تاثير اسلوبي المجاميع الصغيرة (المتجانسة وغير المتجانسة) على بعض المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الاداء الفني والانجاز لفعالية رمي القرص

أ.م.د ناهده حامد مشكور
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

هدفت الدراسة الى وضع برنامج لتعلم فعالية رمي القرص يدرس باسلوبي المجاميع الصغيرة المتجانسة والغير متجانسة والتعرف على تأثير التدريس بأسلوبي (المجاميع الصغيرة المتجانسة والغير متجانسة)على بعض المتغيرات الكينماتيكية والاداء الفني و الانجاز الرقمي فى فعالية رمي القرص لعينة البحث والتعرف على نسبة التطور لكلا الاسلوبين وايهما افضل .واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث طبقت التجربة على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعددهم (40) طالب وقسموا الى مجموعتين الاولى طبقت اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة والمجموعة الثانية استخدمت اسلوب المجاميع الصغيرة الغير متجانسة وبعد انتهاء البرنامج ومعالجة البيانات احصائيا تم الوصل الى عدة استنتاجات منها للبرنامج التعليمي بكلا الاسلوبين له الاثر الايجابي على عينة البحث ومجموعة اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة تفوقت على مجموعة المجاميع الصغيرة الغير متجانسة

The stylistic influence of small units (homogeneous and heterogeneous) on some Elkinmetekih variables and the level of technical performance and achievement of the effectiveness of the discus

Prof. Dr. Nahida Hamid Mashkor

College of Physical Education and Sports Science

The study aimed to develop a program to learn the effectiveness discus studying my style small aggregates homogeneous and heterogeneous and identify the impact of teaching my style (small groups homogeneous and heterogeneous) on some Elkinmetekih variables technical performance and digital achievement in the effectiveness of the discus to sample and identify the proportion of development of both methods and whichever Avdil.ostkhaddmt researcher experimental method as applied to the second phase of the experiment students in the Faculty of Physical Education and Sports Science and the number (40) Students and divided into the first two groups applied the style of small aggregates heterogeneous second group used the style of small aggregates heterogeneous and after the program and data processing statistically had been reached several conclusions , including the education program in both two modes have a positive impact on the research sample and a style of small aggregates heterogeneous outperformed small aggregates group heterogeneous through evolution ratio.

1-التعريف بالبحث :

١ ـ١ المقدمة وأهمية البحث :

شهدت السنوات الأخيرة تقدماً واسعا في مجالات العلوم كافة و منها علوم التربية الرياضية، مما كان له عظيم الأثر في تحديد مهام جديدة للعملية التعليمية في المداس الحديثة التي تنادي بتحديث المناهج وتطوير ومحتواها واساليب تدريسها من اجل احداث تعلم افضل واسرع في العلوم كافة ومنها التربية الرياضية.وهذا التقدم السريع والمستمر في ايجاد افضل الطرق والاساليب لتعليم المهارات الرياضية لاهميتها في اتقان كل مهارة وفعالية .ومن هذه الفعاليات هي رمي القرص وهي من الفعاليات الفردية والتي تتميز بالتشويق والدقة في اداء مراحلها لتكون بارتباط هذه المراحل التكنيك الصحيح للمسار الحركي للفعالية وان التقدم في مستوى أي لاعب ونجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى درجة اتقانه لتلك المهارة ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال اتباع الاسلوب الصحيح لطرائق التدريس واساليبها، وكون فعالية رمي القرص تتميز بسرعة الاداء فتم استخدام التحليل الحركي لبعض المتغيرات الكينماتيكية لان علم البيوميكانيك من العلوم التي باتت تساعد في إيجاد أفضل السبل للوصول بالرياضي الى الأداء المثالي ، اذ يهتم هذا العلم في تطبيق كافة المعارف والمعلومات وطرق البحث المرتبطة بالتكوين ألبنائي والوظيفي للجهاز الحركي في الإنسان [١] .والذي يكشف بالتالي نقاط الضعف ويضع الحلول الحركية لها وتقويمها،فضلا عن تعزيز نقاط القوة ووضع المسارات الحركية المناسبة للأداء الفني في فعالية رمي القرص وبالتالي الوصول للانجاز الافضل.

١ ـ٢ مشكلة البحث :

ان فعالية رمي القرص من الفعاليات التي يعد الاداء الفني (التكنيك)احد العوامل الرئيسة الذي يرتكز عليه الانجاز لذلك نلاحظ الاهتمام الكبير في ايجاد الاساليب التي من شانها ان ترفع مستوى الاداء الفني وبالتالي الانجاز وتلعب طريقة التعليم واسلوب تنفيذها دورا بارزا في نقل المادة العلمية للطلاب وترتبط عملية التعليم بدورها ارتباطا وثيقا بقدرات ونوعية الطلاب في استخدام الطرائق والاساليب التي تناسب الفروق الفردية لهم ، وان غياب المعرفة العلمية الدقيقة عن افضلية اسلوب على اخر يجعلنا نلجا الى التجريب العلمي الدقيق لاساليب تعليمية وتدريسية مختلفة بهدف التوصل الى افضلها واكثرها ملائمة للطلاب المشمولين بالبحث .

لذلك لجأت الباحثة للخروج من هذه الدراسة بما يسهم في رفع مستوى الاداء وتكون عونا للوسائل الاخرى في تحقيق بيئة تعليمية افضل للطلاب في فعالية رمي القرص من خلال إعطائهم فرصة لاتخاذ القرارات أثناء تنفيذ المراحل الفنية للفعالية ومراعاة الفروق الفردية من هنا تتجلى مشكلة البحث في محاولة للكشف عن تجريب استخدام اسلوبي من المجاميع الصغيرة في تدريس هذه الفعالية لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة البصرة .

1-3 أهداف البحث :

١ - وضع برنامج لتعلم فعالية رمي القرص يدرس باسلوبي المجاميع الصغيرة المتجانسة والغير متجانسة.

---

[1]- طلحة حسام الدين.الميكانيكا الحيوية ،الاسس النظرية والتطبيقية .القاهرة:دار الفكر العربي،1993 ،ص7 .

2-التعرف على تأثير التدريس بأسلوبي (المجاميع الصغيرة المتجانسة والغير متجانسة)على بعض المتغيرات لكينماتيكية والاداء الفني ومستوى الانجاز الرقمي فى فعالية رمي القرص لعينة البحث .

3- التعرف على نسبة التطور لكلا الاسلوبين وايهما افضل .

١ ٤ فروض البحث :

١ - للبرنامج المقترح لتعليم فعالية رمي القرص باسلوبي المجاميع الصغيرة المتجانسة والغير متجانسة الاثر الايجابي على بعض المتغيرات الكينماتيكية و الاداء الفني ومستوى الانجاز الرقمي للفعالية لعينة البحث .

2-وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام الاسلوبين ولصالح الاختبارات البعدية .

١ ٥ مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة

1-5-2 المجال الزماني : 12/ 11 / 2015 لغاية 17 / 12 /2015

1-5-3 المجال المكاني : ملعب العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة.

٢ -الدراسات النظرية

2-1 سلوب المجاميع الصغيرة

تسعى الاساليب التعليمية للمجاميع الصغيرة الى تضمين مجموعة من المبادئ النظرية منبثقة من التوجه الفلسفي والاجتماعي الاساسي نحو العملية التربوية ،وهي ليست مجموعة من الاجراءات العملية فحسب فالبحث الجماعي تجسد المبادئ حول التعلم المدرسي كعملية بحثية يتم بتعاون الزملاء مع بعضهم البعض حيث يقوم الطلبة مع بتخطيط ماسوف يدرسونه من مهمات تعليمية بتلك التي قامو بتحديدها والتي تستدعي وجود الاستفسار الحقيقي وهناك نوعان من اساليب المجاميع الصغيرة وهما:

2-1-1 اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة

ان التعلم في هذا لاسلوب عبارة عن خطة تعليمية يتم فيها العمل ضمن مجموعات صغيرة متجانسة التحصيل يتم فيها مبدا العمل الجماعي وباسلوب تربوي واضح يقود بالنتيجة الى ترسيخ الصفات الاساسية لدى الطالب ويوطد العلاقة التربوية الصحيحة بين المدرس والطالب وينمي روح الابداع لديهم والادرك السريع من قبل الطالب للمعلومات المطروحة للدرس وبذلك تكون الفائدة اعظم مع اختصار واضح للوقت [1].

2-1_2 اسلوب المجاميع الصغيرة الغير المتجانسة

[1] – محمود داود الربيعي وسعيد صالح حمد :طرائق تدريس التربية الرياضية واساليبها،ط1،دار الكتب العلمية،بيروت،2011،ص233.

ان التدريس عن طريق المجاميع الصغيرة الغير متجانسة التحصيل الذي يجعل الطالب محور لعمليتي التعليم والتعلم ويزيد دافعية الطلاب للتعلم كما ان التعلم بهذا الاسلوب يوفر وسطا تعليميا ايجابيا لدى الطلاب من خلال تعاونهم ومشاركتهم في انجاز مهماتهم التعليمية المطلوبة منهم [1].

2-2 ركائز التعلم بالمجموعات الصغيرة

1- التعاضد الايحابي: وذلك عن طريق تحديد اهداف مشتركة ودور كل فرد في تحقيق ذلك والمشاركة في استخدام المواد والمعلومات.

2- التفاعل المباشر بين الطلاب: من خلال تفاعل الطلاب مباشرة مع بعضهم البعض وخاصة عن طريق الحوار كما يتطلب ذلك من المدرس متابعة الطلاب وتوفير التغذية الراجعة لهم.

3- المحاسبة الفردية : وهي ان يفهم كل طالب في المجموعة المهمة التعليمية ويساهم فعليا في انجازها .

4- مهارات التعامل (المهارات الاجتماعية)تكتسب المهارات الاجتماعية بنموذج المجاميع الصغيرة المتجانسة بشكل عرضي اما الغير المتجانسة فيتم اكتساب المهارة الاجتماعية عن طريق التعامل مع الاخرين .

5- المعالجة الاجتماعية : يحتاج الطلاب الى تقويم تقدمهم في انجاز المهمة المطلوبة والتي تتضمن تقويم الطلبة بانفسهم وتفاعلهم اثناء العمل الجماعي كما يتطلب ذلك من المدرس متابعة عمل المجموعة [2].

2-3 دور المدرس في تعلم المجموعات الصغيرة

يتعدى دور المدرس تنظيم مواقف التعلم للطلاب وذلك من خلال

1- التحديد الواضح لاهداف الدرس

2- اتخاذ قرارات بشان توزيع الطلاب في مجموعات تعليمية قبل ان يتم تعليم الدرس.

3- الشرح الواضح للمهمة والبنية الهدفية المطلوبة من الطلاب.

4- مراقبة فاعلية كل مجموعة والتدخل لتقديم المساعدة في المهمة المنوطة.

5- تقويم تحصيل الطلاب ومساعدتهم في ان يناقشوا معا درجة الجودة لتعاونهم مع بعض[3].

2 -3 الأداء الحركي في رمي القرص والمراحل الفنية

إن فعالية رمي القرص تنتمي إلى فعاليات الرمي الدائري بالعاب الساحة والميدان إذ يستطيع الرامي إن يولد سرعة حركية عالية من خلال الدوران واستخدام طريقة تعجيل الأداء الطويل نسبيا. كما إن لشكل الأداة ووزنها اثر في ذلك أيضا. إن إمكانية نقل السرعة الحركية العالية على الأداة تتطلب قابلية توافق جيده وفي نفس الوقت تظهر أهمية قابلية القوى العضلية الضرورية في الرمي.إن المرجحات التمهيديه في أداء رمي القرص تعمل على إطالة ذراع القوه ومحاولة توفير مسافة اكبر لتجميع القوه لبذلها عند الحركة وأفضل صورها لحظة

---

[1] - عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية،ط2،دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،2000،ص183.

[2] - خطاب محمد: التعليم التعاوني داخل الصف وخارجه ، دار التربية والتعليم ،الالولزا،الاردن،1989، ص7.

[3] محمود داود الربيعي : مصدر سبق ذكره ، ص 235.

الرمي . ولقد تطور تكنيك الأداء في هذه المسابقة على مر الزمن لغرض الارتقاء بالمستوى الرقمي ،والحركة بكاملها تتم في مجال حدود مساحة الدائرة القانونية التي تبلغ (2.5) م[1] .

المراحل الفنية في رمي القرص هي:

1- القبض على الأداة وحملها.
2- وقفة الاستعداد
3- المرجحة التمهيدية أو المرجحات الأولية بالذراعين
4- الدوران.
5- وضع الرمي .
6- حركة الرمي والتخلص من الأداة
7- التوازن والثبات.

أولا: القبض على الأداة وحملها: يتم حمل القرص على الأجزاء الأخيرة من الأصابع، بحيث يكون مركز الثقل منحصراً بين السبابة والأصبع الأوسط، ويلاحظ عند بعض اللاعبين انثناء خفيف لرسخ اليد للداخل ، حيث يلامس الجزء العلوي من القرص مفصل اليد مع الساعد إذ " تؤمن هذه العلمية الاسترخاء اللازم في العضلات العاملة بالإضافة إلى تأمين عدم سقوط القرص من اليد خلال الحركات التالية في رمي القرص [2].

ثانيا: وقفة الاستعداد: يقف اللاعب في مؤخره دائرة الرمي مواجها بالنظر لمقطع الرمي بوضع منتصب أو بانثناء أمامي قليل. " وتكون القدمين متباعدتان بأشاع الصدر تقريبا أو اعرض قليلا. وبحيث يقف اللاعب مسترخيا وتكون الركبتان مثبتتان بعض الشيء كما يكون ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي. ويكون القرص محمل بالذراع اليمنى للرامي الأيمن وبالعكس للاعب الأيسر والى جانب الجسم [3] .

ثالثا : المرجحة التمهيدية أو المرجحات الأولية بالذراعين: أن الهدف من هذه المرحلة هو استرخاء الرياضي وإعداد اللاعب نفسيا للاستعداد للدخول بالدوران وتساعد على اكتساب اكبر قدر من الطاقة الكامنة وكذلك تساعد في الدخول بالدوران بكمية حركه جيده تساعد على اكتساب خط معين من الدوران يساعد الحركات التالية في الرمي ويعتمد عليها النجاح النهائي للرامي [4]

_ وتهدف عملية مرجحة القرص التمهيدية للحصول على اكبر مدى حركي الذي يبدأ منة الدوران ، أي إلى أطالة طريق القرص أثناء الحركة وتسهيل حركة مستوى الحوض أو في بعض الأحيان تكون بدايتها في

---

[1] – عبد الجبار شنين علوه:دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البيوميكانيكية وعلاقتها بمسافة الانجاز لمرحلة الرمي في فعالية رمي القرص، مجلة علوم التربية الرياضية ،العدد الرابع ،المجلد الثالث ،2010 ،ص7.

[2] كارل هاينز وآخرون : قواعد العاب الساحة والميدان (ترجمة) قاسم حسن حسين وأثير صبري ، الموصل مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ،1987 ، ص589

[3] – محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، الكويت ، دار القلم ، 1990، ص 532

[4] – محمد جاسم ألخالدي ، تأثير رمي القرص من دورتين ببعض المتغيرات البيوميكانيكية لتطوير مسافة الرمي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد غير منشورة ،2005 ، ص32 .

مستوى الكفين وفي هذه الأثناء ينتقل وزن الجسم إلى اليسار بعض الشيء أي يقع على أي يقع على الرجل اليسرى وبعد ذلك نتقل المرجحة من الجهة الايسرى إلى الجهة اليمنى مباشرة، حيث تصل الذراع اليمنى الممتدة في هذه المرجحة إلى مستوى خلف الجسم، وفي نفس الوقت ينتقل وزن الجسم من على الرجل اليمنى متمشيا مع اتجاه المرجحة ويكون مستوى ارتفاع القرص هنا بمستوى ارتفاع الكتف أو اقل بقليل وذلك حسب التكنيك المستخدم من قبل اللاعب "أما حركة الرأس والجذع فتكون بتوقيت مناسب مع حركة الذراع اليمنى (ذراع الرمي) وفي نفس الاتجاهات يمينا ويسارا. وبذلك تحدث عملية العصر المبدئية المطلوبة بين محوري الحوض والكفين "[1] ولأجل إسناد حركه المرجحة البعيدة والجيدة يرفع كعب القدم عن الأرض ويدور في نفس الوقت نحو اتجاه المرجحة بالذراع الرامية [2]

تكون عدد الأرجحات في هذه الحالة من 2-3 أرجحات أما الثلاثة أرجحات فهي الأغلبية وفي نهاية المرجحة المستقيمة الثانية أو الثالثة يظل القرص والكفين في خط واحد في وضع موازي الأرض أي تكون عضلات الصدر في أقصى مدها ويكون وزن الجسم محمل على القدمين اليمنى ومن هذا الوضع نبدأ الحركة التالية في رمي القرص وهي مرحلة الدوران [3]

رابعا : الدوران : عندما تصل الذراع الحاملة للقرص إلى أقصى مدى لها خلفا ، تبدأ حركة الدوران بقيادة الرجلين، حيث تبدأ الرجل اليسرى في الدوران على مقدمة القدم باتجاه الرمي. ويكون ثقل الجسم في هذه اللحظة بين القدمين وعند ما تصل زواية الرجل اليسرى إلى 120 درجة تقريبا في اتجاه مقطع الرمي تبدءا القدم اليمنى بدفع الأرض وهنا ينتقل مركز الثقل الجسم على الرجل اليسرى وهنا تتحرك الرجل اليمنى والتي تكون مثبته بعض الشئ في اتجاه الحد الأمامي للدائرة . و يلاحظ إن المسافة الكبيرة بين الرجل اليمنى، والذراع اليمنى (ذراع الرمي) تعمل إلى تأمين عملية القرص سابقة الذكر أيضا. والتي تنتج أساسيا من خلال التقاطع العكسي لوجود الحوض والكتفين وعندما يصل الصدر إلى اتجاه الرمي نفسه تدور الرجل اليسرى بسرعة باتجاه مقطع الرمي .وتنقل الرجل اليمنى المنتصف الدائرة . وبعد أن تصل القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة وهي منثنية بعض الشيء تتحرك الرجل اليسرى من اقصر طريق للأمام لتوضع أمام اليمنى وعندها تتخذ الركبة اليمنى تقريبا نفس الزاوية كما في البداية .

كما إن اليد الحاملة للقرص تتجه إلى الأسفل طوال فترة الدوران كما إنها تبقى بعيده دائما خلف الجسم "ويجب أن تكون الفترة الزمنية لهذه المرحلة أطول فتره زمنية لحركة الرمي الكلية حيث تستغرق حوالي 35%من الزمن الكلي [1] وتؤدي ى هذه الحركة كاملة بدوره ونصف دوره على القدم اليمنى وتنتهي عندما يصبح كف الرامي الأيسر باتجاه الرامي" " تتم حركة الدوران أساسا بقيادة الرجلين حيث تبدأ الرجل اليسرى

---

[1] محمد عثمان : المصدر السابق ، ص532

[2] كارل هاينز وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص532

[3] زكي درويش .عادل عبد الحافظ : العاب القوى والمسابقات المركبة ،ج1-ج4 مصر، القاهرة ، دار المعارف ،1979 ، ص179

[1] كارل هاينز وآخرون : المصدر السابق ذكره ، ص591 .

في الدوران على مقدمة القدم باتجاه مقطع الرمي ويكون مركز الثقل الجسم في هذه اللحظة واقعا بين القدمين أي في الوسط وهنا تتحرك القدم اليمنى والتي تكون مثبته بعض الشيء في اتجاه الحد للدائرة وعندما يصل الصدر إلى اتجاه الرمي نفسه تدفع الرجل اليسرى من امتداد مفصل القدم إلى اتجاه الإمام والأعلى"[2]

وبعد القيام بحركة الدوران فوق الرجل اليسرى ويتجه نظر الرامي كليا نحو اتجاه الرمي ، و يبدأ بالدفع بالرجل اليسرى للقيام بمرحلة الدوران بالقفز و" من متطلبات هذه المرحلة الضرورية هو حركة القسم السفلي من الجسم بحيث تسبق الأداء جيدا وتبقى الذراع الرامي خلال هذه المرحلة وبشكل واضح للخلف عكس اتجاه الرمي"[3] ." وأثناء الدوران تتحرك الرجلين للأمام ويتأخر الجسم قليلا عن الرجلين في التقدم نحو جهة الرمي. وتكون اليد الحاملة للقرص والذراع الأخرى والرجل المرفوعة بعيدة إلى أقصى مدى من محور الدوران ويكون الجسم كله في هذه الحالة في الهواء ويجب مراعاة أن يثني اللاعب ركبته بحيث تصل زاوية إلى (90ْ((الزاوية بين عظم الساق والفخذ) ، واليد الحاملة للقرص تكون معدة إلى الخلف ، والدوران يتكون من ثلاث مراحل

١ -مرحلة الدوران على الرجل اليسرى 2- مرحلة الدوران في الهواء 3- مرحلة الدوران على الرجل اليمنى [4]

خامسا : وضع الرمي (وضع التحفيز و الرمي) : في هذا الوضع تكون الرجل اليمنى تقريبا في مركزا لدائرة وتكون منفرجة للخارج بزاوية(130) درجة تقريبا مع خط الرمي وكلا القدمين تكن مفتوحتين للخارج وتكون درجة استناد الجسم كبيرة ويكون اكبر جزء من وزن الجسم يرتكز على الرجل اليمنى وتكون القدم اليسرى مستقرة على حافتها الداخلية وبالقرب من حافة الدائرة من الأمام وتساعد اليد اليسرى بارتفاعها إلى الأعلى على شد عضلات الجذع وبحركة اليد اليسرى هذه يرتفع الكتف الأيسر إلى الأعلى أما الكتف الأيمن فيتدلى في هذه اللحظة ولا يزال الحوض يتقدم خط الكتف ويصل الحوض بجهته ليواجه مقطع الرمي" [4] من المعروف إن عملية الدوران في قذف القرص تتكون من 1.5 لفة وفي بعض الأحيان تكون 4/3 ، تبدأ عملية الرمي والتي يجب أن تتوفر فيها جميع المواصفات الميكانيكية في هذا الوضع ،إذ يكون شغل الجسم على الرجل اليمنى حيث تقع قدمها في منتصف الدائرة وتصل المسافة بين القدمين في وضع الرمي " إلى 75 سم- وحتى 80 سم ويلاحظ إن الجانب الأيمن من الحوض أمام الكتف الأيمن حتى يتم تأمين عملية العصر في الجزء الأيمن من الجسم " [1] .(ويحصل في مرحلة الرمي الأخير أقصى تعجيل نهائي للأداة عبر مجال زاوية تبلغ أكثر من (230)ْ ، أن مجال طريق زواية التعجيل هذه تتطلب وجود محور الكف عموديا على الذراع الرامية فتبقى خلف الجسم ويتم ترك الأداة بمستوى الكف في مد كامل بالرجلين وبدون فعل الارتكاز

---

[2] محمد عثمان مصدر سبق ذكره ص533-532

[3] كارل هاينز وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص594-591 .

[4] زكي درويش . عادل عبد الحافظ : مصدر سبق ذكره ،ص20 -183

[4] زكي درويش وعادل عبد الحافظ : المصدر السابق ، ص201-203 .

[1] -محمد عثمان : المصدر السابق ذكره، ص535- 334 .

الدائم فوق الأرض وبزاوية مثالية للانطلاق تبلغ (36)ْ . وبعد السيطرة على حركة كتلة الجسم تتم تحفيز تبديل بالرجلين مع أثناء قوى برجل الوقوف الأمامية (اليمنى) وبذلك يحصل الرامي على حالة ضغط سريع بمركز ثقل الجسم للأسفل، وتكون النسبة المئوية لتأثير حركة الرمي الأخيرة على سرعة الانطلاق لرمي القرص للنساء هي 60-70% من زمن حركة الرمي) [2]

سادسا :حركة الرمي والتخلص وحفظ التوازن

عندما تصل الرامية إلى أقصى امتداد لأجزاء للجسم المشتركة في الحركة تبدأ مرحلة الرمي والتي " تعد أهم جزء من الحركة كلها حيث انه خلال هذا الوضع تتحدد زاوية الطيران وارتفاع نقطة الانطلاق ويبدأ الرمي بحركة دوران للجانب الأيمن (الحوض – الركبة – القدم) .ويكون ذلك الدوران على مشط القدم للاعب للمواجه الكاملة عبر الركبة اليمنى وتطوح الذراع الحاملة للقرص بسرعة للأمام" [3]

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث

3 - **2 عينة البحث** : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة ، كون الفعالية تدرس في هذه المرحلة وبطريقة القرعة اختيرت شعبتي(هـ ، و)عددهم (40) طالباً، و قسمت العينة بالطريقة العشوائية إلى قسمين مجموعة تجريبية الأولى والتي استخدمت اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة وعددها (20) طالب ومجموعة تجريبية ثانية والتي استخدمت اسلوب المجاميع الصغيرة الغير متجانسة عددها (20) طالب ، وقد شكلت نسبة العينة إلى مجموع المجتمع الأصلي (66,29%) وأجريت عليهم عملية التجانس من حيث الطول والوزن والعمر وبعض المتغيرات الكينماتيكية والأداء الفني والانجاز للعينة ، وكما هو مبين في الجدول(1).

الجدول(1)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات

المتغيرات	س	± ع	معامل الاختلاف	س	± ع	معامل الاختلاف	قيمة(t) المحسوبة	الدلالة

[2] – كارل هاينز وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص595-596 .

[3] صريح عبد الكريم. طالب عبد الحسين : العاب الساحة والميدان كتاب منهجي ، العراق ، بغداد ، الدار الجامعي للطابعة والنشر والترجمة ،2002، ص123-122

الطول/م	1.64	0.35	21.34	1,6	0,12	7,27	1.54	غير معنوي
الوزن/كغم	72.24	1.34	1.85	73,14	0,12	2,05	1.83	غير معنوي
العمر/سنة	19.80	0.74	3.73	20,01	0,7	3,49	0.75	غير معنوي
الأداء الفني/درجة	9.67	0.87	8.99	9,12	0,98	10,74	1.44	غير معنوي
الانجاز/م	26.72	0.69	2.58	27,01	0,88	0,03	0.94	غير معنوي

* قيمة t الجدولية (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية=38

من الجدول (1) نلاحظ ان قيمة معامل الاختلاف أقل من 30% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث ، ولاجل تكافؤ مجموعتي البحث قامت الباحثة باجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبيتين وذلك عن طريق حساب دلالة الفروق في المتغيرات قيد البحث يبين نفس الجدول ان قيم (t) المحتسبة قيد البحث اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يحقق التكافؤ بينها في هذه المتغيرات .

3 – وسائل جمع البيانات والادوات المستخدمة في البحث

1-مصادر العربية والاجنبية

2-جهاز قياس الطول والوزن

3-شريط قياس معدني

4-كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony) بتردد(25صورة/ثا) -مقياس رسم بطول(1م)

5-جهاز كومبيوتر محمول نوع (inspiron-dell)

6-مقياس الرسم (1) م

3-4 التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 12 / 11 / 2015 على عينة مكونة من (5) طلاب من شعبة (أ) بالطريقة العشوائية على ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية-جامعة البصرة وكان الغرض من التجربة هو تحديد مكان وضع الة التصوير بشكل يسمح للرؤية الكاملة لحركة المتعلم من بداية الحركة حتى نهايتها وتحديد ارتفاع وبعد الة التصوير بحيث يتم تصوير الحركة كاملة لغرض تقويم مراحل الفعالية كاملة وتحديد المتغيرات الكينماتيكية المراد تحليلها قيد البحث والتعرف على صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة .

3-5 الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 11/15 /2015 وقامت المجموعتين التجريبيتين باداء الفعالية كاملة وتم تصوير كل مجموعة حيث استخدمت الباحثة آلة تصوير فيديوي نوع (Sony) بسرعة (25صورة/ثا) وكانت الكاميرا مثبتة على ارتفاع (1.55سم) مقاسه من بؤرة العدسة حتى سطح الأرض وتبعد الكاميرا مسافة(8 م) عن مكان أداء الفعالية وذلك لاجل :

1- تحديد المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة

- ارتفاع نقطة انطلاق القرص (م)

- سرعة انطلاق القرص (م/ثا)
- زاوية انطلاق (درجة)
- زمن مرحلة الرمي / ثا
- مسافة الانجاز (م)

2- تقويم الاداء الفني :تم إجراء تقويم الأداء الفني لفعالية رمي القرص من قبل مجموعة من الخبراء والمختصين(*) للمجموعتين التجريبيتين بعد أن تم تصوير الأداء الفني لكل طالب على حدة ،وتم إعداد استمارة لتقويم الأداء الفني للفعالية كما في ملحق (1) لغرض تقويم الأداء الفني للمجموعتين من خلال مشاهدتهم للعرض الفديوي وبطريقة الملاحظة العلمية اعتماداً على استمارة التقويم المعدة وضع المقومون درجات كل قسم من أقسام الفعالية وقسمت الدرجات كالاتي :

1- القبض على الأداة وحملها (3) درجات
2- وقفة الاستعداد (3) درجات
3- المرجحة التمهيدية أو المرجحات الأولية بالذراعين (3) درجات
4- الدوران. (3) درجات
5- وضع الرمي (3) درجات
6- حركة الرمي والتخلص من الأداة (3) درجات
7- التوازن والثبات (2) درجة

3- الانجاز : تم قياس المسافة لاقرب سم لكل مختبر وللمجموعتين التجريبيتين وذلك باعطاء لكل مختبر ثلاث محاولات واختيار الافضل منها .

3-6 البرنامج التعليمي :تم اعطاء وحدتين تعريفيتين عن فعالية رمي القرص للمجموعتين التجريبيتين وبعدها تم تطبيق البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة وكان يشتمل على(8 وحدات) وبواقع وحدتين في الأسبوع لكل مجموعة حيث كانت المجموعة التجريبية الأولى تستخدم اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة والمجموعة التجريبية الثانية تستخدم اسلوب المجاميع الصغيرة الغير متجانسة وكما في ملحق (2) ، وكان زمن الوحدة التعليمية (90 د) إذ بدء البرنامج التعليمي في يوم 2015/11/16 م وانتهى في يوم 12/17/ 2015وطبقت المجموعتين المنهج في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية الغرض منها تعليم فعالية رمي القرص وتطوير بعض المتغيرات البيوكينماتيكية وبالتالي تاثيره على الانجاز. حيث طبقت المجموعتين البرنامج التعليمي كالاتي

---

*المختصون هم:

-د.قصي محمد علي	تدريب العاب القوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
- م . وليم لويس	تعلم العاب القوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة
- م. صباح عبدالله	بيوميكانيك العاب القوى	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة البصرة

– **المجموعة التجريبية الاولى :** طبقت هذه المجموعة البرنامج التعليمي المقترح باستخدام نموذج المجاميع الصغيرة متجانسة التحصيل ، حيث تم تقسيم الطلاب الى مجاميع صغيرة بحيث تكون افراد كل مجموعة ذات مستوى واحد في القدرات الحركية أي مستوى ضعيف او متوسط أو جيد الأداء وتراوح عدد طلاب المجموعة الواحدة بين (2–6) طالب ، ويكلف طالب واحد ليكون قائد المجموعة ومسؤول على تحركات افراد مجموعته ويتم بالرجوع اليه اثناء تطبيق التمارين المهارية كما يتم تغييره في كل وحدة تعليمية ، وتعمل كل مجموعة بمعزل عن الأخرى ويكون بدء تنفيذ التمارين وانتهائه اشارة من قبل المدرس .

– **المجموعة التجريبية الثانية :** طبقت هذه المجموعة البرنامج التعليمي المقترح باستخدام نموذج المجاميع الصغيرة غير المتجانسة التحصيل ، حيث يتم تقسيم الطلاب الى مجاميع صغيرة غير متجانسة من حيث قدراتهم على تنفيذ اداء الفعالية ويتراوح عدد الطلاب في المجموعة الواحدة (2–6) طالب، ويكلف طالب ليكون قائد لكل مجموعة من المجاميع ويتم تغييره في كل وحده تعليمية حيث يكون مسؤول على تنفيذ المهارات الاجتماعية مثل التعاون بين افراد المجموعة الواحدة واحترام الآخرين وضبط النفس ، أما باقي افراد المجموعة فيتم تكليف كل طالب منهم بواجب حركي (تمرين) يكون مسؤول عنه أثناء تنفيذه من قبل افراد مجموعته وعند مواجهة أي صعوبات يمكنه الرجوع الى المدرس للاستفسار وحل المشاكل من قبل المدرس .

3–7 الاختبارات البعدية :تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 18 / 2015/12 بعد الانتهاء من البرنامج التعليمي حيث تم تطبيق نفس الاختبارات القبلية بنفس الظروف للمغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة والاداء الفني والانجاز.

3–5 الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة نظام الرزم الإحصائية الجاهز (spss) الاصدار 17.

4–عرض ومناقشة النتائج

4–1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة

جدول (2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمت (ت) المحتسبة للاختبار القبلي والبعدي لمجموعة اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة لعينة البحث

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	الدلالة
	سَ	±ع	سَ	±ع		
ارتفاع الانطلاق (م)	1.31	0.34	1.44	0.21	6.89	معنوي

سرعة الانطلاق(م/ثا)	13.56	1.42	15.65	0.88	12.67	معنوي
زاوية الانطلاق(درجة)	28.86	0.55	33.89	0.53	19.45	معنوي
الاداء الفني / درجة	9.67	0.87	16.87	1.45	5.23	معنوي
المسافة (الانجاز)(م)	26.27	0.69	31.78	0.25	**7.66**	**معنوي**

* قيمة (ت) الجدولية تحت نسبة خطا (0,05) ودرجة حرية (19) تساوي (2.09)

يتبين من الجدول (2) ان المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت اسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة حققت تطور في المتغيرات البيوكينماتيكية والاداء الفني والانجاز حيث كانت قيم (ت)المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية وهذا يعني استخدام اسلوب المجاميع المتجانسة له الاثر الايجابي على مستوى عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة ، وتعزو الباحثة سبب ذلك لفاعلية البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة وباسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة. اي ان وجود الطالب في مجموعة صغيرة من نفس مستواه يهيئ له الوقت الكافي والفرصة لاداء الواجب الحركي بشكله الصحيح دون عرقلة من بقية الطلاب اللذين يختلفون عنه في المستوى فالمرونة تعتمد على مقدار شدة التمرينات التي تؤدى في مدى واسع من الحركة [1]. اذ اصبح لدى الطلاب الاندفاع لاداء التمرينات التعليمية بشكل افضل بسبب وجودهم في مجموعة صغيرة من نفس مستوى قابليته لان "المرونة لا تتطور الا اذا كان الرياضي متهيئ نفسيا وبدنيا للوصول إلى نتيجة أفضل جراء التحكم بمرونته لاداء التمارين بسهولة وسرعة"[2].

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة اسلوب المجاميع الصغيرة الغير المتجانسة

جدول (3)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للاختبار القبلي والبعدي لمجموعة اسلوب المجاميع الصغيرة الغير متجانسة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	الدلالة
	سَ	±ع	سَ	±ع		
ارتفاع الانطلاق (م)	1.32	1.40	1.40	0.22	5.99	معنوي
سرعة الانطلاق(م/ثا)	13.96	1.22	14.85	0.67	15.07	معنوي

[1] – وديع ياسين التكريتي واخرون : الاعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل،1986، ص118.

[2] – قاسم حسن ، منصور جميل العنبكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مطبعة التعليم العالي ، بغداد ،1988، ص 182.

زاوية الانطلاق(درجة)	28.69	0.45	31.16	0.54	17.11	معنوي
الاداء الفني / درجة	9.12	0.98	14.08	1.31	6.28	معنوي
المسافة (الانجاز)(م)	27.01	0.88	30.12	0.65	**9.40**	**معنوي**

* قيمة (ت) الجدولية تحت نسبة خطا (0,05) ودرجة حرية (19) تساوي (2.09)

يتبين من الجدول (3) ان المجموعة التجريبية االثانية التي استخدمت اسلوب المجاميع الصغيرة الغير متجانسة ايضا حققت تطور في المتغيرات البيوكينماتيكية والاداء الفني والانجاز حيث كانت قيم (ت)المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية وهذا يعني استخدام اسلوب المجاميع الغير متجانسة له الاثر الايجابي على مستوى عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة ، وتعزو الباحثة سبب ذلك لفاعلية البرنامج التعليمي المعد وباسلوب المجاميع الصغيرة الغير المتجانسة حيث ان التعاضد الايجابي في المجموعة الصغيرة غير المتجانسة من خلال تحديد الأهداف المشتركة ودور كل طالب في تحقيقه للمهمة الجزئية والتفاعل المباشر بين افراد مجموعته والتعامل بالألفة والانسجام معهم، فضلا عن انجاز كل طالب مهمة تعليمية موكلة له وتقويمه لاداء الطالب حيث ان المتعلم الذي يقوم بعملية تعليم زميله ، ويقدم له الايضاحات ويصحح له الاخطاء مباشرة في أي ظرف تعليمي يساعد على اكتساب وتطور المهارات المتقدمة للمتعلم [١٢].

4-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t)لاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين

المتغيرات	المجموعة الاولى (المتجانسة)		المجموعة الثانية (الغير متجانسة)		قيمة (t)	الدلالة
	س	ع	س	ع		
ارتفاع الانطلاق /م	1,44	0,21	1,40	0,22	2.88	معنوي
سرعة الانطلاق م/ثا	15,65	0,88	14,85	0,67	3.46	معنوي
زاوية الانطلاق/درجة	33,89	0,53	31,16	0,54	8.54	معنوي

[1] – علي الديري، احمد بطاينة: اساليب تدريس التربية الرياضية ، دار الامل للنشر والتوزيع ، ط1 ، الأردن ،1987،ص95 .

الاداء الفني/ درجة	16,87	1,45	14,08	1,31	4.92	معنوي
المسافة(الانجاز)/م	31,87	0,25	30,12	0,65	9.42	معنوي

* قيمة t الجدولية (2.02) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية=38

من خلال جدول (4) نجد ان قيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة هي اكبر من قيمة(t) الجدولية والبالغة (2.02) وهذا يعني وجود فروق احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى (المجموعة المتجانسة)

وتعزى الباحثة سبب ذلك إلى ان وجود الطالب في مجموعة صغيرة قريبة من مستواه تجعله اكثر حماسا ونشاطا في تنفيذ التمارين التطبيقية لفعالية المطلوبة ، ويشعر ان هناك انسجاما داخليا يشده إلى التنافس مع اقرانه "عندما يتم التعلم في جماعات متجانسة يجب ان تتشكل كل مجموعة صغيرة من افراد متشابهين من ناحية احتياجات التعلم حتى تيسر للمدرس معالجة الموقف"[1] ، فضلا عن سرعة التعلم واستثمار الوقت بشكل ايجابي لدى الطلاب وكل حسب قابليته "كلما كان تلاميذ الصف ذوي قدرات متقاربة كلما قل الزمن اللازم لتعليم هذا الصف حركة معينة ومن هنا كان تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة من العوامل المساعدة على سهولة وسرعة عملية التعليم"[2] .

5- الاستناجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- ان للمنهج التعليمي الاثر الايجابي على بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم وانجاز فعالية رمي القرص.

2- إن كلا من أسلوبى المجاميع الصغيرة المتجانسة والغير متجانسة كان له تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات الكينماتيكية و تعليم الطلاب لفعالية رمي القرص والانجاز.

3-التدريس بأسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة أكثر إيجابية عن الاسلوب المجاميع الصغيرة الغير متجانسة في المتغيرات الكينماتيكية وفي تعلم الطلاب لفعالية رمي القرص والانجاز وذلك باستخراج نسبة التطور للمجموعتين التجريبيتين.

5-2 التوصيات

1-الاهتمام بأن البرنامج المقترح الذي اعدته الباحثة ضمن مقرر مادة التربية الرياضية لتعليم فعالية رمي القرص .

2-التدريس بأسلوب المجاميع الصغيرة المتجانسة فى تعليم فعالية الوثب الطويل للمبتدئين

3-اجراء دراسات مشابهة لتطبيق اسلوب المجاميع الصغيرة لفعاليات اخرى بالعاب الساحة والميدان.

المصادر

- خطاب محمد: التعليم التعاوني داخل الصف وخارجه ،دار التربية والتعليم ،الالولزا، الاردن،1989.
- زكي درويش وعادل عبد الحافظ : العاب القوى والمسابقات المركبة ،ج1-ج4 مصر، القاهرة ، دار المعارف ،1979 .
- صريح عبد الكريم و طالب عبد الحسين : العاب الساحة والميدان كتاب منهجي ، العراق ، بغداد ، الدار الجامعي للطابعة والنشر والترجمة ،2002.

[1] _ عبد الفتاح لطفي: طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية،1972،ص384

[2] - غسان حمد الصادق فاطمة الهاشمي : الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988، ص78.

- طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية ،الاسس النظرية والتطبيقية ،القاهرة، دار الفكر العربي،1993.
- عباس احمد صالح : طرق التدريس في التربية الرياضية،ط2،دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ،2000.
- عبد الجبار شنين علوه: دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البيوميكانيكية وعلاقتها بمسافة الانجاز لمرحلة الرمي في فعالية رمي القرص، مجلة علوم التربية الرياضية ،العدد الرابع ،المجلد الثالث ،2010.
- عبد الفتاح لطفي: طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية،1972.
- علي الديري، احمد بطاينة: اساليب تدريس التربية الرياضية ، دار الامل للنشر والتوزيع ، ط1 ، الأردن ،1987.
- غسان حمد الصادق فاطمة الهاشمي : الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988.
- قاسم حسن ، منصور جميل العنبكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها مطبعة التعليم العالي ، بغداد ،1988.
- كارل هاينز وآخرون : قواعد العاب الساحة والميدان (ترجمة) قاسم حسن حسين وأثير صبري ، الموصل مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ،1987.
- محمد جاسم ألخالدي ، تأثير رمي القرص من دورتين ببعض المتعيرات البيوميكانيكية لتطوير مسافة الرمي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد غير منشورة ،2005.
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى ، الكويت ، دار القلم ، 1990.
- محمود داود الربيعي وسعيد صالح حمد :طرائق تدريس التربية الرياضية واساليبها،ط1،دار الكتب العلمية، بيروت،2011.
- وديع ياسين التكريتي واخرون : الاعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل،1986.

ملحق (1)

استمارة تقويم الاداء الفني لفعالية رمي القرص

المجموعة.....

رقم المختبر	القبض على الاداة وحملها (3)درجات	وقفة الاستعداد (3)درجات	المرجحة التمهيدية (3)درجات	الدوران (3)درجات	وضع الرمي (3)درجات	حركة الرمي والتخلص (3)درجات	التوازن والثبات (2)درجة	مجموع درجات الاداء عشرون	الملاحظات

ملحق (2) نموذج لوحدة تعليمية للمجاميع الصغيرة المتجانسة

عدد الطلاب (20) **الاهداف التعليميه: مرحلة المرجحة وربطها بمرحلة الدوران**

الزمن (90)دقيقه **الاهداف التربويه : الاعتماد على النفس** **المرحلة :الثانية**

الوحدة التعليمية	الزمن د	الفعاليات والمهارات	التشكيلات	الملاحظات

القسم التحضيري المقدمة الاحماء والتمارين القسم الرئيسي - النشاط التعليمي -الجزء النظري -الجزء العملي -النشاط التطبيقي	25 د 10 د 15 د 60 د 20د 10د 10د 40 د	الوقوف خط مستقيم تسجيل الحضور واداء التحية الرياضية وقوف –السير الاعتيادي–السير على الامشاط مع تدوير الذراعين للامام ثم للخلف مع الصافره –فتل الجذع للجانبين مع الهروله– هروله خفيفة –سير– الوقوف على شكل دائره (الوقوف– انثناء عرضي) مد وثني الذراعين للجانبين بالتعاقب(4عدات). (الوقوف)مرجحة الذراعين اماما خلفا (2عده). (الوقوف –فتحا)ميل الجذع للجانبين بالتعاقب (4عدات) (الوقوف)ضغط الجذع للاسفل (8عات) –تعليم مرحلة المرجحة وربطها بمرحلة االدوران –يتم توزيع الصف إلى مجاميع صغيرة متجانسة – يعين على المجموعة قائد مسؤول عن تطبيق التمارين المقررة في الجزء التطبيقي –القائد كل فرد مسؤول عن اداؤه ويمكن ان يستعين الطلاب بالمدرس	×××××××××××××× × O ×××××××× o ×××××××× ×××××××× ×××××××	التاكيد على اداء التحيه بحماس التاكيد على دقة اداء التمارين التاكيد على حركة الذراع عند اداء الحركة
القسم الختامي	5د	تمارين تهدئة واسترخاء	******** ********	التاكيد على الهدوء والنظام في الانصراف

نموذج لوحدة تعليمية للمجاميع الصغيرة الغير المتجانسة

عدد الطلاب (20) **الاهداف التعليميه: مرحلة المرجحة وربطها بمرحلة الدوران**

الزمن (90)دقيقه **الاهداف التربويه : الاعتماد على النفس** **المرحلة :الثانية**

الوحدة التعليمية	الزمن د	الفعاليات والمهارات	التشكيلات	الملاحظات

القسم التحضيري المقدمة الاحماء والتمارين القسم الرئيسي - النشاط التعليمي -الجزء النظري -الجزء العملي -النشاط التطبيقي	25 د 10 د 15 د 60 د 20د 10د 10د 40 د	الوقوف خط مستقيم تسجيل الحضور واداء التحية الرياضية وقوف –السير الاعتيادي–السير على الامشاط مع تدوير الذراعين للامام ثم للخلف مع الصافره –فتل الجذع للجانبين مع الهروله– هروله خفيفة –سير– الوقوف على شكل دائره (الوقوف– انثناء عرضي) مد وثني الذراعين للجانبين بالتعاقب(4عدات). (الوقوف)مرجحة الذراعين اماما خلفا(2عده). (الوقوف –فتحا)ميل الجذع للجانبين بالتعاقب (4عدات) (الوقوف)ضغط الجذع للاسفل (8عات) –تعليم مرحلة المرجحة وربطها بمرحلة االدوران –يتم توزيع الصف إلى مجاميع صغيرة غيرمتجانسة – يعين على المجموعة قائد مسؤول عن تطبيق التمارين المقررة في الجزء التطبيقي –يستعين الطلاب بقائدالمجموعة دون الرجوع إلى المدرس ويمكن استعانة القائد بالمدرس عند الضرورة	×××××××××××××××× O ×××××××× o ×××××××× ×××××××× ××××××××	التاكيد على اداء التحية بحماس التاكيد على دقة اداء التمارين التاكيد على حركة الذراع عند اداء الحركة
القسم الختامي	5د	تمارين تهدئة واسترخاء		