

Research Paper

أثر استخدام التعلم المعكوس في مستوى أداء بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطلبات بسمة توفيق صالح

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, basma.saleh@qu.edu.iq

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.164664.1317>

Submission Date Online 2025-09-01

Accept Date 2025-09-29

المستخلص

يهدف البحث إلى التعرف على أثر استخدام التعلم المعكوس في مستوى أداء بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطلبات أما مشكلة البحث لاحظت الباحثة أن العديد من الطالبات يواجهن صعوبة في تعلم المهارات على هذا الجهاز، لذلك ظهرت الحاجة إلى استخدام استراتيجيات تعلم حديثة تساعد في تسهيل فهم المهارات في الجمناستك وتسهيل من أدائها. وتكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة (الصباحي) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2024-2025 البالغ عددهن (10) طالبات و اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي لملاءمة ومشكلة البحث ، حيث تم تطبيق التجربة الرئيسية في القسم الرئيسي فقط عبر فيديو تفاعلية مسبقة الإعداد، بينما خصص وقت المحاضرة للتطبيق العملي وتصحيح الأخطاء وتكون البرنامج من مجموعة من التمرينات لتناسب مع متطلبات جهاز عارضة التوازن، واستمر تطبيقه لمدة (8 أسابيع). وقد تم تقييم الأداء. وأظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي. إذ أن استخدام التمرينات والفيديوهات التعليمية بالتعلم المعكوس كان أفضل في التعلم في الاختبارات البعيدة وأوصت الباحثة بتطوير المناهج الرياضية المدعمة بالتكنولوجيا وإجراء دراسات مشابهة لكلا الجنسين ولكافة المراحل العمرية.

الكلمات المفتاحية: تمرينات، التعلم المعكوس، المنهج التجريبي، جهاز عارضة التوازن.

The effect of using flipped learning on the performance level of some skills on the balance beam apparatus in artistic gymnastics for female students

Basma Tawfiq Saleh

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

Abstract

The study aims to identify the effect of educational exercises based on flipped learning on learning Some basic skills on the balance beam in gymnastics. The problem with research is The effect of using educational exercises based on flipped learning in learning some skills on the device Balance beam in gymnastics. For third-year (Morning) students of the College of Physical Education And sports sciences for the academic year 2024-2025, the number of which is (10) students, and the researcher relied on My methodology is a single-group experimental approach, where the main experiment was implemented via videos Pre-prepared interactive, while the lecture time is allocated for practical application and correcting errors The program consists of a set of exercises designed to suit the requirements of the balance beam machine It was applied for a period of (8 weeks) and the performance was evaluated The results showed that the experimental group outperformed the other group, as the use of exercises and educational videos Flipped learning was more effective than traditional learning, and the researcher recommended developing mathematical curricula Supported by technology, similar studies are conducted for both genders and all age groups

Keywords: exercises, flipped learning, experimental method, balance beam.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان عملية التجديد في مجال التعلم واستراتيجيات التعلم اصبحت من الامور المهمة لدى المختصين وحاجة ضرورية لان التدريس يتطلب التعامل مع طبقات بشرية مختلفة وفروق فردية متنوعة لذا وجب الاستفادة من الاستراتيجيات الجديدة للوصول الى الاهداف المطلوبة وتعد رياضة الجمناستك من الرياضات الأساسية التي تسهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية والذهنية لدى الطالبات ، وتذكر (سارة بنت عبد الله , 2021) ان لعبة الجمناستك تتميز بتنوع أجهزتها وحركاتها الفنية، مما يتطلب أساليب تدريبيه وتعليمية فاعلة لتسهيل عملية التعلم وتجاوز الصعوبات المرتبطة ببعض الأجهزة، خصوصاً جهاز عارضة التوازن، الذي يتطلب توازناً دقيقاً وتحكماً عالياً في الجسم أثناء الأداء⁽¹⁾. وفي ظل تطور المناهج التعليمية وأساليب التدريب الرياضي، برزت استراتيجيات حديثة في التعلم مثل التعلم المعكوس (Flipped Learning)، ويعرفها (وسام الجبوري , 2021) هي استراتيجية تعليمية حديثة تعتمد على نقل جزء كبير من عملية التعلم إلى خارج الصف أو البيئة التعليمية التقليدية، من خلال تقديم المحتوى (كالفديوهات أو الأنشطة التعليمية) للمتعلمين قبل الدرس، مما يتيح المجال للتركيز على التطبيق العملي والمناقشة وحل المشكلات أثناء الدرس⁽²⁾.

وقد أظهرت دراسات ومنها دراسة (نوال سامي , 2020) تؤكد أن استخدام التعلم المعكوس يزيد من دافعية التعلم، ويعزز من مشاركة المتعلمين في الأنشطة العملية، مما يجعله مناسباً لتعلم المهارات الحركية التي تحتاج إلى تكرار وملاحظة دقيقة⁽³⁾ مثل تلك الموجودة في رياضة الجمناستك. كما أن إدماج تمارين تعليمية باستراتيجية التعلم المعكوس يمكن أن يرفع من كفاءة اكتساب المهارات الحركية، خصوصاً في الجمناستك، حيث يتطلب الأداء دقة في التوقيت، وتكراراً، ومتابعة مرئية مستمرة، وهو ما يوفره التعلم بالفديو والتعلم الرقمي (Zainuddin ; Halili, 2016)⁽⁴⁾ كذلك لا يمكن إحداث تغيير في المتعلم دون خلق بنية تعليمية من خلال تكنولوجيا التعليم التي يستطيع من خلالها تكوين خبرة ليحصل على المعلومة بنفسه.

اما أهمية الدراسة فتكمن في إيجاد استراتيجية تواكب التطور الحديث وتراعي الفروق الفردية في تعلم المهارات الصعبة في الجمناستك الفني لدى الطالبات، وذلك لما لهذه المهارات من أهمية في بناء الأداء الفني، ولما للتعلم المعكوس من فاعلية في تحسين وتطوير مستوى التعلم لديهن.

1-2 مشكلة البحث

ان العملية التعليمية ليست بالعمل اليسير بل هي معقدة وتحتاج الى جهد كبير لتواجه تحديات العصر ومنها الاساليب المستخدمة في تعلم المهارات ومع تطور التعلم، ظهرت استراتيجيات حديثة مثل التعلم المعكوس التي قد تسهم في تسهيل عملية تعلم المهارات الحركية. ومن خلال خبرة الباحثة وتدريبها لمادة الجمناستك وجدت صعوبة من قبل الطالبات في تطبيق المهارات لذلك جاءت فكرة ضرورة ادخال استراتيجية الا وهي التعلم المعكوس ومعرفة أثرها في تعلم المهارات على جهاز عارضة التوازن للطالبات. حيث يتم من ارسال المحاضرة مسبقاً بالموبايل والتعرف عليها من جميع الجوانب واجزاء الحركة وتكرارها اكثر من مرة ثم تطبيقها في اليوم التالي مما يقلل من العبء على المعلم او المدرس .

1-3 اهداف البحث

- 1-إعداد تمارين تعليمية باستخدام التعلم المعكوس في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك
- 2-التعرف على أثر هذه التمارين في تعلم بعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك.

¹ سارة بنت عبدالله الفحطاني: أثر استراتيجية التعلم المعكوس في تنمية المهارات العملية والتحصيل الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد 4، العدد (11)، 2020، ص 25-38.

² وسام الجبوري : فاعلية التعلم المعكوس في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى طلاب التربية الرياضية، مجلة علوم الرياضة، جامعة بغداد، مجلد 12، العدد 12(2)، 2021، ص 77-91.

³ نوال سامي: أثر التعلم المعكوس في تعليم مهارات الجمناز للبنات. مجلة التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، المجلد 33 العدد(4)، 2020، ص 55-66.

⁴ Zainuddin, Z., and Halili, S. H: Flipped classroom research and trends from different fields of study. The International Review of Research in OpenandDistributedLearning, 17(3),2016,p313

4-1 فرضية البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:- طالبات المرحلة الثالثة (الصباحي) – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

2-5-1 المجال الزمني : 2025/1/14- 2024/ 11/10

3-5-1 المجال المكاني:- قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية البدنية - جامعة القادسية

2-2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي و البعدي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث.

2-2 المجتمع وعينة البحث

تم اختيار المجتمع بطريقة عمدية تتمثل بطالبات المرحلة الثالثة (الصباحي) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية للعام الدراسي 2024-2025 البالغ عددهن (20) طالبة يمثلن شعبة (أ) اما العينة فتم اختيارها من المجتمع وعددهن (10) طالبات يمثلن مجموعة تجريبية واحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي . اما التجربة الاستطلاعية فتم اختيار (5) طالبات وتم استبعادهم عن التجربة الرئيسية.

3-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:-

1-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

ميزان - كامرة - جهاز عارضة التوازن – موبايل – حاسبة اليكترونية – شريط قياس- اقرص CD

2-3-2 : الوسائل المستخدمة في البحث

1- المصادر العربية والأجنبية

2-شبكة الانترنت

3- الملاحظة

4- الاختبارات والقياس.

5- استمارة تقييم الأداء

4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

1-4-2 الاختبارات البدنية

اولا: القفز العامودي أمام الجهاز: (5)

تؤدي هذه المهارة في بداية تعلم الصعود إلى العارضة كيفية وضع اليدين على العارضة وهي تعد بداية تعليمية لبقية مهارات الصعود وهي من الأنواع التي تؤدي. (من جانب العارضة)

الخطوات التعليمية:

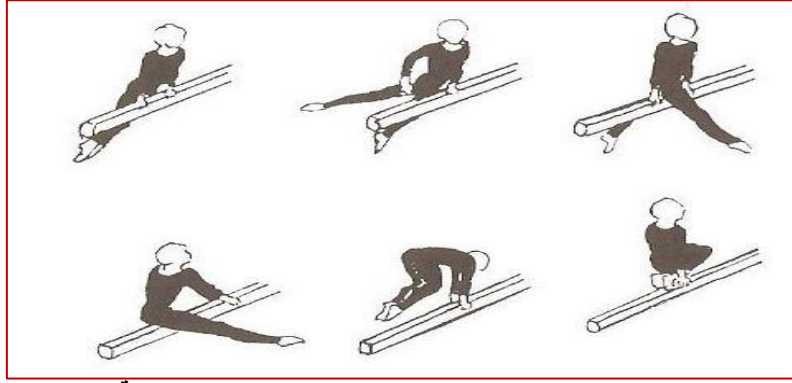
1- تقوم المتعلمة في بداية وقوفها بوضع يديها على جهاز عارضة التوازن والصعود بجسم مستقيم و الذراعان مفتوحة بعرض الأكتاف.

2- بعد الثبات تقوم برفع إحدى رجليها ونقلها إلى الجهة الأخرى من الجهاز بحيث تكون رجليها على جانبي العارضة واليدين أمام الجسم على العارضة والرجلان مفتوحتان.

3- بعدها تقوم المتعلمة من هذا الوضع بمرجحة رجليها للأمام قليلا ثم خطفها إلى الخلف فوق العارضة وتثني الرجلين ووضعها على العارضة.

4- بعدها تكون القدمان واليدين فوق العارضة أيضا ويتم إنزال القدمين كاملا على العارضة وفتح الذراعين إلى الجانب.

⁵ فردوس مجيد أمين البياتي: الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم، ط1، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015، ص66



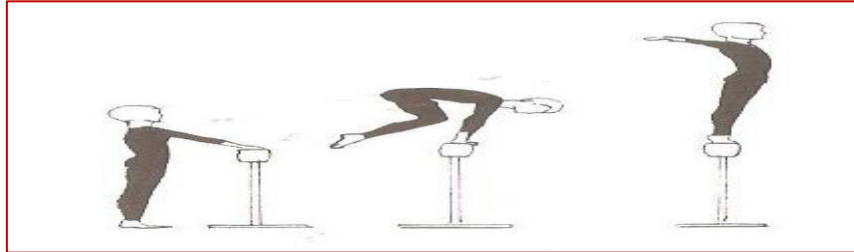
شكل (1) يبين مراحل القفز العمودي امام جهاز العارضة

ثانياً: القفز ضماً على الجهاز

تؤدي هذه المهارة في بداية تعلم المتعلمة أو الطالبة في كيفية الصعود على الجهاز والتحسس بها كما أنها وسيلة مساعدة لتعلم مهارة القفز ضماً على منصة القفز. وتكون نهاية الحركة بالوقوف على القدمين أو الجلوس على الورك.

الخطوات التعليمية:-

- 1- تقوم المتعلمة بالوقوف أمام الجهاز بالوضع المستقيم وتكون قريبة من الجهاز وبعدها تضع يديها على الجهاز ويكون فتح الذراعين بعرض الأكتاف.
- 2- ثم تقوم بثني قليلاً بالركبتين وذلك لدفع الأرض في أثناء الدفع تقوم المتعلمة بسحب ركبتيها على الصدر.
- 3- بعدها ترفع المتعلمة جسمها فوق العارضة وتسحب قدميها من بين الذراعين وتضعهما على جهاز عارضة التوازن.
- 4- في هذه اللحظة يكون الجسم بالكامل فوق العارضة وتكون القدمان واليدين مثبتتان على الجهاز.
- 5- بعدها تأخذ الوضع الكامل وتقوم المتعلمة بالوقوف على الجهاز وفتح الذراعين إلى الجانب. أو الطريقة الثانية للنهائية تقوم المتعلمة بإخراج القدمين من بين اليدين ومدهما والجلوس تكون على نهاية الوركين باستناد على الذراعين وعلى العارضة.



شكل (2) يبين مراحل القفز ضماً على الجهاز

2-4-2 تقييم الأداء المهاري

تم تقييم الأداء من قبل مقيمين في اختصاص الجمناستك⁶ وكانت الدرجة من (10) بعد حذف اعلى و اقل درجة وجمع الدرجتين المتوسطتين والقسم على 2. وباستمارة تقييم مقسمة فيها الدرجة للقسم التحضيري 3 والقسم الرئيسي 5 والقسم الختامي 2

5-2 الإجراءات الميدانية

1-5-2 التجربة الاستطلاعية

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/11/11 على عينة من (5) طالبات غير العينة الاصلية للتعرف على:

- 1- قدرة الطالبات على أداء المهارات
- 2- صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- 3- تحديد الوقت اللازم للاختبارات .
- 4- ملاءمة التمرينات لعينة البحث

⁶ المقيمين: درغداء حمزة – جامعة بابل د. علا سلام – جامعة القادسية د. بان عدنان – جامعة بغداد

2-5-2 الاختبارات القبليّة

بعد تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة لعينة البحث البالغة (10) طالبات يوم 2024/11/12 الساعة (10.30) صباحاً في قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية

2-5-3 التجربة الرئيسيّة

بعد إجراء الاختبارات القبليّة قامت الباحثة (مدرسة المادة) بالتجربة الرئيسيّة الساعة (10.30) صباحاً يوم 2024/11/13 لغاية 2025/1/13 وتضمنت بأرسال فيديوها تعليمية للطالبات تحتوي على شرح نظري مبسط لكل مهاره وهي من ضمن منهج المرحلة الثالثة للجمناستك وباستخدام تمرينات تعليمية وعرض فني لها على جهاز عارضة التوازن. مع الاخطاء الشائعة عن طريق برنامج Google Classroom أو WhatsApp خاص بالمدرسة. لشرح مهارة الصعود إلى العارضة مع بطء الحركة وتحليل للأخطاء وعند التطبيق العملي تبدأ المحاضرة بمراجعة سريعة من قبل المدرسة لشرح ما ورد في الفيديو. ثم تطبق الطالبات المهارات مباشرة تحت إشراف المدرسة. ثم تقسم الطالبات إلى محطات تدريبيّة محطة لتطبيق المهارة. ومحطة للتغذية الراجعة من الفيديو (مشاهدة وتصحيح) ومحطة للعمل الثنائي. اما مرحلة ما بعد المحاضرة يتم إرسال اختبار قصير أو نشاط تفاعلي (Quiz) للتأكد من فهم المهارة. استمر تطبيق التجربة مدة (8) اسابيع بواقع وحدتين اسبوعياً لمدة (16) وحدة اسبوعياً زمن الوحدة التعليميّة 90 د. ملحق (2)

2-5-4 الاختبارات البعديّة

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسيّة أجرت الباحثة الاختبارات البعديّة يوم 2025/1/14 في الساعة (10.30) صباحاً في ظروف الاختبارات القبليّة نفسها على عينة البحث في المهارات قيد البحث.

2-6 الوسائل الاحصائيّة

تم استخدام برنامج SPSS لاستخراج النتائج الخاصّة بالبحث.

3 – عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض نتائج الفروق لاختبارات المهارات القبليّة والبعديّة لعينة البحث

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريّة للاختبارين القبلي والبعدي في مهارات البحث

| الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحده القياس | المهارات |
|-----------------|------|-----------------|------|-------------|--------------------------------|
| ع | س | ع | س | | |
| 1.75 | 6.20 | 0.05 | 2.44 | درجة | القفز العمودي على جهاز العارضة |
| 0.20 | 5.80 | 1.30 | 2.80 | درجة | القفز ضمناً على جهاز العارضة |

2-4 فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريّة وقيمة (T) (المحسوبة و Sig لمهارات البحث.

الجدول (2) يبين فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعياريّة وقيمة (T) (المحسوبة) في مهارات البحث

| المهارات | ف | ف ه | T محتسبة | Sig | الدلالة |
|--------------------------------|------|------|----------|------|---------|
| القفز العمودي على جهاز العارضة | 3.76 | 0.53 | 7.80 | 0.00 | معنوي |
| القفز ضمناً على جهاز العارضة | 3.00 | 0.38 | 6.45 | 0.00 | معنوي |

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 9

3-4 نسب تحسن القياس البعدي في المهارات

جدول (3) يبين نسب تحسن في القياس البعدي للمهارات

| المهارات | وحده القياس | الاختبار البعدي | | |
|--------------------------------|-------------|-----------------|------------|------|
| | | قبلي | نسب التحسن | بعدي |
| القفز العمودي على جهاز العارضة | درجه | 2.44 | 20.00 | 6.20 |
| القفز ضمناً على جهاز العارضة | درجة | 2.80 | 24.00 | 5.80 |

3-4 مناقشة النتائج

اظهرت النتائج تفوق افراد العينة في الاختبارات البعديّة والظاهر من خلال نسب التحسن وتعزو الباحثة السبب في هذا التطور الحاصل في اداء المهارات الى التعلم المعكوس المستخدم في الدراسة إذ أسهم في تفهم الاداء المهارى ورسم صورة واضحة لإداء المهارات قبل ممارستها ، فقد اعطت الفرصة للطالبات بمشاهدة الاداء اكثر من مرة عن طريق برنامج عرض فيديو والذي حمل بداخله مجموعه متكاملة من

الصور لمراحل اداء المهارات المدروسة قبل شرحها وعرضها في المحاضرة مما كون فكرة عن المهارة وكيفية تطبيقها ويؤكد(مصطفى عبد السميع, 2001 أن المشاهدة المتكررة وبسرعة مختلفة وتنوع مصادر التعلم تضي حيوية وبعد جديد لعملية التعلم وتنقل الطالب والمتعلم من الجو، التقليدي إلى حالة من التشوق والانجذاب نحو التعلم⁽⁷⁾. والمعارف التي تم تحصيلها من قبل الطالبات حيث تم تنظيم المعلومات بصور متسلسلة مجموعة من العام الى الخاص وعرضها بشكل مشوق من خلال الفيديوهات التعليمية اليوتيوبية , ويذكر(Kerry Shoebridge, 2015) أنه كلما أتاحت الفرصة لإيجاد التعاون بين الافراد من خلال الروابط والمناقشات حول بعض المواضيع الخاصة بالمهارة للتوصل الى الإجابة الصحيحة⁽⁸⁾.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (صفاء غازي، 2022) ان المشاهدة الفاعلة للفيديوهات والصور التعليمية يعمل على بناء تصور حركي للمهارة والقيام بعمل التدريبات التطبيقية على المهارات للوصول الى مرحلة الالية⁽⁹⁾. وكما ترى الباحثة ان التمرينات المعدة باستراتيجية التعلم المعكوس اتصفت بالشمول الكامل من حيث انسجامها مع قابليات ومستوى العينة وصقل القدرات الحركية، مثل التوازن، والتوقيت، والإحساس بالمسافة، وتعزيز الدقة الحركية والتنسيق بين الأجزاء المختلفة للجسم. وساعدت التمارين في تنمية القوة الانفجارية، وتحسين أداء المهارات مثل القفز، والدوران، والصعود والهبوط، مما رفع من مستوى الأداء الذي أسهم في تطور اداء الطالبات ، حيث أن تعلم المهارات وتحسن ادائها ناجم عن مجموعة من التكرارات المتداخلة والتدريب والممارسة والحماس والدافعية اثناء تطبيق الوحدات التعليمية وهذا ما كان موجوداً في التعلم المعكوس مما اعطى الطالبات القدرة والثقة على الاستجابة للتعلم. اشارة الى ان الاداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له النجاح عند التطبيق والتنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على القدرات البدنية الخاصة بها ، واداء الوحدات التعليمية كان لها دور مهم ايضا في تحسن الاداء للمجموعة في الاختبار البعدي من خلال توفير بيئة تفاعلية تزود الطالبات بمصادر تعليمية تساعد على الفهم والاحتفاظ والتكرار للمهارات . كذلك يؤكد(علي جاسم كريم واخرون, 2017) ان التمرينات الخاصة تركز على المجاميع العضلية العاملة في المهارة او الرياضة التخصصية وتزيد من قابليتها لاختزال الوقت والجهد ويمكن استخدامها في كل الجوانب من حيث القدرات البدنية والحركية والمهارية والنفسية. فهي بمثابة اعطاء اللاعب وسيلة مساعدة مهمة للأداء⁽¹⁰⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- ساعدت التمرينات التعليمية على تحسن وتطور مستوى الطالبات في تعلم المهارات قيد البحث على جهاز عارضة التوازن في النتائج البعدية لدى طالبات المرحلة الثالثة
- 2- ان التعلم المعكوس كان له دور ايجابي في تطور قدرات الطالبات في الاداء من حيث الوقت والجهد

2-5 التوصيات

- 1- استخدام التعلم المعكوس في رياضة الجمناستيك الفني على باقي الالعاب الاخرى
- 2- تطوير المناهج الرياضية المدعمة بالتكنولوجيا
- 3- اجراء دراسات مشابهة لكلا الجنسين ولكافة المراحل العمرية.

المراجع

- سارة بنت عبدالله القحطاني: أثر استراتيجية التعلم المعكوس في تنمية المهارات العملية والتحصيل الدراسي. مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد 4, العدد (11), 2020.
- وسام الجبوري : فاعلية التعلم المعكوس في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى طلاب التربية الرياضية. مجلة علوم الرياضة. جامعة بغداد, مجلد 12, العدد 12(2), 2021.
- نوال سامي: أثر التعلم المعكوس في تعليم مهارات الجمباز للبنات. مجلة التربية البدنية والرياضية, جامعة حلوان, المجلد 33 العدد(4), 2020.

⁷ محمد مصطفى عبد السميع واخرون : الاتصال والوسائل التعليمية , القاهرة , مركز الكتاب , 2001 , ص13

⁸ Shoebridge, Kerry: Improving Attainment and Progress through Flipped learning in Physical Education. Oxford Cambridge and RSA shire land collegiate academy. 29 November 2015-P 98

⁹ صفاء غازي : تأثير استخدام التعلم المعكوس على بعض نواتج التعلم في الجمباز, مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية, المجلد 5, العدد 9, 2022, ص322

¹⁰ علي جاسم كريم واخرون: تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة الثابتة والاداء الفني لمهاتري الارتكاز الزاوي والوقوف على اليدين على جهاز الحلق , مجلة ميسان لعلوم التربية , المجلد 15 , العدد 15, 2017, ص6

- فردوس مجيد أمين البياتي: الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعلم، ط1، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2015.
- محمد مصطفى عبد السميع وآخرون: الاتصال والوسائل التعليمية، القاهرة، مركز الكتاب، 2001.
- صفاء غازي: تأثير استخدام التعلم المعكوس على بعض نواتج التعلم في الجمناز، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد 5، العدد 9، 2022.
- علي جاسم كريم وآخرون: تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة الثابتة والاداء الفني لمهاتري الارتكاز الزاوي والوقوف على اليدين على جهاز الحلق، مجلة ميسان لعلوم التربية، المجلد 15، العدد 15، 2017.
- Zainuddin, Z., and Halili, S. H: Flipped classroom research and trends from different fields of study. The International Review of Research in Open and Distributed Learning, 17(3), 2016.
- Shoebridge, Kerry: Improving Attainment and Progress through Flipped learning in Physical Education. Oxford Cambridge and RSA shire land collegiate academy. 29 November 2015.

الملاحق

ملحق (1) يبين اسماء الخبراء الذين حددوا اهم الاختبارات البدنية

| ت | اسم الخبير | الاختصاص | مكان العمل |
|---|---------------------|---------------------|---|
| 1 | أ.د حامد نوري | تعلم - جمناستك | جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 2 | أ.د علاء خلدون | طرائق تدريس | جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3 | أ.د رولا مقداد | تعلم حركي | جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 4 | أ.د محمد عبد الرحمن | تعلم حركي | جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 5 | أ.م.د علا سلام | طرائق تدريس-جمناستك | جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |

ملحق (2) نموذج وحدة تعليمية لتعلم المهارات (التمارين)

المرحلة: الثالثة
 المكان: قاعة الجمناستك للطالبات
 الادوات: جهاز عارضة التوازن
 الوقت: 90د

| المهارات | عدد التمارين | التمارين | الزمن | التكرار | الراحة |
|-----------------------------------|--------------|--|-------|---------|--------|
| 1 الففز العمودي امام جهاز العارضة | 4 | 1. الففز بالمكان (بدون جهاز) 2. الففز امام العارضة بدون صعود 3. الففز مع لمس اليد للعارضة 4. الففز الكامل مع هبوط صحيح | 30ث | 3 | 30ث |
| 2 الففز ضمماً على جهاز العارضة | 4 | 1. تمرين ضم الساقين في الهواء. 2. قفز ضمماً على وسادة 3. قفز ضمماً امام الجهاز 4. قفز ضمماً فوق الجهاز (مع مساعدة أو بدون). | 30ث | 3 | 30ث |

نموذج وحدة تعليمية لتعلم مهارة الففز ضمماً على العارضة

المرحلة: الثالثة
 المكان: قاعة الجمناستك للطالبات
 الادوات: جهاز عارضة التوازن
 الوقت: 90د

| القسم | الوقت | التمارين المهارية | التقويم |
|----------------|-------|--|---|
| الرئيسي | 90د | الشرح من قبل المدرسة وتوضيح الفيديو الخاص بالمهارة الذي تم ارساله مسبقاً للطالبات من خلال طرح اسئلة حول المهارة من قبل الباحثة بناء على تحليل ومناقشه الفيديو من قبل الطالبات | |
| القسم التطبيقي | 70د | 1- تقوم الطالبة بالوقوف امام الجهاز بالوضع المستقيم وتكون قريبه من الجهاز وبعدها تضع يديها على الجهاز ويكون فتح الذراعين بعرض الاكتاف 2- ثم تقوم بثني قليل بالركبتين وذلك لدفع الأرض في أثناء الدفع تقوم الطالبة بسحب ركبتيها على الصدر. 3- بعدها ترفع الطالبه جسمها فوق العارضة وتسحب قدميها من بين الذراعين وتضعها على جهاز عارضة التوازن. 4- في هذه اللحظة يكون الجسم بالكامل فوق العارضة وتكون القدمين واليدين مثبتتين على الجهاز. 5- بعدها تأخذ الوضع الكامل وتقوم بالوقوف على الجهاز وفتح الذراعين إلى الجانب. | التأكيد على الوقوف المستقيم التأكيد على ثني الركبتين التأكيد على الاداء الصحيح التأكيد على التغذية الراجعة التأكيد على فتح الذراعين |