تأثير تمارين تمثيليه حركيه في تطوير التوازن والرشاقة لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي

The Impact of Movement Role-Playing Exercises on Developing Balance and Agility in Second-Grade Students

م. سامر صلاح عبد الحسين

وزارة التربية /مديرية تربية بابل

Samer Salah Abdul-Hussein
Ministry of Education / Babylon Education Directorate

Samersalah425@gmail.com

ملخص البحث

من خلال تواجد الباحث كمعلم للتربية الرياضية ومدربا للفئات العمرية وله باع طويل في مجال اختصاصه وجد ان من افضل الوسائل لتعليم التلاميذ هوه استخدام القصص الحركية والتمثيلية او التمارين التمثيلية الحركية في مجال الرياضة ، والتي تعد مفتاح للحركة واللعب وتكون متعددة الجوانب اذ يقوم التلميذ بتأديتها بمفرده او بمشاركه زملائه ، وتسمى بالقصص الحركية التمثيلة لأنها بسيطة جدا من حيث القواعد والشروط المعدة لها من الأجهزة والأدوات المستخدمة ، حيث تعتمد على مساحات صغيره وملاعب محدده وكذلك تتميز بطابه المرح والسرور والسعادة ويكتسب التلميذ من خلال ممارستها اللياقة البدنية والنفسية والحركية وكذلك تنمية بعض القدرات الحركية .لذا يهدف البحث الى اعداد تمارين تمثيله حركيه في تطوير التوازن والرشاقة للتلاميذ . استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته لذا يهدف البحث الى اعداد تمارين تمثيليه حركيه في تطوير التوازن والرشاقة لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي. وكذلك التعرف على تأثير تمارين تمثيليه حركيه في تطوير التوازن والرشاقة لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي تكونت عينة البحث من تلاميذ الصف الثاني الابتدائي والبالغ عددهم (٣٠) تلميذا قسموا حسب القرعة الى مجموعتين الأولى تكونت من (١٥) تلميذا وهي المجموعة التجريبية والمجموعة الثانية تكونت من (١٥) تلميذا أيضا وهي المجموعة الضابطة بما ان عينة البحث من نفس المرحلة ونفس العمر فان العينة متجانسة.

الكلمات المفتاحية: • التمارين التمثيلية الحركية ، التوازن الحركي، الرشاقة

Abctraqt.

Based on the researcher's extensive experience as a physical education teacher and coach for different age groups, it was found that one of the most effective methods for teaching students is through the use of movement stories and role-playing exercises. These activities, which involve physical and role-playing exercises, serve as key tools for movement and play, offering a multi-dimensional approach. Students can perform these exercises individually or in collaboration with their peers. They are called "movement role-playing stories" because they are very simple in terms of rules and conditions, requiring only basic equipment and tools. These activities are performed in small spaces and designated areas, and they are designed to be fun and enjoyable, promoting joy and happiness. Through these activities, students develop physical, mental, and motor fitness, as well as enhancing certain motor skills.

Therefore, the aim of the research is to design movement role-playing exercises to improve balance and agility for second-grade students. The researcher used an experimental approach with a pre-test and post-test design, which was suitable for the nature and problem of the research. The study aims to develop movement role-playing exercises for improving balance and agility for second-grade students and to assess the impact of these exercises on the development of balance and agility.

The research sample consisted of 30 second-grade students, who were randomly divided into two groups. The first group, the experimental group, consisted of 15 students, while the second group, the control group, also consisted of 15 students. Since the sample was from the same grade level and age group, it is considered homogeneous

Keywords: Motor Imitative Exercises , Motor Balance , Agility

.

1- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث واهميته:

تعد القصص الحركية التمثيلة من افضل الوسائل لتعليم التلاميذ فهي المفتاح الرئيسي للحركة واللعب والتسلية وتكون متعددة الجوانب قد يؤديها التلميذ بمفرده او مشاركة مجموعه من التلاميذ وسميت بالقصص الحركية والتمثيلة الحركية لأنها بسيطة من حيث الأنظمة والشروط والقوانين الموضوعة لها لأنها تعتمد على العاب صغيره ومسليه ذات مساحات محدده يقبل عليها كلا الجنسين وكذلك تتميز بطابع المرح والسرور والتسلية والتنافس بين التلاميذ وكذلك يكتسب التلاميذ من خلال ممارستها اللياقة البدنية والحركية والنفسية والمهارية ، وكذلك تساعد القصص التمثيلية الحركية على الشعور بالسعادة والفخر على انجاز عمل ما ، والقصة الحركية تعمل على مسايره خيال التلاميذ وحبهم التقليد واللعب ، وهي لا تحتاج الى درجه كبيره من التركيز ، ولاقدر كبير من الإمكانات والأدوات والأجهزة الرياضية ، اذ من الممكن الاستعانة بالمقاعد الصغيرة والاطواق والمكعبات والكرات الملونة الصغيرة ، وكذلك استخدام الخطوط والدوائر والتشكيلات التي تنفذ فيها القصة الحركية ،وكذلك تحتوي القصص الحركية والتمثيلة على حركات بدنيه يقوم بها التلاميذ مقلدين بها أشخاصا او حيوانات او أشياء تقع في محيط ادراكهم .

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال تواجد الباحث في مجال الرياضة ولفترة طويله كونه معلم للتربية الرياضة في المدارس الابتدائية وكذلك مختص في هذا المجال، قام الباحث بأعداد تمرينات تمثيله حركيه لتطوير الرشاقة والتوازن لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي لمدرسه المحاويل الابتدائية للبنين من خلال شرح التمرين على شكل قصه بشكل مفصل وأداء حركات تمثيليه لسهوله فهمها لدى التلاميذ وايصالها إليهم بشكل جيد وهذه الألعاب يجب ان تكون مسليه وممتعه وغير مملة بحيث تخلق لهم روح المنافسة والمرح والتعلم بشكل أسرع وجيد وكذلك تعد القدرات الحركية واحده من الأمور المهمة التي يجب ان يتمالكها التلاميذ في مرحله (٧-٩) سنوات وذلك لأنها تعد الأساس لبناء الحركات والمهارات الأساسية ومن خلال متابعه الباحث ومتابعته لأغلب الدروس، وكونه معلما في مدرسه المحاويل الابتدائية بالإضافة الى اهتمامه بالجانب الرياضي ،لاحظ ان اغلب التلاميذ يعانون من صعوبة في أداء بعض القدرات الحركية منها (التوازن والرشاقة) وصعوبة الانتقال من مكان الى مكان اخر ، لذا ارتى الباحث معالجة هذه المشكلة من خلال إيجاد تمارين حركيه هدفها حركي ترويحي من خلال استخدام القصة الحركية ولذلك لأثاره المتعلمين وتشويقهم وانجذابهم واستماعهم للقصة الحركية ومشاهدتهم لهذه القصص بالإضافة الى تطوير الجوانب الحركية ومنها (الرشاقة والتوازن) .

٣,١ اهداف البحث:

١- اعداد تمارين تمثيليه حركيه في تطوير التوازن والرشاقة لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي.

٢- التعرف على تأثير تمارين تمثيليه حركيه في تطوير التوازن والرشاقة لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي.

١-٤ فروض البحث:

١- وجود فروض ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

٢- هناك تأثير إيجابي للتمارين التمثيلية الحركية في تطوير التوازن والرشاقة لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي.

٣- التعرف على افضليه التأثير للتمارين التمثيلية الحركية في تطوير التوازن والرشاقة لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي.

٥,١ مجالات البحث:

١- المجال البشري: تلاميذ الصف الثاني الابتدائي لمدرسه المحاويل الابتدائية للبنين بعمر (٧-٩).

٢- المجال الزماني: ٣٠/١٠ - ٣٠/ ١١/ ٢٠٢٤

٣- المجال المكاني: مدرسه المحاويل الابتدائية الساحة الخارجية للمدرسة.

٢-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ومشكلته ويعد اختيار المنهج الملائم للبحث والمشكلة لتحقيق الهدف من اهم الخطوات التي يستند اليها نجاح البحث او اخفاقه، فالمنهج هو "الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل الى هدف معين"

٢-٢عينة البحث:

تعد عملية اختيار عينة البحث واحدة من المشكلات التي تواجه الباحثين في بحوثهم، وقد جاء اختيار مدرسة المحاويل الابتدائية للبنين لأنّ فيها مستلزمات تتناسب مع طبيعة البحث من ساحة نظامية وكذلك توفر الأدوات اللازمة للبحث وايضاً لأنّ معظم تلاميذها من الملتزمين والمندفعين في تنفيذ التمارين.إذ تتوقف عليها نتائج تلك البحوث وعلى الباحث اختيار العينة التي تمثل مجتمع البحث تمثيلا صادقا بهدف الحصول على نتائج دقيقة وقد تكونت عينة البحث من تلاميذ الصف الثاني الابتدائي والبالغ عددهم (٣٠) تلميذا قسموا حسب القرعة الى مجموعتين الأولى تكونت من (١٥) تلميذا وهي المجموعة التجريبية والمجموعة الثانية تكونت من (١٥) تلميذا أيضا وهي المجموعة الضابطة بما ان عينة البحث من نفس المرحلة ونفس العمر فان العينة متجانسة.

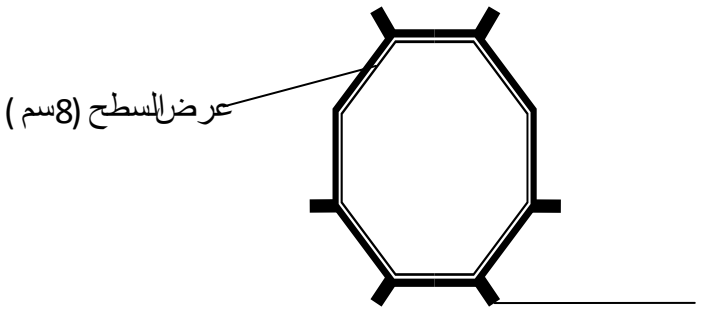
٢-٣ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: إنّ أدوات البحث هي التي تساعد الباحث في جمع بياناته وحل مشكلته وصولاً لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة".

- شواخص عدد (١٥) ملونه
- ساعات توقيت عدد (١)
- شريط قياس بطول (١٠) متر

- كاميرا فيديو عدد (١)
- ميزان طبي الالكتروني
- اطواق بلاستيكية ملونه عدد (١٥)
- كرات بلاستك صغيره ملونه عدد (١٥)
-حبال قفز عدد (١٥) - صناديق صغيره خشبيه ملونه - اصباغ ملونه - اعلام - طباشير ملون

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

١-**اختبار التوازن الحركي** اختبار الشكل الثماني



الارتفاع
(20)

أداة اختبار التوازن شكل (١)

- الغرض من الاختبار: قياس التوازن الحركي.

الأدوات: تم تصميم أداة تدريبية على شكل ثماني الأضلاع مصنوعة من الخشب، بحيث يبلغ طول كل ضلع منها (٦٠ سم)، وارتفاعها (٢٠ سم)، بينما يبلغ عرض سطحها (٨ سم)، تم تحديد خط في منتصف أحد الأضلاع الثمانية يمتد بارتفاع الأداة ليُستخدم بوصفه خطًا لبداية الأداء ونهايته، كما استخدمت في التطبيق مضربة واحدة (عدد ١) وعدد من كرات تنس الطاولة.

مواصفات الاداء: يبدأ المختبَر الوقوف على حافة الجهاز عند خط البداية، ممسكاً بالمضرب في وضع أفقي مع تثبيت الكرة عليه بشكل متوازن. يقوم بعد ذلك بالمشي على طول الحافة، محافظاً على استقرار الكرة ومنعها من السقوط، وذلك لاستكمال دورة كاملة في الاتجاه الأمامي تنتهي بتجاوز خط البداية (خط النهاية) بكلتا القدمين. عقب ذلك، يعاود المختبَر المشي لتنفيذ دورة كاملة أخرى في الاتجاه المعاكس للدورة الأولى حتى يتخطى خط البداية مجدداً بكلتا قدميه، وفي حال فقدان التوازن ولمس الأرض أو سقوط الكرة من على المضرب، يتوجب على المختبَر العودة إلى الموضع نفسه الذي وقع فيه الخطأ، سواء بسقوطه أو سقوط الكرة، وإعادة المحاولة من هناك.

توجيهات:

١- يطلب من المفحوص أداء الاختبار وهو حافي القدمين.

٢- في حال فقدان المفحوص لتوازنه ولمس الأرض، يجب عليه العودة إلى حافة الأداة من الموضع ذاته الذي سقط منه.

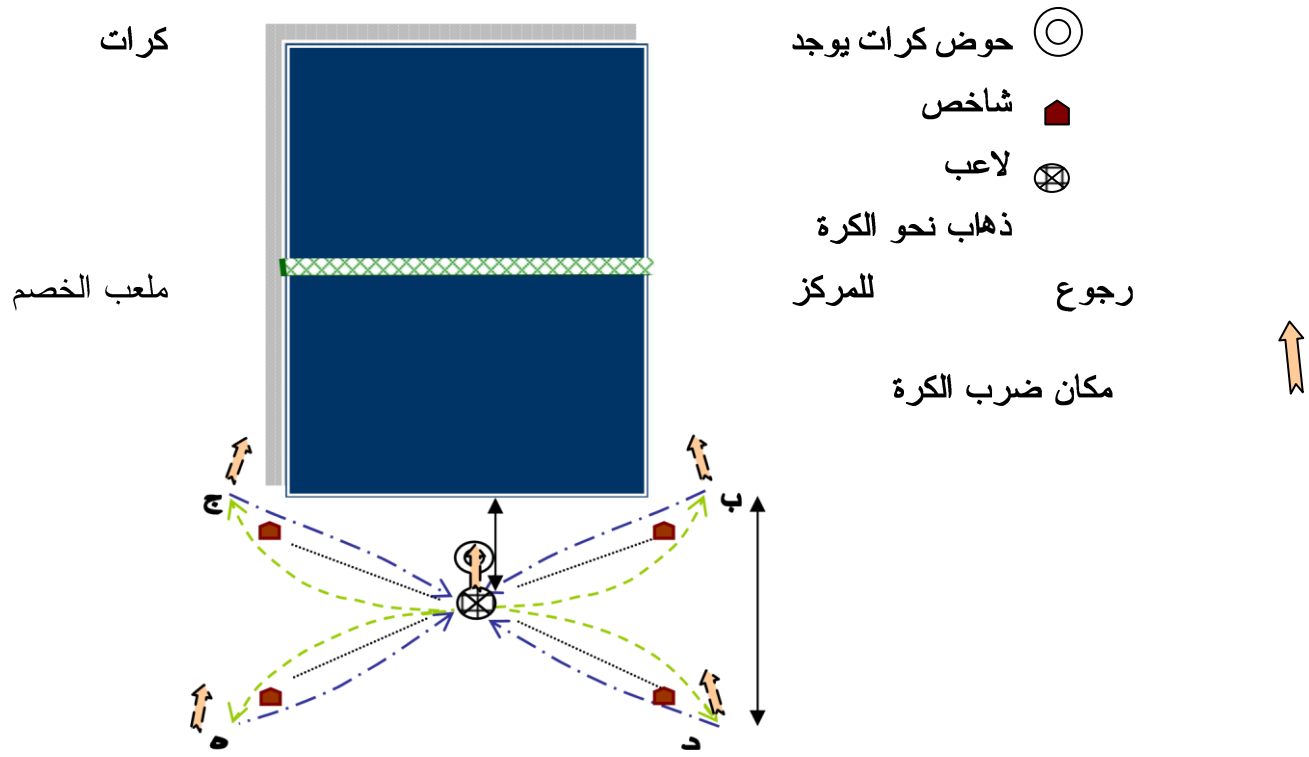
٣- لا يسمح للمفحوص بالاستناد إلى أي جسم أثناء السير على حافة الأداة، كما لا يسمح له بلمس الجهاز باليدين أو الإمساك بأي أداة بغرض المساعدة في الحفاظ على التوازن.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات فقدانه للتوازن، سواء من خلال سقوط الكرة من المضرب أو سقوطه من الأداة الخشبية أثناء أداء الدورانين (الأمامي والخلفي)، ويعد انخفاض عدد مرات فقد التوازن أو سقوط الكرة مؤشراً على ارتفاع مستوى الاتزان لدى المختبَر

2-"اختبار الرشاقة :

اسم الاختبار: اختبار الفراشة

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة لدى لاعبي تنس الطاولة.



3م _ 2م 5.1م 2م

2م أ 2م

شكل (2)

يوضح اختبار الرشاقة

الأدوات اللازمة: صفارة لبدء الاختبار، طاولة لعب، شواخص، مضرب، حوض كرات، كرات لا تقل عن 15 كرة.

وصف الاختبار : ينطلق اللاعب من المركز (أ) إلى المركز (ب) مجتازا الحاجز من الجانب ووجهه للأمام وبيده كرة يأخذها من الحوض ليضربها ضربة أمامية باتجاه ملعب المنافس ثم يعود إلى (أ) مجتازا الحاجز من أمامه محافظاً على اتجاه وجهه للأمام ليأخذ كرة أخرى ويضربها ضربة أمامية أيضا من موقع المركز (أ) ، ثم ينطلق وبيده كرة إلى المركز (ج) ليضربها ضربة أمامية من هناك ويرجع إلى (أ) ليضرب ضربة أمامية أخرى بعد أخذها من الحوض أيضا ثم ينطلق بكرة أخرى إلى المركز (د) ليضربها ضربة أمامية ومن ثم يرجع إلى (أ) ليضرب مرة أخرى ضربة أمامية ثم إلى المركز(هـ) بنفس الطريقة ويرجع إلى (أ) ليضرب الكرة الثامنة ضربة أمامية وبهذا يكون اللاعب قد أدى الاختبار المطلوب وقد ضرب (8) كرات باتجاه ساحة المنافس.

التعليمات:

- يبدأ اللاعب بالحركة فور سماع إشارة الصفارة، حيث يبدأ التوقيت بالتزامن مع ذلك، ويستمر حتى عودة اللاعب إلى المركز (أ) وتنفيذ الرمية الثامنة.
- في حال سقوط الكرة من يد اللاعب، يُشترط الاستمرار في أداء الاختبار دون الالتفات إلى الكرة الساقطة.

- يُلزم اللاعب بعبور الشاخص من جانبه فقط، ولا يُسمح بتجاوزه من الأعلى.
- تعد الرمية ناجحة متى ما وصلت الكرة إلى أي جزء من ساحة المنافس، وذلك تجنباً لاعتماد مؤشر الدقة كمعيار أساسي.
- في منطقتي اللعب (ج، هـ) يُظهر اللاعب المضرب بخلاف المناطق الأخرى (أ، ب، د) التي يُلزم فيها باستخدام وجه المضرب.

التسجيل:

١. .زمن العمل **إذ** يتم التوقيت مع صفارة البدء وينتهي التوقيت مع ضرب الكرة الثامنة من المركز (أ)

٢. عدد الكرات الناجحة بالوصول إلى ملعب المنافس وتكون أعلى قيمة هي (8) إذا نجح اللاعب بإيصال جميع الكرات إلى ملعب المنافس.

٣. يتم تغيير الوقت وعدد الكرات الواصلة ليقابل كل منها درجة وفق مقياس على إن نتيجة معيار الزمن تستخرج من12)) يتم تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية ومعيارية معدلة مع الأخذ بنظر الاعتبار انه تم تقديم الوسط الحسابي على القيمة في بسط معادلة الدرجة المعيارية بحيث أصبحت) =س¯ ـ س)/ع ، وذلك بسبب كون إن مؤشر الزمن يعتبر مؤشراً عكسياً (قلة الرقم تعني زيادة في الانجاز ، تلت هذه العملية تعديل الدرجة المعيارية من خلال) =الدرجة المعيارية ×50+ 10، ومن ثم إيجاد القيمة النهائية من (12) – وذلك من خلال المعادلة =

(الدرجة المعيارية المعدلة ×/ (12القيمة العليا للدرجة المعيارية المعدلة

نقطة ونتيجة الكرات من (8) نقاط أي الدرجة النهائية تكون من (20) .

الرشاقة = معيار الزمن + الكرات الناجحة

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

تُعدّ التجربة الاستطلاعية(تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء الاختبار لتفاديها)، وقبل إجراء التجربة قام الباحث بتوفير الأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات وتم اختيار(٤) تلاميذ بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث، وتّم تطبيق الاختبارات الموضوعة وذلك في يوم الاحد/٣/١١/٢٠٢٤

وتم التوصل الى النتائج التالية:

١. التأكد من الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

٢. التأكد من الوقت المستخدم للألعاب الترويحية والقصص الحركية.

٣. مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

٢-٦ الاختبارات القبلية:

طبق الباحث الاختبارات القبلية في ١١/١١/ ٢٠٢٤ يوم الاثنين ظهرا في مدرسة المحاويل الابتدائية للبنين (الساحة الخارجية للمدرسة) في محافظه بابل وفي تمام الساعة الثانية بعد الظهر، حيث تم اختبار عينة البحث باختبار التوازن واختبار الرشاقة لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي والتي كانت موضوع الدراسة.

٢-٧ التجربة الرئيسية:

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة والمناقشات المستمرة وخبرة الباحث الميدانية في مجال اللعبة تم تطبيق مجموعه من القصص الحركية والألعاب الترويحية (لعبة جر الحبل – لعبة القفز فوق الشواخص – الركض عكس الإشارة ومعها – القفز فوق الصناديق(بالإضافة الى استخدام تمارين تمثيليه حركيه، حيث بلغ وقت هذه الألعاب مع التمارين (٢٠ د) خلال الدرس، وبواقع ثلاثة دروس في الأسبوع الواحد ولمدة شهر، كما قام الباحث بشرح قواعد الفعالية والجوانب القانونية من اجل اضافه المعرفة للتلاميذ.

٢-٨ الاختبارات البعدية

اجرى الباحثون الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠٢٤/١١/٢٠ وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية في الساحة الخارجية للمدرسة وبمساعده معلم المدرسة.

٢-٩ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية spss حيث استخدم الباحث مجموعه من القوانين الإحصائية التي جاءت مناسبه مع متطلبات البحث

٣-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

بعد جمع البيانات من خلال الاختبار القبلي والبعدي قام الباحثون بتحليلها إحصائيا إذ تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبيانات لغرض وصف انجاز العينة في المجموعتين التجريبية والضابطة، تم حساب معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي من خلال استخدام اختبار ***(t)*** للمجاميع المرتبطة لملاءمته لمستوى قياس البيانات في البحث كما هو مبين في الجدول (١) و(٢).

جدول (١)

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

رة	نبار القبلي		نبار البعدي		***(t)*** المحسوبة	ى الدلاله	الدلالة
	–		–				

زن		٠		٠	١٨	٠	ي
اقة	٠	٠	0	٠	١٩	٠	ي

جدول (٢)

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

رة	نبار القبلي		نبار البعدي		*(t)* المحسوبة	ى الدلاله	الدلالة
	ـــ		ـــ				
زن		٠		٠	١٧	٠	ي
اقة	٠	٠	٠	٠	١٧	٠	ي

٣-٢ مناقشه نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيري البحث (التوازن– الرشاقة) حيث كانت الفروق لصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحثون هذا التفوق للاختبارات البعدية الى طبيعة التمارين والقصص التمثيلية المستخدمة في البحث والتي تضمنت العاب ترويحيه مصغره واضحه وقصص تمثيليه ليتمكن التلاميذ من استيعابها وتطبيقها بشكل جيد لخلق روح المتعة لديهم والتي تهدف الى تطوير التوازن والرشاقة والذي يعد من القدرات الحركية المهمة والتي من خلاله يساعد التلميذ ترتيب وتنظيم الجهد المبذول طبقا للهدف ، فهو يعني التعاون والانسجام بين الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء جيد وسليم ومتناسق .

كما تضمنت التمارين المستخدمة في البحث والقصص الحركية استخدام أدوات ووسائل ساعدت على اثارة المتعة والتشويق بالإضافة الى التنافس بين المتعلمين بالإضافة ان هذه التمارين والقصص الحركية كان هدفها الأساس تعلم الخطوات الأساسية التي يحتاجها التلميذ وهذا ما ساعد لحدوث الفرق في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية.

٣-3 عرض نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تطوير التوازن والرشاقة

بعد جمع البيانات للاختبارات المستخدمة ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولغرض وصف نتائج افراد العينة قام الباحثون بمعالجه البيانات احصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت ولغرض معرفه معنويه الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحثون اختبار (t) وكما مبين في جدول (٣)

جدول (٣)

يبين نتائج التحليل الإحصائي لنتائج الاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث.

ة	موعة التجريبية		موعة الضابطة		(t) المحسوبة	ى الدلالة	الدلالة
	ـ		ـ				
ن		٠		٠	٢٠	٠	ي
اقه	0	٠	٠	٠	٢٢	٠	ي

٣-٤ مناقشه نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة).

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي والتي موضحه في جدول (٣)

تبين ان هناك فروق معنويه بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذه الفروق في التطور الى ماياتي :

من خلال ما بينته الجدول (٣) ان هناك فروف معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على وجود تطور في الرشاقة والتوازن لدى التلاميذ ناتج من دور التمرينات التمثيلية وما لها من تأثير فعال ويرى الباحث ان تطوير كل من الرشاقة والتوازن جاء نتيجة لاستعمال الوسائل المساعدة التي ساعدت وبشكل كبير على تطوير قدرتي التوازن والرشاقة لدى تلاميذ الصف الثاني الابتدائي بالإضافة ان هذه التمارين والقصص الحركية كان هدفها الأساس تعلم الخطوات الأساسية التي يحتاجها التلميذ وهذا ما ساعد لحدوث الفرق في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية.

٤-١ الاستنتاجات والتوصيات:

بناءا على نتائج البحث التي توصل اليها الباحث في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الأتية:

١- ان للتمارين التمثيلية الحركية قد أعطت تطوير والتوازن والرشاقة للتلاميذ الصف الثاني

٢- اعداد وتنظيم القصة الحركية الخاصة بالتمارين الحركية مع مرفقاتها من شرح وتوضيح ساعدت التلاميذ على فهم واستيعاب التمارين التمثيلية الحركية.

٣- ساعدت التمارين التمثيلية الحركية على كشف أساليب تعلم التلاميذ ومستوى نواتج التعلم

٤- عرض التمارين الحركية بطريقه القصة الحركية بصوره علميه منظمه جعلت عمليه التعلم أسهل وأفضل لدى التلاميذ الصف الثاني الابتدائي

٤-٢ التوصيات:

١- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ عند تطبيق التمارين التمثيلية الحركية.

٢- توفير الوسائل التعليمية والامكانيات والظروف المناسبة لتسهيل استخدام التمارين التمثيلية الحركية.

٣- توصية المعلمين بضرورة معرفة أساليب تعلم تلاميذهم لأخذ الاحتياطات اللازمة في كيفية تنفيذ دروسهم

٤- تشجيع التلاميذ على تبني التمارين التمثيلية الحركية لدورها الكبير في تسريع واتقان عملية التعلم.

التمارين المستخدمة في القصة الحركية:

ملاحظه: يقوم المعلم بشرح القصة الحركية للتلاميذ وهي حركه الحيوانات داخل الغابة وعلى ضوء هذا الموضوع يقوم المعلم بإعطاء مجموعه من التمارين التي تهدف الى تطوير الجانب الحركي ومن هذه التمارين:

١- يقوم المعلم بوضع اطواق ملونه بين طوق واخر (٣٠سم) يقوم التلميذ بالقفز بين الاطواق لكل تمرين (٤-٦) تكرار.

٢- نشر الذراعين جانبا لتمثيل حركه الطير الى الأعلى والاسفل عند الطيران (٤-٦) تكرار.

٣- فتل الجذع لليمين ويسار لتمثيل حركه الشجرة عند هبوب الرياح (٤-٦) تكرار.

٤- السير على الذراعين والساقين لتمثيل حركه الحيوانات في المشي (٤-٦) تكرار.

٥- القفز بين الشواخص بمسافه (١م) لتمثيل حركة القفز فوق النهر (٤-٦) تكرار.

٦- القفز الى الأعلى مع مد الذراعين لقطف الثمار من الشجرة (٤-٦) تكرار.

المصادر والمراجع:

- اكرم خطابيه، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط١، دار الفكر، عمان، ١٩٧٠، ص١٩.
- خليل إبراهيم سلمان، التعلم الحركي، سوريا دار العرب للدراسات والنشر، 2013، ص٣٧.
- قاسم حسن المندلاوي (وآخرون): الاختبار والقياس والتقويم في التربية الرياضية، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ١٠٧.
- محمد جاسم الخالدي، مبادى الإحصاء التربوية، ط١، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر ،٢٠١٠.
- هشام هنداوي هويـــدي: بعض المتغيرات البدنية والحركية وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية في مهارة الهجـــــوم بالضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفي بتنس الطاولة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، العدد 1، المجلد 6، 2010، ص33 –34 .
- هشام هنداوي هويدي: بناء وتقنين اختبـــار للرشـــاقة فـــي لعبـــة تـــنس الطاولـــة وعلاقتهـــا بـــبعض المتغيرات الكينماتيكيـــة فـــي مهـــارة الـــدفاع بالأسلوب الخلفي، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية العدد 2، المجل د١٠، 2010، ص 190–204.
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ص١٧٩.