

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

معهد التربية البدنية ورياضية

قسم: التربية البدنية و الرياضية

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية .

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان: برنامج تعليمي مبني على الألعاب الحركية لتنمية التوافق الحركي و التوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

من إعداد الطالب: بن ستي عبد العزيز – تاريخ المناقشة : 2024/06/05

–لجنة المناقشة مكونة من السيد :

– أ.د/ زرف محمد .....رئيسا .

– د/ بيطار هشام ..... مناقشا .

–د/ عامر عامر حسين المشرف على المذكرة .

لجنة المناقشة : إستعرضت المذكرة المقدمة من طرف الطالب بن ستي عبد العزيز

بتاريخ: 2024/06/05 و وفق كما هو أت :

نحن أعضاء اللجنة المذكورة أدناه وافقنا على قبول مذكرة تخرج الطالب المذكور إسمه أعلاه و حسب معلومات اللجنة فان هذه المذكرة تتوافق مع متطلبات نيل شهادة ماستر لمعهد التربية البدنية و الرياضية . و نحن نوافق على إن تكون جزءا من امتحان الطالب .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم  
معهد التربية بدنية ورياضية  
قسم: التربية البدنية و الرياضية  
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي في علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية .

العنوان: برنامج تعليمي مبني على الألعاب الحركية لتنمية التوافق الحركي و التوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

بحث تجريبي أجري على تلاميذ مدرسة سرير بن عودة رقم 03 بن داود غيليزان

من إعداد الطالب: \* بن ستي عبد العزيز  
الأستاذ المشرف: \* د/عامر عامر حسين  
- لجنة المناقشة مكونة من السيد :  
\* أ.د/ زرف محمد ..... رئيسا .  
\* د/ بيطار هشام ..... مناقشا .

السنة الجامعية - 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الملخص باللغة العربية

### عنوان الدراسة :

برنامج تعليمي مبني على الألعاب الحركية لتنمية التوافق الحركي والتوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (09-11 سنة) .

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مبني على الألعاب الحركية لتنمية التوافق الحركي و التوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، وأعتمدنا في دراستنا على المنهج التجريبي وشملت عينة الدراسة 50 تلميذ ،مقسمة على مجموعتين متساويتين ،25 تلميذا كمجموعة تجريبية و 25 تلميذا كمجموعة ضابطة ،حيث تم التأكد من تجانس وتكافؤ المجموعتين وتم اختيارها اختيار قصدي، يتكون البرنامج التعليمي من 12 حصة ، واستخدمنا اختبارين لقياس التوافق الحركي واختبارين لقياس التوازن .

وتوصلنا إلى أن البرنامج التعليمي المبني على الألعاب يساهم في تنمية التوافق الحركي والتوازن لأفراد العينة مع وجود تحسن في بعض الصفات الأخرى، كما نوصي بإدراج الألعاب لإنجاح درس التربية البدنية والرياضية ونقترح بزيادة الحجم الساعي للحصة في الأسبوع .

الكلمات المفتاحية: - البرنامج ،الألعاب ،التوافق ،التوازن .

**Titre de l'étude :** Un programme éducatif basé sur des jeux moteurs pour développer la coordination motrice et l'équilibre chez les élèves de l'école primaire (09-11 ans).

Le but de cette étude est de comprendre l'impact d'un programme éducatif basé sur les jeux dans le développement des traits de compatibilité et d'équilibre chez les élèves du primaire.

Dans notre étude, nous avons utilisé la méthodologie expérimentale et avons inclus un échantillon de 50 élèves, répartis en deux groupes égaux, 25 élèves ont été désignés comme groupe expérimental, et 25 élèves comme groupe témoin, après avoir vérifié l'homogénéité et l'équivalence des deux groupes et les avoir choisis intentionnellement. Le programme éducatif comprenait 12 séances, et nous avons utilisé deux tests pour mesurer la coordination motrice et deux autres pour mesurer l'équilibre.

Nous avons veillé à l'homogénéité des deux groupes. Le programme éducatif se compose de 12 leçons sur une période de 3 mois et nous avons utilisé quatre tests : le premier c'est le test des cercles numérotés, le deuxième c'est le test de saut à la corde pour mesurer la coordination motrice, le troisième le test de transfert au-dessus des marques et Le quatrième consiste à se tenir debout sur la pointe des pieds pour mesurer l'équilibre.

et nous avons conclu que le programme éducatif basé sur les jeux contribue au développement de la coordination et de l'équilibre des individus de l'échantillon, avec une amélioration de certaines autres caractéristiques. Nous recommandons également d'intégrer des jeux pour assurer le succès des cours d'éducation physique et sportive, et nous suggérons d'augmenter la durée horaire de la séance hebdomadaire.

**Les mots clés sont :** programme, jeux, coordination, équilibr

# الشكر والتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا على نعمه ونشكره على عونه لإتمام هذا البحث، وبعد :  
يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى أستاذي الفاضل  
المشرف على هذه الرسالة الأستاذ عامر عامر حسين ، الذي كان له الفضل في بناء هذا  
الصرح العلمي وتوجيهاته القيمة التي لم يبخل عليا بها كما أتقدم بالشكر والتقدير  
للأستاذة الأفاضل " بن مريم جيلالي و رزقة خالد " على مساعدتهم لي بالتقدم قدما نحو  
إنجاز هذه الرسالة وأشكر كذلك كل الذين كان لهم الفضل الكبير في تكويننا  
وتأطيننا ومساعدتنا في إتمام هذه الدراسة.  
كما أتقدم بالشكر الجزيل لأستاذة و دكاترة معهد التربية البدنية بجامعة عبد الحميد  
ابن باديس - مستغانم .

و أتقدم بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذه الدراسة  
و أتقدم بالشكر أيضا إلى زملائي الأساتذة و طلبة معهد التربية البدنية لجامعة  
عبد الحميد ابن باديس - مستغانم .

# الإهداء

\* إلى من كلّه الله بالصهبة و الوقار، إلى من علّمني العطاء بدون انتظار، إلى من أحمل  
أسمه بكلّ افتخار محمد والدي العزيز رحمه الله.

\* إلى معنى الحبّ و الحنان و التفاني، إلى بسمة الحياة و سرّ الوجود، إلى من كان دعاؤها  
سرّ نجاحي و حنانها بلسم جراحي إلى أمّي الحبيبة.

\* إلى من عليهم أتمد، إلى شمعة متقدّة تنير ظلمة حياتي، إلى من بوجودهم أكتسب  
قوّة و محبّة لا حدود لها، إلى من عرفتم معني الحياة إلى اختي ووجتي الفاضلة  
وإلى كل اولادي محمد الأمين، يونس شمس الدين، أريج، و خاصة لجين .

\* إلى كل أهلي و عائلتي كل بإسمه و خاصة حمو، مختار، أحمد .

\* إلى أخي و صديقي بن مريم حبلاي الذي ساعدني كثيرا، رزقة خالد وجميع أصدقائي  
و خاصة محمد حبيبي و بن يمينة مختار و كل من ساعدني من قريب و بعيد.

\* إلى كل الأصدقاء و الأحباب و إلى دكاترة و أساتذة و طلبة معهد التربية البدنية و  
الرياضية و خاصة فريدي أخي و صديقي .

\* إلى كل طاقم جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم .

\* إلى كل من كان له يد العون في إتمام هذه المذكرة .

\*قائمة الجداول\*

الصفحة	العنوان :	الرقم :
55	يبيّن المدة الزمنية للعمل .	01
60	النتائج المحصل عليها في اختبار العينة الاستطلاعية .	02
68	يبيّن نتائج الإختبار القبلي في إختبار النط على الحبل للمجموعتين.	03
69	يبيّن نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار النط على الحبل للمجموعة للضابطة	04
70	يبيّن نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار النط على الحبل للمجموعة التجريبية.	05
71	يبيّن نتائج الإختبار القبلي في إختبار الدوائر المرقمة للمجموعتين.	06
72	يبيّن نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الدوائر المرقمة للمجموعة للضابطة	07
73	يبيّن نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الدوائر المرقمة للمجموعة التجريبية.	08
75	يبيّن نتائج الإختبار القبلي في إختبار الإنتقال فوق العلامات للمجموعتين.	09
76	يبيّن نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الإنتقال فوق العلامات للمجموعة للضابطة	10
77	يبيّن نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الإنتقال فوق العلامات للمجموعة للتجريبية.	11
78	يبيّن نتائج الإختبار القبلي في إختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعتين.	12
79	يبيّن نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعة للضابطة	13
80	يبيّن نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعة للتجريبية.	14



\* قائمة الأشكال \*

الصفحة	العنوان :	الرقم :
63	إختبار الففز على الحبل .	01
64	إختبار الدوائر المرقمة .	02
65	إختبار الإنتقال فوق العلامات .	03
66	إختبار الوقوف على مشط القدم .	04
68	نتائج الإختبار القبلي في إختبار النط على الحبل للمجموعتين	05
69	نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار النط على الحبل للمجموعة الضابطة	06
70	نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار النط على الحبل للمجموعة التجريبية	07
71	نتائج الإختبار القبلي في إختبار الدوائر المرقمة للمجموعتين	08
72	نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الدوائر المرقمة للمجموعة الضابطة	09
73	نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الدوائر المرقمة للمجموعة التجريبية	10
75	نتائج الإختبار القبلي في إختبار الإنتقال فوق العلامات للمجموعتين	11
76	نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الإنتقال فوق العلامات للمجموعة الضابطة	12
77	نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الإنتقال فوق العلامات للمجموعة التجريبية	13
78	نتائج الإختبار القبلي في إختبار الوقوف على المشط للمجموعتين	14
79	نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على المشط للمجموعة الضابطة	15
80	نتائج الإختبار القبلي و البعدي لإختبار الوقوف على المشط للمجموعة التجريبية	16

## محتوى البحث :

- الواجهة : - رقم الصفحة
- أ - الملخص باللغة العربية.....
- ب -الملخص باللغة الأجنبية.....
- ت - شكر وتقدير.....
- ث - الإهداء.....
- ج - قائمة الجداول.....
- ح - قائمة الأشكال.....
- ض - المقدمة.....

## التعريف بالبحث

- 01 - مشكلة البحث.....
- 02 - فرضيات البحث.....
- 03 - أهداف البحث.....
- 04 - أهمية البحث و الحاجة له.....
- 04 - مصطلحات البحث.....
- 06 - الدراسات و البحوث المشابهة.....

## الباب الأول : الدراسة النظرية.

### الفصل الأول : التوافق و التوازن الحركي .

- 13 ..... تمهيد
- 14 ..... 1-1-تعريف التوافق الحركي
- 15 ..... 1-2-أنواع التوافق الحركي
- 15 ..... 1-2-1- التوافق العام و الخاص
- 16 ..... 1-2-2- التوافق بين أعضاء الجسم
- 16 ..... 1-2-3- توافق القدمين والعين – الذراعين و العين
- 16 ..... 1-3- الجهاز العصبي و التوافق
- 17 ..... 1-3-1- أعضاء الاستقبال الحسي
- 17 ..... 1-3-2- أعضاء الإحساس في الأوتار
- 17 ..... 1-3-3- أعضاء الإحساس في المفاصل
- 17 ..... 1-3-4- التوافق داخل العضلة و بين العضلات
- 18 ..... 1-4- الخصائص العامة للتوافق
- 18 ..... 1-5- مظاهر التوافق
- 19 ..... 1-6- طرائق تطوير التوافق
- 20 ..... 1-7- العوامل المؤثرة في التوافق
- 20 ..... 1-8- اختبارات خاصة بالتوافق

21	9-1- تعريف التعلم الحركي .....
21	10-1- أهداف التعلم الحركي .....
22	1-10-1- الهدف التعليمي .....
22	2-10-1- الهدف التربوي .....
22	11-1- المميزات التي ينفرد بها التعلم الحركي .....
22	12-1- أهداف قياس التعلم الحركي .....
23	13-1- العوامل المؤثرة في عملية التعلم الحركي .....
23	1-13-1- العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم .....
23	2-13-1- العوامل الخارجية الخاصة بحالة المتعلم .....
24	3-13-1- العوامل و المتوسطات الخارجية .....
24	4-13-1- العوامل التي يجب توافرها لحدوث عملية التعلم الحركي .....
24	14-1- شروط التعلم الحركي .....
24	1-14-1- معرفة الأهداف السلوكية .....
25	2-14-1- التعزيز .....
25	1-2-14-1- التعزيز الموجب .....
26	1-2-14-1- التعزيز السالب .....
27	15-1- نظريات التعلم الحركي .....
27	1-15-1- نظرية العادة .....
27	2-15-1- نظرية الدائرة .....

- 1-15-3- نظرية مخطط الاستدعاء ..... 28
- 1-16-1- أنواع أساليب التعلم الحركي ..... 28
- 1-16-1- أسلوب التعلم الحركي المباشر ..... 28
- 1-16-2- أسلوب التعلم الحركي غير المباشر ..... 28
- 1-16-3- مواصفات الأسلوب التعليمي الناجح ..... 28
- 1-17-1- المبادئ الخمسة للممارسة التعليمية السليمة ..... 29
- 1-17-1- الممارسة التعليمية السليمة التي تشجع التفاعل بين المدرس و المتعلم ..... 29
- 1-17-2- الممارسة التعليمية السليمة التي تشجع التعاون بين المتعلمين ..... 29
- 1-17-3- الممارسة التعليمية السليمة التي تشجع التعلم الحركي النشط ..... 29
- 1-17-4- الممارسة التعليمية السليمة التي تقدم تغذية راجعة سريعة ..... 30
- 1-17-5- الممارسة التعليمية السليمة التي تفهم أن للمتعلمين أساليب تعلم حركي مختلف ... 30
- 1-18-1- مميزات أساليب التعلم الحركي ..... 30
- 1-19-1- التوازن ..... 30
- 1-19-1- معنى التوازن الحركي ..... 30
- 1-19-2- أنواع التوازن الحركي ..... 31
- 1-19-2-1- التوازن المستقر ..... 31
- 1-19-2-2- التوازن القلق ..... 31
- 1-19-2-3- التوازن المنظم ..... 31
- 1-19-2-4- التوازن المستمر ..... 31

- 31 ..... 1-19-2-5- التوازن المركب
- 31 ..... 1-19-2-5-1 التوازن الثابت
- 32 ..... 1-19-2-5-1 التوازن الحركي
- 32 ..... 1-19-3- مناطق التوازن في الجسم
- 33 ..... 1-19-4- مركز الثقل
- 33..... 1-19-4-1 خط الجاذبية
- 33 ..... 1-19-4-2 قاعدة الارتكاز
- 34..... 1-19-4-3 ثقل الجسم
- 34..... 1-19-5- العوامل النفسية
- 34 ..... 1-19-6- العوامل الفيزيولوجية
- 35 ..... -الخلاصة
- الفصل الثاني : البرنامج الرياضي و خصائص المرحلة العمرية والألعاب الحركية .**
- 37..... -تمهيد:
- 38 ..... 1-2- مفهوم البرنامج
- 38..... 2-2- مفهوم البرنامج الرياضي
- 38..... 2-2-1- خصائص البرنامج الرياضي
- 39 ..... 2-2-2- مبادئ تصميم البرنامج
- 39 ..... 2-2-3- خطوات تصميم البرنامج
- 39 ..... 2-2-4- مبادئ تطوير البرنامج الرياضي

- 40.....خطوات تطوير البرنامج الرياضي 2-2-5
- 40 ..... اللياقة البدنية 2-3
- 40..... مفهوم اللياقة البدنية 2-3-1
- 40 ..... ماهية اللياقة البدنية 2-3-2
- 41..... مكونات اللياقة البدنية 2-3-3
- 41 ..... القوة 2-3-3-1
- 42..... السرعة 2-3-3-2
- 42 ..... المرونة 2-3-3-3
- 43 ..... الرشاقة 2-3-3-4
- 43..... المطاولة 2-3-3-5
- 43 ..... التوافق 2-3-3-6
- 44 ..... التوازن 2-3-3-7
- 44 ..... مميزات اللياقة البدنية للمرحلة الابتدائية 2-3-4
- 45..... مفهوم الطفولة 2-4
- 45 ..... أهم مميزات و خصائص هذه المرحلة 6-9 سنوات 2-4-1
- 46..... النمو في المرحلة العمرية (6-9 سنة) 2-4-2
- 46..... النمو الجسمي 2-4-2-1
- 46..... النمو الحركي 2-4-2-2

- 46.....2-4-2-3- النمو العقلي و الاجتماعي و الانفعالي.....
- 47.....2-4-3- احتياجات التلاميذ في هذه المرحلة.....
- 48.....2-5- الألعاب الحركية.....
- 48.....2-5-1- تعريف اللعب.....
- 48.....2-5-2- أهمية اللعب.....
- 48.....2-5-3- مفهوم الألعاب الحركية.....
- 49.....2-5-4- خصائص الألعاب الحركية.....
- 49.....2-5-5- أهداف وأهمية الألعاب الحركية.....
- 49.....2-5-6- مبادئ تدريس الألعاب الحركية.....
- 50.....- الخلاصة.....

### الباب الثاني: الدّراسة الميدانية.

#### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.

- 53.....- تمهيد.....
- 54.....1-1- منهج البحث.....
- 54.....1-2- مجتمع البحث.....
- 54.....1-3- عينة البحث.....
- 54.....1-4- ضبط متغيرات البحث.....
- 55.....1-5- مجالات البحث.....
- 55.....1-5-1- المجال البشري.....



55	.....1-5-2- المجال الزمني
56	.....1-5-3- المجال المكاني
56	.....1-6- أدوات البحث
56	.....1-7- الوسائل الإحصائية
56	.....1-7-1- المتوسط الحسابي
57	.....1-7-2- الانحراف المعياري
57	.....1-7-3- اختبارات ستودنت
57	.....1-7-4- معامل ارتباط لسبيرمان
57	.....1-7-5- صدق الاختبار
57	.....1-8- التجربة الاستطلاعية
58	.....1-8-1- مجالات التجربة الاستطلاعية
58	.....1-8-1-1- المجال الزمني
58	.....1-8-1-2- المجال المكاني
58	.....1-8-1-3- المجال البشري
59	.....1-9- الأسس العلمية للاختبارات المستعملة
59	.....1-9-1- ثبات الاختبار
59	.....1-9-2- صدق الاختبارات
60	.....1-9-3- موضوعية الاختبارات

60	10-1- التجربة الرئيسية .....
61	1-10-1- الجانب التحضيري .....
61	2-10-1- الجانب التطبيقي .....
61	3-10-1- تطبيق الوحدة التعليمية .....
61	1-3-10-1- المرحلة التحضيرية .....
62	2-3-10-1- المرحلة الرئيسية .....
62	3-3-10-1- المرحلة الختامية .....
62	4-10-1- الاختبارات البدنية .....
62	1-4-10-1- اختبار التوافق الحركي .....
62	1-1-4-10-1- اختبار القفز على الحبل .....
63	2-1-4-10-1- اختبار الدوائر المرقمة .....
64	2-4-10-1- اختبار قياس التوازن .....
64	1-2-4-10-1- اختبار الانتقال فوق العلامات .....
65	2-2-4-10-1- اختبار الوقوف على مشط القدم .....
66	11-1- صعوبات البحث .....

## الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

68	2- عرض و تحليل النتائج .....
68	1-2- اختبارات التوافق الحركي .....
68	1-1-2- اختبار النط على الحبل .....

71	2-1-2- اختبار الدوائر المرقمة .....
74	2-1-3- مناقشة نتائج إختبارات التوافق الحركي .....
75	2-2- إختبارات التوازن .....
75	2-2-1- إختبار الانتقال فوق العلامات .....
78	2-2-2- إختبار الوقوف على مشط القدم .....
81	2-2-3- مناقشة نتائج إختبارات التوازن .....
82	2-3- مناقشة النتائج بالفرضيات .....
85	2-4- الاستنتاجات العامة .....
86	2-5- التوصيات و الإقتراحات .....
87	2-6- الخاتمة .....
89	2-7- المراجع .....
92	2-8- الملاحق .....

## مقدمة :

تعتبر التربية البدنية والرياضية ميدانا هاما من ميادين التربية ومادة فعالة لتكوين الفرد السليم ليكون عضو فعال في المجتمع .

فالتربية البدنية والرياضية نظام تربوي يخضع لغايات وأهداف تسعى التربية لبلوغها وتحقيقها وهي مادة علمية ضمن مواد المدرسة الابتدائية .

إن التربية اليوم من أهم العلوم المتطورة التي تهتم بتكوين فرد صالح يخدم نفسه ومجتمعه ،فالتربية في المجال الرياضي تعني بشخصية الفرد وهذا بتنمية جميع جوانبه النفسية ،الإجتماعية ،الروحية ،البدنية لذا يظهر جليا الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في هذا السياق وذلك بتعليم وتزويد الطفل بمختلف المهارات والخبرات الحركية المرفقة ببذل جهد بدني وعقلي منظم ضمن نشاط يتماشى و إحتياجات التلميذ خلال نموه. (إدريس، 2010، صفحة 31)

وتمثل التربية البدنية جانبا هاما من جوانب التربية العامة ، والتي حضيت بإهتمام خاص لما لها من دور أساسي وفعال في تربية الناشئة نحو خلق مواطن صالح ممن تتوفر فيهم صفة التفوق وخاصة في مختلف فعاليات ألعاب القوى ،هذه الأخيرة التي تعد من أهم أنشطة التربية البدنية ومن الإشكال الرياضية الأساسية والمفيدة لرفع الكفاءة والقدرة الصحية و البدنية للفرد . (بن سي قدور، 2008) .

وتعتبر التربية البدنية والرياضية بالمدرسة إحدى علوم المواد الأكاديمية مثل العلوم الأخرى ،لكنها تختلف عنها كونها تعمل على إكساب التلاميذ خبرات حركية وهذا من خلال العملية التدريسية ، بذلك أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة ميدان هاما وعنصرا قويا وتزويد التلميذ بالمهارات الحركية الواسعة تجعله يساير عصره . (بن قناب، 2006).

و الإهتمام بتلاميذ المراحل الدراسية الأولى يعتبر من أولويات القائمين على العملية التعليمية فمن خلالها تتكون الشخصية من جميع جوانبها الفكرية والبدنية و الوجدانية . (مهيب وآخرون، 2010، صفحة 10).

إن تأطير مادة التربية البدنية و الرياضية بأساتذة متخصصين في المرحلة الابتدائية أمر مستجد في المنظومة التربوية الجزائرية ،حيث شرعت وزارة التربية بتوظيف أساتذة في مرحلة التعليم الابتدائي بداية من السنة الدراسية 2024/2023 في تجسيد تعليمات رئيس الجمهورية بعد مجلس الوزراء المنعقد بتاريخ 16 أفريل 2023 .

يعتمد درس التربية على عدة نظريات وأساليب مختلفة من أجل بلوغ الأهداف التعليمية المسطرة وتعتبر الألعاب الصغيرة أو الألعاب الشبه رياضية من بين هذه الأساليب التربوية الهامة ، كما أن الطفل يكون ميالا للعب حيث يجد فيه وسيلة للتعبير عن ذاته وإفراغ طاقته و مكبوتاته الحركية و النفسية المختلفة وإشباع حاجاته إلى اللهو و المرح و السرور وهذا ما يستلزم على الأستاذ الإستغلال الأمثل لهذا الإندفاع نحو اللعب وتوظيفه في تنمية اللياقة البدنية للطفل وذلك بإستغلال الأمثل للألعاب .

ويؤكد فرج أن المرحلة الابتدائية من أهم مراحل حياة الإنسان التي تنمو فيها قدرات الطفل وتنضج مواهبه وتكون قابلة للتأثير والتوجيه والتشكيل وتحديد إتجاهات المستقبل . (عنايات، 1987، صفحة 106) .

ويمثل اللعب دور كبيرا في مرحلة الطفولة عند المتدربين وذلك من خلال تعدد الأنشطة مما يمكنهم تعلم أنماط مختلفة من النشاطات الاستكشافية و الحركية تعتبر أساس النمو .

النشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية بهدف تكوين الفرد بدنيا ، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوافق الحركي والتوازن .

إن تكامل جميع أجهزة الجسم الوظيفية في أداء الواجبات الحركية بطريقة دقيقة وسرعة وإنسانية هذا التوافق الجيد الذي يبحث عنه كل شخص.

كما أن التوازن هو قدرة الجسم في الحفاظ على الحالة الداخلية للجسم مستقرة نسبيا كما ينظم جسم الإنسان على سبيل المثال تركيزاته الداخلية من الهيدروجين و الكالسيوم وهو مهم لهذه المرحلة.

وهذا ما دفعني إلى التطرق لهذه الدراسة أي تنمية بعض الصفات البدنية انطلاق من برنامج تعليمي مبني على الألعاب و ذلك لتحفيز تلاميذ الطور الابتدائي (6-9 سنة) في قالب مشوق وبعيد عن التمارين المعقدة.

# التعريف بالبحث

## الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة وميدان تطبيقي للأنشطة الموجودة في المدرسة الجزائرية بهدف تكوين الفرد من الناحية البدنية والرياضية ومجال لتعليم وبناء السلوك القاعدي للطفل خاصة في مرحلة النمو لدى المرحلة التعليمية الأولى.

فالتلميذ في المرحلة الابتدائية ينشأ له ميول نحو الألعاب الرياضية ولإشباع رغباته وخاصة عند وجود الوسائل الضرورية والمرافق المناسبة لممارسة التربية البدنية والرياضية تحت إشراف أساتذة متخصصين في هذا المجال .

وبعد عدة مقابلات مع مدراء المدرس الابتدائية حول حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية وبعد الإستبيان الذي قام به الطالب الباحث الموجه لأساتذة التربية البدنية و الرياضية لثمين البحث حول الواقع الذي تحضى به الحصة ومدى توفر الإمكانيات و الوسائل البيداغوجية والمنهاج الخاص بالمادة وأهميته في تحقيق الأهداف ، كما أن تزايد وقت الفراغ لهذه الفئة تطلب علينا توفير البرامج الرياضية للجميع .

والنشاط الرياضي يعد جزء هام للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية ، ومن أجل الإهتمام ببعض الصفات البدنية لدى المرحلة العمرية قمنا بطرح التساؤل العام التالي: هل البرنامج التعليمي المقترح ينمي ا (التوافق الحركي والتوازن) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ؟

ومنه تفرعت بعض الأسئلة الفرعية وهي:

**السؤال الأول:** هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لتنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ؟

**السؤال الثاني:** هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية لتنمية التوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ؟

## 2-الفرضيات:

### - الفرضية العامة:

البرنامج التعليمي المقترح ينمي (التوافق الحركي والتوازن) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

-الفرضية الأولى : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الإختبار

البعدي لتنمية التوافق الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

-الفرضية الثانية: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الإختبار البعدي

لتنمية التوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

## 3-أهداف البحث:

1- نسعى من خلال دراستنا في هذا البحث الوصول إلى إقتراح برنامج تعليمي مبني على الألعاب التنموية بعض

الصفات البدنية.

2- التعرف على كيفية إختيار الألعاب لتنمية بعض الصفات البدنية.

3المرحلة الإبتدائية هي مرحلة لتنمية التوافق والتوازن للتلاميذ.

4- إنجاح مادة التربية البدنية و الرياضية بإستعمال الألعاب الحركية في المرحلة الإبتدائية .



## 4- أهمية الدراسة :

موضوع البحث يحمل في طياته أهمية كبيرة لحصة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية الجزائرية وحادثة إدراجها في المرحلة الابتدائية وهي تربية حس حركية من خلال خلق البرامج لتحسين وتنمية الصفات البدنية لهذه المرحلة العمرية .وعلى هذا الأساس فمن الضروري البحث عن الطرق و الوسائل والبرامج التربوية التي تحقق الأهداف المنشودة مع مراعاة خصوصية المرحلة العمرية وإقحام الألعاب المصغرة لتكون وسيلة في تحسين وتنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ في طابع من السرور والمرح خلال حصة التربية البدنية.

## 5- مصطلحات البحث:

البرنامج - الألعاب - التوافق - التوازن.

## 1 - البرنامج :

هو تلك الخبرات التعليمية المتوقعة التي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه ،ويشمل الزمن و المدرس والتلميذ والطريقة و الإمكانيات والمحتوى والتنظيم وغيرها من الأمور التي من إمكانية تنفيذ المنهج . (صالح، 1984، صفحة 57) .

**التعريف الإجرائي :** هو تلك الوحدات التعليمية التي تنجز من أجل بناء خطط للوصول إلى أهداف المنهج المقترح للتعليم على حد سواء .

**2- الألعاب :** إن مصطلح الألعاب غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية و المستوحات من تقاليد وعادات الشعوب .

وهي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة و الترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية و العضلية بطريقة نشيطة . (حسان، 2007، صفحة 22).

**التعريف الإجرائي :** هي مجموعة ألعاب بسيطة وسهلة الممارسة وتكون غير معقدة من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف مرغوبة .

**3- التوافق :** يعرف درويش } التوافق بأنه تكامل جميع الأجهزة الوظيفية للأداء الوجبات الحركية بدقة وسرعة ورشاقة وتحمل وإنسانية عالية وعلى طول فترة تنفيذ الواجب الحركي ، إن التوافق الجيد يتطلب عناصر التوازن والرشاقة و المرونة والإحساس الحركي ودقة الأداء الحركي . (درويش، وآخرون، 1989، صفحة 157).

ويعرف التوافق أيضا بأنه قدرة الجهاز العصبي على إعطاء أكثر من أمر في نفس الوقت مع فارق زمني قليل جدا .

**التعريف الإجرائي :** قدرة الفرد في السيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء واجب حركي معين وأداء المهارات الحركية بتوافق عصبي عضلي وبشكل دقيق في مدة زمنية .أ

**4-التوازن :** هو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع في الوقوف على قدم واحدة مثلا او أداء الحركات كالمشي على عارضة ومن ناحية أخرى فإن تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يساهم في قدرته على تحسين مستوى أدائه في معظم الأنشطة الرياضية . ( علاوي و نصر الدين، 1989، صفحة 16) .

**التعريف الإجرائي :** هو قدرة الفرد على التحكم في وزن جسمه وثباته خلال ممارسة حياته اليومية من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

## 6-الدراسة السابقة و المشابهة:

### الدراسة الأولى:

مذكرة نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية و الرياضية معهد الحلفة .

- إعداد الطالب: لحرش محمد الصادق الأمين لهلاي بن عزوز إشرف د-إقصار ماحي.

**العنوان:** أثر إستخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة القوة الرشاقة) لتلاميذ الطور الإبتدائي.دراسة ميدانية لبعض إبتدائيات الحلفة.السنة الجامعية:(2013-2014).

**إشكالية الدراسة:** ما مدى فعالية برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية؟

تساؤلات فرعية :

\*هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي و البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية ؟

\*هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الإختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة الخاصة لعناصر اللياقة البدنية؟

أهداف الدراسة:

تعرف على أثر إستخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية .

- منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

- عينة الدراسة: 90 تلميذ.

- الأدوات المستعملة: برنامج و الإختبارات و القياسات.

- الظروف المكانية: ابتدائية ولاية الجلفة.

- الظروف الزمانية: شهر مارس+أفريل.

- النتائج المتحصل عليها: أثبتت الدراسة أن الألعاب الحركية فعالة في تنمية الصفات البدنية لأنه تتماشى مع هذه الفئة .

الدراسة الثانية :

مذكرة نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية و الرياضية معهد الجلفة .

- إعداد الطلبة: لهزيل خالد ، وبربوشي زكرياء تحت إشراف : د/ طش عبد القادر .

العنوان: أثر الألعاب المصغرة في تنمية التوازن و التوافق الحركي عند المتدربين (11-13 سنة).

دراسة ميدانية لمتوسطة الإمام رحموني عبد الحميد ، السنة الجامعية 2018/2019 .

2-إشكالية الدراسة:هل البرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة له أثر في تطوير الصفات البدنية (التوازن و التوافق الحركي لدى المتدربين.

التساؤلات الفرعية:

- هل البرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تكوين التوافق الحركي؟
- هل البرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة يساهم في تطوير التوازن؟
- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية في الصفات البدنية قيد الدراسة؟
- أهداف الدراسة :- معرفة إذا كان للبرنامج التدريبي القائم على أساس الألعاب المصغرة له تأثير فعال في تطوير التوازن و التوافق الحركي.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي

- عينة الدراسة: 30 تلميذ

- الأدوات المستعملة: الإختبارات و القياسات .

الظروف المكانية: متوسطة الإمام رحموني عبد الحميد نغيض البطمة الجلفة .

- الظروف الزمنية: 2019/05/14/2019/03/18.

- النتائج المتحصل عليها: عدم ظهور فروق بين الإختبارات القبليّة و الأفراد المجموعة الضابطة.

- الرياضة ساعدت على تطوير صفة التوازن.

الدراسة الثالثة: مذكرة نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية و الرياضية معهد مستغانم .

- إعداد الطالب: ديلمى علاء الدين ، تحت إشراف : د/بيطار هشام .

العنوان: تأثير برنامج ترويجي رياضي قائم على رياضة الكارتية دو (كاتا) على صفة التوازن و تركيز الإنتباه .

بحث تحريبي اجري على رياض المنخرطين الجدد لنادي الكارتية شباب مازونة غيليزان السنة الجامعية 2023/2022

إشكالية الدراسة : هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي عند العينة التجريبية في نتائج

الإختبارات المحددة في الدراسة (التوازن و تركيز الإنتباه)

### التساؤلات الفرعية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبار القبلي و البعدي في المقارنة بين العينة الضابطة و التجريبية في الإختبارات المحددة في الدراسة.

أهداف الدراسة:إبراز العلاقة بين البرنامج الترويجي القائم على رياضة الكارتية دو (كاتا) ودورها في تطوير صفة التوازن و تركيز الإنتباه

-منهج الدراسة:المنهج التجريبي.

عينة الدراسة:30 تلميذ

-الأدوات المستعملة:الظروف المكانية:قاعة الرياضة نادي شباب مازونة الكارتية ولاية غيليزان.

الفروق الزمنية:2023/04/02 إلى غاية 2023/08/28.

النتائج المحصلة:البرنامج الترويجي القائم على رياضة الكارتية دو (كاتا) بالإضافة إلا أن العينة لم تمارس رياضة الكارتية دو كاتا من قبل .فهذا ما يرجع صحة هذه الفرضية.

الدراسة الرابعة: مذكرة نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية و الرياضية معهد ام البواقي.

- إعداد الطلبة: عولمي سمية وزقورور شيماء تحت إشراف : إيدير حسان

العنوان :أثر وحدات تعليمية مقترحة مبنية على الألعاب المصغرة لتنمية التوافق الحركي (11-12 سنة)

دراسة ميدانية لتلاميذ متوسطة صيود محمد أم البواقي السنة الجامعية 2018/2019 .

-إشكالية الدراسة:هل للوحدات التعليمية المقترحة المبنية على الألعاب المصغرة أثر إيجابي في تنمية التوافق الحركي لدى المعنية التجريبية خلال درس التربية البدنية و الرياضية؟

-تساؤلات فرعية :-ماهو دور الألعاب المصغرة في المرحلة لعمرية المختارة؟

-ماهي أثر الألعاب المقترحة من طرف الباحثان في تنمية التوافق الحركي لليد و الرجل و الجسم ككل؟

أهداف الدراسة: التأكد من أن الألعاب المصغرة المختارة تطور توافق اليد و الرجل و الجسم ككل.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة: 36

الأدوات المستعملة: الإختبارات و القياسات.

-الظروف المكانية: متوسطة صيود محمد بلدية سيقوس ولاية أم البواقي.

-الفروق الزمانية: ديسمبر 2018.

النتائج المحصل عليها :تحسن في المستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية في الإختبارات البعدية بالنسبة للإختبارات القبليية.

-الدراسة الخامسة: مذكرة نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات التربية البدنية و الرياضية معهد

مستغانم

- إعداد الطالب: كوالف محمد كريم ، محمد كراشي هواري تحت إشراف د /جديد عبد الرحمن .

العنوان: أثر بعض الوحدات التعليمية على تحسين المرونة و التوازن في الجمباز .

بحث تجريبي اجري ممارسات رياضة الجمباز (06-09سنة ) نادي الآمال عين الصفراء ، السنة الجامعية

2022/2021.

الإشكالية: هل الوحدات التعليمية أثر على تنمية المرونة و التوازن لدى فئة العمرية(06-09سنة) ؟

تساؤلات فرعية :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البعدية بين عيني البحث الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية في صفتي المرونة و التوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنة)

أهداف الدراسة:

-معرفة أثر تعليم الوحدات التعليمية على تنمية المرونة و التوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنة) ؟

-منهج الدراسة : المنهج التجريبي

-عينة الدراسة : 14

الأدوات المستعملة: الإختبارات و القياسات ،المقابلات .

-الظروف المكانية :قاعة الجمباز ببلدية العين الصفراء .

الظروف الزمانية: 2021/12/17 إلى غاية 2022/03/18

النتائج المحصلة :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبليّة و البعدية للعينة التجريبية في الإختبارات المرونة و

التوازن لدى الفئة العمرية (06-09 سنة) .

# الباب الأول

الدراسة النظرية



# الفصل الأول

التوافق الحركي والتوازن

## تمهيد:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التوافق الحركي و التوازن للمتدرسين (6-9 سنة) حيث سنعرف التوازن و التوافق الحركي و بعض المفاهيم الخاصة بهم مع ذكر الأنواع مصطحبين في ذلك التعلم الحركي الذي يعتبر أساس اكتساب التوازن و التوافق الحركي أحد الصفات المهمة في حياة الفرد بمراحله العمرية المختلفة حيث كلما كانت النتائج أحسن في الأداء مع التقليل من الجهد مع إكتساب الإنسيابية من خلال تسلسل الحركات و التوازن مما يقلل من مستوى التعب.

## 1-1 - تعريف التوافق الحركي :

يعد التوافق من القابليات أو القدرات الحركية المعقدة جدا و يكون مرتبطا بالسرعة ، و القوة و التحمل ، و المرونة بصورة قريبة جدا ، فضلا عن كونه عنصرا مهما ، ليس فقط بالنسبة لمتطلبات المهارة الفنية و الخططية و إتقانها ولكن يكون مهما بالنسبة لتطبيق المهارات الفنية و الخططية في ظروف غير مألوفة ، مثل (مكان التدريب - الأدوات - الإضاءة - المناخ والحالات الجوية و الخصوم)

فتطوير التوافق العضلي العصبي يعد أحد أهداف التربية البدنية طبقا لأراء بعض العلماء كما لا تقتصر أهمية التوافق على المجال الرياضي فقط ، بل أن الفرد يحتاج إليه في حياته العامة ، مثل (المشي - قيادة المركبات (السيارات) قيادة السيارة تتطلب توافقا بين العينين و الذراعين و القدمين حتى تكتمل عملية القيادة وهناك أمثلة كثيرة فيما يخص التوافق ، و تبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد ، كما تضاعف هذه الأهمية إذا كانت الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة ، ويتطلب التوافق الجيد و الرشاقة و التوازن و السرعة و الإحساس الحركي و المرونة و دقة الأداء الحركي وسرعته، ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة أو التحمل إلا إذا استمر التوافق لمدو طويلة.

كما يعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه (القدرة على التنسيق أو التوافق بين الحركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معا في وقت واحد).

لذا فالتوافق هو انعكاس قابلية الرياضيين لأداء حركات ذات درجات مختلفة من الصعوبة بسرعة عالية (نشطة) مع دقة وفاعلية كبيرة لتحقيق هدف ما . (عامر، 2014، صفحة 379).

ويقصد أيضا بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الأقتصاد في الجهد ، ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتخلص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ، ثم تقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية و الزمنية و الفراغية ، سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه ، وبعد ذلك يرسل للمخ الأشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الأداء الحركي و شكله ، و التقسيم الزمني للأداء الحركي و اتجاهات حركة الجسم و أجزائه في الفراغ المحيط ، أي النواحي المكانية ، وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق. (عامر، 2014، صفحة 380).

ويرتبط التوافق بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة و الرشاقة و التوازن و الدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الاداء الحركي من الناحية الزمنية، كما تظهر صفة الرشاقة و التوازن و الدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية و المكانية، أي تحريك الجسم و أجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط، و تعتمد كثير الأنشطة الرياضية على التوافق كأحد العناصر الأساسية لإعداد الرياضي للمستويات العالية، مثل الجمباز و الغطس و البالية و ألعاب الكرة... الخ، وبناء على ذلك فإن التوافق في أبسط معانيه يعني الأداء الحركي السليم بالسرعة و الدقة و الرشاقة المطلوبة مع الإقتصاد في الجهد و قلة الأخطاء وهذا يلاحظ بمجرد النظر بالعين المجردة لملاحظة الأداء الحركي للرياضيين ذوي المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين، حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة و زيادة العائد من الحركة، بينما على العكس من ذلك فإن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي غير المطلوب وكثرة الأخطاء الحركية، وتعتبر صفة التوافق من الصفات البدنية المركبة والتي تتكون من مجموعة صفات مندججة مع بعضها البعض تشكل في مجموعها الكلي يكاد يكون هناك معنى عام متفق عليه لتعريف التوافق الحركي بأنه مقدرة الطفل على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد و تزداد الحاجة إلى التوافق الحركي كلما كانت الحركات أكثر تعقيدا . (حسانين، 2000، صفحة 331).

## 1-2 - أنواع التوافق الحركي :

### 1-2-1 - التوافق العام والخاص:

هو قدرة الفرد على الإستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص، فالتوافق العام يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي و الركض و الوثب و الدفع و التسلق أما التوافق الخاص ويعني قدرة اللاعب على الإستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس و الذي يعكس مقدرة اللاعب على الأداء بفاعلية خلال التدريب و المنافسات، إنه ذلك النوع الذي يتماشى مع نوع وطبيعة الفعالية أو النشاط الحركي ففي جميع الفعاليات الرياضية مثل كرة القدم، كرة الطائرة، السلة الساحة و الميدان..... الخ.

يستوجب من الرياضي أداء توافق خاص طبقا لنوع المهارة، كالتوافق العضلي و العصبي في مهارة كرة القدم و مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة . (تراجي، 1980، صفحة 74) .

**1-2-2- التوافق بين أعضاء الجسم:**

هذا التوافق يحدد طبقا لعمل الجسم خلال أداء المهارات فهناك حركات أو مهارات مشاركة و توافق جميع أعضاء الجسم ككل ،بينما هناك تتطلب مشاركة القدمين أو الذراعين فقط.

**1-2-3- توافق القدمين و العين - الذراعين و العين:**

ويحدد التوافق هنا بنوعين و يعتبران إحدى مكونات القدرة الحركية العامة وهما:

أ-توافق القدمين-العين

ب-توافق الذراعين-العين

**1-3-1-الجهاز العصبي و التوافق:**

يقوم الجهاز العصبي بالعبء الأكبر في نجاح عملية التوافق حيث أنه المسؤول عن تلقي المعلومات المختلفة عن جميع أوضاع وحركات الجسم من خلال الخلايا العصبية وأعضاء الحس المختلفة ،ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدر بناء على هذا التحليل الأوامر إلى العضلات المتخصصة للقيام بالإنقباض العضلي و تنفيذ الأداء المطلوب ،وهذا يتطلب الدقة العالية لعمل الجهاز العصبي وأن تصل إليه المعلومات السليمة و الصحيحة عن الجسم و أوضاعه المختلفة سواء الجسم ككل أو أجزاء من الجسم ،تقوم بهذه المهمة المستقبلات الحسية و الحواس المختلفة و يجب أن تتم عملية التحليل الحركي و اتخاذ القرار في الجهاز العصبي للعضلات العاملة لكي تعمل في الوقت المناسب دون الزيادة أو نقص ،كما يقوم الجهاز العصبي بتحديد العضلات الأساسية المسؤولة عن الأداء الحركي فقط دون غيرها حتى لا يشارك في العمل عضلات أخرى لا داعي لها، كما يعمل الجهاز العصبي على التنسيق بين عمل المجموعات العضلية المختلفة و المشاركة في الأداء الحركي سواء كانت عضلات مساعدة تقوم بالعمل الأساسي أو العضلات الأساسية و كذلك العضلات المضادة لعمل العضلات الأساسية ، ولا يقتصر التوافق على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن أيضا يمتد ليشتمل التوافق ما بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة بقدرة الجهاز العصبي على تجنيد مجموعة الألياف المطلوبة لأداء حركة معينة بسرعة معينة.

**1-3-1- أعضاء الاستقبال الحسي:**

يتطلب التوافق الجيد قدرة الجهاز العصبي على تحليل الظروف الخارجية المرتبطة بالواجب الحركي ،و كذلك إحساس المراكز العصبية بالمخ بحالة الجسم و اعضاءه ،و يقوم بهذه الوظيفة جهاز خاص أطلق عليه العالم بافلوف مصطلح مستقبل أو محلل analyser إلا أن الفكرة الحديثة عن المستقبلات أو محلات أظهرت أنها ذات مستويات مختلفة ومعقدة التركيب تقوم بنقل المعلومات من المستقبلات إلى قشرة المخ مما جعلنا نطلق عليها الأجهزة الحسية أو الحواس ،وتوجد ثلاثة أنواع من المستقبلات الحسية الحركية ،منها المستقبلات خارجية و أخرى داخلية ،وهناك المستقبلات الحسية الحركية،وتشتمل المستقبلات العين و الأذن و أعضاء الإحساس في عضلة وهي تنبه عندما تطول عضلة أو تقتصر.

**1-3-2- أعضاء الإحساس في الأوتار:**

وتسمى أعضاء جولجي و تنبه عن طريق أي شد يحدث على وتر العضلة.

**1-3-3- أعضاء الإحساس في المفاصل:**

و تسمى كبسولات باسينيان وهي توجد في الأنسجة الضامة العميقة حول المفصل و تنبه بواسطة الضغط و الإهتزاز الذي يتم حول المفصل أثناء الحركة :وهذه الأعضاء تتم استشارتها عن طريق حركة الجسم نفسه وهذا يجعل المخ يشعر بالحركة أو بالأوضاع الجسم ككل و كذلك علاقة كل عضو من أعضاء الجسم بالأعضاء الأخرى ،وكلما أرسلت هذه الأعضاء إشارات عصبية دقيقة إلى المخ أمكن إصدار الإشارات العصبية الحركية السليمة للأداء الحركي السليم (الإشارات الحركية). (أبوالعلاء، 2012، صفحة 214،215).

**1-3-4- التوافق داخل العضلة وبين العضلات:**

يلعب التوافق داخل العضلة الواحدة و بين مجموعات العضلات العاملة دورا هاما في تحقيق التوافق الحركي ،و يتحقق ذلك من خلال ما يلي:

أ-سرعة تنشيط الوحدات الحركية المطلوبة للمشاركة في العمل.

ب-تحقيق التنسيق بين العضلات الأساسية و العضلات العاملة لها.

ج-سرعة التغيير ما بين التوتر أو الانقباض العضلي و الإرتخاء العضلي.

## 1-4- الخصائص العامة للتوافق:

تتطلب كثير من المواقف في التدريب أو المنافسة سرعة الإستجابة الرياضي لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء لمواجهة حركات المنافس السريعة أو التغيير من حركة لأخرى أو اختيار لحظة معينة للأستجابة، أو توقع مكان معين لاتجاه الهدف، كل هذه المواقف تتطلب قدرة على التوافق، بمعنى دقة تحديد المجال الزمني و المكاني و الميكانيكي للحركة، ويعتمد ذلك على تحقيق التوافق كما يلي:

أ- القدرة على تمييز و توقع المكونات الزمنية و المكانية لمواقف المنافسة وعلى سبيل المثال بالنسبة لحارس المرمى لتحديد لحظة وصول الكرة إلى المرمى كمكون زمني و زاوية التصويت كمكون مكاني و بناء على ذلك تكون استجابة حارس المرمى سليمة للنجاح في صد الكرة.

ب- تحديد لحظة الاداء الحركي و التي يتوقف عليها النجاح في تحقيق الهدف الحركة و الإستجابة مع موقف المنافسة، و يظهر ذلك في مقدرة الرياضي على الإستجابة أو رد فعل الناجح على الحركة المضادة للمنافس، أو العلاقة الحركية الناجحة مع الزميل في نفس الفريق نتيجة النجاح في توقع لحظات الأداء الحركي لهذا الزميل مثل حالة تفاهم ثنائي معين في مباريات كرة القدم.

ج- التحديد السليم لمكونات الأداء للحركة المطلوب الإستجابة أو التوافق معها من ناحية اتجاه الحركة و سعتها و سرعتها و إيقاعها و فاعلية أداء الخصم. (أبو العلاء، 2012، صفحة 206).

## 1-5 - مظاهر التوافق:

تختلف أشكال التوافق تبعاً لإختلاف الأنشطة الرياضية حيث تتطلب طبيعة الأداء في الأنشطة نوعاً معيناً من التوافق و لذلك فإن التوافق، يتميز بنوع من الخصوصية، أو بالرغم من ذلك يمكن تحديد مظاهر التوافق وفقاً لما يلي:

أ- القدرة على تقويم و تنظيم المؤشرات الحركية و الزمنية و الفراغية للحركات.

ب- المقدرة على الإحتفاظ بتوازن الجسم في الأوضاع المختلفة.

ج- المقدرة على إرتقاء العضلات إرادياً، ولا تظهر هذه المظاهر المختلفة للتوافق في التدريب أو المنافسة في شكل منفصل، ولكنها تظهر في مركب بحيث يكون في بعض المواقف أحد هذه المظاهر هو المكون الرئيسي بينما تعمل المظاهر الأخرى للتوافق كعامل مساعدة وفي بعض المواقف الأخرى تتغير الأهمية النسبية لهذه المظاهر، ويظهر ذلك بشكل واضح في

أنشطة الجمباز و الأكروبات و ألعاب الكرة حيث ترتبط النتائج إلى حد كبير بمستوى التوافق، وعلى سبيل المثال يتطلب الأداء في رفع الأثقال و إطاحة المطرقة الحد الأقصى للإحتفاظ بالتوازن و الإحساس بالإيقاع وفي مختلف أنواع المصارعة يتطلب الأداء التوافقي الحد الأقصى للإحتفاظ بالتوازن و الأداء الحركي خلال الفراغ المحيط أو الإحساس المكاني. (أبو العلاء، 2012، صفحة 216، 217).

### 1-6- طرائق تطوير التوافق:

بالنسبة لتحسين التوافق ليس هناك طرائق خاصة كثيرة جدا مقارنة بتنمية القابليات الحركية الأخرى (كالقوة-السرعة-التحمل-المرونة) وفي نفس الوقت يعد التوافق من القابليات الطبيعية الموروثة. فالنسبة للأفراد غير الموهوبين الذين يؤدون المهارات بسرعة بطيئة جدا من الخطأ أن نتوقع لهم تحسنا كبيرا في قابلية التوافق الجيد نتيجة لتطبيق بعض الأساليب تدريب التوافق.

إن البرنامج الناجح لتطوير التوافق يجب أن يعتمد بصورة كبيرة على إكتساب مهارات عالية متنوعة لهذا يجب على الرياضيين الشباب جميعهم المشاركين في ألعاب و فعاليات رياضية خاصة أن يؤدوا مهارات لألعاب أخرى تساعدهم على تحسين قابلية التوافق لديهم، وعليه يجب على جميع الرياضيين أن يتعلموا مهارات جديدة من غير فعاليتهم و ألعابهم المختصين بأدائها باستمرار و بالعكس.

فإن قابلية التوافق و قدرة التعليم ستنخفض من خلال مرحلة تحسين التوافق يجب على المدرب استخدام تمارين متدرجة التعقيد، و يجب أن تكون تمارين التوافق في القسم الأول من الوحدة التدريبية عندما يكون الرياضي مرتاحا، ولديه قدرة عالية على التركيز فضلا على شفاء الجهاز العصبي.

و أخيرا يكون تدريب التوافق في العمر المبكر أفضل منه في العمر المتأخر لأن قابلية الجهاز العصبي على التغيير و التكيف طبقا للمحيط تكون أعلى في العمر المبكر منه في العمر المتأخر.

وهناك عدد من الأساليب التدريبية المساعدة على تطوير التوافق منها:

- 1- العمل بأداء تمارين من أوضاع مختلفة و غير معروضة مسبقا كأداء للتدريب مثل تمارين القفز المتنوعة
- 2- أداء المهارات الحركية بالذراع أو بالرجل المعاكسة ( بالطرائق العكسية) من أوضاع مختلفة و غير معروضة مسبقا، مثل رمي الأدوات و الطبطبة بالكرة و الدحرجة بالكرة و العمل بالسلاح (المبارزة) و الملاكمة بغير الذراع أو القدم الأساسية و المعتاد عليها بل المعاكسة .



- 3- العمل على تغيير سرعة إيقاع أداء الحركة المراد تطويرها مثل التدرج عند أداء سرعة الإيقاع.
- 4- الحد أو تحديد مكان العمل عند أداء المهارات. مثل صغر الملعب أو وضع علامات على الأرض وعلى وفق الهدف المراد تحقيقه من المدرب.
- 5- العمل على زيادة صعوبة أداء تمارين و ذلك من خلال حركات مساعدة، مثل عدو الزكازك مع الأدوات أو تمارين التتابع وعلى وفق الهدف المراد تحقيقه من المدرب.
- 6- العمل على أداء مهارات غير معروضة أو المعروفة باللعبة التخصصية فضلا عن العمل بالمهارات المعروفة اللعبة ثم دمج هذه المهارات مع بعضها البعض مثل اداء مهارات من رياضة أو فعالية أخرى مغايرة و بطريقة اللعب.
- 7- تنفيذ سرعة الأداء الحركي و إيقاعه و تحديد مسافة أداء المهارة.
- 8- زيادة مستوى المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- 9- الأداء في ظروف غير طبيعية.

### 1-7- العوامل المؤثرة في التوافق:

- 1- التفكير .
- 2- القدرة على إدراك الدقة و الإحساس بالتنظيم.
- 3- الخبرة الحركية .
- 4- مستويات تنمية القدرات البدنية. (عامر، 2014، صفحة 283).

### 1-8- إختبارات خاصة بالتوافق:

إن الإختبارات الأتية جميعها صالحة للتطبيق و لكلا الجنسين وهي :

- 1- إختبار النقر على المسطحات : لغرض قياس التوافق بين اليد و الجهاز و العين، يتم تسجيل النتيجة على أساس عدد مرات الإنتقال بين المسطحات و ليس على أساس عدد النقرات و لمدة 30 ثانية.

2- اختبار نط الحبل: الغرض منه قياس التوافق، وتسجل عدد مرات الوثب الصحيح من محاولات الخمس التي يقوم بها المختبر.

3- اختبار الركض: يهدف هذا الإختبار إلى قياس قدرة الفرد على تغيير وضع الجسم في أثناء حركته للأمام بسرعة. ويسجل الزمن الذي يقطع فيه أربع دورات.

4- اختبار الحبو: يهدف الاختبار الى قياس قدرة حركة الجسم الشاملة في أثناء الحبو، يسجل للمختبر الزمن الذي يقطع فيه الدورات الأربع.

5- اختبار العصا: لغرض قياس التوافق بين اليد و العين و يعتمد هذا الإختبار على مستويات لكل من الرجال و السيدات.

6- اختبار توافق حركة اليدين: بغرض قياس التوافق بين العين و اليد يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه منذ بدء المحاولة حتى نهايتها كما تحسب له عدد الأخطاء.

7- اختبار الدوائر الرقمية: لغرض قياس توافق الرجلين و العينين يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الإنتقال عبر ثماني دوائر. (عامر، 2014، صفحة 284)

### 1-9- تعريف التعلم الحركي:

هو التعلم الذي يربط بالعوامل العضوية و الظرفية التي تؤثر في اكتساب السلوك و أدائه الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة.

\* هو تعلم الحركات أو المهارات الرياضية مقرون بالمقدرة و الاستيعاب للمتعلم و معتمد على التجارب السابقة .

\* هو إجادة المهارة الحركية الحسية ناتج عن قيام المتعلم بجهد مما يؤدي إلى تغيير سلوكه الحركي للأفضل . (الدليمي، 2011، صفحة 11)

### 1-10- أهداف التعلم الحركي:

للتعلم الحركي أهداف كثيرة وواضحة لها أهميتها فعند تعلم المبتدئ أي مهارة أو حركة معينة على المدرس أن يحقق هدفين يقوم بايضاها إلى المتعلم و هاذين الهدفين هما:

**1-10-1- الهدف التعليمي:** يقتضي بنقل محتوى المهارة إلى ذهن المتعلم أي تزويده بالمعلومات الموجودة لديه و العمل على تصحيح الأخطاء منذ البداية و بعناية مركزة حتى يتمكن من التقدم في مستوى الأداء الحركي نحو الأفضل.

**1-10-2 الهدف التربوي:** يقتضي بتوظيف الفكرة العامة للوحدة التعليمية اجتماعيا أي ضرورة الإفادة من مفهوم الوحدة التعليمية في الحياة العملية لذا فإن أهداف التعلم الحركي لها أثر كبير في معرفة حاجات المجتمع وتكون ذات فائدة كبيرة لأن التعلم الحركي عملية تطويرية و بذلك فإن الأهداف تساعد على فهم المشكلة أو المشكلات المتعلقة بتطوير المتعلم.

### 1-11- المميزات التي ينفرد بها التعلم الحركي:

توجد أربع مميزات ينفرد بها التعلم الحركي وهي :

- إن عملية التعلم الحركي هي إكتساب القدرة أو المقدرة على إنتاج حركات ماهرة وأن التعلم الحركي هو مجموعة من التغييرات التي تحدث عندما يصبح الأفراد ماهرين في بعض الوظائف و الواجبات من أجل التمرين نحو الأفضل .

- إن التعلم الحركي يحدث من خلال نتيجة مباشرة من الخبرة و التجربة و التمرين .

- ليس بالإمكان ملاحظة التعلم الحركي مباشرة وقياسه لأنه عملية تقودنا إلى تغييرات في السلوك الداخلي وبهذا لا يمكن قياسها باختبارات مباشرة ولكنها تلاحظ من خلال التغييرات التي تحدث في السلوك أو الأداء الحركي .

\*- إن التعلم الحركي ينتج تغييرات دائمة نسبيا في القدرة الظاهرة في السلوك أو الأداء الحركي التي سببها التغييرات الحاصلة في الحالة النفسية و الدافعية و التكيف الوظيفي.

### 1-12- أهداف قياس التعلم الحركي:

إن الهدف من قياس التعلم الحركي يعود لأسباب منها:

\*-الوقوف على مستوى المتعلم و مقارنته بالمتعلمين الآخرين

\*-الحكم على مدى تقدم المتعلم في المهارة.

\*-الكشف عن الخطأ و سرعة تداركها.

\*-الكشف عن الخطأ و سرعة تداركها.

- \*- معرفة المتعلم على مدى التقدم الذي حققه مما يزيد من دافعيته نحو الممارسة.
- \*- التعرف على مدى مناسبة المهارة للتعلم الحركي.
- \*- تقييم كل من أسلوب التعلم الحركي المستعمل و لمنهج الموضوع .
- \*- مساعدة المدرس على إمكانية حسن التوجيه و التحكم في عملية التعلم الحركي.

### 1-13-1- العوامل المؤثرة في عملية التعلم الحركي:

توجد العديد من العوامل و التي تؤثر في المواقف التعليمية و تستوجب هذه العوامل من المدرس الإدراك حتى يتمكن من ضبط هذه العوامل و التحكم بتأثيراتها و تقسم هذه العوامل إلى الأتي:

#### 1-13-1-1- العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم :

ابرز هذه العوامل هي:

\*العمر و الجنس

\*الخبرات السابقة

\*الدكاء

\*النضج الإنفعالي

\*القدرات الحركية العامة

\*سلامة الأجهزة الداخلية و لياقتها

\*المستوى الإجتماعي

#### 1-13-1-2- العوامل الخارجية و الخاصة بحالة المتعلم: ومن ابرز هاته العوامل :

\*المنهج التعليمي و أساليبه المختلفة

\*الأدوات التعليمية

\*مكان عملية التعلم الحركي ووقتها

\*المدرس و البيئة الإجتماعية . (الدليمي، 2011، صفحة 12) .

### 1-13-3 العوامل و المتغيرات المتوسطة:

إن هدف العوامل المتوسطة هي عمليات تفترض وجودها و حدوثها و يمكن الإستدلال عليها من أثرها و نتائجها في المواقف التعليمية المختلفة و أبرز هذه العوامل هي:

\*الانتقاء

\*التعزيز

\*التصميم و التميز.

### 1-13-4 العوامل التي يجب توافرها لحدوث عملية التعلم الحركي:

من أهم العوامل التي يجب توافرها لحدوث عملية التعلم الحركي هي:

\*تكوين روابط الموقف التعليمي ورد الفعل لإتمام عملية التعلم الحركي

\*التكرار يساعد على تكوين هذه الروابط

\*عامل الضيق و عدم الإرتياح الحادث من بعض الحركات يعمل على إضعاف رغبة المتعلم

\*القيام باستجابات متعددة قبل الوصول إلى الاستجابة الصحيحة التي تحقق الهدف التعليمي.

\*ضرورة وجود الإثارة التي تُحقق الاستجابة الحركية . (الدليمي، 2011، صفحة 13) .

### 1-14-1 شروط التعلم الحركي: من بين الشروط و العوامل الميسرة للتعلم الحركي هي:

#### 1-14-1 معرفة الأهداف السلوكية:

إذ تبين الأهداف السلوكية ما المطلوب من المتعلم بالضبط أي انها تركز على ماهية السلوك الحركي التي يجب أن

يؤديه المتعلم بعد عملية التعلم ، الأمر الذي يوجه جهود المدرس في أثناء الوحدة التعليمية نحو مساعدة المتعلم على

تحقيق هذا سلوك الحركي كما يجعل من السهل إجراء اختبارات دقيقة لمعرفة مدى تحقق هذا السلوك الحركي من عدمه ،ومن فوائد معرفة الأهداف السلوكية و صياغتها هي :

\*توجيه و تخطيط عملية التعلم الحركي

\*تنفيذ في تقويم الأداء الحركي

\*تنفيذ في توجيه جهود المتعلم

كذلك من خصائص الاهداف السلوكية الجيدة هي:

\*أن تركز على سلوك المتعلم لا على سلوك المدرس

\*أن تصنف نواتج عملية التعلم الحركي

\*أن تكون واضحة المعنى قابلة للفهم و الأستيعاب

\*أن تكون قابلة للملاحظة و القياس . (الدليمي، 2011، صفحة 14) .

### 1-14-2 التعزيز:

هو حدث من أحداث المثير ،إذا ظهر في علاقة زمنية ملائمة مع الأستجابة الحركية ،فإنه يميل إلى المحافظة على

قوة هذه الإستجابة او زيادة هذه العلاقة بين المثير و مثير اخر ،و يقسم التعزيز إلى نوعين هما:

### 1-14-2-1 التعزيز الموجب (الثواب) في التعلم:

من أهم اثار التعزيز الموجب (الثواب) ما يولده في المتعلم من حالات انفعالية سارة،فهو عادة ما يجعله يشعر

بالرضا و السرور و يؤدي إلى تقوية التعلم ،فمن شأن التعزيز الموجب (الثواب) أن يجبر المتعلم بمدى ملائمة استجاباته

الحركية و يجعل لعملية التعلم الحركي معنى،وهناك بعض التحفظات في المبالغة في استعمال التعزيز الموجب (الثواب)و

منها:

أ-التعزيز الموجب (الثواب) الذي يتخذ صورة مكافأة يحددها المتعلم ترتبط صناعيا بالواجب الحركي نشاط و لذلك تعد

نوع من الرشوة إذا تم المبالغة فيها،وقد تعود المتعلم على الانقياد و الرضوخ،إذ يصبح لدى المتعلم اتجاهها ،ماذا سيعود علي

من أداء هذا الواجب الحركي .

ب- التعزيز الموجب (الثواب) يكون تنافسيا في طبيعته بمعنى انه في الوقت الذي نجد فيه متعلما أو عدة متعلمين تشبعهم المكافأة التي يحصلون عليها فإن الكثيرين قد يتعرضون للإحباط.

#### 1-14-2-2- التعزيز السالب (العقاب): إن الاتجاه الحديث في العملية التعليمية و التربوية يقلل من قيمة التعزيز

السالب (العقاب) فقد أثبتت التجارب أن التعزيز السالب (العقاب) له اثار ضارة يمكن تلخيصها بالاتي:

أ- يؤدي إلى كبت السلوك الحركي

ب- يفشل التعزيز السالب (العقاب) في تحديد ما يجب أن يفعله المتعلم، إذ يحدد للمتعلم التوقف عن الأداء أو الواجب الحركي.

ج- بانتهاء الحالة الانفعالية المرتبطة بالتعزيز السالب (العقاب) تظهر الاستجابات الحركية التي عوقبت من قبل بنفس قوتها السابقة.

د- يؤدي التعزيز السالب (العقاب) إلى نتائج سيئة مثل شعور المتعلم بكرهية لعملية التعلم الحركي .

هـ- قد يترتب على الاستعمال المستمر للتعزيز السالب (العقاب) عدد من الأخطاء، فالمدرس الذي يعتمد على العقاب قد يكون مضطربا انفعاليا وقد يعبر عن عدد من السلوك مكبوت لديه بعقاب المتعلم، إذا أن المتعلم لديه حساسية شديدة ضد التعزيز السالب (العقاب)

وهناك بعض المبادئ المهمة لاستعمال التعزيز السالب (العقاب) و هي:

أ- لا يكون للتعزيز السالب (العقاب) قيمة إلا إذا أدى مباشرة إلى تغيير الاستجابة الحركية ومعنى هذا لا بد من تشجيع المتعلم (عند معاقبته) على اصدار الاستجابة الحركية الصحيحة و إثباته عليه.

ب- التمييز بين التعزيز السالب (العقاب) كونه تهديدا للفشل في عملية التعلم الحركي و بين معناه كعقوبة للخروج على القواعد الأخلاقية إذ تستعمل العقوبة عندما يظهر المتعلم سلوك اللامبالاة و الكسل المقصود.

ج- قد يكون التعزيز السالب إخباريا فتصحيح الأخطاء التي يسجلها المدرس في أداء المتعلم نوع من العقاب، و لكنه يخبر المتعلم باستجاباته الحركية الخاطئة و العقاب و التعزيز الإخباري يعيد توجيه السلوك الحركي، إذ يمكن إثبات السلوك الجيد

د- قد يكون المتعلم في حاجة إلى التعزيز السالب حينما يحاول اختبار الحدود المسموح بها.

هـ- يجب الحذر من المبالغة في استعمال التعزيز السالب فقد يؤدي إلى زيادة القلق و يؤثر في مستوى الأداء الحركي للمتعلم . (الدليمي، 2011، صفحة 16) .

### 1-15- نظريات التعلم الحركي:

لتفسير كيفية حدوث التعلم الحركي توجد نظريات عدة ومن هذه النظريات هي:

#### 1-15-1 نظرية العادة :

تعد أبسط و اقدم نظرية في التعلم الحركي و تسمى بنظرية العادة و هي نظرية تركز أساسا على التغيرات الداخلية (و ربما الفيسيولوجية) للمتعلم نتيجة الأداء المعزز، و الذاكرة الحركية هي أساس (العادة) لأن المتعلم ما لم يؤد الحركة بالرجوع للذاكرة الحركية عدة مرات، لاتصبح تلك الحركة أو المهارة عنده عادة لأن العادة عبارة عن نوع من السلوك المكتسب يصبح ثابتا لا يتغير مع التكرار و الخبرة، كما أن الاستجابة الحركية التي يعقبها تعزيز و تشجيع أو يعقبها عقاب فلا تميل للتكرار و إن هذا القانون أصبح حجر الزاوية في كافة الدراسات السيكلوجية في هذا القرن و القرن الماضي . (الدليمي، 2011، صفحة 17) .

#### 1-15-2 نظرية الدائرة ((closed loop theory) :

إن أهم جانب في هذه النظرية (التغذية الراجعة في التعلم الحركي) هو أن المتعلم يقوم بعمل مقارنات بين ما تم عمله و بين ما هو متوقع، و يقوم مستوى النجاح في الاستجابة الحركية، فإذا تمت ملاحظة الأخطاء فيمكن عمل التصحيح و التعديل للأداء الحركي، كما أكدت هذه النظرية بأن الحركات تنفذ عن طريق المقارنة بين التغذية الراجعة (feed back) من أعضاء الجسم و بين المرجع التصحيحي الذي يعتمده المتعلم يسمى الأثر الحسي (perceptual trace) و إن الأثر الحسي هو عبارة عن مجال حسي أو أثر يشبه خط الدبوس في الجهاز العصبي المركزي و كلما تكررت الحركة تكرر خط هذا الدبوس بحيث يترك أثرا أعمق لذلك فإن التدريب أو التكرار يعني إيجاد أثرا عميقة في الجهاز العصبي المركزي بحيث يكون مرجعا سهلا لمرور الاستجابة الحركية عند تكرارها و تحديد مدى دقتها بالاعتماد على هذا الأثر الحسي، إن هذا الأثر يتكون نتيجة المعلومات الراجعة ( feed back )، و التي تحدد نسبة الخطأ أو البعد عن مرجع الصحيح، و تسمى نوعية التغذية الراجعة بمعلومات حول النتيجة ( knowledge of result) و إن نظام الدائرة المغلقة هو نظام تتم فيه عملية المقارنة و أن عدم وجود المقارنة تصبح دائرة مفتوحة، وهي أوامر صادرة من الجهاز العصبي وراجعة مرة أخرى إلى الجهاز العصبي لغرض المقارنة لمعرفة الفعل الحركي (المهارة الحركية) و



تتمثل فكرة الدائرة المغلقة للسيطرة الحركية في أن أي استجابة حركية تكون نتيجة لأوامر صادرة من الجهاز العصبي المركزي. (الدليمي، 2011، صفحة 18).

### 1-15-3 نظرية مخطط الإستدعاء:

تشير هذه النظرية إلى أن فردا ما يتعلم مفهوما عاما عن استجابة حركية، وهذه يمكن استعمالها في العديد من المواقف التعليمية النوعية المختلفة، وإن مثل هذه النظرية تساعد في تفسير التصنيفات الهائلة لنماذج الحركة التي تظهر في الأداء الفعلي، ومثال ذلك هو أن يتعلم المتعلم الإرسال المواجه من الأعلى في الكرة الطائرة، ومن ثم يستعمل هذا المخطط عند تعلمه الضرب الساحق بالكرة الطائرة. (الدليمي، 2011، صفحة 19).

### 1-16-1 أنواع أساليب التعلم الحركي: وتقسم إلى:

#### 1-16-1 أسلوب التعلم الحركي المباشر:

وهو ذلك النوع من الأساليب التعلم الحركي الذي يتكون من آراء و أفكار المدرس الذاتية وهو يقوم بتوجيه العمل إلى المتعلم ونقد سلوكه، ويعد هذا الأسلوب من الأساليب التي تبرز استعمال المدرس للسلطة داخل الوحدة التعليمية، إذ نجد أن المدرس في هذا الأسلوب يسعى إلى تزويد المتعلم بالخبرات و المهارات التعليمية التي يرى هو أنها مناسبة، كما يقوم بتقويم مستوى تعلمه على وفق اختبارات محددة يستهدف منها التعرف على مدى تذكر المتعلم للمعلومات التي قدمها له. (الدليمي، 2011، صفحة 24).

#### 1-16-2 أسلوب التعلم الحركي الغير المباشر:

وهو ذلك النوع من أساليب التعلم الحركي الذي يتمثل في امتصاص آراء المتعلم و أفكاره مع تشجيع واضح من المدرس لإشراكه في العملية التعليمية و إن المدرس يسعى إلى التعرف على آراء المتعلم و مشكلاته، و يحاول تمثيلها ثم يدعو المتعلم إلى المشاركة في دراسة هذه الآراء و المشكلات ووضع الحلول المناسبة لها.

#### 1-16-3 مواصفات الأسلوب التعليمي الناجح:

لا بد أن يترك للمدرس حرية إختيار الأسلوب التعليمي المناسب حسب رؤيته وهو تقديره للموقف، لذا توجد مواصفات عدة للأسلوب التعليمي الناجح يمكن إنجازها بالآتي :

\*أن يكون الأسلوب الذي يتبعه المدرس يتناسب مع أهداف التربية، ومع أهداف المادة التعليمية التي يقوم المدرس بتحقيقها.

\*أن يضع المدرس في اعتباره مستوى نمو المتعلم ودرجة وعيه و أنواع الخبرات التعليمية التي مر بها سابقا.

\*نتيجة للفروق الفردية بين المتعلمين، فإن المدرس اللماح يستطيع أن يستعمل أكثر من أسلوب في تنفيذ الوحدة التعليمية الواحدة، بحيث يتلائم كل أسلوب مع مجموعة من المتعلمين.

\*مراعاة الزمن أي موقع الوحدة التعليمية من الجدول الدراسي فكلما كانت الوحدة التعليمية في بداية اليوم الدراسي كان المتعلم أكثر نشاطا و حيوية.

\*لا بد أن يراعي المدرس عدد المتعلمين للذين تضمهم الوحدة التعليمية، إذ أن التعليم لعدد محدود منهم قد يتيح أن يستعمل أسلوب واحد دون عناء.

### 1-17-1- المبادئ الخمسة للممارسة التعليمية السليمة:

للممارسة التعليمية السليمة خمسة مبادئ ينبغي على القائم بالعملية التعليمية الأخذ بها أو اتباعها حتى يتمكن من الوصول إلى تحقيق الأهداف المطلوب تحقيقها و المبادئ هي:

#### 1-17-1-1 - الممارسة التعليمية السليمة التي تشجع التفاعل بين المدرس و المتعلم:

هي الممارسة التي تبين أن التفاعل بين المدرس و المتعلم، سواء داخل الوحدة التعليمية أو خارجها، يشكل عاملا مهما في إشراك المتعلم وتحفيزه للتعلم الحركي، بل يجعله يفكر في قيمه وخطته المستقبلية.

#### 1-17-1-2 - الممارسة التعليمية السليمة التي تشجع التعاون بين المتعلمين:

وجد أن التعلم الحركي يتم تعزيزه بصورة عندما يكون بصورة جماعية، فعملية التعلم الحركي الجيدة كالعامل الجيد الذي يتطلب المشاركة و التعاون وليس التنافس و الانعزال.

#### 1-17-1-3 - الممارسة التعليمية السليمة التي تشجع التعلم الحركي النشط:

وجد أن المتعلم لا يتعلم من خلال الإنتباه إلى عملية الشرح و التوضيح (التغذية الراجعة) فقط، وإنما من خلال المشاركة العملية (التكرار) فضلا عن ربط التعلم الحركي الجديد بخبراته السابقة (التجارب السابقة) بل و بعملية تطبيقها.

**1-17-4 - الممارسة التعليمية السليمة التي تقدم تغذية راجعة سريعة:**

إذ إن إعلام المتعلم بما يعرفه و مالا يعرفه يساعد على فهم طبيعة معارفه و تقييمها، فالمتعلم بحاجة إلى إن يتأمل فيما تعلمه و ما يجب أن يتعلمه و إلى تقييم ما تعلمه.

**1-17-5 - الممارسة التعليمية السليمة التي تفهم أن للمتعلمين أساليب تعلم حركي مختلفة:**

تبين أن الذكاء متعدد و أن للمتعلمين أساليبهم المختلفة في عملية التعلم الحركي و بالتالي فإن الممارسة التعليمية السليمة هي التي تراعي ذلك التعدد و الاختلاف، ما سبق يبين أهمية النشاط في التعلم الحركي سواء كما ذكر بوضوح في المبدأ الثالث، أو بصورة غير مباشرة كما في بقية المبادئ.

**1-18-1 - مميزات أساليب التعلم الحركي:**

لأساليب التعلم الحركي مميزات و هي:

\*-التوجه نحو المهام التعليمية و التي يشترط أن تتعلق بأهداف محددة و في جو مناسب.

\*-وضوح الأهداف التعليمية و الإشراف الايجابي على تقدم المتعلمين في إنجاز المهام او الواجبات التعليمية التي يحققونها، و مراجعة الأداء المهاري أو الانجاز و تقديم تغذية راجعة لهم.

\*-تدريس المتعلمين كمجموعة واحدة مع الحرص على إيجابية الأسلوب التعليمي و مشاركة المتعلمين . (الدليمي، 2011، صفحة 26) .

**1-19-1 - التوازن:**

**1-19-1 - معنى التوازن الحركي:** إن معنى التوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات و الحركات الرياضية سواء كانت من وضع الثبات أو الحركة و الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم ضمن خطه العمودي عند أداء اللاعب المهارات المعقدة و البسيطة وان التوازن لا يأتي اعتباطا و إنما من خلال التمرين و الممارسة المتكررة لأداء الحركات المختلفة فهذا ما نلاحظه عندما يتعلم الطفل المشي نجده في البداية يتعثر بخطواته وذلك لضعف توازنه ولكن بتكراره لمحاولة المشي نجده يقوم بأداء حركات المشي بصورة صحيحة و بثبات وان من شروط التوازن هو كبر قاعدة الاستناد . (وجيه، 1987، صفحة 30) .

إذا ضعف التوازن العام الحركي هو عدم مقدرة المتعلم على أداء الحركة وفق الأسلوب الميكانيكي الصحيح بسبب ضعف القوام و السيطرة الجاذبية و الاتزان الأمامي و الخلفي.

**1-19-2- أنوع التوازن الحركي:** من الناحية الفيزيائية يقسم التوازن إلى :توازن مستقر و قلق و مستمر

**1-19-2-1- التوازن المستقر:** هو التوازن الذي يحدث في حالة كبر قاعدة الارتكاز أو اتساعه و اقتراب ثقل الجسم من الأرض .

**1-19-2-2- التوازن القلق :** هو التوازن الذي يحدث في حالة صغر أو ضيق قاعدة الارتكاز و ابتعاد مركز ثقل الجسم عن الأرض.

**1-19-2-3- التوازن المنظم:** وفيه لا يتغير شكل التوازن ولكن يضيق تبعا مع رجل الارتكاز وهو إما أن يكون عمودي ،أمامي ،جانبي،خلفي،وهذا النوع ذو صلة مباشرة باتصال الجسم بالأرض.

**1-19-2-4- التوازن المستمر:** هو التوازن الذي يحدث في حالة استمرارا لجسم بالحركة كما أن كتلة الجسم لها دور كبير في إحداث التوازن.

أما من ناحية الاختبارات و القياس حدد للتوازن نوعين من الاختبارات و تؤدي بالشكل التالي:

وفيه لا يتغير شكل التوازن ولكن يضيق تبعا لوضع الجذع مع رجل الارتكاز وهو إما أن يكون عمودي ،أمامي،جانبي،خلفي،وهذا النوع ذو صلة مباشرة باتصال الجسم بالأرض.

**1-19-2-5- التوازن المركب:** وفيه يتغير شكل التوازن لوضع الجذع أو الرجل الحرة أو الاثنين معا،وفي كلتا الحالتين لا تستطيع رجل الارتكاز تغيير وضعها لكني تستطيع القيام بحركة خفيفة بالتغير ما بين رفع الكعبين أو ثني ومد ركلة رجل الارتكاز و هذا النوع ذو صلة بفقد اللاعب اتصاله بالأرض . (البحار و طنطاوي ، 2004، صفحة 130).

\*كما قسم التوازن المركب إلى قسمين :توازن ثابت و حركي.

**1-19-2-5-1- التوازن الثابت:** و هو التوازن الذي يحدث أثناء الثبات و يعرفه جونسون و نيلسون بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن للجسم.

كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت ،أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة ، او اتخاذ وضع الميزان أو

الوقوف على الذراعين و التوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية و خاصة رياضة الجمباز و التمرينات الفنية . (حسانين ص.، 1995، صفحة 429) .

**1-19-2-5-2--التوازن الحركي :** وهو التوازن المصاحب لحركة الجسم و يعرفه جونسون و نيلسون بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة.

ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء أداء حركي معين كما في معظم الألعاب الرياضية و المنازل الفردية او عند المشي على عارضة مرتفعة . (وجدى و لطفي، 2002، صفحة 136) .

### 1-19-3- مناطق التوازن في الجسم :

توجد عدة مناطق في الجسم تتوقف عليها مسؤولية الإحتفاظ بتوازن الفرد وهي:

**-القدمان:** وهما يمثلان قاعدة اتزان الجسم و حدوث أي إصابات فيهما أو إصابتهما بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يخفف من توازن الفرد.

**-حاسة النظر:** أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد ستة أمتار يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل .  
-النهايات العصبية الحساسة و الأوتار الموجودة في نهاية العضلات .

**-الأذن الداخلية:** يشير إحساس وميرة (1995) أن القدرة على التوازن الثابت أو الحركي يعتمد على :مستوى كفاءة الجهاز الدهليزي بالأذن الداخلية،وكذلك مراكز الحس الحركي في عضلات و الأوتار و المفاصل و خصائص الإدراك العصبي،لذا يعتمد الإحساس بالتوازن على الجهاز الدهليزي و الموجود بالأذن الداخلية التي تتكون من الشوكة و الكيس و القنوات النصف دائرية، بحيث يتم المحافظة على توازن الجسم في الفراغ عن طريق حركة السائل اللمفاوي الداخلي الموجود في الشوكة و القنوات النصف دائرية للجهاز الدهليزي، فإذا تحرك الرأس أو تغير وضعها بالنسبة للجسم يتبعها تغير في اتجاهات حركة هذا السائل، مما يترتب عليه تنبيه المستقبلات العصبية الحسية الموجودة بالشوكة و القنوات النصف دائرية في طريق المركز الحسي الخاص بقشرة المخ و المخيخ، ثم إلى الأعصاب الحركية و بذلك يدرك الفرد الوضع الذي أصبح عليه الرأس بالنسبة للجسم الذي يستجيب مباشرة لهذه المنبهات بطريقة تؤدي إلى حفظ التوازن في الوضع الجديد في الفراغ و عند إصابة الجهاز الدهليزي باضطراب يلاحظ على اللاعب حالة من اللاتوازن وهي ذبذبة سريعة لا إرادية و غالبا ما تكون ناتجة عن حركات غير معتادة وتجعل اللاعب يفقد السيطرة و التحكم في حركات جسمه مما يترتب عليه

انخفاض الكفاءة ووفق الشكل الجمالي للمهارة و عليه يفقد اللاعب أجزاء من النقاط المحددة للمهارة . (إحسان و ميرة، 1995، صفحة 305) .

#### 1-19-4 - مركز الثقل:

وهو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم ، ويعرفه البعض كونه النقطة التي إذا ارتكز عليها الجسم يتزن، ويرى آخرون أنها النقطة الوهمية التي يتوازن أو يتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية ، ويرى بعض الأفراد أن مركز ثقل الفرد في حالة الوقوف عبارة عن نقطة وهمية تقع داخل الحوض و خلف السرة و أمام الفقرة العجزية الثانية . (حسانين ص.، 1995، صفحة 432) .

ويمكن تحديد مكان مركز ثقل الجسم باستخدام الأسطح ، حيث أن نقطة التقاء الأسطح الثلاثة في الجسم تمثل مركز ثقل الجسم و الأنشطة وهي:

-السطح الأفقي : وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين علوي و سفلي و الذي يحدد نسبة ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض.

-السطح الجانبي: وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين يمين ويسار

-السطح الخلفي: وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين أمامي و خلفي.

#### 19-4-1 - خط الجاذبية:

وهو خط وهمي بمركز الثقل ويكون عموديا و هو عبارة عن تقابل المستوى الوجهي مع المستوى الوهمي ، حيث أن التقائهما يمثل خط عمودي وهو خط الثقل، وهذا الخط يمر بمركز الثقل و لكنه يحدد مكانه (ارتفاعه أو في وضع الوقوف القائم فإن خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان . (حسانين ص.، 1995، صفحة 434).

#### 1-19-4-2 - قاعدة الارتكاز:

وهي عبارة عن مسافة السطح الذي يرتكز عليه الجسم، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين و نذكر بعض العلاقات و العوامل التي تتحكم في التوازن فيما يلي:

أ- نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز : كلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان كان التوازن و العكس صحيح ومنه نستنتج أن :الشخص القصير أكثر اتزاناً من الرجال لانخفاض مركز ثقله . (حسانين ص، 2004، صفحة 336) .

ب-مساحة قاعدة الارتكاز: كلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز كبيرة كان الاتزان كبيراً.

ج-العلاقة بين خط الجاذبية و قاعدة الارتكاز:

كلما كان خط الجاذبية قريباً من قاعدة الجاذبية أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل و العكس صحيح فكلما بعد خط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز قل الاتزان إلى أن يصل إلى حد يتجاوز حدود قاعدة الاتزان و يفقد الشخص و توازنه.

1-19-4-3- ثقل الجسم: كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أفضل.

أ-الانقسام إلى أجزاء:الجسم المركب من أجزاء كلما وقعت مراكز ثقل هذه الأجزاء عمودياً فوق بعض كان الجسم أثبتت و تصبح قدراته على الاتزان أفضل .

ب-الاحتكاك بسطح الأرض: الإتزان على سطح الأرض الخشنة احسن منه على السطح الأملس كما في التزحلق على الجليد.

1-19-5- العوامل النفسية :

وهي تؤثر بصفة مباشرة على الفرد ،فالخوف مثلاً من الارتفاعات يفقد الفرد السيطرة على اتزانه .

1-19-6- العوامل الفسيولوجية :

التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وأيضاً الجهاز العضلي،لذلك ودون اي خلل في أجهزة الجسم يؤدي بصورة مباشرة في قدرة الشخص على الإتزان . (حسانين ص، 2004، صفحة 337) .

## خلاصة:

يعتبر الأداء الحركي من الأمور معقدة التنفيذ لكونه عنصر مركب ، يتعامل به الفرد مع البيئة الرياضية إذ يعتبر وحدة متكاملة من النشاط تؤدي على أساس اتخاذ قرار بطريقة إرادية بغية تحقيق هدف تم تحديده مسبقا، فالتوافق الحركي و التوازن كلاهما يكمل الآخر في إنجاز حركة ما بغية تحقيق أداء احسن و أفضل ، مما يتوجب في ذلك أن تكون علاقة توافقية بينهما حيث تعتبر ركيزة الأداء الحركي الموجه نحو تحقيق هدف.



# الفصل الثاني

البرنامح و فصل من المرحلة العربية و الألعاب الحركية

## تمهيد:

إن أي مجتمع مهما كانت درجة تطوره يولي إهتماما كبيرا بالتربية البدنية التي تتوقف عليها حاضر ومستقبل الأمة، مما جعل الدراسات و الأبحاث تتعدد في هذا المجال مركزة إهتماما على نواة المجتمع وهو الطفل . إن وضع البرامج الرياضية بإتباع طرق و خصائص معينة تؤدي بالطفل من الوصول إلى أحسن المستويات الجيدة إذا تعد البرامج الرياضية المخصصة لعناصر اللياقة البدنية مرتبطة بالصحة ذات خصائص مميزة لتنميتها على المرحلة العمرية لطفل.

تعتبر المرحلة العمرية (6-9 سنة) مرحلة هامة في حياة الإنسان حيث يزداد تطور النمو العام للطفل إلا هذه المرحلة بصورة ملحوظة، ويصل فيها النمو الحركي إلى ذروته و كثيرا ما تعتبر الفترة المثلى للتعلم الحركي للطفل و أسفرت نتائج الدراسات على أن البرامج الرياضية الموجهة للطفل في هذه المرحلة تؤدي إلى تطور عناصر اللياقة البدنية.

وفي هذا الفصل نتطرق إلى أهم مكونات اللياقة البدنية التي يمكن أن تنميها إلا هذه المرحلة و نتطرق أيضا إلى دراسة الخصائص هذه المرحلة العمرية.

## 2-1- مفهوم البرنامج:

تعرفه عزيزة سمارة و آخرون بأنه جميع الخبرات التربوية التي تنتجها المدرسة لتلاميذها داخل حدودها أو خارجها بغية مساعدتهم على إنماء شخصيتهم في جميع جوانبها المتعددة نموا يتسق مع الأهداف التربوية. (سمارة وآخرون، 1990، صفحة 22) .

أما عبد الحميد شرف فيعرفه على أنه عبارة عن عملية التخطيط للمقررات و الأنشطة و العمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة . (شرف، 2004، صفحة 18) .

## 2-2- مفهوم البرنامج الرياضي :

يشير عادل خوجة بأن البرنامج الرياضي هو مجموعة من التمرينات و الحركات و الألعاب و الإجراءات التي تم تطبيقها على عينة البحث ،وفق فترة زمنية محددة بحيث يحدد لهذا البرنامج أهدافه و محتواه و النشاطات اللازمة بما يتناسب مع خصائص العينة وتتضمن الأهداف التعليمية و الأساليب و وسائل القياس و التشخيص و التقييم. (خوجة، 2011، صفحة 18) .

## 2-2-1 خصائص البرنامج الرياضي:

فيما يلي نعرض أهم الخصائص التي يجب أن تتوفر في أي برنامج تعليمي أو تدريبي ناجح:

-يعتبر جزءا متكاملًا من عملية المجهود الكلي للمنشأة الرياضية

-أن يمدنا بخبرات متشابهة و متوازنة في النمو و التطور

-أن يقوم على اهتمامات و احتياجات و قدرات الأفراد الذين يعمل لخدمتهم

-أن يعمل على إمدادنا بالخبرات المرتبطة بالبيئة المحلية وتصل إلى مستوى نضج الممارسين

-أن يمكن تنفيذه من خلال التسهيلات المتاحة و الوقت و الأدوات المتوفرة للممارسين

-أن يسمح بالنمو المهني و الحرفي للمربي و يرعى شؤونهم. (شريف، 2002، صفحة 51) .

## 2-2-2- مبادئ تصميم البرنامج:

- توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم وهي :
- الاعتماد على المربين المتخصصين .
  - ملائمة البرنامج للمجتمع الذي صمم من أجله و التنوع .
  - أن يراعي نوعية و عدد المشتركين .
  - مراعاة الأهداف العامة المطلوب تحقيقها .
  - يخدم نوع الخبرات المطلوبة و ينميها .
  - يتمشى مع الإمكانيات المتيسرة .
  - مراعاة الوقت المتسیر .
  - وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل . ( شريف، 2002، صفحة 55) .

## 2-2-3 خطوات تصميم البرنامج : يجب أن يشتمل على العناصر التالية :

- الأسس التي يقوم عليها البرنامج .
- الهدف و الأهداف الإجرائية .
- محتوى البرنامج .
- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج .
- تنفيذ البرنامج .
- الأدوات المستخدمة في البرنامج .
- تقويم البرنامج . ( شريف، 2002، صفحة 68) .

## 2-2-4 مبادئ تطوير البرنامج الرياضي: هناك أسس و مبادئ مهمة يجب على القائم بعملية تقويم البرنامج

- أن يراعيها وهي على النحو التالي : 1- تطوير البرامج عبارة عن جهد مستمر .
- 2- تعاون جميع القادة على كافة المستويات عند التطور . 3- الاتصال المباشر كلما أتاحت الفرصة للمشرفين و الممارسين .

4- يعتمد تقويم البرنامج على معرفة قوية لإحتياجات وخصائص و قدرات و مستويات تصميم المشتركين فيه، بالإضافة إلى البيئة و أسلوب و طريقة الحياة فيه .

5- التقويم بصفة دورية لقياس النتائج . ( شريف، 2002، صفحة 100) .

**2-2-5 خطوات تطوير البرنامج الرياضي:**

لكي يتم التطوير بأسلوب سليم نقدم هذه الخطوات لإتباعها عند القيام بعملية تطوير البرنامج:

1- عرف أهداف التطوير . 2- قسم هذه الأهداف إلى أهداف إجرائية .

3- عرف خصائص المشتركين في البرنامج

4- استخدم احتياجات الأفراد بناء على خصائصهم

5- تعرف على أفضل طرق التنفيذ للأنشطة التي تحقق الأهداف المنشودة

6- عد أفضل أساليب التقييم.

**2-3-3- اللياقة البدنية:****2-3-1- مفهوم اللياقة البدنية:**

هي العمود الفقري و القاعدة التي لا تقبل أي مناقشة حول أهميتها لأنها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية، إن معنى اللياقة يتضمن أن يكون الفرد مستعدا للقيام بعمل ما أو أن يكون متمتعاً بامتلاك خواص و ميزات مناسبة و ضرورية لأداء عمل ما. يذكر (تشارلز بيوك) أن: اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والعقلية والانفعالية، ومن هذا نفهم بان اللياقة العامة للفرد هي لياقة الفرد البدنية والاجتماعية والثقافية والنفسية وانه لا يمكن تنمية أي جانب منها بمعزل عن الجوانب الأخرى للياقة، وبهذا فان اللياقة البدنية تعد من الأغراض الأساسية للتربية الرياضية والتي تعتمد في تحديدها على فلسفة المجتمع وثقافته، كما حددها (هارسيون كلارك) بأنها المسافة التي يبعد بها الفرد عن الموت وبهذا ترتبط اللياقة البدنية بصحة الفرد والمجتمع وتعتبر من مقومات الحياة الضرورية لارتباطها بالجانب الصحي الإنتاجي. (مروان، 1999، صفحة 100) .

**2-3-2- ماهية اللياقة البدنية:**

لقد أجمعت البحوث العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بالتربية البدنية وأنشطتها المختلفة على أن

اللياقة البدنية تهدف إلي مايلي:

- 1- المحافظة على الجسم البشري سليما صحيا خاليا من الأمراض التي تصيب القوام نتيجة لتعوده على عادة سليمة وخاطئة كاجلوس على الكرسي المكتبي أو المقعد المدرسي.
- 2- تكوين إتجاهات عادات صحية سليمة وصحيحة.
- 3- رفع مستوى اللياقة البدنية لجميع الأفراد على إختلاف جنسهم وأعمارهم.
- 4- تعمل على تنمية صفات الفرد الإجتماعية كالشجاعة والمثابرة والتعاون وضبط النفس .
- 5- تنمية الصفات القيادية الحكيمة .
- 6- القدرة على إدراك أخطار الحياة اليومية وتفاديها (الحالات الطارئة).
- 7- التأهل إلى حياة سعيدة وخلق مواطن صالح قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به.
- 8- التقليل من بعض حالات الصداع وتصلبات الشرايين والآلام التي تصيب أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة.
- 9- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة وإكساب الفرد المظهر العام السليم.
- 10- تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الأمراض سواء كانت أمراض معدية أو أمراض مزمنة أو أمراض متوطنة.
- 11- زيادة كفاءة الفرد الإنتاجية مع الاقتصاد في الجهد المبذول في الأعمال البدنية والعقلية.
- 12- التقليل من حالات الشعور بالتعب المزمن والإصابات الرياضية التي تعترض خط سير الحياة اليومية
- 13- تحسين مقدرة الفرد على الإسترخاء والتحكم في تقليل التوتر العضلي. (نمرة، 1999، صفحة 86) .

### 2-3-3- مكونات اللياقة البدنية:

لأجل تحديد مكونات اللياقة البدنية لهذه المرحلة العمرية فقد استعانت الطالبان الباحثان بعدد من المصادر والتي تناولت اللياقة البدنية القابلة للتطور في هذه المرحلة ومن أهمها (القوة، السرعة، المرونة، التوافق، المطاولة، التوازن).

**2-3-3-1- القوة:** القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الأعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (الصفار، 1987، صفحة 199).

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (حسين ك، 1984، صفحة 35).

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية، (سلامة، 1987، صفحة 133).

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط. (ناجي، 1989، صفحة 13).

### 2-3-3-2- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (الصفار س.، 1987).

وهي من الصفات البدنية الأساسية ومن القدرات المرتبطة بالبناء العصبي للفرد ويمكن للتدريب الحديث والمبرمج أن يؤدي دورا كبيرا وبارزا في تطوير هذه الصفة الأساسية إلى درجة عالية فضلا عم أثر العوامل المورفولوجية والفيسيولوجية التي تشكل نقطة جوهرية في تطويرها إضافة إلى أنها تتأثر بعوامل منها: القوة المتحركة الناتجة عن العضلات الخاصة بالعمل والمرونة العضلية والمفصلية والترابط الحركي ولزوجة العضلة. (مروان، 1999، صفحة 105)

**2-3-3-3- المرونة:** هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمرين الدقة

وتعد المرونة عنصرا أساسيا من عناصر اللياقة وأنها تتيح للرياضي القدرة على أداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية ومجدية إضافة إلى مساهماتها بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الإرادية للإنسان كالشجاعة والثقة بالنفس وهي قابلية حركية يستطيع الفرد من خلالها أداء الحركات المختلفة بمدى كبير وواسع، ويرى البعض أن المرونة تتعلق بإمكانية المفصل على الحركة أما البعض الآخر فيرى إنها تقود إلى إمكانية العضلات على التمدد ورأي ثالث يقول أن المرونة تعود إلى إمكانية المفاصل والعضلات. (مروان، 1999، صفحة 108) .

### 2-3-3-4-الرشاقة:

تكتسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات، ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء. فمثلا يرى كلارك أنها الرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير الاتجاه، ويرى بارو أنها مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاته اشترط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة. (حسانين، 1987، صفحة 81).

### 2-3-3-5-المطاولة (التحمل):

إن صفة المطاولة من الصفات البدنية الهامة لكل النشاطات الرياضية وخاصة تلك التي تتصف بالحمل القليل والمستمر والدي يتطلب من اللاعب قدرة وكفاءة لأداء مجهود حركي يتصف بمواصفات حادة ولمدة طويلة 'لذا فان لمطاولة تهدف بالدرجة الأولى إلى تطوير وتحسين العمليات والطرق الأوكسيجينية في عمليات بناء ثلاثي الأدينوزين، كما أنها تهدف إلى زيادة احتياطي الجسم من الكلايوكوجين نظرا لحاجة الجسم إليها أثناء أداء تمارين المطاولة'. (مروان، 1999، صفحة 106) .

### 2-3-3-6-التوافق:

يتطلب مكون التوافق تعاون كاملا بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة وخاصة المعقد منها، أي تلك الحركات التي يستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.



ويشير لارسون ويوكم إلى أن التوافق يعتمد على سلامة وطقة وظائف العضلات والأعصاب وإرتباطهما معا في عمل، فالتوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد وهذا يستلزم الكفاءة خاصة من الجهاز العصبي. (حسانين ص، 2004، صفحة 313).

### 2-3-7-التوازن:

يعني التوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الإحتفاظ بوضع الجسم في الثبات او الحركة، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية. كما أن التوازن يتطلب القدرة على الأحساس بالمكان والأبعاد، سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبيا وذهنيا وعضليا، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن، كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على إتران الجسم فالحركة التي يقوم بها الانسان من مشي وجري وثب... إلخ، أو حركات الرياضية تتم فوق حيز ضيق المشي على العارضة أو الوقوف على مشط إحدى القدمين ..... إلخ ، كل هذه الحركات تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية العصبية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد إترانه (حسانين ص، 2004، صفحة 334).

### 2-3-4- مميزات اللياقة البدنية للمرحلة الإبتدائية :

يزداد تطور النمو الحركي بصورة واضحة ، إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته ومن القدرة على التحكم فيها وتصبح حركاته أكثر هدفا وأكثر إقتصادا في بذل الجهد ، وتصبح حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة و السرعة و القوة ، ويتصف بعض الأطفال بالرشاقة في أثناء ممارستهم لألعاب الكرات و بالسرعة في الجري وبالقوة في حركات الجمباز . وتتميز أثناء حركات الطفل بحسن التوقيت وحسن إنتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين و القدمين و التوقع الجيد لحركاته الذاتية وحركات الآخرين ، ويتميز أيضا بسرعة الإستعاب وتعلم الحركات الجديدة والقدرة على الملائمة الحركية لمختلف الظروف ، ويتصف بالشجاعة و الجرأة و الحماس للتعلم و المنافسة . إن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى ذروته و نعتبره الفترة المثلى للتعلم الحركي و يفتقر الطفل إلى نواحي القوة و يتصف بالرشاقة و المهارة و سرعة الاستجابة و يؤثر النمو البدني بصورة واضحة على النمو الحركي. (علاوي، 1979، صفحة 136).

## 2-4- مفهوم الطفولة :

هي مرحلة إتقان الخبرات و المهارات اللغوية الحركية،و العقلية السابق اكتسابها ،حيث ينقل الطفل تدريجيا من مرحلة الكسب إلى مرحلة الإتقان،و الطفل في حد ذاته ثابت و قليل المشاكل الإنفعالية ،و يميل الطفل ميلا شديدا إلى الملكية التي بدا في النمو قبل ذلك كما يتجه إلى الانتماء إلى الجماعات المنتظمة بعد أن كان يميل قبل ذلك لمجرد الاجتماع لمن في سنة . (عيساوي، 1992، صفحة 15) و مما سبق يتضح للطالب الباحث أنه يمكن هذه المرحلة أنها مرحلة حساسة في حياة الطفل في جميع النواحي.

## 2-4-1- أهم مميزات و خصائص هذه المرحلة 6-9 سنوات :

- سرعة الاستجابة للمهارات التعليمية
- كثرة الحركة
- انخفاض التركيز و قلة التوافق
- ليس هناك هدف محدد للنشاط ولكن الهدف الرئيسي الثقة و المرح.
- وجود فروق فردية كثيرة بين التلاميذ
- الاقتراب من مستوى درجة القوة بين الذكور و الإناث
- القدرة على أداء الحركات ولكن بصورتها البسيطة.
- الحركات تكون ثابتة و غير آلية و ذلك بوجود كثير من الحركات الزائدة بالإضافة إلى الحركات الأساسية
- إختلاف بين الجنسين لا يكون واضحا في المرحلة المدرسية الأولى و الاختلاف بينهم قليل .
- و يذكر ماتيفيف أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة تثبيت كثير من المهارات الحركات الأساسية كالمشي و الوثب و القفز و الرمي،ويزيد النشاط الحركي بإستخدام العضلات الكبيرة في الظهر و الرجلين أكثر من عضلاته الدقيقة في اليدين و الأصابع .
- وفي نهاية هذه المرحلة أيضا يميل الطفل إلى تعلم المهارات الحركية و يتحسن لديه التوافق العضلي العصبي نسبيا بين اليدين و العينين و كذلك الإحساس بالإتزان فيمكن الوقوف على رجل واحدة و يحجل و يثب كما يستطيع الأداء الحركي بواسطة الموسيقى البسيطة و الجلوس في مكان واحد لمدة تصل إلى نصف ساعة .

بما تقدم يمكننا القول أن النمو الحركي من (09-12 سنة) يصل إلى ذروته و كثيرا ما تعتبر أنها فترة المثلى للتعلم الحركي ، و إكتساب المهارات الحركية . (الشاطي، 1992، الصفحات 141-142) .

2-4-2- النمو في مرحلة العمرية: 6-9 سنة)

### 2-4-2-1- النمو الجسمي:

يتميز النمو في بداية هذه المرحلة بالهدوء النسبي للطول و الوزن و لكي يناسب المرحلة الانتقالية التي تسبق طفرة النمو في سن البلوغ و التي تبدأ بالنسبة للبنات في حوالي سن العاشرة و بالنسبة للبنين في حوالي الثانية عشر ، و في هذه الفترة يلاحظ أن البنات يكن طولا وأثقل وزنا من البنين. وفي هذه المرحلة يبدأ نمو العضلات الصغيرة بدرجة كبيرة و يقترب نمو القلب و الرئتين من حجمها الطبيعي ، كما تبدو الفروق الفردية بين الأفراد في الطول و الوزن بدرجة واضحة.

### 2-4-2-2- النمو الحركي:

في هذه المرحلة يزداد تطور النمو الحركي بصورة ملحوظة ، إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته و من القدرة على التحكم فيها ولا يسرى ذلك فقط بالنسبة للنشاط الرياضي بل يتعداه أيضا إلى نشاط الطفل في غضون حياته اليومية ، إذ تصبح حركاته هادفية و أكثر اقتصادا في بذل جهده.

كما تصطبغ حركات الطفل بقدر كبير من الرشاقة و السرعة و القوة. (علاوي، 1979، صفحة 98،99،100) .

### 2-4-2-3- النمو العقلي والإجتماعي و الإنفعالي :

تتلخص أهم مظاهر النمو العقلي و الإجتماعي الإنفعالي في هذه المرحلة بمايلي :

- يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء المركبة منها ، نظرا لإتساع مدى إدراكه و بذلك يستطيع تركيب الأشياء المعقدة ، بالإضافة إلى أن الطفل يصبح أكثر وعيا و إدراكا بالمشاكل التي تتميز بقدر معين من التعقيد .

- يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر و التفكير ، إذا ينتقل الطفل من طور التفكير الخيالي إلى طور الواقعية ، كما تزداد قدرته على الإنتباه و التركيز من حيث المدى و المدة.

- يزداد عليه للإستطلاع مما يحفز به إلى الكشف عما يقع تحت حواسه.

- يبدأ الانتقال من طور الخيال و الإيهام إلى طور الواقعية ، و يعتبر الطفل عمليا في نظرتة لبيئته ، و يبدأ في التحرر من اللعب الإيهامي و يهتم بالألعاب الواقعية.
- يبدأ ميله للملكية واضحا و حرص الطفل على الجمع و الإقتناء كجمع الطوابع مثلا.
- يميل إلى تشكيل الأشياء (الصلصال-الرمال.....الخ) و الإبتكار و التقليد ، كما يميل إلى الراديو و السينما و قراءة مجلات الأطفال و خاصة في نهاية هذه المرحلة.
- تبدأ أسئلة التكيف الإجتماع و البروز.
- يتسع مجال الميول و القدرات الحركية و الإجتماع بدرجة ملموسة و يرتاحون عند إكتسابهم مهارة أو لنجاحهم في عمل ما .
- كمون للنزاعات الجنسية لذلك يهتم بذاتيته و يظهر نوع من النفور بين الجنسين خصوصا من ناحية الصبيان.
- تقوي روح الحماسة و الرغبة في المنافسة ، كما يزداد الميل للمرح و الفكاهة.
- لا يهتم الأطفال و خاصة الصبيان منهم بمظهرهم الشخصي.
- يزداد إرتباط الطفل بالجماعة أو الشلة و يزداد ولاؤه لها و يسعى إلى إكتساب تقديرها مع المنافسة بين هذه الجماعات أو الشلل كما تزداد النزعة إلى الاستقلالية ، و يبدأ في التحرر من تعلقه بالديه و يتجه نحو قرناء سنه . (علاوي، 1998، صفحة 105)

### 2-4-3- إحتياجات التلاميذ في هذه المرحلة:

- يجب أن تتوفر الفرص كاملة لنمو السيطرة على الجسم و زيادة القوة و الجلد ، و يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى أوجه النشاط التي تتضمن إشراك كل الجسم و زيادة القوة و الجلد ، و يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى أوجه النشاط التي تتضمن إشراك كل الجسم في الحركات الأساسية مثل (الوثب-القفز-الشقلبة-الرمي-اللقف و الجري)
- تعلم التبعية الحسنة و القيادة الرشيدة هام في هذه المرحلة ، يحتاج إلى أوجه النشاط الحر، و المكشوف في المعسكرات و الدرجات و ألعاب الخلاء.
- يجب تشجيع الإبتكار في نواحي النشاط المختلف.
- يحتاج إلى المشاركة في المباريات و اللقاءات الرياضية المنظمة ، وهو مستعد للتدريب كي يصبح ممتازا في المهارات ، حيث تتميز هذه المرحلة بالمنافسة مع الأقران.

**2-5-1- الألعاب الحركية :**

**2-5-1-1- تعريف اللعب :** يعتبر اللعب ظاهرة إجتماعية نشأت منذ القدم وهو وسيلة لمعرفة الذات واللهو و الراحة ووسيلة للتربية البدنية والإجتماعية ونفسية ووسيلة للرياضة وعنصر مشوقا لثقافة الشعب ، ودائما يكون اللعب هادفا ويتميز بتنوع الأهداف و الأعمال الدافعة للقيام بها .  
لا شك أن اللعب أهمية كبرى ودور تربوي في بناء شخصية الأطفال فمزال التربويون ينادون بأن اللعب هو وسيلة للتسلية وللتعليم ، ويؤكد كوميدوس ما دام اللعب الذي يؤديه الأطفال في لحظات مرح وسعادة لا يؤدي الأخرين يجب أن شجعهم عليه بدل من أن بعدهم عنه .

هناك تعريفات مختلفة للعب فيما يلي :

يعرفه محمد حسن علاوي بأنه النشاط السائد في حياة الطفل كما يساهم بقدر كبير في المساعدة على النمو العقلي والخلقي و البدني والجمال الإجتماعي ، والمتبع لنمو الأطفال يلاحظ تطور اللعب عندهم وإختلافه بإختلاف مراحل النمو .

ويرى عبد الحميد شرف بأن اللعب هو ميل فطري وموروث في كل فرد طبيعي وهو وسيلة للتعبير عن الذات بإستغلال طاقاته ويدفع الفرد إلى التجريب وإكتشاف طرق جديدة لعمل الأشياء وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة و السرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد .

**2-5-2- أهمية اللعب :**

- يعد اللعب ميل طبيعي بدفع الإنسان لمزاوته .
- اللعب يشبع حاجة أساسية للإنسان ، فهو طريق الطفل لإكتساب الخبرة .
- وسيلتهم الطبيعية لإستفادة من طاقاتهم الزائدة .
- يكتسب الجسم اللياقة البدنية .
- يعمل اللعب على دعم العلاقات الإنسانية الجميلة والصدقة القوية التي تؤدي للإتحاد و الإنسجام .

**2-5-3- مفهوم الألعاب الحركية :**

تعتبر الألعاب الحركية أحد الأنشطة الهامة في برامج التربية الحركية للطفل ، فكلما زاد نشاط الطفل كلما أصبحت الفرص متاحة لنموه وتعلمه وإكتساب الخبرات التربوية ، والألعاب الحركية في أداؤها السهل البسيط والممتع تتناسب مع جميع الأعمار وكلا الجنسين على حد سواء ، وهي تحتاج إلى شرح طويل أو

قوانين معقدة ، كذلك تلعب دور بارز ف نمو الطفل من النواحي البدنية والحركية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية .

### 2-5-4- خصائص الألعاب الحركية :

- تظهر الفائز والمهزوم بصورة قاطعة ، حيث أنها تتصف بالمنافسة العادلة لتحديد المستوى .
- تتطلب جهودا بدنية ونفسية وعقلية ومهارية وتحتاج إلى تدريب وتركيز كبيرين .
- تعتبر أنشطة رياضية إختيارية محبة يمارسها الأطفال دون ضغوط أو إجبار .

### 2-5-5- أهداف وأهمية الألعاب الحركية :

- الأهداف النفسية الحركية .
- الحركات البنائية الأساسية .
- القدرات البدنية .
- القدرات الإدراكية .
- الأهداف المعرفية .
- الأهداف الوجدانية .

### 2-5-6- مبادئ تدرس الألعاب الحركية :

يمكن إعداد الألعاب الحركية للتدريس من خلال وضع مجموعة من الأهداف التي تركز على

الخطوات التالية :

- إختيار نوع اللعبة .
- جمع المعلومات حول اللعبة .
- تدرس اللعبة .
- تنفيذ اللعبة .
- تقوم اللعبة .

## خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تلاميذ المرحلة العمرية (6-9 سنة) و لأهم خصائصها و يمكننا القول أن التغيرات الفيزيولوجية، و كذا المرفولوجية التي تأثر على مختلف أجهزة الطفل على أنه في حالة نمو و تطور عام خاصة من ناحية النمو الحركي حيث يصل إلى ذروته و كثيرا ما تعتبر الفترة المثلى للتعلم الحركي و تنمية مختلف عناصر و مكونات اللياقة البدنية و من هذا المنطلق حددنا مختلف مكونات اللياقة البدنية القابلة للتحسين و حددنا أهدافها و ربطنا بين مميزات اللياقة البدنية و هذه المرحلة، كما تساهم الألعاب الحركية في تحقيق أهداف عديدة تشمل كل جوانب الشخصية لتلاميذ .

# الباب الثاني

الدراسة الميدانية



# الفصل الأول

الطريق المنهجية

البحث

## تمهيد :

إن العمل المنهجي الذي يتبعه الباحث في دراسته الميدانية جد ضروري حيث يعتبر هذا الفصل جوهر البحث ، بحيث يعمل على رسم الطريق الصحيح خلال مراحل بحثه واختيار المنهج كان وفقا لطبيعة المشكلة المراد دراستها و كيفية معالجتها وكان هذا البحث يخضع لمجموعة من الإجراءات التي تساعد على إعطاء الصورة المنهجية للبحث ، الذي تناول فيه الطالب الباحث اثر بعض الألعاب في تحسين صفتي التوافق و التوازن لدى تلاميذ الابتدائي ، حيث عمل على وضع الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية للاختبار بالإضافة إلى الضبط الإجرائي للمتغيرات ، كما شملت دراستنا التطبيقية الدراسة الأساسية التي تحتوي على (منهج ، عينة ، مجالات البحث) بالإضافة إلى أدوات البحث والاختبارات المستخدمة وكذا الدراسة الإحصائية في آخر إجراءات البحث .

## 1-1- المنهج البحث:

نظرا لأهمية الموضوع الذي نحن بصدد دراسته فقد وجب علينا الإلمام بجميع مخرجاته ، لان موضوع البحث عبارة عن برنامج تعليمي بين عينتين ضابطة وتجريبية للمقارنة، وكشف مدى التحسن للعينة التجريبية ، وهذا خلال مرحلتين (قبلي - بعدي) ولتحقيق ذلك اتبع الطالب الباحث المنهج التجريبي كأحسن منهج ملائم لطبيعة البحث و مشكلته المطروحة للوصول الى نتائج ذات درجة عالية من الدقة و اعتماده على التجربة العلمية . (غليس وآخرون، 2019، صفحة 305) .

## 1-2- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ مقاطعة 01 لطور الابتدائي بلدية بن داود المتكون من 05 مدارس حيث كان عددهم 2000 تلميذ ، و مجموع التلاميذ السنة الرابعة عددهم 250 تلميذ . و تمثل نسبة 12.5% من تلاميذ المقاطعة.

## 1-3- عينة البحث:

للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة وشملت تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي وكان عددهم 50 يمثلون نسبة 20% من العدد الإجمالي لتلاميذ السنة الرابعة للمقاطعة و مأخوذة من قسمين مختلفين لنفس الأستاذ موزع تن على :

أ- العينة التجريبية : 25 تلميذ ذكور و إناث بنفس العدد الفوج التربوي 01.

ب- العينة الضابطة : 25 تلميذ ذكور و إناث بنفس العدد الفوج التربوي 02 .

## 1-4- ضبط متغيرات البحث :

و لأجل هذه الاعتبارات عم د الطالب الباحث على استبعاد كل المتغيرات التي قد تؤثر بشكل مباشر أو

غير مباشر على نتائج البحث بحيث كان الضبط على النحو التالي:

-اعتمد الطالب الباحث على تطبيق نفس الاختبارات و الألعاب على جميع أفراد العينة .

-تم استبعاد كل التلاميذ المعفيين أو ذوي أمراض مزمنة للفئة العمرية (06-09) سنة.

تم اختيار الاختبارات و ضبط مذكرات العمل إلا بعد عرضها على المشرف و من الكتب و البحوث السابقة وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي :

أ- المتغير المستقل: هو السبب في العلاقة و النتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. ويتمثل في الألعاب الحركية. (تركي، 1984، صفحة 23) .

ب- المتغير التابع: يعرف بتغيره نتيجة التأثير بالمتغير المستقل وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج ويتمثل في التوازن و التوافق الحركي. (علاوي و راتب، 1987، صفحة 242).

### 1-5- مجلات البحث:

1-5-1- المجال البشري: شملت الدراسة على 50 تلميذ من السنة الرابعة ابتدائي يمثلون نسبة 20% من العدد الإجمالي لتلاميذ.

1-5-2- المجال الزمني: تمتد المدة الزمنية للبحث من: سبتمبر 2023 إلى مايو 2024 ويمكن حصر هذا المجال من خلال الجدول التالي:

نهاية العمل	بداية العمل	
2023/11/10	2023/09/20	الدراسة النظرية
2024/11/30	2024/11/02	ضبط الاختبارات
2023/12/21	2023/12/10	التجربة الاستطلاعية
2024/03/21	2024/01/07	الدراسة الميدانية
2024/05/15	2024/04/01	التدوين و النسخ

جدول رقم ( 01 ) يبين المدة الزمنية للعمل

**1-5-3-المجال المكاني:**

لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى الملعب الجوّاري لبلدية بن داود ولاية غليزان الموجود بجي قايد عامر المجدد المجاور للابتدائية على بعد 30 متر و في بعض الأحيان العمل داخل الابتدائية عندما يقتضي الأمر .

**1-6- أدوات البحث :**

من المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

- جمع المعلومات و الحقائق المتعلقة بالدراسة .

- جعل الباحث يتقيد بموضوع الدراسة .

لذلك وجب على الطالب الباحث انتقاء الأداة المناسبة حسب طبيعة المشكلة و الفروض حيث تمثلت فيما يلي :

-الإلمام النظري بموضوع البحث من كل جوانبه من مراجع عربية و أجنبية و كذا عينة الدراسة.

-الإختيار الأنسب للمؤسسة التربوية من خلال الزيارات و المقابلات مع المدراء .

-اعتمدنا على برنامج تعليمي وأستخدمنا إختبارات التوازن و التوافق على كلتا العينتين (الضابطة والتجريبية) على شكل اختبار قبلي واختبار بعدي، كما تم استعمال وحدات تعليمية على شكل ألعاب حركية تساهم في تحسين الصفتين تخضع لها المجموعة التجريبية قيد البحث و تم عرضها على المشرف و بعض الدكاترة و الاستناد على الاختبارات المقننة في بحوث سابقة .

**1-7 - الوسائل الإحصائية :****1-7-1-المتوسط الحسابي:**

وهو الطريقة الأكثر استعمالا ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات على عددها أو القيم في

المجموعة التي أجري عليها القياس ، س 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، ..... س ن ، على عدد القيم (ن) وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي: (حلمي، 1998، صفحة 45).

### 1-7-2- الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) ، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح, ويكتب على الصيغة التالية: (حلمي، 1998، صفحة 53)

### 1-7-3- اختبار ستودنت:

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي: (نزار و السامرائي، 1981، صفحة 76) .

ملاحظة: "ت" الجد ولية حسب عدد أفراد عينة البحث .

### 1-7-4- معامل الارتباط لسيبرمان:

نستعمل معامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ثبات الإخبار وصيغته على الشكل التالي :

(نزار و السامرائي، 1981، صفحة 89) .

1-7-5- صدق الاختبار: يستعمل لمعرفة مدى صدق الإخبار و هو عبارة عن جذر معامل الارتباط .

### 1-8- الدراسة الاستطلاعية :

إن الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو إعداد العمل التجريبي ومعرفة الطرق الصحيحة لإجراء الاختبارات المراد تطبيقها من أجل التعرف على المعوقات التي يمكن أن ترافق العمل التجريبي ، و لضمان السير الحسن لتجربة البحث، قام الطالب الباحث بزيارة العديد من الابتدائيات، وكان الغرض منها هو الوقوف على المعطيات المتوفرة في العينة والبحث عن الميادين الملائمة لإجراء التجربة الميدانية ، إضافة إلى تحديد جوانب المشكلة التي نحن بصدد دراستها ، وبعد جمع كل المعطيات التي نحتاجها تم اختيار ابتدائية سرير بن عودة الجديدة 03 ببلدية بن داود .

حيث إن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات:

- تعيين الاختبارات لصفتي التوازن و التوافق مختارة و مقننة في بحوث سابقة .

- الاتصال بإدارة المؤسسة بغرض توفير الوسائل و تهيئة التلاميذ لتسهيل عملية أداء الاختبارات في ظروف ملائمة خالية من التعقيد .

- ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل المؤسسة قبل الإجراء .

و تم الاختيار على أساس وجود بعض المستلزمات للعتاد الرياضي والتي رأينا فيها إمكانية توظيفها واستعمالها لإجراء التجربة .

تم بعد ذلك تنفيذ التجربة الاستطلاعية لبطارية الاختبار التي تساهم في قياس التوازن و التوافق حيث تضمنت هذه الأخيرة 20% من عدد العينة الأصلية (الضابطة والتجريبية) للبحث ، وقد تم إجراء الاختبارات عليها يوم 10 ديسمبر 2023 ، وأعيدت نفس الاختبارات على نفس المجموعة بعد أسبوع بتاريخ 17 ديسمبر 2023 ، و هذا بغرض الحصول على صدق وثبات وموضوعية الاختبارات .

### 1-8-1- مجالات التجربة الاستطلاعية :

#### 1-1-8-1- المجال الزمني:

بعد تحديد البحث بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر ديسمبر 2023 وكان بالدراسة النظرية ، أما إجراء الاختبارات بالنسبة للتجربة الاستطلاعية فكان على النحو التالي :

- الاختبار الأول: 10 ديسمبر 2023.

- الاختبار الثاني: 17 ديسمبر 2023.

#### 1-1-8-2- المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات على العينة الاستطلاعية في الملعب الج واري المعشوشب اصطناعيا لبلدية بن داود غليزان على بعد 30 متر من المؤسسة.

#### 1-1-8-3- المجال البشري:

شملت عينة التجربة استطلاعية 10 تلاميذ ، حيث تقدر نسبتها بـ 20% من العينة البحث .

## 1-9- الأأس العلمية للاختبارات :

## 1-9-1- ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: "هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين . (مقدم، 1993، صفحة 52) .

و يعرفه مروان عبد المجيد هو "هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا أجريت أكثر من مرة في فروق متماثلة . (مروان، 2000، صفحة 42) .

حيث قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة وإعادتها بعد أسبوع في نفس المكان و الظروف و الوقت ، حيث تم استخدام معامل الارتباط "سبيرمان" لمعرفة مدى ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي :

- اختبار النط بالحبل : 0.98.

- اختبار الدوائر المرقمة : 0.97.

- اختبار الانتقال فوق العلامات: 0.95.

- اختبار الوقوف على مشط القدم:"0.97.

من خلال النتائج يتبين وجود ثبات عالي للاختبارات .

## 1-9-2- صدق الاختبار:

يعني الصدق أن يكون الاختبار صادقا في قياس ما وضع من أجله، فإذا كنا بصدد قياس صفتي التوازن و التوافق فالاختبار يكون صادقا إذا كان يقيس بالفعل هاتين الصفتين أو هو المدى الذي يؤدي الغرض الذي وضع من أجله . (حسانين، 1995، صفحة 183) .

ويتم التأكد من صدق الاختبار باستخدام بعض الأساليب الإحصائية منها إيجاد معامل الارتباط . (كمال و حسانين، 2019) .

للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات "سبيرمان" للاختبار .

ومنه نستخلص أن النتيجة المحصل عليها لها درجة عالية من الصدق.



1-9-3- موضوعية الاختبار:

الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكّمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكّمون، فكلما قل التباين بين المحكّمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي (01). بما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالمقياسية مثلا و الملاحظة وهذا في قياس اختبار التوازن ، وكذا الكرات وعدد النقاط بالنسبة لاختبارات التوافق ، فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكّمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار تكون تساوي واحد .

ومنه نستخلص النتائج كما نلاحظه في الجدول التالي :

مستوى الدلالة	الصدق	الثبات	المعاملات الاختبارات
0.05	0.98	0.98	اختبار النط بالحبل
0.05	0.98	0.97	اختبار الدوائر المرقمة
0.05	0.97	0.95	اختبار الانتقال فوق العلامات
0.05	0.98	0.97	اختبار الوقوف على مشط القدم

الجدول رقم (02) : النتائج المحصل عليها في اختبار العينة الاستطلاعية

1-10- التجربة الرئيسية :

قبل الشروع في عمل التجربة الرئيسية قام الطالب الباحث بعدة خطوات تمهيدا للعمل الميداني من اجل الضبط الجيد للعمل التطبيقي و كان ذلك بعد إجراء التجربة الاستطلاعية و ملاحظة النقص الذي يعاني منه التلاميذ في صفتي التوافق الحركي و التوازن ارتئى الطالب الباحث إلى وضع مجموعة من الوحدات التعليمية يتم تطبيقها على العينة التجريبية قيد الدراسة حيث شملت هذه الوحدات العاب مصغرة تهدف إلى تحسين صفتي التوافق الحركي و التوازن لهذه المرحلة و تم العمل حسب الخطوات التالية كما يلي :

## 1-10-1- الجانب التحضيري :

- \* انطلاقا من الوحدة التعليمية استخراج الهدف الخاص .
- \* تحليل الهدف الخاص بالحصّة و تحديد مادتها الإجرائية .
- \* تحديد المحتوى 'الوضعيات التي تحقق هدف الحصّة بنسبة كبيرة مع مراعاة مستوى التلاميذ و الوسائل
- \* تحديد زمن ممارسة الوضعيات .
- \* تحديد المهام و الأدوار التي يقوم بها المتعلمون .
- \* توقع الحلول لل صعوبات التي تواجه المتعلم . (عنايات و فرج، 1998، صفحة 36) .

## 1-10-2- الجانب التطبيقي :

- بعد تحضير و إعداد الوحدة التعليمية يتحول الأستاذ إلى تنشيط التلاميذ و تسيير مراحل البرنامج ميدانيا و هذا يستوجب تطبيق المبادئ الآتية :
- \* تقديم نموذج بالشرح و التوضيح من قبل الأستاذ أو احد التلاميذ .
- \* الإعلان عن بداية و نهاية العمل بواسطة إشارات مفهومة .
- \* التصحيح الفردي و الجماعي و تقويم أعمال التلاميذ .
- \* توجيه و تعديل التعليمات .
- \* تشجيع و طمأننة و مساعدة التلاميذ .

## 1-10-3- تطبيق الوحدة التعليمية :

- يخضع تطبيق الوحدة التعليمية لضبط مراحلها الثلاث حسب قدرات التلاميذ و مدى تواجد الفروقات الفردية بين التلاميذ .

## 1-10-3-1- المرحلة التحضيرية :

- أخذ التشكيلة . المناداة . إعفاء المرضى . شرح هدف الحصّة . زيادة دافعية الرغبة للممارسة .

## أ- الإحماء العام :

تنبيه عضلي ،جري بريتم متوسط لمدة حسب المناخ . العمل الحركي بالأفواج ثم من الثبات ، للأطراف السفلية و العلوية و الجذع ، المرونة المفصلية .

## ب-الإحماء الخاص :

القيام بتمارين أو لعبة هادفة لها علاقة بالغرض من الوحدة التعليمية .

## 1-10-3-2-المرحلة الرئيسية:

يكون فيها العمل بالعباب مصغرة هادفة على حسب الأهداف الإجرائية المبرمجة في الوحدة و يكون العمل فيها بالتدرج من السهل إلى الصعب مع إعطاء راحة بينية من كاملة إلى شبه كاملة ايجابية حسب نوع اللعبة و شدتها .

## 1-10-3-3-المرحلة الختامية :

ينتقل فيها التلميذ من العمل إلى مرحلة الهدوء بحركات الإطالة و المرونة مع المشي و في الأخير إعطاء الحوصلة و الإجابة على التساؤلات و التحفيز للحصة القادمة .

-ونوه بأنه تم اختيار الوحدات التعليمية بعناية تم عرضها على العديد من أساتذة التربية البدنية للأطوار الثلاثة و معالجة معظم النقائص المحتملة و هي مقسمة بين وحدات لتحسين التوافق العام والخاص و وحدات لتحسين التوازن الثابت و الحركي حيث تم الأخذ بعين الاعتبار التدرج في الوحدات و كانت التجربة الرئيسية طيلة الفصل الثاني بوحدة في الأسبوع من 2024/01/07 إلى غاية 2024/03/21 . وهي موجودة في الملاحق .

## 1-10-4- الإختبارات البدنية :

## 1-10-4-1-إختبار التوافق الحركي :

## 1-10-4-1-1- إختبار القفز على الحبل .

- الغرض من الاختبار :قياس التوافق بين عمل العين و الأطراف العلوية و السفلية .

- الأدوات :أخذ حبل بطول 60.96سم يتم تعيين عقدتين على الحبل ببعد 30.48 سم بينهما .

- مواصفات الأداء: يمسك المختبر الحبل من الأماكن المحددة يقوم بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر من أمام و أسفل القدمين يكرر هذا العمل خمسة مرات .

- كيفية تسجيل النتائج : لكل محاولة صحيحة تسجل للمختبر درجة بمعنى يتحصل في النهاية على 5 درجة .  
تعليمات للتنفيذ : \*إعطاء محاولة للتأقلم و ذلك بعد ملاحظة النموذج من قبل الأستاذ.

\*التركيز مع التمرين عند إشارة البدء و أخذ المكان المناسب لذلك .

\*الوثب من فوق الحبل و من خلال اليدين . \*الهبوط يكون على القدمين معا .

\*عدم لمس و إرخاء الحبل أثناء العمل . \*الحفاظ على التوازن و الانتباه لعدم السقوط أثناء العمل .



الشكل رقم (01) يمثل اختبار القفز على الحبل .

1-10-4-2-1-إختبار الدوائر المرقمة :

-الغرض من الإختبار : قياس التوافق بين العين و الأطراف السفلية .

-أدوات العمل : يرسم على الأرض ثمانية دوائر على أن يكون قطر كل منها 20 سم و يتم ترقيمها بالإضافة إلى ميقاتيه لحساب الزمن .

-مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم 01 و عند إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم 02 ثم إلى بقية الدوائر بالتسلسل الرقمي حتى إلى 08 و يكون العمل في اقل زمن ممكن .

- كيفية تسجيل النتائج : يتم تسجيل الزمن الذي استغرقه المختبر في التنقل من الدائرة 01 إلى 08 .

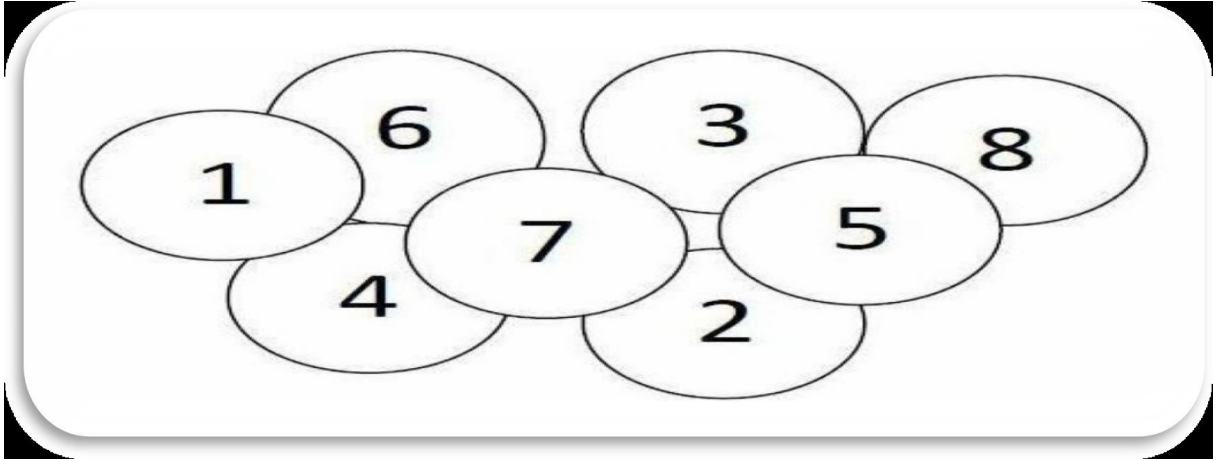
-تعليمات التنفيذ :

\*تقديم نموذج و إعطاء محاولة للتلميذ للتأقلم .

\*تنبيه المختبر بسرعة التنفيذ دون توقف عن العمل .

\*الوثب بكلتا الرجلين مع عمل اليدين حسب ترقيم الدوائر .

\*يجب إتمام العمل حتى نهاية 08 دوائر .



الشكل رقم (02): إختبار الدوائر المرقمة

1-10-4-2- إختبار قياس التوازن :

1-10-4-2-1- إختبار الانتقال فوق العلامات :

-الغرض من الإختبار : قياس القدرة على الحفاظ على التوازن أثناء الحركة .

- أدوات العمل : عشر دوائر على استقامة بشكل خط منكسر . ميقاتييه . شريط لاصق ملون . طباشير ملون .

ديكا متر .

-مواصفات الأداء:

يقف المختبر على علامة البدء بالقدم اليمنى ثم يقفز للوقوف على العلامة رقم 01 بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم تماما) . ويحاول الثبات في هذا الوضع أطول فترة ممكنة ،بحد أقصى 05 ثوان و هكذا حتى يصل للعلامة

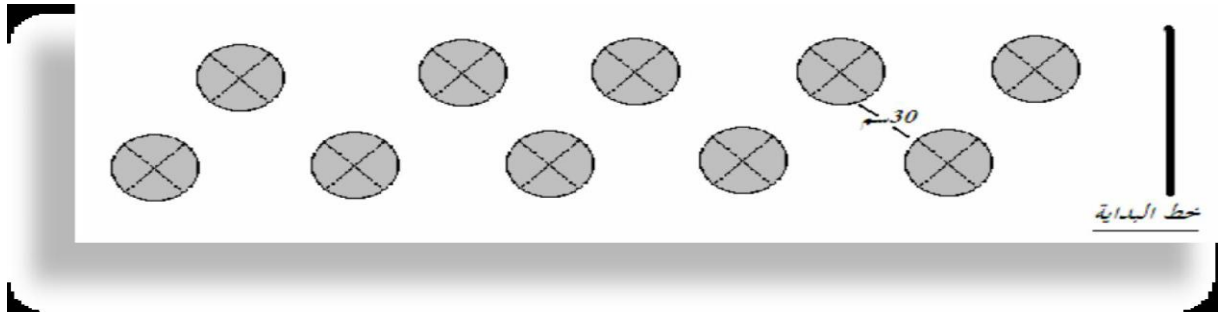
رقم 10 مستخدماً نفس الأسلوب مع ملاحظة تغيير قدم الهبوط في كل وثبة و أن تكون المسافة بين العلامات 30 سم . (حسانين، 1999، صفحة 415).

- **كيفية تسجيل النتائج :** يسجل للمختبر 10 علامات من كل محاولة وثب . خمس منها عندما يتم الوثب بصورة سليمة يتطلب الهبوط على مشط القدم بحيث يغطي العلامة الموجودة على الأرض تماماً . أما الخمس درجات الأخرى فتسجل للمختبر عن كل وثب يستطيع أن يثب فيها بعد الهبوط بهذه الصورة تصبح العلامة الكلية 10/10 .

- **تعليمات التنفيذ :** -إعطاء محاولات للتأقلم بعد نماذج للتنفيذ .

-الوثب للأعلى ثم الأمام بالقدم المجاورة للدائرة . -الوثب فوق العلامة و محاولة الثبات لمدة أقصاها 05 ثا .

-الاستمرارية في العمل حتى النهاية .



الشكل رقم(03) :اختبار الانتقال فوق العلامات .

### 1-10-4-2-2- إختبارالوقوف على مشط القدم :

-الغرض من الاختبار:قياس التوازن الثابت و ذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض بمشط القدم .

-أدوات العمل :ميقاتيهِ مكان مخصص للعمل .

- مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين و يفضل أن تكون قدم رجل الارتفاع ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى ( الحرة )على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها و يقوم بوضع اليدين في الوسط و عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض و يحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض . .

- **كيفية تسجيل النتائج :** يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن .

-تعليمات التنفيذ :

- الوقوف باستقامة عمودية و النظر للأمام .
- ضبط الرجل العاملة قبل التنفيذ .
- عدم تحريك اليدين أو القيام بحركات التنقل للحفاظ على التوازن.
- عدم تبديل الرجل أثناء العمل .
- لا توجد مدة محددة للعمل .



الشكل رقم (04):إختبار الوقوف على مشط القدم .

- 1-11-صعوبات البحث :** أن لكل بحث علمي صعوبات و عقبات و يجب على الطالب الباحث تدليلها من أجل الوصول إلى نتائج واقعية و مصداقية في البحث حيث تتطلب ، التحكم في جميع الظروف المحيطة به بطريقة علمية والصعوبات كثيرة في كل البحوث ونحن في بحثنا هذا سنحاول سرد بعض الصعوبات التي صادفتها أثناء إجرائه :
- صعوبة تكييف الألعاب عند العمل داخل المؤسسة نظرا لنقص وظيفية الفناء في اغلب الإبتدائيات و ذلك عند إستعمال الملعب البلدي من قبل هيئات أخرى .
  - إستعمال طرق متعددة لشرح اللعبة للتلاميذ بحكم أول سنة لتدريس المادة .
  - نقص العتاد الرياضي يتوجب توفيره من مراكز أخرى .
  - فرط في الحركة و التسرع عند التلاميذ يزيد من مدة العمل بكثرة تكرار التمرين .
  - حب التلميذ للعب على حساب الأسلوب الأمري يتوجب صياغة كل التمارين تقريبا على شكل العاب مصغرة تنافسية .

# الفصل الثاني

تحليل و مناقشة النتائج



2- عرض وتحليل النتائج:

1-2 إختبارات التوافق الحركي:

2-1-1- إختبار النط على الحبل :

1- المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

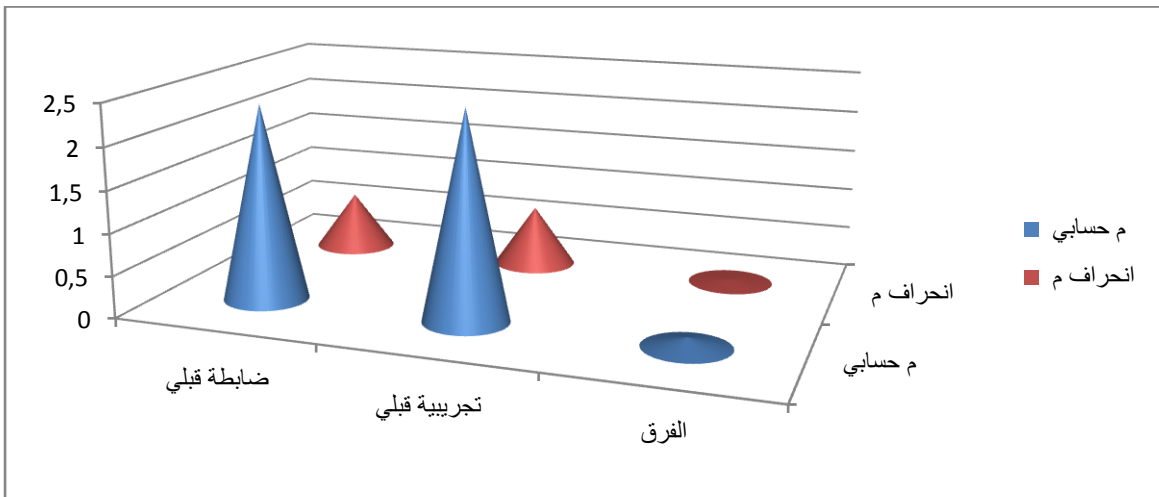
متغيرات إختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
إختبار قبلي ضابطة	25	04	01	2.36	0.69	0.50	1.67	غير دال إحصائيا
إختبار قبلي تجريبية	25	04	01	2.48	0.73			

جدول رقم (03): يبين نتائج الإختبار القبلي في إختبار النط على الحبل للمجموعتين .

يتضح من خلال الجدول رقم ( 03) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينتين حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للتجريبية 2.48 بانحراف معياري 0.73 و هي أحسن بقليل من نتائج العينة الضابطة حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي 2.36 بانحراف 0.69 اي بفارق في المتوسطات قدره 0.12 و هو فرق غير معنوي وهذا ما يدل على تقارب في المستوى بين العينتين .

و كانت ت المحسوبة هي 0.50 و تعد اصغر من ت الجدولي المقدر ب 1.67 عند درجة الحرية ن-2

(48) و مستوى الدلالة 0.05 . و منه نستنتج إن العينتين متجانستين في إختبار النط على الحبل



مدرج تكراري رقم (05) يبين نتائج الإختبار القبلي في إختبار النط على الحبل للمجموعتين .

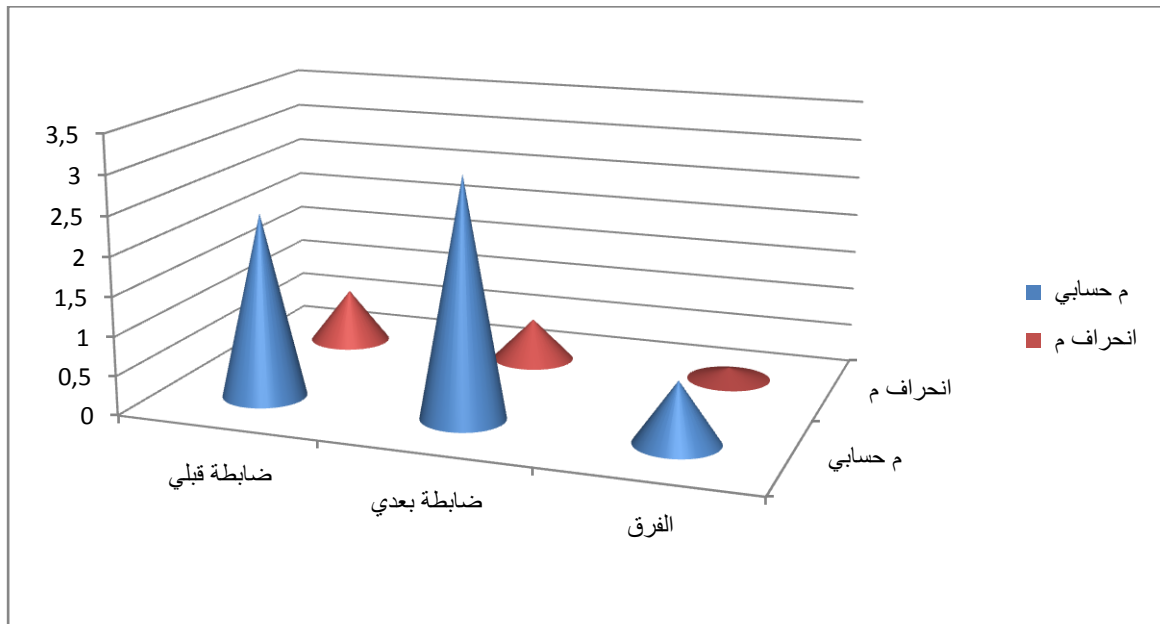
ب- المجموعة الضابطة:

متغيرات اختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
الاختبار القبلي	25	04	01	2.36	0.69	3.98	1.71	ذات دلالة إحصائية
الاختبار أبعدي	25	04	02	3.04	0.54			

جدول رقم (04): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار النط على الحبل للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم ( 04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي كانت قيمته 2.36 و هو اصغر من قيمته في أبعدي و المقدر ب 3.04 . كما نلاحظ أن الانحراف المعياري القبلي قيمته 0.63 مقارنة بالبعدي المقدر ب 0.54 و هذا ما يدل على تقارب في القيم عن متوسطها الحسابي للاختبار أبعدي .

وبمقارنة "ت" المحسوبة المقدر ب 3.98. نجد ها أكبر من "ت" الجدولي المقدر ب 1.71 عند درجة الحرية ن-1 أي 24 و مستوى الخطورة 0.05 مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية و لكن بنسبة قليلة و ذلك من خلال تقارب في المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي



مدرج تكراري رقم (06) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار النط على الحبل للمجموعة الضابطة

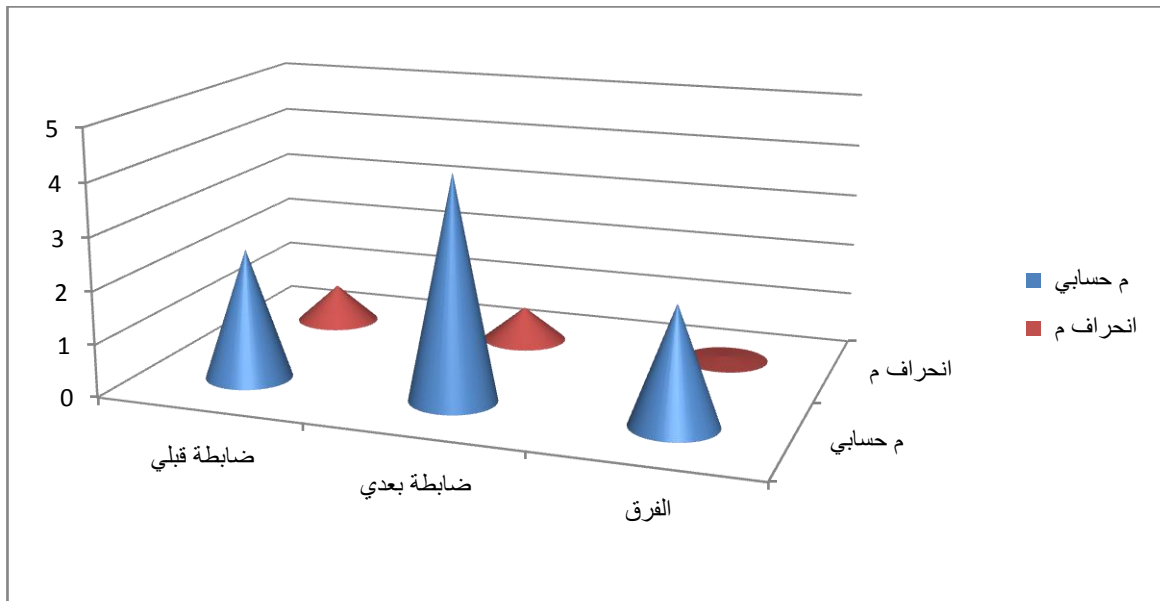
## ج- المجموعة التجريبية:

متغيرات اختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
الاختبار القبلي	25	04	01	2.48	0.73	6.60	1.7	ذات دلالة
الاختبار أبعدي	25	05	02	4.24	0.66		1	إحصائية

جدول رقم (05): يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في إختبار النط على الحبل للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم ( 05 ) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 2.48 والانحراف المعياري 0.73 أما المتوسط الحسابي للاختبار أبعدي فكان 4.24 و هو أكبر من القبلي والانحراف المعياري 0.66 وهو اصغر من الأول و هذا ما يدل على قرب قيم الاختبار أبعدي من متوسطها الحسابي ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 6.60.

وبالمقارنة مع "ت" الجدولي التي تساوي 1.71. نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولي مما يدل أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق معنوية لصالح الاختبار أبعدي .



مدرج تكراري رقم ( 07 ) يبين نتائج الاختبار القبلي و أبعدي في إختبار النط على الحبل للمجموعة التجريبية .

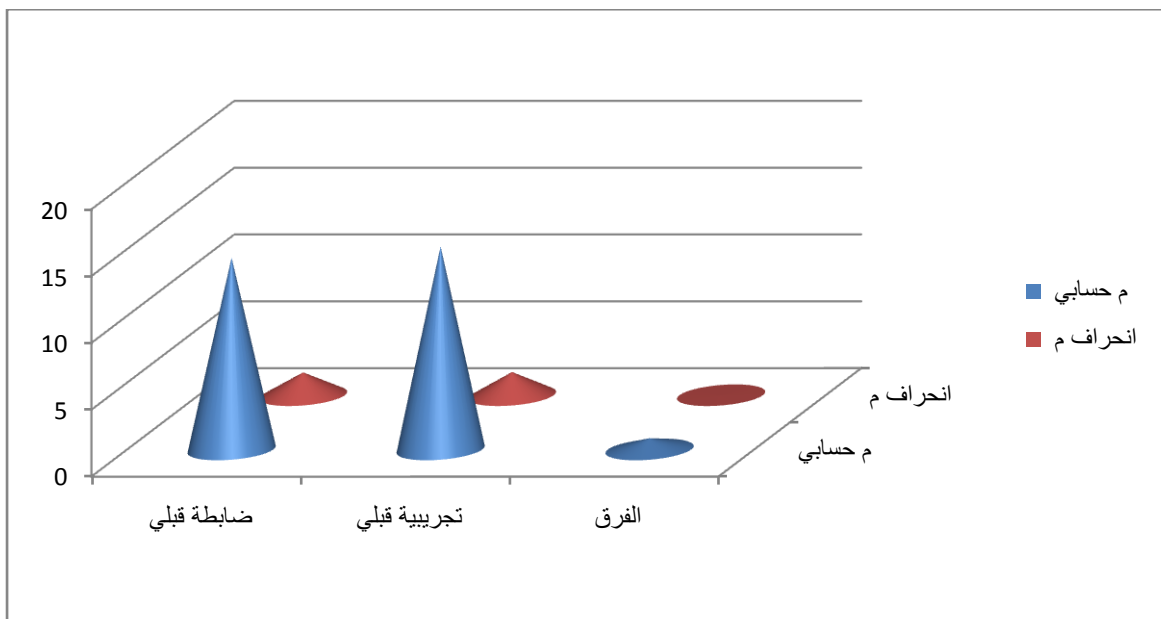
2-1-2- إختبار الدوائر المرقمة :

1- المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

متغيرات إختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
إختبار قبلي ضابطة	25	19	11	14.36	1.71	1.35	1.67	غير دالة إحصائيا
إختبار قبلي تجريبية	25	20	11	15.20	1.74			

جدول رقم (06): يبين نتائج الإختبار القبلي في إختبار الدوائر المرقمة للمجموعتين .

يتضح من خلال الجدول رقم ( 06) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينتين حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للتجريبية 15.20 بانحراف معياري 1.74 و هي أحسن بقليل من نتائج العينة الضابطة حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي 14.36 بانحراف 1.71 أي بفارق في المتوسطات قدره 1.16 و هو ليس بكثير ، وكانت المحسوبة هي 1.35 و تعد اصغر من ت الجدولي المقدر ب 1.67. عند درجة الحرية ن-2 أي 48 و مستوى الدلالة 0.05 . و هذا ما يدل على تقارب في المستوى بين العينتين .



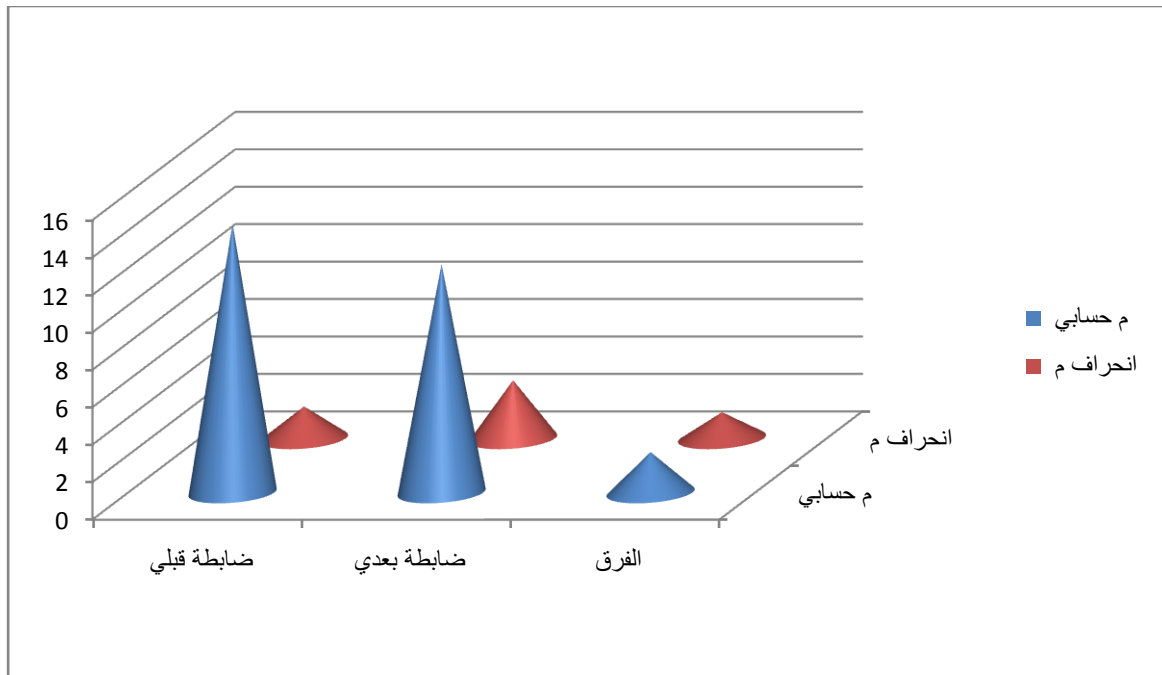
مدرج تكراري رقم (08) يبين نتائج الإختبار القبلي في إختبار الدوائر المرقمة للمجموعتين .

ب- المجموعة الضابطة:

متغيرات اختيارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
الاختبار القبلي	25	19	11	14.36	1.71	1.97	1.71	ذات دلالة إحصائية
الاختبار أبعدي	25	20	08	12.92	3.11			

جدول رقم (07): يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في اختبار الدوائر المرقمة للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم ( 07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي كانت قيمته 14.36 و هو أكبر من قيمته في أبعدي و المقدر ب 12.92. كما نلاحظ أن الانحراف المعياري القبلي قيمته 1.71 مقارنة بالبعدي المقدر ب 3.11 و هذا ما يدل على تشتت في القيم عن متوسطها الحسابي للاختبار أبعدي. وكذلك نلاحظ تقارب في قيم المتوسطات الحسابية للاختبارين بوجود تحسن لصالح أبعدي و هذا ما يدل على تحسن في المستوى، وبالمقارنة "ت" المحسوبة المقدر ب 1.97. نجد ها أكبر من "ت" الجدولية المقدر ب 1.71 عند درجة الحرية ن -1 و مستوى الخطورة 0.05 مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه يثبت وجود فروق معنوية لصالح الاختبار أبعدي .



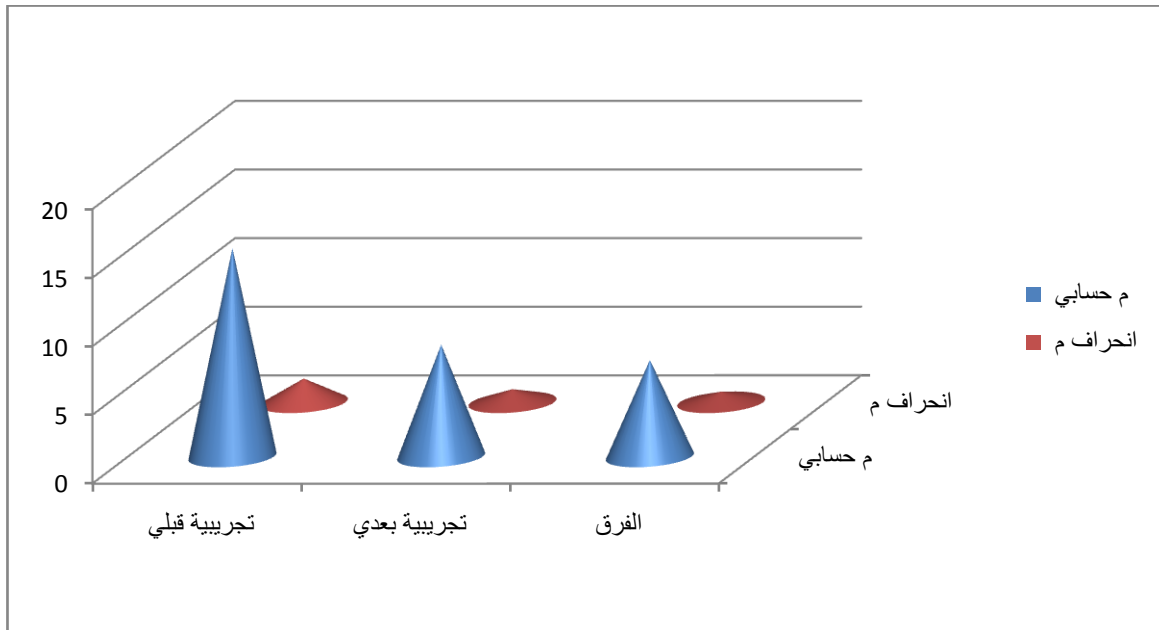
مدرج تكراري رقم (09) يبين نتائج الاختبار القبلي و أبعدي في اختبار الدوائر المرقمة للمجموعة الضابطة

## ج- المجموعة التجريبية:

متغيرات إختبار	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
الإختبار القبلي	25	20	11	15.20	1.74	14.95	1.71	ذات دلالة إحصائية .
الإختبار البعدي	25	10	06	08.16	0.96			

جدول رقم (08): يبين نتائج الإختبار القبلي و أبعدي في اختبار الدوائر المرقمة للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم ( 08 ) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الإختبار القبلي هو 15.20 والانحراف المعياري 1.74 أما المتوسط الحسابي للإختبار أبعدي فكان 8.16 و هو اقل من القبلي أي أحسن من القبلي بكثير لان العمل هنا بالزمن والانحراف المعياري 0.96 وهو اصغر من الأول و هذا ما يدل على قرب قيم الإختبار أبعدي من متوسطها الحسابي ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية ( ن-1 ) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 14.95، وبالمقارنة مع "ت" الجدولي التي تساوي 1.71 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولي مما يدل أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق معنوية لصالح الإختبار أبعدي .



مدرج تكراري رقم (10) يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي في اختبار الدوائر المرقمة للمجموعة التجريبية

## 2-1-3- مناقشة نتائج إختبارات التوافق الحركي :

من خلال النتائج المحصل عليها في الاختبارات التي شملت ( اختبار النط على الحبل .و اختبار الدوائر المرقمة ) و المستعملة مع العينتين الضابطة و التجريبية . فمن خلال نتائج الجدولين (03 و 06) التي توضح عدم وجود فروق واضحة بين العينتين في الاختبارات القبليّة . حيث كانت المتوسطات الحسابية لاختبار النط (2.36 ، 2.48 ) بفارق قدره 0.12 و اختبار الدوائر المرقمة ( 14.36 . 15.20 ) بفارق قدره 1.04 حيث أن ضلّة الفارق بين العينتين يعود إلى تعديل الطالب الباحث للعيّنة من خلال النقائص المسجلة في التجربة الاستطلاعية وعزل القيم المتطرفة و ضبط عدد العينة بدقة و اخذ المعلومات من طرف أستاذ المدرسة لذلك فان نتائج التقارب في المستوى واقعية و هذا ما يؤكّد التجانس بين العينتين في الاختبارات القبليّة .

-أما فيما يخص نتائج العينة الضابطة تبين من خلال نتائج الجدولين رقم ( 04 و 07) لاحظنا تحسن طفيف في الاختبارين حيث كانت نتائج المتوسطات الحسابية في القبلي بالترتيب و المقدر ب ( 2.36 ، 14.36 ) وهي اقل من نظيرتها في الاختبار البعدي و المقدرة ب ( 3.04 ، 12.92 ) و يعزو الطالب الباحث هذا التحسن إلى مردودية درس التربية كأول سنة تدريس حيث انتقل التلميذ من مرحلة اللعب العشوائي إلى لعب منظم هادف ضمن قوانين تربية للنشاطات لذلك كان تحسن في الصفات المدروسة للعيّنة الضابطة .

- أما بالنسبة للعينة التجريبية فكانت نتائج المتوسطات الحسابية من خلال الجدول رقم ( 05 و 08) على الترتيب للاختبارات القبليّة ( 2.48 ، 15.20 ) حيث تعد هذه النتائج اقل بكثير من نتائج المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي و المقدرة ( 4.24 ، 8.16 ) و هذا ما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي و يرجع الطالب الباحث هذا التطور إلى نجاعة الألعاب المصغرة ذات الطابع الترفيهي التنافسي المنظم و الهادف لتنمية الصفات البدنية قيد الدراسة و كذا الصفات المشتركة الأخرى مما عزز قدرة الاستيعاب لدى الطفل و استخدام تشكيلات في ذلك ومن هذا المنطلق فان النتائج المرضية المتحصل عليها يعزوها الطالب الباحث إلى نجاعة البرنامج المقترح في تنمية صفتي التوافق و التوازن .

2-2- إختبارات التوازن :

2-2-1- إختبار الانتقال فوق العلامات :

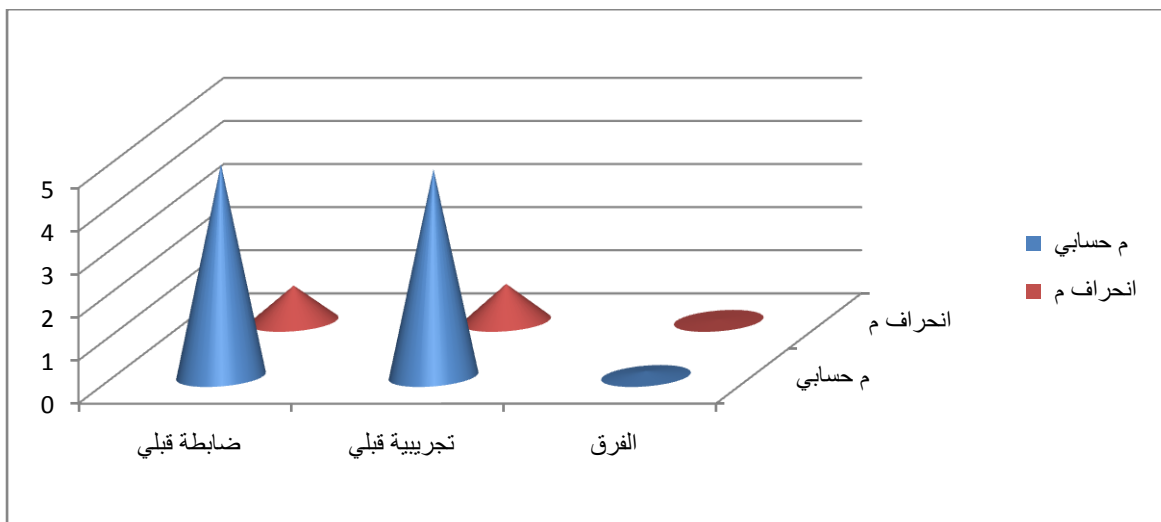
1- المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

متغيرات إختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
إختبار قبلي ضابطة	25	07	03	4.92	0.82	0.40	1.67	غير دالة إحصائيا
إختبار قبلي تجريبية	25	07	03	4.80	0.86			

جدول رقم (09): يبين نتائج الإختبار القبلي في إختبار الانتقال فوق العلامات للمجموعتين .

يتضح من خلال الجدول رقم ( 09) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينتين حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للتجريبية 4.80 بانحراف معياري 0.86 وهي تقريبا متساوية مع نتائج العينة الضابطة حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي 4.92 بانحراف 0.82 أي بفارق في المتوسطات قدره 0.12 وهذا ما يدل على قرب مستوى العينتين في الإختبار القبلي مما يزيد من نسبة نجاح البرنامج .

و كانت ت المحسوبة هي 0.40. و تعد اصغر من ت الجدولي المقدر ب 1.67. عند درجة الحرية 48 (ن-2) و مستوى الدلالة 0.05 . بمعنى أن الفرق غير دال إحصائيا بين العينتين .



مدرج تكراري رقم (11) يبين نتائج الإختبار القبلي في إختبار الانتقال فوق العلامات للمجموعتين .



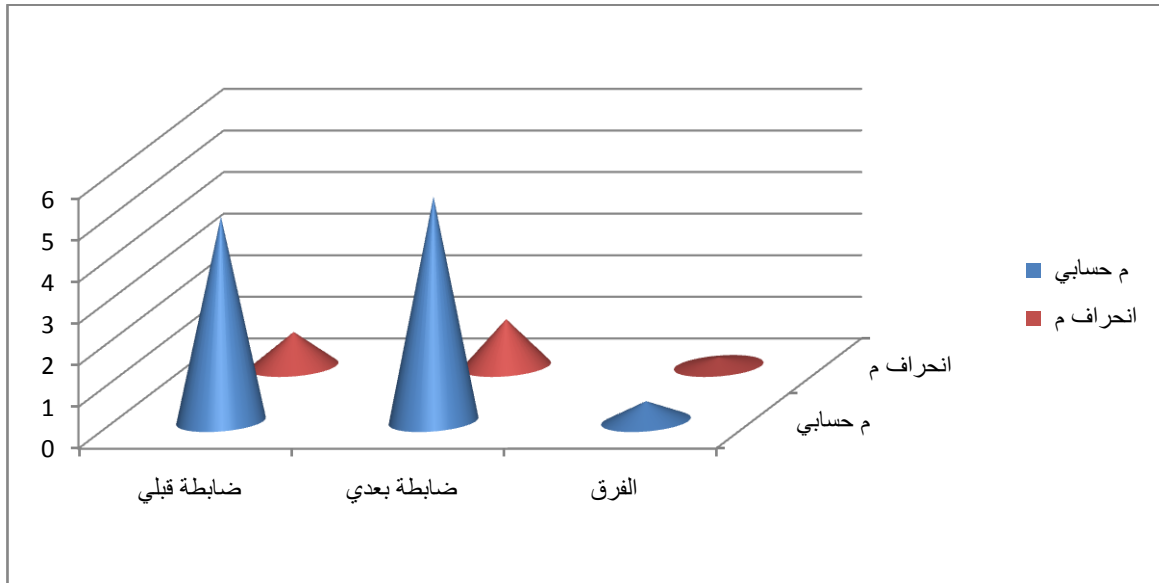
ب- المجموعة الضابطة:

متغيرات اختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مع	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
الاختبار القبلي	25	07	03	4.92	0.82	2.00	1.71	ذات دلالة إحصائية
الاختبار البعدي	25	08	03	5.40	1.13			

جدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي و أبعدي في اختبار الانتقال فوق العلامات للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي قيمته 4.92 و هو اصغر من قيمته في أبعدي و المقدر ب 5.40 . كما نلاحظ أن الانحراف المعياري القبلي قدر ب 0.82 مقارنة بالبعدي المقدر ب 1.13 و هذا ما يدل على بعد في القيم عن متوسطها الحسابي للاختبار أبعدي .

والمقارنة "ت" المحسوبة المقدر ب 2.00 بنجدها أكبر من "ت" الجدولي المقدر ب 1.71 عند درجة الحرية ن-1 (24) و مستوى الخطورة 0.05 مما يعني أن النتائج دالة إحصائياً وعليه وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار أبعدي .



مدرج تكراري رقم (12) يبين نتائج الاختبار القبلي و أبعدي في اختبار الانتقال فوق العلامات للمجموعة الضابطة

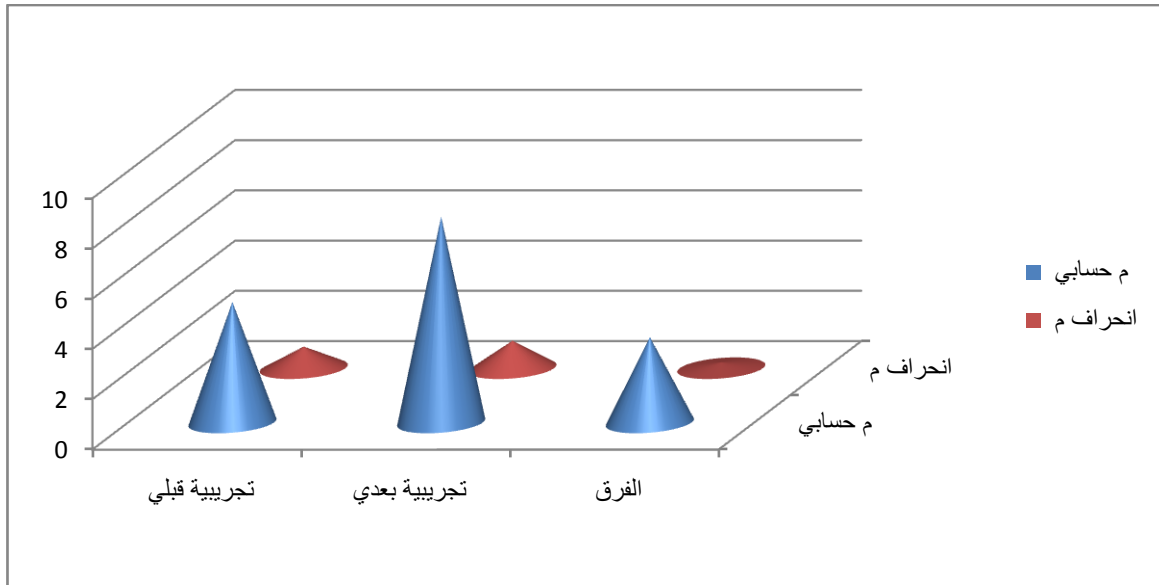
ج- المجموعة التجريبية:

متغيرات اختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مع	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
الاختبار القبلي	25	07	03	4.80	0.86	10.41	1.71	ذات دلالة إحصائية
الاختبار أبعدي	25	10	06	8.16	1.10			

جدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار القبلي و أبعدي في اختبار الانتقال فوق العلامات للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم ( 11 ) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 4.80 والانحراف المعياري 0.86 أما المتوسط الحسابي للاختبار أبعدي فكان 8.16 و هو أكبر من القبلي تقريبا بالضعف والانحراف المعياري 1.10 وهو متقارب مع الأول و هذا ما يدل على قرب قيم الاختبارين من متوسطها الحسابي ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (24) ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 10.41 .

وبالمقارنة مع "ت" الجدولي التي تساوي 1.71. نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولي مما يدل أن النتائج دالة إحصائيا معناه وجود فروق معنوية لصالح الاختبار أبعدي .



مدرج تكراري رقم (13) يبين نتائج الاختبار القبلي و أبعدي في اختبار الانتقال فوق العلامات للمجموعة التجريبية .

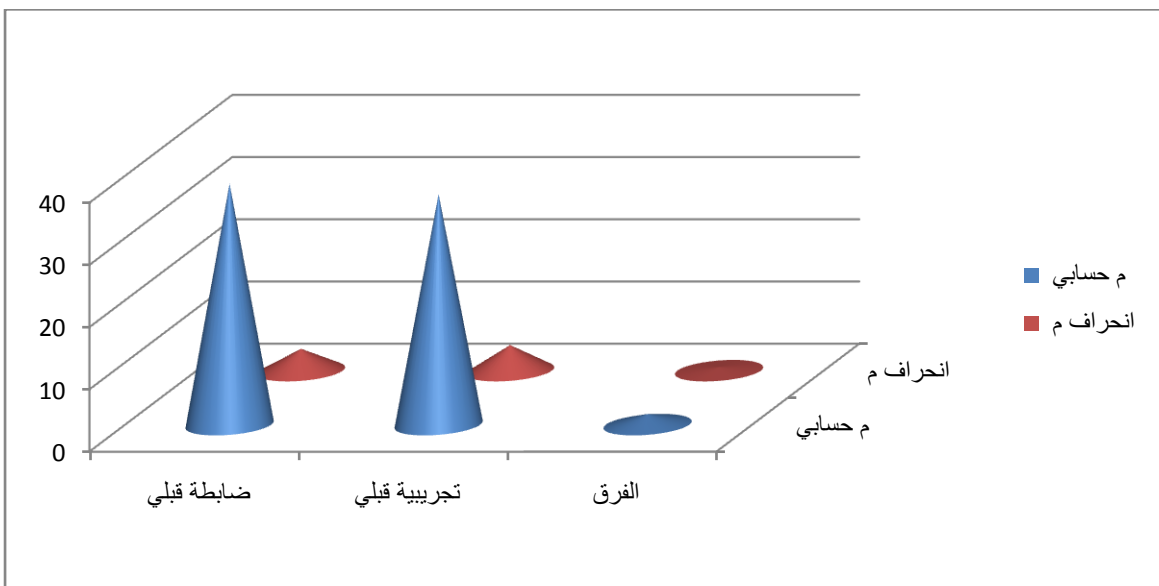
2-2-2- اختبار الوقوف على مشط القدم :

1- المجموعتين (الضابطة والتجريبية):

متغيرات اختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
اختبار قبلي ضابطة	25	49	32	38.75	3.52	1.26	1.67	غير دالة إحصائيا
اختبار قبلي تجريبية	25	49	28	37.04	4.12			

جدول رقم (12): يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

يتضح من خلال الجدول رقم (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينتين حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي للتجريبية 37.04 بانحراف معياري 4.12 و هي متدنية بقليل من نتائج العينة الضابطة حيث كانت نتائج المتوسط الحسابي 38.75 بانحراف 3.52 أي بفارق في المتوسطات قدره 1.71 و هو ليس بالكثير و يدل على تقارب مستوى العينتين . و كانت ت المحسوبة هي 1.26. و تعد اصغر من ت الجدولي المقدر ب 1.67 عند درجة الحرية 48 (ن-2) و مستوى الدلالة 0.05 .



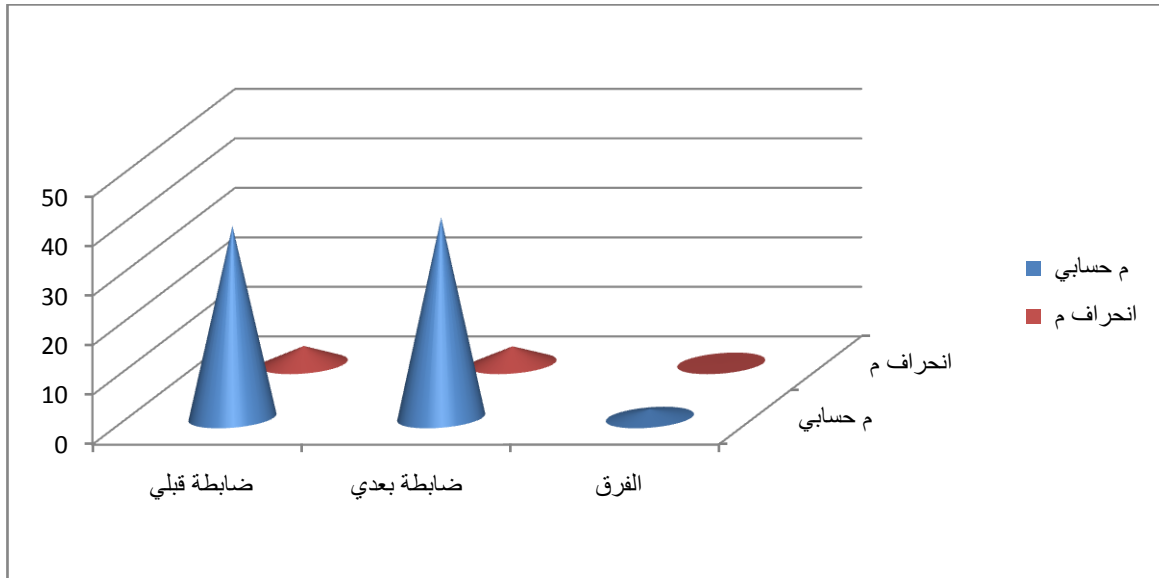
مدرج تكراري رقم (14) يبين نتائج الاختبار القبلي في اختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعتين .

ب- المجموعة الضابطة:

متغيرات اختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
الاختبار القبلي	25	49	32	38.75	3.52	1.90	1.71	ذات دلالة إحصائية .
الاختبار أبعدي	25	47	33	40.48	3.45			

جدول رقم (13): يبين نتائج الاختبار القبلي و أبعدي في اختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعة الضابطة.

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي قدر ب 38.75 و هو اصغر من قيمته في أبعدي و المقدر ب 40.48 . كما نلاحظ أن الانحراف المعياري القبلي قيمته 3.52 مقارنة بالبعدي المقدر ب 3.45 و هذا ما يدل على تساوي قيم التشتت عن متوسطها الحسابي للاختبارين ويعود ذلك إلى طبيعة التمرين . وبالمقارنة "ت" المحسوبة المقدر ب 1.90 . نجد ها اكبر من "ت" الجد ولية 1.71 عند درجة الحرية ن - 1 و مستوى الخطورة 0.05 مما يعني أن النتائج دالة إحصائيا وعليه وجود فروق معنوية لصالح الاختبار أبعدي .



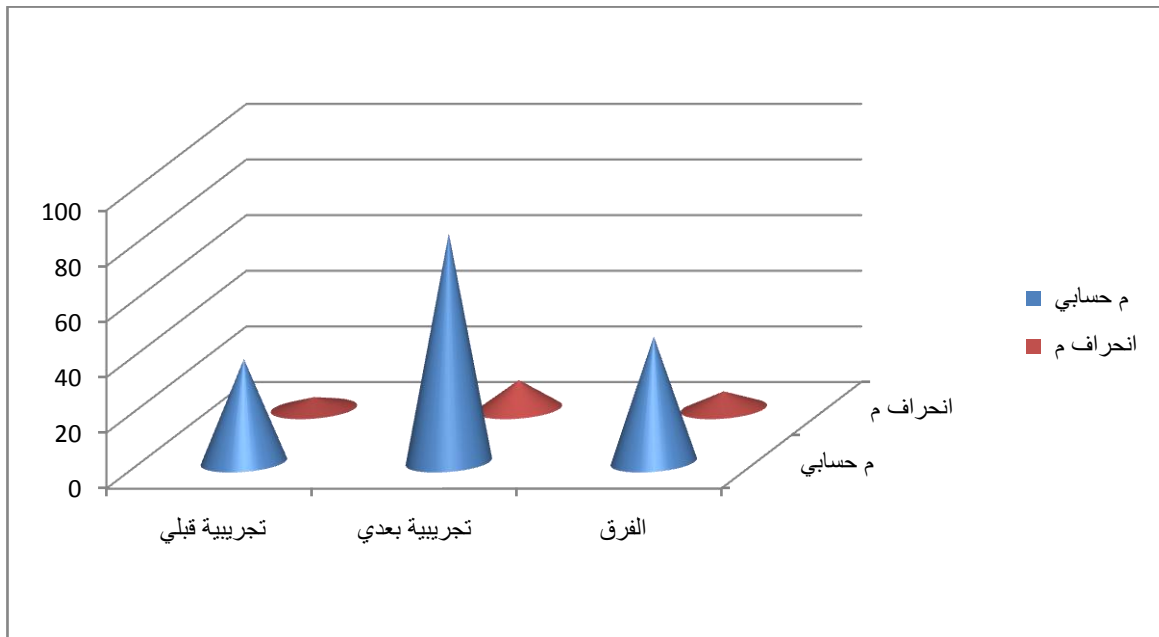
مدرج تكراري رقم ( 15 ) يبين نتائج الاختبار القبلي و أبعدي في اختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعة الضابطة .

ج- المجموعة التجريبية:

متغيرات اختبارات	عدد العينة	أعلى قيمة	أدنى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" مح	"ت" جد	المستوى الدلالة (0.05)
الاختبار القبلي	25	49	28	37.04	4.12	20.75	1.71	ذات دلالة إحصائية .
الاختبار البعدي	25	102	57	82.24	10.31			

جدول رقم (14): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول رقم (14) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو 37.04 والانحراف المعياري 4.12 أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان 82.24 و هو أكبر من القبلي بكثير والانحراف المعياري 10.31 وهو أكبر من الأول و هذا ما يدل على بعد قيم الاختبار البعدي من متوسطها الحسابي و يعود ذلك لطبيعة التمرين ووجود فروق فردية بين التلاميذ ، وبعد حساب "ت" عند درجة الحرية (ن-1) أي 24 ومستوى الدلالة 0.05 وجدناها 20.75. وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 1.71 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية مما يدل أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .



مدرج تكراري رقم (16) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي في اختبار الوقوف على مشط القدم للمجموعة التجريبية .

## 2-2-3- مناقشة نتائج اختبارات التوازن :

- من خلال العرض الذي قدمناه في الجداول رقم (09 و 12) نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في اختبار التوازن الحركي من خلال اختباري ( الانتقال فوق العلامات و الوقوف على مشط القدم . حيث كان الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين على التوالي ( 0.12 . 1.71 ) و هذا ما يدل على التقارب الكبير في المستوى بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبارات المذكورة .
- من خلال الجداول رقم ( 10 و 11 و 13 و 14 ) نلاحظ وجود فروق معنوية في متغيرات اختباري ( الانتقال فوق العلامات و الوقوف على مشط القدم ) للمجموعتين و لصالح الاختبار البعدي .
- و بمقارنة قيم المتوسطات الحسابية بين العينتين و ت المحسوبة نجد أن العينة التجريبية حققت تطورا واضحا في الاختبارين على حساب الضابطة التي تحسنت قيمها بمستويات قليلة .
- و يعزو الطالب الباحث هذا التقدم للعينتين بأهمية إدراج مادة التربية البدنية للمدارس الابتدائية بما لديها من اثر ايجابي على صحة و دافعية و ميول الطفل في هذه المرحلة و النتائج المحققة للعينة الضابطة تثبت ذلك .
- و التطور الملحوظ للعينة التجريبية ينفرد بخصوصيته البرنامج المقترح المتميز بالعباب هادفة لتنمية الصفتين لما له من مميزات تتماشى و خصائص المرحلة العمرية خاصة من جانبها التحفيزي من اجل جهد إضافي للوصول إلى إشباع ميول الطفل و الوصول إلى الأهداف المسطرة لتنمية التوازن و صفات أخرى مرتبطة .
- أن هذه النتائج المحققة يمكن أن تثبت إلى حد كبير الترابط بين تنمية صفتي التوافق و التوازن مع البرنامج المقترح .

## 2-3- مناقشة النتائج بالفرضيات :

إن البرنامج التدريبي المقترح من قبل الطالب الباحث ماهو إلا إضافة لما جاء به الباحثون في مجال البرامج التربوية الحديثة للأطفال في تخطيطها و تنفيذها على مجموعة من الأسس النفسية و البدنية و الاجتماعية التي تنادي بأهمية مرحلة الطفولة في تشكيل الشخصية المستقبلية و قد أولى علماء التربية اهتماما خاصا بنمو القدرات الحركية و أهميتها في حياة الطفل و عليه فبحثنا هذا يهدف لمثل ذلك من خلال برمجة العاب مصغرة هادفة و مقننة إلى تحسين صفتي التوافق و التوازن للطفل من خلال ضبطها و ترتيبها حسب أهدافها من السهل إلى الصعب و خلوها من الغموض و اتسامها بطابع المرح و المنافسة و كذا علاقتها ببقية الصفات المشتركة الأخرى مثل السرعة و القوة و الرشاقة و غيرها من الصفات . و ما ساعد على تحقيق أهداف البحث بدرجة عالية هو امتلاك الطفل لأنواع الأساسية للمهارات الحركية مثل المشي . الركض . الوثب . الرمي . القفز . و غيرها و لديه درجة من التوافق و التوازن تحتاج إلى الصقل و الإتقان ، و تم ذلك بعون من الله .

و على ضوء النتائج المتحصل عليها يجدر بنا مناقشة الفرضيات المطروحة من خلال البحث .

**-مناقشة نتائج الفرضية الأولى :** البرنامج التعليمي المقترح ينمي صفة التوافق لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

من خلال الجداول رقم (03 و 04 و 05 و 06 و 07 و 08) الخاصة بمناقشة نتائج اختبار التوافق الحركي و المتمثلة في اختبار القفز على الحبل و اختبار الدوائر المرقمة ، يتضح لنا وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين و لصالح الاختبار البعدي للعينه التجريبية .

و يرى الطالب الباحث التطور الحاصل للعينه التجريبية إلى نجاعة البرنامج المقترح المبني على عدة وحدات تعليمية تضم العاب مبرمجة لتحسين التوافق من منطلق التوافق ذلك من خلال التمارين المختارة و التي تهدف إلى تحسين عمل السيالة العصبية العضلية لدى الطفل و التعود على سرعة التنفيذ و تغيير المواقف من حصة إلى أخرى و كذا العمل بتمارين مركبة من خلال الوحدات و إتباع الأسس العلمية في بناءها من حيث الحمل .

و هذا ما يتوافق مع ما قاله : حامد الفقي و محمد صبحي حسانين " إن أهم مظاهر النمو الحركي هو التوافق الذي يشتمل على الاتزان ، الإيقاع ، سرعة الحركة . (الفقي و حسانين، 1975، صفحة 11) .

حيث أن الألعاب المختارة ضمن البرنامج المقترح تحتوي على مواقف مختلفة من حيث التنفيذ و الوسائل حيث تعود التلاميذ على الإحساس و التأقلم و الترابط العالمي بين العين و وبقية الأطراف الأخرى، حيث أكد

" تاماس " على أن الترابط الحركي بين الحركات ضمن إيقاع محدد يؤدي إلى تطور السرعة الحركية للجسم من خلال انتقال الجسم ككل أو في حركات الأطراف العليا .

و كذلك يرى الباحث أن التطور الحاصل في صفة التوافق يرجع إلى فاعلية استخدام التمارين بالسرعة الأقل من القصوى و حسب الأزمنة و التكرارات المحددة لكل مجموعة كان لها الأثر في هذا التطور فضلا عن ذلك تطوير التوافق العصبي العضلي من خلال فاعلية تمارين الرشاقة و هذا يتفق مع ما قاله حمادة " كلما كان التوافق بين انقباض العضلات متوافقا أمكن تحقيق معدلات أفضل من السرعة . (حمادة، 2001، صفحة 205)

وعلى ضوء ما سلف ذكره يمكننا التأكد من صحة الفرضية الأولى و التي مفادها أن البرنامج المقترح ينمي صفة التوافق لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية و ذلك بوجود الدلالة الإحصائية عن ذلك .

**-مناقشة نتائج الفرضية الثانية :** البرنامج التعليمي المقترح ينمي صفة التوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

عند تحليل نتائج اختبار قياس التوازن و المتمثل في اختباري الانتقال فوق العلامات و اختبار الوقوف على مشط القدم و بالرجوع إلى النتائج المتحصل عليها من خلال الجداول رقم ( 09 و 10 و 11 و 12 و 13 و 14 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية و هذا يدل على تطور إيجابي في مستويات التوازن في هذا الاختبار و يعزي الطالب الباحث ذلك إلى فاعلية الألعاب و المواقف المستخدمة في البرنامج المقترح الخاص بالمجموعة التجريبية .

وتجدر الإشارة هنا إلى نفس النتائج التي توصلت إليها شلتوت و عبد الحليم 1988 و تضيف عسكر 1990 إلى أن البرنامج التجريبي للألعاب له اثر ايجابي في تحسين مستوى المهارات الحركية للأطفال و أكد الكلابي 2008 إلى أن إستعمال الألعاب له تأثير إيجابي في تطوير الإدراك الحس حركي لدى الأطفال .

و بما أن التوازن يتأخر مستواه في معدل النمو مقارنة بالتوافق نظرا للخصائص المميزة للأطفال في هذا السن حسب قول محمد صبحي حسين بادر الطالب الباحث وبآراء بعض الأساتذة على تقديم حصص التوافق في البرنامج المقترح على أنه يخدم التوازن و في بعض الأحيان يكون الدمج من أجل التأقلم و الاستيعاب أكثر و عليه يؤكد محمد صبحي حسين عل الدور الكبير للتدريب في تنمية القدرة على التوازن في هذا السن .(حسانين، 1995، صفحة 413)



و إستنادا إلى ما تم التوصل إليه من آراء بعض العلماء عن نجاعة الألعاب في تنمية صفة التوازن و ما تم تأكيده من قبل بحثنا بوجود دلالة إحصائية عن ذلك فهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية و التي تنص على أن البرنامج المقترح ينمي صفة التوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

### مناقشة الفرضية العامة :

البرنامج التعليمي المقترح ينمي الصفات البدنية (التوافق و التوازن) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

من خلال الدلالة الإحصائية المتحصل عليها في تحليل النتائج لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية يتضح لنا التحسن الجلي لصفات المستهدفة و يرجع الطالب الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح المبني على ألعاب هادفة كما سلف الذكر كان ناجعا و مساهما وراء هذا التحسن و الدليل على ذلك هي النتائج المتحصل عليها حيث أن المواقف المختارة و المقننة اختيرت تماشيا و خصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الميول و ذلك ما يتيح للمدرس إستغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الإندفاع إلى أشياء أخرى ومن بينها التنمية البدنية .

كما يوضح ذلك الدكتور أحمد أمين فوزي " فبالنسبة للطفل فان اللعب هو العالم الوحيد الذي يمكن له فيه اللعب و الاستمتاع بحرية التصرف و التعبير عن مكبوتاته " و يقول :وديع فرج الدين " الألعاب تجعل من الطفل يضاعف من جهده و تركيزه و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب (فرج، 2002، صفحة 118) .

كما يجدر الذكر أن العناصر المميزة لهذه العينة ساعدة كثيرا في تحقيق نتائج واقعية ، إن تميزها بمستوى أداء حركي مفرط و معتمد على الحركات الزائدة الشاذة هذا من ناحية و قلة الانسياب الحركي و اضطراب الإيقاع من ناحية أخرى و الذي يتسبب عنه ظهور الحركة بشكل مميز لها ، و هذا ما ساعد على إنجاح البرنامج المقترح . (أحمد، 1996، صفحة 177) . و على ضوء ما تم ذكره يمكننا القول أن البرنامج التعليمي المقترح من قبل الطالب الباحث ينمي صفتي التوافق و التوازن لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

## 2-4- الإستنتاجات العامة :

- 1- البرنامج التعليمي المقترح ينمي صفة التوافق للعينة التجريبية .
- 2- البرنامج التعليمي المقترح ينمي صفة التوازن للعينة التجريبية .
- 3- وجود تحسن طفيف للعينة الضابطة من خلال درس التربية البدنية باعتبارها أول سنة لتدريس المادة .
- 4- نجاعة الألعاب في زيادة دافعية و رغبة التلاميذ للنشاط .
- 5- تنوع أساليب العمل في النشاط خاصة من جانب المواقف و التشكيلة كان ايجابيا للطفل .
- 6- وجود تحسن في بعض الصفات الأخرى نظرا لتنوع التمارين و المواقف و اشتراك الصفات مثل سرعة رد الفعل و القوة و الرشاقة .
- 7- زيادة حب التلاميذ للنشاط و المناسبة .
- 8- زيادة القدرة على الفهم و الاستيعاب و السرعة في التنفيذ من خلال التعود على العمل .
- 9- وجود تحسن بدني عام و تغيرات سلوكية ايجابية لدى الطفل .
- 10- تنوع الوسائل و الأجهزة المستخدمة كان لها اثر ايجابي و كبير في زيادة نسبة نجاح البرنامج و كذا تعرف التلاميذ على كيفية استعمالها و هذا ما زاد الفرق بين العينتين في النتائج و نسبة التحصيل .

## التوصيات و الإقتراحات :

- 1- ضرورة توفير الأمن و سلامة التلاميذ أثناء إجراء الألعاب خلال فترة العمل .
- 2- توفير الأجهزة الرياضية لإنجاح درس التربية البدنية و الرياضية .
- 3-التنظيم المحكم للألعاب لتحقيق الهدف من الدرس .
- 4- تلائم الألعاب المقترحة مع سن الأطفال .
- 5- خلق جو من المرح أثناء إجراء الألعاب خلال الحصة .
- 6- إدراج الألعاب كوسيلة لإنجاح درس التربية البدنية و الرياضية .
- 7-نقترح توفير قاعات أو ملاعب جوارية لممارسة درس التربية البدنية و الرياضية .
- 8- نقترح زيادة الحجم الساعي للحصة في الأسبوع و تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاطات اللاصفية .

## الخاتمة :

إن الوقوف على واقع الألعاب في درس التربية البدنية و الرياضية للمرحلة الابتدائية يعتبر عنصر أساسي في بناء شخصية الطفل ورفع مستوى اللياقة لديه ، ولهذا جاءت دراستنا حول أثر برنامج تعليمي مبني على الألعاب لتنمية صفتي التوافق والتوازن لدى المتدربين (09-11 سنة ) .

وفي ظل توفير الدولة الجزائرية للأساتذة المتخصصين في مجال التربية البدنية و الرياضية في هذه المرحلة وإدراج حصص في المنظومة التربوية في المرحلة الابتدائية وتخصيص ساعة واحدة في الأسبوع لجميع المراحل لما فيه من أهمية كبيرة .

ويعتبر برنامج الألعاب من أحدث الطرق المنهجية في العملية التعليمية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وهو يناسب هذه المرحلة إذا أنه يختصر الوقت و الجهد خلال الحصة ،فالطفل في هذه المرحلة كثير النشاط و الحيوية ويميل إلى اللعب بشكل دائم ، وكون الألعاب بأنواعها توفر له عنصر التشويق والمرح وبذلك تتيح له فرصة التطوير و تنمية قدراته و تعويده على اللعب الجماعي وإحترام الآخرين و روح المنافسة منذ صغره .

إن هذا البرنامج التعليمي الذي إقترحه الطالب على شكل ألعاب له تأثير إيجابي في تنمية صفتي التوافق والتوازن

لذا يمكن القول بأن البرنامج التعليمي له فعالية كبيرة في تنمية وتحسين التوافق و التوازن لدى المرحلة العمرية (06-09 سنة ) في وقت قصير وفي بحثنا لم نركز على باقي الصفات البدنية لضيق الوقت ونقص الحجم الساعي لحصة التربية البدنية و الرياضية في المقرر المدرسي .

العزاج

## المراجع و المصادر:

- 01- أبو العلاء ،عبد الفتاح، 2012 ،التدريب الرياضي المعاصر ،الطبعة الاولى ،دار الفكر العربي القاهرة ،مصر.
- 02- البحار، ياسمين و طنطاوي، سوزان، 2004 ،أسس الجمباز الإيقاعي، دار المعارف و النشر مصر .
- 03 -إحسان و ميرة ،كمال، 1995 ،علم التشريح ،مطابع رمسيس،الإسكندرية،مصر.
- 04-إبراهيم أحمد، سلامة، 1980 ،الإختبارات و القياسات في التربية البدنية ،دار مصر للكتاب ، القاهرة.
- 05 -إبراهيم مروان، عبد المجيد، 1999،الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للإختبارات و القياسات في التربية البدنية و الرياضية ،عمان الأردن.
- 06- إيلين وديع، فرح، 2002، خبرات في الألعاب للصغار والكبار ،منشأة المعارف الإسكندرية مصر .
- 07-أحمد، بسطويس، 1996، أسس نظريات الحركة ،دار الفكر العربي القاهرة مصر .
- 08- بن سي قدور، الحبيب، دكتورة 2008،معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم.
- 09- بن قناب ، الحاج،دكتورة 2006، تقويم تدريس مدرس التربية البدنية و الرياضية بالتعليم المتوسط كما يراه المدرس و الموجه والتلميذ جامعة الجزائر .
- 10- محمد صبحي، حسانين، 1987، بناء وتقنين الإختبارات ، دار الفكر العربي القاهرة .
- 11- محمد صبحي ،حسانين ، 1995، القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية ،دار الفكر العربي القاهرة.
- 12- محمد،صبحي ،حسانين ، 1999،مواصفات الأداء دار الفكر العربي القاهرة.
- 13- محمد صبحي، حسانين ، 2000،القياس و التقويم ،الطبعة الأولى ،دار الفكر العربي القاهرة مصر .
- 14- محمد صبحي، حسانين ، 2004،القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية،دار الفكر العربي القاهرة ،مصر.
- 15- درويش وأخرون ، 1998،الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- 16- رابع، تركي ، 1984، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب .
- 17- سامي، الصفار ، 1987 ، كتاب منهجي لطلاب كليات التربية البدنية و الرياضية ،دار الكتاب للطباعة والنشر بغداد العراق .

- 18- شريف، ع.أ، 2002، البرامج في التربية البدنية بين النظرية و التطبيق، القاهرة مصر.
- 19- كمال، عبد المجيد و محمد صبحي، حسنين "رباعية كرة اليد الحديثة ، 2019 مركز الكتاب للنشر.
- 20- عامر فاخر، شغاتي، 2014، علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا) مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان الأردن.
- 21- عادل، خوجة، 2011، أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم، مقال، جامعة المسيلة.
- 22- عبد الحميد، شرف، 2004، البرامج في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
- 23- عبد الرحمن، عيساوي، 1992، بسيكو النمو دراسة النمو النفسي و الإجتماعي نمو الطفل المراهق، دار النهضة العربية، بيروت لبنان.
- 24- عبد العزيز، فهمي، 1986، موسوعة المصطلحات الإقتصادية و الإحصائية، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع مصر .
- 25- عنايات، محمد، احمد، فرج ، 1998 ، مناهج و طرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي القاهرة .
- 26- عزيزة، سمارة و آخرون، 1990، سيكولوجية الطفل، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان الأردن.
- 27- عبد القادر، حلمي، 1998، مدخل إلى الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .
- 28- محمد حسن، علاوي، 1979، علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة، مصر.
- 29- محمد حسن، علاوي، أسامة كمال راتب، 1987، البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي .
- 30- محمد حسن، علاوي، محمد نصر الدين رضوان ، 1989، إختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي القاهرة
- 31- محمد حسن، علاوي، 1998، سكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- 32- مقدم، عبد الحفيظ، 1993، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية . الجزائر .
- 33- مقني، إبراهيم، 2004، اللياقة البدنية و الطريق إلى الصحة و البطولات، دار الكتاب، القاهرة مصر.
- 34- مروان، عبد المجيد، 2000، أسس البحث العلمي لإعداد ، رسائل جامعية .
- 35- محمد فرح، عنايات، مناهج و طرق تدريس التربية البدنية 1987 ، دار الفكر العربي القاهرة مصر .

- 36- ناهدة عبد زيد، الدليمي، مفاهيم في التربية الحركية، 2011 دار الكتب العلمية، بيروت لبنان.
- 37- نزار مجيد ، طالب و محمد ،السامرائي ،مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية ، 1987، دار الكتاب للطباعة و النشر جامعة الموصل بغداد .
- 38- وجية، محجوب،الجمناستك الحديث، 1987 كلية التربية الرياضية ،بغداد ، العراق.
- 39- وجدي الفتاح، مصطفى و محمد لطفي، السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، 2002، دار الهدى و التوزيع للنشر مصر.



الملاحق

مخبران في 01.07.2024

المسيد: بن لستي عبد العزيز  
المساكن: حي محمد زينة، راج رقم 14  
بن داود - مخبران  
الإتلاف: 0778 99 2793

إلى: مدير إقليمية لولاية مخبران

الموضوع: فإي طلب تسهيل مهمة مدرسة إشتهد سرى بن عودة  
- بن داود -

لي عظيم الشرف أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بطلبي هذا  
والمقتضى في طلب تسهيل مهمة من أجل تجهيز مدرسة تخرج لنيل شهادة  
ماستر تحت عنوان "برنامج تعليمي مبني على الألعاب لتنمية  
صفاته لتوافق وتوازن لدى المرحلة الابتدائية - بحث تجريبي  
على المدارس الابتدائية لولاية مخبران - العينة مدرسة سرى  
بن عودة - بلدية بن داود -

وهذا من خلال ومدات تعليمية تقوم بها المصالح بالولاية  
وهذا لتكملة وتحسين المتكون البيداغوجي  
كما أحيطكم علماً أنني طالب لسنة الثانية ماستر فشاط بدني  
رياضي مدرسي.

وفي الأخير تقبلوا منا خالص الإحترام والتقدير

المعنى  
بالتواضع

المطلع عليه من طرف  
م. الوالدة  
2024.08.09  
الولاية المغربية  
وزارة التربية الوطنية والتكوين المهني  
مدير التربية والتعليم بولاية مخبران  
مصلحة التكوين والتشغيل  
م. الوالدة

مستغانم: 2023/12/12

قسم : التربية البدنية والرياضية  
الرقم : 290/ق ت ب ر / 12/ 2023

إلى السيد (ة): مدير مديرية التربية  
ولاية غليزان

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي و من اجل تكملة  
و تحسين التكوين البيداغوجي ، لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ، نرجو من سيادتكم المحترمة  
تسهيل مهمة لـ:

الطالب (ة) : بن ستي عبد العزيز .

تاريخ و مكان الازدياد : 1986/07/05 بـ : غليزان .

المسجل (ة) في السنة الثانية ماستر نشاط بدني رياضي مدرسي للسنة الجامعية 2024/2023 .

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.

  
جامعة مستغانم  
قسم التربية البدنية والرياضية  
مديرية التربية البدنية والرياضية  
مستغانم  
د. حرباش براهيم

الاختبار القبلي العينة الضابطة

إختبارات التوازن		إختبارات التوافق الحركي		الاسم واللقب	الرقم
إختبار الوقوف على مشط القدم (الزمن)	إختبار الإنتقال بين العلامات (10/10)	إختبار الدوائر المرقمة (الزمن)	إختبار نط الحبل (05/05)	الاسم واللقب	
38	6	14	2	بلقاضي سلسيل	01
36	5	12	3	بن فاضل عفاف	02
34	4	14	3	لزرق ريتاج	03
40	4	16	1	دراوي ريتاج	04
36	3	12	3	يوطالب ملاك	05
40	4	15	2	بغداداي نور شيماء	06
33	5	13	4	زريقي نعمت	07
35	6	14	2	قصاص مريم	08
32	6	11	2	لعنزي محمد الامين	09
43	7	18	3	صافي أيوب	10
41	4	16	3	بوكراخ ألاء	11
40	5	17	1	بلمنور اسحاق	12
38	6	13	3	بن حمو أيوب	13
36	5	14	2	زعيشي ياسين	14
36	5	11	3	رزقة محمد جابر	15
33	4	18	2	عامر عامر أحمد	16
41	5	13	2	كيجل اليسع	17
43	6	14	3	بلحاج صهيب	18
44	6	19	3	خلفني يوسف عبد الرحمن	19
39	5	13	2	بن علي سعادة هارون	20
35	4	15	2	عرار عمار نور الدين	21
40	4	12	1	حاج سماحة عبد العظيم	22
39	6	15	3	بخلدة إسراء عائشة	23
49	5	16	3	العتري مروة	24
47	3	14	1	مداني أريج هناء	25

يوم: 2024/01/07



الإختبار البعدي للجنة التجريبية

إختبارات التوازن		إختبارات التوافق المركبي		الاسم واللقب	الرقم
إختبار الوقوف على مشط القدم (الزمن)	إختبار الإنتقال بين العلامات (10/10)	إختبار الدوائر المرقمة (الزمن)	إختبار نط الحبل (05/05)		
90	8	9	5	بوحيزة سيرين	01
86	10	9	5	بن جلول عمر الفاروق	02
67	6	8	4	بودالي احمد	03
78	9	6	5	كبيدة شيماء	04
93	9	8	5	لعنزي لهن ايوب	05
61	7	8	4	عديدة محمد لأمين	06
82	10	7	3	سماعين حير الدين	07
67	9	9	5	بن جلول عبد المالك	08
91	10	6	3	شلطي عمار	09
100	8	9	5	زعيشي أنس عبد المنعم	10
86	8	8	2	بلفرطاس مصطفى	11
73	7	10	4	مهدي إدريس أمير	12
69	6	9	4	بشير عبد الرزاق	13
75	8	9	4	بن زرفة عدة هشام	14
57	10	8	5	قندوزي صافية	15
76	6	7	3	خليفة عبد الوهاب	16
87	10	9	5	العنزي مريم	17
95	9	9	5	لعبيدي سعد الله	18
101	6	7	4	بن مريم آية	19
88	8	10	4	بلمنور آية	20
79	9	9	4	بلعظم فاطمة الزهراء	21
93	7	9	5	والي مينة	22
74	8	7	4	بودالي فاطيمة الزهراء	23
102	9	6	5	بيت الله شهرزاد	24
86	8	8	4	زريقي فرح	25



الإختبار القبلي للهيئة التدريسية

إختبارات التوازن	إختبارات التوافق الحركي		الاسم واللقب	الرقم	
	إختبار الإنتقال بين العلامات (10/10) مشط القدم (اليمين)	إختبار الدوائر المرقمة (اليمين)			إختبار نظ الحبل (05/05)
40	5	16	3	بوخريزة سرورين	01
36	4	12	2	بن جلول عمر الفاروق	02
32	5	12	3	بودالي احمد	03
31	4	15	2	كبيدة شيماء	04
31	4	14	3	لعنزي يمن ابوب	05
29	3	16	2	عديدة محمد لأمين	06
40	6	17	3	سماعين خير الدين	07
35	5	14	1	بن جلول عبد المالك	08
35	4	11	4	شلطي عمار	09
39	5	20	2	زغيشي أنس عبد المنعم	10
44	4	18	3	بلفرطاس مصطفى	11
45	3	16	2	مهدي إدريس أمير	12
28	5	14	2	بشير عبد الرزاق	13
37	6	14	3	بن زرفة عدة هشام	14
36	4	12	4	قندوزي صافية	15
31	6	16	3	خليفة عبد الوهاب	16
43	7	17	1	العنزي مريم	17
40	6	15	4	لعبيدي سعد الله	18
44	4	14	2	بن مريم آية	19
36	5	16	2	بلمتور آية	20
33	6	19	2	بلعظم فاطمة الزهراء	21
41	6	15	3	والي يمينة	22
37	4	14	3	بودالي فاطيمة الزهراء	23
39	4	18	2	بيت الله شهرزاد	24
44	5	15	1	زريقي فرح	25

يوم: 2021/01/07  
 المندوب:   
 مهدي بلقاسم  
 مدير مدرسة ابتدائية

الاختبار البعدي العينة الضابطة

إختبارات التوازن		إختبارات التوافق الحركي		الاسم واللقب	الرقم
إختبار الوقوف على مشط القدم (الزمن)	إختبار الإنتقال بين العلامات (10/10)	إختبار الدوائر المرقمة (الزمن)	إختبار نظ الحبل (05/05)		
40	7	13	3	بلقاضي سلسبيل	01
34	7	14	3	بن فاضل عفاف	02
35	6	9	3	لوزق ريتاج	03
42	3	18	3	دراوي ريتاج	04
43	4	12	4	بوطالب ملاك	05
37	4	10	2	بغداددي نور شيماء	06
39	5	19	4	زريقي نعمت	07
35	4	10	3	فصاح مريم	08
40	7	16	3	لعنزي محمد الامين	09
43	5	12	5	صافي أيوب	10
45	6	20	4	بوكرع ألاء	11
39	6	13	2	بلمنور اسحاق	12
38	6	15	4	بن هو أيوب	13
46	7	8	2	زعيشي ياسين	14
35	6	10	3	رزقة محمد جابر	15
41	5	16	3	عامر عامر أحمد	16
45	4	11	2	كيجل اليسع	17
47	7	10	3	بلحاج صهيب	18
38	6	18	3	خليفة يوسف عبد الرحمن	19
41	4	11	2	بن علي سعادة هارون	20
40	5	9	4	عرار عمار نور الدين	21
33	4	11	3	حاج سماحة عبد العظيم	22
47	8	10	3	بخدة إسراء عائشة	23
46	5	19	2	العتري مروة	24
43	4	9	3	مداني أريج هناء	25

يوم: 2024/03/21  
 المدير  
 صهدي بلقاسم  
 مدير مدرسة ابتدائية

## الوحدة التعليمية

الكفاءة الختامية: يؤدي حركات قاعدية مرتبطة بالجري و الوثب للرمي بطريقة سليمة

الميدان : الحركات القاعدية.

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبنى مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

المستوى : الرابعة ابتدائي

الحصة رقم : 01 .

الوسائل البيداغوجية : شواخص , صافرة

التعليمات : \*محاولة تعلم التلميذ للتوازن الثابت الفردي و الشائي

الهدف التعليمي :

مراحل التعلم	المهام	وضعيات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم. التهيئة النفسية تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمرودية عالية .	-الإصطفاف على شكل دائرة ،المناداة ،مراقبة البدلة الرياضية ،شرح لهدف الحصة . تحية الرياضية.تنبيه عضلي . <b>1-الإحماء العام</b> : الجري بريتم متوسط حول الميدان .الاحماء الشامل للجسم من الحركة ثم من الثبات .المرونة المفصلية . <b>2-الإحماء الخاص</b> : العمل بالسلم الارضي و الحلقات .	10	الإنضباط والإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ. الجري بريتم واحد الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*يلاحظ التلميذ ويكتشف الطريقة الأنسب للتوازن . *ينسق التلميذ بين اطراف جسمه و الجذع لاكتساب التوازن . *الحفاظ على التوازن في تغير المواقف	- <b>الموقف 01</b> العمل بالثنائية على شكل قاطرات متوازية -من الثبات و بالاستناد على الزميل يقوم كل تلميذ بالارتكاز على الرجل اليمنى او اليسرى باشارة بصرية (قمع ) -تغيير الاشارة سمعية مع رفع الرجل امام خلف . - <b>الموقف 02</b> : نفس التشكيلة بالعمل الفردي . -من المشي يقوم كل تلميذ بالارتكاز يمين يسار مع الحفاظ على التوازن باليدين (مد اليدين الى الجانب . الامام الاعلى شد المرفقين . - <b>الموقف 03</b> : ( شبه منافسة)العمل بالجري البطيء - يحدد الاستاد اشارة واحدة للتوقف دون حركة (توازن ) و التحرك بالاشارة الخاطئة الاقصاء .	45	*التركيز في ضبط الخطوات قبل اخذ التوازن *اهمية عمل اليدين في الحفاظ على التوازن . *ينفذ التوازن من خلال منافسة مع تحقيق نتائج جيدة.
المرحلة الختامية	الرجوع باجهزة الجسم الي الحالة الطبيعية . مناقشة الحصة	جري بطيء حول الملعب - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع ثم الاصطفاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	التركيز على مشاركة الجميع في المناقشة احترام الاراء .



المدرسة : سرير بن عودة الجديدة 03.

الكفاءة الختامية: يؤدي حركات قاعدية مرتبطة بالجري و الوثب للرمي بطريقة سليمة

الميدان : الحركات القاعدية.

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبني مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

## الوحدة التعليمية

المستوى :الرابعة ابتدائي .

الحصة رقم : 02 .

الوسائل البيداغوجية : شواخص، صافرة ، مسار . خيط .

التعلمات: \*محاولة تعلم التلميذ للتوازن انطلاقا من مواقف حركية

الهدف التعليمي :

مرحل التعلم	المهام	وضعيات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم . التهينة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمرودية عالية .	<b>:- الإصطفاف على شكل دائرة ، المناداة ، مراقبة البدلة الرياضية ، شرح لهدف الحصة . تحية الرياضية . تنبيه عضلي .</b> <b>1- الإحماء العام :</b> الجري بريتم متوسط حول الميدان . الاحماء الشامل للجسم من الحركة ثم من الثبات . المرونة المفصليية . <b>2- الإحماء الخاص :</b> لعبة الوقوف و الحركة بالمنبهات	10	الإنضباط والإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ . الجري بريتم واحد الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*تعلم التوازن بتضييق مساحة الارتكاز . *محاولة الحفاظ على التوازن بتغيير نمط الارتكاز . *الحفاظ على التوازن في ظل المنافسة .	<b>-الموقف 01</b> العمل بالافواج المتوازية . -- عند الاشارة يقوم الاوائل بالمشي قدم امام قدم على مسار مستقيم محدد مع النظر في الخط . نفس العمل مع رفع اليدين جانبا والنظر يكون الى الامام . <b>-الموقف 02 :</b> بنفس التشكيلة المشي العادي على العقبين مع مرجحة اليدين و النظر الى الامام . نفس العمل بمد الدراعين للامام ثم الى الجانب . <b>-الموقف 03 :</b> ( شبه منافسة) المشي على رؤوس الاصابع الى غاية المحدد ثم الانطلاق بسرعة مع تعيين الفوج الفنر .	45	*التركيز على توازن الخطوات . *اهمية موضع اليدين في الحفاظ على التوازن . *الحفاظ على التوازن بتغيير المواقف .
المرحلة الختامية	الرجوع باجهزة الجسم الي الحالة الطبيعية مناقشة الحصة .	جري بطيء حول الملعب - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع ثم الاصطفاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	الاسترخاء الجيد للجسم

## الوحدة التعليمية

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبني مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

التعلميات: \*تحسين التوازن الثابت انطلاقا من الحركة بعمل جماعي منظم و ملاحظ.

الهدف التعليمي :

مراحل التعلم	المهام	وضعيات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم. التهيئة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمروددية عالية .	<b>تشكيل مربع مفتوح</b> ،المناداة ،مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى ،شرح لهدف الحصة .التحية الرياضية .تنبيه عضلي . <b>1-الإحماء العام</b> :الجري بريتم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات .الاحماء العام عن طريق الافواج من الحركة ثم من الثبات . تمارين المرونة المفصلية . <b>2-الإحماء الخاص</b> : لعبة جلوس قيام بتغيير الاشارة	10	الإلتزام و الإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء و التركيز مع شرح الأستاذ. الجري الجماعي المنظم الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*ملاحظة عمل الزميل .  *تحقيق التوازات بعمل جماعي  *ضبط بداية و نهاية التوازن من خلال عمل جماعي منظم .	-العمل يكون على شكل دائرة في جميع المواقف من اجل الملاحظة و الاستعاب للجميع - <b>الموقف 01</b> :المشي مع اتجاه الدورة الدموية .عند الاشارة 1 المشي على رؤس الاصابع .الاشارة 2 التوقف و النظر لداخل الدائرة مع مد الذراعين الى الاعلى و العد من قبل الاستاد الى 10.(ثم العقب )ثم... <b>-الموقف 02</b> : يرقم التلاميذ في الدائرة يعين الاستاد تمرين التوازن مثلا رفع الركبة الى الصدر باليدين يعين الاستاد رقم يجري دورة كاملة لاتمام التوازن و هاكدا.مع تغيير تمرين التوازن مع الارقام. <b>-الموقف 03</b> : ربط الايدي مع بعض القيام بالتوازن على اليمنى. اليسرى العقبين .رؤوس الاصابع عند الاشارة الجري الى مركز الدائرة وهكذا .	45	*النظام داخل الدائرة .  *ملاحظة عمل زملاء و .  *التصحيح الحفاظ على التوازن بتغيير المواقف .
المرحلة الختامية	الرجوع باجهزة الجسم الي الحالة الطبيعية . مناقشة الحصة .	المشي على رؤوس الاصابع - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع ثم الاصطفاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	التركيز على مشاركة الجميع في المناقشة الاسترخاء الجيد للجسم

المدرسة : سرير بن عودة الجديدة 03.

الكفاءة الختامية: يؤدي حركات قاعدية مرتبطة بالجري و الوثب للرمي بطريقة جيدة

الميدان : الحركات القاعدية.

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبني مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

## الوحدة التعليمية

المستوى :الرابعة ابتدائي .

الحصة رقم : 04 .

الوسائل البيداغوجية : شواخص ، صافرة ، كرات . دوائر .عصى .حلقات .

التعلمات: \* تقدير و تحسين التوازن المرتبط بالنظر من الحركة و الثبات

الهدف التعليمي :

مراحل التعلم	المهام	وضعيات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم. التهيئة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمرودية عالية .	الاصطفاف على شكل دائرة ،المناداة ،مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى ،شرح لهدف الحصة .التحية الرياضية .تنبيه عضلي . 1-الإحماء العام :الجري بريتم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات .الاحماء العام عن طريق الافواج من الحركة ثم من الثبات . تمارين المرونة المفصلية . 2-الإحماء الخاص : لعبة طرد الكرات من المنطقة	10	الإنضباط والإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ. الجري الجماعي المنظم الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*تعديل توازن بتركيز النظر .  *سرعة رد الفعل في تقدير فقدان التوازن . تنمية علاقة تثبت التوازن بين النظر و اليدين *ضبط بداية و نهاية التوازن من خلال عمل جماعي منظم .	<b>الموقف 01 :</b> العمل بالافواج المتقابلة .وضع كرة فوق قمع و المشي بها الى الزميل المقابل دون سقوطها . -العمل بالسرعة على شكل منافسة . <b>-الموقف 02 :</b> يقسم التلاميذ الى دوائر مشكلة من 6 عناصر مرقمة يقف تلميذ في مركز الدائرة بعصا عمودية على السطح . ينادي على رقم لمسك العصا قبل سقوطها . <b>-الموقف 03 :</b> نفس تشكيلة الدوائر و اعطاء 6 حلقات لكل فوج بتشكيل قبة توازن دون سقوطها (واحدة في الارض و 4 على الجوانب 1 في الاعلى افقية للتثبيت ) الفريق الفائز في اقل زمن ممكن .	45	*النظر للكرة و الامام .  *سرعة رد الفعل العمل الجماعي المنظم . تقدير مواقف التوازن بالتوقع
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية لاجهزة الجسم . مناقشة الحصة .	المشي على رؤوس الاصابع - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع ثم الاصطفاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	الحرص على مشاركة الجميع في المناقشة التدخل لابداء الراي

## الوحدة التعليمية

التعلم: \* تكييف التوازن المرتبط بالتوافق ضمن مواقف متغيرة

الهدف العلمي :

مراحل التعلم	المهام	وضعيات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم . التهينة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمرودية عالية .	الإصطفاف على شكل دائرة ، المناداة ، مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى، شرح لهدف الحصة . التحية الرياضية . تنبيه عضلي . <b>1-الإحماء العام:</b> الجري بريتم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات . الاحماء العام عن طريق الافواج من الحركة ثم من الثبات . تمارين المرونة المفصلية . <b>2-الإحماء الخاص :</b> لعبة الصياد بالكرة .	10	الإنضباط والالتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ . الجري الجماعي المنظم الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*الحفاظ على التوازن بوجود حمل اضافي . *تحسين القدرة على التوازن بتغير المواقف . *تحسين التوازن المرتبط بالتوافق بعمل جماعي .	<b>الموقف 01:</b> يقسم التلاميذ الى افواج حسب العدد مقابلة للحائط . وضع شاخص و كرة يد على بعد 3 م من الحائط . يقوم الاوائل من كل فوج بالجري بسرعة و حمل الكرة و الارتكاز على الرجل اليمنى و القيام ب5 تمريرات على الحائط ثم الرجوع للمس الزميل . <b>-الموقف 02 :</b> فوجين متقابلين العمل بتمريرة سفلية ( ارضية ) بالارتكاز و الجري الى حلف الفوج المقابل ( تعيين كيفية الارتكاز من قبل الاستاد ) <b>-الموقف 03:</b> تشكيل دوائر بالتلاميذ . تمرير الكرة باتجاه واحد مع عدم وضع الرجل حتى اخر تمريرة ( بديية كل دورة بارتكاز جديد امام . خلف يمين يسار . اصابع عقب ) .	45	*الحفاظ على التوازن اثناء تمرير الكرة . *التوامة بين التوازن و التوافق . اهمية العمل الجماعي في تحسين التوازن .
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية لاجهزة الجسم مناقشة الحصة .	المشي على رؤوس الاصابع - القيام بتمرارين الاسترخاء و الاسترجاع ثم الإصطفاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	الحرص على مشاركة الجميع في المناقشة . التدخل لابداء الراي

المدرسة : سرير بن عودة الجديدة 03.

الكفاءة الختامية : يؤدي حركات قاعدية مرتبطة بالجري و الوثب للرمي بطريقة جيدة .

الميدان : الحركات القاعدية.

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبني مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

## الوحدة التعليمية

المستوى : الرابعة ابتدائي .

الحصة رقم : 06 .

الوسائل البيداغوجية : شواخص ، صافرة ، كرات . حواجز . سلم ارضي .

التعلميات : \* تحسين التوازن المرتبط بالتخطي بعمل جماعي منظم .

الهدف التعليمي :

مراحل التعلم	المهام	وضيعات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم . تهيئة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمرودية عالية .	الاصطافاف على شكل دائرة ، المناداة ، مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى ، شرح لهدف الحصة . التحية الرياضية . تنبيه عضلي . 1-الإحماء العام : الجري بريتم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات . الاحماء العام عن طريق الافواج من الحركة ثم من الثبات . تمارين المرونة المفصلية . 2-الإحماء الخاص : لعبة الصياد بالكرة .	10	الإنضباط والالتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ . الجري الجماعي المنظم الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*ضبط التوازن في مجال محدود . *الحفاظ على التوازن بوجود معوقات . *تحسين التوازن المرتبط بعمل جماعي من خلال منافسة .	الموقف 01 : العمل بالسلم الارضي القفز ب( رجل . رجلين . الاصابع . المشي ) مع حمل كرة ثم الوثب داخل حلقة بوجود حاجزو محاولة ضرب معلم . -الموقف 02 : العمل بالحلقات 2.1.2 غير متباعدة مع حمل كرة ثم تخطي حاجزين و محاولة ادخال الكرة في السلة . -الموقف 03 : (منافسة ) فوجين متقابلين متوازيين . تمرير الكرة بمسكها من قبل الزميل من الثبات ثم بتغيير الارتكاز . (يمنى . يسرى . الاصابع .....) -تغيير : بعد تمرير الكرة للزميل الجري بسرعة لآخر القاطرة و مسك الكرة و هكدا الى غاية مسافة محددة مع ابراز الفوج الرابع .	45	*الحفاظ على التوازن التخطي *الربط بين التوازن و التوافق . العمل الجماعي المنظم في تحسين التوازن .
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية لاجهزة الجسم . مناقشة الحصة .	المشي على رؤوس الاصابع - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع ثم الاصطافاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	الحرص على مشاركة الجميع في المناقشة . التدخل لابداء الراي

## الوحدة التعليمية

التعلمت: \* اعتماد التلميذ على التوازن في تحقيق منتج رياضي ذو صبغة جمالية

الهدف التعليمي :

مراحل التعلم	المهام	وضعيات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم. التهيئة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمرادوية عالية .	الإصطفاف على شكل دائرة ،المناداة ،مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى ،شرح لهدف الحصة .التحية الرياضية .تنبيه عضلي . <b>1-الإحماء العام :</b> الجري بريتيم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات الاحماء العام عن طريق الأفواج من الحركة ثم من الثبات . تمارين المرونة المفصليّة . <b>2-الإحماء الخاص :</b> لعبة الصياد بالكرة .		الإنضباط والالتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ. الجري الجماعي المنظم الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*تعديل التوازن في مختلف الاتجاهات *التعود على تثبيت التوازن بعمل التوافق . *تحسين التوازن المرتبط بالتحمل بعمل جماعي .	<b>الموقف 01 :</b> يقسم التلاميذ الى افواج مقابل كل فوج شواخص على شكل مربع بداخله حلقة . فوق كل شاخص كرة .العمل بالجري الى غاية الحلقة و الارتكاز على رجل و اسقاط الكرات بالرجل الثانية ثم العودة بسرعة للزميل . <b>-الموقف 02 :</b> نفس الافواج بحمل قمعين فوقهم كرتين العمل دهاب و اياب لمسافة محددة و اعطاؤهما للزميل و هكذا . <b>-الموقف 03 :</b> العمل بفوجين متقابلين متوازيين . اخذ وضعية المضحة .تمرير كرة على سطح الارض من اليمين الى اليسار على كامل عناصر الفوج و الاخير يضعها في سلة ( 4 او 5 كرات ) .تحديد الفائز.	45	*الحفاظ على ابعاد الجسم نسبة لمركز الثقل . *الحفاظ على التوازن بوجود التوافق . العمل الجماعي المنظم في تحسين التوازن .
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية لاجهزة الجسم. مناقشة الحصة .	جري بطيء على محيط الملعب - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع .الإصطفاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	الحرص على مشاركة الجميع في المناقشة .التدخل لابداء الراي

المدرسة : سرير بن عودة الجديدة 03.

الكفاءة الختامية: يؤدي حركات قاعدية مرتبطة بالجري و الوثب للرمي بطريقة سليمة .

الميدان : الحركات القاعدية

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبني مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

المستوى : الرابعة ابتدائي.

الحصة رقم : 01.

الوسائل البيداغوجية : شواخص، صافرة، معلم . محددات .

## الوحدة التعليمية

\* محاولة تثبيت التلميذ للتوافق البسيط بين الاطراف العلوية و السفلية :

الهدف التعليمي :

مراحل التعلم	المهام	وضعيات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم. التهيئة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمردودية عالية .	<b>تشكيل مربع مفتوح</b> ، المناداة، مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى، شرح لهدف الحصة. التحية الرياضية. تنبيه عضلي . <b>1-الإحماء العام</b> : الجري بريتم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات. الاحماء العام عن طريق الافواج من الحركة ثم من الثبات. تمارين المرونة المفصلية . <b>2-الإحماء الخاص</b> : لعبة الارقام بالمناطق	10	الإنبساط والإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ. الجري بريتم واحد الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*محاولة التنسيق بين الاطراف العلوية و السفلية . *التركيز على الحركة الصحيحة . *تطبيق ما تعلمه في ظل منافسة.	<b>-الموقف 01</b> العمل يكون على شكل قاطرات . ---من المشي العادي يقوم كل تلميذ برفع الركبة اليمنى وما يعاكسها للذراع (يسرى) بالتنسيق حركي متزامن بدون تسرع بزواوية قائمة . -نفس العمل على شكل لعبة بالجري و التوقف باشارات بصرية . <b>-الموقف 02</b> : العمل في المكان بضم اليدين للجدع ثم فوق الراس . -اضافة فتح و غلق الرجلين بالقفز بالتنسيق مع اليدين <b>-الموقف 03</b> : ( شبه منافسة) الجري لمسافة معينة بالتنسيق الحركي مع اظهار احسن نموذج	45	*العمل بالزواوية القائمة . *اهمية التزامن يمين يسار . *الحفاظ على التوافق بتغيير المواقف .
المرحلة الختامية	الرجوع باجهزة الجسم الي الحالة الطبيعية. مناقشة الحصة .	جري بطيء حول الملعب - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع ثم الاصطفاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	الحرص على مشاركة الجميع في المناقشة. الاسترخاء الجيد للجسم

المدرسة : سرير بن عودة الجديدة 03.

الكفاءة الختامية: يؤدي حركات قاعدية مرتبطة بالجري و الوثب للرمي بطريقة جيدة

## الوحدة التعليمية

المستوى :الرابعة ابتدائي .

الحصة رقم : 02.

الوسائل البيداغوجية : شواخص، صافرة، حلقات . حواجز .كررات .محددات .

الميدان : الحركات القاعدية .

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبني مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

التعليمات: \*تحسين التوافق بين النظر و الاطراف السفلية عن طريق تمارينات القفز

الهدف التعليمي :

مراحل التعلم	المهام	وضعيات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم. التهيئة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمردودية عالية .	<b>تشكيل مربع مفتوح</b> ، المناداة، مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى، شرح لهدف الحصة. التحية الرياضية. تنبيه عضلي . <b>1-الإحماء العام</b> : الجري بريتم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات. الاحماء العام عن طريق الافواج من الحركة ثم من الثبات . تمارين المرونة المفصلية . <b>2-الإحماء الخاص</b> : لعبة جلوس قيام بتغيير الاشارة	10	الإنضباط والإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ. الجري بريتم واحد الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*تركيز النظر قبل العمل . *تحديد المكان بدقة ثم القفز . *زيادة السرعة في تطبيق العمل من خلال منافسة .	<b>-الموقف 01</b> العمل يكون على شكل قاطرات . -على شكل منافسة القفز داخل 3 حلقات على استقامة واحدة بالرجلين معا ثم السرعة الى غاية المحدد. تغيير اضافة حاجز بين الحلقات مع رفع المحدد في نهاية السباق . <b>-الموقف 02</b> : عمل الحلقات 2.1.2 و القفز يكون بفتح غلق فتح للرجلين داخل الحلقات و النظر يكون للامام ثم ضرب كرة بالرجل باتجاه مجال محدد. <b>-الموقف 03</b> : ( شبه منافسة) عمل حلقات على شكل مربع في منتصف المسافة بين فوجين متقابلين. الجري ثم القفز داخل الحلقات (مربع) ثم الجري وملامسة الزميل للفوج المقابل و هكذا	45	*العمل داخل الحلقات . *استعمال الرجلين معا في ان واحد . *الحفاظ على التوافق بتغيير المواقف .
المرحلة الختامية	الرجوع باجهزة الجسم الي الحالة الطبيعية . مناقشة الحصة .	المشي على محيط الملعب - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع ثم الاصطفاة واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	الحرص على مشاركة الجميع في المناقشة. الاسترخاء الجيد للجسم



المدرسة : سير بن عودة الجديدة 03.

الكفاءة الختامية : يؤدي حركات قاعدية مرتبطة بالجري و الوثب للرمي بطريقة جيدة .

الميدان : الحركات القاعدية .

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبني مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

## الوحدة التعليمية

المستوى : الرابعة ابتدائي .

الحصة رقم : 10 .

الوسائل البيداغوجية : شواخص ، صافرة ، حائط . كرات . معالم .

التعلميات : \* تحسين التوافق العام العصبي العضلي للحركات الاساسية .

الهدف التعليمي :

مراحل التعلم	المهام	وضيعات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم . التهينة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمرادوية عالية .	الاصطافاف على شكل دائرة ، المناداة ، مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى ، شرح لهدف الحصة . التحية الرياضية . تنبيه عضلي . <b>1-الإحماء العام :</b> الجري بريتم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات . الاحماء العام عن طريق الأفواج من الحركة ثم من الثبات . تمارين المرونة المفصلية . <b>2-الإحماء الخاص :</b> فوجين في منتصف الميدان لعبة طرد الكرات من المنطقة .	10	الإنضباط والإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ . الجري الجماعي المنظم الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*سرعة رد الفعل في القيام بالحركات .  *تسلسل حركي دون فاصل زمني .  *تحسين التوافق المرتبط بعمل عصبي .	<b>الموقف 01 :</b> تشكيل افواج متوازية مقابلة للاستاد التحرك بسرعة حسب اشارة الاستاد ( امام خلف يمين يسار ) . وعند الصافرة جري الاوائل بسرعة و ضرب الكرة على الحائط ل5 تمريرات ثم العودة لآخر الفوج . <b>-الموقف 02 :</b> العمل بفوجين متقابلين متوازيين باشارة سمعية (جلوس قيام . رفع الركبتين مع عمل اليدين ) ثم المطاردة لمسك الزميل المقابل . <b>-الموقف 03 :</b> نفس التشكيلة بزيادة المسافة بين الصفين و القيام بتمرير و استقبال الكرة و محاولة الاول من القاطرة الجري بين الصفين دون ان تمسه الكرة و هكذا الى نهاية القاطرة .	45	*الحفاظ على ابعاد الجسم عند تغير الحركة .  *الحفاظ على الحفاظ على ربط الحركات لبلوغ التوافق .  العمل الجماعي المنظم في تحسين التوافق .
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية لاجهزة الجسم . مناقشة الحصة .	جري بطيء على محيط الملعب - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع . الاصطافاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	الحرص على مشاركة الجميع في المناقشة . التدخل لابداء الراي

المدرسة : سيرير بن عودة الجديدة 03 .

الكفاءة الختامية : يؤدي حركات قاعدية مرتبطة بالجري و الوثب للرمي بطريقة جيدة .

الميدان : الحركات القاعدية .

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبني مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

## الوحدة التعليمية

المستوى : الرابعة ابتدائي .

الحصة رقم : 11 .

الوسائل البيداغوجية : شواخص ، صافرة

الهدف التعليمي :

التعلميات : \* تحسين التوافق من خلال اداء حركات مركبة في وقت واحد .

مراحل التعلم	المهام	وضيعات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم . تهيئة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمرودية عالية .	الاصطفاف على شكل دائرة ، المناداة ، مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى ، شرح لهدف الحصة . 1-الإحماء العام : الجري بريتم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات . الاحماء العام عن طريق الافواج من الحركة ثم من الثبات . تمارين المرونة المفصلية . 2-الإحماء الخاص : لعبة جلوس قيام .	10	الإضباط والإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ . الجري الجماعي المنظم الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*العمل في اقل زمن ممكن . *التسلسل و الربط الجيد بين الحركات . *الاقتصاد في الجهد لاتمام العمل بارتياحية .	-العمل يكون بالافواج المتوازية على شكل منافسة الموقف 01 : الجري ثم حمل اسيتات فوق الشواخص ثم المرور تحت الحواجز ثم ضم شواخص ثم حمل كرة و تمريرها للزميل الذي يليه ليبدأ العمل . -الموقف 02 : القفز داخل الحلقات و بعدها حمل الكرة على البطن (عنكبوت) و المشي بها و وضعها داخل حلقة ثم القفز فوق حاجز و العودة بسرعة للفوج . -الموقف 03 : الجري و القفز على الحبل (10) ثم ادخال حلقة من الراس و اخراجها من الرجلين و بعدها القفز على حلقات 2.1.2 ثم رمي كرة داخل السلة .	45	*سرعة التنفيذ . *التخطيط للحركة القادمة الربط بين الحركات دون فاصل زمني .
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية لاجهزة الجسم . مناقشة الحصة .	جري بطيء على محيط الملعب - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع . الاصطفاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	الحرص على مشاركة الجميع في المناقشة . التدخل لابداء الراي

المدرسة : سرير بن عودة الجديدة 03.

الكفاءة الختامية : يؤدي حركات قاعدية مرتبطة بالجري و الوثب للرمي بطريقة جيدة .

الميدان : الحركات القاعدية .

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبني مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

## الوحدة التعليمية

المستوى : الرابعة ابتدائي

الحصة رقم : 12 .

الوسائل البيداغوجية : شواخص ، صافرة

التعلمت : \* تحسين التوافق الخاص بسرعة اداء حركات مركبة.

الهدف التعليمي :

مراحل التعلم	المهام	وضعيات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم . التهينة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمردودية عالية .	الاصطفاف على شكل دائرة ، المناداة ، مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى ، شرح لهدف الحصة . التحية الرياضية . تنبيه عضلي . <b>1-الإحماء العام :</b> الجري بريتم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات الاحماء العام عن طريق الأفواج من الحركة ثم من الثبات . تمارين المرونة المفصليية . <b>2-الإحماء الخاص :</b> لعبة التوازن للحلقات (قبة)	10	الإنضباط والإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ. الجري الجماعي المنظم الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*العمل في اقل زمن ممكن . *التنفيذ الصحيح للحركة *الاقتصاد في الجهد لاتمام العمل بارتياحية .	-العمل يكون بالأفواج المتوازية على شكل منافسة <b>الموقف 01 :</b> مجموعة من الحلقات امام كل فوج يقوم الاوائل بالقفز داخل الحلقة الاولى و رفعها لاجراها من الراس ثم الى الثانية و هكذا . <b>الموقف 02 :</b> حلقات على الارض بمسافات معينة يحمل الاول الحلقة يدخلها و يخرجها من الراس ويضعها واقفة على الارض الثاني يدخل في الحلقة و يحمل الثانية و يعمل مثل الاول وهكذا.. <b>الموقف 03 :</b> عمل دائرة من التلاميذ مرتبطة بالايدي يقوم الاول بادخال الدائرة من الراس و اخرجها من الرجلين الى اليد المعاكسة مع بقاء الايدي متصلة وهكذا حتى نهاية الدائرة .	10 10 10	*التنسيق بين عمل الاطراف . *الانسجام الجماعي للعمل . الربط بين الحركات دون فاصل زمني .
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية لاجهزة الجسم . مناقشة الحصة .	جري بطيء على محيط الملعب - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع . الاصطفاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	7	الحرص على مشاركة الجميع في المناقشة . التدخل لابداء الراي

المدرسة : سير بن عودة الجديدة 03.

الكفاءة الختامية : يؤدي حركات قاعدية مرتبطة بالجري و الوثب للرمي بطريقة جيدة .

## الوحدة التعليمية

المستوى : الرابعة ابتدائي .

الحصة رقم : 13.

الوسائل البيداغوجية : شواخص، صافرة، كرات، عصي، حلقات، اسيتات .

الميدان : الحركات القاعدية .

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبيّن مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

الهدف التعليمي :

التعلميات : \* تحسين التوافق بعمل الجهاز العصبي العضلي مع سرعة الاداء .

مراحل التعلم	المهام	وضعيّات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم . تهيئة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمرودية عالية .	الإصطفاف على شكل دائرة ، المناداة ، مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى ، شرح لهدف الحصة . التحية الرياضية . تنبيه عضلي . 1-الإحماء العام : الجري بريتم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات الإحماء العام عن طريق الأفواج من الحركة ثم من الثبات . تمارين المرونة المفصلية . 2-الإحماء الخاص : لعبة المناطق بالسرعة	10	الإنضباط والالتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ . الجري الجماعي المنظم الإحماء الجيد لتفادي الإصابات .
المرحلة الرئيسية	*اهمية التركيز في العمل . *التفكير و التخطيط المسبق قبل الاداء . *اهمية الدقة في التركيز موازات بالعمل العضلي .	العمل يكون بالأفواج المتوازية على شكل منافسة . الموقف 01 : شواخص على استقامة واحدة درجة كرة بين الشواخص بعصى دهاب و اياب . -الموقف 02 : وضع 9 حلقات بداخلها شواخص مشوشة الألوان عند الإشارة الجري و وضع كل 3 ألوان على استقامة واحدة ثم الرجوع للزميل .. -الموقف 03 : وضع اسيتات داخل دائرة يتوضع الأفواج بنفس المسافة من الدائرة لكل فوج عصا يقوم الأوانل بالجري وحمل اسيتات واحدة بالعصا و العودة بها للفوج و هكذا ( الفريق الفنز المتحصل على أكبر عدد ) .	45	*سرعة الاداء . *الربط بين العمل العصبي و العضلي . الربط بين الحركات دون فاصل زمني .
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية لاجهزة الجسم . مناقشة الحصة .	جري بطيء على محيط الملعب - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع . الإصطفاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	الحرص على مشاركة الجميع في المناقشة . التدخل لابداء الراي

المدرسة : سير بن عودة الجديدة 03 .

الكفاءة الختامية : يؤدي حركات قاعدية مرتبطة بالجري و الوثب للرمي بطريقة جيدة .

## الوحدة التعليمية

المستوى :الرابعة ابتدائي .

الحصة رقم :14

الوسائل البيداغوجية : شواخص، صافرة، حواجز . حلقات . اعمدة . سلم ارضي

الميدان : الحركات القاعدية .

كرات ، جبل القفز . حائط . سلة .

الكفاءة الشاملة : يسيطر على جسمه و يتخلص من الحركات الزائدة و يقوم بحركات قاعدية سليمة و يبني مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف .

الهدف التعليمي :

التعلمات : \* تحسين التوافق من خلال حركات تتطلب توزيع القوة .

مراحل التعلم	المهام	وضيعات التعلم	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	مراقبة وتنظيم القسم . التهيئة النفسية . تحضير بدني عام مع تحضير خاص يراعي نوع النشاط لأداء الحصة بمرדودية عالية .	الاصطفاف على شكل دائرة ،المناداة ،مراقبة البدلة الرياضية اعفاء المرضى ،شرح لهدف الحصة .التحية الرياضية .تنبيه عضلي . 1-الإحماء العام :الجري بريتم متوسط لمدة 5 د القيام بحركات .الاحماء العام عن طريق الافواج من الحركة ثم من الثبات . تمارين المرونة المفصلية . 2-الإحماء الخاص : لعبة التوقف و الحركة بالاشارات	10	الإنضباط والإلتزام داخل التشكيلة . الهدوء والتركيز مع شرح الأستاذ. الجري الجماعي المنظم الاحماء الجيد لتفادي الاصابات .
المرحلة الرئيسية	*توظيف التوازن في التوافق . *التسلسل في الاداء و سرعة التنفيذ *التركيز على العمل العصبي .	العمل يكون بالافواج المتوازية على شكل منافسة . الموقف 01 : القفز على 3 حواجز -المشي داخل حلقات -جري متعرج بين اعمدة الدوران على اخص ثم العودة بسرعة . -الموقف 02 : القفز على سلم ارضي (داخل خارج)-التنطيط بالكرة باليدين داخل حلقات-على استقامة -القفز على حلقات مشوشة -تسديد الكرة داخل سلة .. -الموقف 03 : القفز بالحبل داخل داخل دائرة -الجري بخط منكسر بين شواخص متوازية -ضرب الكرة على الحائط 5 ت -العودة بسرعة للفوج	45	*التنسيق بين عمل الجذع و الاطراف . *السرعة في تنفيذ الحركات دون خطأ . التخطيط المسبق للحركة لربح الوقت .
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية لاجهزة الجسم. مناقشة الحصة .	جري بطيء على محيط الملعب - القيام بتمارين الاسترخاء و الاسترجاع .الاصطفاف واعطاء حوصلة نهائية - تحية الانصراف	05	الحرص على مشاركة الجميع في المناقشة . التدخل لابداء الراي