

فاعلية تصميم برنامج رياضي بالألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) عند تلاميذ المرحلة الابتدائية (10-11) سنة

**The effectiveness of the design of small games athletic program in the development of some elements of fitness (maintenance , speed , flexibility ) at the primary school students ( 10-11 years)**

معمر لباد<sup>1</sup>، يعقوب بن قسي<sup>2</sup> رضوان بن حمزة<sup>3</sup>

<sup>1</sup> جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة -2- / الجزائر / [m.lebad@univ-batna2.dz](mailto:m.lebad@univ-batna2.dz)

<sup>2</sup> جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة -2- / الجزائر / [y.benguesmi@univ-batna2.dz](mailto:y.benguesmi@univ-batna2.dz)

<sup>3</sup> امجد بوقرة بومرداس / الجزائر / [r.benhamza@univ-boumerdes.dz](mailto:r.benhamza@univ-boumerdes.dz)

تاريخ النشر: 2022/01/20

تاريخ القبول: 2021/12/24

تاريخ الاستلام: 2021/11/08

**ملخص:**

هدف البحث إلى تصميم برنامج ألعاب صغيرة لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) لتلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر (10-11) سنة، فضلا عن معرفة تأثير هذه الألعاب، وتم إجراء هذا البحث في المدة من 19/02/2014 ولغاية 08/05/2014 وعلى عينة من تلاميذ مدرسة سلالتي فرحات الابتدائية للعام الدراسي (2013-2014) وبلغ عددهم (30) تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية عملت برنامج الألعاب الصغيرة والأخرى ضابطة عملت بالأسلوب التقليدي، وتكونت كل مجموعة من (15) تلميذ وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحث بضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية وكذلك ضرورة تهيئة البيئة التعليمية بالإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق الألعاب الصغيرة مع إعداد ألعاب ترويجية تعليمية للأنشطة الرياضية المختلفة التي تعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى تلاميذ هذه المرحلة.

**الكلمات الدالة:** برنامج تدريبي؛ الألعاب الصغيرة؛ عناصر اللياقة البدنية.

**Abstract:**

The research aims to Design program small games to develop some of the elements of fitness (maintenance , speed , flexibility ) for primary school students aged ( 10-11 years) , as well as to determine the impact of these games , were conducted this research in the period from 19/02/2014 till 08 / 05 / 2014 on a sample of school children sellali Farhat primary for the academic year (2013-2014 ) and numbered (30) pupils were divided into two equal groups , one pilot worked the program small games and the other officer worked in the traditional manner , and each group consisted of 15 and in light of conclusions researcher recommended that the application set small games in education lesson Sports in primary schools as well as the need to create an educational environment and the potential application of the tools necessary to prepare small games with Recreational educational games for various sports activities , which is working to develop the elements of fitness among the students of this stage.

**Keywords:** training program ; small games; the elements of fitness

## 1- المقدمة وإشكالية البحث:

لم تعد الرياضة في عصرنا الحديث مجرد وسيلة للعب والترفيه في أوقات الفراغ وإنما أصبحت حاجة من الحاجات الأساسية للإنسان في هذا العصر، ورواد التربية الرياضية وعلمائها أعادوا النظر في مفاهيم الرياضة واتجاهاتها ووضعوا برامج ومناهج جديدة تتماشى مع المفاهيم الرياضية الجديدة.

وتلعب التربية الرياضية دورا مؤثرا وفعالاً في تنمية وتطوير قدرات الفرد في جميع جوانبها المتعددة العقلية والنفسية والاجتماعية والحركية باعتبارها أنها نشاط تربوي هادف وموجه له تأثيرات مباشرة عليه في مختلف النواحي السابقة وصولاً إلى التربية المتزنة الشاملة.

وتعتبر المرحلة الابتدائية بمثابة القاعدة الأساسية لمراحل التعليم المختلفة، لذا نالت من فكر المربين ما لم تناله غيرها من المراحل وذلك لكونها من أنسب المراحل السنوية لتنمية قدرات الطفل البدنية وتطويرها والتي تستند إليها المراحل التعليمية اللاحقة، كذلك يمكن لطفل هذه المرحلة تعلم العديد من الأنشطة الرياضية التي تمكنه بعد ذلك من الوصول فيها إلى أعلى المستويات الرياضية.

و تصف "ميللر" هذه الفترة بأنها الفترة الانتقالية فيصبح فيها القفز و الجري و المصارعة و كل أنواع الألعاب نشاطات محببة إليهم ، و يتوجب في هذه المرحلة أن يتم توفير الأمن و الطمأنينة للطفل ، و توفير المساحات المناسبة لممارسة اللعب ، و تعزيز الأداء و تشجيع الإبداعات و العمل على تخليصه من السلوكات السلبية ، من خلال برامج اللعب لمساعدته للوصول إلى السوية.(محمد أحمد صوالحة ،2004.70)

ويعد اللعب أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل وذلك بما يمنحه من فرص للتعبير عن ذاته و قدراته وإبداعاته، كما أنه مجال غني بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والحركية والنفسية والفسولوجية إذ أن اللعب يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية.

ويحتل اللعب مكانة حيوية في حياة الأطفال بل ويستمر تأثيره حتى عند الكبار ولهذا يجمع علماء النفس والتربية على أن اللعب بكافة أشكاله وأنواعه (الألعاب الصغيرة) يعد نقطة البدء للنمو بكافة جوانبه لدى الأطفال وعلى هذا الأساس لا يوجد تقسيم ما بين اللعب والعمل في حياة الأطفال في مرحلة الطفولة ، فأيا ما كان يفعل فإنه يتعلم منه ،وما نطلق عليه لعباً يعد في الواقع عملاً، فالطفل يركز بكل حواسه على النشاط الذي يشترك فيه بكل كيانه، إن هذا التركيز هو ما يجعل من الموقف شاملاً للتعليم واللعب في آن واحد. وهذا ما أشارت إليه دراسة الدكتور "ماجدة حميد كمش" جامعة ديالى -العراق (2012) بعنوان "أثر استخدام الألعاب الشعبية في تطوير الإدراك الحسي – الحركي لتلميذات الصف الأول الابتدائي في درس التربية الرياضية" وتوصلت الباحثة من خلال بحثها إلى أن اللعب يهذب الكثير من الأطفال وهو عامل ضروري للانتقال إلى أشكال أخرى من النشاط وخصوصاً العملي منها، ومن خلال دراستها أثبتت أن منع الأطفال من ممارسة اللعب يخلق إعاقة في تربيتهم العملية وفي تشكيل شخصياتهم بجميع أبعادها ومقوماتها.

وتشير "الين وديع فرج" (2007) إلى أن الألعاب الصغيرة توفر الفرص للأطفال في استخدام مهاراتهم الحركية بطرق مختلفة لتحقيق الأهداف وليس فقط استخدام أنواع متعددة من المهارات ولكن أيضا يتعلم الأطفال كيف يكيفون مهاراتهم ويقدرون فاعليتها في مواقف مختلفة.(الين وديع فرج ، 2007 ، 58)

وتمثل الألعاب الصغيرة أهمية استثنائية ومدخلاً جديداً لارتباطها بالنشء الجديد، وتكوين قاعدة متينة راسخة البنين، وتوفير كافة المستلزمات التي تأخذ بهم نحو الأحسن لتطوير مستواهم وكذلك تتيح لهم الفرص المناسبة للتعبير

عن رغباتهم وميولهم وحاجاتهم الطبيعية فضلا عن المتعة التي يكتسبونها من خلال مزاولتهم لها. وهذا ما أشارت إليه دراسة "قحطان جليل خليل العزاوي" (2009) بجامعة ديالي " أثر استخدام الألعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم والذي توصل في بحثه إلى أن استخدام الألعاب الصغيرة ضمن المنهج التدريبي له أثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم.

وتساهم الألعاب الصغيرة في نمو الأطفال من زوايا متعددة نذكر منها النمو الحركي والنمو البدني فهي قد تهتم بتنمية عناصر اللياقة البدنية المتعددة الجوانب أو تشمل في درس خاص تطوير المهارات الحركية المرتبطة بفعالية الرياضة وترقيتها. وقد أشارت دراسة "أسعد حسين عبد الرزاق" بعنوان تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات وتوصل الباحث إلى أن استخدام الألعاب الصغيرة أثر بشكل ايجابي في فاعلية التلاميذ الأمر الذي أدى إلى تطور في القدرات البدنية والحركية.

ويشير الباحثان إلى أهمية اللياقة البدنية للفرد في جميع الألعاب الرياضية، فهي تعد من أهم المفردات التي تدخل في صناعة الرياضي الناجح الذي هو نتاج كل من القدرات البدنية والعقلية، وتكمن أهميتها في اعتمادها على إعداد الفرد إعداداً شاملاً ومنسقاً كأساس يمثل القاعدة الرياضية.

ونظراً لأهمية الدور الذي تؤديه عناصر اللياقة البدنية في مرحلة الطفولة باعتبارها هدفاً في حد ذاته، فضلاً على أنها وسيلة تربية في نفس الوقت، لذلك ينادى المهتمين بالتربية الحركية بأن تعليم الطفل في هذه المرحلة يجب أن تبني برامجه أو على الأقل تعدل في ضوء أسس التربية الحركية لاعتبارات تتعلق بخصائص النمو، والتعلم في هذه الفترة العمرية للطفل تركز بشكل أساسي على حركة الطفل، وتهتم التربية الحركية بنمو الطفل وتطوره لكي يستطيع التكيف الأمثل مع نفسه ومع بيئته ومجتمعه. وهذا ما أشارت إليه "دراسة طارق عبد الرحمن محمود درويش" بجامعة بغداد بعنوان: "تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والصفات البدنية لأطفال ما قبل المدرسة من (4-5 سنوات)" حيث توصل الباحث إلى أن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير ايجابي على تنمية المهارات الحركية الأساسية وبعض الصفات البدنية.

ومن خلال اطلاع الباحث على درس التربية الرياضية في المدارس الابتدائية لاحظ أن الطريقة المتبعة في إخراج درس التربية الرياضية لا تعنى بالطرق من حيث تحقيق الأهداف التعليمية بسبب النقص الكبير في الأجهزة والمعدات إلى جانب عدم قدرة مدرسي التربية الرياضية على الإبداع في عملية الإخراج إلى جانب عدم اهتمامهم الكافي بتنمية عناصر اللياقة البدنية والتي تعتبر القاعدة الأساسية للممارسة الحركية للطفل والتي تبني عليها غالبية الألعاب الرياضية.

ومن خلال إيجاد بدائل يمكن أن تساهم في تحقيق الأهداف التعليمية لهذه المرحلة العمرية الحرجة التي هي بحاجة إلى دراسة تنظر إلى واقع الطفل في هذه المرحلة برزت مشكلة البحث والتي سيجاول الباحث من خلالها تصميم برنامج رياضي بالألعاب الصغيرة يتناسب وطبيعة المرحلة العمرية وخصائصها البدنية على اعتبار أن هذه الألعاب ليست مجرد لهو واستثمار الوقت وإنما هي ألعاب تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية ومن خلال ما تقدم يمكن طرح التساؤل الآتي:

ما مدى فاعلية تصميم برنامج رياضي بالألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) عند أطفال المرحلة الابتدائية من (10-11) سنة؟

## 2- الفرضيات

### 2-1- الفرضية العامة:

للبرنامج المصمم فاعلية في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) عند تلاميذ المرحلة الابتدائية من (10-11) سنة.

## 2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين ( القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين ( القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) و لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة).

## 3- أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية من (10-11) سنة
- معرفة مدى فاعلية البرنامج المصمم في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) عند تلاميذ المرحلة الابتدائية من (10-11) سنة.

## 4- أهمية البحث والحاجة إليه :

حدد الباحث أهمية الدراسة في النقاط التالية :

- النقص الكبير في برامج الألعاب الصغيرة في تنمية عناصر اللياقة البدنية في المرحلة الابتدائية.
- تسهم الألعاب الصغيرة بشكل غير مباشر في إعداد التلميذ لممارسة أنشطة الألعاب كما أنها تعمل على تحسين العديد من عناصر اللياقة البدنية.
- التدريس باستخدام الألعاب الصغيرة من المداخل التي تراعى سيكولوجية المتعلم في سن (10-11) سنة وعن طريقها يصبح للمتعلم دور إيجابي وفعال في الدرس.
- إن التدريس باستخدام الألعاب الصغيرة كأنشطة محفزة للأداء لما تشمله من أداء غير تقليدي يؤدي إلى تحسين في مستوى الأداء الحركي.

## 5- مصطلحات البحث:

- ❖ **تعريف الألعاب الصغيرة :** تعرف بأنها ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والبساطة.(عبد الحميد شرف، 50، 2002)
- ❖ **الفاعلية :** هي إنجاز نتائج مؤثرة بأقل جهد ممكن.(عوض خالد، 2005، 6)
- ❖ **البرنامج المقترح :** "هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً ، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف" (البيك علي وعباس عماد الدين، 2003، 102)
- ❖ **اللياقة البدنية:** يعرفها "مروان عبد المجيد" (2001) بأنها " تعني القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهوايات وقت الفراغ" (مروان عبد المجيد، 29، 2001)

و يعرفها "كلارك" على أنها : القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كافى للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. (أبو جاموس علي حسن، 2012، 559)

❖ تعريف السرعة: يعرفها "صبيحي حسنين" (1999) بأنها" قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن ، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله ". (محمد صبيحي حسنين ، 1999، 321)

ويعرفها كذلك "harra" على أنها : أقصى سرعة لتبادل استجابة العضلة ما بين الانقباض و الانبساط العضلي. ( أبو عودة حسن، 2009 ، 59 )

❖ تعريف المداومة: يعرفها "محمد حسن علاوي" على أنه: قدرة الفرد على الاستمرار لفترات طويلة في أداء نشاط بدني (حركي) يتميز بشدة متوسطة(أو فوق المتوسطة) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات مع استمرار كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي بصورة مناسبة.(محمد حسن علاوي وآخرون، 2008، 166)

ويعرفها "frey" على أنها: قدرة الرياضي على مقاومة الحمولة المطلوبة لأطول وقت ممكن. (jurgen , 2005, 107) (wieineck)

❖ تعريف المرونة: يعرفها "محمد حسن علاوي" بأنها: قدرة الفرد على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون حدوث تمزق للعضلات والأربطة. (محمد حسن علاوي وآخرون، 2008، مرجع سابق، 270)

6- الدراسات السابقة:

➤ دراسة هاني محمد فتحي (2003م) بعنوان :تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددها (40) تلميذ بالصف الرابع الابتدائي، وتوصل الباحث إلى أن البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية له تأثير إيجابي على تنمية جميع مكونات اللياقة الحركية (التوازن، التوافق، الرشاقة، السرعة، القدرة).

➤ دراسة أحمد عبد الله (2003) بعنوان: "تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية " بهدف معرفة مدى تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية موضوع الدراسة وتوصلت الدراسة إلى أن استخدام برنامج الألعاب الصغيرة قد أثر بصورة ايجابية على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية موضوع الدراسة .

➤ دراسة وحيد الدين السيد عمر (2009م) بعنوان: تأثير استخدام برنامج الألعاب الصغيرة و أنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر القدرات البدنية والحركي لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج على تنمية بعض عناصر القدرات البدنية والحركية لتلاميذ الصف الثالث الابتدائي ، وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وبلغ عددها (30) تلميذ من الصف الثالث الابتدائي بمدرسة العبور الابتدائية ببورسعيد، وأظهرت نتائج البحث أن استخدام الألعاب الصغيرة وأنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية قد أثر تأثيرا إيجابيا في جميع اختبارات عناصر القدرات البدنية والقدرات الحركية قيد البحث لدى تلاميذ المجموعة التجريبية وأظهرت أيضا أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة مما يدل على التأثير الإيجابي لاستخدام الألعاب الصغيرة وأنشطة التربية الحركية بدرس التربية الرياضية.

➤ دراسة أسعد حسين عبد الرزاق (2009) بعنوان: تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات، وهدفت الدراسة إلى التعرف على التأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أعم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد عينة البحث (60) تلميذ من الصف الثاني الابتدائي وبعمر (7-8) سنوات بمدرسة المضربة الابتدائية للبنين، وتوصل الباحث إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة أثر بشكل إيجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية والحركية موضوع البحث، وكذلك حققت الألعاب الصغيرة تطور أفضل من منهج التربية للصف الثاني الابتدائي وبذلك حققت الأهداف والأغراض التي وضعت من أجل تحقيقها.

➤ دراسة إقبال عبد الحسين نعمة (2011) بعنوان: "الألعاب الصغيرة وأثرها في تطوير صفتي الرشاقة والتوازن لدى التلاميذ بطيئي التعلم"، ويهدف البحث إلى التعرف على اثر برنامج للألعاب الصغيرة في تطوير صفتي الرشاقة والتوازن لدى التلاميذ بطيئي التعلم، وتألفت عينة البحث من (20) تلميذ وتلميذة من الصف الأول الابتدائي الخاص ببطيئي التعلم تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتوصلت إلى أن برنامج الألعاب الصغيرة أثر في تطوير صفتي الرشاقة والتوازن للتلاميذ بطيئي التعلم. وتفوق تلاميذ المجموعة التجريبية على تلاميذ المجموعة الضابطة في اختباري الرشاقة والتوازن.

➤ إجراءات الدراسة الميدانية :

#### 1- منهج البحث ونمط تصميمه:

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يختاره الباحث لغرض التوصل إلى النتائج. إذ أن كثيراً من الظواهر لا يمكن دراستها إلا من خلال منهج يتلاءم والمشكلة المراد بحثها لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة، و الذي يعرف " بأنه أسلوب تجريبي يتعلق بإحداث تغيير مضبوط على ظاهرة موضوع الدراسة، و ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من آثار " (غازي عناية، 2008، 46)

#### 2- مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي ضمن الفئة العمرية (10-11 سنة) والذين ينتمون إلى مدرسة سلاي فرحات بمدينة بركة والذين تم اختيارهم بطريقة قصدية، والبالغ عددهم (45) تلميذا دون البنات هم أصل المجتمع للموسم الدراسي (2014/1013)، وتم استبعاد (05) أطفال غير المناسبين (المرضى، التلاميذ الذين يفوق عمرهم 11 سنة) كما تم سحب 10 أطفال لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وبذلك أصبح عدد تلاميذ عينة البحث (30) تلميذا، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قامت بتطبيق البرنامج التجريبي الذي تم فيه استخدام الألعاب الصغيرة وعددها (15) تلميذ. والأخرى ضابطة قامت بتطبيق البرنامج المتبع (البرنامج المدرسي) وعددها (15) تلميذ، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (66.66 %) وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلا حقيقيا وصادقا.

#### 3- تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

##### 3-1- تجانس العينة:

من أجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحث إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات السن (تم حسابه لأقرب نصف شهر)، و الطول (تم حسابه لأقرب سنتمتر)، و الوزن (تم حسابه لأقرب نصف كلف)، و ذلك عن طريق استخدام كل من قيم المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري و الوسيط ومعامل الالتواء.

جدول (1): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في معدلات النمو (السن والطول والوزن)

$$15 = 2n = 1n$$

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
-0.29	124	5.50	124.60	-0.04	125	4.35	124.87	شهر	السن
0.62	1.37	0.06	1.38	70.1	1.43	500.	1.43	سم	الطول
2.27	31	8.86	34.13	590.	36	5.59	36.93	كجم	الوزن

يتضح من جدول رقم (1) أن معامل الالتواء لمعدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن) يتراوح ما بين (-0.04 : 0.95) للمجموعة التجريبية ، وما بين (-0.29 : 2.27) للمجموعة الضابطة وهي ما بين ( $3 \pm$ ) وهي تقع تحت المنحنى الاعتمالي وهذا يدل على تجانس مجموعتي البحث .

جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

$$15 = 2n = 1n$$

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				الاختبارات	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.24	2.24	0.05	2.23	0.93	2.26	0.07	2.26	اختبار 5*55	المداومة
0.34	4.68	0.45	4.77	-0.02	4.76	0.33	4.78	اختبار 30 م من بداية متحركة	السرعة
-0.07	15.66	0.34	15.61	0.30	15.70	0.28	15.72	اختبار ثني الجذع من الجلوس	المرونة

يوضح الجدول رقم (2) أن معامل الالتواء للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية قد تراوح ما بين (-0.78 : 0.93) وفي المجموعة الضابطة تراوح معامل الالتواء ما بين (-2.10 : 0.34) وهذه القيم تنحصر ما بين ( $3 \pm$ ) وتقع تحت المنحنى الاعتمالي مما يدل على تجانس عينة البحث في اختبارات اللياقة البدنية.

2-3- تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التكافؤ لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في المتغيرات قيد البحث كما يوضحها الجدولين.

جدول رقم (3) : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) (السن - الطول - الوزن)

$$15 = 2 = 1 \text{ ن}$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	الدلالة (0.5)
		ع	س	ع	س					
السن	شهر	4.35	124.60	5.50	124.87	0.27	-0.14	82.04	28	غير دال
الطول	سم	500.	1.38	0.06	1.43	0.05	-2.53			
الوزن	كجم	5.59	34.13	8.86	36.93	2.80	-1.03			

يتضح من جدول رقم (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في معدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن) حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول (4): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

$$15 = 2 = 1 \text{ ن}$$

المتغيرات	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	الدلالة (0.5)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبارات المداومة	اختبار 5*55	2.26	0.07	2.23	0.05	30.0	0.95	82.04	28	غير دال
اختبارات السرعة	اختبار 30م من بداية متحركة	4.78	0.33	4.77	0.45	10.0	0.02			
اختبارات المرونة	اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس	15.72	0.28	15.61	0.34	0.11	1			

يتضح من الجدول رقم (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة لتلك المتغيرات أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.045) عند مستوى معنوية (0.05) مما يدل على تكافؤ عيني البحث .

4- مجالات البحث :

1-4- المجال البشري : تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي من مدرسة سلاي فرحات بركة - باتنة-

2-4- المجال الزمني: الموسم الدراسي 2013-2014 حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2014/02/03 إلى 2014/02/12، كما تم إجراء القياس القبلي في الفترة من 2014/02/13 إلى 2014/02/17 وتم تطبيق الدراسة الأساسية للبحث في الفترة من 2014/02/19 إلى 2014/05/07

3-4- المجال المكاني: ملعب ابتدائية سلاي فرحات - بركة - باتنة)

5- الأسس العلمية للاختبارات:

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات و جب على الباحث إخضاع الاختبارات إلى الأسس العلمية لها "إذ أن الاختبارات وسيلة تساعد على تقييم الأداء و مقارنة مستوياته بأهدافه الموضوعية، إذ يجب أن تتمتع بمعدلات عالية من الصدق و الثبات و الموضوعية". (سامي محمد، 2000، 252).

تم حساب المعاملات العلمية الخاصة باختبارات اللياقة البدنية قيد البحث من حيث الصدق و الثبات و الموضوعية، و قد كانت على النحو التالي:

5-1- الصدق:

الاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس الشيء الذي صمم من أجل قياسه. (نبيل عبد الهادي، 2002، 121) و للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة قام الباحث بحساب الصدق بطريقتين هما:

5-1-1- صدق المحتوى:

يدل صدق المحتوى على مدى تمثيل محتوى الاختبار للنطاق السلوكي الشامل للسمة المراد الاستدلال عليها، إذ يجب أن يكون المحتوى ممثلاً تمثيلاً صادقاً لنطاق المفردات الذي يتم تحديده مسبقاً. (محمد السيد علي، 2011، 295)

قام الباحث بعرض مجموعة من الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية محل البحث على مجموعة من المختصين في المجال الرياضي لإبداء الرأي في ملائمتها لغرض البحث، و قد أجمع المحكمين على الاختبارات السالفة الذكر و بالتالي على صدق محتواها.

5-2-2- الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي للاختبار عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار أي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

5-2-2- ثبات الاختبارات:

الاختبار الثابت هو «الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة» (إبراهيم بن عبد العزيز الدعيلج، 2010، 117)

قام الباحث بحساب الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار و إعادة التطبيق بفارق زمني مدته أسبوع وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (10) أطفال من نفس مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية، حيث تم تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف، و قد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (05): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط والصدق الذاتي بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

ن<sub>1</sub> = 2 = 10

الصدق الذاتي	الثبات	معامل الالتواء	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات	عناصر اللياقة البدنية
			ع±	س	ع±	س		
0.92	0.85	-0.23	.050	2.27	.050	2.28	اختبار 5*55	المداومة
0.99	0.99	-0.56	.220	4.01	.230	4.01	اختبار 30م من بداية متحركة	السرعة
0.96	0.93	-0.69	.400	15.90	.310	15.84	اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس	المرونة

### 3-9- الموضوعية :

يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين . (فاطمة عوض صابر ، 2002 ، 164).

والاختبار هو الذي يبعد الشك عند تطبيقه ، و الاختبارات المستخدمة بالبحث ذات موضوعية جيدة لانها تتميز بالسهولة الملائمة و واضحة الفهم و التطبيق و في طريقة القياس ، و غير قابلة للتأويل و بعيدة عن التقويم الذاتي و يؤدي الغرض الذي من اجله تم تطبيقه باستخدام وحدات الزمن ، والمسافة والتكرار لذلك تعد الاختبارات موثوق بها لأنها تتمتع بالشروط العلمية للاختبار و هي الثبات و الصدق و الموضوعية.

وكذلك الاختبارات المعنية بالبحث ، اختارها مجموعة من المختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية ، ومعظمهم أجمعوا على موضوعية الاختبارات و بعدها عن التحيز.

### ❖ برنامج الألعاب الصغيرة:

#### 1- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى التعرف على مدى فاعلية تصميم برنامج رياضي باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية(المداومة، السرعة، المرونة)عند تلاميذ المرحلة الابتدائية(10-11) سنة

#### 2- أسس وضع البرنامج:

- المدة الزمنية للبرنامج المقترح (12) أسبوعا بواقع وحدتين في الأسبوع بمجموع(24) وحدة تعليمية
- التركيز على الإحماء في بداية كل وحدة تعليمية وتمارين التهدئة والإسترخاء في نهاية الوحدة التعليمية
- أثناء الوحدة التعليمية تم التنوع في توزيع الألعاب لتشويق واستمتاع أفراد عينة الدراسة.
- تصحيح الأخطاء باستمرار في كافة أجزاء الوحدة التعليمية.

#### 3- الجوانب التي يجب أن تراعى في بناء البرنامج:

- أن يحقق البرنامج الأهداف المرجوة منه وهي. تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة ، السرعة ، المرونة )
- أن يتوفر البرنامج على عوامل الأمن والسلامة.
- أن يراعى البرنامج التدرج من السهل إلى الصعب.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع قدرات واستعدادات عينة البحث.

- مراعاة الاستمرارية والتتابع والتكامل عند تنفيذ البرنامج.
- أن يشتمل البرنامج على جميع جوانب الحركة وأبعادها من خلال الوعي بالفراغ.
- أن تراعى محتويات البرنامج ميول ورغبات الأطفال في هذه المرحلة السنوية.
- مراعاة التدرج بالألعاب الصغيرة من البسيطة إلى المركبة.
- أن تتيح الألعاب للطفل التحرك بسهولة ويسر مع مراعاة عنصر هام هو الأمن والسلامة أثناء تأدية الألعاب الصغيرة.

#### 4- أهداف البرنامج :

يهدف برنامج الألعاب الصغيرة المقترح إلى :

- إكساب التلميذ لعناصر اللياقة البدنية التالية : المداومة، السرعة، المرونة .
- الاستمتاع باللعب وإشباع الحاجة .
- التحلي بالروح الرياضية أثناء الفوز والخسارة في اللعبة .
- الإحساس بالعمل الجماعي و تقدير زملاء .

#### 5- محتوى برنامج الألعاب الصغيرة:

قام الباحثون بعمل مسح مرجعي لجميع الدراسات العربية والأجنبية السابقة التي توفرت لديهم بالإضافة إلى المراجع العلمية والدراسات المرتبطة وكذا الرجوع للشبكة العنكبوتية (Internet) وذلك لعمل حصر لجميع الألعاب الصغيرة المتوفرة مثل ألعاب الجري كالسباقات و التتابعات، ألعاب لتنمية عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) ثم قام الباحثون بوضع هذه الألعاب الصغيرة في استمارة وعرضها على الخبراء للتأكد من مطابقتها لمحتوى البرنامج، وقد تم تعديل بعض الألعاب وحذف البعض الآخر طبقاً لآراء ومقترحات الخبراء، حيث بلغ عدد الألعاب بعد التعديل (108) لعبة، وقد اشتمل البرنامج على (24) وحدة تطبق لمدة (12) أسبوع كل وحدتين أسبوعياً وزمن الوحدة (45) دقيقة، وقد قسمت الحصة إلى إحماء ومدته ثماني دقائق، والجزء الرئيسي وفيه تستخدم الألعاب الصغيرة ومدته (32) دقيقة، والجزء الختامي مدته خمس (5) دقائق.

#### 6- مكونات ومحتويات الوحدة اليومية:

تشمل الوحدة اليومية من البرنامج المقترح على:

وتتكون حصة التدريب اليومية من ثلاث أجزاء رئيسية نذكرها في فيما يلي:

1- الإحماء ( الجزء التمهيدي)

2- الجزء الرئيسي.

3- التهدئة. (مفتي ، 1996 ، 260)

#### 6-1- الجزء التمهيدي (الإحماء) :

هدف هذا الجزء هو تهيئة الجسم بدنيا و فيسيولوجيا لتقبل المجهودات و شمل على حركات بسيطة ومتنوعة من مشي و جري و ألعاب صغيرة ومدته (08) دقائق.

#### 6-2- الجزء الرئيسي:

و يحتوي على الأنشطة التي تهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي من البرنامج و يتضمن مجموعة من الألعاب الصغيرة المنظمة تنظيماً متدرجاً من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب، بحيث تعمل على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) ومدته (32) دقيقة.

### 6-3- الجزء الختامي (5د):

ويشمل على بعض الأنشطة التي تساعد على الاسترخاء بهدف إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية مثل تمارين التهدئة .

### 6- الدراسة الأساسية:

#### 6-1- القياس القبلي:

بعد أن تأكد الباحث من المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لاختبارات البحث وإمكانية تنفيذ البرنامج المقترح قام بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم تطبيق الاختبارات قيد البحث وذلك في الفترة من 2014/02/13 إلى 2014/02/17 .

#### 6-2- تطبيق التجربة الأساسية :

تم تطبيق التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة من 2014/02/19 إلى 2014/05/08 بواقع وحدتين أسبوعياً أي (24) وحدة تعليمية وزمن الوحدة (45 د ) للمجموعتين التجريبية والضابطة وتم التدريس للمجموعة التجريبية باستخدام الألعاب الصغيرة ، وللمجموعة الضابطة تم تطبيق البرنامج المتبع ( البرنامج المدرسي) .

#### 6-3- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح والذي امتد (12) أسبوع تم إجراء كافة القياسات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس تسلسل وأسلوب القياسات القبلي من حيث إجراءاتها وشروط الاختبار في الفترة من 2014/05/12 إلى 2014/05/14 .

### - 7- متغيرات الدراسة:

7-1- المتغير المستقل: برنامج الألعاب الصغيرة المقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية

7-2- المتغير التابع: عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة)

### 8- المعالجة الإحصائية :

بعد جمع البيانات للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف و التحقق من مدى صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية ، وكذا الحاسب الآلي بواسطة البرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS Statistics 21.0

### 9- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض وتحليل النتائج:

#### 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

1-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلي و البعدي و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية في إختبارات البحث

جدول رقم (06): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية

في إختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبارات	عناصر اللياقة البدنية
					±ع	س	±ع	س		
دال	28	0.05	2.048	7.07	0.28	1.72	0.07	2.26	إختبار 5*55	إختبارات المداومة
دال				9.18	0.08	3.95	0.33	4.78	إختبار الجري 30م من بداية متحركة	إختبارات السرعة
دال				42.33	0.37	20.91	0.28	15.72	إختبار ثني الجذع من الجلوس	إختبارات المرونة

يتضح من خلال الجدول رقم (06) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار (5\*55) و إختبار (30م) وإختبار ثني الجذع من الجلوس لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (28).

## 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

2-1- عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلي و البعدي و قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة في إختبارات البحث

جدول رقم (07): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة

في إختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

ن = 15

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		الإختبارات	عناصر اللياقة البدنية
					±ع	س	±ع	س		
دال	28	0.05	2.048	2.83	0.05	2.17	0.05	2.23	إختبار 5*55	إختبارات المداومة
دال				4.77	0.15	4.18	0.45	4.77	إختبار الجري 30م من بداية متحركة	إختبارات السرعة
دال				8.21	0.60	17.09	0.34	15.61	إختبار ثني الجذع من الجلوس	إختبارات المرونة

يتضح من خلال الجدول رقم (07) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار (5\*55) و إختبار (30م) و إختبار ثني الجذع من الجلوس لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (28). مما يبين وجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي .

## 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

### 1-3- عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات البحث

جدول رقم (08) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين البعديين لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في إختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

$$15 = 2n = 1n$$

نوع الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الفروق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات	عناصر اللياقة البدنية
						ع±	س	ع±	س		
دال				6.06	-0.45	0.05	2.17	0.28	1.72	إختبار 5*55	إختبارات المداومة
دال	28	0.05	2.048	5.02	-0.59	0.15	4.18	0.08	3.95	إختبار الجري 30م من بداية متحركة	إختبارات السرعة
دال				20.68	3.82	0.60	17.09	0.37	20.91	إختبار ثني الجذع من الجلوس	إختبارات المرونة

يتضح من خلال الجدول رقم (08) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبار (5\*55) و إختبار (30م) و إختبار ثني الجذع من الجلوس لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية(28). مما يبين وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي . مما يبين وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في عنصر ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : مناقشة النتائج :

#### 1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

❖ نص الفرضية الأولى:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين ( القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) ولصالح القياس البعدي .

يتضح من الجدول رقم (06) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات قيد البحث عند مستوى دلالة (0.05) لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث الفرق بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إلى تأثير برنامج الألعاب الصغيرة حيث احتوى البرنامج على ألعاب صغيرة موجهة وكذلك اشتملت الألعاب على حركات متنوعة ومختلفة تثير مشاعر وانفعالات وحماس واستجابات الأطفال مما زاد من فاعلية الدرس ودافعية الأطفال للممارسة حيث أن الألعاب مشوقة ومتنوعة ومختارة لتنمية عناصر اللياقة البدنية للطفل ووجود ما يثير دوافع الطفل نحو اللعب والحركة التي هي ميل طبيعي في هذه المرحلة، الأمر الذي ساعد الطفل على المشاركة الإيجابية وبذل الجهد في الأداء بصورة مختصرة له وفقا لإمكانياته البدنية والفسولوجية والنفسية وبالتالي انعكس ذلك على مستوى عناصر اللياقة البدنية.

و يتفق هذا مع دراسة "طارق عبد الرحمن محمود درويش" (2000) ودراسة "هاني محمد فتحي" (2003) ودراسة "أحمد عبد الله" (2003) ودراسة "وحيد الدين السيد عمر" (2009) ودراسة "أسعد حسين عبد الرزاق" (2009) ودراسة "فحطان خليل خليل العزاوي" (2009) ودراسة "ناهد عبد زيد الدليبي" (2011) ، و الذين أكدوا على أن برامج الألعاب الصغيرة تساعد الأطفال على أن يكتشفوا إمكانياتهم ، و أن يطوروا لياقتهم البدنية و الحركية .

كما تتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوى" (1979) أن الألعاب الصغيرة هي إحدى وسائل الخروج بالدرس من صورته الجامدة لكي تناسب قدرات و إمكانيات وحواس وانفعالات الأطفال وتساعد على عدم تسرب الملل إلى نفوس الأطفال مما يزيد من فاعلية الممارسة. (محمد حسن علاوى، 1979، 64).

وتتفق أيضا مع ما أشار إليه كل "من زكية إبراهيم كامل ، مصطفى السايح محمد" (2007) أن الألعاب الصغيرة تساهم بقسط كبير في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وأن الألعاب الصغيرة تعد إحدى وسائل الإعداد الجيد ، حيث تحتوي على عناصر اللياقة البدنية ، و التي تتمثل في القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، التحمل ، و ذلك لاحتوائها على ألعاب تختبر مدى قدرة اللاعب على إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الصغيرة . (زكية إبراهيم كامل، مصطفى السايح محمد (مصطفى السايح محمد ، 2007، مرجع سابق، 90)

و يأتي هذا متفقا مع ما أشار إليه "إلين و ديع فرج" (2007) " أن الألعاب الصغيرة تتناسب مع تنمية القدرات البدنية مع جميع الأعمار ". (إلين و ديع فرج، 2007، مرجع سابق، 372)

كما يرجع الباحث هذا التحسن إلى خصوصية مرحلة الطفولة المتأخرة من حيث حاجتها الملحة للألعاب ، و هذا يتفق مع ما ذكره "مجدي أحمد عبد الله" بتأكيد أنه أن سنوات الطفولة المتأخرة و حتى بداية البلوغ تهذب فيها المهارات الحركية وغير الحركية ، كما تبدأ الضوابط و وسائل التحكم و التي وضعت جذورها خلال المرحلة السابقة ، و تظهر خاصة أثناء اللعب و الألعاب و الأنشطة التنافسية. (مجدي أحمد عبد الله، 2003، 137)

(وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات البحث عند مستوى دلالة (0.05) لصالح القياس البعدي .

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج المتبع (البرنامج المدرسي) مع المجموعة الضابطة والذي أحدث تأثير إيجابي ولكن بنسب ضعيفة وذلك يرجع إلى قلة مرونة البرنامج إلى جانب إغفال عامل التشويق الأمر الذي يؤدي إلى تسرب الملل والفتور إلى نفوس الأطفال بالإضافة إلى عدم تركيز البرنامج المتبع معهم على بعض عناصر اللياقة البدنية وهذا الأداء يكون بشكل منفرد وبالتالي يفتقد إلى العمل الجماعي والتعاوني والتنافسي، كما يرجع الباحث هذا التقدم إلى طبيعة الأطفال في هذه المرحلة السنية، حيث أن معظمهم في هذه المرحلة يمتازون بالنشاط الدائم المستمر والمتغير ، وتم اكتساب ذلك من خلال حصص النشاط الرياضي التي تدرس لهم، كما قد يكون لهذه الحصص وما تحتويه من تدريبات ومهارات حركية تؤدي إلى ما حدث من تقدم طفيف، فضلاً عن أن ممارستهم لهذه التمرينات والحركات مع أقرانهم قد يكسبهم بعض الخبرات الحركية.

بالإضافة إلى عوامل النمو و النضج الطبيعي ، وهذا يتفق مع ما يراه "روبرت واطسون" بأن المنحنى النموي في مرحلة الطفولة المتأخرة يرتفع حينما يبدأ البلوغ ، و خلال مرحلة الطفولة المتأخرة تتحسن المهارات الحسية الحركية. (روبرت واطسون ، هنري كلاي ليندجرين ، مرجع سابق ، 494)

وهذا ما يذهب إليه أيضا "سعد جلال" الذي يشير بأن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى ذروته ، و كثيرا ما تعتبر بأنها الفترة المثالية للتعليم الحركي للطفل لأنه يكتسب قواما جيدا ، و ينطبق ذلك في المقام الأول على الناحية النوعية للحركة. (سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، 1996 ، 405).

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "مفتي حماد" (1999) من أن التعلم الحركي هو عملية تعلم للمهارات الحركية الناتجة عند قيام الفرد المتعلم بجهد مما يؤدي إلى تغيير في سلوكه الحركي إلى الافضل. (حامد محمد حامد، 1988، 19). وبهذا تتحقق الفرضية الثانية.

## 2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

### ❖ نص الفرضية الثانية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) ولصالح القياس البعدي .

يتضح من الجدول رقم (07) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات البحث عند مستوى دلالة (0.05) لصالح القياس البعدي .

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج المتبع(البرنامج المدرسي) مع المجموعة الضابطة والذي أحدث تأثير إيجابي ولكن بنسب ضعيفة وذلك يرجع إلى قلة مرونة البرنامج إلى جانب إغفال عامل التشويق الأمر الذي يؤدي إلى تسرب الملل والفتور إلى نفوس الأطفال بالإضافة إلى عدم تركيز البرنامج المتبع معهم على بعض عناصر اللياقة البدنية وهذا الأداء يكون بشكل منفرد وبالتالي يفتقد إلى العمل الجماعي والتعاوني والتنافسي، كما يرجع الباحث هذا التقدم إلى طبيعة الأطفال في هذه المرحلة السنية، حيث أن معظمهم في هذه المرحلة يمتازون بالنشاط الدائم المستمر والمتغير ، وتم اكتساب ذلك من خلال حصص النشاط الرياضي التي تدرس لهم، كما قد يكون لهذه الحصص وما تحويه من تدريبات ومهارات حركية تؤدي إلى ما حدث من تقدم طفيف، فضلاً عن أن ممارستهم لهذه التمرينات والحركات مع أقرانهم قد يكسبهم بعض الخبرات الحركية.

بالإضافة إلى عوامل النمو و النضج الطبيعي ، وهذا يتفق مع ما يراه "روبرت واطسون" بأن المنحنى النموي في مرحلة الطفولة المتأخرة يرتفع حينما يبدأ البلوغ ، و خلال مرحلة الطفولة المتأخرة تتحسن المهارات الحسية الحركية. (روبرت واطسون ، هنري كلاي ليندجرين ، مرجع سابق ، 494)

وهذا ما يذهب إليه أيضا "سعد جلال" الذي يشير بأن النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى ذروته ، و كثيرا ما تعتبر بأنها الفترة المثالية للتعليم الحركي للطفل لأنه يكتسب قواما جيدا ، و ينطبق ذلك في المقام الأول على الناحية النوعية للحركة. (سعد جلال ، محمد حسن علاوي ، 1996 ، 405).

ويتفق هذا مع ما أشار إليه "مفتي حماد" (1999) من أن التعلم الحركي هو عملية تعلم للمهارات الحركية الناتجة عند قيام الفرد المتعلم بجهد مما يؤدي إلى تغيير في سلوكه الحركي إلى الافضل. (حامد محمد حامد، 1988، 19). وبهذا تتحقق الفرضية الثانية.

## 3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

## ❖ نص الفرضية الثالثة

• توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة).

يتضح من الجدول رقم (08) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية (التي خضعت لبرنامج الألعاب الصغيرة المقترح) والمجموعة الضابطة (التي خضعت للبرنامج التقليدي) في جميع اختبارات البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزى الباحث الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي إلى استخدام برنامج الألعاب الصغيرة للمجموعة التجريبية، حيث راعى برنامج الألعاب الصغيرة الأسلوب العلمي في تحديد الألعاب الصغيرة المستخدمة وكذلك نوعيتها وطريقة أدائها بحيث يناسب إمكانيات وقدرات الأطفال النمائية بالإضافة إلى المحتوى المعرفي الذي يفتقر إليه البرنامج المدرسي والذي له دور مؤثر في عملية التعليم والتعلم والتغذية الراجعة. ويعزى الباحث هذا التقدم أيضاً إلى أن التحسن في عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، المرونة) لدى الأطفال يرجع إلى المتغير التجريبي برنامج الألعاب الصغيرة والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية دون الضابطة، وذلك نظراً لأن برنامج الألعاب الصغيرة اشتمل على ألعاب متنوعة ومختلفة مختارة لتنمية عناصر اللياقة البدنية للطفل كما أنها تثير مشاعر وانفعالات وحماس واستجابات الأطفال مما أدى إلى زيادة فاعلية الدرس ودافعية الأطفال للممارسة حيث أدى ذلك إلى رفع مستوى الأطفال في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة. بالإضافة إلى أن الأسلوب التقليدي غير كافي في توفير جهود بدنية وخبرات حركية للتلاميذ مقارنة ببرنامج الألعاب الصغيرة، لاعتماده على حركات بسيطة وتقليدية ومملة في كثير من الأحيان، وهذا لغياب بعض العناصر المهمة في الأداء الجيد مثل عنصر التشويق والمرح والتنافس الكبير عكس برنامج الألعاب الصغيرة الذي وفر للتلاميذ البيئة المرحية والمشوقة وكذلك احتوائه على مجموعة منتقاة من الألعاب الصغيرة تحتوي على نسبة مهمة من النشاطات البدنية والحركية والتي ساعدت التلاميذ على إبراز قدراتهم وخاصة البدنية منها، وهذا ما زاد من رغبة التلاميذ في التنافس وبذل الكثير من الجهود، وبالتالي أثر إيجاباً على التحسن في لياقتهم البدنية خاصة في عناصر (المداومة، السرعة، المرونة) وهذا أيضاً ما أكدته الدراسات المذكورة سابقاً.

كذلك الطريقة التي أتبع في تنفيذ الوحدات التعليمية دون أن يشعر التلميذ بأنه واجب حركي عليه أداءه فقط، هذا ما ساعد التلاميذ على التعرف على إمكانياتهم الجسمية وبالتالي تحسين النمو الحركي ككل، كما يرجع الباحث هذا التحسن إلى التنوع الكبير في التمرينات والألعاب الصغيرة المقدمة في كل أجزاء الدرس خلال البرنامج المقترح، فضلاً عن الإهتمام والعناية بتوفير الأدوات المناسبة للتلاميذ في هذه المرحلة الحساسة كالكرات متعددة الأحجام، والشواخص والحلقات والكرات الطبية والحواجز والحبال والعصي والرسومات على أرض الملعب... كلها عملت على تشجيع وإثارة التلاميذ وزيادة دافعيتهم نحو ممارسة هذه الألعاب وبالتالي إستغلال كل الوقت الإجمالي للوحدة التعليمية في التأثير إيجاباً على لياقة الأطفال، فضلاً عن أن البرنامج المقترح جمع بين المنافسة والتشويق مما ساعد على جدية العمل والرغبة فيه.

وهذا ما أكده "عدنان درويش" على أن الألعاب الصغيرة توفر الجاذبية التي تدفعهم للمشاركة بفعالية للنشاط الحركي، في مقابل التمرينات التقليدية التي تتسم بالملل والرتابة، وهي من أهم الألعاب التي تقوم بإدخال المرح والسرور على الدرس أو التدريب وذلك من خلال ظروف العمل حيث تضفي عليهما بعداً ترويحياً. (عدنان درويش وآخرون، 1994، مرجع سابق، 172)

في حين أشارت "سهام عفت عبد الرحمان" (2010) أنه ينتج عن طريق ممارسة الألعاب الصغيرة بصورة متكررة و لفترات زمنية ثابتة زيادة في النشاط العضلي ، كما تساعد على إكتساب اللياقة البدنية و الحركية للأطفال ، ذلك لأنها تعتمد أساسا على اللياقة البدنية و الحركات الأصلية و أنماطها الشائعة ، فان ممارستها تتيح للأطفال من خلال الممارسة المتقنة إكتساب المهارات و القدرات الحركية و تحسين المستوى البدني.( سهام عفت عبد الرحمان ، 2010، مرجع سابق ، 355 )

وتشير "الين وديع فرج" (2007) إلى أن الألعاب الصغيرة توفر الفرص للأطفال في استخدام مهاراتهم الحركية بطرق مختلفة لتحقيق الأهداف وليس فقط استخدام أنواع متعددة من المهارات ولكن أيضا يتعلم الأطفال كيف يكيفون مهاراتهم ويقدرون فاعليتها في مواقف مختلفة.(الين وديع فرج ، 2007 ، مرجع سابق، 58)

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة "طارق عبد الرحمان درويش" (2000) ودراسة "هاني محمد فتحي" (2003) ودراسة "أسعد حسين عبد الرزاق" (2009) في أن برنامج الألعاب الصغيرة له تأثير إيجابي يفوق البرنامج التقليدي في تنمية عناصر اللياقة البدنية. وهذا تتحقق الفرضية الثالثة.

#### الاستنتاجات والتوصيات :

#### الاستنتاجات:

- ❖ في ضوء نتائج الدراسة، فقد تم التوصل للاستنتاجات التالية:
- ❖ أظهرت نتائج استخدام الألعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية تأثيراً إيجابياً وتحسناً ملموساً في جميع اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدى تلاميذ المجموعة التجريبية .
- ❖ أن استخدام الأسلوب التقليدي بدرس التربية الرياضية أثر تأثيراً إيجابياً وتحسناً معنوياً في جميع اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدى تلاميذ المجموعة الضابطة .
- ❖ أظهرت نتائج البرنامج المقترح بالألعاب الصغيرة فروق معنوية ودلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- ❖ أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في جميع اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث مما يدل على التأثير الإيجابي لاستخدام الألعاب الصغيرة بدرس التربية الرياضية .

## التوصيات :

- ❖ ضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية.
- ❖ ضرورة استخدام برنامج الألعاب الصغيرة لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ، والتغلب على الملل لدى التلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية.
- ❖ وضع برنامج الألعاب الصغيرة كمنهج لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي لتنمية عناصر اللياقة البدنية.
- ❖ يجب على مدرس التربية الرياضية التركيز في درسه على تنمية بعض من عناصر اللياقة البدنية للحصول على أفضل نسبة تحسن في تلك العناصر.
- ❖ إجراء مزيد من الدراسات المشابهة على صفوف أخرى في التعليم الابتدائي نظرا لأهميتها لدى تلاميذ هذه المرحلة .
- ❖ ضرورة توافر الأدوات والأجهزة المختلفة في المدرسة الابتدائية واللازمة للنشاط الحركي لما لها من تأثير فعال على تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- ❖ إجراء دراسات للتعرف على تأثير برنامج الألعاب الصغيرة على تنمية عناصر بدنية أخرى لأطفال المرحلة الابتدائية على اختلاف فئاتهم وأعمارهم وصولا إلى مستوى الأداء الجيد.
- ❖ عمل دورات صقل تدريبية للقائمين على العمل في مجال الطفولة للوقوف على كيفية التعامل مع الأطفال وتوفير طرق التدريس المناسبة لخلق الطفل المبتكر والنشط.
- ❖ إعداد برامج إعلامية تساعد على نشر الوعي بأهمية التربية الحركية والألعاب الصغيرة الهادفة لأطفال المرحلة الابتدائية.

## قائمة المراجع

- إبراهيم ، بن عبد العزيز الدعليج (2010). مناهج وطرق البحث العلمي. الأردن، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع. ط1.
- أبو جاموس علي حسن(2012)، المعجم الرياضي، عمان، الأردن، دار أسامة للنشر والتوزيع. ط1.
- أبو عودة، محمد حسين عبد الله (2009). فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير، قسم الناهج وطرق التدريس، جامعة الأزهر، غزة.
- إلين وديع فرج (2007)، خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، الطبعة الثانية، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- البيك علي وعباس عماد الدين (2003)، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعاهد، الإسكندرية، مصر.
- جلال ، سعد ، محمد حسن علاوي (1996) ، علم النفس التربوي الرياضي ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة.
- حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى(1995) ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- سامي محمد (2000)، القياس و التقويم في التربية و علم النفس ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان.
- سليم مريم (2002)، علم نفس النمو ، الطبعة الأولى ، دار النهضة العربية ، بيروت
- صوالحة ، محمد أحمد(2004)، علم نفس اللعب ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان .
- عبد الحميد شرف(2002)، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق للأسوياء و المعاقين ، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

- عبد الله ، مجدي أحمد(2003)، النمو النفسي بين السواء و المرض ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- عبد الله زيد الكيلاني(2004) ، دليل الرسائل و الأطروحات الجامعية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان
- عبد الله فلاح المينزل ، عايش موسى غرايبة(2006)، الإحصاء التربوي ( تطبيقات باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية ) ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان .
- عوض خالد(2005) : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لناشئي الكرة الطائرة دراسة تحليلية تجريبية، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية، مصر.
- غازي عناية (2008) ، منهجية إعداد البحث العلمي ( بكالوريوس ، ماجستير ، دكتوراه ) ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان .
- فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة(2002) ، أسس و مبادي البحث العلمي ، الطبعة الأولى ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- كاظم جابر أمير(1999)، الإختبارات و القياسات الفيسيولوجية في المجال الرياضي، الطبعة الثانية ، منشورات ذات السلاسل ، الكويت.
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية و مكوناتها(الأسس النظرية ، الإعداد البدني ، طرق القياس محسن علي عطيه (2010)، البحث العلمي في التربية ( مناهجه ، أدواته ، وسائله الإحصائية ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان
- محمد السيد علي ،(2011) ، موسوعة المصطلحات التربوية ، الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد(2001): الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- محمد حسن علاوي(1979)، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف ، القاهرة .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان(2008) ، إختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي، مصر القاهرة، ط1.
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان(2008) ، إختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة .
- محمد صبحي حسنين (1999)، التقويم و القياس في التربية البدنية ، الجزء الثاني ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- محمد نصر الدين رضوان (2006)، المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، مصر.
- مروان عبد المجيد ابراهيم (2001)، اللياقة والرياضة للجميع ، الطبعة الأولى ، مؤسسة الوراق للنشر، عمان .
- مصطفى باهي ، صبري عمران(2007) ، الإختبارات و المقاييس في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.
- نبيل صالح(2009)، أثر طريقة المدرب الرياضي على فئة الطفولة المتأخرة ومدى انعكاسها على المردود الرياضي في رياضة الكاراتي، مذكرة دكتوراه، جامعة الجزائر3.
- نبيل عبد الهادي (2002)، المدخل إلى القياس و التقويم التربوي و إستخدامه في مجال التدريس الصفي ، دار وائل للنشر و التوزيع ، عمان.
- jurgen Wieineck(1990) .Manuel d'entraînement. 3e. paris, Vigot.

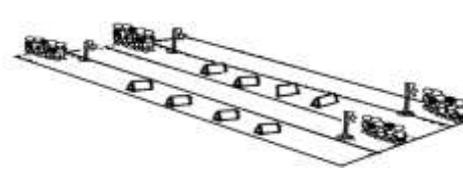
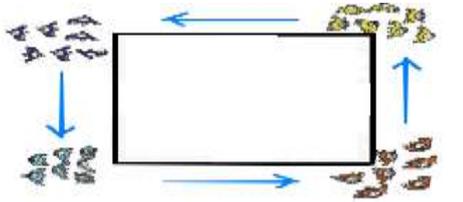
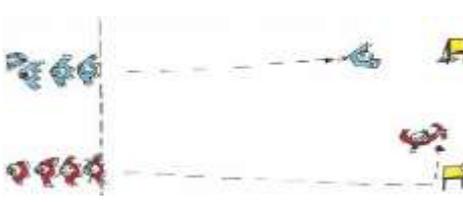
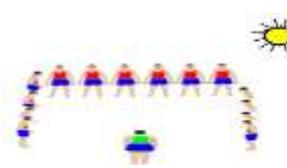
## نموذج لوحة تعليمية في نشاط السرعة

السنة الدراسية : 2014 /

- المؤسسة : مدرسة سلاي فرحات - بركة-

2015

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الخامسة ابتدائي	السرعة	45د	ملعب المؤسسة	01
الوسائل	أروقة محددة- أقماع - ميقاتي - صافرة.			
الهدف الإجرائي	تنمية السرعة.			

المراحل	ظروف الإنجاز	الوضعيات "التشكيلات"	التوجيهات
مرحلة التحضير	<p><b>الحالة التعليمية رقم 01:</b></p> <p>جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين ، تمارينات خاصة بالمرونة ، تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .</p> <p><b>لعبة نقل المعدات</b></p> <p>يقف اللاعبون في قاطرات مواجبهين للشواخص ويسلم لقائد كل مجموعة كرة طبية عند الإشارة ينطلق قائد المجموعة من كل فريق نحو الشاخص والدوران من حوله ثم العودة باتجاه المجموعة وتسليم الكرة الطبية بعد اجتيازه خط البدء على اللاعب الثاني ثم ينتقل اللاعب الذي سلم الكرة إلى آخر القاطرة وتستمر اللعبة على آخر لاعب وعند إنهاء أول فريق اللعبة يرفع قائد المجموعة عاليا الكرة إيدانا بالوصول وبعد الفريق الذي يكمل اللعبة أولا فائزا.</p>		<p>08 د عمل .</p> <p>- التركيز على التسخين الجيد</p>
مرحلة الإنجاز الرئيسي	<p><b>الحالة التعليمية رقم 02:</b></p> <p><b>لعبة سباق التناوب:</b></p> <p>يوزع التلاميذ إلى أربع مجموعات تتموضع كل مجموعتين بشكل متقابل في ممرين يحتوي على أربع حواجز تفصل بينها مسافة متساوية بينما يبقى الممر المحاذي فارغا ينطلق تلميذ من المجموعة الأولى بسرعة ويتخطى الحواجز ثم يسلم الشاهد لأول تلميذ من المجموعة الثانية بسرعة ليجري في ممره الفارغ ثم يستمر التناوب بين المجموعتين حتى وصول آخر عنصر</p> <p><b>لعبة تغيير الأماكن</b></p> <p>يوزع تلاميذ الفصل إلى أربع مجموعات تقف كل مجموعة في كل زاوية من الزوايا خارج ملعب مربع يقدر ضلعه ب10 أمتار عند إشارة الأستاذ الأولي تقوم كل مجموعة بالجري بسرعة نحو الزاوية الموالية قبل وصول الفرق الأخرى إلى زواياها، وعند إشارة الأستاذ الثانية تقوم المجموعات بالمشي في نفس الاتجاه</p> <p><b>لعبة العقدة</b></p> <p>يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، تقف كل واحدة منهما على شكل قاطرة أمام ممر طوله عشرون مترا، يوضع عند نهايته كرسي. عند إشارة الأستاذ ينطلق التلميذ الأول من كل مجموعة حاملا منديلا ليربطه بإحدى أرجل الكرسي، والعودة مسرعا ليلمس يد زميله الموالي الذي يتابع المنافسة بجل عقدة المنديل وربطه في رجل مغايرة تفوز المجموعة التي استكمل عناصرها المهمة</p>	  	<p>32د عمل</p> <p>- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- حث التلاميذ على مواصلة السرعة بث روح المنافسة والتشويق</p>
مرحلة التقييم	<p><b>الحالة التعليمية رقم 03:</b></p> <p><b>لعبة قال علي</b></p> <p>يعين المعلم تلميذا يقوم بإصدار الأوامر مثل قال علي وقوف \ قال علي : جلوس \ قال علي : اليد فوق الرأس . لا يستجيب التلاميذ للأوامر إلا إذا كانت مسبوقة ب: قال علي . يقصى كل تلميذ أخطأ و يعلن في النهاية على الفائز . إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية ، جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصنة .</p>	 	<p>05 د عمل .</p> <p>- العودة إلى الهدوء الطبيعي.</p>