

أثر استخدام بعض التمرينات البدنية والألعاب الصغيرة الهادفة في درس

التربية الرياضية لتطوير بعض القدرات البدنية

أ.د. نزهان حسين عاصي

م. نكتل مزاحم خليل

م.م. فالح هاشم فنجان

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على :-

- أثر استخدام بعض التمرينات البدنية الهادفة في القسم الإعدادي من درس التربية الرياضية على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية .
- مدى تأثير استخدام الألعاب الصغيرة الهادفة في القسم التطبيقي من درس التربية الرياضية على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية .

فروض البحث :-

- يؤثر استخدام بعض التمرينات البدنية الهادفة في القسم الإعدادي من درس التربية الرياضية تأثيراً إيجابياً في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية .
- يؤثر استخدام الألعاب الصغيرة في القسم التطبيقي من درس التربية الرياضية تأثيراً إيجابياً في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية .
- تم استخدام المنهج التجريبي، وتصميم (المجموعة الواحدة المتكافئة) لملائمة طبيعة المشكلة المراد حلها حيث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية :-
- استخدام نظام التمرينات البدنية المختارة في جزء الأعداد البدني من درس التربية الرياضية أثار حماس الطلاب ورفع إيجابيتهم من المشاركة والأداء وأدى إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية بطريقة أفضل .
- استخدام الألعاب الصغيرة الهادفة في الجزء الرئيسي بدرس التربية الرياضية ، أسهمت بصورة أفضل في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ .
- يوصي الباحثون ما يلي :-
- التأكيد على ضرورة استخدام تمارين محدودة وهادفة في الجزء الإعدادي من درس التربية الرياضية . عند تنفيذ درس التربية الرياضية ولكافة المراحل الدراسية .
- التأكيد على ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة الهادفة في القسم الرئيسي من درس التربية الرياضية لتحقيق أهداف الدرس .

ABSTRACT

Effect the use of certain physical exercises and games aimed at small studied Physical Education to develop some of the abilities of fitness

The research aims to identify

Effect of using some physical exercises aimed at the intermediate section of the studied physical education to develop some elements of fitness for middle school students.

The impact of the use of small toys aimed at applied section of the studied physical education to develop some elements of fitness for middle school students

Assumptions

Affect the use of some physical exercises aimed at the middle section of the physical education lesson have a positive impact in improving some elements of fitness for middle school students.

Affects the use of small toys in the practical section of the studied physical education have a positive impact in improving some elements of fitness for middle school students.

Experimental method was used, and design (equality in each group) appropriate to the nature of the problem

Researchers arrived to the following conclusions- :

Use the chosen system of physical exercise in the physical part numbers studied physical education raised the enthusiasm of the students and raise performance, and led to improved fitness components in a better way.

Contributed to the use of small toys aimed at the main part of the study of physical education, for better growth and development of elements of physical fitness for students of fitness for students

Researchers recommend the following- :

Emphasis on the need to use limited and targeted exercises in the intermediate part of the physical education lesson. When implementing studied physical education for all grades.

Emphasis on the need to use small toys aimed at the main section of studied physical education to achieve the objectives of the lesson.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

شهد المجال التربوي الكثير من التجارب والبحوث المختلفة بهدف معرفة احسن الأساليب والطرق في إيصال المعلومات إلى التلاميذ وان تراعى فيها الفروق الفردية من اجل الوصول بقدراتهم إلى افضل مستوى في المجال البدني والمهاري . وتعد المدرسة المؤسسة التربوية الأولى في المجتمع بما تقدمه من مناهج تربوية مختلفة لإعداد التلاميذ وتربيتهم تربية متكاملة ومتزنة بدنياً وعقلياً واجتماعياً وصحياً . ولما كان مناهج التربية الرياضية هو إحدى المناهج التي تقدمها المدرسة للتلاميذ من خلال درس التربية الرياضية الذي يعد

جزءاً مكماً للجهء التربوي الشامل بالمدرسة " . ولدرس التربية الرياضية أهمية خاصة في تحقيق أهداف التربية الرياضية لأنه المجال الذي تتم فيه العملية التربوية وتمارس فيه القاعدة الواسعة من التلاميذ . ويؤءي الجزء الإءاءاء في درس التربية الرياضية دوراً فعالاً ورئيساً في العمل على العناية بقوام التلاميذ ولياقتهم البءنية وتنمية التوافق بين المجموعات العضلية المختلفة وإءاءاءهم للمهارات الحركية . من هنا كان اهتمام الباءئون بمحاولة استخدام بعض التمرينات البءنية الهاءفة في القسم الإءاءاء من الءرس باءتباره الوسيلة الفعالة في تنمية عناصر اللياقة البءنية . وكذلك استخدام بعض الألعاب الصغيرة في الجزء الرئيسي التطبيقي لما لها من مميزات في إغناء الءرس بالنشاط والحركة لتمنحها بعناصر التشويق والمرح وكذلك تعمل على تطوير عناصر اللياقة البءنية للتلاميذ .

1 - 2 مشكلة البحث :

يرى الباءئون أن جزء التمرينات البءنية في الءرس لا ينال الاهتمام الكافي عند التطبيق سواءً من ناحية المدرس أو الطالب حيث يتم تدريسه بنظام تقليءي قد يقتصر إلى الكثير من الحماس والإثارة والتفاعل وان معظم المختصين بالتربية الرياضية المدرسية يجمعون على أهمية جزء التمرينات البءنية في الءرس نظراً لأهميته بالنسبة للقوام واللياقة البءنية والوظيفية للتلاميذ وكذلك أثبتت العءيء من الءراسات فاعلية وتأثير الألعاب الصغيرة من الإءاءاء البءني للتلاميذ أعطت تلك الءراسات نتائج إيجابية أفضل في تحسين عناصر اللياقة البءنية . ومن أجل التغلب على نواحي النقص التي تظهر في جزء التمرينات البءنية المستخدم حالياً ولزيادة فعالية النشاط في درس التربية الرياضية . لهذا ظهرت الحاجة إلى إجراء هذا البحث لءراسة اثر استخدام بعض التمارين البءنية والألعاب الصغيرة الهاءفة في تطوير بعض عناصر اللياقة البءنية لطلاب المرحلة الإءاءاءة .

وقء استعان الباءئون في دعم فكرة بحثهم باستخدام الألعاب الصغيرة في تنمية وتطور بعض عناصر اللياقة البءنية ، حيث تعتبر الألعاب الصغيرة عاملاً مهماً في اكتساب عناصر اللياقة البءنية المختلفة للتلاميذ لما تحتويه من أنشطة رياضية ذات جهء كبير وفيها عناصر التشويق والمرح وخلوها من الضيق والملل وكذلك لكثرة تنوع نشاطها ، وكذلك طرق تنفيذها، فعن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة يمكن للفرد أن يتقن بعض المهارات الحركية للألعاب المختلفة .

1 - 3 أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على :-

- 1- اثر استخدام بعض التمرينات البءنية الهاءفة في القسم الإءاءاء من درس التربية الرياضية على تطوير بعض عناصر اللياقة البءنية لطلاب المرحلة الإءاءاءة .
- 2- مءى تأثير استخدام الألعاب الصغيرة الهاءفة في القسم التطبيقي من درس التربية الرياضية على تطوير بعض عناصر اللياقة البءنية لطلاب المرحلة الإءاءاءة .

1-4 فروض البحث :-

- يؤثر استخدام بعض التمرينات البءنية الهاءفة في القسم الإءاءاء من درس التربية الرياضية تأثيراً إيجابياً في تحسين بعض عناصر اللياقة البءنية لطلاب المرحلة الإءاءاءة .
- يؤثر استخدام الألعاب الصغيرة في القسم التطبيقي من درس التربية الرياضية تأثيراً إيجابياً في تحسين بعض عناصر اللياقة البءنية لطلاب المرحلة الإءاءاءة .

1 - 5 مجالات البحث :-

- المجال البشري : طلاب المرحلة الإءاءاءة ، الصف الخامس العلمي شعبة (أ) في ثانوية الوطن للبنين .
- المجال الزماني : للمءة من 2012/2/26 إلى 2012/4/26 .
- المجال المكاني : ساحة ثانوية الوطن للبنين .

2 - الدراسات النظرية و المشابهة

2 - 1 الدراسات النظرية

2 - 1 - 1 خصائص المرحلة السنّية (موضوع الدراسة)

أن هذه المرحلة من (16-18) سنة هي مرحلة البلوغ . وعلى الرغم من أن مرحلة النمو تكون فيها بطيئة ، إلا أن قدرة الطالب تزداد في ضبط الحركات البدنية ، وهي افضل المراحل لتطوير المهارات الحركية التي تجعل الطالب قادراً على التحمل والقيام بالفعاليات الصعبة . ويمارس هذه الفعاليات والانشطة على انها نشاط للجسم ، ووسيلة من وسائل الاستفادة من الوقت في ممارسة هذه المهارات على انها ترويح ونشاط ومن خلالها يعبر عن قوته وقدرته العقلية والبدنية ، " ومن هنا لا بد للمدرس من استثمار امكانيات التلاميذ وتوجيهها من اجل تطوير وتنمية الحالة التربوية والقدرة البدنية لتحقيق اهداف البرنامج " (1) " فالتنمية البدنية يجب أن يكون لها طالع معين يناسب هذه المرحلة السنّية ، فيشكل التمرين لياخذ طابع التدريب الرياضي مع مراعات الدقة في تحسين طريقة الاداء . فياخذ تدريس التربية الرياضية طابع التدريب الرياضي عن طريق تقسيم الطلاب حسب مستوى الاداء وتقنين الحمل لكل طالب . مما يساعد المدرس التعرف على الحمل البدني المناسب لكل تلميذ " (2) . "وان رغبة التلاميذ تزداد في الالعاب التنافسية والمباريات فعلى المدرس أن يراعي ذلك ويكثر من هذه الالعاب والمباريات" (3) . "وتتميز هذه المرحلة بالسنّية وزيادة القوة العضلية التي تساعد على امكانية ممارسة انواع متعددة من الانشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية حتى يستطيع أن يصل إلى اعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الانشطة الرياضية مثل السباحة والجمباز والتمرينات البدنية " (4) .

2 - 1 - 2 درس التربية الرياضية

الدرس شمل المجال الزمني المخصص لتدريس موضوع ما وهو محدد في التربية الرياضية تبعاً للخطة الدراسية لكل مؤسسة تعليمية ، كما انه يمثل الشكل الاساسي للعملية التربوية بالمدرسة حيث يشترك فيه حوالي 95% من المتعلمين ، ويمثل الدرس كذلك وحدة صغيرة في البرنامج الدراسي ، والركن الركين في كل منها للتربية الرياضية (5) .

ومن هنا يظهر مدى ضرورة الاهتمام به وبمكوناته لغرض تحقيق اعلى مستوى في الفعالية ، ومن خلال ذلك يمكن تقديم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق اهداف المنهاج ، كما أن له اغراضاً تربوية بجانب الاغراض البدنية والمهارية والمعرفية ، ويساهم مع كل من النشاط الداخلي والخارجي في تحقيق الهدف العام لمنهاج التربية الرياضية المدرسي .

فالدرس اليومي بهذا المعنى هو حجر الزاوية في كل مناهج التربية الرياضية المدرسية . ويتوقف نجاح الخطة كلها على تحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية الرياضية بالمدرسة على حسن تحضير واعداد واخراج الدرس ، كما تراعى حاجات التلاميذ ايضاً فضلاً عن ميولهم ورغباتهم كما أن طريقة وضع البرنامج واخراجه وتنفيذه تستلزم مراعاة نواحي فنية عديدة لا بد أن يكون مدرس التربية الرياضية فاعلاً فيها . وهذا يتطلب مدرساً نال من التاهيل العلمي كفايته ثم يكون متزن الشخصية ذا اسلوب فني ومستساغ في التدريس .

(1) عنان جواد خلف الجبوري ، ناهدة رسن ؛ المبادئ الاساسية في طرق تدريس التربية الرياضية : (مطبعة التلّيم العالي ، البصرة ، 1989) ص 265 .

(2) عفاف عبد الكريم ؛ طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، (منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1989) ص 60 .

(3) ناهد محمود سعد ، خليل رمزي فاهيم ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998) ص 214 .

(4) غنايات محمد احمد فرج ؛ مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، دار الهنا للطباعة ، القاهرة ، 1983 ص 80 .

(5) مكارم حلمي ابو هرجة ، محمد سعد زغلول ؛ مناهج التربية الرياضية : (مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، 1999) ، ص 95 .

وان يتبع الاصول الحديثة ويراعي حاجات طلبته والمجتمع الذي يعيش فيه وغير ذلك من المستلزمات الضرورية لضمان استفادة الطلاب من البرنامج⁽¹⁾.

2-1-3 التمرينات البدنية (النظام المقترح الاول)

تعني التمرينات البدنية مجموعة الحركات والايوضاع البدنية المختارة لغرض تنشيط اجهزة الجسم المختلفة وتحسين اللياقة البدنية لمقابلة متطلبات الحياة اليومية المتنوعة⁽²⁾.

وهناك مفهوم مماثل للتمارين البدنية ينص على انها الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والاسس التربوية والعلمية تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الاهداف التي وضعت من اجلها التمارين⁽³⁾. كأن تكون لتحقيق مستوى عال أو اداء رياضي وظيفي . أو قد تكون لادامة المجاميع العضلية لجزء أو لاجزاء الجسم كافة لتحسين مهارة أو تكون لاصلاح العيوب أو التشوهات الجسمية التي قد تحدث نتيجة لاختفاء الاعمال اليومية أو غير ذلك من الاحتياجات . أن للتمارين البدنية مكانة مميزة في التربية الرياضية وذلك لما لها من اهمية خاصة لكافة افراد المجتمع ، وبذلك فانها اساس نجاح وتقدم أي مجتمع يعتمد الانسان القوي المؤهل صحياً وبدنياً ونفسياً والتي تسهم في اعداد انواع مختلفة من التمارين البدنية . وتعد التمرينات البدنية احدى انواع الانشطة الحركية ، فانها تحتل مكانة متميزة لاهميتها الكبرى لكافة قطاعات الشعب وتعود هذه الاهمية إلى المميزات التالية :-

1. تتميز التمرينات بعدم خطورتها بمقارنتها بكثير من انواع الانشطة الحركية الاخرى وانها لا تحتاج إلى امكانيات وادوات أو إلى مكان معين ويمكن لأكبر عدد من الأفراد ممارستها في وقت واحد وانها لا تتطلب قدراً عالياً من القدرات والاستعدادات والمواهب الخاصة .
2. يمكن أن تمارس من قبل جميع المراحل السنية نظراً لامكانية تحديد الحمل والشدة المناسبة والتي تتفق مع خصائص كل مرحلة .
3. لها اهمية كبرى لبناء الجسم واكتساب القوام الجيد ، والتأثير المباشر في الاجهزة الحيوية لجسم الانسان .
4. تسهم التمرينات البدنية اسهاماً كبيراً في رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطور الصفات البدنية ، الامر الذي يؤدي إلى رفع مستوى الكفاية البدني .
5. تنمية وتطوير النواحي العقلية والاجتماعية والخلقية والنفسية .
6. " للتمرينات البدنية اهمية كبرى بالنسبة إلى المستويات الرياضية العالية . اذ تشكل اساساً للاعداد البدني العام والخاص لجميع انواع الانشطة الرياضية بلا استثناء ، مما يترتب عليه الوصول إلى اعلى المستويات الرياضية ، كما انها تشكل اساس النشاط الاعدادي لمعظم انواع الانشطة الرياضية بما يسهم في عملية الاعداد والتهيئة البدنية لتقبل المكزيدي من الجهد"⁽⁴⁾.

2-1-4 الالعاب الصغيرة (النظام المقترح الثاني)

(1) عباس احمد صالح السامرائي ؛ طرق تدريس التربية الرياضية : (الطبعة الثانية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1987) ص123.

(2) احمد السويقي ، اسامة كامل راتب ؛ الطريق إلى لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك : (دار الفكر العربي، القاهرة، 1981) ص63.

(3) عباس احمد صالح السامرائي ؛ مصدر سبق ذكره ، 1987 ص42 .

(1) سيد عبد الجواد السيد ؛ اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية، 1974) .

اللعبة مظهر من مظاهر النشاط الحيوي الانساني ، وظاهرة طبيعية وحاجة اساسية تدفعه إلى العمل والحركة والنشاط ، مما تحقق لها المتعة والراحة والاستقرار . فاللعبة تمرين طبيعي لقوى الانسان المختلفة ، وسبيل لتنمية هذه القوى تنمية شاملة مترنة ، لا تقتصر على الاطفال والشباب بل تشمل ايضا الكبار من كلا الجنسين ولقد اصبح اللعب من العوامل الاساسية الملحة في الحياة العصرية . وان قيمته الاساسية تكمن بما تضيفه على حياة الانسان من حيوية ومتعة ⁽¹⁾ .

والالعب الصغيرة كنشاط ممارس لكل المستويات السنية لا بد أن تكون لها اغراض متعددة شأنها شأن جميع الفعاليات الاخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية . ويأتي في مقدمة هذه الاغراض النمو البدني ، والحركي ، والعقلي والعلاقات الانسانية ونمو الصحة الجسمية والنفسية ⁽²⁾ . ومن الاغراض المهمة ايضا يأتي غرض الترويح واستغلال اوقات الفراغ استغلالا هادفا .

2-1-4-1 أسس اختيار الالعب الصغيرة

هناك بعض المتطلبات المهمة التي يجب أن تتصف بها الالعب الصغيرة والتي يجب على المربي الرياضي استيعابها التام لضمان حسن اختياره لتلك الالعب مما يسهم في قدرته على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المختلفة ويذكر (علاوي 1986) بعض الاسس التي يجب توفرها عند اختيار الالعب الصغيرة بما يأتي :-

- أن تتطلب القليل من الاعداد والتجهيز .
- سهولة تعلمها ووضوح قواعدها .
- أن تسمح باشتراك اكبر عدد ممكن من الأفراد .
- مراعاة التوزيع العادل لفترات الحمل (النشاط) وفترات الراحة .
- أن لا تقتصر فائدتها على تنمية صفة بدنية واحدة أو اثنتين ، بل يجب أن تكون فائدتها لتنمية مجموعة من الصفات البدنية .
- أن يتطلب ممارستها توافر قدرا من المهارات والرشاقة .
- مراعاة ضرورة التنوع عند التكرار لزيادة عامل الدافعية نحو الممارسة .
- " أن تبث على السرور والراحة والاسترخاء " ⁽³⁾ .

2-1-4-2 استعمال الالعب الصغيرة في درس التربية الرياضية

أن الالعب الصغيرة تحتل مكانة متميزة في دروس التربية الرياضية واصبحت ابرز مظاهرها . وانها تشكل حيزا كبيرا في محيط النشاط الصفي . ومن المعلوم أن درس التربية الرياضية يتضمن اوجه عديدة ومتنوعة من الفعاليات والانشطة ابتداء من الاعداد العام والنشاط التعليمي والتطبيقي واخيرا النشاط الختامي . مما لا شك فيه أن دروس التربية الرياضية التي تستخدم الالعب الصغيرة وتعتمد على السباقات والمنافسات التي تتضمنها وكذلك الالعب التمهيدية للالعاب الكبيرة والالعب الترويحية تعد من انجح دروس التربية الرياضية التي ترمي إلى تحقيق الاهداف التربوية الحديثة وهنا لا بد من الإشارة إلى أن استعمال الالعب الصغيرة كاحياء لها مميزات تربوية بجانب مميزاتها الوظيفية للاعداد البدني فكثير من الالعب على الرغم من بساطتها تتطلب تركيز الانتباه والفهم السريع والملاحظة والدقة . مما يؤكد فائدتها التربوية والبدنية .

" وتستخدم الالعب الصغيرة بدلا من التمارين البدنية على أن تحقق الاغراض والاهداف نفسها حيث أن اللعبة الصغيرة الواحدة يمكن أن تطور احد الصفات البدنية أو عدة صفات بعد تغيير وزن الاداة أو زيادة ارتفاعها أو اطالة المسافة ، أو تقليل عدد اللاعبين أو زيادتهم أو تقليل فترات الراحة بين لعبة واخرى " ⁽⁴⁾ .

(2) كامل عبد المنعم ، ودبي ياسين محمد ؛ الالعب الصغيرة : (مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1981) ص 38 .

(1) تشارلز ، بيوكر ؛ اسس التربية البدنية ، ترجمة : حسن معوض ، كمال صالح عبدة ، (مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1964) ص 163 .

(2) محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الالعب الصغيرة ، ط4 : (دار المعارف ، القاهرة ، 1986) ص 41 .

2 - 2 البحوث المشابهة

2- 2 - 1 دراسة مصطفى الجبالي (1989)

(تأثير استخدام التدريب الدائري المبرمج في دروس التربية الرياضية على اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية) .

تكونت عينة البحث من 38 طالباً كمجموعة تجريبية ، و37 طالباً كمجموعة ضابطة من طلبة الرابع الثانوي في مدرسة المعادي بمنطقة غرب القاهرة . استخدمت المجموعة التجريبية نظام التدريب الدائري المبرمج ، والمجموعة الضابطة استخدمت الطريقة التقليدية المتبعة . استغرق تنفيذ البرنامج (12) اسبوعاً بواقع درسين لكل اسبوع ولمدة (15) دقيقة هو زمن الاعداد البدني بالدرس . استخدمت الاختبارات الاتية لقياس اللياقة البدنية (ثني الذراعين من الانبطاح المائل العميق ، العدو 50 متراً ، الجلوس من الرقود في 30 ثانية ، الجري في المكان 15 ثانية ، الجري والمشي 600 متر) ، وقد اشارت النتائج التي توصل اليها الباحث تفوق المجموعة التجريبية التي مارست برنامج التدريب الدائري في معظم عناصر اللياقة البدنية .

2 - 2 - 2 دراسة احمد ممدوح زكي (1985)

(اثر استخدام الالعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بالجزء الاعدادي البدني في درس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية) .

تكونت عينة البحث من 70 طالباً من الصف الرابع الاعدادي ، مقسمين إلى مجموعتين بواقع 35 طالباً للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج الالعاب الصغيرة في جزء الاعداد البدني بالدرس و35 طالباً للمجموعة الضابطة التي استخدمت التمرينات المنظمة من جزء الاعداد البدني بالدرس . استخدم الباحث المنهج التجريبي ، ولمدة ثلاث اشهر وبواقع درسين لكل اسبوع . استخدمت بطارية الاختبار لقياس اللياقة البدنية المستخدمة لتلاميذ المرحلة الثانوية (بنين) بمحافظة القاهرة وهي (ثني الذراعين من الانبطاح المائل ، عدو 50 متر ، الجلوس من الرقود لمدة 30 ثانية ، الجري في المكان 15 ثانية ، جري ومشي 600 متر) وقد اشارت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الالعاب الصغيرة بجزء الاعداد البدني في درس التربية الرياضية .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي، وبتصميم (المجموعة الواحدة المتكافئه) لملائمه طبيعة المشكله المراد حلها حيث "يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقه العلميه فهو محاوله للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الاساسية باستثناء متغير ، حيث يقوم الباحثون بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي"⁽²⁾

3-2 عينة البحث

تم اختيار الصف الخامس الثانوي شعبه (أ) والبالغ عددهم (22) وشعبه (ب) والبالغ عددهم (23) طالب في ثانوية الوطن للبنين حيث أصبح العدد الكلي (45) طالب . وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة.

وقد اتبع الخطوات التالية :-

(1) كامل عبد المنعم ، وديع ياسين محمد ؛ مصدر سبق ذكره . ص 28

(1) نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح فتحي الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، (بغداد ، 2004) ص58

- استبعاد طلاب العينة التي أجريت عليها التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (12) طالب وبقية طلاب الصف البالغ عددهم (13) طالب .
 - استبعاد التلاميذ الذين تغيبوا في درس التربية .
 - استبعاد التلاميذ المرضى والمعفوين من الاشتراك في النشاطات الرياضية .
 - استبعاد التلاميذ الرياضيين المشاركين في الفرق الرياضية .
 - بعد ذلك أصبحت عينة البحث (17) تلميذاً .
- وقد قام البحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد تكون لها تأثير على نتائج البحث وهذه المتغيرات اشتملت على الطول ، الوزن ، العمر وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين تجانس افراد العينة في متغيرات الطول ، الوزن ، العمر في القياس القبلي

عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية
			المتغيرات
17	8.137	166.18	الطول
	8.608	52.88	الوزن
	0.539	16.94	العمر

يبين الجدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر في القياس القبلي .

3-3 أدوات البحث

3-3-1 المراجع والمصادر .

3-3-2 الوسائل الاحصائية .

3-3-3 المقابلات الشخصية .

3-3-4 استمارة الاستبيان .

3-3-5 فريق العمل المساعد * .

* - امثل صبحي / بكالوريوس تربية رياضية / مدرس مادة التربية الرياضية

- حميد كامل / مدرس مادة التربية الرياضية

3-4 الاختبارات :

استند البحث في وضع الاختبارات على الدراسات النظرية ولورودها في أكثر من مصدر موثوق به** وهي اختبارات مقننة ومطبقة على البيئة العربية والعراقية والتي تقيس بعض عناصر اللياقة البدنية ، ثم عرضت على مجموعة من ذوي الخبرة والأختصاص* وكما مؤشر في ملحق (1).

3-5 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثون على عينة صغيرة قبل قيامهم ببحثهم بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته . ولغرض التعرف على كافة العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تصادف الباحثون عند تنفيذ التجربة الرئيسية فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2012/2/12) على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الرئيسية وعددها (12) تلميذا من الصف الخامس الثانوي شعبة (ب) وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي :-

1. مدى مناسبة محتويات المنهاج المقترح لمستوى التلاميذ .
2. تنظيم العمل واجراءات الوحدة التعليمية المتمثلة بتوقيت الوحدة التعليمية وبكافة اقسامها .
3. التأكد من مدى ملائمة المكان والادوات المستخدمة في البحث باجراء الاختبارات.
4. التأكد من مدى تطبيق التمارين البدنية والالعاب الصغيرة طبقا للزمن المحدد لها.
5. تدريب المساعدين على النواحي الادارية والتنظيمية عمليا ، والتعرف على كيفية اداء التمرينات واحتساب عدد مرات تكرار كل تمرين .

3-6 منهاج درس التربية الرياضية المقترح

بعد الاطلاع على الكثير من المراجع العلمية الخاصة باعداد منهاج لدرس التربية الرياضية واستنادا إلى اهداف البحث في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية وبالتعاون مع المشرف تم اختيار التمارين البدنية والالعاب الصغيرة .

تم وضع المنهاج المقترح في صورته العلمية الصحيحة النهائية وقد تضمن المنهاج المقترح (16) وحدة تعليمية لمدة (8) اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين اسبوعيا وبزمن قدره (45) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة . وقد تضمنت اقسام الوحدة التعليمية ما يلي :-

1. القسم الإعدادي (التمارين البدنية المقترحة)

يهدف هذا القسم إلى تهيئة الجسم بجميع اجزائه وقد تم تحديد زمن القسم الإعدادي (15) دقيقة الجزء الاول من القسم الاعدادي ومدته (5) دقائق لاختبار الغياب والتهيو للاحماء العام والجزء الثاني من القسم الاعدادي

** 1- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس ، ج 1 : (مصر ، دار الفكر العربي ، 1979) .

2 - محمد حسن علاوي وآخرون ؛ اختبارات الاداء الحركي : (مصر ، دار الفكر العربي ، 1982).

3- ابراهيم احمد سلامة ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية : (القاهرة ، دار المعارف ، 1980).

*

أ.د. نزهان حسين العاصي – جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية

أ . د. عبد الكريم محمود – جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية .

د فائق محمد رشيد – جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية .

ومدته (10) دقائق وهو الجزء الخاص بالتمارين البدنية، وقد حدد الباحثون تكوين الدورة التدريبية من خمسة تمارين ثم حددت دورتين تدريبيتين زمن كل دورة (4,30) دقيقة وبينهما فترة راحة بينية امدها (دقيقة واحدة) والتي استخدمت في الدرسين المخصصين لكل اسبوع . ويرى الباحثون أن هذه الفترة قد تكون كافية للحصول على نتائج جيدة من تطبيق التمارين في درس التربية الرياضية .

2. القسم الرئيسي (الالعاب الصغيرة المقترحة)

وقع اختيار الباحثون على استخدام نظام الالعاب الصغيرة المقترحة في جزء الاعداد التطبيقي والتي قد تحقق كثيرا من النمو والتطور لبعض عناصر اللياقة البدنية وهو بديل مناسب من التمارين البدنية . وكان الاختيار بواقع ثلاث العاب صغيرة في كل درس وقد حددت اللعبة الواحدة ب(5)دقائق وفي الامكان تكرارها لتحقيق الاهداف المرفوعة من اجلها اللعبة وهي العمل على تنمية وتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية . مع مراعاة فترات راحة بين الالعاب (2,5) دقيقة و(5) دقائق للجزء التعليمي .

القسم الختامي

ويتم هذا القسم في نهاية الدرس ويهدف إلى :-

أ- التهدئة : وهو اعطاء تمارين تهدئة عامة للجسم لغرض الاسترخاء وعودة الجسم إلى الحالة الطبيعية

ب- تغذية راجعة :اعطاء بعض الارشادات التربوية والملاحظات التي تخص التمارين البدنية والالعاب الصغيرة من قبل الباحثون .

ج- الانصراف : وقوف التلاميذ على شكل نسق لاداء تحية الانصراف . يستغرق زمن هذا القسم (5) دقائق .

3-7 الاختبارات القبلية :

- تم اجراء الاختبارات القبلية للقياسات الجسمية الطول لا قرب سننمتر والوزن لا قرب كيلو غرام والعمر لا قرب شهر .
- تم اجراء الاختبارات القبلية لاختبارات اللياقة البدنية (الخمس) لبطارية الاختبار المستخدمة وسجلت بيانات الاختبارات القياسات بموجب استمارة خاصة ، كما مبين في ملحق (2) .
- تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2012/2/26 مع مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات من اجل العمل قدر الامكان على خلق الظروف نفسها في الاختبارات البعدية

3-8 الاختبارات البعدية

بعد تنفيذ المنهاج المقترح في التمارين البدنية والالعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية على المجموعة التجريبية . تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2012/4/26 وقد اجريت بصورة مطابقة لما تم من اجراءات في القياس القبلي .

3-10 الوسائل الإحصائية (1)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- $t =$ الجدولية

(1) رودى ستملر؛ طرق الإحصاء فى التربية الرياضية ،(دار الحرية للطباعة 1974)، ص 38-138 .

• الخطأ المعياري

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج تعليمي بأستخدام بعض التمارين البدنية والألعاب الصغيرة . كما يتضمن مناقشة النتائج التي توصل إليها الباحثون ومدى انسجامها وتحقيقها لأهداف وفروض البحث

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) (المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق لعناصر اللياقة البدنية للاختبار القبلي والبُعدي (المجموعة التجريبية) .

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البُعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة (ت) الجدولية *	الدلالة الاحصائية
	س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±			
القوة الانفجارية للرجلين	1.411	0.103	1.52	0.152	2.463	2.14	معنوي
السرعة القصوى	5.32	0.305	5.00	0.235	3.92		معنوي
مطاولة القوة	20.05	3.65	24.52	3.292	3.749		معنوي
المرونة	2.85	1.41	5.085	1.433	4.584		معنوي
الرشاقة	12.38	0.382	11.99	0.327	3.563		معنوي

*قيمة (ت) (الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) وتحت درجة حرية 16.

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للقوة الانفجارية للرجلين للمجموعة التجريبية .

يبين جدول (2) نتائج اختبارات القوة الانفجارية للرجلين للمجموعة التجريبية ، اذا كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (1.411) و (0.103) وللاختبار البُعدي (1.52) و(0.152) ، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2.63) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) وبدرجة حرية (16) وعند مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروقاً معنوية لصالح الاختبار البُعدي .

2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للسرعة القصوى للمجموعة التجريبية

يبين جدول (2) نتائج اختبارات السرعة القصوى للمجموعة التجريبية ، اذا كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (5.32) و (0.305) وللاختبار البُعدي (5.00) و (0.235) ، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (3.92) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) وبدرجة حرية (16) عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروقاً معنوية لصالح الاختبار البُعدي .

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبُعدي لمطاولة القوة للمجموعة التجريبية .

يبين جدول (2) نتائج اختبارات مطاولة القوة للمجموعة التجريبية ، اذا كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (20.05) و (3.65) وللاختبار البُعدي (24.52) و (3.292) ، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (3.749) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) وبدرجة حرية (16) عند مستوى دلالة (0.5) ، مما يدل على وجود فروقاً معنوية لصالح الاختبار البُعدي .

4-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبُعدي للمرونة للمجموعة التجريبية

يبين جدول (2) نتائج اختبارات المرونة للمجموعة التجريبية ، اذا كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (2.85) و (1.41) وللاختبار البُعدي (5.085) و (1.433) ، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (4.584) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) وبدرجة حرية (16) عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروقاً معنوية لصالح الاختبار البُعدي .

4-5 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى للرشاقة المجموعة التجريبية

يبين جدول (2) نتائج اختبارات السرعة القصوى للمجموعة التجريبية ، إذا كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي (12.38) و (0.382) وللاختبار البعدي (11.99) و (0.327) ، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (3.563) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.14) وبدرجة حرية (16) عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يدل على وجود فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي .

4-6 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية .

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول (2) للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ، ظهر أن هناك تأثيراً معنوياً في تطور القوة الانفجارية للرجلين والسرعة القصوى ومطوالة القوة والمرونة وكذلك الرشاقة في الاختبار البعدي مما يدل على أن استخدام التمارين البدنية المقننة والمختارة في القسم الإعدادي ، والألعاب الصغيرة الهادفة في القسم الرئيسي (التطبيقى) من درس التربية الرياضية . قد أثر وبشكل واضح عن تحسن مستوى التلاميذ في تلك العناصر .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال عرض وتحليل النتائج ومناقشتها ، توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :-

- 1- استخدام نظام التمرينات البدنية المختارة في جزء الأعداد البدني من درس التربية الرياضية أثار حماس الطلاب ورفع ايجابيتهم من المشاركة والأداء وأدى الى تحسين عناصر اللياقة البدنية بطريقة أفضل .
- 2- استخدام الألعاب الصغيرة الهادفة في الجزء الرئيسي بدرس التربية الرياضية ، أسهمت بصورة أفضل في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية للتلاميذ .

5-2 التوصيات

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يوصي الباحثون ما يلي :-

- 1- التأكيد على ضرورة استخدام تمارين محدودة وهادفة في الجزء الإعدادي من درس التربية الرياضية . عند تنفيذ درس التربية الرياضية ولكافة المراحل الدراسية .
- 2- التأكيد على ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة الهادفة في القسم الرئيسي من درس التربية الرياضية لتحقيق أهداف الدرس .
- 3- إجراء بحوث ودراسات على تأثير التمرينات البدنية والألعاب الصغيرة لمراحل دراسية أخرى وعلى مدارس البنات .
- 4- الاهتمام بتطوير الصفات البدنية للتلاميذ في جميع المراحل بصورة متزنة مبنية على أسس علمية مبرمجة معتمدة على الاختبارات والقياسات .
- 5- أهمية وضع برامج تعليمية وتدريبية لكافة مدارسنا من قبل لجان خاصة تهتم باللياقة البدنية وحسب المراحل العمرية لخلق المواطن ذي الإمكانيات والكفاءات الجيدة .

المصادر

- ابراهيم احمد سلامة ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية : (القاهرة ، دار المعارف ، 1980).
- احمد السويقي ، اسامة كامل راتب ؛ الطريق إلى لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1981).
- تشارلز ، بيوكر ؛ اسس التربية البدنية ، ترجمة : حسن معوض ، كمال صالح عبدة ، (مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1964) .

- رودى ستملر؛ طرق الإحصاء في التربية الرياضية، (دار الحرية للطباعة 1974) .
- سيد عبد الحواد السيد ؛ اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، 1974) .
- عباس احمد صالح السامرائي ؛ طرق تدريس التربية الرياضية : (الطبعة الثانية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1987) .
- عدنان جواد خلف الجبوري ، ناهدة رسن ؛ المبادئ الاساسية في طرق تدريس التربية الرياضية : (مطبعة التعليم العالي ، البصرة ، 1989)
- عفاف عبد الكريم ؛ طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، (منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1989)
- عنايات محمد احمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، (دار الهنا للطباعة ، القاهرة ، 1983)
- كامل عبد المنعم ، وديع ياسين محمد ؛ الالعاب الصغيرة : (مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1981)
- محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الالعاب الصغيرة ، ط4 : (دار المعارف ، القاهرة ، 1986) .
- محمد حسن علاوي وآخرون ؛ اختبارات الاداء الحركي : (مصر ، دار الفكر العربي ، 1982).
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس ، ج1 : (مصر ، دار الفكر العربي ، 1979) .
- مكارم حلمي ابو هرجة ، محمد سعد زغلول ؛ مناهج التربية الرياضية : (مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، 1999)
- ناهد محمود سعد ، خليل رمزي فهيم ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية : (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998)
- نوري ابراهيم الشوك ، رافع صالح فتحي الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، (بغداد ، 2004)

ملحق (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الفاضل المحترم .

في النية إجراء بحث بعنوان (اثر استخدام بعض التمارين البدنية والألعاب الصغيرة الهادفة في درس التربية الرياضية لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الإعدادية) وبالنظر لخبرتك في هذا المجال نطلب من حضرتك أن تتفضلوا بإبداء رأيكم بخصوص الاختبارات البدنية التي سوف تستخدم في البحث .

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثون

الاسم : -

اللقب العلمي : -

التوقيع : -

ت	الاختبار البدني	يصلح	لا يصلح
1	اختبار ركض 30 متر لقياس السرعة الانتقالية		
2	اختبار الوثب من الثبات للأمام لقياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى		
3	تمرين البطن لمدة 30 ثانية لقياس مطاولة القوة .		
4	اختبار ثني الجذع لأمام الأسفل من الوقوف لقياس مرونة العمود الفقري		
5	الجري المكوكي لقياس الرشاقة		

الملحق (2)

مواصفات مفردات اختبارات الخاصة بالقدرات البدنية

الاختبار الأول : ركض (30 م) من بداية عالية .

- هدف الاختبار : قياس السرعة الحركية .

- الادوات اللازمة : ارض مستوية وفي خط مستقيم ، شريط قياس ، ساعة توقيت ، خطا بداية ونهاية .

- الاجراءات :

- تخطيط منطقة الاختبار .

- يقف الطالب خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء يقوم الطالب بالركض السريع حتى يجتاز خط النهاية .
- يقاس الزمن للطالب بين إشارة البدء للاختبار إلى أن يتخطى قدم الطالب خط النهاية .
- تستخدم إشارة مسموعة للطلاب ومرئية للمقياتيين .
- **طريقة التسجيل :**
- قياس الزمن إلى اقرب 1 / 10 ثانية .
- **الاختبار الثاني :** الوثب الطويل من الثبات للامام .
- **هدف الاختبار :** قياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى .
- **الادوات اللازمة :** ارض مستوية ، خط بداية ، شريط قياس يوضع على الأرض في بداية الخط .
- **الاجراءات :**
- تخطيط منطقة الاختبار .
- يقف الطالب خلف خط البداية .
- يكون الارتقاء بالقدمين معاً ويثبت الطالب لابعد مسافة ممكنة .
- يكون الهبوط على القدمين ايضاً .
- يسمح للطالب في اثناء الاداء بثني الركبتين ومرجحة الذراعين ، ولا تترك القدمان على الأرض في اثناء ثني الركبتين ومرجحة الذراعين الا عند البدء في اداء حركة الوثب إلى الامام .
- يمنح الطالب ثلاث محاولات .
- **طريقة التسجيل :**
- قياس المسافة من خط البداية إلى اقرب اثر يتركه قدم الطالب ولاقرب سنتمتر .
- تحتسب احسن محاولة للطالب من المحاولات الثلاث .
- **الاختبار الثالث :** ثني الجذع إلى الامام من وضع الوقوف .
- **هدف الاختبار :** قياس مرونة عضلات الجسم الخلفية (الظهر ، الورك ، الرجلين) .
- **الادوات اللازمة :** صندوق مثبت فيه مسطرة مدرجة مقسمة إلى 30 سم .
- **الاجراءات :**
- يطلب من الطالب نزع الحذاء .
- يقف الطالب على الصندوق بحيث تكون قدماه مضمومتان مع تثبيتهما على حافة الصندوق
- يقوم احد المساعدين بالضغط على الركبتين لتبقياً مستقيمتين .
- عند اعطاء الإشارة من قبل الفاحص يقوم الطالب بثني جذعه للامام بحيث يصل باطراف اصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة .
- يحاول الطالب الثبات قليلاً عند اخر مسافة يصل إليها .
- يمنح الطالب ثلاث محاولات عند اداء الاختبار .
- **طريقة التسجيل :**
- تسجل للطالب المسافة التي حققها بـ (السنتيمترات) في المحاولات الثلاثة .
- تحتسب احسن محاولة للطالب من المحاولات الثلاث .
- **الاختبار الرابع :** اختبار الركض المكوكي .
- **هدف الاختبار :** قياس الرشاقة .

- **الادوات اللازمة :** قطعتان من الخشب ابعادهما $10 \times 5 \times 5$ سنتمتر ، ساعة توقيت ، ختان متوازيان المسلفة بينهما 10 متر .
- **الاجراءات :**
 - توضع قطعتا الخشب خلف احد الخطين .
 - يقف الطالب خلف الخط الاخر .
 - عند سماع اشارة البدء يركض الطالب باتجاه القطعتين الخشبيتين ليحمل احدهما ويعود بها مسرعاً إلى خط البدء ويضعها خلف الخط ثم يعود مسرعاً باتجاه القطعة الثانية ثم يحملها ويعود بها مسرعاً لاجتياز خط البدء عندها تقف الساعة.
 - يمنح الطالب محاولتين تفصلهما فترة استراحة .
- **طريقة التسجيل :**
 - يسجل الوقت لاحسن محاولة إلى اقرب 1/10 من الثانية .
- **الاختبار الخامس :** اختبار قوة عضلات البطن .
- **هدف الاختبار :** قياس قوة عضلات البطن .
- **الادوات :** بساط ، ساعة توقيت .
- **الاجراءات :**
 - يستلقي الطالب على ظهره ورجليه مثنيتين بحيث تكون باطن القدمين على الأرض .
 - يمسك المساعد برجلي الطالب .
 - عند سماع اشارة البدء يقوم الطالب باداء الاختبار وذلك بوضع الذراعين خلف الراس وهما متشابكتان ثم يحاول لمس الركبتين بالرأس .
 - يمنح الطالب 30 ثانية لاداء الاختبار وتحتسب عدد المحاولات التي قام بها بشكل صحيح .

ملحق (3)
خطة درس التربية الرياضية

أسم المدرسة : ثانوية الوطن للبنين
الصف : الخامس العلمي (أ) الوقت : 45- دقيقة / عدد الطلاب : 22 / التاريخ : 2012 / 3 / 26 م
أسم الفعالية : تمارين بدنية وألعاب صغيرة / الأدوات / ملعب / كرة قدم / صافرة

د	نوع النشاط	المهارة	الانظا م	الملاحظات
15.د	القسم الأعدادي			
2. د	الجانب التنظيمي	تهيئة أدوات الدرس ، وقوف الطلاب لأخذ الغياب ، شرح مفردات الدرس .		ملاحظة الوقوف بشكل منظم
3. د	الأحماء العام	وقوف-سير-هرولة-تدوير الذراعين للأمام -تدوير الذراعين للخلف-لف الجذع للجانبيين -رفع الركبتين للأعلى-ضرب الورك-هرولة -سير+ وقوف .		التأكيد على أداء الأحماء بشكل جيد لمنع حدوث أصابة .
10 د.	الأحماء الخاص			التأكيد على أداء التمارين بشكل جيد للاستفادة منها
	تمارين للرجلين	(وقوف فتحاً – ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً مع رفع الذراع المقابلة حلقة فوق الرأس		
	تمارين التحمل العضلي	(الوقوف) الجري في المكان		
	تمارين التحمل الدوري التنفسي	(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً للتصفيق .		
	تمارين المرونة	(وقوف فتحاً) ضغط الجذع أماماً أسفل ثلاث عدات ورفع عالياً في العدة الرابعة .		
	تمارين السرعة الانتقالية	(الوقوف) العدو (20) متر .		

			القسم الرئيسي	25 د.
يجب الانتباه على شرح اللعبة حتى تطبق بشكل جيد ومفيد .		يتم شرح الألعاب الصغيرة التي سوف تستخدم في الجانب التطبيقي والتي تتكون من لعبتين تنتمي كل لعبة بعض عناصرها اللياقة البدنية	الجانب التعليمي	5 د.
		يقسم تلاميذ الصف الى مجموعتين متساويتين	الجانب التطبيقي	20 د.
		الهدف من اللعبة	لعبة صيد الطيور	
		تطوير الرشاقة ، الدقة ، التحمل الدوري التنفسي، السرعة		
		الأدوات المستخدمة		
		كرة قدم أو كرة طائرة أو كرة يد .		
		المسافة المحدودة		
		ملعب المدرسة		

وصف اللعبة	يقسم التلاميذ الى مجموعتين متساويتين (مجموعة الرماة ومجموعة الطيور) وتحاول مجموعة الرماة تمرير الكرة فيما بينهم لمحاولة أصابة الطيور بالكرة بينما تحاول مجموعة الطيور الهرب وتفادي الأصابة مع عدم السماح بالخروج خارج حدود الملعب .في حالة عبور أحد مجموعة الطيور لحدود الملعب تحتسب نقطة على فريقه . والفريق الفائز الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأصابات في غضون فترة زمنية محددة (5) دقائق لكل مجموعة ويراعى تكرار اللعب مع تغيير أدوار كل فريق .		أحتساب عدد النقاط لكل مجموعة وذلك لوضع جانب المنافسة بين الفريقين .	
اللعبة الثانية 5 د.	لعبة تتابع الكرة	عدد المشتركين الهدف من اللعبة الأدوات	تلاميذ الصف مقسمي ن الى أربعة قاطرات السرعة ، الرشاقة ، التحمل كرة تبعد عن كل قاطرة (10) متر	
	وصف اللعبة	تقف القاطرات خلف خط البداية . عند سماع الصافرة يجري الفائز من كل قاطرة أماماً ويلف حول الكرة في اتجاه عقرب الساعة ثم يعود الى مكانه ويلمس اللاعب التالي له من القاطرة الذي يكرر نفس العمل بينما يقف اللاعب الأول في آخر القاطرة وهكذا يأخذ كل تلميذ دورة الى أن ينتهي الجميع . التلميذ الذي يصل أولاً تسجل لفريقه نقطة ويفوز من يحصل على أكبر عدد من النقاط خلال (5) دقائق .		
	اللعبة الثالثة 5 د.	اسود وأبيض	عدد المشتركين الهدف من اللعبة	تلاميذ الصف مقسمين الى قسمين السرعة ، الرشاقة ، التحمل
وصف اللعبة	يقف كل قسم على خط في منتصف الملعب وبينهما مسافة (3) م يطلق على المجموعة الأولى أسود وعلى المجموعة الثانية أبيض وعندما يذكر المدرس أسم المجموعة فأنها تقوم بالجري للوصول الى الخط الخلفي الذي بعد عن خط البداية (3) م وتقوم المجموعة الثانية بمطاردة المجموعة الأخرى لمحاولة لمس أكبر عدد ممكن تحتسب النقاط على العدد الملموس من المجموعة والفائز من يجمع أكبر عدد من النقاط خلال (5) دقائق .		يجب أن ينتبه الفريقان على الفرقة التي سوف تذهب الى الخط	
5. د	القسم الختامي	تمارين تهدئة للتلاميذ		
النشاط الختامي	وقوف الطلاب لأداء التحية والأنصراف		يجب أن تكون التحية بصوت عالي ونشط	