مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية العدد (69) لسنة 2021

تأثير إستراتيجية التعاونية التخصصية (لنتعلم معا") في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني

م. فاطمة حسن محمد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تأتي أهمية البحث لبيان دور وأهمية أسلوب التعلم وفق إستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية بالأسلوب التعاوني للارتقاء بالمهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني وبذلك نضع معلومة مهمة للمعلمين عن دور هذه الإستراتيجية وأهميتها في سرعة التعلم.

وكانت أهداف البحث:

1- إعداد إستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

2-التعرف على تأثير إستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

وتم استنتاج :

1- إستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس للطلاب من الاستراتيجيات الناجحة والهادفة للمتعلم في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

وتم التوصية :

1- اعتماد إستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني لأنها من الاستراتيجيات الناجحة والهادفة للمتعلم في الجمناستك.

((The effect of the specialized cooperative strategy (to learn together") on learning some skills on a casual device Balance your artistic gymnastics))

Researcher: M. Fatima Hassan Muhammed

The importance of the research comes to show the role and importance of the learning method according to the cooperative "to learn together" strategy to improve skills on the balance beam device in artistic gymnastics.

The research objectives were:

1-Preparing a cooperative strategy to learn together in learning some skills on the balance beam device in artistic gymnastics.

2-Recognizing the effect of a cooperative strategy to learn together in learning some skills on the balance beam device in artistic gymnastics.

It was concluded:

1-Let's Learn Together" cooperative strategy in learning some basic tennis skills for students is one of the successful and targeted strategies for the learner to learn some skills on the balance beam device in artistic gymnastics.

It was recommended:

1-Adopting a cooperative strategy to learn together in learning some skills on the balance beam device in artistic gymnastics because it is one of the successful and targeted strategies for the learner in gymnastics.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يرتقي الإنسان ويزدهر نتيجة تعليمه بالشكل الصحيح وتوفير كافة المستلزمات التعليمية التي تسهل عليه في بناء شخصيته وكيانه وقدرته على ممارسة الحياة الطبيعية .

ولهذا تعد التربية والتعليم أساس الحياة ويجب الاهتمام بها لأنها تبني الجيل المتعلم وترفع مستوى تفكيره وقابلية.

والتربية البدنية وعلوم الرياضة هي جزء من التربية العامة ولها دور ليس بالقليل في تعلم الأبناء الأداء الصحيح سواء البدني أو المهاري لكي يكون جيل رياضي قادر على تحقيق النتائج مستقبلا في نوع الرياضة التخصصية.

وحتى نخرج بمخرجات تعليمية صحيحة لابد من وضع القاعدة الأساسية في التعليم الصحيح على وفق إستراتيجية تعليمية مناسبة تعمل على الارتقاء بمستوى التعلم الحركي والأداء المهاري الصحيح لمختلف الألعاب الرياضية .

ولهذا فان اختيار الأسلوب أو الطريقة الإستراتيجية التعليمية المناسبة سوف نساعد في توفير بيئة تعليمة مناسبة وكما في إستراتيجية لنعمل معا" التعاونية من الإستراتيجية التي فيها روح التعاون وتبادل الأفكار بين المتعلمين كما فيها الحافز والدافع المعنوي لسرعة التعلم.

وتعد الجمناستك من الألعاب الرياضية الفردية الصعبة التي تحتاج إلى الأساليب والطرائق التدريسية المناسبة وكذلك الاستراتيجيات التعليمية للنهوض بمستوى الأداء الفني للعبة وخصوصا في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني .

ومن هنا تأتي أهمية البحث لبيان دور وأهمية أسلوب التعلم وفق إستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية بالأسلوب التعاوني للارتقاء بالمهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني وبذلك نضع معلومة مهمة للمعلمين عن دور هذه الإستراتيجية وأهميتها في سرعة التعلم.

1-2 مشكلة البحث :

تعد المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني من المهارات الصعبة والتي اغلب المتعلمين يبتعدون عن ممارستها لصعوبتها والخوص من السقوط والإصابات ، مما يتطلب وضع إستراتيجية تعليمية مستقبلية تساعد في سرعة تعلم هذه الحركات والمهارات .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بطرائق التدريس ولعبة بالجمناستك وجودت هناك تعلم المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني لا ترتقي لمستوى الطموح بسبب عدم وضع إستراتيجية تعليمية تسهل من تعلم هذه المهارات والحركات مما يتطلب منا التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لأحد الاستراتيجيات التعليمة ومعرفة دورها ومنها إستراتيجية لنعمل معا" التعاونية لبيان دورها بالنهوض بمهارات عارضة التوازن.

1-3 أهداف البحث:

1- إعداد إستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

2-التعرف على تأثير إستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبيتين في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

4-التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في نتائج الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

1-4 فروض البحث :

1-وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

2-وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة.

1-5-2 المجال المكاني : القاعة المغلقة للجمناستك طالبات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة

1-5-3 المجال ألزماني : المدة من 2021/3/7 ولغاية 2021/5/4

2- الدراسات النظرية :

2-1 إستراتيجية لنتعلم معا" التعاوني (4: 76) :

وهي إستراتيجية تقوم على عمل المتعلمين في المجموعات لإنتاج عمل واحد أو انجاز مهمة واحدة ، وتدور بينهم مناقشات وتبادل معلومات حتى يتم التأكد من فهم المادة التعليمية ، وتعد هذه الإستراتيجية الأكثر شيوعا" والأكثر ملائمة لدرس التربية الرياضية وخاصة في تعلم المهارات الحركية المختلفة ، كما أنها تطور الاتجاه الاجتماعي بصورة اكبر وتنمي الثقة بالنفس من خلال المناقشة المستمرة وتصحيح الأخطاء للمجموعة كلها ، إذ تتكون المجموعة الواحدة (2-6) متعلمين يعملون لتحقيق هدف أو مهمة معينة ، إذ يقوم المدرس بعرض المهارة المراد تعلمها وشرحها للمتعلمين ثم يساعد الواحد منهم الأخر على تعلم هذه المهارة وإتقانها مع تصحيح الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة لكل متعلم في المجموعة وتعطى المكافأة والتقويم للمجموعة ككل ، إذ المتعلمين يتلقون المساعدة بعضهم من بعض وليس من المدرس مباشرة ولايوجد هناك اثر للفردية داخل المجموعة ، إي إن أساس العمل هنا قائم على التعاون التام ضمن مجموعة صغيرة في إثناء تنفيذ الجزء التطبيقي ومن ثم فان هذه الإستراتيجية تخلو من المنافسة بين متعلمي المجموعة الواحدة ، وتسير هذه الإستراتيجية على وفق الخطوات الآتية :

1- تقسيم المتعلمين إلى مجموعات صغيرة تتألف من (2-6) مجموعات متعلمين غير متجانسين.

2-تكلف كل مجموعة بتعلم مهارة واحدة يشترك فيها الجميع .

3- تقدم المكافأة والتعزيز للمجموعة بناءا على عملها كمجموعة ،ويتوقف إعطاء المكافأة على كيفية العمل معا" بصورة أفضل وكيفية انجاز وتحقيق هدف المجموعة .

4- يتقدم الجميع لاختبار نهائي فردي ، وتعطي المجموعات على أساسه التعزيز اللازم.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعتين المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (65 طالبة) .

وتم اختيار شعبتين دراسيتين والبالغ عددها (40) طالبة وهم يشكلون نسبة (66.66%) من المجتمع الأصلي ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين وهم (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية وأصبح عدد كل مجموعة (20) طالبة وهم يمثلون شعبة واحدة لكل مجموعة ، وتم تجانس العينيتين داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة وكما في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبي			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الطول	سم	155.62	2.32	1.49	155.87	2.632	1.688	0.31	غير معنوي
الوزن	كغم	56.45	1.365	2.418	56.574	1.445	2.554	0.271	غير معنوي
اختبار المشي على العارضة	ثانية	4.663	0.162	3.474	4.623	0.163	3.525	0.769	غير معنوي
من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	1.336	0.023	1.721	1.367	0.065	4.754	0.066	غير معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	3.566	0.136	3.813	3.563	0.142	3.985	0.067	غير معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطا (0.05) ودرجة حرية (38)= 1.684

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

1-المصادر والمراجع.

2-الاختبارات والقياسات.

3-3-2 الأجهزة والوسائل التدريبية:

1-قاعة جمناستك نظامية.

2-جهاز عارضة التوازن.

3-ساعة توقيت.

4-شريط قياس.

5-ميزان طبي.

6-صفارة.

7-مصطبة.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد المهارات :

قام الباحث بالاعتماد على منهاج المحدد لتدريس مادة الجمناستك وخصوصا المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة : (2: 185-189)

3-4-2-1 المشي على العارضة :

-**الهدف من الاختبار**:التوازن

-**الأدوات:** عارضة توازن بعرض (10)سم وطول (4)م وسمك (3-5)سم ،ترض مستوية ،ساعة توقيت.

- **إجراء الاختبار** :عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس إي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

-**التسجيل** :يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة إلى اقل (10/1 ثانية)عند ملامسة إي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

3-4-2-2 من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم.

-**الغرض من الاختبار:** قياس التحكم الحركي ، الإيقاع ، التوازن ،تصور الجسم

-**الأداء** :يطلب من المختبر أداء حركة الهبوط من صندوق خشبي بارتفاع واحد متر مع الاحتفاظ بثبات الجسم على الأرض وتكون درجة التقييم من (1-4)وتعطى له ثلاث محاولات.

3-4-2-3 الميزان الأمامي.

-**الغرض من الاختبار** : السيطرة على التوازن الثابت إثناء الأداء.

-**الأداء** : رجل الارتكاز مفرودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام والرجل الحرة مرفوعة خلفا عاليا إلى أقصى مدى ويشير مشطها للخارج ووضع الجسم أفقيا وعاموديا على رجل الارتكاز والظهر مقوس والذراعين إماما عاليا أو إماما جانبا والنظر إماما عاليا مع انثناء خفيف للخلف في الرقبة.

-**التقويم** : يكون التقويم من (1-10)درجة وحسب القانون الدولي للعبة الجمناستك.

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات:

تم الاعتماد على الاختبارات المقننة والمطبقة على نفس البيئة وتمتع بالصدق والثبات والموضوعية .

3-4-4 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية في 2021/3/7 وعلى قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على نفس إفراد عينة لغض تقنين التمرينات المستخدمة ومعرفة مكونات الحمل ومدى قدرة الطالبات على أداء التمرينات والصعوبات التي تواجه الباحث إثناء تطبيق التجربة.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبلية:أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 2021/3/7

3-5-2 تطبيق الاستراتيجية :

قام الباحث بإعداد تمرينات تعليمية للمهارات على عارضة التوازن وبرمجها داخل وحدات تعليمية ضمن دروس مادة الالجمناستك ووفق شروط أسلوب إستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية.

وحسب شروط هذه الإستراتيجية تم تقسيم العينة إلى (5) خمس مجموعات وكل مجموعة تتكون من (2) اثنين من الطلاب لتعلم مهارة محددة.

وتم تطبيق الإستراتيجية في القسم التطبيقي من القسم الرئيس لوحدات التعلم الخاصة بمدرس المادة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن. وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2021/3/8 وانتهى تطبيقه بتاريخ 2021/5/3.

3-5-3 الاختبارات البعدية:أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2021/5/4

3-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث نظام (ssps) في المعالجة الإحصائية لنتائج البيانات واستخرج مايلي:

- الوسط الحسابي-الانحراف المعياري-معمل الاختلاف- اختبار (ت) للعينات المترابطة

-اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة-النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج وتحليلها القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (2)

يبين نتائج اختبارات (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

اختبارات التوازن	القياس	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
اختبار المشي على العارضة	ثانية	4.663	0.162	4.112	0.635	0.241	2.286	معنوي
اختبار من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	1.336	0.023	2.332	0.423	0.271	3.675	معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	3.566	0.136	4.632	0.614	0.235	4.536	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطا (0.05) ودرجة حرية (19)= 1.729

جدول (3)

يبين نتائج اختبارات (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

اختبارات التوازن	القياس	القبلي		البعدية		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
اختبار المشي على العارضة	ثانية	4.623	0.163	3.112	0.623	0.227	6.656	معنوي
اختبار من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	1.367	0.065	3.665	0.414	0.714	3.218	معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	3.563	0.142	5.674	0.61	0.662	3.188	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطا (0.05) ودرجة حرية (19)= 1.729

4-2 عرض النتائج وتحليلها البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (4)

يبين نتائج اختبارات (ت) للعينات المترابطة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

اختبارات التوازن	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبي		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
اختبار المشي على العارضة	ثانية	4.112	0.635	3.112	0.623	4.901	معنوي
اختبار من حركة الهبوط والاحتفاظ بثبات التوازن الجسم	درجة	2.332	0.423	3.665	0.414	9.874	معنوي
اختبار الميزان الأمامي	درجة	4.632	0.614	5.674	0.61	5.262	معنوي

*قيمة (ت) الجدولية عند احتمال خطا (0.05) ودرجة حرية (38)= 1.684

4-3 مناقشة النتائج.

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) و(4) تبين لنا هناك فروقات معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية باختبارات المهارات الحركية على عارضة التوازن بالجمناستك الفني إذ كانت قيم (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على وجود تعلم للمهارات قيد الدراسة .

ويعزو الباحث هذا التحسن للمجموعة الضابطة في المهارات للانتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية وفيها مارس الطلاب الأسلوب المعتمد مما يزيد من الوقت المستثمر في الأداء المهاري قد ساعد على تطور المجموعة الضابطة وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990) "يجب إن يقدم المدرب ممارسات منوعة للمهارات المفتوحة فالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات" (3: 25) .

كما يرى الباحث هذا التحسن والتعلم للمجموعة الضابطة في المهارات للانتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية وفيها مارس الطلاب الأسلوب المعتمد جديدة مما يزيد من الوقت المستثمر في الأداء المهاري إذ يؤكد (سعد محسن , 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبأشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " (1: 98) .

إما المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها كما في جدول (4) إلى الإستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية المستخدمة التي حسنت مستوى تعلم هذه المجموعة لان يوجد فيها تعاون وحافز معنوي بالإضافة إلى دورها في التربية الرياضية إثناء تعلم المهارات الحركية وهذا ما أكدته ناهده عبد زيد (2011) " وهي إستراتيجية تقوم على عمل المتعلمين في المجموعات لإنتاج عمل واحد أو انجاز مهمة واحدة ، وتدور بينهم مناقشات وتبادل معلومات حتى يتم التأكد من فهم المادة التعليمية ، وتعد هذه الإستراتيجية الأكثر شيوعا" والأكثر ملائمة لدرس التربية الرياضية وخاصة في تعلم المهارات الحركية المختلفة " (5: 76).

إضافة إلى البرنامج المستخدم وفق هذه الإستراتيجية والتي بنيت على أسلوب علمي دقيق قد أدت إلى الارتقاء بالمستوى المهاري المطلوب ويؤكد (سعد محسن , 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة" (1: 98).

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- إستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية في تعلم بعض المهارات الأساسية بالتنس للطلاب من الاستراتيجيات الناجحة والهادفة للمتعلم في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

2- التعاون والحافز وتبادل الأفكار بين المتعلمين أساس هذه الإستراتيجية في سرعة التعلم في المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

5-2 التوصيات

1- اعتماد إستراتيجية لنتعلم معا" التعاونية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني لأنها من الاستراتيجيات الناجحة والهادفة للمتعلم في الجمناستك.

2- ضرورة التأكيد في بناء هذه الإستراتيجية على وضع تمرينات تحقق أهدافها ومنها التعاون والحافز وتبادل الأفكار بين المتعلمين أساس هذه الإستراتيجية في سرعة التعلم المهارات على جهاز عارضة التوازن بالجمناستك الفني.

3- ضرورة إجراء بحوث أخرى على استراتيجيات التعلم التعاوني الأخرى لما لها أهمية في التعلم ورفع المستوى للمهارات والحركات في الجمناستك.

المصادر:

1- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .

2- علي سلمان عبد الطرفي. **الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية -حركية-مهارية):** مطبعة النبراس ،بغداد،2013.

3- عفاف عبد الكريم . **التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية** : الإسكندرية ، منشاة المعارف، 1990.

4-ناهده عبد زيد الدليمي . **أساليب في التعلم الحركي:** دار الكتب العلمية ، لبنان ، 2009.

5- ناهدة عبد زيد الدليمي.**مختارات في التعلم الحركي:** النجف الاشرف،مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر،2011.

ملحق (1)نموذج من الوحدات التعليمية

الأسبوع :الأول **هدف الوحدة** : تعلم المهارات على جهاز عارضة

الوحدة التعليمية : 1-2 التوازن بالجمناستك الفني

القسم	زمن التمرينات	رقم التمرين	الحجم	الملاحظات والإشكال
التطبيقي	50 دقيقة	* المجموعة الأولى تؤدي حركات مشي على خطوط مرسومة على الأرض ويتم تصحح الأخطاء من الزملاء. * المجموعة الثانية تمشي على مسطبة بارتفاع (50)سم وبطول (3)متر وبعرض (15)سم، ذهابا وإيابا * المجموعة الثالثة تعمل التناوب بالوثب على رجل واحدة - لحظة الوثب يتم الثني من الركبة مع دفع الرجل إلى الاتجاه المعاكس - اليدين للجانب والارتكاز على رجل واحدة. *المجموعة الرابعة تؤدي الجري مع حركة اليد اليمنى للخلف واليسرى تكون للأمام -مد اليدين من المرفقين للخلف -الحركة للأمام وللخلف-اليد اليسرى تكون مثنية من المرفق للخلف واليمنى تكون مستقيمة للأمام -ثني اليدين من المرفقين للخلف وللأمام. *المجموعة الخامسة تودي الحركات كاملة.	3×3 3×3 2×3 2×3 2×2	1)يتم تقسيم المتعلمين الى (5) مجموعات وكل مجموعة من (2) من الطلاب وفق هذه الإستراتيجية لكي