



The Effect of Instructional Units Based on the Free Discovery Learning Method on Learning the Handstand Skill in Artistic Gymnastics for Female Students

Assist. Lect. Zahraa Mohammed Ali

Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education,
University of Diyala, Iraq.

Email: basjcspor53te@uodiyala.edu.iq

Submission Date: 15/12/2025

Publication Date: 28/6/2026

Abstract

The study aimed to investigate the effect of instructional units based on the free discovery learning method on learning the handstand skill in artistic gymnastics for female students. The researcher adopted the experimental approach using a design involving experimental and control groups due to its suitability to the nature and problem of the study. The research population was intentionally selected from first-year female students in the College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences / University of Diyala, totaling (32) students distributed over two sections (A and H). Section (H) was randomly selected to represent the experimental group, consisting of (15) students, while two students were excluded statistically due to repeated absence. Section (A) represented the control group with (15) students. The pilot sample consisted of two students. The results showed the effectiveness of instructional units based on the free discovery learning method in learning the handstand skill in artistic gymnastics and improving the motor performance of the students. The researcher recommended adopting this method in teaching gymnastics skills due to its ability to develop motor abilities and enhance creative thinking among learners.

Keywords: Instructional Units, Free Discovery Learning, Handstand Skill, Gymnastics.

أثر وحدات تعليمية وفق أسلوب الاكتشاف الحر في تعلم مهارة الوقوف على اليدين
في الجمناستيك الفني للطالبات

م.م. زهراء محمد علي

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية الأساسية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

basjcspor53te@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/12/15 تاريخ نشر البحث 2026/6/28

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على أثر الوحدات التعليمية وفق أسلوب الاكتشاف الحر في تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك الفني للطالبات، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى والبالغ عددهن (32) طالبة موزعات على شعبتين (أ - هـ)، وتم اختيار شعبة (هـ) لتمثل المجموعة التجريبية بطريقة عشوائية (القرعة) وبلغ عدد أفرادها (15) طالبة، واستُبعدت طالبتان إحصائياً بسبب الغياب المتكرر، في حين مثلت شعبة (أ) المجموعة الضابطة بعدد (15) طالبة، أما العينة الاستطلاعية فتكونت من طالبتين، وكانت اهم الاستنتاجات فاعلية الوحدات التعليمية وفق أسلوب الاكتشاف الحر في تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك الفني وتحسين الأداء الحركي لدى الطالبات، وتوصي الباحثة باعتماد هذا الأسلوب في تدريس مهارات الجمناستيك لقدرته على تطوير القدرات الحركية وتعزيز التفكير الإبداعي لدى المتعلمات.

الكلمات المفتاحية: الوحدات التعليمية، الاكتشاف الحر، مهارة الوقوف على اليدين، الجمناستيك.

1-المقدمة:

تطوّرت العلوم منذ قدم الزمن فامتدت من ملاحظة الظواهر الطبيعية إلى تحليلها وتفسيرها وصولاً إلى بناء نظريات تربوية وتقنيات تعليمية تساعد على رفع كفاءة المتعلّم في المجالات العقلية والحركية، ومن بين هذه المجالات يحتل الجانب الرياضي مكانة بارزة إذ أصبحت التربية البدنية والرياضية تُعدّ أحد محاور التربية الشاملة التي تسعى إلى تنمية القدرات البدنية والمهارية والنفسية لدى المتعلّمت بما يعزّز قدرتهن على مواجهة التحديات الحركية والرياضية في الحياة اليومية والمستقبل المهني، ان فكرة تصميم وحدات تعليمية منظّمة ومخطّطة كوسيلة تربوية فعّالة إذ تُسهّل تحقيق الأهداف التعليمية من خلال تحديد المحتوى والأنشطة والتدرّج الزمني والمهارات المستهدّفة مما يتيح للمدرسين والطالبات إطاراً منظماً لتحقيق التعلم المطلوب، وتكمن فائدة هذه الوحدات التعليمية في أنها تُحوّل العملية التعليمية من نشاط تقليدي مرتبك إلى سلسلة متكاملة من الخبرات الحركية المنظمة التي تراعي مستوى الطالبات وتوفّر فرصاً لهنّ للمشاركة الفاعلة والتفاعل وبالتالي تتحقّق مهام النمو الحركي والتعلّمي بصورة أكثر فعالية وديمومة، ان التنوع في استخدام الأساليب التعليمية يعكس اختلاف طبيعة المهارات والمستويات والبيئات فبعضها يركّز على التلقين المباشر وبعضها يُعطي للمتعلمة دوراً أكثر نشاطاً وتفاعلاً، ان اختيار الأسلوب المناسب يُعتبر عاملاً جوهرياً لإنجاح التدريس وتعلّم المهارة إذ إن الأسلوب المناسب يمكن أن يُعزّز الدافعية ويُنمي التفكير الحركي ويُعزّز قدرة الطالبة على التعلم الذاتي بدلاً من أن تظلّ مجرد مُنفّذ لما يُمليه المعلم، ومن بين هذه الأساليب برز أسلوب الاكتشاف الحر كواحد من أكثر الأساليب ملائمة لتعليم المهارات الحركية، حيث يُتيح للمدرس أن يعد سلسلة من الأسئلة أو المواقف الحركية التي تدفع الطالبات إلى التجريب والملاحظة واستخلاص النتائج بأنفسهنّ بدلاً من أداء حركة تحت أمر واعطائهن فرصة لاستكشاف كيفية تحقيقها والتعرّف على الأخطاء وتصحيحها بأنفسهنّ مما يُنمي لديهنّ التفكير التحليلي والاكتشاف الذاتي ويُساعد على تثبيت التعلم بصورة أعمق وأكثر ثباتاً، فأسلوب الاكتشاف الحر يُركّز على أن الطالبة تتحمّل جزءاً من مسؤولية تعلمها وتُمارس التجريب والخطأ والمراجعة ضمن وحدة تعليمية مُخطّطة ما يعزّز رغبتها في المشاركة ويُنمي قدرتها على الابتكار الحركي، فإن لعبة الجمناستك الفني تتطلب من الطالبة توازناً دقيقاً تحكّماً عضلياً تناسقاً حركياً وفهماً لانسائية الحركة وتغيّر مركز الثقل أثناء الأداء ومن بين هذه المهارات الدقيقة، ومن هذه المهارات مهارة الوقوف على اليدين باعتبارها حركة مؤسسية في الجمناستك تتطلب رفع القدمين إلى الأعلى وتحقيق التوازن الكامل للجسم المعكوس والتحكّم في الانخفاض والرفع والانتقال بسلاسة، ومن هذا المنطلق تبرز أهمية البحث في أثر وحدات تعليمية مصمّمة بأسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارة الوقوف على اليدين لدى الطالبات خطوة نحو تحسين الجودة التعليمية في التربية البدنية وتحقيق تنمية مهارية مستدامة ويُتيح استثمار قدرات الطالبات وتحوّل الوحدة التعليمية

من مجرد تنفيذ إلى تجربة تعليمية بناءً. من أبرز مهارات الجمناستك هي مهارة الوقوف على اليدين التي تتطلب توازناً عالياً وقوة عضلية وتحكماً دقيقاً بالحركة، ومن خلال الرؤية العامة لأهمية تطوير المهارات الحركية في بيئة تعليمية علمية ومن خلال خبرة الباحثة كونها تُدرّس مادة الجمناستك في كلية التربية الأساسية لوحظ أن العديد من الطالبات يجدن صعوبة في أداء مهارة الوقوف على اليدين بشكل صحيح، حيث يظهر التحدي في التحكم بالتوازن وتنسيق حركة الأطراف والحفاظ على الوضع الثابت لفترة مناسبة، كما لاحظت الباحثة أن الطرق التقليدية للتدريس قد لا تمنح الطالبات القدرة على التعلم الذاتي واكتشاف الأخطاء وتصحيحها بشكل فردي مما يقلل من كفاءة التعلم ويؤثر على مستوى الأداء الحركي، وبناءً على ما سبق يبرز التساؤل البحثي التالي: ما أثر الوحدات التعليمية وفق أسلوب الاكتشاف الحر في تعلم مهارة الوقوف على اليدين لدى الطالبات في الجمناستك الفني؟

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد وحدات تعليمية متكاملة وفق أسلوب الاكتشاف الحر لتدريس مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني لدى الطالبات.
- 2- التعرف على أثر تطبيق هذه الوحدات التعليمية في تحسين أداء مهارة الوقوف على اليدين لدى الطالبات.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى والبالغ عددهن (32) طالبة موزعات على شعبتين (أ - هـ)، وتم اختيار شعبة (هـ) لتمثل المجموعة التجريبية بطريقة عشوائية (القرعة) وبلغ عدد أفرادها (15) طالبة، واستُبعدت طالبتان إحصائياً بسبب الغياب المتكرر، في حين مثلت شعبة (أ) المجموعة الضابطة بعدد (15) طالبة، أما العينة الاستطلاعية فتكونت من طالبتين خارج عينة البحث.

- تجانس العينة:

الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول - الكتلة - العمر)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	18.37	0.50	18	0.47
2	الطول	سم	157.04	1.13	157	0.85
3	الكتلة	كغم	56.19	1.83	56	0.35

من الجدول (1) ظهر ان قيم معامل الالتواء كانت على التوالي (0.47، 0.85، 0.35) وهي جميعها قيم محصورة بين (+3-).

- تكافؤ العينة:

الجدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغير البحث

المتغير	المجموعات	وحدة القياس	س-	$\pm$ ع	قيمة (ت)	نسبة الخطأ	الدلالة
مهارة الوقوف على اليدين	المجموعة التجريبية	درجة	2.63	0.74	1.27	0.22	غير معنوي
	المجموعة الضابطة		2.13	0.83			

تبين من الجدول (2) ان قيم نسبة الخطأ هي أكبر من نسبة الخطأ تحت مستوى دلالة (0.05) هذا يدل على تكافؤ العينة في الاختبارات قيد البحث.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبي.
- الاختبار والقياس.
- شبكة الانترنت.
- حاسبة لابتوب hp.
- بساط أرضية.
- كاميرة تصوير.
- أقراص ليزرية.
- قرطاسية.

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

تم اعتماد اختبار تقويم أداء مهارة الوقوف على اليدين كأداة لقياس مستوى تعلم الطالبات للمهارة قيد البحث، إذ جرى تقييم الأداء من قبل ثلاثة خبراء متخصصين في مجال الجمناستك الفني من ذوي الخبرة الأكاديمية والتطبيقية، حيث تم استخدام استمارة تقييم تتضمن مقياساً رقمياً من (1-10) بعد ذلك تم احتساب المتوسط العام لتقديرات الخبراء الثلاثة ليُمثل الدرجة النهائية لأداء كل طالبة مما يضمن الموضوعية والدقة في التقييم ويُعطي مؤشراً واقعياً عن مستوى تطور المهارة.

2-4-2 اعداد وحدات تعليمية وفق اسلوب الاكتشاف الحر:

تم إعداد (6) وحدات تعليمية وفق أسلوب الاكتشاف الحر بما يتناسب مع طبيعة مهارة الوقوف على اليدين ومستوى الطالبات البدني والمهاري وتميزت هذه الوحدات بالتدرج المنطقي في عرض المهارة، إذ بدأت بتمارين تمهيدية لتقوية عضلات الذراعين والكتفين والجذع تلتها مراحل تهدف إلى تنمية التوازن والثبات والسيطرة الحركية كما تضمنت الوحدات مواقف تعليمية محفزة تشجع الطالبة على البحث عن الحلول الحركية بنفسها من خلال التوجيه غير المباشر مما أتاح لهن فرصة التجريب والاستنتاج الذاتي لكيفية أداء المهارة بصورة صحيحة، اعتمدت الباحثة على مبدأ الانتقال من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب مع مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وتهيئة بيئة تعليمية آمنة تساعد على تنمية الثقة بالنفس والتفاعل الإيجابي داخل الدرس.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2024/11/11 على عينة مكونة من (2) من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهدفت التجربة إلى التحقق من ملاءمة الأدوات والأجهزة المستخدمة وسلامة إجراءات الاختبار ومدى وضوح التعليمات للطالبات فضلاً عن تحديد الوقت اللازم لأداء مهارة الوقوف على اليدين ومعالجة أية صعوبات محتملة قبل تنفيذ التجربة الرئيسية وكذلك ضمان جاهزية المقيمين ودقة استمارات التقييم للحصول على نتائج أكثر دقة وموضوعية.

2-6 الاختبارات القبليّة:

تم تنفيذ الاختبارات القبليّة في يوم الخميس الموافق 2024/11/14 وقد حرصت الباحثة على تثبيت جميع الظروف والإجراءات الخاصة بالاختبار لضمان دقة النتائج، إذ تم إجراء الاختبارات في القاعة نفسها وبالأدوات ذاتها التي سيتم اعتمادها في الاختبارات البعديّة، كما جرى توحيد زمن الأداء وطريقة التقييم والتعليمات الموجهة للطلّابات.

2-7 التجربة الرئيسيّة:

بدأت التجربة الرئيسيّة يوم الاثنين الموافق 2024/11/18 واستمرت لمدة ستة أسابيع وانتهت في يوم الاثنين الموافق 2024/12/26 وقد تم خلالها تنفيذ الوحدات التعليميّة المعدة وفق أسلوب الاكتشاف الحر على طالبات المجموعة التجريبيّة بهدف تطوير تعلم مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستيك الفني، اعتمدت هذه الوحدات على مبدأ المشاركة الفاعلة للطلّابة في عملية التعلم إذ تم توجيهها لاكتشاف الأداء الصحيح للمهارة من خلال التجربة والملاحظة والتحليل بعيداً عن أسلوب التلقين المباشر، حيث كانت الباحثة تقدم الإرشادات العامة وتطرح أسئلة تساعد على التفكير واستنتاج الحلول الحركيّة المناسبة، إذ بلغ زمن الوحدة التعليميّة (90 دقيقة) وُزّع على ثلاثة أجزاء رئيسيّة:

- **الجزء الإعدادي (20 دقيقة):** تضمن مجموعة من التمارين العامّة والخاصّة لتهيئة عضلات ومفاصل الجسم، خصوصاً مفاصل الكتفين والمعصمين والجزء العلوي لما له من أهميّة في أداء المهارة.

- **الجزء الرئيسي (60 دقيقة):** وهو الجزء الأهم من الوحدة تم فيه تنفيذ التمارين التعليميّة بأسلوب الاكتشاف الحر من خلال مواقف عمليّة متنوعة تسمح للطلّابة بالمحاولة والتصحيح الذاتي مع دمج تدريبات مساعدة مثل الاتزان التدريجي والوقوف بمساندة الجدار وصولاً إلى التوازن الكامل على اليدين.

- **الجزء الختامي (10 دقائق):** احتوى على تمارين استرخاء واستعادة التوازن الفسيولوجي للجسم، إضافة إلى مناقشة قصيرة لنتائج التعلم وتقديم الملاحظات النهائيّة.

وراعت الباحثة في إعداد هذه الوحدات مبدأ التدرج في الصعوبة والتنوع في الأنشطة بما يتناسب مع قدرات الطالبات، مما ساعد على خلق بيئة تعليميّة محفزة قائمة على الاكتشاف والتجريب، وأسهم في تنمية الأداء الحركي وتحسين الثقة والقدرة على التحكم أثناء أداء المهارة.

2-8 الاختبارات البعدية:

أُجريت الاختبارات البعدية يوم الأحد الموافق 2025/1/5 بعد الانتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية بأسلوب الاكتشاف الحر بهدف قياس التطور في تعلم مهارة الوقوف على اليدين لدى الطالبات حيث تمت بنفس ظروف الاختبارات القبلية من حيث المكان والأدوات وطريقة التقييم لضمان دقة النتائج وموضوعيتها.

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لتحليل بيانات البحث حيث تم من خلالها حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والاختبارات الإحصائية اللازمة لمقارنة أداء المجموعتين التجريبية والضابطة.

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (3) يبين عرض نتائج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات القبلية والبعدية

لمتغير البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	نسبة الخطأ	الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±			
1	مهارة الوقوف على اليدين	تقييم أداء (درجة)	2.63	0.74	6.22	0.65	10.32	0.001	معنوي
المجموعة الضابطة									
1	مهارة الوقوف على اليدين	تقييم أداء (درجة)	2.13	0.83	3.35	0.75	2.83	0.025	معنوي

3-1-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (3) أظهرت نتائج الاختبارات البعدية تحسناً واضحاً لدى الطالبات في المجموعة التجريبية اللائي خضعن للوحدات التعليمية المُصمَّمة وفق أسلوب الاكتشاف الموجه مقارنةً بأدائهن في الاختبارات القبلي، يعزى هذا التطور إلى أن أسلوب الاكتشاف الموجه أتاح للطالبات فرصة أكبر للمشاركة الفعالة في عملية التعلم، حيث يؤكد (Newell et al, 2021) بأن "أسلوب التوجه الحر لم يقتصر على التقليد أو التنفيذ المباشر بقدر ما شمل التفكير في كيفية أداء المهارة والتجريب الذاتي والمناقشة الجماعية لتصحيح الأخطاء مما يعزّز بنية التعلم الحركي لديهم ويُسهّم في تثبيت المهارة"، كما أن التدرّج المنطقي في صعوبة الأنشطة داخل الوحدات التعليمية وتنوع مواقف الأداء سمح بتطوير التوافق الحركي والتوازن والتحكّم العضلي الضروريين لأداء مهارة الوقوف على اليدين، وهذا ما أكدّه (العيداني، 2024) بأن "الاكتشاف الحر يتيح لنا منح المتعلم حرية التجربة واستكشاف الحركات والقرارات بنفسه مما يعزز الإبداع والاستقلالية ويطور قدرته على حل المشكلات بطرق غير تقليدية"، وإيضاً يساهم في تحسين التكيف المعرفي والحركي ويزيد من سرعة اتخاذ القرار تحت الضغط ويساعد على نقل المهارات المكتسبة إلى مواقف اللعب الحقيقية بشكل أكثر فعالية، وهذا ما جاء به واکده (عبد اللطيف، 2012) بأن الاكتشاف الحر "يعزز الإبداع لدى المتعلم من خلال تمكينه من تجربة حلول جديدة دون قيود مما يوسع مخزون الحركات الممكنة ويزيد المرونة العقلية والجسدية إذ تدريب الدماغ والعضلات على التكيف بسرعة مع مواقف متغيرة ويسرع عملية اتخاذ القرار من خلال التجربة والخطأ مما يقلل زمن الاستجابة تحت الضغط وأخيراً يعزز الثقة بالنفس لأن الشعور بقدرة الفرد على حل التحديات بنفسه يرفع مستوى الثقة والأداء العام"، ومن خلال ما تقدم تری الباحثة أن تطبيق الوحدات التعليمية وفق أسلوب الاكتشاف الموجه أثبت فعاليته في تحسين مستوى تعلم مهارة الوقوف على اليدين لدى الطالبات، ويعزو ذلك إلى أن هذا الأسلوب يدمج بين التجربة الذاتية والملاحظة والتوجيه غير المباشر مما يعزز التفكير الحركي ويقوي القدرة على التحكم العضلي والتوازن أثناء أداء المهارة.

3-2-1 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي:

الجدول (4) يبين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعدية

القدرة	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
مهارة الوقوف على اليدين	درجة	6.22	0.65	3.35	0.75	8.18	0.000	معنوي

3-2-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدول (4) أظهرت نتائج البحث تفوق أداء المجموعة التجريبية التي تم تطبيق الوحدات التعليمية وفق أسلوب الاكتشاف الحر على المجموعة الضابطة في مهارة الوقوف على اليدين، وهو ما يعكس فعالية هذا الأسلوب في تطوير الأداء الحركي للطلّبات يمكن عزو هذا التحسن إلى الطبيعة التفاعلية للوحدات التعليمية.

حيث يرى (Mohammed & Al-Samarrai, 2021) بأن أسلوب الاكتشاف الموجه يساعد المتعلم على اكتشاف الأخطاء وتصحيحها بنفسه من خلال التجربة والملاحظة ما ساعد على ترسيخ التعلم وتحسين التنسيق العضلي والتوازن"، كما ساهمت الوحدات التعليمية التي أعدت وفق مبدأ التدرج في الصعوبة والتنوع في تنمية قدرات الطالبات على التحكم بالوزن أثناء الوقوف على اليدين وتعزيز الثقة بالنفس عند أداء المهارة، اذ يرى (Johnson, 2022) بأن "أسلوب الاكتشاف الحر يشجع التعلم الذاتي ويحفز التفكير الإبداعي لدى المتعلمات مما يؤدي إلى أداء أكثر استقراراً ودقة في المهارات الحركية المعقدة"، حيث وفر لهنّ الأسلوب فرصة تجربة الحركات بأنفسهن واستكشاف أفضل الطرق لأداء المهارة والتكيف مع الصعوبات أثناء التعلم، اذ تؤكد (الخليفي، 2022) بأن هذا النهج يسهم "في تعزيز الانتباه والتركيز وتقوية التنسيق العضلي وتحفيز التفكير النقدي والابتكاري أثناء التعلم إضافة إلى توطيد العلاقة بين المفاهيم النظرية والممارسة العملية"، ان المراجعة الجماعية والمناقشات الختامية التي رافقت كل وحدة على تعزيز التعلم المعرفي للحركة إذ تمكنت الطالبات من ربط الملاحظات النظرية بالتطبيق العملي وهو ما انعكس إيجاباً على مستوى الأداء الكلي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة التي اعتمدت على الطرق التقليدية للتعليم.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1- ان أسلوب الاكتشاف الموجه أثبت فعاليته في تحسين مهارة الوقوف على اليدين لدى الطالبات حيث ساعد على تطوير التحكم العضلي، التوازن، والتفكير الحركي مما انعكس إيجاباً على الأداء الحركي العام.
- 2- ان الفرق بين أداء المجموعة التجريبية والضابطة يؤكد أن التعلم النشط والموجه أفضل من الأساليب التقليدية في تنمية المهارات الحركية المعقدة وتحقيق تعلم مستدام.

4-2التوصيات:

- 1- توصي الباحثة بالاعتماد على أسلوب الاكتشاف الموجه في تدريس المهارات الحركية المعقدة في برامج التربية البدنية والرياضة لتعزيز التعلم الذاتي والتفكير الحركي لدى الطالبات.
- 2- يوصى بتصميم وحدات تعليمية متدرجة ومتنوعة الأنشطة تسمح بالتطبيق العملي والتجريب الذاتي لضمان ترسيخ المهارات الحركية وتحسين الأداء العملي في مختلف المواقف.

المصادر

- حسين فرج عبد اللطيف (2021): طرق التدريس في القرن الواحد والعشرين، السعودية، مكتبة العبيكان.
- ليلي حسن الخلفي (2022)؛ التدريس بالاككتشاف الحر في الرياضيات، الأردن، جامعة العلوم التطبيقية.
- محمود العيداني (2024)؛ استراتيجية التعلم بالاككتشاف (فصل في دروس منهجية في علم النفس التربوي)، مصر دار المعرفة.
- Mohammed,Z,& Al-Samarrai,A. (2021). The effect of discovery learning on developing gymnastic skills in female students. Baghdad University Journal of Physical Education, 15(2).
- Johnson, P.(2022). *Discovery-based learning in sports skills acquisition*. International Journal of Sports Science and Coaching, 17(3).

الملحق (1)
يوضح استمارة تقييم الأداء

مهارة الوقوف على اليدين										اسم الطالبة	ت
درجة المقيم من (10-1)											
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
											1
											2
											3
											4
											5
											6
											7
											8
											9
											10
											11
											12
											13
											14
											15

الملحق (2)

يوضح نموذج من الوحدات المستخدمة

الأسبوع: الأول الوحدة: الأولى اليوم: الاثنين/18/11/2024
 المرحلة: الأولى الفئة: طالبات الأهداف المهارية: تعليم مهارة الوقوف على اليدين
 في الجمناستك

القسم	الزمن	الأنشطة والخطوات	الأهداف التربوية	ملاحظات
الإعدادي (إحماء)	20 دقيقة	- تمارين إطالة للذراعين والكتفين - تمارين توازن بسيطة - تحريك المعصمين والكتفين	- تجهيز العضلات والمفاصل - تنشيط الدورة الدموية	التأكد من سلامة الطالبات قبل البدء
القسم الرئيسي	60 دقيقة	1- تحديد الهدف: توضيح الهدف التعليمي للوقوف على اليدين 2- وضع البدائل: عرض عدة طرق لتجربة الوقوف (من الركوع، من الوقوف، قرب الجدار) 3- تجريب البدائل: تجربة كل طريقة وملاحظة النتائج 4- المقارنة والتقييم: مقارنة النتائج وتحليل الأداء 5- طرح الأسئلة: أسئلة موجهة لتفسير الأداء وتحليل الأخطاء 6- الوصول إلى الاستنتاج: اختيار الطريقة الصحيحة بعد التجربة والمقارنة 7- التطبيق والتحقق: تكرار الأداء في مواقف مختلفة	1- تطوير التوازن والتحكم العضلي 2- تعزيز التفكير الحركي والاكتشاف الذاتي 3- تحسين القدرة على تصحيح الأخطاء	1- تشجيع التعاون والملاحظة بين الطالبات 2- مراقبة سلامة الطالبات أثناء التدريب
القسم الختامي	10 دقيقة	- تمارين تهدئة واسترخاء - مراجعة الملاحظات والنتائج	- تثبيت المهارة المكتسبة - تعزيز التعلم الذاتي	استخدام التغذية الراجعة الإيجابية لتحفيز الطالبات