



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Designing an educational curriculum using the variable exercise method and its effect on learning the stages of high jump effectiveness

Diana Ghanem Yahya ¹✉  Aseel Jalil Katea ²✉  Haider Faeq Al Shamaa ³✉

University of Baghdad College of Physical Education and Sports Sciences for Women^{1,2}

University of Baghdad/ College of Physical Education and Sports Sciences³

Article information

Article history:

Received 8/2/2025

Accepted 5 /3/2025

Available online 15,mar,2025

Keywords:

Educational approach, variable exercise method, long jump effectiveness

Abstract

The effectiveness of the high jump is one of the important individual games that is characterized by the difficulty of technical performance. The importance of the research lies in designing an educational curriculum using the variable exercise method to perform a better motor path and its effect on learning the stages of the effectiveness of the high jump. The researchers used the experimental method on a sample of (20) female students in the fourth stage, section (B), divided into two experimental and control groups. An educational curriculum using the variable exercise method was used for the experimental group for a period of (6 weeks) at a rate of two educational units per week. The researchers concluded that there is a positive effect in designing the educational curriculum using the variable exercise method and its effect on learning the stages of the effectiveness of the high jump.







مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات تعليمية بأسلوب التمرين المتغير في الاداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات

ديانا غانم يحيى¹   اسيل جليل كاطع²   حيدر فائق الشماع³ 
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹ جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

هدف البحث الى إعداد تمارينات تعليمية بأسلوب التمرين المتغير واثره في تعلم مراحل فعالية الوثب العالي, واستخدمت الباحثون المنهج التجريبي على عينة من (20) طالبة في المرحلة الرابعة جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات شعبة (ب), مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة , واستخدم الباحثون منهج تعليمي بأسلوب التمرين المتغير للمجموعة التجريبية لمدة (6 أسابيع) بواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع , واستنتجت الباحثون هناك اثرا ايجابيا في تصميم المنهج التعليمي بأسلوب التمرين المتغير واثره في تعلم مراحل فعالية الوثب العالي واوصت الباحثون العمل على الإفادة من نتائج الدراسة باستخدام التمارينات بأسلوب التمرين المتغير في تعلم مراحل فعالية الوثب العالي

معلومات البحث

تاريخ البحث :
الاستلام : 2025/2/8
القبول : 2025/3/5
التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2025

الكلمات المفتاحية :

منهج تعليمي , اسلوب التمرين المتغير , فعالية الوثب العالي

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان هذا التطور الحاصل أوجب القائمين على العملية التربوية ضرورة تطوير اساليب تقديم المعلومات وتصميم الاساليب المناسبة لاستخدام التطبيقات الحديثة التي تناسب عملية التعليم ومنها أساليب التعلم الملائمة لقدرات وقابليات الطالبات التي من شأنها , وإن عملية التعلم تتطلب من المدرس ان يكون انموذجا مميزا في عرض المراحل الاساسية لفعالية الوثب العالي عند تعليمها , وفضلاً عن استخدام اساليب الفعالة التي تعمل توظيفها في عملية التعلم التعليمية الحديثة التي تواكب التطورات والعصر الحالي وبما ان فعالية الوثب العالي من الألعاب الفردية المهمة التي تتميز بصعوبة الأداء الفني فان اسلوب التمرين المتغير يساعد الطالبات على رفع قدراتهن وقابلياتهن على أداء الحركات الخاصة بالفعالية في المواقف التي يتعرضن لها بدرجة عالية من الكفاية والفاعلية (Mustafa et al., 2010), حيث أصبحت العملية التعليمية في مجمل مكوناتها هي من شغل الكثير من الباحثين والمهتمين بالعملية التعليمية , ويؤكد (Obaid & Al Shamaa, 2020) ان يجب أن تتميز المتعلمات بمميزات خاصة وان يمتلكن قدرات مهارية تمكنهن من اداء حركي ومهاري على طول المراحل الفنية من أجل الاداء المطلوب في هذه الفعالية ومن هنا برزت أهمية البحث في معرفة مدى أهمية تمارين تعليمية بأسلوب التمرين المتغير وتأثيرها على الأداء الفني والمسار الحركي الافضل للطالبات، ولابد لنا ان نراعي أن المتعلمات وهن المحور الاساس في العملية التعليمية من خلال محاولة تزويدهن بالمعلومات والاساليب الحديثة .

2-1مشكلة البحث:

ان فعالية الوثب العالي تمتاز بمستوى الاداء الفني الممزوج بالصعوبة ، وكل مرحلة من مراحل الاداء تحتاج الى اعدادا بدنيا وفنيا ، اذ ان ترابط جميع مراحل الاداء يخدم تحقيق الاداء الجيد ثم المستوى الرقمي ، ومن خلال خبرة الباحثين في المجال الميداني لاحظوا هناك ضعف في مستوى الأداء الفني لدى الطالبات ولقلة الاساليب المستخدمة في تسهيل عملية اداء الفعالية , ارتأى الباحثون بأعداد تمارين تعليمية بأسلوب التمرين المتغير الذي تساهم من تعديل حركات الطالبات وتطبيق المسارات الصحيحة من حيث التمارين المتغيرة التي لها دورا فعالا في تنفيذ الطالبات التمارين والاهتمام الكامل بتسلسل مراحل الاداء الحركي للفعالية وتحقيق انسيابية عالية بتربط الصحيح وفق أهمية كل مرحلة من مراحل الاداء لتحقيق اداء افضل .

3-1اهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين تعليمية بأسلوب التمرين المتغير واثره في الاداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات
- 2- التعرف على افضلية تأثير التمارين بأسلوب التمرين المتغير في الأداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات

4-1فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية في الاداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات للمجموعتين التجريبية والضابطة
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في الاداء الفني لفعالية الوثب العالي للطالبات

1-5مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :20 طالبة من طالبات المرحلة الرابعة جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي 2023-2024.

1-5-2 المجال أزماني : المدة من 3 / 11 / 2024 لغاية 18 / 12 / 2024

3-5-1 المجال المكاني: ملعب الكشافة

2. منهج البحث وإجراءاته

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية وضابطة لملاءمته طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع وعينة البحث

تحدد مجتمع البحث من طالبات المرحلة الرابعة وتم اختيار شعبة (ب) بطريقه عشوائية , في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهن (20) طالبة وتم تقسيم العينة الى مجموعتين مجموعة التجريبية (10) طالبات والمجموعة الضابطة (10) طالبات بطريقة القرعة .
تجانس العينة:

جدول (1)

تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	160.133	160.000	0.467	0.432
الوزن	كغم	58.267	85.000	0.334	0.194
العمر	سنة	22.212	22.000	0.998	0.376

قيمة معامل الالتواء تتحصر بين $1 \pm$ مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

التكافؤ:

الجدول (2)

يبين التكافؤ وقيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
الركضة التقريبية	درجة	6.476	1.189	6.065	2.212	0.057	0.099	غير دال
الارتفاع	درجة	5.543	3.432	5.113	2.0266	0.046	0.361	غير دال
الطيران	درجة	5.678	2.463	5.001	1.0346	0.057	0.854	غير دال
الهبوط	درجة	6.532	1.491	6.288	1.792	0.081	0.493	غير دال

دال تحت مستوى دلالة $0.05 \geq$ وتحت درجة حرية 18

2-3 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية , شبكة المعلومات الدولية , الملاحظة , جهاز الوثب العالي , جهاز لقياس الوزن والطول عدد , شريط قياس عدد , حاسبة الكترونية محمولة DeLL عدد (1) , ساعة توقيت نوع (Casio) يابانية الصنع عدد (2) , صافرة عدد (2) , رايات عدد (2) حمراء وبيضاء اللون .

2- 4 الاختبارات المستخدمة بالبحث

1- تقييم مستوى الأداء الفني لفعالية الوثب العالي

تم اعداد استمارة من قبل الباحثون تقييم مستوى الأداء الفني طبقاً لرأي الخبراء موضحاً عليها مقدار الدرجة لكل مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب العالي كما في الملحق (3) , لتحديد درجة لكل مرحلة من مراحل التسلسل الحركي الكامل للفعالية وان تكون الدرجة لكل مرحلة هي من (10) درجة

2-5 إجراءات البحث الميدانية

2-5-1 الاختبارات القبليّة

اجرى الباحثون بتاريخ 7 / 11 / 2024 اختبار الاداء الفني لفعالية الوثب العالي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد /ملعب الكشافة

2-5-2 تصميم التمرينات التعليمية بأسلوب التمرين المتغير

بدأت التمرينات التعليمية للأداء الفني بتاريخ 10 / 11 / 2024 ولغاية 15 / 12 / 2024 تم تطبيق المنهج التعليمي (6) أسابيع وبواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع أي مجموع (12) وحدة تعليمية, وتم تحديد الزمن الكلي للوحدة التعليمية (90) دقيقة , وتم تقسيم القسم التحضيري الى (25) دقيقة والقسم الرئيسي (60) دقيقة ,القسم الختامي (5) دقيقة بمجموعة تمرينات متغيرة تتحدد بين الزوايا والمسافات والاتجاهات التي تتغير حسب نوع التمرين الخاص بكل مرحلة من مراحل الاداء الفني في فعالية الوثب العالي

2-5-3 الاختبارات البعدية:

أجرى الباحثون الاختبارات البعدية بالظروف نفسها التي أجرت بها الاختبارات القبليّة ، بتاريخ 18 / 11 / 2024 في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد/ملعب الكشافة

7-2 الوسائل الإحصائية :استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

3-1 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

اسم المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الركضة التقريبية	درجة	1.4	6.4	2.342	7.001	1.667	3.221	0.002	معنوي
الارتقاء	درجة	3.6	5.5	2.211	6.067	2.993	2.765	0.001	معنوي
الطيران	درجة	2.2	5.6	3.119	6.211	4.327	4.221	0.000	معنوي
الهبوط	درجة	1.4	6.5	2.667	7.003	3.564	4.449	0.001	معنوي

3-2 عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الجدول (4)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س				
الركضة التقريبية	درجة	2.443	6.065	2.332	6.767	0.822	6.433	0.002	معنوي
الارتقاء	درجة	4.112	5.113	3.998	5.867	1.366	3.665 5.673	0.001	معنوي
الطيران	درجة	2.675	5.001	3.221	5.552	0.649	8.722	0.000	معنوي
الهبوط	درجة	1.778	6.288	4.998	6.876	0.376	4 4.3331	0.000	معنوي

3-3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي: الجدول (5)

يبين نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الركضة التقريبية	درجة	2.657	8.021	2.664	7.321	4.231	0.001	معنوي
الارتقاء	درجة	3.643	7.212	3.798	6.499	4.343	0.002	معنوي
الطيران	درجة	2.897	6.987	3.321	6.143	5.398	0.000	معنوي
الهبوط	درجة	1.251	7.876	4.934	7.330	7.844	0.001	معنوي

3-4 مناقشة نتائج

يظهر من الجدول (5) ان هناك فروق دالة معنوية بين بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مراحل التسلسل الحركي الكامل لفعالية الوثب العالي , ويعزو الباحثون ان اثرا ايجابيا بأعداد التمرينات بأسلوب التمرين المتغير واثره في تعلم مراحل فعالية الوثب العالي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي , ويعود التطور على التدرج للمراحل التسلسل الحركي الكامل لمستوى الاداء من السهل إلى الصعب (Diana Ghanim & Aseel Jaleel, 2022)

، وتنظيم الوحدات التعليمية مع توفر الإمكانيات والقاء الشرح والعرض واعطاء محاولات بشكل متكرر فضلا عن التغذية الراجعة (Kadhim, 2020)، وزيادة من جانب التشويق وزيادة الحماس من التنوع والتغير في التمرينات المعدة خلال اعطاء الدرس (Al-Awis & Fakher, 2019) ان اسلوب التمرين المتغير يساهم في اكتساب الجانب الفني بدقة لذا حدث تطور وتحسن في مرحلة الركضة التقريبية (Abdel & Ali, 2014) بشكل واضح من خلال ضبط ايقاع سرعة واعطاء المسافات من الاقصر الى الاطول (Israa & Kombash, 2023) ، والتمرينات المعدة ساعدت في تحسن دقة مرحلة الارتقاء من خلال عملية الاكتساب والتركيز على التسلسل الحركي للفعالية (Eisa & Qasim, 2024) ، ومرحلة الطيران من المراحل الفنية التي تحدد المسار الذي تحقق من قوة دفع لحظي والنهوض بشكل افضل (Ibtisam et al., 2018) والاسلوب التعليمي يزيد من خبرة الطالبات تمكنهن من السيطرة فن (Abd Ali Khdhim et al., 2023) ، ومرحلة الهبوط بشكل صحيح وتصحيح البرنامج الحركي لكل مرحلة من مراحل التسلسل الحركي الكامل مما يعطي مثالية في فن مستوى الفعالية (Mohan et al., 2024) ، وهذا ما تم التأكد عليه ومتابعته فضلا عن ذلك استخدام التغذية الراجعة أثناء التنفيذ (Kadhim et al., 2021) وفهم مكونات هذا الأداء الحركي مما يعطي اثرا فعالاً في رفع مستوى الأداء الحركي (Kadhim, 2024) التنظيم السليم لتصميم البرنامج التعليمي دوراً مؤثراً في تطوير مستوى الأداء الذي ينسجم مع امكانياتهن البدنية (Mashkour, 2015) ، من خلال الاعداد الجيد وتهيئة الظروف الملائمة للبرنامج خلال الوحدات نحصل على النتائج الإيجابية (Ibtisam et al., 2018) اذ ان التكرارات للمرحلة أصبحت أكثر أوتوماتيكية أثناء الوثب (Diana Ghanem Yahya et al., 2024) ، فضلا عن ذلك تجزئة المراحل الفنية خلال الوحدات التعليمية ما زاد التشويق والإثارة للطالبات من حيث اكتساب التعلم (Kazem, 2023)، وان قابليات الفنية الطالبات اصبحت ايجابية اثناء الاداء من خلال اسلوب التمرين المتغير (Mona et al., 2024) لذا اصبح من خلال تصميم الوحدات التعليمية من الامور الاساسية في تنظيم التمرينات التي لها تحسن بالأهداف الموضوعية (Sarah Imad Abdul-ameer & Iman Sabeeh, 2021) ويؤكد (AlJaf & Al-Shamaa, 2021) ان الدراسات الأكثر وضوحاً والأكثر دلالية في متغيرات البحوث التجريبية والتي تعطينا دلائل غير قابلة للشك هي عند استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لنتائج الاختبارات البعدية ما بين المجاميع المستخدمة في البحوث.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1- ان استخدام التمرين المتغير اثر ايجابي في الاداء الفني للوثب العالي للطالبات
 - 2- ان استخدام التمرين المتغير يؤثر في حل المواقف التعليمية التي تتعرض لها الطالبات خلال الدرس
- 4-2التوصيات:
- 1- العمل على الإفادة من نتائج الدراسة باستخدام التمرينات بأسلوب التمرين المتغير في تعلم مراحل فعالية الوثب العالي
 - 2- اجراء بحوث مشابهة اخرى في فعاليات العاب القوى .

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا بعينة البحث المتمثلة في 20 طالبة من طالبات المرحلة الرابعة جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات للعام الدراسي 2023-2024.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

ديانا غانم يحيى <https://orcid.org/0009-0001-4571-0546>

References

- Abd Ali Khdhim, M., Hussein Abdulrasool, T., & Hasan Aldewan, L. (2023). The Effect of Using Wheatley's Strategy in Learning the Technical Performance of the Javelin Throwing Event for Students Journal of Studies and Researches of Sport Education. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.395>
- Abdel, N. H. M. D. N., & Ali, Z. B. D. Q. M. (2014). The effect of using different resistors characteristic speed and power some variables Kinmatik and the achievement of the enemy 100 m. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 41.
- Al-Awis, I. F., & Fakher, A. (2019). The effect of jumping and weightlifting exercises on the track on developing strength endurance and strength endurance characterized by speed and achieving an 800-meter run for young people aged 16-18 years. *Modern Sport*, 11 (17). *Modern Sport*, 11(17).
<https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/454>
- AlJaf, N. A. S., & Al-Shamaa, H. F. (2021). The Effect of Varied training style on The Development of Aerobic Endurance and Half Marathon Achievement for Men. *Journal of Physical Education*, 33(3), 149-157. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(3\)2021.1198](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(3)2021.1198)
- Diana Ghanem Yahya, Aseel Jaleel, & Hind Waleed Kalaf. (2024). The effect of educational exercises according to the mind mapping strategy on the artistic performance of the triple jump event for students. *Modern Sport*, 0082-0090. <https://doi.org/10.54702/fg9mnk20>
- Diana Ghanim, & Aseel Jaleel. (2022). The effect of special exercises in developing some physical abilities and achievement of the long jump under 20 years for young women. *Modern Sport*, 21(1), 0092. <https://doi.org/10.54702/msj.2022.21.1.0092>
- Eisa, F. A. W., & Qasim, A. M. A. (2024). The effect of physical effort training on developing some physical and physiological abilities and achievement of men's 200m runners. *Modern Sport*, 212-221. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.54702/ggvbnm28>
- Ibtisam, H., Israa, F., & Suhad, Q. (2018). The effect of the Super Set muscle endurance exercises in some physical abilities and the achievement of 800 meters advanced. *Modern Sport*, 17(3). <https://jcopew.uobaghdad.edu.iq/index.php/sport/article/view/775>
- Israa, K. H., & Kombash, A. H. (2023). The effect of high-intensity interval training and repetitive training methods on developing speed endurance and strength endurance and completing the 400-meter hurdles under (18) years of age. *Modern Sport*, 22(1), 0078. <https://doi.org/10.54702/ms.2023.22.1.0078>

- Kadhim, M. A. A. (2020). The effect of instant feedback on performance at the digital level on discus effectiveness. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(4).
<https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.11907>
- Kadhim, M. A. A. (2024). The effect of the SQ3R strategy on learning the effectiveness of the long jump for students. *Journal Mustansiriyah of Sports Science*, 5.
<https://www.iasj.net/iasj/article/312713>
- Kadhim, M. A. A., Abd Fares, M. N., & AL-DEWAN, L. H. M. (2021). The educational bag by the method of self-competition and its impact on learning skill performance And the achievement of discus throwing for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 68, 11–22. <https://www.iasj.net/iasj/article/213162>
- Kazem, M. A. A. (2023). The effectiveness of using the self-scheduling strategy (KWL) in learning the technical performance of the students' long jump event. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 69–80.
<https://doi.org/10.55998/jrsrse.v33i2.444>
- Mashkour, N. H. (2015). *THE EFFECT OF TRAINING & COMPONENT OF HARMONIC CAPACITY IN SOME PHYSICAL, BIO-KINEMATIC VARIABLES & ACHIEVEMENT OF LONG JUMP.*
- Mohan, M. I., Muhammad, L. H., Al-Sahib, H. M. A., & Kazem, M. A. A. (2024). The effect of a manufactured educational method in improving the technical performance and digital level of the high jumping event for female students. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 34(1), 17–27. <https://doi.org/10.55998/jrsrse.v34i1.469>
- Mona, J. R., Aseel, J. K., & Eval, A. (2024). The effect of special exercises in developing motor balance and technical performance in the discus throw event for female students. *Modern Sport*, 23(4), 19–26. <https://doi.org/10.54702/h1v77707>
- Mustafa, A. M., Mashkour, N. H., & Qusay, M. A. (2010). The effect of the height and depth of the approximate run range on some kinematic variables of the long jump effectiveness. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 28.
<https://www.iasj.net/iasj/article/53596>
- Obaid, M. N., & Al Shamaa, H. F. (2020). Standardization of dynamic lactic training according to the Finnish scoring system in the performance of the competitors on the first day of the U20 decathlon competitions. *Journal of Physical Education*, 31(3), 230–235.
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V31\(3\)2019.878](https://doi.org/10.37359/JOPE.V31(3)2019.878)

Sarah Imad Abdul-ameer, & Iman Sabeeh. (2021). The effect of special exercises in developing the strength endurance of the arms of the national team players with the goal ball for the blind. *Modern Sport*, 20(3), 0134. <https://doi.org/10.54702/msj.2021.20.3.0134>

الملحق رقم (1)

استمارة تقويم فعالية الوثب العالي للطالبات

10 درجة الهبوط	10 درجة طيران	10 درجة النهوض	الركضة التقريبية 10 درجة	المراحل الفنية الاختبار
				1
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14
				15
				16
				17
				18
				19

انموذج
الأسبوع الأول

الهدف التعليمي تعليم الركضة التقريبية مع الارتقاء

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية
1	القسم التحضيري	25 دقيقة	
	المقدمة	5 دقيقة	الوقوف نسقا واحدا لتسجيل الغياب وأداء التحية .
	الإحماء العام	8 دقيقة	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم .
	الإحماء الخاص	12 دقيقة	تمارين شاملة لكل جزء الجسم
2	القسم الرئيسي	90 دقيقة	
	النشاط التعليمي	20 دقيقة	عرض وشرح تعلم مرحلة الركضة التقريبية مع التطبيق الفعلي للفعالية الأساسية لتثبيت الثقة والتكيف مع البيئة الجديدة
	النشاط التطبيقي	70 دقيقة	تمرين (1) تطبيق مرحلة الركضة التقريبية تمرين (2) من ركضة تقريبية (7-9) خطوات والارتقاء ثم الهبوط على رجل الممرجة في حفرة الوثب تمرين (3) القفز بخطوة الارتقاء على نفس الرجل من مسافة (10-15متر) تمرين (4) من (7-9) خطوات الارتقاء تمرين (5) ضبط الركضة التقريبية والارتقاء على مصطبة
3	القسم الختامي	5 دقائق	لعبه ترفيهية