقل وقت.

**2- القسم الرئيسي:** يبدأ الجسم في الطيران الأول والذي يكون عاليا اذا كانت زاوية الهبوط على لوحة الهبوط كبيرة ، اما اذا كانت زاوية الهبوط على لوحة القفز صغيرة فزاوية الدفع تكون كبيره وعندها يكون الطيران الأول اقل ارتفاع، ثم تأرجح الرجلان خلفا عاليا وهما مضمومتان ممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الجهاز وتتحرك الذراعان الى الأمام الأعلى ويشكل الجسم خطا مستقيم مائل ويتجه النظر الى 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 مائلتين عاليا للوصول الى مرحلة الطيران الثاني .

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

**مهارة القفز ضمّاً 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 استعدادا للهبوط والوقوف المقاطع خلفا.

### - المقيمين:

- د. زهرة شهاب/جامعة بغداد
- د. نغم مؤيد/جامعة الموصل
- د. حسناء ستار/جامعة بغداد
- د. بشرى 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 الاجهزة وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/12/2.

## 2-6 الاختبارات القبليّة:

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

## 2-7 التجربة الرئيسية:

اعدت الباحثة وحدات تعليمية وفق انموذج ويتلي حيث تكون من (٨) وحدات تعليمية زمن كل وحدة (٩٠ دقيقة) على المجموعة التجريبية. اما المجموعة الضابطة تتعلم بالطريقة المعتمدة الشرح والنموذج 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 بأنموذج ويتلي من خلال طرح سؤال او مشكله خلال المراحل الأولى وهي مرحلة المهارات 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 المدرس تشجيع العمل وتبادل الآراء بين المجموعة وايضا التوجيه والإرشاد معا.

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

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

- مرحلة الانتهاء: عبارة عن صوره حواريه للتعرف على ما تم انجاز ه وتفعيل أفكار وآراء المجموعة. وكانت درجة التقييم من (10درجة) ترسل بأقراص الى المقيمين. (ملحق1)

## 2-8 الاختبارات البعدية:

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

## 2-9 الوسائل الاحصائية: استخدمت الحقيبة 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 والدلالات الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي س ع	الاختبار البعدي س ع	الخطأ المعياري	T المحسوبة	Sig	الدلالة
القفز على الحصان فتحا	درجة	1.40	0.54	6.20	0.27	0.000	معنوي
القفز على الحصان ضما	درجة	2.25	0.44	5.33	0.22	0.000	معنوي

معنوي > من (0.05) عند درجة حرية 25

من خلال عرض جدول (2) يبين وجود فروق إحصائية 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

المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي س ع	الاختبار البعدي س ع	الخطأ المعياري	T المحسوبة	Sig	الدلالة
القفز فتحا على الحصان	درجة	1.20	1.22	5.35	0.48	0.000	معنوي
القفز ضما على الحصان	درجة	2.20	1.47	5.10	0.45	0.000	معنوي

معنوي > من (0.05) عند درجة حرية 25

من خلال عرض جدول (3) يبين وجود فروق إحصائية لجميع الاختبارات ولصالح الاختبارات البعدية.

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

جدول (4) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية س ع	المجموعة الضابطة س ع	أحسوبة	sig	الدلالة
القفز فتحا على الحصان	درجه	6.20	0.27	5.35	0.48	14.10
القفز ضما على الحصان	درجه	5.33	0.22	5.10	0.45	16.77
					0.000	معنوي
					0.000	معنوي

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 والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء ان الوحدات التعليمية المستخدمة بأنموذج ويتلي قد ساهمت بشكل فعال في تنمية المهارات البدنية لكل من القدرة وتحمل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة بالإضافة الى تحسن مستوى اداء للطالبات في فعالية الجمناستك لمهارتي القفز فتحا وضما على جهاز حسان القفز ، وتذكر (خلود، 2016) سبب ذلك الى أثر توظيف هذه الاستراتيجية في تنمية الثقة 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 ويتلي 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 وقتا للتعلم والتحسين في الاداء المهاري.

وتعزو الباحثة وضوح الفرق للاختبار البعدي عن القبلي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى استخدام الصور المسلسلة المدعمة بأنموذج ويتلي التي تتميز بمكاناتها التعبيرية المتمثلة بوجود الصورة واحتوائها على روابط تمثل تقسيم لكل جزء من اجزاء الجسم وشرح الاجزاء عند تطبيق الفعالية مما يساعد على الفهم والاستيعاب للمهارة ومراحلها الفنية ككل.

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 فاعليه من خلال العمل الجماعي والمشارك.

اشاره الى ان الاداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له النجاح عند التطبيق التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على القدرة البدنية الخاصة بها ، كما ان لتقنين أداء الوحدات التعليمية كان لها دورا هاما في هذا الصدد نقلا عن هاينز (احمد ابراهيم، 1985) الى ان "تحسن وتطور مستوى الاداء يمكن التوصل الى عن طريق تطوير القدرة البدنية والحركية والتي يجب ان تتوافر في لاعب الجمناستك ، 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 بأنموذج ويتلي ادت الى حدوث تعلم أفضل في النتائج البعدية في متغيرات البحث كافة لدى طلبة المرحلة الثالثة.

2- ان استخدام انموذج ويتلي 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 ويتلي في تعلم مهارات اخرى في جمناستك الاجهزة لما اثبتته هذه الدراسة من تطور وتحسن في الاداء للمهارات على جهاز حصان القفز.

2- اجراء دراسات اخرى على مراحل عمرية مختلفة.

## المصادر

- احمد ابراهيم شحاتة، احمد الهادي يوسف: تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية على جهاز العقلة للاعبين الجمناز لناشئين، المؤتمر العلمي الدولي، الرياضة للجميع في الدول النامية، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة 1985.
- خلود يونس سلمان: أثر توظيف استراتيجيه التعلم المتمركز ة 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 مجيد حميد: 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 الجمناز كمحددات لبرنامج الاعداد في رياضة الجمناز، مجلد المؤتمر العلمي الاول الجمناز والتمرينات واللياقة البدنية للمجتمع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، يناير 1993.
- Aldewan. L. H. Noori. A. B. & Oda. M. J. (2022).  
heinfluenceof 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>

ملحق (1)

استمارة تقييم الاداء الفني

المهارة	القسم التحضيري 3	القسم الرئيسي 5	القسم الختامي 2	المجموع

## ملحق (2)

## نموذج لوحدة تعليمية

زمن الوحدة التعليمية: 90

الوحدة التعليمية: 1

المرحلة: الثالثة

الهدف التربوي: التعود على النظام

الهدف التعليمي: تعليم مهارتي القفز فتحا وضما على جهاز حصان القفز

الادوات: جهاز حصان القفز-جهاز لابتوب

الاقسام	الزمن	النشاط المهاري	التنظيم	الملاحظات
الرئيسي النشاط التعليمي	90د 25د	تجلس الطالبات بشكل مجموعة واحدة على شكل قوس تقوم المدرس بتقديم شرح مفصل للمهارة مع عرض نموذج تفصيلي مع طرح اسئلة تحفيزية وإعطاء فرصة للتفكير المشترك من قبل الطالبات وتطلب المدرس من بعض الطالبات الجيدات تطبيق واداء المهارة	Ω &	التأكيد على الانتباه للشرح
النشاط التطبيقي	65د	تقسم المدرس الطالبات الى مجاميع متساوية كل مجموعة تعمل على حدا - دور المدرس التوجيه - تعطي المدرس ملخص عن شرح المهارة مع تصحيح الاخطاء		
		- تقوم المرسدة 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 (1) تبدأ اللاعبه الحركة بالوقوف مسافة مالا يزيد عن 25 م، من لوحة النهوض وتبدأ الجري على المشطين بخطوات سريعة حتى تصل الى السرعة المطلوبة في الخطوات الأخيرة التي تسبق النهوض. وعند تصل اللاعب الى لوحة القفز تبدأ النهوض والجسم الى الخلف ويكون الدفع قويا) أقصى قوة بأقل وقت		التأكيد على التطبيق الصحيح للمهارة  التأكيد على مد الجسم

<p>التأكيد على الارتكاز</p> <p>التأكيد على مرجحة الرجلين</p>	<p>-تمرين (2) يبدأ الجسم في الطيران الأول عالي إذا كانت زاوية الهبوط على لوحة الهبوط كبيرة، اما إذا كانت زاوية الهبوط على لوحة القفز صغيرة فزاوية الدفع تكون كبيره وبذلك يكون الطيران الأول بصورة اقل.</p> <p>تمرين (3) تمرّجح الطالبة الرجلان خلفا عالي وهما مضمومتان ممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الجهاز وتتحرك الذراعان الى الأمام الأعلى ويشكل الجسم خطا مستقيم مائلا 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 مائلتين عالي للوصول لمرحلة الطيران الثاني.</p> <p>التمرين (5) تضم اللاعبة الرجلين ثم تمد الجذع وتهبط على اللامشاط مع ثني الركبتين نصفاً وضع الذراعين جانب ثم مد الركبتين ثم خفض الذراعين الى أسفل للوقوف.</p>	
--	---	--