

## تأثير وحدة تعليمية مقترحة لنشاط الجمباز على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية والحياتية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي

\* د/ محمد محمد على القط

\*\* د/ محمد جمعة ضوى محمد

### المقدمة:

يشهد العصر الحالي تطوراً هائلاً في شتى مجالات الحياة، وهذا يعد انعكاساً للانفجار المعرفي في كل فرع من فروع المعرفة والتكنولوجيا فكل يوم تتزايد المعرفة الإنسانية وتتضاعف بسرعة فائقة فيما يعرف بثورة المعلومات التي تؤدي إلى تغيرات سريعة للواقع وللأحداث مما يتطلب أن تأخذ الأمم أساليب علمية حديثة في تربية أبنائها وهذا ما جعل المسؤولية كبيرة على رجال التربية في تقديم خبرات وأفكار حديثة متجددة لمواكبة الزيادة في المعرفة الإنسانية، وتتجه نحو استخدام استراتيجيات تدريسية حديثة لتعليم المهارات تراعى الفروق الفردية بين التلاميذ وتخاطب ذكاءاتهم وتهتم بتعليمهم كيف يستخدمون هذه الذكاءات في المواقف الحياتية . ( ٢٧ : ٢٠٣ )

والوحدات التعليمية هي مشروعات مقننة، يستعان بها في الدراسات العلمية، لتحديد مشكلات الدارسين وحاجاتهم، وتنتهي في ظلها الفرصة لتقديم المناهج متماسكة متكاملة تقوم على أساس الإيجابية والنشاط والمشاركة والارتباط الوثيق بالبيئة والحياة، وإن الوحدة التعليمية بذلك تقدم أسلوباً جديداً للدراسة، تتجلى فيها العناية بالمادة والدارس والبيئة والمجتمع والحياة في ضوء اتجاه تكامل الخبرة وشمولها. ( ٣٧ : ٢٤٩ )

ويرى بدوى عبد العال وعماد الغرباوي ( ٢٠٠٣ ) أن الوحدات التعليمية تمثل عصب المنهج الدراسي في التربية الرياضية، ويجب أن يتوافر فيها جميع الشروط الفنية والإدارية والتربوية والتشويق الذي يدفع التلاميذ للإقبال عليها بشدة، وهذه فرص يجب أن نستفيد منها جيداً لإكساب التلاميذ بما يحتاجون إليه من خبرات تعليمية وتربوية تفيد في تنمية الجوانب البدنية والمهارية والقيم السلوكية والوجدانية ويتوج ذلك بالنواحي الثقافية والمعرفية والحياتية. ( ١٢ : ٣٠ )

وفي الحديث عن المهارات الحركية أشار كل من Katlyn (٢٠١٢) و Guillot (٢٠١٢) إلى أن هناك علاقة بين استقلالية القدرات الحركية واكتساب المهارات الحركية المعقدة وفقاً

\* مدرس دكتور بقسم تدريب التمرينات والجمباز- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

\*\* مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق التدريس- كلية التربية الرياضية - جامعة أسوان.

لمتطلبات كل نشاط رياضي، لذا أنه من شأن القائمين على تعليم مهارات الأنشطة المختلفة في مدارس الصغار أن يوجهوا التعليم من خلال إعادة هيكلته المعرفية المبنية عن طريق التعليم المتميز وإجراءاته المكونة من (طرق وأساليب – وحدات تعليمية). (٥١)(٥٢)

ويشير أحمد الهادي (٢٠١٠) أن الجمباز ينمي كثيراً من الصفات العقلية، كاليقظة، والجرأة، والدقة، كما أن كثيراً من حركات ومهارات الجمباز تستدعي التفكير السريع وحسن التصرف، والجمباز كرياضة فردية يساعد التلميذ في التغلب على مخاوفه عند تعلم مهارات جديدة، كما أن أنشطة الجمباز تعطى التلميذ فرصاً عديدة غير محدودة لإثارة قدرته على الابتكار، والمتعة والسرور عند أداء مجموعة من الحركات المختلفة. (٢: ٢٧٥)

كما يرى محمد شحاتة (٢٠٠٣) إلى أن رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية والتي تساعد المتعلم على تنمية صفاته البدنية والنفسية والعقلية لتحقيق الهدف السامي لممارسة الرياضة بكل أبعادها، كما تعد أحد الأنشطة الرياضية الفردية حيث يؤديها الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته. (٣٢: ١١، ١٢)

وأما عن المهارات الحياتية يرى حسن السومطري (٢٠٠٧) أن للمهارات الحياتية أهمية خاصة كونها تساعد في تشكيل وصفل شخصية الفرد وإعداده لمواجهة قضايا العصر ومشكلات الحياة اليومية، ليكون إنساناً مبدعاً ومنتجاً وفاعلاً محلياً وعالمياً، قادراً على التنمية والتطوير وإحداث التغيير. فالمهارات الحياتية يمكن وصفها بأنها مهارات تسهم في فهم وإدراك الأفراد لأنفسهم ولقدراتهم من خلال الأداء العملية والعقلية التي يمارسونها لمواجهة متطلبات ومشكلات الحياة للوصول إلى الأهداف المرجوة. (١٣: ٥٣)

وكما يشير أحمد اللقاني وآخرون (٢٠٠١) إلى أهمية المهارات الحياتية في مساعدتها للمتعلم على النمو الشامل جنباً إلى جنب مع المواد الدراسية، ومساعدته على إدارة شؤون الحياة واتخاذ القرار السليم، وعلى التواصل مع الآخرين في شتى مجالات الحياة، كما أن المهارات الحياتية تعكس القيم والأخلاق و المبادئ الأسرية والمجتمعية، كذلك تعتبر المهارات الحياتية ضرورية لحياة ناجحة وسعيدة. (٣: ٢٢٥)

وتعتمد المناهج بالمرحلة الابتدائية القائمة على المهارات الحياتية على التقريب بين المواقف الحياتية اليومية من جهة ومحتوى المادة التعليمية من جهة أخرى وذلك في ضوء قدرات المتعلمين وخبراتهم والفروق الفردية بينهم وقد شملت المهارات الحياتية كافة مجالات حياة الفرد، فمنها المهارات الاجتماعية والبدنية والعلمية والنفسية والأخلاقية، ومنها مهارات اتخاذ القرار والتفكير الناقد والإبداعي وحل المشكلات والاكتشاف، ومنها مهارات الاتصال واحترام الذات واحترام الآخرين وغير ذلك وفي العملية التعليمية من الممكن أن نستخدم مهارة حياتية واحدة أو

أكثر من تلك المهارات في الموقف التعليمي الواحد، فعلى سبيل المثال عندما نستخدم الأسلوب التعاوني في تعليم المهارات الرياضية بالوحدات التعليمية فإننا بذلك نسعى إلى تطوير العديد من المهارات ومنها البدنية والمهارية من جهة ومهارات الحوار والنقد واتخاذ القرار وإبداء الرأي والقيادة واحترام الآخرين والرأي الآخر من جهة أخرى. (٤٩: ٧١)

أما عن تلاميذ المرحلة السنية يشير أمين الخولى وجمال الشافعي (٢٠٠٠) أن طبيعة هذه المرحلة تحمل الكثير من المتغيرات الفسيولوجية والنفسية كما تشهد أيضاً فروقاً فردية في النواحي البدنية والمهارية والعقلية، حيث يحاول المتعلم خلال هذه المرحلة أن يكيف نفسه مع هذه الفروق. (٩: ٢١٧)

### مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثان وخبرتهما كأعضاء هيئة تدريس والمتابعة والمرور على مدارس التدريب الميداني ومن خلال سؤال معلمي وموجهي التربية الرياضية لوحظ أن هناك ضعفاً وقصوراً في أداء التلاميذ لمهارات الجمباز المختلفة رغم تميز قلة منهم في أدائها بصورة منفردة، مما دفع الباحثان للبحث عن أسباب هذا القصور، وتأكيداً لذلك ما أشارت إليه التقارير الإحصائية القترية والدورية عن النشاط الرياضي لتوجيه التربية الرياضية للاعوام ٢٠١٥/٢٠١٦ والذي أثبت تدني التلاميذ خلال المسابقات الرياضية في الجمباز بالمرحلة الابتدائية، وأيضاً حضور الباحثان لبعض ندوات فيديو كونفرانس المستمرة V.C المقامة بالمركز التكنولوجي بمديرية التربية والتعليم بأسوان في إبريل ٢٠١٧ وما أوصت به هذه الندوات لتطوير وتحسين العملية التعليمية وإيجاد طرق وأساليب حديثة تساعد في تعليم المهارات الحركية (لنشاط الجمباز) ونظراً للتدني المستمر لمستوى التلاميذ في السنوات السابقة والحالية لهذه المرحلة فقد صدر القرار الوزاري رقم ٣١٣ بتاريخ ٢٠١١/٩/٧م بشأن إعادة تنظيم التقويم الشامل للحلقة الأولى من التعليم الأساسي الذي نص على:

استخدام قائمة بالمهارات الحياتية الواجب تنميتها لدى المتعلمين في كل نشاط.

وطبقاً للمادة الثانية عشر التي تتضمن أن يقوم المعلم بعقد مسابقة الأنشطة بين المتعلمين داخل كل صف، وتنفيذ الأنشطة الرياضية من خلال المدخل العملي القائم على تنمية المهارات الحياتية داخل أماكن النشاط بالمدرسة. (٤٨: ١١١)

وكذلك من خلال المسح المرجعي على نتائج وتوصيات الدراسات التالية كدراسة محسن محمد سلطح (٢٠٠٨) والتي أوصت ببناء وحدات تعليمية وما أشارت إليه نتائج دراسة هبة عبد العظيم (٢٠٠٤)، ونادية الحامولي (٢٠٠٦) إلى التأثير الإيجابي للوحدات التعليمية المقترحة في

تعليم المهارات للوحدة المقترحة، وأيضاً ما أشارت إليه نتائج دراسة كلاً من احمد عيسى(٢٠١٢)، وعلى أبو عجيبة (٢٠١٢) والذين أوصوا بتوفير وإجراء نماذج للوحدات التعليمية تدمج فيها المهارات الحياتية في تعليم وتعلم المهارات الحركية المختلفة بدرس التربية الرياضية. (٣٠)، (٤٤)، (٤١)، (٥)، (٢٢)، ولكن رغم ذلك لا توجد مشكلة حقيقية إلا إذا نبعت من داخل أصحاب هذه المشكلة وبما أن الدراسات المرجعية أجريت في بيئات مختلفة فإن الواقع الحالي لا يستمد مقوماته إلا من خلال دراسة تساعد في فهم وإدراك وأهمية التعرف على " تأثير وحدة تعليمية مقترحة لنشاط الجمباز على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارات الحركية والحياتية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي ومن خلال ما سبق نبع الإحساس بمشكلة البحث، وكل هذا كان دافعاً للباحثان لإجراء هذه الدراسة .

#### **أهداف البحث:**

بناء وحدة تعليمية مقترحة للجمباز والتعرف على تأثيرها على القدرات البدنية والمهارات الحركية والحياتية قيد الدراسة لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

#### **فروض البحث:**

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارات الحركية والحياتية في الجمباز بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارات الحركية والحياتية في الجمباز بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمهارات الحركية والحياتية في الجمباز بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي لصالح القياس البعدي.

#### **مصطلحات البحث:**

##### **١- الوحدة التعليمية:**

"هي عدة مواقف تعليمية تكون في مجموعها وحدة متكاملة لها غرض محدد يمكن الوصول إليه عن طريق هذه المواقف". (٢١: ٣٠٤)

##### **٢- المهارات الحياتية:**

"هي أي عمل يقوم به الإنسان في الحياة اليومية التي يتفاعل فيها مع أشياء وأشخاص ومؤسسات". (٣: ٢١٥)

## الدراسات المرجعية :

مرفق (١)

## إجراءات البحث:

### أولاً: منهجية البحث واختبار العلاقات السببية:

- المنهج: التجريبي.
  - التصميم: القبلي – البعدي Pretest – Posttest Design لملاحظة السببية أو التأثير من خلال الكشف عن دلالة الفروق في النتائج بين مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
- (٣٤ : ٣١٢)

### ثانياً: مجالات البحث:

- المجال البشري: تلاميذ الصف السادس الابتدائية. مرفق (٢)
- المجال الزمني: العام الدراسي ٢٠١٧م / ٢٠١٨م. مرفق (٣)
- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة بمدرسة الكرنك الابتدائية بإدارة ادفو التعليمية بمحافظة اسوان.

### ثالثاً: مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث تلاميذ الصف السادس الابتدائي من مرحلة التعليم الأساسي بمدرسة الكرنك الابتدائية بإدارة ادفو التعليمية بمحافظة اسوان في العام الدراسي ٢٠١٧م / ٢٠١٨م، وعددهم (٥٩) تلميذ حيث اشتملت عينة البحث على ٥٣ تلميذ من إجمالي مجتمع البحث، وأجريت الدراسة الأساسية على (٣٦) تلميذ واختيرت بالطريقة العشوائية النسبية، وعدد ( ١٧ ) تلميذ عينة استطلاعية كما ان :

- فصل ١/٢ وهو يمثل المجموعة التجريبية (التي طبق عليها الوحدة التعليمية المقترحة) وكان عدد التلاميذ ( ٢٠ ) تلميذاً، استبعد عدد (٢) تلاميذ لتصبح المجموعة (١٨) تلميذاً.
- فصل ٢/٢ وهو يمثل المجموعة الضابطة والتي طبق عليها الوحدة التعليمية المطبقة بدليل المعلم وكان عدد التلاميذ (٢٢) تلميذاً، استبعد عدد (٤) تلاميذ لتصبح المجموعة (١٨) تلميذاً.
- وقد استبعد التلاميذ الستة من عينة البحث للأسباب التالية :

- ١- التلاميذ الباقون لإعادة وذلك لاكتسابهم خبرة سابقة .
- ٢- التلاميذ الذين يحملون شهادات مرضية تعفيهم من ممارسة النشاط الرياضي.
- ٣- التلاميذ الغير منتظمين والمعتادين الغياب في الدروس.
- ٤- التلاميذ الذين يمارسون الجمناز في أندية رياضية وفي فريق المدرسة.

### جدول (١) التوصيف الإحصائي لعينة البحث

المجموعة	عدد التلاميذ الأصلي	المستبعدين	عدد العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	العدد الكلي لمجتمع البحث
١/٢ (تجريبية)	٢٠	٢	١٨	١٧	٥٩
٢/٢ (ضابطة)	٢٢	٤	١٨		
الأجمالى	٤٠	٦	٣٦		

#### رابعاً: أدوات جمع البيانات:

١- (الريستاميتز- الميزان الطبي - ساعة إيقاف - شريط قياس) مرفق (٤)

٢- الاختبارات البدنية : مرفق (٥)

تم الرجوع إلى الدراسات والمراجع العلمية المتخصصة التي تناولت الاختبارات المستخدمة في قياس المتغيرات البدنية منها: إبراهيم سلامة (٢٠٠٠) (١:١٣٦)، أحمد عبد المنعم (٢٠٠٥) (٤)، على فهمى البيك (٢٠٠٨) (٢٤) محسن محمد (٢٠٠٨) (٣٠)، محسن سلطح (٢٠١٢) (٣١) ومن ثم تم تحديد الاختبارات البدنية والتي تمثلت فيما يلي :

- اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل ( لقياس قوة عضلات الذراعين ).
  - اختبار الجلوس من الرقود في ٢٠ ث ( لقياس قوة عضلات البطن – والعضلات القابضة لمفصل الفخذ ) .
  - اختبار الوثب العريض من الثبات ( لقياس القدرة العضلية للرجلين ) .
  - اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف ( لقياس مرونة العمود الفقري ) .
  - اختبار عدو ٣٠ متر من البدء العالي ( لقياس السرعة )
- مما يؤكد أن هذه الاختبارات تقيس القدرات البدنية المذكورة .

#### المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

##### ١- صدق الاختبارات :

- تم إيجاد صدق الاختبارات عن طريق صدق التمايز بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للعينة الاستطلاعية وخارج العينة الأصلية والجدول التالي يوضح صدق الاختبارات البدنية .

جدول (٢) الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق (الاختبارات البدنية)  $n = 17$

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى $n = 5$		الأرباع الأعلى $n = 5$		الدلالات الإحصائية الاختبارات البدنية
			ع±	س	ع±	س	
٠,٩٦	*٩,٢٣	٠,٢٣	٠,٠٧	١,٠٣	٠,٠٨	١,٢٦	الوثب العريض من الثبات (سم)
٠,٩٤	*٧,٧٦	٢,٢٤	٠,٩٩	٣,٢٩	٠,٧٠	٥,٥٣	رفع الجذع أماما عاليا من الرقود (عدد/٢٠ث)
٠,٨٩	*٥,٦٤	٠,٩٣	٠,٢٠	٠,٩١	٠,٦٩	١,٨٤	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف العالي ( مرونة )
٠,٩٣	*٧,٠٧	٢,٣٢	٠,٧٩	٤,٠٠	١,١٦	٦,٣٢	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (أقصى عدد)
٠,٩٦	*٩,٣٢	٠,٨٨	٠,٢٠	٦,٤٥	٠,٣٥	٥,٥٧	زمن العدو ٣٠ متر من البدء العالي (ثانية)

\* معنوي عند مستوى  $0,05 = 2,31$

يتضح من جدول (٢) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق (الاختبارات البدنية) ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح مجموعة الأرباع الأعلى حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥,٦٤ إلى ٩,٣٢) وهذه القيم معنوية عند مستوى  $0,05$  . كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠,٨٩ إلى ٠,٩٦) مما يؤكد إن الاختبارات البدنية تتسم بالصدق التمييزي . وإنها تقيس ما وضعت من أجله.

## ٢- ثبات الاختبارات:

تم إيجاد الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات Test – Retest على عينة عددها (١٧) تلميذ وذلك خلال (٧) أيام وفي نفس الظروف.

جدول (٣) الفرق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (للأرباع الأعلى والأدنى) في (الاختبارات البدنية) ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد معامل الارتباط  $n = 17$

معامل الارتباط	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية الاختبارات البدنية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠,٩١	٠,٠٤	٠,١٢	٠,٠٠	٠,٠٦	١,١٦	٠,١٤	١,١٥	الوثب العريض من الثبات (سم)
٠,٩٣	٠,٦٧	١,٢٥	٠,١٤	٠,٤٩	٤,٦١	١,٤٠	٤,٤٧	رفع الجذع أماما عاليا من الرقود (عدد/٢٠ث)
٠,٨٨	١,٦٢	٠,٦٧	٠,١٨	٠,٤٢	١,٢٢	٠,٧٠	١,٤٠	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف العالي ( مرونة )

٠,٩٤	٠,٥١	١,٣٠	٠,١١	٠,٦٧	٥,١١	١,٥٣	٥,٢٢	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (أقصى عدد)
٠,٩٢	٠,٣٢	٠,٥٠	٠,٠٣	٠,٢٩	٦,٠١	٠,٥٣	٥,٩٨	زمن العدو ٣٠ متر من البدء العالي (ثانية)

\*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١

يتضح من جدول (٣) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لمجموعة البحث الاستطلاعية لإيجاد ثبات (الاختبارات البدنية) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,٠٤ إلى ١,٦٢) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠,٨٨ إلى ٠,٩٤) مما يؤكد إن المتغيرات البدنية تتسم بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

### ٣- الاختبارات مهارية:

تم اختيار الاختبارات طبقاً لمنهاج التربية الرياضية المقررة على تلاميذ الصف السادس الابتدائي الخاص بوحدة الجمباز والتي تضمنت:

- مهارة الدرجة الأمامية الطائرة.
  - مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.
  - مهارة الشقلبة الجانبية فتحاً على اليدين ( العجلة).
  - مهارة الوقوف على الرأس.
- (٤٦)(٤٧:٤١٤)
- المعاملات العلمية للاختبارات مهارية :

#### ١- صدق الاختبارات :

تم إيجاد صدق الاختبارات عن طريق صدق التمايز بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للعينة الاستطلاعية وخارج العينة الأصلية والجدول التالي يوضح صدق الاختبارات مهارية .

جدول (٤) الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق (اختبار الأداء المهاري)

ن = ١٧

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن = ٥		الأرباع الأعلى ن = ٥		الدلالات الإحصائية الأداء المهاري
			ع±	س	ع±	س	
٠,٩٤	*٧,٩٦	٠,٩١	٠,٣٣	١,١٢	٠,٣٥	٢,٠٣	الوقوف على الرأس
٠,٩٣	*٧,٤٠	١,٤١	٠,٤٤	١,٧٦	٠,٦٩	٣,١٧	الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)

٠,٩٥	*٨,٢٧	١,٣٢	٠,٤٧	٠,٧١	٠,٤٩	٢,٠٣	الدرجة الخلفية للوقوف علي اليدين
٠,٨٧	*٥,٠٧	١,٠٦	٠,٥٢	٠,٦٨	٠,٧٤	١,٧٤	الدرجة الامامية الطائرة
٠,٩٥	*٨,٨٨	٤,٧١	١,٢٣	٤,٢٦	١,٩١	٨,٩٧	مجموع الأداء المهاري

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٢

يتضح من جدول (٤) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعة الأرباع الأعلى ومجموعة الأرباع الأدنى لإيجاد صدق (اختبار الأداء المهاري) ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح مجموعة الأرباع الأعلى حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥,٠٧ إلى ٨,٢٧) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠,٨٧ إلى ٠,٩٥) مما يؤكد أن اختبار الأداء المهاري يتسم بالصدق التمييزي . وانه يقيس ما وضع من اجله.

## ٢- ثبات الاختبارات:

تم إيجاد الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات Test – Retest على عينة عددها (١٧) تلميذ وذلك خلال (٧) أيام وفي نفس الظروف.

جدول (٥) الفرق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (لأرباع الأعلى والأدنى) في (الاختبارات المهارية) ومعامل

الارتباط بين التطبيقين لإيجاد معامل الارتباط ن = ١٧

معامل الارتباط	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية الأداء المهاري
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠,٩٠	٠,١٧	٠,٤٩	٠,٠١	٠,٣٢	١,٦١	٠,٥٧	١,٦٠	الوقوف علي الرأس
٠,٨٧	٠,٨٢	٠,٨٦	٠,١٢	٠,٤٩	٢,٣٩	٠,٩٢	٢,٥١	الشقلبة الجانبية علي اليدين (العجلة)
٠,٨٨	٠,٢٩	٠,٨٣	٠,٠٤	٠,٥٠	١,٤٤	٠,٨٢	١,٤٠	الدرجة الخلفية للوقوف علي اليدين
٠,٩٤	٠,٩٧	٠,٧٩	٠,١٣	٠,٣٢	١,١١	٠,٨٣	١,٢٤	الدرجة الامامية الطائرة
٠,٩٢	٠,٤٥	٢,٥٨	٠,١٩	١,٤١	٦,٥٦	٢,٨٧	٦,٧٥	مجموع الأداء المهاري

\*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لمجموعة البحث الاستطلاعية لإيجاد ثبات (اختبارات الأداء المهاري) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,١٧ إلى ٠,٩٧) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما

بين (٠,٨٧ إلى ٠,٩٤) مما يؤكد إن المتغيرات تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

### تقييم مستوى الأداء المهاري في الجمباز:

تم تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث بطريقة المحلفين ( المحكمين ) حيث أن التقييم في رياضة الجمباز يعتمد على طريقة الملاحظة العلمية، لذا قام الباحثان بالاستعانة بلجنة حكام النشاط الرياضي المختصة بنشاط الجمباز بمكتب التوجيه الفني للتربية الرياضية بالإدارة والمسؤولين عن تحكيم البطولات والمسابقات في الجمباز والمؤهلين لذلك ويحملون شهادات تحكيم وعددهم ثلاثة حكام.

وقام الباحثان بدعوة لجنة الحكام رسمياً من قبل مدير المدرسة كالمعتب أثناء المسابقات لتقوم بدورها بزيارة رسمية لتقييم الطلاب، حيث حضر المحكمين وأعطى لكل محكم استمارة تقييم مستوى الأداء للمهارات الأربعة قيد البحث (الدرجة الأمامية الطائرة – الشقلبة الجانبية فتحا على اليدين ( العجلة ) – الوقوف على الرأس - الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين ) لوضع الدرجة المناسبة لكل تلميذ في كل مهارة في الاستمارة المخصصة لذلك وتحسب الدرجة الكلية للمهارة من ( ١٠ ) درجات ثم يتم حذف أعلى درجة وأقل درجة وأخذ متوسط الدرجتين طبقاً لمواد القانون الدولي .

مرفق(٦)

### ٤- مقياس المهارات الحياتية:

لإعداد هذا المقياس قام الباحثان بإجراء العديد من الإجراءات أهمها:

- الاطلاع علي البحوث والدراسات والمصادر العلمية التالية للتعرف علي كيفية بناء مقياس المهارات الحياتية وتم الاطلاع علي العديد من الدراسات العلمية ومنها دراسة كل من: السومطري(٢٠٠٧)(١٣)، الحايك والبطانية(٢٠٠٧)(١٦)، الحايك وآخرون(٢٠٠٨)(١٧)، عمر عمور(٢٠٠٩)(٢٥)، مصطفى عبد الرحمن (٢٠١١)(٣٨) احمد عيسى (٢٠١٢)(٥).

- أستخلص الباحثان المهارات الحياتية التالية لتلاميذ الصف السادس الابتدائي من الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بصفة مبدئية وهي كما يلي:

مرفق(٧)

- ١- مهارة الثقة بالنفس
- ٢- مهارة العمل الجماعي
- ٣- مهارة حل المشكلات والتفكير
- ٤- مهارة التحلي بالمسؤولية الاجتماعية
- ٥- مهارة الروح القيادية
- ٦- مهارة حل الخلافات بشكل بناء
- ٧- مهارة التواصل
- ٨- مهارة تقبل الاختلاف مع الآخرين

- تم عرض المحاور علي الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس والإدارة والمناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.

مرفق (١١)

- ارتضى الباحثان بحد الكفاية للموافقة ٧٥% للأهمية النسبية.

- وافق الخبراء علي جميع المحاور للمهارات الحياتية ولم يتم استبعاد أي محور وأصبحت كما هي ثماني محاور بنسبة ١٠٠%. والجدول التالي يوضح النسبة المئوية لموافقة الخبراء.

جدول (٦) نسبة موافقة الخبراء حول محاور مقياس المهارات الحياتية ن = ١٣

مخبر موافق		موافق		محاور المهارات الحياتية
%	التكرار	%	التكرار	
-	-	١٠٠	١٣	١ الثقة بالنفس
٧,٦٩	١	٩٢,٣١	١٢	٢ العمل الجماعي
١٥,٣٨	٢	٨٤,٦٢	١١	٣ حل المشكلات و التفكير
٧,٦٩	١	٩٢,٣١	١٢	٤ التحلي بالمسئولية الاجتماعية
-	-	١٠٠	١٣	٥ الروح القيادية
١٥,٣٨	٢	٨٤,٦٢	١١	٦ حل الخلافات بشكل بناء
٧,٦٩	١	٩٢,٣١	١٢	٧ التواصل
-	-	١٠٠	١٣	٨ تقبل الاختلاف مع الآخرين

يوضح جدول (٦) نسبة موافقة الخبراء حول محاور مقياس المهارات الحياتية حيث تراوحت ما بين (٨٤,٦٢% - ١٠٠%) وهي نسبة عالية للموافقة.

- لتحديد العبارات الخاصة بكل محور من محاور مقياس المهارات الحياتية استند الباحثان إلي ما تم استخلاصه من الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت المهارات الحياتية للتلاميذ في المراحل التعليمية المختلفة (١٣)، (١٦)، (١٧)، (٥) وقد بلغ عدد العبارات المبدئية لجميع المحاور

مرفق (٧) عبارة. (٦٣)

- تم عرض المقياس بمحاوره وعباراته في صورته المبدئية و ذلك في الفترة من يوم السبت ٢٠١٧/٩/٢٣ إلى يوم السبت ٢٠١٧/٩/٣٠ وذلك لاستطلاع رأي الخبراء حول مدى مناسبة المقياس ككل و كذا مدى مناسبة العبارات المقترحة أسفل كل محور من حيث:

" صياغة العبارات - حذف العبارات - إضافة عبارات أخرى" مرفق (١١)

- مناسبة الميزان التقديري المقترح للإجابة على مقياس المهارات الحياتية بالدرجات التنزلية ( دائما - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا ).

- تقدير الدرجات المقترحة (٥)، (٤)، (٣)، (٢)، (١) على التوالي لاستخدامها في التطبيق الأساسي.

- زمن المقياس: تم حساب الزمن اللازم لتطبيق المقياس عن طريق الزمن الذي أستغرقه ٧٥% من التلاميذ في الإجابة عن أسئلة المقياس، ووجد إن زمن تطبيق المقياس هو (٤٠) دقيقة منها (٥) دقائق لإلقاء التعليمات على التلاميذ قبل البدء في الإجابة عن المقياس .

- بعد جمع الاستبيانات من الخبراء المتخصصين وفقا لأرائهم حول العبارات، فقد وافقوا عليها وأقروها جميعاً وأصبحت قابلة للتنفيذ وعددها كما هو (٦٣) عبارة. مرفق (٨)

- المعاملات العلمية لمقياس المهارات الحياتية :

تم إيجاد المعاملات العلمية من صدق وثبات للمقياس المستخدم على عينة عشوائية من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية ويبلغ قوامها (١٧) تلميذ.

١- صدق المقياس .

لحساب صدق المقياس تم استخدام صدق الاتساق الداخلي وثبات ألفا كرونباك

لمقياس المهارات الحياتية ويوضح ذلك جدول (٧)

جدول (٧) معامل الاتساق الداخلي ( معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه بعد حذف درجة

العبارة) لعبارة محاور مقياس المهارات الحياتية ن = ١٧

المحور	الرقم	الفقرات	معامل الاتساق الداخلي
١- الثقة بالنفس / تقدير الذات	١	أتصرف بشكل واثق أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	**٠,٦٩٩
	٢	أتقبل المدح من المعلم والزملاء.	**٠,٧٠٦
	٣	أتحدث بوضوح مع المعلم والآخرين.	**٠,٥٩٤
	٤	أتصرف بشكل مقبول في المواقف المختلفة.	**٠,٨٠٠
	٥	أحرص على امتداح زملائي.	**٠,٧١١
	٦	أختار الأسلوب الأمثل للتعامل مع الزملاء.	**٠,٧٤٢
	٧	أتعامل ببساطة و يسر مع الزملاء.	**٠,٦١٧
	٨	أتقبل التوجيه واستطيع توجيه الآخرين.	**٠,٦٦٦
	٩	تزداد رغبتني في الأداء عند تعلمي مهارة جديدة.	**٠,٦٨٢
٢- التعاون الجماعي / العمل	١	أتحلى بروح الانتماء للجماعة .	**٠,٧٨٠
	٢	أقوم بالإصغاء للمعلم.	**٠,٥٩٩
	٣	أقدم مصلحة الجماعة على مصلحتي الفردية.	**٠,٦٢٦
	٤	أحترم أفكار الآخرين وأتقبلها.	**٠,٦٧٠

**٠,٦٦٤	أحرص على الالتزام بتوجيهات المعلم.	٥	٣- حل المشكلات و التفكير
**٠,٦٨٥	أبادر في تقديم العون للآخرين .	٦	
**٠,٦٨١	أقوم بالإصغاء للزملاء باهتمام.	٧	
**٠,٧٢٥	أقدم أفكار مفيدة ومنطقية لزملائي أثناء أداء المهارة.	١	
**٠,٧٨٧	أكتشف الأخطاء في الأداء أثناء ممارسة النشاط الرياضي .	٢	
**٠,٦١٩	الاحظ أية عيوب في الأداء المهاري لزملائي.	٣	
**٠,٦٧٥	أشارك في تقديم التوجيه للزملاء أثناء الأداء.	٤	
**٠,٧٣١	أحرص على تكرار أداء المهارات الحركية الصعبة لتفادي تكرار الأخطاء .	٥	
**٠,٨٠٤	أستطيع الانتقال ببساطة من فكرة إلى فكرة أخرى أثناء الأداء الحركي.	٦	٤- التحلي بالمسؤولية الاجتماعية / المواطنة
**٠,٥٩١	أتعامل مع الفكرة أو المشكلة بفاعلية.	٧	
**٠,٧١٤	أستطيع حل مشكلات الأداء الحركي اعتماداً على نفسي.	٨	
**٠,٦٨٨	أتعاون مع الآخرين وأتحمل النتائج معهم.	١	
**٠,٦٩٠	أشارك في مشاريع لخدمة المدرسة.	٢	
**٠,٦٧٢	أحترم معتقدات الآخرين ودياناتهم وحقوقهم.	٣	
**٠,٦٦٣	أحافظ على الأدوات والتجهيزات الرياضية وأعتني بها.	٤	
**٠,٧٢٩	أشارك في تحسين صورة الجماعة التي أنتمي إليها.	٥	
**٠,٦٣٠	أحترم القوانين والتعليمات التي تحكم الألعاب الرياضية.	٦	
**٠,٧٧٠	أتصرف بشكل مناسب مع الزملاء.	٧	

\*\* معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٥٩٠ \* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٦٨

تابع جدول (٧) معامل الاتساق الداخلي ( معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة) لعبارة محاور مقياس المهارات الحياتية ن = ١٧

معامل الاتساق الداخلي	الفقرات	الرقم	المحور
**٠,٦٨٦	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند الفوز والخسارة.	١	٥- الروح القيادية
**٠,٧٠٥	أسعى إلى النجاح والتفوق.	٢	
**٠,٧١٩	أستطيع توجيه زملائي لنتمكن من تحقيق الأهداف.	٣	
**٠,٧٢٩	أستطيع توجيه زملائي ليتمكنوا من تحقيق أهدافهم خلال الأداء الحركي.	٤	
**٠,٦٧٧	أنفهم انفعالات الآخرين.	٥	
**٠,٨٠١	أتحلى بروح المسؤولية.	٦	
**٠,٧٢٠	أثق بقدراتي أثناء ممارسة النشاط الرياضي.	٧	
**٠,٧١٠	أستطيع التكيف مع المواقف المختلفة .	٨	
**٠,٦٣٧	أستطيع تحفيز الآخرين وتشجيعهم أثناء الأداء الحركي.	٩	
**٠,٦٥٤	أتحلى بالمرونة و الشفافية عند محاوره الآخرين.	١	٦- حل الخلافات بشكل بناء
**٠,٧٩١	التعاون للتوصل لأفضل الحلول.	٢	
**٠,٦٨٥	أحافظ على الهدوء و ضبط النفس في المواقف الضاغطة.	٣	
**٠,٦٥٧	أتجنب الأحكام السلبية علي سلوك الآخرين.	٤	
**٠,٦٤٦	لدي القدرة علي اكتشاف مسببات الخلاف مع الآخرين.	٥	
**٠,٦٨٧	أحافظ على احترام الآخرين في كل الظروف .	٦	
**٠,٦٨٥	أعمل على تسوية الخلافات بطريقة عقلانية.	٧	
**٠,٧٠٣	أصغي باهتمام لتعليمات المعلم وبشكل فعال.	٨	
**٠,٦١٨	أستخدم لغة الجسد بشكل مناسب.	٩	

**٠,٦٨٧	أبدى اهتماماً عند شرح المعلم للجوانب المعرفية أثناء شرح المهارة الحركية.	١	٧- تواصل
**٠,٦٧١	أتواصل بشكل إيجابي مع المواقف التعليمية المختلفة.	٢	
**٠,٦٨٥	أظهر ردود أفعال تتناسب مع المواقف الرياضية.	٣	
**٠,٧٤٨	أستخدم التواصل اللفظي و غير اللفظي لتبادل المعلومات وفهم الإشارات مع الزملاء.	٤	
**٠,٦٦٧	أقبل آراء الآخرين بصدق رحب.	٥	
**٠,٦٣٦	أظهر اهتماماً عند الاستماع للنواحي الفنية والقانونية للأداء الحركي .	٦	
**٠,٦٦٣	أستطيع التعبير عن أفكاري ومشاعري وأراني بوضوح.	٧	
**٠,٧٥٧	أخذ آراء الجميع في الاعتبار عند التعليق على الأداء.	١	٨- تقبل الاختلاف مع الآخرين
**٠,٧٢٩	أتحري قول ما هو إيجابي عن أداء الآخرين.	٢	
**٠,٧٢٢	لا أتردد في تقديم يد العون للآخرين.	٣	
**٠,٥٩٦	أعمل الآخرين بطريقة لائقة ومهذبة.	٤	
**٠,٦٤٣	لدي القدرة علي إقامة علاقات صداقة مع الآخرين وأحافظ عليها.	٥	
**٠,٧٢٣	أقدر و أحترم الآخرين .	٦	
**٠,٦٥٨	أنصرف بشكل يدل علي الحب والتعاطف مع الآخرين.	٧	

\*\* معنوي عند مستوى ٠,٠١ = ٠,٥٩٠ \* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٦٨

يتضح من جدول (٧) والخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة) لعبارة محاور مقياس المهارات الحياتية، أن معامل الاتساق الداخلي للعبارة قد بلغ ما بين (٠,٥٩١ إلى ٠,٨٠٤) وهذه القيمة معنوية عند مستوى ٠,٠١ مما يؤكد أن العبارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحور الذي تنتمي إليه وأنها تقيس ما يقيسه المحور ولذلك فهي تساهم في بناء المحور وتقيس ما وضعت من أجله ولذا فهي تتسم بالصدق الذاتي.

جدول (٨) معامل ألفا لكرونياك لعبارة ومحاور مقياس المهارات الحياتية ن = ١٧

المحاور	محتوى العبارة	معامل ألفا لكرونياك للعبارة	معامل ألفا لكرونياك للمحور
١	- الثقة بالنفس / تقدير الذات	٠,٦٨٨	٠,٧٦١
٢	- العمل الجماعي / التعاون	٠,٧١٨	
٣	- حل المشكلات و التفكير	٠,٧٢٩	
٤	- التحلي بالمسؤولية الاجتماعية / المواطنة	٠,٦٦٧	
٥	- الروح القيادية	٠,٧٠٨	
٦	- حل الخلافات بشكل بناء	٠,٧٢٧	
٧	- التواصل	٠,٧٣٩	
٨	- تقبل الاختلاف مع الآخرين	٠,٦٨٠	

يتضح من جدول (٨) و الخاص بمعامل ألفا لكرونياك لعبارة محاور مقياس المهارات الحياتية، ارتفاع قيم معامل ألفا لكرونياك لعبارة المحاور حيث بلغت ما بين (٠,٦٦٧ إلى ٠,٧٣٩) وهذه القيمة أكبر من ٦٠% مما يؤكد أن العبارات تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تساهم في بناء المحور الذي تنتمي إليه . كما بلغ معامل ألفا لكرونياك للمحاور

( ٠,٧٦١ ) وقيم معامل ألفا للمحاور أعلى من قيم معامل ألفا للعبارات مما يؤكد أن أي حذف أو إضافة لاى من هذه العبارات أو المحاور من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء البعد ومن ثم المقياس . وارتفاع القيم يؤكد أن عبارات كل محور مرتبطة به وأنها تقيس ما يقيسه المحور ولذلك فهي تتسم بالصدق.

## ٢- ثبات المقياس.

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من غير عينة البحث ويبلغ قوامها (١٧) تلميذ ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة خلال سبعة أيام من زمن التطبيق الأول والجدول التالي يوضح ذلك.

### جدول (٩) الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمجموعة البحث الاستطلاعية لإيجاد

ثبات (محاور مقياس المهارات الحياتية) ن = ١٧

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية محاور المقياس
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠,٨٦	٠,٠٨	٣,٠٣	٠,٠٥	١,٩١	٢٦,٠٠	٢,٣٠	٢٦,٠٥	- الثقة بالنفس / تقدير الذات
٠,٩٤	١,٠٤	٣,٥٢	٠,٨٤	٢,٥٢	١٨,٤٧	٢,٧١	١٧,٦٣	- العمل الجماعي / التعاون
٠,٨٧	٠,٤٥	٣,٥٨	٠,٣٧	٢,٤٠	٢٣,٦٨	٢,١٧	٢٤,٠٥	- حل المشكلات و التفكير
٠,٨٦	١,٠٠	٢,٠٦	٠,٤٧	١,٤٩	١٧,٣٢	١,٦٢	١٧,٧٩	- التحلي بالمسؤولية الاجتماعية/ المواطنة
٠,٩٢	١,٠٥	٤,١٦	١,٠٠	٣,٠٦	٢٧,٥٣	٢,٨٦	٢٨,٥٣	- الروح القيادية
٠,٩٠	١,٢٢	٢,٨٢	٠,٧٩	١,٤٦	٢٦,٤٢	٢,٤٢	٢٧,٢١	- حل الخلافات بشكل بناء
٠,٩٤	٠,٧١	٣,٥٦	٠,٥٨	٢,٠٩	١٧,١٦	٢,١٤	١٦,٥٨	- التواصل
٠,٨٨	٠,٨٤	٣,٢٩	٠,٦٣	٢,١٧	١٨,٥٨	٢,٢٢	١٧,٩٥	- تقبل الاختلاف مع الآخرين
٠,٨٦	٠,٢٧	١٠,٢٩	٠,٦٣	٧,٣٧	١٧٥,١٦	٧,٨٨	١٧٥,٧٩	مجموع المهارات الحياتية

\*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١

يتضح من جدول (٩) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات (محاور مقياس المهارات الحياتية)، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,٠٨ إلى ١,٢٢) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥. كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠,٨٦ إلى ٠,٩٤) مما يؤكد إن المحاور تتسم بالثبات وإنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

## التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث قبل التجربة :

### أولاً: تجانس عينة البحث :

قام الباحثان بإيجاد التجانس بين أفراد العينة في كل من المتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية والمهارية والحياتية المتعلقة بالجمباز وجدول (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣) توضح ذلك .  
جدول (١٠) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث ( التجريبية والضابطة والمجموعة الاستطلاعية) في المتغيرات الأولية قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				العدد ن	المجموعات	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
٠,٠٩	٠,٢٦	١٣,٥	١٣,٥٢	١٨	التجريبية	السن سنة
٠,١٥	٠,٢٦	١٣,٤٥	١٣,٥٣	١٨	الضابطة	
٠,١١	٠,٢٦	١٣,٥	١٣,٥٣	١٧	الاستطلاعية	
٠,٠٥	٥,٠٩	١٤٢	١٤٣,١١	١٨	التجريبية	الطول سم
٠,١٩	٤,٨٤	١٤٢	١٤٣,٢٨	١٨	الضابطة	
٠,١٠	٤,٨٩	١٤٢	١٤٣,١٩	١٧	الاستطلاعية	
٠,٥٣	٥,٥٢	٤٩,٥	٤٩,٥٦	١٨	التجريبية	الوزن كجم
٠,٨٨	٤,٦٨	٤٨	٤٨,٠٦	١٨	الضابطة	
٠,٧٠	٥,٢٠	٤٨,٥	٤٩,٣١	١٧	الاستطلاعية	

يتضح من جدول (١٠) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة، وأن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠,٠٥ إلى ٠,٨٨) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠,٣$ . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث التجريبية والضابطة والمجموعة الاستطلاعية في المتغيرات الأولية قبل التجربة .

### جدول (١١) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث ( التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية ) في

#### الاختبارات البدنية قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				العدد ن	المجموعات	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
٠,١١	٠,١٣	١,١٥	١,١٥	١٨	تجريبية	الوثب العريض من الثبات (سم)
٠,١١	٠,١٥	١,١٥	١,١٦	١٨	ضابطة	
٠,١٢	٠,١٤	١,١٥	١,١٥	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٠,٦٩-	١,٣٦	٥	٤,٧٢	١٨	تجريبية	رفع الجذع أماما عاليا من الرقود (عدد/٢٠ث)
٠,٠٤-	١,٤٤	٤	٤,٢٢	١٨	ضابطة	
٠,٣٣-	١,٤٠	٥	٤,٤٧	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٠,٣١	٠,٩٠	١	١,١١	١٨	تجريبية	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف العالي
٠,٢٩	١,٠٠	١	١,٢٢	١٨	ضابطة	

٠,٣٠	٠,٩٤	١	١,١٧	٣٦	مجموعة البحث الكلية	(مرونة)
٠,٢١	١,٧٥	٥,٥	٥,٦٧	١٨	تجريبية	ثني الذراعين من الانبساط المائل (أقصى عدد)
٠,٠٢-	١,١٧	٥	٤,٧٨	١٨	ضابطة	
٠,٤٦	١,٥٣	٥	٥,٢٢	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٠,٢٠-	٠,٥٤	٦,٢٣٢	٥,٩٩	١٨	تجريبية	زمن العدو ٣٠ متر من البدء العالي (ثانية)
٠,١٨-	٠,٥٣	٦,٢٣٢	٥,٩٧	١٨	ضابطة	
٠,١٨-	٠,٥٣	٦,٢٣٢	٥,٩٨	٣٦	مجموعة البحث الكلية	

يتضح من جدول (١١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في الاختبارات البدنية قبل التجربة، وأن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠,٦٩ إلى ٠,٤٦) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠,٣$ . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية في الاختبارات البدنية قبل التجربة .

جدول (١٢) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث ( التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية ) في الأداء المهاري قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				العدد ن	المجموعات	المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء			
١,٥٦	١,٥	٠,٥٧	٠,٠٣	١٨	تجريبية	الوقوف علي الرأس
١,٦٤	١,٥	٠,٥٩	٠,١٢-	١٨	ضابطة	
١,٦٠	١,٥	٠,٥٧	٠,٠٤-	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٢,٥٦	٢	٠,٨٦	٠,٤٤	١٨	تجريبية	الشقلبة الجانبية علي اليدين (العجلة)
٢,٤٤	٢	٠,٩٨	٠,١٧	١٨	ضابطة	
٢,٥٠	٢	٠,٩١	٠,٢٤	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
١,٢٢	١	٠,٨١	٠,٤٥-	١٨	تجريبية	الدرجة الخلفية للوقوف علي اليدين
١,٢٨	١,٥	٠,٨٣	٠,٥٩-	١٨	ضابطة	
١,٢٥	١	٠,٨١	٠,٥٠-	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
١,٠٦	١	٠,٧٣	٠,٠٩-	١٨	تجريبية	الدرجة الامامية الطائرة
١,١١	١	٠,٧٦	٠,١٩-	١٨	ضابطة	
١,٠٨	١	٠,٧٣	٠,١٣-	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٦,٣٩	٦,٧٥	١,٦٣	٠,٥٧-	١٨	تجريبية	مجموع الأداء المهاري
٦,٤٧	٧	١,٦٥	٠,١٧-	١٨	ضابطة	
٦,٤٣	٧	١,٦٢	٠,٣٥-	٣٦	مجموعة البحث الكلية	

يتضح من جدول (١٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في الأداء المهاري قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠,٥٩ إلى ٠,٤٤) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٠,٣$ . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية في الأداء المهاري قبل التجربة .

جدول (١٣) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث ( التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية ) في محاور مقياس المهارات الحياتية قبل التجربة

الدلالات الإحصائية للتوصيف				العدد ن	المجموعات	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
٠,٥٦	٢,٣٥	٢٥,٥	٢٦,١١	١٨	تجريبية	- الثقة بالنفس / تقدير الذات
٠,٤٦	٢,٠٨	٢٥,٥	٢٥,٧٢	١٨	ضابطة	
٠,٥٢	٢,٢٠	٢٥,٥	٢٥,٩٢	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٠,١٩	٢,٥٧	١٧	١٧,٣٩	١٨	تجريبية	- العمل الجماعي / التعاون
٠,٢٩	٣,٠٠	١٦,٥	١٧,١٧	١٨	ضابطة	
٠,٢٢	٢,٧٥	١٧	١٧,٢٨	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٠,٢٢-	٢,٢٢	٢٤,٥	٢٤,٠٠	١٨	تجريبية	- حل المشكلات و التفكير
٠,٢٤-	١,٨٨	٢٥	٢٥,١١	١٨	ضابطة	
٠,٣٣-	٢,١٠	٢٥	٢٤,٥٦	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٠,٠٥	١,٦٤	١٨	١٧,٧٢	١٨	تجريبية	- التحلي بالمسؤولية الاجتماعية / المواطنة
٠,٢٠-	١,٥٤	١٧,٥	١٧,٣٩	١٨	ضابطة	
٠,٠٤-	١,٥٨	١٨	١٧,٥٦	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٠,٣٦	٢,٨٧	٢٨	٢٨,٣٩	١٨	تجريبية	- الروح القيادية
٠,١٤	٢,٤٥	٢٩	٢٩,٨٩	١٨	ضابطة	
٠,١١	٢,٧٤	٢٩	٢٩,١٤	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٠,٧٦	٢,٤٣	٢٧	٢٧,٣٣	١٨	تجريبية	- حل الخلافات بشكل بناء
٠,١١	١,٦٢	٢٦	٢٦,٤٤	١٨	ضابطة	
٠,٨٢	٢,٠٨	٢٦,٥	٢٦,٨٩	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٠,٩٢-	٢,١٨	١٧	١٦,٥٠	١٨	تجريبية	- التواصل
٠,٧٩-	٢,١١	١٧	١٦,٢٨	١٨	ضابطة	
٠,٨١-	٢,١١	١٧	١٦,٣٩	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٠,١٤	٢,٢٩	١٨	١٧,٩٤	١٨	تجريبية	- تقبل الاختلاف مع الآخرين
٠,٥٥	١,٧٢	١٧,٥	١٧,٥٦	١٨	ضابطة	
٠,٣٤	٢,٠١	١٨	١٧,٧٥	٣٦	مجموعة البحث الكلية	
٠,٠٢-	٧,٩٠	١٧٤,٥	١٧٥,٣٩	١٨	تجريبية	مجموع المهارات الحياتية
٠,١٠-	٩,٤٣	١٧٥	١٧٥,٥٦	١٨	ضابطة	
٠,٠٦-	٨,٥٧	١٧٥	١٧٥,٤٧	٣٦	مجموعة البحث الكلية	

يتضح من جدول (١٣) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في محاور مقياس المهارات الحياتية قبل التجربة، وأن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠,٩٢ إلى ٠,٧٦) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm ٣$ . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية في محاور مقياس المهارات الحياتية قبل التجربة.

#### ثانياً: تكافؤ مجموعتي البحث:

قام الباحثان بتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية والاختبارات البدنية والمهارية والحياتية حيث قام بتطبيق اختبار "ت" وجدول (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧) توضح ذلك .

جدول (١٤) تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة ( التجريبية والضابطة والاستطلاعية) في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة

المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى المعنوية	الدلالة
السن سنة	بين المجموعات	٢	٠,١٢	٠,٠٦	٠,٥٢	٠,٦٠	غير دال
	داخل المجموعات	٥٠	٥,٩٥	٠,١٢			
	المجموع	٥٢	٦,٠٨				
الطول سم	بين المجموعات	٢	٣,٢٧	١,٦٤	٠,٠٧	٠,٩٣	غير دال
	داخل المجموعات	٥٠	١١٩٦,٩٢	٢٣,٩٤			
	المجموع	٥٢	١٢٠٠,١٩				
الوزن كجم	بين المجموعات	٢	٦٠,٤٠	٣٠,٢٠	١,٣٨	٠,٢٦	غير دال
	داخل المجموعات	٥٠	١٠٩٠,٩٢	٢١,٨٢			
	المجموع	٥٢	١١٥١,٣٢				

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,١٧

يتضح من جدول (١٤) والخاص بتحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث (التجريبية والضابطة والاستطلاعية) في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة. عدم وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاثة في المتغيرات الأولية الأساسية. حيث بلغت قيمة ف ما بين (٠,٢٦ إلى ٠,٩٣) وهذه القيم أقل من قيمة ف الجدولية عند مستوى ٠,٠٥. مما يؤكد أن المجموعات الثلاثة متكافئة في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة. وان المجموعة الاستطلاعية هي من نفس عينة الدراسة الأساسية وان المجموعة التجريبية والضابطة متكافئتان في هذه المتغيرات قبل التجربة.

جدول (١٥) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قبل التجربة (التكافؤ)

المتغيرات	المجموعة التجريبية ن = ١٨		المجموعة الضابطة ن = ١٨		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س	ع±	س	ع±		
الوثب العريض من الثبات (سم)	١,١٥	٠,١٣	١,١٦	٠,١٥	٠,٠١	٠,٢٠
رفع الجذع أماما عاليا من الرقود (عدد/٢٠ث)	٤,٧٢	١,٣٦	٤,٢٢	١,٤٤	٠,٥٠	١,٠٧
ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف العالي ( مرونة )	١,١١	٠,٩٠	١,٢٢	١,٠٠	٠,١١	٠,٣٥
ثني الذراعين من الانبطاح المائل (أقصى عدد)	٥,٦٧	١,٧٥	٤,٧٨	١,١٧	٠,٨٩	١,٧٩
زمن العدو ٣٠ متر من البدء العالي ( ثانية )	٥,٩٩	٠,٥٤	٥,٩٧	٠,٥٣	٠,٠٢	٠,٠٩

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣

يتضح من جدول (١٥) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية، وأن قيمة ( ت ) المحسوبة تراوحت ما بين (٠,٠٩ إلى ١,٧٩) وهذه القيم غير

معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية قبل التجربة .

### جدول (١٦) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ١٨ = ن		المجموعة التجريبية ١٨ = ن		الدلالات الإحصائية الأداء المهاري
		ع±	س	ع±	س	
٠,٤٣	٠,٠٨	٠,٥٩	١,٦٤	٠,٥٧	١,٥٦	الوقوف على الرأس
٠,٣٦	٠,١١	٠,٩٨	٢,٤٤	٠,٨٦	٢,٥٦	الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)
٠,٢٠	٠,٠٦	٠,٨٣	١,٢٨	٠,٨١	١,٢٢	الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين
٠,٢٢	٠,٠٦	٠,٧٦	١,١١	٠,٧٣	١,٠٦	الدرجة الأمامية الطائرة
٠,١٥	٠,٠٨	١,٦٥	٦,٤٧	١,٦٣	٦,٣٩	مجموع الأداء المهاري

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣

يتضح من جدول (١٦) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات الأداء المهاري، وأن قيمة ( ت ) المحسوبة تراوحت ما بين (٠,٢٠ إلى ٠,٤٣) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات الأداء المهاري قبل التجربة.

### جدول (١٧) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في محاور مقياس المهارات الحياتية قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ١٨ = ن		المجموعة التجريبية ١٨ = ن		الدلالات الإحصائية المحاور
		ع±	س	ع±	س	
٠,٥٣	٠,٣٩	٢,٠٨	٢٥,٧٢	٢,٣٥	٢٦,١١	- الثقة بالنفس / تقدير الذات
٠,٢٤	٠,٢٢	٣,٠٠	١٧,١٧	٢,٥٧	١٧,٣٩	- العمل الجماعي / التعاون
١,٦٢	١,١١	١,٨٨	٢٥,١١	٢,٢٢	٢٤,٠٠	- حل المشكلات و التفكير
٠,٦٣	٠,٣٣	١,٥٤	١٧,٣٩	١,٦٤	١٧,٧٢	- التحلي بالمسؤولية الاجتماعية / المواطنة
١,٦٩	١,٥٠	٢,٤٥	٢٩,٨٩	٢,٨٧	٢٨,٣٩	- الروح القيادية
١,٢٩	٠,٨٩	١,٦٢	٢٦,٤٤	٢,٤٣	٢٧,٣٣	- حل الخلافات بشكل بناء
٠,٣١	٠,٢٢	٢,١١	١٦,٢٨	٢,١٨	١٦,٥٠	- التواصل
٠,٥٨	٠,٣٩	١,٧٢	١٧,٥٦	٢,٢٩	١٧,٩٤	- تقبل الاختلاف مع الآخرين
٠,٠٦	٠,١٧	٩,٤٣	١٧٥,٥٦	٧,٩٠	١٧٥,٣٩	مجموع المهارات الحياتية

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣

يتضح من جدول (١٧) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في محاور مقياس المهارات الحياتية، وأن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠,٣١ إلى ١,٦٩) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في محاور مقياس المهارات الحياتية قبل التجربة.

### **الوحدة التعليمية المقترحة:**

قام الباحثان بتصميم وحدة الجمباز المقترحة محددة بها الأهداف المعرفية والنفس-حركية والانفعالية ورقم الدرس وأجزائه وزمنه والمحتوى العلمي والتنفيذي والأدوات المستخدمة والأشكال التنظيمية بالدروس، ولبناء الوحدة التعليمية قام الباحثان بإعداد وتخطيط الدروس التعليمية لمهارات الجمباز الموجودة في الوحدة التعليمية وفقاً للمناهج المقرر على تلاميذ للصف السادس الابتدائي والذي يتضمن (الدرجة الأمامية الطائرة - الشقلبة الجانبية فتحا على اليدين (العجلة) - الوقوف على الرأس - الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين)، حيث تم إعداد محتوى وحدة الجمباز للمجموعة التجريبية وكان هدفه مساعدة التلاميذ على تحسين بعض جوانب التعلم (المعرفية والمهارية والوجدانية) وذلك من خلال إعداد وتخطيط وتنظيم الوحدات التعليمية للمهارات المتعلمة وكذلك دمج مجموعة من المهارات الحياتية، وتم إعداد محتوى وحدة الجمباز للمجموعة التجريبية وفقاً للآتي:

### **- خطوات بناء الوحدة التعليمية المقترحة:**

لقد راعى الباحثان عند بناء الوحدة التعليمية أن تكون مبنية على خطوات واضحة تبرز أهدافها ومحتوياتها وأجزائها وطريقة تنفيذها.

### **- أهداف الوحدة التعليمية:**

تهدف الوحدة التعليمية إلى تعليم وتحسين بعض مهارات الجمباز لتلاميذ الصف السادس الابتدائي المقررة عليهم (الدرجة الأمامية الطائرة - الشقلبة الجانبية فتحا على اليدين (العجلة) - الوقوف على الرأس - الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) وكذلك تنمية القدرات البدنية والمهارات الحياتية.

### **- تحديد الأهداف السلوكية:**

يتم تحديد الأهداف السلوكية لكل درس من دروس الوحدة التعليمية المقررة "الجمباز" وكذلك المهارات الحياتية المراد إكسابها للتلاميذ، فتحدد الأهداف السلوكية يساعد على تحديد الطرق والوسائل والأنشطة التطبيقية وكذلك أسلوب التقويم المناسب لقياس المستوى الذي سوف يصل إليه التلميذ، كما يساعد المتعلم على تحقيق الأهداف المختلفة.

## - تحديد محتوى وصياغة وحدة الجمباز :

- قام الباحثان بإعداد وصياغة وتنظيم المحتوى النظري والتطبيقي لوحدة الجمباز لتلاميذ الصف السادس الابتدائي.

- بعد اطلاع الباحثان على عدد من الدراسات والأبحاث التي أعدت المناهج والوحدات التعليمية ودليل المعلم للصف السادس الابتدائي، قام الباحثان بصياغة محتوى وحدة الجمباز كالتالي:

- تحديد الأهداف السلوكية لكل درس تحديداً إجرائياً، حتى يمكن التأكد من تحققها إثناء الأداء في الدرس.

- اختيار وتطبيق مجموعة من تمارين الأعداد البدني العامة والخاصة لهذه الوحدة التعليمية من قبل الباحثان لعدم تحديد تمارين الأعداد البدني بالصورة الكاملة للمهارات بالمقرر الدراسي للصف السادس الابتدائي.

- الأدوات والأجهزة التي يتطلبها كل درس بحيث يمكن إن يستخدمها التلاميذ أنفسهم.

- دمج مجموعة من المهارات الحياتية أثناء الدرس.

- تحليل المهارات الحركية قيد البحث من خلال المراجع (١٠)، (٣٢)، (٣٣)، (٧) لمعرفة الأداء الفني والخطوات التعليمية لكل مهارة حتى يتسنى للباحثان تعليم المهارات.

## - خطوات إعداد الجزء الأساسي ( التعليمي والتطبيقي ) لوحدة الجمباز:

- تم تصميم الجزء الأساسي من الدرس والذي يتضمن النشاط التعليمي والتطبيقي من الوحدة حيث اشتمل على :

- النواحي الفنية لكل مهارة .

- الخطوات التعليمية لكل مهارة .

- بعض التدريبات الخاصة بكل مهارة .

- وتم تحديد محتوى الوحدة التعليمية في الجمباز وذلك بواقع ( ١٢ ) درس خلال تجربة البحث الأساسية ولمدة ( ٦ ) أسابيع وكل أسبوع يتم به تدريس (درسان) كما هو موجود بالجدول الدراسي المدرسي.

- زمن الدرس ( ٤٥ ق ) والجزء الأساسي منها ( ٢٥ ق )

- تم تقسيم الدروس بالوحدة التعليمية على أربعة مهارات من مهارات الجمباز قيد البحث كما هو موجود بالمقرر الدراسي بدليل المعلم للصف السادس الابتدائي وهم:

١- مهارة الدرجة الأمامية الطائرة . ( ثلاثة دروس )

٢- مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين "العجلة" . ( درسان )

٣- مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين . ( درسان )

- ٤- مهارة الوقوف على الرأس. ( ثلاثة دروس )
- ٥- الجملة الحركية لربط المهارات معاً قيد البحث التغذية الراجعة Feed back، إعداد الباحثان. (درسان)
- كما راعى الباحثان للمجموعة الضابطة من حيث التدريس لها بالوحدة التعليمية المطبقة بدليل المعلم.
- كما راعى التوزيع الزمني لمحتوى الوحدة التعليمية. مرفق(٩)
- تم توزيع محتوى الوحدة التعليمية على شهر ونصف بواقع مرتين أسبوعياً وبإجمالي (٤٠ق).

- تم تقسيم زمن الدرس بالوحدة حيث أن:

- الزمن الكلي للدرس هو ( ٤٥ ق ) كما هو موجود بالمدرسة:

- الإحماء ( ٥ ق )

- الإعداد البدني ( ١٠ ق )

- الجزء الأساسي من الدرس ( ٢٥ ق )

- الجزء الختامي والتهنئة ( ٥ ق )

#### - مكونات الدرس بالوحدة التعليمية:

اشتمل الدرس بالوحدة التعليمية على ثلاث أجزاء رئيسية وهي :

**الجزء التمهيدي:** وينقسم إلى فترة التهيئة والإعداد البدني ويهدف ذلك إلى تدفئة أجزاء الجسم المختلفة وتهيئتها لتقبل المجهود وهذه الفترة يتم تكرارها ابتداء من أول درس حتى آخر درس في الوحدة التدريسية بواقع ( ١٥ ) دقيقة في بداية كل درس، وتحتوي هذه الفترة على حركات انتقالية مع تحريك الذراعين والمنكبين والجذع والرجلين، وقد اختيرت مجموعة من التمرينات على أساس خدمة النشاط وكذلك اختيرت بحيث تكون شيقة ومتنوعة لتلافى الشعور بالملل .

**الجزء الرئيسي (النشاط):** بواقع (٢٥) دقيقة وهي الفترة التي تهدف إلى تأثير هذا النشاط ومن خلال هذه المواقف وكذلك من خلال تعليم هذه المهارات وقد تم اختيار مجموعة الأداء الفني والخطوات التعليمية لمهارات الجمباز التعليمي ودمج مجموعة من المهارات الحياتية أثناء الدرس على أساس خدمة النشاط.

**الجزء الختامي :** (جزء التهنئة): ويهدف إلى عودة الجسم إلى حالته الطبيعية تدريجياً وهي بواقع (٥) دقائق في نهاية كل درس وتحتوي هذه الفترة على مجموعة من التمرينات والألعاب الصغيرة والتي تمكن العضلات من الاسترخاء وهي عبارة عن حركات اهتزازية لأعضاء الجسم تؤدي إلى

انبساط العضلة من أوضاع مختلفة مع مراعاة أن أداء تمرينات التهدئة بالعد البطيء لخفض شدة الحمل ومن ثم سيؤدي ذلك لسرعة رجوع الجسم إلى حالته الطبيعية .

- المجموعة التجريبية ( الوحدة التعليمية المقترحة ) يتم التدريس لها يومي الأحد والثلاثاء .

- المجموعة الضابطة يتم التدريس لها يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع.

- بعد الانتهاء من تحديد محتوى الوحدة التعليمية تم توزيعه على الدروس المختلفة وتحديد هدف كل

درس ثم تم عرض الوحدة التعليمية على المتخصصين لإبداء الرأى فيها. مرفق (١٠)

وقد أقرها جميعاً وأصبحت الوحدة التعليمية قابلة للتنفيذ. مرفق (٩)

### - إجراءات تنفيذ التجربة :

#### - القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لكل من ( المجموعة التجريبية - والضابطة ) لكل من القدرات البدنية

ومستوى الأداء المهارى كجانب مهارى والمهارات الحياتية كجانب حياتي وذلك في الفترة من الأحد

٨ / ١٠ / ٢٠١٧ إلى يوم السبت ١٤ / ١٠ / ٢٠١٧.

#### - تنفيذ التجربة الأساسية:

تم تطبيق الوحدة التعليمية المقترحة للمهارات قيد البحث على المجموعة التجريبية الأولى، أما

المجموعة الضابطة فقد طبق عليها الوحدة التعليمية المطبقة بدليل المعلم وذلك في الفترة من بداية

الاسبوع الأول يوم السبت ٢١ / ١٠ / ٢٠١٧ إلى نهاية الأسبوع السادس يوم الخميس ٣٠ / ١١ /

٢٠١٧ (وكان اجازة المولد النبوي)، وتم التطبيق لمجموعتي البحث (التجريبية - والضابطة) تحت

نفس الظروف وكان المتغير الوحيد هو الوحدة التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية والوحدة

التعليمية المطبقة بدليل المعلم للضابطة.

#### - وقد روعي ما يلي خلال التدريس للمجموعتين :

- إتاحة فترة زمنية كافية لأجراء العمليات العقلية وعدم التعجل لاستجابات التلاميذ الحركية وعدم

الإقلال من قيمة استجابة التلميذ حتى ولو كانت بعيدة عن الأداء الصحيح بل يكون هناك أسئلة تقاربيه

متدرجة في نفس الاتجاه الصحيح للحركة للعمل على تشجيع الاستجابات الصحيحة لاكتساب التلاميذ

الثقة بالنفس وذلك للمجموعة التجريبية .

- الالتزام بزمان الدرس المحدد للمجموعتين .

- أن يكون محتوى النشاط في جميع أجزاء الدرس موحد بالنسبة للمجموعتين.

- قام الباحثان بالتدريس لتلاميذ المجموعتين (التجريبية والضابطة).

## - القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لكل من (التجريبية- والضابطة ) لكل من القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري كجانب مهاري والمهارات الحياتية كجانب حياتي وذلك في الفترة من يوم السبت ١٢ / ٢ / ٢٠١٧ م إلى يوم الخميس ٧ / ١٢ / ٢٠١٧ وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي، وبعد ذلك تم جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها لمعالجتها إحصائياً.

## المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان الحزم الإحصائية لبرنامج 9 Spss (حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية) لمناسبتها لطبيعة البحث، ويعد هذا البرنامج من أكثر الحزم استخداماً في تحليل البيانات. (البيانات. (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار ت. T test - معامل الارتباط - معامل الالتواء - معامل ألفا لكرونباك - النسبة المئوية لمعدل التحسن) .

## عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

جدول (١٨) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (الاختبارات البدنية) ن = ١٨

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات البدنية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١٤,٥٩	*١٣,٥٨	٠,٠٥	٠,١٧	٠,١٠	١,٣٢	٠,١٣	١,١٥	الوثب العريض من الثبات (سم)	
٦٧,٠٦	*٨,٧٠	١,٥٤	٣,١٧	١,٠٢	٧,٨٩	١,٣٦	٤,٧٢	رفع الجذع أماما عاليا من الرقود (عدد/٢٠ث)	
٢١٠,٠٠	*١٠,٢٠	٠,٩٧	٢,٣٣	٠,٦٢	٣,٤٤	٠,٩٠	١,١١	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف العالي ( مرونة )	
٨٢,٣٥	*١٤,٩٠	١,٣٣	٤,٦٧	١,٣٣	١٠,٣٣	١,٧٥	٥,٦٧	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (أقصى عدد)	
١٢,٤٠	*٩,٤١	٠,٣٣	٠,٧٤	٠,٤٨	٥,٢٥	٠,٥٤	٥,٩٩	زمن العدو ٣٠ متر من البدء العالي (ثانية)	

\*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١

يتضح من جدول (١٨) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة التجريبية وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٨,٧٠ إلى ١٤,٩٠) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى التأثير الإيجابي لاستخدام الوحدة التعليمية المقترحة للقدرات البدنية للجمباز كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٢,٤٠% إلى ٢١٠,٠٠%).

جدول (١٩) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في ( الأداء المهاري) ن = ١٨

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٣٢٥,٠٠	٢١,٤٨	١,٠٠	٥,٠٦	٠,٩٢	٦,٦١	٠,٥٧	١,٥٦	الوقوف علي الرأس
١٨٦,٩٦	١٩,١٢	١,٠٦	٤,٧٨	٠,٧٧	٧,٣٣	٠,٨٦	٢,٥٦	الشكلية الجانبية علي اليدين (العجلة)
٣٧٢,٧٣	٢٠,٩٧	٠,٩٢	٤,٥٦	٠,٨٨	٥,٧٨	٠,٨١	١,٢٢	الدرجة الخلفية للوقوف علي اليدين
٥٠٠,٠٠	١٨,٢٤	١,٢٣	٥,٢٨	١,١٩	٦,٣٣	٠,٧٣	١,٠٦	الدرجة الأمامية الطائرة
٣٠٧,٨٣	٣٣,٧٣	٢,٤٧	١٩,٦٧	٢,١٣	٢٦,٠٦	١,٦٣	٦,٣٩	مجموع الاداء المهاري

\*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١

ويتضح من جدول (١٩) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الأداء المهاري) للمجموعة التجريبية وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (١٨,٢٤ إلى ٢١,٤٨) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى التأثير الإيجابي لاستخدام الوحدة التعليمية المقترحة للأداء المهاري لمهارات الجمباز كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٨٦,٩٦% إلى ٥٠٠% .

جدول (٢٠) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في (مقياس المهارات الحياتية) ن = ١٨

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٤٣,٤٠	*١٧,٢٦	٢,٧٩	١١,٣٣	٢,٤٨	٣٧,٤٤	٢,٣٥	٢٦,١١	- الثقة بالنفس / تقدير الذات
٦٧,٤١	*١٦,٠٣	٣,١٠	١١,٧٢	١,٦٤	٢٩,١١	٢,٥٧	١٧,٣٩	- العمل الجماعي / التعاون
٤٦,٧٦	*١٦,٣٠	٢,٩٢	١١,٢٢	١,٧٠	٣٥,٢٢	٢,٢٢	٢٤,٠٠	- حل المشكلات و التفكير
٦٧,٧١	*١٤,٥٥	٣,٥٠	١٢,٠٠	٢,٥٢	٢٩,٧٢	١,٦٤	١٧,٧٢	- التحلي بالمسؤولية الاجتماعية / المواطنة
٣٦,٢٠	*٩,٥١	٤,٥٩	١٠,٢٨	٢,٢٨	٣٨,٦٧	٢,٨٧	٢٨,٣٩	- الروح القيادية
٣٤,٩٦	*١٣,٥٤	٢,٩٩	٩,٥٦	١,٩٤	٣٦,٨٩	٢,٤٣	٢٧,٣٣	- حل الخلافات بشكل بناء
٨٦,٨٧	*١٨,١٩	٣,٣٤	١٤,٣٣	١,٩٢	٣٠,٨٣	٢,١٨	١٦,٥٠	- التواصل
٦٠,٩٩	*١٣,٨٥	٣,٣٥	١٠,٩٤	٢,٣٧	٢٨,٨٩	٢,٢٩	١٧,٩٤	- تقبل الاختلاف مع الآخرين
٥٢,١١	*٤٢,٧٢	٩,٠٨	٩١,٣٩	٥,٩٨	٢٦٦,٧٨	٧,٩٠	١٧٥,٣٩	مجموع المهارات الحياتية

\*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١

كما يتضح من جدول (٢٠) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في محاور مقياس المهارات الحياتية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، حل المشكلات والتفكير، التحلي بالمسئولية الاجتماعية، الروح القيادية، حل الخلافات بشكل بناء، التواصل، تقبل الاختلاف مع الآخرين) للمجموعة التجريبية وجود فروق معنوية بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع المحاور لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٩,٥١ إلى ١٨,١٩) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى التأثير الإيجابي لاستخدام الوحدة التعليمية المقترحة للمهارات الحياتية للجمباز كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣٤,٩٦% إلى ٨٦,٨٧%).

من خلال ما سبق يشير الباحثان إلى تقدم مستوى التلاميذ في جميع الاختبارات قيد الدراسة وهذا يؤكد أن الأعداد البدني للوحدة التعليمية المقترحة للجمباز كان لها أثراً إيجابياً على تنمية القدرات البدنية الأساسية للجمباز، ويعزو الباحثان ذلك بان التقدم هذا يمكن إرجاعه إلى طبيعة ومحتويات الوحدة التعليمية من التمرينات البدنية التي خضعت لها هذه المجموعة وقامت على رفع مستوى الصفات البدنية وهذا يتفق مع دراسة كل من هاني مطر (٢٠٠٠)(٤٣)، خالد خضير (٢٠٠١)(١٤)، أحمد محمود (٢٠٠٢)(٦)، محمود عبده خليفة (٢٠٠٢)(٣٥)، هبة إمبابي (٢٠٠٤)(٤٤)، نادية الحامولي (٢٠٠٦)(٤١) حيث أكدت هذه الدراسات على أن الفرد لا يمكن إتقان المهارات لأي نشاط في حالة افتقار للقدرات البدنية، وأكدت أيضاً على أهمية تنمية القدرات البدنية الخاصة بالوحدات التعليمية المقترحة (الجمباز).

وفي هذا الصدد يعزو الباحثان التحسن في نتائج القدرات البدنية ومستوى أداء التمرينات الخاصة بالمجموعة التجريبية إلى انتظام عملية التدريب لأداء التمرينات في الدرس بالوحدة التعليمية وتكراره مره أخرى خلال كل أسبوع ولمدة ستة أسابيع متصلة، والانتظام في عملية التدريب في تدريس الوحدة التعليمية يعتبر وسيلة فعالة للارتقاء بمستوى القدرات البدنية الأمر الذي يؤدي إلى تحسن مستوى أداء التمرينات البدنية، كما يرجع الباحثان أيضاً حدوث التحسن في المتطلبات البدنية نتيجة لشمولية جزء الأعداد البدني بالوحدة التعليمية المقترحة وتكرار أداء المهارات الحركية بالوحدة التعليمية.

كما يعزو الباحثان هذا التحسن في الأداء المهاري إلى التأثير الإيجابي للوحدة التعليمية في تعلم مهارات الجمباز والتي راعت قواعد ومبادئ التدريس الجيد والذي تمثل في استخدام مواقف تعليمية قد تخلق بيئة تعليمية جديدة ذات تأثير إيجابي على أداء التلاميذ للمهارات الحركية ورغبتهم الجادة في الأداء وهذا يتفق مع ما أشار إليه إباد عبد الكريم العزاوي ومروان عبد المجيد إبراهيم (٢٠٠٢)(١١:١٣٨) إلى أن المشاركة في الأنشطة تعود التلميذ كيف يقدر إمكانات جسمه والحركات العديدة التي يستطيع أدائها والمهارات التي يستطيع أن يتعلمها .

ويؤكد هذا ما ذكره عبد الله محمد مناع (٢٠٠٠)(١٩) وكثيراً ما يواجه معلم التربية الرياضية مواقف تتطلب بناء وحدات تعليمية جديدة مختلفة لتعليم المهارات الحركية التي تساعد التلاميذ على إدراك المفاهيم الأساسية المرتبطة بتلك المهارات ووضعها في صورة تحدد تلك العلاقات بين تلك المفاهيم والمهارات ومن ثم زيادة القدرة على استخدامها بدقة في الممارسة التطبيقية وكل هذا يؤدي إلي تكامل تعلم تلك المهارات لأنها تمثل بالنسبة للمتعلم خبرات مترابطة ومتفاعلة فيسهل تطبيقها في مواقف ومشكلات متعددة ويتفق ذلك مع دراسة هبة امبابي (٢٠٠٤)(٤٤)، دراسة نادية الحامولي (٢٠٠٦)(٤١)، مصطفى جمعة (٢٠١٠)(٣٩) دراسة محسن سلطح (٢٠١٢)(٣١) حيث اتفقت نتائج تلك الدراسات إلى ما توصل إليه من نتائج في تطور وتحسن المهارات الحركية الخاصة بالجانب المهاري للوحدة المقترحة للجمباز، مما يشير إلى أن الوحدة التعليمية المقترحة كان لها اثر فعال في تحسن المهارات الحركية قيد الدراسة للتلاميذ.

وتوضح نتائج مقياس المهارات الحياتية أن الوحدة التعليمية المقترحة قد أثرت بصورة إيجابية على اكتساب أداء أفراد العينة للمهارات الحياتية، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الوحدة التعليمية المقترحة تساعد في إكساب الطلبة المهارات الحياتية المطلوب توظيفها في بناء شخصية الطلبة، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة صادق الحايك وآخرون (٢٠٠٨)(١٧)، دراسة نزار محمد الويسى (٢٠٠٩)(٤٢)، مصطفى مخلوف (٢٠١١)(٣٨) بأن الوحدة التعليمية المقترحة أثرت إيجابياً على المهارات الحياتية قيد البحث.

ويعزو الباحثان ذلك بأن التدريب على المهارات الحياتية أدى إلى تطوير المهارات الرياضية في الألعاب التي يلعبونها(الجمباز)، وان التدريب على المهارات الرياضية طور المهارات الحياتية لدى التلاميذ وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من حسن سعيد السومطري (٢٠٠٧)(١٣)، دراسة احمد عيسى صابر (٢٠١٢)(٥) حيث تشير هذه النتائج إلى أن الوحدة التعليمية المقترحة في تدريس التربية الرياضية والتي تمثل خبرة جديدة تثير اهتمام التلاميذ وتجعلهم أكثر فاعلية وتؤدي إلى التشويق والتحدى لقدرات التلاميذ المعرفية مما يجعلهم أكثر اعتماداً على أنفسهم ومعاونة زملائهم، ومن خلال ما سبق يشير الباحثان أن تدريس الوحدة التعليمية المقترحة للجمباز أدى إلى تنمية المهارات الحياتية لدى التلاميذ بشكل أفضل من استخدام الطرق التقليدية. وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول.

جدول (٢١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في ( الاختبارات البدنية) ن = ١٨

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٢,٩٧	١,٦٢	٠,٠٩	٠,٠٣	٠,١٢	١,١٩	٠,١٥	١,١٦	الوثب العريض من الثبات (سم)
٢٧,٦٣	*٤,٣٠	١,١٥	١,١٧	١,١٤	٥,٣٩	١,٤٤	٤,٢٢	رفع الجذع أماما عاليا من الرقود (عدد/٢٠ث)
٩٠,٩١	*٥,٦٦	٠,٨٣	١,١١	٠,٧٧	٢,٣٣	١,٠٠	١,٢٢	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف العالي ( مرونة )
٤٠,٧٠	*٤,٢٩	١,٩٢	١,٩٤	١,٥٦	٦,٧٢	١,١٧	٤,٧٨	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (أقصى عدد)
٢,٧٧	*٤,٠٦	٠,١٧	٠,١٧	٠,٥١	٥,٨١	٠,٥٣	٥,٩٧	زمن العدو ٣٠ متر من البدء العالي (ثانية)

\*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١

يتضح من جدول (٢١) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الاختبارات البدنية) للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي ما عدا (الوثب العريض من الثبات "سم")، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٤,٠٦ إلى ٥,٦٦) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى التأثير الإيجابي لاستخدام الطريقة التقليدية في تحسين الأداء كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢,٧٧% إلى ٩٠,٩١%).

جدول (٢٢) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في ( الأداء المهاري) ن = ١٨

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٦٩,٤٩	*٧,٥٨	٠,٦٤	١,١٤	٠,٧٣	٢,٧٨	٠,٥٩	١,٦٤	الوقوف علي الرأس
٧٧,٢٧	*٨,٩٠	٠,٩٠	١,٨٩	٠,٦٩	٤,٣٣	٠,٩٨	٢,٤٤	الشقلبة الجانبية علي اليدين (العجلة)
١١٣,٠٤	*٧,١٦	٠,٨٦	١,٤٤	٠,٥٧	٢,٧٢	٠,٨٣	١,٢٨	الدرجة الخلفية للوقوف علي اليدين
١٧٥,٠٠	*١٠,٢٨	٠,٨٠	١,٩٤	٠,٥٤	٣,٠٦	٠,٧٦	١,١١	الدرجة الأمامية الطائرة
٩٩,١٤	*١٤,٨٥	١,٨٣	٦,٤٢	١,٢٨	١٢,٨٩	١,٦٥	٦,٤٧	مجموع الأداء المهاري

\*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١

ويتضح من جدول (٢٢) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (الأداء المهاري) للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع الاختبارات لصالح

القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٧,١٦ إلى ١٠,٢٨) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى التأثير الإيجابي لاستخدام الطريقة التقليدية في تحسين الأداء كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٦٩,٤٩% إلى ١٧٥,٠٠%).

جدول (٢٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في (مقياس المهارات الحياتية) ن = ١٨

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية محاور المقياس
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
١٩,٠١	*٨,٢٤	٢,٥٢	٤,٨٩	١,٥٠	٣٠,٦١	٢,٠٨	٢٥,٧٢	- الثقة بالنفس / تقدير الذات
٢٧,٥١	*٧,٣١	٢,٧٤	٤,٧٢	١,٧٥	٢١,٨٩	٣,٠٠	١٧,١٧	- العمل الجماعي / التعاون
١٣,٠٥	*٦,١٣	٢,٢٧	٣,٢٨	٠,٩٢	٢٨,٣٩	١,٨٨	٢٥,١١	- حل المشكلات و التفكير
٢٦,٢٠	*٩,٦٣	٢,٠١	٤,٥٦	١,٤٣	٢١,٩٤	١,٥٤	١٧,٣٩	- التحلي بالمسؤولية الاجتماعية / المواطنة
١٣,٣٨	*٨,٤٩	٢,٠٠	٤,٠٠	١,٣٧	٣٣,٨٩	٢,٤٥	٢٩,٨٩	- الروح القيادية
١٥,١٣	*١٠,٣٢	١,٦٤	٤,٠٠	١,٠٤	٣٠,٤٤	١,٦٢	٢٦,٤٤	- حل الخلافات بشكل بناء
٣٥,١٥	*٨,٧٩	٢,٧٦	٥,٧٢	١,٥٧	٢٢,٠٠	٢,١١	١٦,٢٨	- التواصل
٢١,٥٢	*٦,٣٣	٢,٥٣	٣,٧٨	١,٣٣	٢١,٣٣	١,٧٢	١٧,٥٦	- تقبل الاختلاف مع الآخرين
١٩,٩١	*١٨,٠٢	٨,٢٣	٣٤,٩٤	٤,٥٣	٢١٠,٥٠	٩,٤٣	١٧٥,٥٦	مجموع المهارات الحياتية

\*معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١١

كما يتضح من جدول (٢٣) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (مقياس المهارات الحياتية) للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع المحاور لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٦,١٣ إلى ١٠,٣٢) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى التأثير الإيجابي لاستخدام الطريقة التقليدية في تحسين الأداء كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٣,٣٨% إلى ٣٥,١٥%).

ويرجع الباحثان نسبة التحسن وإن كانت ضئيلة في الاختبارات البدنية وفي بعض المتغيرات مهارية و الحياتية إلى أن التدريس بالطريقة التقليدية في تدريس الوحدات التعليمية يجعل هناك علاقة مباشرة بين المعلم والتلاميذ أثناء استخدام الأساليب التقليدية والتي تعتمد على ملاحظات وتنبهات المعلم واستجابة التلاميذ وأداء المهارات طبقاً للنموذج ثم تصحيح المعلم للأخطاء خلال عملية التعلم، ويعزو الباحثان نسبة التحسن في بعض المحاور إلى التدريس بالطريقة التقليدية حيث اعتاد التلاميذ على التعلم من خلال الشرح والنموذج من المعلم وكذلك تكرار المهارة وتصحيح الأخطاء وإعطاء التغذية الرجعية من المعلم أثناء الأداء وقدرته على توصيل المعلومة بطريقة جيدة كل ذلك كان له أثره في التعلم وذلك يتفق مع نتائج دراسة ماجد هاشم محمد (٢٠٠٣) (٢٨)،

احمد عيسى (٢٠١٢)(٥) حيث أشاروا إلى أن الأسلوب التقليدي له تأثير ايجابي على تحسين المستوى المهاري للتلاميذ في المجموعة الضابطة.

ويؤكد ذلك على عبد المجيد (٢٠٠٠)(٢٣) حيث أشار أن المعلم في الأسلوب التقليدي هو محور العملية التعليمية فهو يتخذ جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم ، مما يجعل التلميذ يؤدي المهارة بعد عرض النموذج وهذا يتناسب مع القدرات العلمية مع بعض التلاميذ أثناء تدريس الوحدة، كما يعزو الباحثان أيضاً هذا التقدم لأفراد المجموعة الضابطة إلى أن الانتظام والاستمرار في الممارسة والتعلم بعد قيام المعلم بأداء نموذج جيد للمهارة المتعلمة وإعطاء التلاميذ الخطوات التعليمية الخاصة بكل مهارة بطريقة متدرجة وأيضاً إعطاء التلاميذ مجموعة من التدريبات الخاصة بكل مهارة متدرجة من السهل إلى الصعب، وكذلك الممارسة المتكررة من قبل التلاميذ كل تلك الأمور ساعدت التلاميذ على تعلم المهارات قيد البحث وعلى زيادة ضئيلة للمعارف والمعلومات مما أثر ايجابياً في أداء المهارات. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من هشام عبد الحليم (٢٠٠٧) (٤٥)، عادة عبد الحكيم(٢٠٠٨) (٢٦) الذين أثبتوا التأثير الإيجابي للأسلوب التقليدي على تعلم المهارات الحركية.

وأما عن محاور مقياس المهارات الحياتية (الثقة بالنفس، العمل الجماعي، حل المشكلات والتفكير، التحلي بالمسؤولية الاجتماعية، الروح القيادية، حل الخلافات بشكل بناء، التواصل، تقبل الاختلاف مع الآخرين) يرى الباحثان أن النتائج السابقة تدل على أن الطريقة التقليدية كان لها أثر ايجابي ودال على تطوير المهارات الحياتية قيد الدراسة، وعلى الرغم من القيود التي تفرضها الطريقة التقليدية والتي تتطلب من التلاميذ أن يخضعوا ويستجيبوا باعتبارهم شخص واحد لمؤثر واحد، وأن يلتزموا بتوقيت واحد، وأن يحاولوا تقليد نموذج ذي مستوى واحد، وأن يحاولوا جهودهم لتحقيق مستويات يقررها شخص واحد، إلا أن الطريقة التقليدية تتميز بأن المعلم هو الذي يتخذ جميع القرارات في بنية هذا الأسلوب من تخطيط وتنفيذ وتقويم ودور المتعلم من الناحية الأخرى هو أن يؤدي ويتابع ويطيع، وهذا يتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة احمد عيسى (٢٠١٢)(٥) حول أثر الطريقة التقليدية على اتجاهات التلاميذ، ولذلك يرى الباحثان أنه كان هناك أثر دال للطريقة التقليدية في تطوير

المهارات الحياتية قيد الدراسة. وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثاني

جدول (٢٤) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية بعد التجربة

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ١٨		المجموعة التجريبية ن = ١٨		الدلالات الإحصائية الاختبارات البدنية
			ع±	س	ع±	س	
١٠,٣٨	*٣,٢٥	٠,١٢	٠,١٢	١,١٩	٠,١٠	١,٣٢	الوثب العريض من الثبات (سم)
٤٦,٣٩	*٦,٩١	٢,٥٠	١,١٤	٥,٣٩	١,٠٢	٧,٨٩	رفع الجذع أماما عاليا من الرقود (عدد/٢٠ث)
٤٧,٦٢	*٤,٧٩	١,١١	٠,٧٧	٢,٣٣	٠,٦٢	٣,٤٤	ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف العالي ( مرونة )
٥٣,٧٢	*٧,٤٦	٣,٦١	١,٥٦	٦,٧٢	١,٣٣	١٠,٣٣	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (أقصى عدد)
١٠,٦٩	*٣,٤٠	٠,٥٦	٠,٥١	٥,٨١	٠,٤٨	٥,٢٥	زمن العدو ٣٠ متر من البدء العالي (ثانية)

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣

يتضح من جدول (٢٤) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى في (الاختبارات البدنية) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣,٢٥ إلى ٧,٤٦) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى التأثير الإيجابي لاستخدام الوحدة التعليمية المقترحة كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (١٠,٣٨% إلى ٥٣,٧٢%).

جدول (٢٥) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء المهارى بعد التجربة

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ١٨		المجموعة التجريبية ن = ١٨		الدلالات الإحصائية الاداء المهارى
			ع±	س	ع±	س	
١٣٨,٠٠	*١٣,٨٧	٣,٨٣	٠,٧٣	٢,٧٨	٠,٩٢	٦,٦١	الوقوف علي الرأس
٦٩,٢٣	*١٢,٣٧	٣,٠٠	٠,٦٩	٤,٣٣	٠,٧٧	٧,٣٣	الشقلبة الجانبية علي اليدين (العجلة)
١١٢,٢٤	*١٢,٣٥	٣,٠٦	٠,٥٧	٢,٧٢	٠,٨٨	٥,٧٨	الدرجة الخلفية للوقوف علي اليدين
١٠٧,٢٧	*١٠,٦٦	٣,٢٨	٠,٥٤	٣,٠٦	١,١٩	٦,٣٣	الدرجة الأمامية الطائرة
١٠٢,١٦	*٢٢,٥١	١٣,١٧	١,٢٨	١٢,٨٩	٢,١٣	٢٦,٠٦	مجموع الاداء المهارى

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣

ويتضح من جدول (٢٥) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى في (الأداء المهارى) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠,٠٥ في جميع المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٠,٦٦ إلى ١٣,٨٧)

وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى التأثير الإيجابي لاستخدام الوحدة التعليمية المقترحة لمهارات الجباز كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (٦٩,٢٣% إلى ١٣٨,٠٠%).

جدول (٢٦) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس المهارات الحياتية بعد التجربة

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ١٨		المجموعة التجريبية ن = ١٨		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
٢٢,٣٢	*١٠,٠١	٦,٨٣	١,٥٠	٣٠,٦١	٢,٤٨	٣٧,٤٤	- الثقة بالنفس / تقدير الذات
٣٢,٩٩	*١٢,٧٩	٧,٢٢	١,٧٥	٢١,٨٩	١,٦٤	٢٩,١١	- العمل الجماعي / التعاون
٢٤,٠٧	*١٥,٠١	٦,٨٣	٠,٩٢	٢٨,٣٩	١,٧٠	٣٥,٢٢	- حل المشكلات و التفكير
٣٥,٤٤	*١١,٤٠	٧,٧٨	١,٤٣	٢١,٩٤	٢,٥٢	٢٩,٧٢	- التحلي بالمسؤولية الاجتماعية / المواطنة
١٤,١٠	*٧,٦٤	٤,٧٨	١,٣٧	٣٣,٨٩	٢,٢٨	٣٨,٦٧	- الروح القيادية
٢١,١٧	*١٢,٤٣	٦,٤٤	١,٠٤	٣٠,٤٤	١,٩٤	٣٦,٨٩	- حل الخلافات بشكل بناء
٤٠,١٥	*١٥,١٢	٨,٨٣	١,٥٧	٢٢,٠٠	١,٩٢	٣٠,٨٣	- التواصل
٣٥,٤٢	*١١,٧٨	٧,٥٦	١,٣٣	٢١,٣٣	٢,٣٧	٢٨,٨٩	- تقبل الاختلاف مع الآخرين
٢٦,٧٤	*٣١,٨٥	٥٦,٢٨	٤,٥٣	٢١٠,٥٠	٥,٩٨	٢٦٦,٧٨	مجموع المهارات الحياتية

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٣

كما يتضح من جدول (٢٦) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (مقياس المهارات الحياتية) بعد التجربة، أن قيمة ت المحسوبة تراوحت ما بين (٧,٦٤ إلى ١٥,١٢) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يشير إلى التأثير الإيجابي لاستخدام الوحدة التعليمية المقترحة كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (١٤,١٠% إلى ٤٠,١٥%).

ويتضح مما سبق تقدم الوحدة التعليمية المقترحة على الطريقة التقليدية في القياسات البعدية لجميع الاختبارات البدنية والمهارية والحياتية في الجباز، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الوحدة التعليمية المقترحة جاءت مناسبة للتقدم في جميع الاختبارات قيد الدراسة (بدني- مهاري - حياتي) نتيجة لما تتمتع به الوحدة التعليمية المقترحة من تنظيم وترتيب وتسلسل في تعليم المهارات وكذلك أيضاً ما تتميز به هذه الوحدة التعليمية من تجزئة للمهارة وفقاً للمراحل الفنية والخطوات التعليمية والاندماج في تفسير الأمر الذي أدى إلى تفاعل أفراد العينة مع الوحدة التعليمية المقترحة للجباز وتطبيقها وصولاً إلى تعلم المهارات قيد الدراسة بسهولة.

ويرجع الباحثان ذلك إلى إثارة دافعية التلاميذ نحو المشاركة في العملية التعليمية والوصول إلى الأداء الصحيح للمهارة وذلك من خلال ما أحدثته الوحدة التعليمية المقترحة في تحسين الأداء البدني والحركي والحياتي لمهارات الجباز والقدرة على الربط بين المفاهيم والأفكار المختلفة وشعور

التلاميذ بالمتعة والفرح أثناء الأداء، وايضاً لما تشمله من أنشطة تعليمية متنوعة تحت اشراف المعلم لأنها دراسة مخطط لها مسبقاً (٥٣)، وهذا يتفق مع نتائج منى محمود جاد (٢٠٠٠) (٤٠)، النبوي عبد الخالق سلامه (٢٠٠١) (٨) الذين أشاروا إلى أن الوحدة المقترحة والبرنامج المقترح لهما تأثير أكثر ايجابية وفعالية على تحسن الأداء المهارى للمجموعة التجريبية بصورة أفضل من المجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية .

ويتفق ذلك مع دراسة سمية مصطفى (٢٠٠٢) (١٥)، عثمان مصطفى (٢٠٠٦) (٢٠) على أن تحليل الحركة في المهارة يساعد على تذكر أجزائها عن طريق استرداد التلاميذ للمعلومات والمعارف واستعادتها مرة أخرى عند الحاجة إليها. وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث .

### الإستخلاصات:

في ضوء أهداف وعينة ونتائج البحث تم التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- الوحدة التعليمية المقترحة أثرت تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية والمهارات الحركية والحياتية في الجباز بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
- ٢- الوحدة التعليمية المطبقة بدليل المعلم أثرت تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية والمهارات الحركية والحياتية في الجباز بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
- ٣- الوحدة التعليمية المقترحة كانت أكثر تأثيراً من الوحدة التعليمية المطبقة بدليل المعلم في القدرات البدنية والمهارات الحركية في الجباز ( الدرجة الأمامية الطائرة - مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين - مهارة العجلة - مهارة الوقوف على الرأس ) كما أن الوحدة التعليمية المقترحة كانت أكثر تأثيراً ايضاً في مقياس المهارات الحياتية في الجباز لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

### التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثان بما يلي:

- ١- إدراج الوحدة التعليمية المقترحة لنشاط الجباز ضمن دليل معلم التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
- ٢- تطبيق الوحدة التعليمية المقترحة في تحسين القدرات البدنية والمهارات الحركية والحياتية في الجباز بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
- ٣- اقتراح وحدات تعليمية مماثلة لمهارات حركية أخرى في نشاط الجباز .

أولاً: المراجع باللغة العربية:

١-	إبراهيم أحمد سلامة	(٢٠٠٠)	المدخل التطبيقي لقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢-	أحمد الهادي يوسف	(٢٠١٠)	أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣-	أحمد اللقاني، على أحمد الجمل	(٢٠٠٣)	معجم المصطلحات التربوية والمعرفية في المناهج وطرق التدريس، عالم الكتاب، القاهرة.
٤-	أحمد عبد المنعم محمد	(٢٠٠٥)	فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائط التعليمية المتعددة علي جوانب التعلم لبعض مهارات الجمباز لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٥-	أحمد عيسى صابر	(٢٠١٢)	نموذج التعلم البنائي وأثره في تحسين بعض المهارات الحركية والحياتية والتحصيل المعرفي بدرس التربية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٦-	أحمد محمود إبراهيم	(٢٠٠٢)	مقارنة أسلوب التطبيق الموجه والتطبيق الذاتي المتعدد المستويات علي بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية الخاصة للمبتدئين في كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
٧-	أعضاء هيئة التدريس بقسم تدريب التمرينات والجمباز	(٢٠٠٦)	الأسس العلمية في تعليم الجمباز، كتاب منهجي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
٨-	النبوي عبد الخالق سلامه	(٢٠٠١)	تأثير استخدام الحاسب متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٩-	أمين الخولي، جمال الشافعي	(٢٠٠٠)	مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٠-	أمين الخولي، جمال الشافعي، قذري مرسى	(٢٠٠٢)	دليل المعلم في التربية الرياضية للصف الثاني الاعدادي، وزارة التربية والتعليم.
١١-	أياد عبد الكريم، مروان العزاوي، عبد المجيد إبراهيم	(٢٠٠٢)	علم الاجتماع التربوي الرياضي، ط١، الدار العلمية الدولية، الأردن.
١٢-	بدوى عبد العال، عماد الغرباوى	(٢٠٠٣)	طرق تدريس التربية الرياضية، مكتبة ماجيك سنتر، القاهرة.

١٣-	حسن سعيد السومطري	(٢٠٠٧)	أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الاقتصاد المعرفي، رسالة دكتوراه، جامعة عمان، الأردن.
١٤-	خالد نبيل خضير	(٢٠٠١)	أثر استخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران والتطبيق الذاتي علي بعض المكونات البدنية والمهارية للمبتدئين في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين للبنين ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
١٥-	سمية مصطفى أحمد	(٢٠٠٢)	إستراتيجية التعلم البنائي وأثرها على تعلم مهارات كرة السلة وبعض الحصائل المعرفية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٦-	صادق الحايك، احمد البطانية	(٢٠٠٧)	مدى توظيف المهارات الحياتية في مناهج كلية التربية الرياضية، الرياضية، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، المستجندات العلمية في التربية البدنية والرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.
١٧-	صادق الحايك، زايد الأراميلي، غادة خصاونة	(٢٠٠٨)	المهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي المكتسبة من تعلم مناهج الجمباز في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، "المؤتمر العلمي الدولي الثالث"، تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٢- ٣/٢٣.
١٨-	صلاح الدين علام	(٢٠٠٠)	تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٩-	عبد الله محمد مناع	(٢٠٠٠)	تأثير بعض أساليب التدريس علي تعلم بعض مهارات الرياضيات الأساسية بالجزء التعليمي بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٢٠-	عثمان مصطفى عثمان	(٢٠٠٦)	مقارنة فعالية نموذج التعلم البنائي والطريقة التكاملية في بعض المتغيرات المهارية والمعرفية والقدرة على التفكير الابتكاري بدرس التربية الرياضية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد ٨، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ديسمبر.
٢١-	عصام الدين متولي ، بدوي عبد العال	(٢٠٠٦)	طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، ط١، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
٢٢-	علي أبو عجيبة	(٢٠١٢)	بناء وحدات دراسية لرياضة الجودو بمنهج التربية البدنية لتلاميذ الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بالجامهيرية الليبية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٢٣-	علي عبد المجيد	(٢٠٠٠)	إستراتيجية تدريسية مقترحة اعتماداً على نموذج التعلم

البنائي وأثرها على الابتكار لتلاميذ المرحلة الابتدائية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، أبريل.			
أسس إعداد لأعبي كرة القدم و(الألعاب الجماعية)، منشأة المعارف، الإسكندرية.	(٢٠٠٨)	علي فهمي البيك	٢٤-
إسهامات بعض أساليب التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية على تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية، رسالة دكتوراه، جامعة بن يوسف بن خده، الجزائر.	(٢٠٠٩)	عمر محمد عمور	٢٥-
تأثير نموذج التعلم البنائي على التفكير الناقد والمهارات الحركية في درس التربية الرياضية لتلميذات الصف الخامس الابتدائي، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٢-٢٣/٣.	(٢٠٠٨)	غادة جلال عبد الحكيم	٢٦-
أثر استخدام المدخل المنظومي في تنمية التحصيل وعمليات العلم والذكاء البصري والمكاني والذكاء الطبيعي في مادة العلوم لدى تلاميذ الصف الأول الاعدادي، دراسات في المناهج وطرق التدريس، العدد ١٣٥، الجزء الثاني، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة عين شمس.	(٢٠٠٨)	فطومة محمد علي	٢٧-
أثر ممارسة رياضة الجمباز على تطوير ديناميكية بعض الصفات البدنية والقدرات الحس حركية لدى تلاميذ المدرسة العسكرية الرياضية بالمرحلة الابتدائية من ٦: ١٠ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.	(٢٠٠٣)	ماجد هاشم محمد	٢٨-
تأثير استخدام إستراتيجية التعلم التعاوني على كل من مستوى بعض مهارات الجمباز واتجاهات تلاميذ الصف الخامس الابتدائي نحو التربية الرياضية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلة علمية متخصصة، الجزء الأول، العدد الخامس عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.	(٢٠٠٢)	محروس محمود محروس ، محمود محمد حسن	٢٩-
فعالية استخدام بعض أساليب التدريس المتباينة على الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لبعض مهارات الجمباز لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.	(٢٠٠٨)	محسن محمد سلطح	٣٠-
تأثير استخدام المدخل المنظومي في تعليم بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفي والقدرة على التفكير الإبتكاري بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.	(٢٠١٢)	محسن محمد سلطح	٣١-

٣٢-	محمد إبراهيم شحاتة	(٢٠٠٣)	تعليم الجمباز، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٣-	محمد إبراهيم شحاتة، محمد محمود عبد السلام	(٢٠٠٣)	أسس تعليم الجمباز، ط١، دار المعارف، الإسكندرية.
٣٤-	محمد عبد الحميد	(٢٠٠٥)	البحث العلمي في تكنولوجيا التعليم، عالم الكتب، القاهرة .
٣٥-	محمود عبده خليفة	(٢٠٠٢)	تأثير استخدام أسلوبيين من أساليب التدريس علي بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
٣٦-	مدحت عاصم عبد المنعم	(٢٠٠٩)	تأثير نموذج التعلم البنائي على مستوى أداء مهارات وحدات تدريسية لطلاب شعبة التعليم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٥٨، مايو.
٣٧-	مصطفى السايح	(٢٠١٢)	أدبيات البحث في تدريس التربية الرياضية، سلسلة المقالات والدراسات العلمية "الكتاب الثاني"، ط١، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
٣٨-	مصطفى مخلوف	(٢٠١١)	تأثير برنامج تعليمي بتوظيف أساليب تدريسية رياضية حديثة على تعلم مهارات حياتية منتقاة ومهارات منهجية في كرة السلة لتلاميذ الصف السابع الأساسي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة عمان، الأردن.
٣٩-	مصطفى محمد جمعة	(٢٠١٠)	برنامج إثرائي حركي تربوي وأثره على بعض المهارات الحركية والقيم الخلقية والاجتماعية لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
٤٠-	منى محمود جاد	(٢٠٠٠)	فاعلية استخدام التسجيلات المرئية ( الفيديو ) في تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على العارضة في الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٤١-	نادية الحامولي	(٢٠٠٦)	وحدة تعليمية مقترحة للجمباز وتأثيرها على بعض جوانب التعلم لمتعلمي الصف الرابع من ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية بمحافظة الإسكندرية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٨، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٤٢-	نزار محمد الويسى	(٢٠٠٩)	تأثير برنامج تعليمي مقترح في تنمية المهارات الحياتية والحركية الأساسية لدى طلاب المرحلة الأساسية الدنيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان.
٤٣-	هاني محمد مطر	(٢٠٠٠)	أثر استخدام أسلوب توجيه الأقران علي بعض المهارات الحركية والصفات البدنية بدرس التربية الرياضية لتلاميذ

			المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
٤٤-	هبة عبد العظيم إمبابي	(٢٠٠٤)	تأثير وحدة دراسية مقترحة في الكرة الطائرة على بعض القدرات الحركية والمهارية لتلاميذ الصف السادس من ذوي الاحتياجات الخاصة السمعية بمحافظة الإسكندرية، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٨، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٤٥-	هشام محمد عبد الحليم	(٢٠٠٧)	تأثير استخدام التعلم البنائي على التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنيا، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٥، الجزء ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
٤٦-	وزارة التربية والتعليم	(٢٠١٦)	قطاع التعليم العام، الإدارة المركزية للتعليم الأساسي، الإدارة العامة للتعليم الابتدائي، إدارة المناهج والكتب، القاهرة.
٤٧-	وزارة التربية والتعليم	(٢٠١١)	النشرة التوجيهية لمادة التربية الرياضية لجميع مراحل التعليم المختلفة، مكتب مستشار التربية الرياضية والعسكرية، القاهرة.
٤٨-	وزارة التربية والتعليم	(٢٠١٢)	دليل المعلم في التقويم الشامل لمرحلة التعليم الأساسي بحلقتيها الابتدائية والإعدادية، قطاع الكتب، القاهرة.

#### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

٤٩-	Behrman, A	(٢٠٠٥)	How About That Whole Child? Independent School, Vol, ٦٥, Issue ١.
٥٠-	Goudas, M., & Danish, S., & Theodorakis	(٢٠٠٥)	The Effectiveness of Teaching a Life Skills Sport Context. Journal of Applied Sport Psychology, ١٧ (٣), ٢٤٧-٢٥٤.
٥١-	Guillot, A	(٢٠١٢)	Field dependence in dependence complex motor skills: www.getcited.org, ٣٠ May.
٥٢-	Katlyn, Joy	(٢٠١٢)	Types of motors skills: www.ehow.com, ٥ July.

#### ثالثاً: مواقع الشبكة الدولية للمعلومات:

٥٣- www.homeeconomics.mountada.biz دخول ٢٠١٧/١٢/١٥ الساعة العاشرة مساءً