

تأثير أسلوب التعلم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية على
بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلبات

م. م فاطمة حسن محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث للتأكيد على أهمية طريقة التدريس للطلبات بمادة الجمناستك في فعالية الحركات الأرضية على البساط وفق برنامج الخطي كون برنامج يساعد الطالبة على اختيار الأنسب بالتمرنات وفق استجابة تتمتع فيها الطالبة وبذلك قد نساهم بالتعلم الصحيح .

وكانت أهداف البحث:

1-وضع تمرينات في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلبات.
2-التعرف على تأثير أسلوب التعلم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلبات.

ومن أهم الاستنتاجات:

1- أسلوب التعلم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية قد حقق أهدافه بإخراج درس الجمناستك الفني للطلبات وتعلمهم بالمدة المحددة.
2-إعطاء الحرية للطلبات باختيار الاستجابة المطلوبة من احتمالات متعددة تبرز طاقته في تنفيذ الواجب المناط به من التمرينات الموضوعية.

وأوصى الباحث:

1- اعتماد أسلوب التعلم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية لأنه حقق أهدافه من إخراج درس الجمناستك الفني للطلبات وتعلمهم بالمدة المحددة.
2- لا بد من إعطاء الحرية للطلبات باختيار الاستجابة المطلوبة من احتمالات متعددة لأنها تبرز طاقته في تنفيذ الواجب المناط به من التمرينات الموضوعية.

(Effect of the linear program in learning some basic skills on the ground movements in the technical gymnasium for female students)

Prepared by: M.M Fatima Hassan

The importance of the research to emphasize the importance of the method of teaching the students with the material Gymnastic in the effectiveness of ground movements on the rug according to the program of skipping program that helps the student to choose the

most appropriate exercises according to the response enjoyed by the student and thus may contribute to the right learning.

The research objectives were:

1-Develop the linear program in learning some basic skills on the ground movements in the technical gymnastics of female students.

2-To recognize the impact of the linear program in learning some basic skills on the ground movements in the technical gymnastics of female students.

The most important conclusions:

1-Linear program in learning some basic skills on the ground movements has achieved the objectives of directing the technical examination of the students **and learning the duration.**

2-Give the student the freedom to choose the response required of multiple possibilities that highlight his energy in the implementation of the duty of the exercise from the exercises.

The researcher recommended:

1-Adopting the linear program in learning some basic skills on the surface of the ground movements because it achieved its objectives by directing the technical examination of the students and learning the duration.

2-The student should be given the freedom to choose the response required of multiple possibilities because they highlight his energy in the implementation of the duty assigned by the exercises set.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

التربية والتعليم عنصر مهم في تقدم البلد كونها تصنع أجيال لها القدرة على التفكير الصحيح والعمل مستقبلا في كافة التخصصات التربوية والاجتماعية والصناعية والطبية وحتى الرياضية للنهوض ببلدهم وإسعاد شعبهم لأنهما مؤسستان مهمتان إذ وفرت لهما متطلباتها من بنية تحتية وكادر تعليمي ومناهج صحيحة ستكون المصنع الصحيح في التعليم والتربية.

وتعد التربية الرياضية احد المؤسسات التربوية التي تعنى بالتعلم الحركي الرياضي الصحيح وتعمل على بناء أجيال لها بنية صحية جيدة وتعلم أنواع الرياضة المختلفة منها الفردية أو الفرقة وهي تعد القاعدة الأساسية للبناء الرياضي الصحيح.

لذا فان الاستعانة بطرائق التدريس المناسبة إثناء تعلم إي مهارة أو حركة رياضية داخل درس التربية الرياضية فإنها ستكون النقطة التي تنطلق منها التعليم الصحيح .

ولعبة الجمناستك من الألعاب الرياضية الصعبة التي تحتاج إلى تعليم صحيح وطرق تدريسي تعلم على الارتقاء بفعاليات هذه اللعبة وخاصة الحركات الأرضية على البساط ، كونها حركات فيها خوف بالأداء وصعوبة إثناء الممارسة لذا فان استخدام طريقة التدريس المناسبة سوف تعمل على التعلم بأقل زمن وبسهولة .

ومن هنا جاءت أهمية البحث للتأكيد على أهمية طريقة التدريس للطالبات بمادة الجمناستك في فعالية الحركات الأرضية على البساط وفق برنامج التخطي كون برنامج يساعد الطالبة على اختيار الأنسب بالتمرينات وفق استجابة تتمتع فيها الطالبة وبذلك قد نساهم بالتعلم الصحيح .

1-2 مشكلة البحث :

الحركات الأرضية على البساط من فعاليات الجمناستك الصعبة والتي تعتمد على عدة عوامل إذا تم القضاء عليها إثناء الدرس سوف يتم تعلمها بسهولة ومنها الخوف والشجاعة بالأداء والاعتماد على المهارة الفردية وهنا يتطلب برنامج تعليمي تدريسي يساعد على توفر تلك الشروط ويكون التعلم بالشكل الصحيح. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بطرائق التدريس ولعبة الجمناستك وجدت هناك تعلم الحركات الأرضية على البساط لا ترتقي لمستوى الطموح وبسبب استخدام برامج يحددها المعلم ولا تعتمد على بعض الأمور التي تخص المتعلم (الطالب) ومنها التخطي لبعض الاستجابات التي يرى أنها صعبة بالإضافة إلى التدرج بالتعليم وهذا يتطلب منا التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لهذا النوع من البرنامج ودورة بالحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات .

1-3 أهداف البحث:

1- وضع تمرينات في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات.

2- التعرف على تأثير أسلوب التعلم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات.

3- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات.

4- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات.

1-4 فروض البحث :

1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات.

2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطالبات.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية 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 الزمني : المدة من 2017/11/12 ولغاية 2018/1/22.

2- الدراسات النظرية:

1-2 طريقة البرنامج⁽¹⁾:

يعتبر أسلوب البرمجة أحد الأساليب التكنولوجية الحديثة في مجال التعليم وقد اهتمت التربية الرياضية بالتعليم المبرمج حيث يعتبر طريقة من طرق التدريس الفردي التي يمكن الاستفادة منها في تعليم المهارات الحركية المختلفة ما يساعد على توفير وقت وجهد المدرس إثناء شرح هذه المهارات في دروس التربية الرياضية كما يساعد على تقدم التلاميذ بأنفسهم دون حاجة مستمرة لمدرس التربية الرياضية .

2-2 أنواع البرامج في التعلم المبرمج :

البرنامج القافر - البرنامج الخطي - البرنامج التفريقي :

- البرنامج الخطي : ويراعى في هذا البرنامج التدرج من إطار إلى آخر من البسيط إلى الصعب كما يقوم التلميذ فيه باختيار الاستجابة المطلوبة من بين احتمالات متعددة .

كيف يمكن لمدرس التربية الرياضية وضع برنامج تعليمي مبرمج ؟

عند قيام المدرس بعمل برنامج تعليم مبرمج يجب عليه إتباع ما يلي :

1- تحدي الأهداف التعليمية للبرنامج .

2- صياغة الأهداف التعليمية .

3- التعرف على خصائص التلاميذ من حيث النضج والخبرات السابقة .

4- تحليل المحتوى المهاري للمهارات المطلوب وضع البرنامج لها الخطوات الفنية لطريقة أداء كل مهارة .

5- تحديد وصياغة أهداف التعليم التي يسعى التلميذ إلى تحقيقها من خلال دراسته للبرنامج وذلك من خلال

تحليل العمل لبيان العلاقات التي تربط بين أهداف البرنامج بالمادة التعليمية مع مراعاة خصائص التلميذ وكيفية تعلمه .

6- مرحلة وضع البرنامج ويتم فيها :

* تنظيم المادة التعليمية من حيث :

- التنظيم التدريجي ويتم فيه التدرج للمادة من السهولة للصعوبة .

- التنظيم الدافعي ويتم فيه ترتيب المادة العلمية بطريقة تعلم على إثارة دافعية التلميذ .

استراتيجية وضع البرنامج وتحقق من خلال :

⁽¹⁾ مكتبة التربية البدنية والرياضية . بحث في الطرق والأساليب الحديثة في التدريس (<http://www.bdnia.com/?p=3356>)

- تحديد أنشطة قبلية إثارة دافعية التلاميذ للتعلم (الصور - الرسوم - الأسئلة - الأشكال التوضيحية)
- تحديد طرق تقويم المعلومات من جانب المدرس .
- تحديد شروط التعلم التي تزيد من فرصة مشاركة في الدرس .
- اختيار أساليب التعزيز .
- 7- كتابة البرنامج : ويتم ذلك عن طريق تحديد الأطر الخاصة بالبرنامج والممثلة في أطر تمهيدية ، أطر معلومات ، أطر المراجعة ، أطر محددة ، أطر التصميم .
- 8- مرحلة التقويم : ويتم أثناء إعداد البرنامج وذلك من أجل التأكد من أنه يعلم (أي يحقق الأهداف) وذلك بتجربة البرنامج وتعديله في ضوء النتائج .

2-3 أهمية التعلم المبرمج في درس التربية الرياضية :

تتمثل أهمية التعليم المبرمج في درس التربية الرياضية فيما يلي :

- 1- يساعد التلاميذ على أن تعلم نفسها بنفسها وفقاً لمستوى كل واحد .
- 2- يجعل ما يتعلمه التلاميذ باقي الأثر .
- 3- يعمل على توفير الوقت المخصص لشرح المهارات أثناء الدرس .
- 4- يساعد على إثارة التشويق بين التلاميذ .
- 5- يعمل على تقليل الجهد الواقع على مدرس التربية الرياضية .
- 6- يتيح للمدرس فرص للقيام بالملاحظة وتوجيه التلاميذ .
- 7- يساعد على توفير فرص التقويم الذاتي للتلاميذ .
- 8- يساعد على مواجهة تزايد التلاميذ أثناء دروس التربية الرياضية .
- 9- يساعد على مراعاة الفوارق الفردية .

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعتين المتكافئة (الضابطة

والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث طلبة المرحلة الثانية (طالبات والبالغ عددهم (70) طالبة وهم شعبي وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) طالبة من شعبة واحدة وهم يشكلون نسبة (28.57%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) طالبات وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس والتقييم
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
0.874	4.778	2.5	52.32	4.48	2.3	51.33	الوزن/ كغم
1.119	2.733	4.22	154.4	2.706	4.12	152.2	الطول/ سم
0.555	4.918	0.12	2.44	4.56	0.11	2.41	مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة/ درجة
0.185	4.471	0.11	2.46	4.897	0.12	2.45	مهارة الوقوف على الرأس/ درجة
1.639	3.75	0.12	3.2	4.516	0.14	3.1	مهارة الميزان الأمامي/ درجة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-الملاحظة العلمية

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ساعة توقيت.

-بساط جمناستك.

- ميزان طبي.

- شريط قياس طول 2متر .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على مناهج مادة الجمناستك التي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة

البصرة والتي تدرس فيها مادة الجمناستك الفني للطلبات وتم اختيار الحركات الأرضية الآتية:

1-مهارة الدحرجة الأمامية المتكورة.

2-مهارة الوقوف على الرأس.

3-مهارة الميزان الأمامي.

3-4-2 تقويم الأداء الفني : قام الباحث بالاعتماد على الاستمارة المعدة للتقويم من البحوث السابقة (1) والتي تضم تقسيمات لتقويم الأداء الفني للمهارات، والتي اعتمدت فيها على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقويم ، وعلى وفق أقسام المهارة الثلاث وهي :

1. القسم التحضيري 2. القسم الرئيس 3. القسم الختامي

وكان التقويم من (10) درجات مقسمة على أقسام المهارة (القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي).

جدول (2) يبين درجات التقويم النهائية للمهارات

ت	المهارات	الدرجة النهائية للأقسام المهارات		
		الدرجة	الدرجة	الدرجة
1	الدرجة الأمامية المتكورة	3	4	3
2	مهارة الوقوف على الرأس	3	3	4
3	الميزان الأمامي	3	3	4

3-4-3 التجربة الاستطلاعية : أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2017/11/12 على عينة من نفس الطالبات وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق لتطبيق البرنامج.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2017/11/26.

3-5-2 البرنامج الخطي: قام الباحث بإعداد تمارين مهارة بالجمناستك الفني للطالبات ببساط الحركات الأرضية وبرمجها داخل وحدات تعليمية ضمن دروس مادة الجمناستك للطالبات ووفق شروط أسلوب البرمجة (الخطي) الذي يتعامل بالأداء من السهل إلى الصعب وكذلك على بناء عدة احتمالات للأداء وعلى الطالبة اختيار احدهما وفق استجابة مختارة من قبلها. وتم تطبيق البرنامج خلال درس كامل وبأقسامه الثلاثة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن. وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2017/11/27 وانتهى تطبيقه بتاريخ 2018/1/21

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2018/1/22

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية وإيجاد ما يلي:

1-الوسط الحسابي

(1) عقيل يحيى هاشم ،نداء فليح حسن . تأثير استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في

الجمناستك الفني للطالبات: مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 2، مجلد 2013، 6، ص 136.

2- الانحراف المعياري

3- معامل الاختلاف

4- اختبار (ت) للعينات المترابطة

5- اختبار (ت) للعينات المستقلة

6- النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (3) يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في التقييم المستخدم

ت	التقييم المستخدم	القبلي		البعدية		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	مهارة الدحرجة الأمامية المنكورة/ درجة	0.11	2.41	0.52	4.22	0.52	3.48	معنوي
2	مهارة الوقوف على الرأس/ درجة	0.12	2.45	0.34	4.51	0.65	3.169	معنوي
3	مهارة الميزان الأمامي/ درجة	0.14	3.1	0.52	5.21	0.67	3.014	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4) يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في التقييم المستخدم

ت	التقييم المستخدم	القبلي		البعدية		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	مهارة الدحرجة الأمامية المنكورة/ درجة	0.12	2.44	0.45	5.92	0.71	4.901	معنوي
2	مهارة الوقوف على الرأس/ درجة	0.11	2.46	0.42	5.83	0.774	4.376	معنوي
3	مهارة الميزان الأمامي/ درجة	0.12	3.2	0.61	6.74	0.81	4.37	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (5) يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التقييم المستخدم

ت	التقييم المستخدم	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
1	مهارة الدحرجة الأمامية المنكورة/ درجة	0.52	4.22	0.45	5.92	7.42	معنوي
2	مهارة الوقوف على الرأس/ درجة	0.34	4.51	0.42	5.83	7.33	معنوي
3	مهارة الميزان الأمامي/ درجة	0.52	5.21	0.61	6.74	5.73	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و (4) تبين وجود فروق معنوية بين التقييم القبلي والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التقييم المستخدم ولصالح التقييم البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تحسنت في

الأداء للحركات الأرضية على البساط قيد الدراسة ، أي أن البرنامج المقترح من قبل الباحث ومن مقبل مدرس المادة كان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة جاء تعلمها وتحسنها إلى البرنامج المستخدم من قبل مدرس المادة والذي احتوى على التمرينات والمهارات قد ساعد على تطور المجموعة الضابطة وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990)⁽¹⁾ "يجب إن يقدم المدرب ممارسات متنوعة للمهارات المفتوحة فالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات"

إضافة إن تعلم المجموعة الضابطة يرجع إلى رغبة والدافعية للمتعلمين، وهذا يساعد على زيادة الدقة في التعليم المهاري وهذا ما أكدته ناهدة عبد زيد (2011)⁽¹⁾ أساليب عدة لإثارة دوافع المتعلم نحو الفعالية أو اللعبة لتعلم مهاراتها وممارستها ومن هذه الأساليب هي تسهيل فرص التعلم الحركي ووضوح الهدف المناسب لتعلم المهارة وتطويرها ،فضلا عن التوازن في إشباع حاجات المتعلم".

ومن خلال ملاحظة جدول (5) تبين هناك فروق معنوية في تقييم الأداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني أن البرنامج المستخدمة للمجموعة التجريبية وهو المقترح كان أفضل من البرنامج المستخدم للمجموعة الضابطة وهذا يرجع الى طبيعة البرنامج واهدافه التي يتم التعلم فيها من البسيط الى الصعب وكذلك وضعت عدة احتمالات للمتعلم باختيار التمرين الانسبة والذي يستجاب له لان التمرينات كما يذكرها بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (1984)⁽²⁾ "التمرينات عبارة عن حركات منظمة واهدافه تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة". وتشير عنايات محمد احمد (1998)⁽³⁾ (التنظيم الجيد للدرس ساهم في اكتساب الطلاب القدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبوا معايير سلوكية مرغوب فيها في الأداء المطلوب).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- اسلوب التعلم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية قد حقق أهدافه إخراج درس الجمناستيك الفني للطالبات وتعلمهم بالمدة المحددة.
- 2- إعطاء الحرية للطالب باختيار الاستجابة المطلوبة من احتمالات متعددة تبرز طاقته في تنفيذ الواجب المناط به من التمرينات الموضوعه.
- 3- برنامج الخطي يجبر المعلم والمتعلم على البدء من السهل إلى الصعب وليس في له اختيار في تغيير هذا الهدف.

⁽¹⁾ عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990، ص25

⁽¹⁾ ناهدة عبد زيد الدليمي.مختارات في التعلم الحركي : النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011، ص29.

⁽²⁾ بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل، 1984، ص235.

⁽³⁾ عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998، ص92.

2-5 التوصيات:

- 1- اعتماد أسلوب التعلم المبرمج الخطي في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية لأنه حقق أهدافه من إخراج درس الجمناستيك الفني للطلبات وتعلمهم بالمدة المحددة.
- 2- لا بد من إعطاء الحرية للطلاب باختيار الاستجابة المطلوبة من احتمالات متعددة لأنها تبرز طاقته في تنفيذ الواجب المناط به من التمرينات الموضوعية.
- 3- التأكيد على أهداف البرنامج الخطي لأنها تجبر المعلم والمتعلم على البدء من السهل إلى الصعب وليس في له اختيار في تغيير هذا الهدف.

المصادر:

- ❖ بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- ❖ عقيل يحيى هاشم ، نداء فليح حسن . تأثير استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للطلبات: مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 2، مجلد 6 ، 2013 .
- ❖ عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.
- ❖ عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية : دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي. مختارات في التعلم الحركي، النجف الاشرف، مطبعة دار الضياء للطباعة والنشر، 2011.
- ❖ مكتبة التربية البدنية والرياضية . بحث في الطرق والأساليب الحديثة في التدريس (<http://www.bdnia.com/?p=3356>)

ملحق (1)/نموذج (من الوحدات التعليمية للبرنامج المستخدم)

هدف الوحدة التعليمية: تعلم الدرجة الأمامية المنكورة

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية: 1

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
		تسجيل الحضور - الإحماء العام - الإحماء الخاص	15 دقيقة	القسم التمهيدي
إعطاء لكل تمرين أو حركة عدة أنواع ويبقى للطلبة الاختيار الأنسب	2×3	-شرح مهارة الدرجة الأمامية المنكورة وعمل نموذج لها مع إعطاء صور توضيحية 1- (أ- وضع القدمين على الأمشاط ودفع الجسم للأعلى. ب- وضع القدمين على القدمين وبعدها دفع بالأمشاط للأعلى)	85 دقيقة 35 دقيقة 50 دقيقة	القسم الرئيسي: 1- التعليمي 2- التطبيقي
	2×3	2- (أ- وضع الذراعين بشكل مستقيم ب- وضع الذراعين بشكل مثني ثم مستقيم).		
	3×3	3- (أ- دفع الأرض بالقدمين واندفاع الحوض و الجسم للأمام على إن تقابل الكتفين الأرض. ب- من الحركة و ثم دفع الأرض بالقدمين واندفاع الحوض والجسم للأمام على إن تقابل الكتفين الأرض).		
		تهديته وتنفس وإعطاء واجبات	10 دقيقة	القسم الختامي