

تمريبات تطبيقيه واثرها في تنمية القدرات الإدراكية - الحركية ومستوى
الأداء المهاري للدرجة الأمامية والخلفية بالجمناستك

م.د فاطمة حسن حسن
قسم النشاطات الطلابية
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات التطبيقية في تنمية بعض القدرات الادراكية- الحركية و تأثير تنمية بعض القدرات الإدراكية -الحركية في مستوى أداء مهارة الدرجة الأمامية و الخلفية. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ، عينة البحث من تلاميذ الصف الثالث من مدرسة الجمهورية حيث بلغ عدد التلاميذ (30) تلميذ بواقع (15) لكل مجموعة ،الاستنتاجات أثرت التمرينات المقترحة تأثيرا ايجابيا في نمو القدرات الادراكية -الحركية في المجموعة التجريبية .وكانت التمرينات المقترحة أفضل من التمرينات الاعتيادية و بذلك كانت اغلب الفروق بالقدرات الادراكية الحركية و الدرجة الامامية و الخلفية لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة .

Abstract

Practical exercises and their impact on the development of cognitive - motor abilities and the level of performance of the skill of the front and back of the gypsum

Dr. Fatima Hassan Hassoun

The research aims to identify the effect of applied exercises on the development of some cognitive-motor abilities and the effect of developing some cognitive-motor abilities in the level of performance of the front and back rolling skill. The researcher used the experimental method in designing the experimental and control groups. The sample of the study of the third grade students of the Model Republic School where the number of students (30) students by (15) per group, Conclusions The proposed exercises positively affected the development of cognitive-motor abilities in the experimental group. The exercise suggested was better than regular exercises and Thus, most of the differences were cognitive, motor, and frontal and posterior abilities in favor of the experimental group when compared to the control group.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

إن القدرات الإدراكية- الحركية تعد الخطوة الأولى نحو المعرفة، وهى أساس العمليات العقلية المعرفية ووسيلته للاتصال بالعالم المحيط بالفرد وخصوصا في المراحل العمرية الأولى، وتساعده على التوافق مع بيئته من خلال العمليات الإدراكية التي تقوم بفهم وتفسير ما يستقبله العقل من مثيرات حسية من البيئة المحيطة به، وإدارة المعلومات التي تأتي للفرد من خلال الحواس و عملية معالجة المعلومات و رد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري .

إن المرحلة السنوية (6-9) سنوات هي مرحلة دراسية مهمة فضلا عن أنها تتميز بنضج بعض القدرات العقلية وعملياتها الإدراكية فالتلميذ يستطيع البدء بالتفكير المجرد والتصور والتخيل والتذكر والانتباه مما يساهم في قدرته الدراسية و الرياضية نحو الأفضل .

وتكمن أهمية البحث في ان التمرينات المقترحة تفيد ايجابيا في تنمية القدرات الادراكية-الحركية التي بدورها تسهم بشكل فعال في سرعة تعلم اداء الدرجة الامامية و الخلفية بشكل أفضل وخصوصا لمرحلة الطفولة نظرا للخصائص التي تتمتع به هذه المرحلة .

1-2 مشكلة البحث:-

ان نجاح العملية التعليمية يعتمد إلى حد كبير على استخدام الطرائق والوسائل العلمية الكفيلة لنجاح طرائق التدريس وما يمكن استخدامه من عمليات عقلية وإدراكية تدعم الحركة وتسهم في انسيابيتها بما يؤمن نجاحها بالمعنى الكامل من خلال استخدام برامج مختلفة في الإعداد والتنمية البدنية والحركية والإدراكية لدى التلميذ خصوصا في مرحلة التعليم الابتدائي.

وقد لاحظت الباحثة ضعف التوافقات القواميه (التوافق العضلي العصبي) وضعف في التوازن ، وعدم القدرة على الإدراك الجيد للاتجاهات ، والمسافات وإدراك الأشكال بسرعة ، الأمر الذي دعاها إلى وضع تمرينات تطبيقية لتنمية القدرات الإدراكية الحركية ومعرفة مدى تأثيره على مستوى أداء الدرجة الامامية و الخلفية ، حيث تعد هذه المهارات من المهارات الأساسية لكثير من الألعاب الرياضية الأخرى وإتقان هذه المهارات أو أدائها بشكل صحيح يوتر إيجابا في تعلم وفاعلية ممارسة الرياضات الأخرى مستقبلا ،ولهذا تظهر أهمية تنمية وتطوير القدرات الإدراكية الحركية لتلاميذ الصف الثالث من مرحلة التعليم الاساسى.

1-3 اهداف البحث:- يهدف البحث التعرف على :-

1- تأثير التمرينات التطبيقية في تنمية بعض القدرات الادراكية- الحركية (التوافق العضلي العصبي ،التوازن ،تعيين أجزاء الجسم، إدراك الشكل) لتلاميذ الصف الثالث من التعليم الابتدائي.

2- تأثير تنمية بعض القدرات الإدراكية -الحركية في مستوى أداء مهارة الدرجة الامامية و الخلفية لتلاميذ الصف الثالث من التعليم الابتدائي.

1-4 فروض البحث:-

1- وجود فروق دالة إحصائية في القدرات الإدراكية-الحركية و مهارة الدرجة الامامية و الخلفية في المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

2-وجود فروق دالة إحصائية في القدرات الإدراكية-الحركية و مهارة الدرجة الامامية و الخلفية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : تلاميذ الصف الثالث الابتدائي للعام الدراسي 2018/2019

1-5-2 المجال المكاني : مدرسة الجمهورية النموذجية في منطقة الزهور

1-5-3 المجال الزمني : 2018 /10/1 و لغاية 2018/12/25

1-6 المصطلحات المستخدمة في البحث:-

القدرات الإدراكية الحركية :- "هي عمليات ذهنية لها دور كبير في الأداء الحركي من خلال تبادل الإشارات

العصبية الحسية والحركية بين الجهازين الحركي والعصبي بما يحقق الواجب الحركي(8: 7)

2- الدراسات النظرية:

2-1- مفهوم القدرات الإدراكية الحركية:-

تذكر نبيلة محمد خليل (1984) إن "القدرة الإدراكية-الحركية هي عملية نفسية (تكوين فرض)

تساعد الكائن العضوي على استقبال وتجهيز المعلومات من سرعة وقوة ومدى الحركة التي تأتي من البيئة سواء كانت هذه البيئة ثابتة أو متحركة ويتم ذلك بواسطة أعضاء الحس" (11 : 34) يشير أمين أنور الخولي

(1996) "إن مفهوم القدرات الإدراكية الحركية يعبر عن جانب مهم و اساسي في النمو وتطور الأطفال وعليه

تتأسس الكثير من القدرات الإدراكية والحركية والمعرفية والشخصية للطفل (5 : 170) يؤكد سعد جلال و

محمد حسن علاوى (1982)"إن القدرات الإدراكية-الحركية هي استثارة الأعضاء الحسية في المفاصل

والأوتار والعضلات التي تؤدي إلى إدراك شكل الحركة وتنفيذها (7 : 307) و الإدراك الحسي هو عبارة عن

أثارة الاعضاء الحسية الموجودة في العضلات و الاعصاب و المفاصل فهي تزود العقل بالمعلومات مما يجب

ان تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ اي مهارة (3 : 158)

يشير محمد السروجي وفؤاد أبو حطب (1980) "إن الإدراك السليم يتوقف على مدى اتساق عمليات

الإدراك والاستجابات الحركية الناجمة عنها ،وان جميع الاستجابات الممكنة ملاحظتها في الواقع هي استجابات

إدراكية-حركية وهذا يعنى إن الجانب الحركي من تلك الجوانب يكون دائما مرتبطا بالجانب الإدراكي منها

،وهكذا عند ممارسة المشي أو الوثب أو الجري فان عملية الاستمرار في أداء هذه الأنشطة تعتمد على توجيه

إدراكي جزئي مستمد من مثيرات عضلية وعلى المثيرات الإدراكية المستمدة من البيئة الخارجية(10: 47)

يؤكد احمد عمر روى (1995) "إن النشاط الحركي يعتبر ضروريا لنمو القدرات الادراكية وللنمو المعرفي وخصوصا في مرحلة التعليم الاساسى وان القصور في نمو القدرات الادراكية -الحركية مسؤول عن عجز الأطفال في كثير من عمليات التعلم بالمدرسة سوا كان تعلم معرفي أو مهارى" (2: 12)

3 -منهجية البحث و اجراءاته الميدانية:-

1-3 منهج البحث :- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث.

٣ ٤ مجتمع و عينة البحث:- يشمل مجتمع البحث تلاميذ الصف الثالث من مرحلة التعليم الاساسى بمدينة البصرة تم اختيار عينة البحث من تلاميذ الصف الثالث من مدرسة الجمهورية حيث بلغ عدد التلاميذ(30)تلميذ بواقع (15) تلميذ في كل صف وتم اختيار احد الصفين بشكل عشوائي كمجموعة ضابطة والصف الأخر كمجموعة تجريبية، وقامت الباحثة بحساب اعتدالية القيم وتجانس أفراد العينة الأساسية كما هو موضح في الجداول (1،2).

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في المتغيرات لعينة البحث (التجانس)

معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية المتغيرات
5.64	0.48	8.50	العمر (بالسنة)
11.78	3.03	25.70	الوزن (كجم)
3.39	4.32	127.35	الطول (سم)
13.79	0.40	2.90	تعين اجزاء الجسم(درجة)
26.85	1.16	4.32	الدوائر المرقمة(ث)
21.48	0.58	2.70	المشي على مقعد سويدي(درجة)
18.84	0.49	2.60	ادراك الشكل(درجة)
29.68	1.95	6.57	ميزان امامي(ث)
22.08	1.38	6.25	الوقوف على مشط القدم(ث)
24.58	1.51	3.25	الدرجة الامامية
21.47	1.02	3.57	الدرجة الخلفية

يتضح من الجدول (1) إن جميع قيم معامل الاختلاف أقل من (30)مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات ، وللتأكد من تكافؤ العينة قامت الباحثة بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين في جميع متغيرات البحث قبل البدء في تنفيذ البحث كما يتضح من الجدول (2)

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة (التكافؤ)

قيمة "ت"	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية المتغيرات	
			التجريبية	الضابطة
0.23	0.55	8.60	التجريبية	العمر
	0.51	8.50	الضابطة	
0.04	3.83	25.86	التجريبية	الوزن
	3.90	25.66	الضابطة	
0.83	4.64	127.13	التجريبية	الطول
	4.07	127.88	الضابطة	
0.25	0.51	2.53	التجريبية	ادراك الشكل
	0.51	2.50	الضابطة	
0.33	2.09	4.46	التجريبية	ميزان امامي
	1.82	4.38	الضابطة	
0.04	1.11	6.07	التجريبية	الوقوف على مشط القدم
	1.86	6.11	الضابطة	
0.25	1.42	3.24	التجريبية	الدرجة الامامية
	1.41	2.59	الضابطة	
0.58	1.57	3.24	التجريبية	الدرجة الخلفية
	1.58	3.54	الضابطة	

الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.701$

يتضح من الجدول (2) إن قيم "ت" الفروق المحتسبة اقل من القيمة الجدولية عند مستوى (0.05) وهذا يعني انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين مما يدل على التكافؤ بينهم.

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:-

لتحديد الاختبارات المستخدمة في البحث واللازمة لإجراء التجربة (مرفق 2) قامت الباحثة بالرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات المشابهة والأخذ بأراء الخبراء (مرفق 3) والحصول على النسبة المئوية لكل اختبار وقد أسفر ذلك إلى اختيار الاختبارات التالية كما يتضح من الجدول (3)

جدول (3) اختبارات القدرات الادراكية- الحركية واختبارات المهارات الحركية الأساسية المرشحة

الاختبار	عدد الخبراء المناسب	%	عدد الخبراء غير مناسب	%
الاتزان الثابت (الميزان الامامي)	10	%100	0	%0
التوافق العضلي العصبي (الدوائر المرقمة)	10	%100	0	%0
تعيين أجزاء الجسم	10	%100	0	%0
ادراك الشكل (التحصيل البصري للشكال)	9	%90	1	%10
الاتزان المتحرك (المشي على مقعد سويدي)	8	%80	2	%20
الاتزان الثابت (الوقوف على مشط القدم)	8	%80	2	%20

لقد حددت الباحثة النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول ملائمة الاختبارات هي (70%) فما فوق لاختبارات القدرات الادراكية الحركية (المرفق 5). ثم قامت الباحثة بإجراء ثبات وصدق الاختبارات على عينة عشوائية بلغ عددها (10) تلاميذ من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية من مدرسة (فلسطين) ، وقد أجريت في الفترة من 2018/10/4 وبفاصل زمني قدره (3) أيام وقد تم حساب معامل ثبات الاختبار وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق كل اختبار وقياسه تحت نفس الظروف وفي نفس المكان والأجهزة والأدوات وعلى نفس العينة حتى لا يكون هناك عوامل أخرى مؤثرة في أداء التلاميذ للاختبارات والقياسات وقد تمتعت جميع الاختبارات بالثبات من القيم المتحصل عليها و قد تراوحت بين (0.748-0.847) .

٣ • الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

-ميزان طبي -شريط قياس -ساعة توقيت - مقعد سويدي صافرة. ألواح خشبية- إشكال هندسية - كراسي- أطواق- أعلام صغيرة. بالونات ملونة - أكياس حبوب- كرات طيبة- صندوق مقسم- حبال- جير- سلة. 3-6 التجربة الاستطلاعية:-

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بلغت (10) تلاميذ من مدرسة (فلسطين) وذلك بتاريخ 2018/10/7 وكان الغرض منها:-

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ، والتأكد من كيفية تطبيق الاختبارات المستخدمة ، و التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات ، و التدريب على كيفية تنفيذ التمرينات، و التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق التمرينات، تدريب المساعدين (المرفق 7) .

3-7 أسس وضع التمرينات :-

قامت الباحثة بعرض التمرينات المقترحة (المرفق 6) على الخبراء (المرفق 3) للتأكد من ملاءمته لعينة البحث واخذ في الاعتبار الأسس الآتية :-

- إن يعمل البرنامج على تنمية القدرات الادراكية-الحركية التي تسهم بدورها في تحسين مهارة الدرجة الامامية و الخلفية .

- أن يتناسب البرنامج مع خصائص المرحلة السنوية لأفراد العينة.
- إن يعمل البرنامج على إثارة انتباه وتشويق التلاميذ وإثراء روح البهجة والسعادة .
- مراعاة الأسس العلمية الخاصة بكل من التعليم والتدريب لمهاتري الدرجة الامامية و الخلفية بالتدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول.
- اشتمل البرنامج التعليمي المقترح على (20) درسا ،بواقع درسين أسبوعيا، مدة كل منها (40)دقيقة، ولمدة (10)أسابيع .

3-8 التجربة الأساسية :- تم تطبيق التمرينات المقترحة على المجموعة التجريبية في الفترة من 2018/10/10 إلى 2018/12/24م (المرفق 4) وقد قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث في الفترة من 2018 /10/9 م ، وبعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المقترحة على عينة البحث (المجموعة التجريبية) ثم قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث خلال الفترة 2018/12/25م.

3-9 الوسائل الإحصائية :- استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- الاختلاف
- اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة وغير المرتبطة - النسبة المئوية
- معامل الارتباط البسيط (9 :120،130)

4- عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض النتائج.

جدول (4) الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات الادراكية-الحركية و الدرجة

الامامية والخلفية

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية الاختبارات
	ع \bar{F}	س-	ع \bar{F}	س-	
4.29	0.51	3.53	0.41	2.80	تعيين اجزاء الجسم
2.93	0.76	3.80	0.95	4.77	الدوائر المرقمة
6.44	0.48	3.66	0.51	2.53	المشي على مقعد سويدي
5.78	0.50	3.60	0.51	2.53	ادراك الشكل
3.22	1.25	5.88	2.09	4.46	ميزان امامي
1.23	2.96	7.24	2.11	6.07	الوقوف على مشط القدم
3.58	1.58	7.58	1.42	3.24	الدرجة الامامية
3.59	1.28	7.51	1.57	3.24	الدرجة الخلفية

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في اختبارات القدرات الادراكية-الحركية و الدرجة الامامية و الخلفية

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالجات الإحصائية الاختبارات
	ع \bar{F}	س-	ع \bar{F}	س-	
4.29	0.51	3.53	0.41	2.80	تعيين اجزاء الجسم
2.93	0.76	3.80	0.95	4.77	الدوائر المرقمة
6.44	0.48	3.66	0.51	2.53	المشي على مقعد سويدي
5.78	0.50	3.60	0.51	2.53	ادراك الشكل
3.22	1.25	5.88	2.09	4.46	ميزان امامي
1.23	2.96	7.24	2.11	6.07	الوقوف على مشط القدم
3.14	1.58	7.58	1.89	4.58	الدرجة الامامية
3.57	1.28	7.51	1.87	4.87	الدرجة الخلفية

2-4 مناقشة النتائج

تشير نتائج الجدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الادراكية - الحركية و الدرجة الامامية و الخلفية لصالح القياس البعدي مما يؤكد إن التمرينات المقترحة ذو تأثير ايجابي وخاصة إن التمريناتتحتوى على العاب صغيرة وقصص حركية وتدرجات ساهمت بشكل فعال في تنمية القدرات الادراكية- الحركية (التوازن ،التوافق العضلي العصبي ،إدراك الشكل،تعيين اجزاء الجسم) حيث اكتسب التلاميذ كيفية التحكم والسيطرة على أجزاء الجسم ونمو التوافق العضلي العصبي ، وترجع الباحثة معنوية تلك الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اغلب متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي إلى فاعلية التمرينات المقترحة والمطبقة على المجموعة التجريبية الذي أسهم في جذب انتباه وتفاعل التلاميذ أثناء تنفيذ درس التربية الرياضية وجعلهم يؤديه بشكل مرح وتعاون وتنفيذ كل ما يطلب منهم والحرص على اكتشاف وتعلم كل ما هو جديد وبالتالي فإنه أسهم بشكل واضح في تنمية القدرات الادراكية -الحركية لتلاميذ الصف الثالث من التعليم الاساسي

ويؤكد أسامة كامل راتب (1998)"إن برامج الإدراك الحركي عبارة عن وسائل تعلم الطفل كيفية استخدامه لميكانيكية الجسم كمرشد ومسيطر لحركات و أوضاع الجسم بحيث تجعله قادرا على استنباط المعنى من القدرات والخبرات الجانبية (4 : 212)

ويشير احمد عبد الرحمن وفريدة إبراهيم (1993)"انه عن طريق حركة الطفل تنمو قدراته الادراكية وهذه بدورها تعود فتؤثر على قدرات الطفل الحركية وادائه للمهارات الحركية الأساسية فتزيد دقة وتعقيدا ويبلغ التفاعل بين الحركة والإدراك حد التكامل والاندماج فيما يعرف بالإدراك الحركي والقدرات الادراكية -الحركية

وعلى هذا الأساس فإن أهم ما تحرص عليه برامج التربية الحركية هو تنمية وتطوير الحركات الأساسية لطفل خاصة في السنوات الأولى من التعليم الاساسى (1: 231)

وتعزو الباحثة معنوية تلك الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي إلى فاعلية التمرينات المقترحة والمطبق على المجموعة التجريبية الذي أسهم في تنمية وتطوير القدرات الادراكية - الحركية والتي بدورها ساهمت في سرعة التعلم والإتقان لتلاميذ الصف الثالث من التعليم الاساسى و تطوير القدرات الادراكية الحركية ساهم في تطوير اداء مهارة الدرجة الامامية و الخلفية لان هذه القدرات لها دور كبير في آلية و تناسق مهارات الجمناستك.

ومن الجدول (5) وعند المقارنة بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبارات القدرات الادراكية - الحركية و الدرجة الامامية و الخلفية يتضح وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

ويشير حسن السيد أبو عبده(2002) إلى انه يجب إن يكون اختيار محتوى درس التربية البدنية يعمل على تطوير مستوى القدرات الجسمية والمهارات الحركية لدى التلاميذ وكذلك القدرات العقلية والإمكانات النفسية لهم (6: 234)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :-

في ضوء أهداف البحث والمنهج المستخدم وبعد إتمام تجربة البحث واستنادا إلى التحليل الاحصائي توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :-

1- أثرت التمرينات المقترحة تأثيرا ايجابيا في نمو القدرات الادراكية - الحركية (التوازن، التوافق العضلي العصبي، تعيين أجزاء الجسم، التحصيل البصري للأشكال) في المجموعة التجريبية .

2- كانت التمرينات المقترحة أفضل من التمرينات الاعتيادية و بذلك كانت اغلب الفروق بالقدرات الادراكية الحركية و الدرجة الامامية و الخلفية لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة .

5-2 التوصيات :-

في ضوء النتائج السابقة تتقدم الباحثة بالتوصيات الآتية :-

1 - الاهتمام بتنمية القدرات الادراكية- الحركية من خلال درس التربية الرياضية لما لها من اهمية في الأداء بالجمناستك .

2 - الاهتمام بتلاميذ مرحلة التعليم الاساسى عامة وتلاميذ الصف الثالث خاصة ، وذلك لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص مهمة تجعل من الضرورة تنمية وتطوير مختلف المهارات والقدرات .

3 - الاهتمام بمعرفة خصائص واحتياجات التلاميذ في مرحلة التعليم الاساسى لوضع المناهج والبرامج المناسبة التي تساعدهم على النمو السليم المتكامل .

٤ - الاهتمام بدورات إعادة وتطوير معلومات حول التربية الحركية للمساهمة بإعداد معلمي التربية الرياضية لمرحلة التعليم الاساسى.

٥ - إجراء المزيد من البحوث في مجال تطوير درس التربية الرياضية لمرحلة التعليم الاساسى بهدف التعرف على كل ما هو جديد ومفيد وتطبيقه.

المصادر

1- احمد عبد الرحمن السرهيد ، فريدة ابراهيم عثمان : الاسس العلمية للتربية الرياضية وتطبيقاتها لرياضة الاطفال والمرحلة الابتدائية ، ط1 ، دار القلم ، الكويت ، 1993 ، ص 231

2- احمد عمر روبي : القدرات الادراكية الحركية للطفل ، النظرية والقياس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995

3- اسماء حسن مشكور : الادراك الحس حركي و علاقته بمستوى بعض القدرات البدنية و المهارية بالكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة ، العدد 22 ، 2012.

4- اسامة احمد راتب : التربية الحركية للطفل ، ط5 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998

5- امين انور الخولي : اصول التربية البدنية والرياضية ، المدخل ، التاريخ الفلسفة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996

6- حسن السيد ابو عبده : اساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية ، مكتبة الاشعاع ، الاسكندرية ، 2002

7- سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، ط7 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1982

8- شهيرة شقير : اثر تنمية الادراك - الحس - حركي على مستوى الاداء في التمرينات الفنية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1983

9- عبد الستار جبار الضمد : البحث العلمي و تطبيقات الاحصاء الرياضي ، شموع الثقافة ، ليبيا ، 2002.

10- محمد السروجي ، فؤاد ابو الحطب : مدخل علم النفس التعليمي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو مصرية ، 1980

11- نبيلة محمد خليل : تأثير تمرينات التوافق على القدرات الادراكية والادراك الحركي ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 1984

مرفق / نموذج درس التربية الرياضية للصف الثالث الابتدائي

الأهداف التربوية:-الشعور بالفرح والسرور الدرس:الأول الأهداف التعليمية:-تنمية الوعي بالجسم

التشكيلات	الأدوات	محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
<p>xxx</p> <p>xxx</p> <p>xxx</p> <p>xxx</p> <p>x</p>	<p>كرة</p> <p>حبل</p>	<p>الإحماء، لعبة صغيرة، (الجري عكس الإشارة) يقف التلاميذ في وضع انتشار حر بالملعب ويقوم المدرس بإعطاء إشارة ويقوم التلاميذ عند سماع ومشاهدة الإشارة بالجري عكس الإشارة.</p> <p>- الجري على خط 9 متر والوثب وضرب الكرة المعلقة بقائم أسله بالراس</p> <p>- الجري على خط 9 متر وضرب الكرة المعلقة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى</p>	<p>10د</p>	<p>الجزء التمهيدي</p>
<p>[[[xxxxx</p> <p>[[[xxxxx</p> <p>x</p> <p>xxxxxxxxxxx</p> <p>✎</p> <p>xxxxxxxxxxx</p> <p>✎x</p>	<p>حواجز</p> <p>كتاب</p>	<p>قصه حركية(المرور من النافذة) يقف التلاميذ في قاطرة أو اى تشكيل مناسب ووضع إمام كل قاطرة ثلاث حواجز وبطلب من التلاميذ المرور من تحت الحاجز الأول ومن فوق الحاجز الثاني ومن تحت الحاجز الثالث وهكذا باقي التلاميذ سواء بالحبو أو الزحف لعدة مرات ثم أداء نفس التدريب السابق مع غلق العينين</p> <p>- المشي للإمام على خط مرسوم على الأرض</p> <p>- المشي للخلف على خط مرسوم على الأرض</p> <p>- المشي للإمام مع وضع كتاب فوق الرأس والذراعين جانبا</p> <p>- المشي على الحافة الخارجية للقدمين</p> <p>- المشي للإمام على العقبين</p>	<p>15د</p> <p>2د</p> <p>2د</p> <p>2د</p> <p>2د</p> <p>2د</p> <p>2د</p> <p>=</p> <p>25د</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>
<p>xxx</p> <p>xxx</p> <p>xxx</p>	<p>خيط</p> <p>بالونات</p>	<p>لعبه صغيرة(معركة البالونات) تربط بالونه في ساق كل تلميذ وترسم دائرة قطرها 5 متر وعند الإشارة يقوم كل منهم بمحاولة تحطيم بالونه اقرب زميل له مع المحافظة على بالونته سليمة وتستمر اللعبة حتى يبقى آخر تلميذ في الدائرة وبالونته سليمة</p> <p>- تحيه وانصراف</p>	<p>5د</p>	<p>الجزء الختامي</p>