المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية
للنشاطات البدنية والرياضية
ISSN : 1112-4032
eISSN 2543-3776

المجلد 20/ العـدد: الأول شهر جوان
(2023)، ص : 288-302

# فاعلية برنامج تعليمي مقترح في تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتدائية

# The effectiveness of a proposed educational program in Learning some floor movements skills in gymnastics for primary school pupils

**شنقاب وليد [1]، العربي محمد [2]**

[1] معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة خميس مليانة ، مخبر الرياضة الصحة والأداء ، walid.chengab@univ-dbkm.dz [2] جامعة خميس مليانة ، مخبر علوم الأداء الحركي والتدخلات البيداغوجية ، m.larbi@univ-dbkm.dz

**ملخص:**

تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تعليمي مقترح في تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لتلاميذ المرحلة الإبتدائية ولهذا الغرض استخدمنا منهج تجريبي بتصميم المجموعتين واحدة ضابطة وأخرى تجريبية على عينة متكونة من 30 تلميذ تم اختيارها بطريقة عمديه ، لجمع البيانات استخدمنا أداة تتمثل في اختبارات مهارية للحركات الأرضية بالقياس القبلي والبعدي، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائيا تم التوصل إلى فاعلية كبيرة جدا للبرنامج المقترح لتعلم المهارات قيد الدراسة ،وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة ضرورة إدراج نشاط الجمباز ضمن منهاج التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الابتدائي.

**معلومات عن البحث:**

تاريخ الاستلام:2023/01/14
تاريخ القبول: 2023/03/26
تاريخ النشر:2023/06/01

**الكلمات المفتاحية:** برنامج تعليمي ،الحركات الارضية ، التعليم الابتدائي

الباحث المرسل: شنقاب وليد
الايميل:
walid.chengab@univ-dbkm.dz

**Keywords :**
Educational program ,Floor movements, Primary school

**Abstract**

The Object of the study aims to identify the effectiveness of a proposed educational program in learning some floor movements skills in gymnastics for primary stage pupils., for this purpose, we used the method experimental by designing the two group one officer and another experimental On a sample composed of 30 pupils Chosen as deliberately, and for data collection, we used a tool consisting of skills test for ground movements,by pre and post measurement. After collecting the results and having treated them statistically, we conclude a very effective was reached for the proposed program in learning the skills under study , On this basis, the study recommended the need to include gymnastics activity within the physical and sports education curriculum for primary stage pupils.

## I – مقدمة:

شهدت في الآونة الأخيرة الرياضات القاعدية كالجمباز وألعاب القوى تطور سريع من مختلف النواحي الذي انعكس على مستوى الإنجاز، فرياضة الجمباز تمثل إحدى برامج التربية البدنية والرياضية التي تعمل على إشباع حاجات الشباب وتزويد التلميذ بالمهارات الحركية الأساسية من أجل تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها،وتعد قاعدة أساسية لتكوين التلميذ نحو ممارسة مختلف التخصصات والأنشطة البدنية الأخرى ،حيث تنمي تمارين الجمباز عضلات الجسم والقوة العضلية وكفاءة الجهاز العصبي(Emad Saleh, 2011, p. 520) تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي فهي بحاجة إلى التركيز والتصور وربط المهارات الحركية ببعضها البعض حتى يتمكن التلميذ من أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة سلسة وإدراك تام للحركة(Al Quqza & Bani Atta, 2008, p. 508) .حيث تمتاز تمارين الجمباز عن باقي الألعاب الرياضية بصغر سن الممارس واكتشاف المواهب باكرا لأنها تتطلب مسار حركي ومدى حركي ثابت وإن أي انحراف عن الوضع الصحيح يعتبر خطأ بالأداء بالإضافة إلى حاجة مهاراتها إلى قدرات توافقية عالية للأداء الجيد. وإن اكتشاف القدرات الحركية الخاصة والعمل على تطويرها وتحسنها أمر مهم في إعداد المتعلم الذي يمارسها خصوصا في مراحل عمرية مبكرة .(Shehata, 2003, p. 14)

فالحركات الأرضية هي إحدى مكونات نشاط الجمباز التي تمارس في بساط 12م x 12 م ، تعتبر قاعدة أساسية للعديد من المهارات الحركية في باقي أجهزة الجمباز ، تتميز بأداء حركات ممثلة في شقلبات أرضية وهوائية أمامية وخلفية ، وحركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية تتصف بالقوة والمرونة والتوازن

وسرعة الأداء وانسيابية الحركة(Emad Eddin, 2012, p. 55) ، ويرتبط تعلم مهارات الحركية لجهاز الحركات الأرضية بتعلم الأوضاع الأساسية الابتدائية (Mohamed hussein, 2009, p. 56) ،حيث تساعد الطفل على تنمية صفاته البدنية والنفسية ، وتؤهله لممارسة جميع الرياضات الأخرى بإكسابه الطلاقة الحركية بدءا من الأصالة الحركية وصولا إلى الابتكار الحركي وكذا تنمية الإرادة الجيدة في الجسم وإعطائه صبغة جمالية في الأداء (Dawah, 2016, p. 3) ، وهذا ما تم التوصل إليه في دراسات سابقة في هذا المجال نذكر منها :

دراسة العنتري محمد علي (2016) بعنوان " فاعلية استخدام الحاسوب كوسيط مباشر لتعليم الأداء في الجمباز الأرضي لتلاميذ الطور الابتدائي "،هدفت هذه الرسالة إلى التعرف على أثر استخدام برنامج تعليمي عن طريق الحاسوب في تعلم المهارات الحركية في الجمباز بالمرحلة الابتدائية ، ولتحقيق هاته الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي على مجموعتين تجريبية وضابطة شملت 30 تلميذ ذكور لسنة الثانية من المرحلة الابتدائية. وتمت المعالجة الإحصائية بالمتوسطات الحسابية واختبار ت . وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن استخدام الحاسوب كوسيط مباشر يساعد على تعليم الأداء في الجمباز الأرضي مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الذي يمس المتغيرات ولصالح المجموعة التجريبية .

دراسة أميرة قطب غريب قطب (2018) بعنوان" تأثير القدرات التوافقية بدرس التربية الرياضية على تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي بدرس التربية الرياضية من جانب القدرات التوافقية ومهارات الحركات الأرضية في الجمباز، استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين التجريبية والضابطة على عينة تتكون من 30 تلميذ .وتمت المعالجة الإحصائية بالمتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختبار ت

وتوصلت نتائج الدراسة إلى التأثير الايجابي للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام التدريبات التوافقية على مستوى أداء مهارات الحركات الأرضية في الجمباز.

ومن خلال إطلاعنا على منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي واحتكاكنا بالأساتذة ، لاحظنا عدم تواجد نشاط الجمباز ضمن مقررات المنهاج ،هذا الأمر دفعنا إلى التفكير في إعداد برنامج تعليمي خاص بهذا النشاط من أجل إبراز أهمية الجمباز القاعدي في المدارس الابتدائية ،كما يسعى حاليا المختصون في وزارة التربية إلى إدراج نشاط الجمباز في منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي ، ففي الآونة الأخيرة تمت برمجة ملتقى وطني بسعيدة من أجل بعث نشاط الجمباز المدرسي القاعدي لما له من أهمية للتلاميذ من خلال تجسيد الحركات القاعدية التي تعود عليهم بالصحة الجيدة ، واعتباره خزان لاكتشاف المواهب الشابة المتواجدة في الوسط المدرسي ،حيث من المتوقع حسب خارطة الوزارة أن يشمل نصف مليون تلميذ في سنة 2023 .

لذا ارتأينا أن نقترح برنامجا تعليما يستند على أسس علمية وقواعد صحيحة تساعد التلميذ في هذه المرحلة على تعلم المهارات القاعدية، وتحسين وظائفه الحركية والإدراكية من خلال محاولة توظيف وحدات تعليمية لتعلم المهارات الأساسية القاعدية في الحركات الأرضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية . لهذا كان التساؤل التالي: ما مدى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح في تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ؟

## II – الطريقة وأدوات:

**1– العينة وطرق اختيارها:** تعرف العينة بأنها جزء من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث حيث تشمل صفاته المشتركة ،حيث تم اختيار عينة

البحث بطريقة عمديه تتمثل في 30 تلميذ يدرسون سنة ثالثة بمدرسة سعدي سعدي المحاذية لقاعة الجمباز قصر البخاري، لم يسبق لهم ممارسة نشاط الجمباز إطلاقا، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة .

**2- إجراءات الدراسة:**

**2-1 المنهج:** لمعرفة مدى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية في الحركات الأرضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ، اعتمدنا على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته مع مشكلة الدراسة .

**2-2 – تحديد المتغيرات:**

أ- **المتغير المستقل:** البرنامج التعليمي المقترح .

ب- **المتغير التابع:** مهارات الحركات الأرضية في الجمباز.

**2-3 مجالات البحث:**

أ- **المجال البشري:** تلاميذ السنة الثالثة ابتدائي مدرسة سعدي سعدي.

ب-**المجال المكاني:** قاعة الجمباز قصر البخاري .

ت-**المجال الزمني:** 23 أكتوبر 2022 إلى غاية 20 ديسمبر 2022

**2-4- الأدوات البحث:** جاءت دراستنا على شكل تطبيق ميداني على العينة المختارة من خلال تطبيق برنامج تعليمي يتكون من 18 وحدة تعليمية لتعلم (دحرجة أمامية متكورة ، دحرجة خلفية متكورة ، الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين ) بما فيها القياس القبلي و البعدي ، حيث بدأت الدراسة في 23 أكتوبر 2022 إلى غاية 20 ديسمبر 2022 بمعدل حصتين أسبوعيا ، زمن كل حصة يقدر بـ60 دقيقة تتكون من ثلاث أجزاء :

- الجزء التمهيدي أو ما يعرف بمرحلة الإحماء العام والخاص التمهيدي للمواقف التعليمية ( 15 دقيقة).
- الجزء الرئيسي الذي فيه يتم تطبيق الوضعيات التعليمية المعدة في برنامج تعلم مهارات الحركات الأرضية (40 دقيقة ) .
- الجزء الختامي، العودة إلى الحالة الطبيعية والوقوف على نقائص التلاميذ الملاحظة في الحصة (5 دقائق ).

يتم تقييم التلاميذ في القياس القبلي والبعدي وفق مستويين : المستوى التنفيذي (3ن ) و المستوى الجمالي (2 ن ). وتتم إجراءات خصم النقاط وفق ما هو متعارف عليه في قانون التحكيم الدولي للجمباز ، واستخدمنا مجموعة من الوسائل في الدراسة: وحدات تعليمية لمهارات الحركات الأرضية في الجمباز ، ميزان طبي لقياس الوزن ، أقماع ، صدريات ، صافرة ، جهاز بساط الأرضي ، المراتب المائلة، الصندوق المقسم، سلم القفز ،المقعد السويدي .

**2-5 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :**

**صدق الاختبارات :**

قام الباحثون بالتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة عن طريق صدق المحتوى (المحكمين) ، حيث تم عرض البرنامج على عدد من الأساتذة ذوي كفاءة عالية ومؤهلات علمية مختصين في ميدان الجمباز، وعلى ضوء توجيهاتهم تم إجراء التعديلات المتفق عليها ، كما تم القيام بحساب الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم (01) .

**ثبات الاختبارات :**

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون ، بحيث تأكدنا من ثبات الاختبارات المهارية للحركات الأرضية من خلال تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه بعد أسبوعين على عينة استطلاعية عددها (10) تلاميذ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .

**الجدول 01: يبين معامل ثبات وصدق الاختبارات المستخدمة**

| الاختبارات المهارية للحركات الأرضية | معامل الثبات | معامل صدق الاختبار |
|---|---|---|
| دحرجة أمامية متكورة | 0.76 | 0.87 |
| دحرجة خلفية متكورة | 0.86 | 0.72 |
| الوقوف على الرأس | 0.78 | 0.88 |
| الوقوف على اليدين | 0.92 | 0.95 |

يتبين من خلال الجدول 01 أن قيمة معامل الارتباط للاختبارات المهارية للحركات الأرضية بلغت ( 0.76 / 0.82 / 0.78 / 0.92 ) على التوالي وبالرجوع إلى جدول دلالات الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة ثبات الاختبار عند مستوى الدلالة (0.05) نجد أن اختبارات الدراسة تتميز بالثبات .كما أن قيمة الاختبارات المهارية للحركات الأرضية تتميز بدرجة عالية من الصدق ، حيث معامل الصدق بلغ ( 0.87 / 0.72 / 0.88 / 0.95 ) وهذه القيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ( 0.05 ).

**تكافئ أفراد عينتي البحث :**

**الجدول 02: يمثل تكافئ المتغيرات المهارية ومتغيرات النمو لأفراد عينتي البحث**

| الاختبارات المهارية للحركات الأرضية | | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة ت المحسوبة | قيمة Sig |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| متغيرات مهارية | دحرجة أمامية متكورة | 2.93 | 0.70 | 2.92 | 0.77 | 0.52 | 0.20 |
| | دحرجة خلفية متكورة | 1.92 | 0.10 | 1.92 | 0.11 | 0.16 | 0.50 |
| | الوقوف على الرأس | 1.94 | 0.06 | 1.92 | 0.08 | 0.72 | 0.16 |
| | الوقوف على اليدين | 1.60 | 0.14 | 1.60 | 0.11 | 0.18 | 0.32 |
| متغيرات النمو | الوزن | 26.85 | 2.08 | 26.61 | 1.69 | 0.34 | 0.73 |
| | الطول | 1.26 | 0.02 | 1.27 | 0.01 | 1.03 | 0.31 |
| | السن | 7.92 | 0.48 | 7.88 | 0.41 | 0.20 | 0.84 |

يتضح من خلال الجدول 02 أن المتوسط الحسابي للمتغيرات المهارية ومتغيرات النمو للعينتين تقريبا كلها متقاربة ،وتراوحت قيم ت المحسوبة ما بين (0.16) و (1.03) وهي أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، وكانت قيم الدلالة المعنوية مابين (0.16 ) و( 0.84) وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن : $\alpha = 0.05$ اصغر من قيم الدلالة المعنوية sig و بالتالي عدم وجود فروق بين المجموعتين وتكافئهم في متغيرات البحث.

**2-6 الأدوات الإحصائية:** لقد اعتمدنا في بحثنا على الوسائل الإحصائية التالية مستعينين ببرنامج الحزمة الإحصائية ( spss28 ) معامل الارتباط البسيط بيرسون ، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، اختبار ت الخاص بالفروق .

**III – النتائج :1-1 الفرضية الأولى** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية في تعلم مهارات الحركات الأرضية (دحرجة أمامية متكورة، دحرجة خلفية متكورة ، الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين) لصالح الاختبار البعدي .

**الجدول 03 : يمثل نتائج القياس القبلي و البعدي للاختبارات المهارية للحركات الأرضية للمجموعة التجريبية**

| الاختبارات المهارية للحركات الأرضية | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة ت محسوبة | قيمة Sig |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| دحرجة أمامية متكورة | 2.92 | 0.70 | 4.65 | 0.26 | 26.24 | 0.01 |
| دحرجة خلفية متكورة | 1.92 | 0.10 | 4.12 | 0.18 | 61.24 | 0.01 |
| الوقوف على الرأس | 1.94 | 0.06 | 4.33 | 0.22 | 47.67 | 0.00 |
| الوقوف على اليدين | 1.60 | 0.14 | 3.77 | 0.16 | 80.18 | 0.02 |

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العينة التجريبية في القياس القبلي والبعدي باستخدام اختبار الدلالة ت، يتضح من خلال الجدول 03 أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات المهارية للحركات الأرضية القبلية والبعدية (دحرجة أمامية متكورة ، دحرجة خلفية متكورة ، الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين ) لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيم ت المحسوبة (26.24/ 61.24

/47.67 /80.18 ) عند درجة الحرية 14 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ(2.14) ، وكانت قيم الدلالة المعنوية sig( 0.01 /0.01 / 0.00 / 0.02) وبمقارنة مستوى الدلالة نجد أن :0.05 =α اكبر من قيم الدلالة المعنوية sig وهذا دال إحصائيا .

**1-2 الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للعينة التجريبية والضابطة في تعلم مهارات الحركات الأرضية (دحرجة أمامية متكورة ، دحرجة خلفية متكورة ، الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين ) لصالح العينة التجريبية.

**الجدول 04: يمثل نتائج القياس البعدي للاختبارات المهارية للحركات الأرضية للمجموعتين التجريبية والضابطة**

| الاختبارات المهارية للحركات الأرضية | | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة ت المحسوبة | قيمة sig |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | | |
| دحرجة متكورة | أمامية | 4.65 | 0.26 | 3.88 | 0.21 | 8.69 | 0.01 |
| دحرجة متكورة | خلفية | 4.12 | 0.18 | 3.22 | 0.22 | 11.75 | 0.02 |
| الوقوف الرأس | على | 4.33 | 0.22 | 3.28 | 0.21 | 13.05 | 0.02 |
| الوقوف اليدين | على | 3.77 | 0.16 | 2.67 | 0.28 | 13.02 | 0.03 |

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج العينتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي باستخدام اختبار الدلالة ت،يتضح من خلال الجدول 04 أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات المهارية للحركات الأرضية البعدية (دحرجة أمامية متكورة ، دحرجة خلفية متكورة ، الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين ) لصالح العينة التجريبية ، حيث بلغت قيم ت المحسوبة ( 8.69 /11.75

/ 13.05 /13.02 ) عند درجة الحرية 28 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية المقدرة بـ (2.04) ، وكانت قيم الدلالة المعنوية sig ( 0.01/ 0.02/0.02/ 0.03 ) وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن:

0.05 =α اكبر من قيم الدلالة المعنوية sig وهذا دال إحصائيا.

**VI – المناقشة:**

بعد المعالجة الإحصائية وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها في الاختبارات المهارية للحركات الأرضية (دحرجة أمامية متكورة ، دحرجة خلفية متكورة، الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين ) للمجموعة التجريبية المدونة في الجدول (03)، تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات القبلية والبعدية وذلك لصالح القياس البعدي ، حيث أن النتائج أظهرت أن للبرنامج التعليمي المقترح تأثير ايجابيا على تعلم المهارات الأساسية في الحركات الأرضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، فعند تنفيذ البرامج بشكل فعال فان الأداء العام للمتعلم يتحسن كثيرا ومن ثم يمكن له اكتساب فائدة إضافية هي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات (Al heela Mohamed, p. 64) ، وتعتبر المرحلة العمرية ما بين 8 –10 سنوات أفضل مرحلة مناسبة لتطوير القدرات البدنية والحركية من اجل تحسين الأداء الحركي (Madjed, Daoud, & Bedria, 2022, p. 184)، فتنمية المهارات الحركية للطفل يمكنه من اكتساب التوازن والتنسيق واستخدام العضلات الكبيرة مما يسمح له بإتقان الأنشطة البدنية والتحكم في أدائها (Haceini, 2022, p. 155) ، كما أن ممارسة الأنشطة الحركية وفق وحدات تعليمية ولمرات متكررة يمكن التلميذ من إتقان المهارات الحركية وأدائها بشكل أفضل، لان التكرار على تعلم المهارات من خلال

الأنشطة المقترحة وإعادتها باستمرار يساعد على الأداء السليم " (Tsaki & Ziane, 2019, p. 184)

من خلال نتائج الجدول (04) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاختبارات المهارية للحركات الأرضية (دحرجة أمامية متكورة ، دحرجة خلفية متكورة ، الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين ) البعدية بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح المجموعة التجريبية ، ويرجع ذلك إلى تأثير البرنامج التعليمي المقترح الذي تميز بالتسلسل والتدرج في وحداته التعليمية التي وضعت على أسس علمية دقيقة مع تنويع طرق تعلم مهارات الحركات الأرضية ، فمن المفضل عند تعليم الأطفال استخدام الطريقة الكلية ،حيث يبقى الترابط الحس–حركي البيني الداخلي لجميع أجزاء الحركة متصلا ويمكن أدائها في البداية وفق شروط ميسرة مع الحفاظ على سلامة التكوين والتركيب الداخلي المنطقي ، وهي الطريقة المثلى الفعالة لتعلم الكثير من الحركات في رياضة الجمباز " (Jalal Eddin, 2010, p. 46)

، وان أي معلم يريد تعليم المبادئ الأساسية في مختلف الأنشطة البدنية الرياضية فلابد عليه القيام بمجموعة من الخطوات الكفيلة بالوصول إلى تعلم مختلف المهارات الأساسية ،كان يقوم المعلم بشرح الحركة بأسلوب واضح ،كما لا يجب إجهاد المتعلم بالتمرينات ،فلابد أن تكون التمرينات قصيرة المدة حيث تكون سهلة وغير متعبة مشوقة ، بالإضافة إلى أن إعادة أي تمرين يجب أن يكون بطريقة مغايرة لأن إعادته بنفس الطريقة يؤدي إلى إحباط المتعلم وعدم الرغبة في أدائه (Al Turkini & Bazi, 2002, p. 41) وتؤكد دراسة كادي (2022) أهمية البرامج التعليمية التي تعتبر أفضل أساليب التعلم كوها تخدم التعلم الفردي لتلميذ من خلال استخدام حركات متعددة بهدف حل المشاكل الحركية ،فالتلميذ يسعى في بدايته الى التركيز على الطريقة الصحيحة للاداء وحب الاكتشاف والرغبة في الحركة،وتنويع التمارين وطرق

تعلمها من قبل المعلم يساهم في تنمية المهارات الحركية مما يمكن التلميذ من اكتساب التوازن والتناسق وبالتالي الوصول الى درجة اتقان الحركة (Kadi & Rabouh, 2022, p. 28).

## V – خاتمة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية : البرنامج التعليمي المقترح له تأثير إيجابي في تعلم مهارات الحركات الأرضية في الجمباز لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في تعلم مهارات الحركات الأرضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية ،وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تعلم مهارات الحركات الأرضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وفي ضوء النتائج المتحصل عليها اقترحنا التوصيات التالية :

- الاهتمام بتحسين المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالرياضات القاعدية ( الجمباز ، ألعاب القوى ) لتلاميذ التعليم الابتدائي .
- توفير الوسائل والإمكانات المادية المساعدة لضمان السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي.
- إسناد تدريس حصة التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي لمدرسين مؤهلين مختصين في مجال التربية البدنية والرياضية.
- إجراء ملتقيات وأيام تكوينية حول كيفية تطبيق نشاط الجمباز في درس التربية البدنية والرياضية لتلاميذ التعليم الابتدائي.

## IV – الإحالات والمراجع:

1-AL -Heela Mohamed, M. *Didactic learning ,theory and practice* (éd. 1). Dar El Maysara .amman .

2- AL Quqza, S., & Beni Atta, A. (2008). *the effect of a mental training program on improving the level of skill performance in gymnastics for primary school students. journal of educational studies* , VOl 35, pages 507-521.

3-AL Turkni, M. N., & Bazi, A. (2002). *Basic principles of basketball. Internationale house for publishing and distribution* .Amman.

4-Dawah, B. (2016). *A proposed electronic guide to teach some floor movements in gymnastics at the secondary phase. PHD thesis, institute of physical education and sports* .university mostaganem .

5-Emad Eddin, A. (2012). *the difficulties facing the students of the faculty of physical education and sports in Aqsa university in learning the gymnastics courses an university. Master thesis,* faculty of the islamic university of GAZA , Department of curricula and methodology .

6-Emad Saleh, A. (2011). *the effect of proposed mental training program on skills performance in gymnastics of physical education majors. journal of the islamic university (human studies series)* , vol 19 (N 1), pages 519-538.

7-Haceini, A. (2022*). Free learning in physical activity and sports case study: children'sgym (4-7 years ) at AR Ain Benian. Journal of sport science technology and physical activities* , vol 19 ( N 2), pages 146- 160.

8-Jalal Eddin, A. (2010). *physiology of motor learning in the field of education -sports* .

9-Kadi, M., & Rabouh, S. (2022). *A proposed educational program to learn some handball skills (passing and receiving,jumping,chooting accuracy )*

*for the primary phase (8-10) years. Journal of sport science technology and physical activities* , Vol 19 (N 2 ), pages 17-30.

10-Madjed, E. B., Daoud, E. B., & Bedria, E. H. (2022). *The effect of the educational program using athletiics competitions in school sports cirrucula on the development of some elements of physical fitness for in (8-10) years-old children. journal of sport science technology and physical* , vol 19 (N 2), pages 173-188.

11-Mohamed Hussein, A. A.-O. (2009 *). the effect of a suggested training program to improve the physical abilities related to some floor exercices for the student of the physical education Al-Aqsa university*. Master thesis, Faculty of education AL-AZHAR university GAZA, Department of curricula and methodology .

12-Shehata, I. (2003). *the basics of learning gymnastics (éd. 1)*. Dar EL Fikr Arabi .cairo.

13-Tsaki, S., & Ziane, N. (2019). *Effect of train gymnastics on the social development of preschool children aged between 04 to 05 years. Journal of sport science technology and physical activities* , vol 16 (N 2), pages 153-171.