

تأثير منهج تعليمي بالتمرين الاعتيادي والتعاوني في تعليم الأداء الحركي لفعالية 4×100م بريد  
لدى تلاميذ مدرسة بلال الحبشي الابتدائية  
أ.م.د. منذر حسين محمد  
العراق. مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية

#### المخلص

هدف البحث إلى اعداد منهج تعليمي بالتمرين الاعتيادي والتعاوني والتعرف على تأثيرها في تعليم الأداء الحركي لفعالية سباق 4×100م بريد لتلاميذ مدرسة بلال الحبشي الابتدائية. وتحدد مجتمع البحث بتلاميذ المرحلة السادسة لمدرسة بلال الحبشي/تربية المدائن لبغداد الرصافة الثانية للعام الدراسي 2019-2020 في حين اشتملت العينة على (24) تلميذاً بعد أن كان العدد (30) تلميذاً تم اختيارهم عمدياً من المبتدئين في تعليم الأداء في فعالية سباق 4×100 متر بريد ضمن المرحلة الدراسية المذكورة. وبعد أن قام الباحث بالتأكد من تجانس العينة تم توزيعها عشوائياً رالي مجموعتين متساويتين وأجراء التكافؤ في اختيار تقييم الأداء الحركي لفعالية سباق 4/100 بريد ، إذ مثلت إحدى المجموعتين المجموعة التجريبية الأولى التي تم تعليمها وفق التمرين الاعتيادي ، في حين استخدمت المجموعة الثانية التمرين التعاوني في تعلمها للأداء الحركي لفعالية سباق 4×100 متر بريد. استغرق تنفيذ التجربة الرئيسية للبحث خمسة أسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية اسبوعية بعد الدوام ضمن الدروس اللاصفية من أجل تهيأت فريق المدرسة للسباقات المدرسية لألعاب القوى . وبعد الفترة المحددة تمت اعادة الاختبار وتقييم الأداء الحركي للفعالية ، حيث أجريت المعالجات الاحصائية باستخدام الحقيبة (spss) باعتماد الاختبارين (T) للعينات المستقلة والمتربطة ، إذ بينت استنتاجات الدراسة تفوق المجموعة الثانية (ذات التمرين التعاوني) أفضلية على المجموعة التجريبية الأولى (ذات التمرين الاعتيادي) من حيث تعليم الأداء لفعالية سباق 4×100 متر بريد . وعليه جاءت التوصيات في ضرورة اعتماد التمرين التعاوني في تعليم التلاميذ المبتدئين للأداء الحركي لفعالية سباق 4×100 متر بريد.

الكلمات المفتاحية: منهج تعليمي ، الأداء الحركي ، لفعالية 4×100م بريد

---

The effect of an educational curriculum with regular and cooperative exercise in teaching motor performance for the effectiveness of 4 x 100m mail among the students of Bilal Al-Habashi Primary School

.Dr. Munther Hussain Muhammad

Iraq. Baghdad Directorate of Education Rusafa . the second

### Summary

The aim of the research is to prepare an educational curriculum with regular and cooperative exercise and to identify its impact on teaching motor performance for the 4 x 100m mail race for students of Bilal Al-Habashi Primary School.

The research community was identified with students of the sixth stage of Bilal Al-Habashi School / Tarbiyah Al-Mada'in, Baghdad, Al-Rusafa II for the academic year 2019-2020, while the sample included (24) students after the number was (30) students who were deliberately chosen from the novices in teaching performance in the 4x race event. 100 meters of mail within the mentioned school stage. After the researcher made sure of the homogeneity of the sample, it was randomly distributed to two equal groups, and the equivalence procedure in choosing the motor performance evaluation for the 4/100 mail race event, as one of the two groups represented the first experimental group that was taught according to the usual exercise, while the second group used the cooperative exercise in learning it. For the kinetic performance of the 4x100m sprint event. Implementation of the main experiment of the research took five weeks with three educational units weekly after school in extra-curricular lessons in order to prepare the school team for school races in athletics. After the specified period, the test was re-tested and the motor performance was evaluated for effectiveness, where the statistical treatments were conducted using the (spss) bag by adopting the two tests (T) for the independent and linked samples. ) in terms of performance education for the event of the race 4 x 100 meters mail. Accordingly, the recommendations came in the necessity of adopting the cooperative exercise in teaching the novice students the motor performance of the 4×100 meter mail race.

Keywords: educational curriculum, motor performance, for the event 4 x 100m mail

## 1- المقدمة:

إن عملية التعلم الحركي تهتم بتعلم المهارات الحركية والتحكم الحركي للأداء الحركي، إن الفرق بين التعلم والمتعلم الحركي هو الاستجابة في مجال التعلم الحركي تكون على شكل سلوك حركي لمجاميع عضلية كبيرة للوصول إلى هدف معين وأن هذا السلوك لا يأتي من فراغ، بل لتهيئة البيئة التعليمية ومستوى الفرد المتعلم وكفاءة وخبرة المعلم من كيفية استخدام وتطبيق الطرق والأساليب لا يصل المعلومات الضرورية لتنفيذ المهارة.

إن خبرة المعلم في ايقاع أفضل الطرق الأساليب لا تقتصر على تطبيقها فقط. وإنما يكون أهمية للوقت الذي تعطى فيها وتطبيق تلك الأساليب وفقاً لمستوى المتعلم ولمرحلة التعليمية فضلاً عن طبيعة درجة المستوى التعليمي (المهارة المطلوبة) المراد تعليمها.

وفي فعالية 100×4 برید هناك خصوصية عن باقي فعاليات العاب القوى من حيث العمل الفردي والجماعي في بادئ الأمر لتعلم الفرد بالعمل الاعتيادي لأجل أداء واتقان المهارة ثم يدخل من العمل الجماعي التعاوني من أجل تحقيق هدف تعلم أداء وأتقان المهارة ويكون لها أهمية كبيرة وضرورية في تعلم الأداء واكتساب الحركات في برید 100×4. وهنا تكمن أهمية البحث في دراسة تأثير منهج تعليمي بالتمرين الاعتيادي التعاوني في تعليم الأداء الحركي لفعالية 100×4 متر برید في عملية استلام وتسليم العصا لتلاميذ مدرسة بلال الحبشي الابتدائية. على الرغم من أهمية فعالية 100×4 برید كونها من الفعاليات الانجازية ضمن منهاج فعاليات الرياضة المدرسية، إلا أنه من الملاحظ أن معلمي التربية الرياضية تعتمد في تعليمها بأساليب تقليدية أو الطريقة المناسبة لتعلم تلك الحركات الخاصة بفعالية 100×4 متر برید. وعليه أرتأى الباحث دراسة تأثير منهج تعليمي بالتمرين الاعتيادي التعاوني في تعليم الأداء التلاميذ المبتدئين ضمن مرحلة السادس الابتدائي في مدرسة بلال الحبشي.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد منهج تعليمي بالتمرين الاعتيادي وكذلك بالتمرين التعاوني في تعليم الأداء لفعالية 100×4 متر برید.
- 2- معرفة أثر التمرين الاعتيادي تعاوني في تعليم الأداء الحركي لفعالية 100×4 م برید.
- 3- التعرف على أفضل تمرين تعليمي في تعليم لأداء الفعالية 100×4 متر برید.

## 2- اجراءات البحث:

## 1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المقارنة بين مجموعتين تجريبيتين متكافئتين ومتساويتين لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع الأصل للدراسة على تلاميذ المرحلة السادسة من مدرسة بلال الحبشي الابتدائية- المدائن تربية الرصافة 2020/2019 في حين تمثل مجتمع البحث التلاميذ المبتدئين للصف السادس في تعليم فعالية 100×4 متر برید، حيث قام الباحث باختبار (24) تلميذاً منهم بالطريقة العمدية من التلاميذ غير المتعلمين من شعبة (ب) واستبعاد التلاميذ الراسبين، وكذلك الغير المواظبين على الدوام وذلك لمراعاة تجانس العينة من حيث عدم وجود متغيرات يمكن أن تؤثر عن النتائج وضمان الحصول على نتائج دقيقة. وبعد ذلك أتبع الباحث الطريقة العشوائية في

تقسيم أفراد عينة البحث إلى مجموعتين تجريبيتين في البدء (A,B) وبواقع (12) تلميذا لكل مجموعة وكما يأتي:

المجموعة الأولى (A) وقد مثلت أفرادها المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت المنهج التعليمي للتمرين الاعتيادي في تعليمها وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً في الدروس اللاصفية بعد الدوام .

المجموعة الثانية (B) وقد مثلت أفرادها المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت المنهج التعليمي بالتمرين التعاوني في تعليمها وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً من الدروس اللاصفية بعد الدوام.

2-3 أدوات وأجهزة البحث

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الملاحظة، التجريب، عصي خشب لاستلام وتسليم ، الخبراء والمختصون.
- حاسبة إلكترونية نوع (Fx-500ms)
- كاميرا نوع بناسونك ذات سرعة (24) صورة/ثانية.
- ساعة توقيت عدد (1) الكترونية نوع (hunhart) المانية الصنع.
- شريط لاصق طوله (20) م.
- شريط قياس معدني طوله (50) م.
- شواخص بلاستيك عدد (4). - صافرة عدد (1).
- طباشير بألوان مختلفة. - ميزان طبي عدد (1).

2-4 التجربة الاستطلاعية:

لغرض تهيئة الظروف الملائمة والوقوف على السلبيات التي قد تعيق سير العمل وكيفية تطبيق وإدخال التمرين الاعتيادي والتعاوني موضوع البحث ضمن المنهج التعليمي فقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء 2019/10/1.

2-5 الاختبار القبلي:

بعد تنفيذ بعض الوحدات التعليمية (التعريفية) لفعالية البريد  $100 \times 4$  متر تضمن شرحاً عن كيفية الاستلام والتسليم للعصا ومنطقة التسليم القانونية، تم اجراء الاختبار القبلي يوم الاربعاء 2019/10/2 ضمن الدروس اللاصفية بعد الدوام على ساحة مدرسة بلال الحبشي- المدائن- تربية الرصافة الثانية ، إذ استخدم الباحث آلة تصوير فيديو واحدة نوع (Panasonic) ذات سرعة 24 صورة/ثانية موضوعة على حامل ثلاثي.

2-6 المنهج التعليمي بالتمرين الاعتيادي والتعاوني:

إذ استخدم الباحث المنهج التعليمي لتعليم الأداء لفعالية  $100 \times 4$  متر بريد لتلاميذ مدرسة بلال الحبشي بعد الدوام ضمن الدروس اللاصفية لتهيئة منتخب المدرسة لا لعاب القوى وذلك في يوم الأحد 2019/10/6 واستغرق المنهج (16) وحدة تعليمية، حيث تستغرق كل وحدة تعليمية (45) دقيقة وبواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع والوحدة التعليمية هي سلسلة من الخبرات التعليمية تكون في مجموعها وحدة متكاملة لها غرض محدد يمكن الوصول إليه عن طريق هذه الخبرات وقد قسمت الوحدة التعليمية حسب ما أشار إليه بعض المصادر في مجال طرائق التدريس إلى ثلاثة أقسام (القسم الاعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي) وشمل القسم الاعدادي (الاحماء العام والخاص) أن القسم الرئيسي التعليمي (التطبيقي) شرح المهارة ثم تطبيقها على التلاميذ، أن القسم الختامي (لعبة صغيرة، إرشادات، الانصراف).

وتم تقسيم عينة البحث الرئيسية إلى مجموعتين مجموعة (A) تعلم بالتمرين الاعتيادي، أما مجموعة (B) تعلم بالتمرين التعاوني وكل مجموعة مكونة من (12) تلميذا وكانت كل مجموعة تؤدي عملها بالنسبة إلى (A) الاسلوب (تمرين) الاعتيادي . يبدأ المعلم بأخذ القباب ثم يوزع

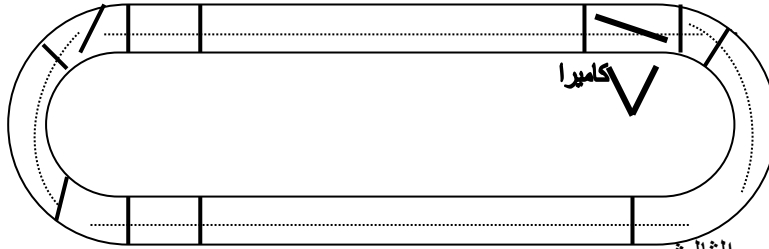
التلاميذ لأجراء الاحماء العام والخاص بعدها يقوم بشرح الفعالية (المهارة) المراد تعليمها وتطبيق أنموذج حركي لها ، ثم يقوم التلاميذ بأداء الفعالية أو الحركة المراد تعلمها ، بينما يقوم المعلم بتوجيه الارشادات واعطاء المعلومات الخاصة بالأداء الصحيح وبعدها لعبة صغيرة ثم الانصراف.

وقد طبقت المجموعتين القسم الاعدادي والختامي بالشكل نفسه ما عدا القسم الرئيسي إذا استخدمت كل مجموعة اسلوب تمرين يختلف عن الآخر.

## 7-2 الاختبار الرئيس (البعدي)

بعد نهاية المنهج التعليمي تم إجراء الاختبار الرئيسي البعدي في يوم الاثنين المصادف 2019/11/11 على ساحة مدرسة بلال الحبشي الابتدائية- المدائن- تربية الرصافة الثانية، وهو الاختبار البعدي لفعالية 4×100 متر تتابع بمساعدة فريق العمل المساعد، حيث تم تصوير الاختبار البعدي من خلال استخدام كاميرا نوع (Panasonic) ذات سرعة (24) صورة بالثانية وتم تحديد المنطقة الأولى للاستلام والتسليم لتصويرها، وضعت الكاميرا على بعد (40) متراً من منتصف المنطقة القانونية للتسليم والاستلام وذلك لتصوير مسافة 10 أمتار قبل المنطقة القانونية و10 أمتار بعد المنطقة القانونية للتسليم والاستلام، وكما مبين في الشكل الآتي:

الاستلام الاول التغير الاول الاستلام الثاني التغير الثاني



الاستلام الثالث التغير الثالث

## شكل (1) يوضح عملية التصوير في الاستلام والتسليم

### تقويم الأداء

بعد اجراء الاختبار الرئيسي وتصويره كما تم شرحه سابقاً، قام الباحث بعرض فيلم لأداء التلاميذ على شاشة التلفاز أمام الخبراء (أ.د. عبد العزيز نايف/كلية التربية الرياضية/الفرهيدية ، أ.م.د. عباس علي لفته/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية) من أجل تقييم أداء مفردات عينة البحث على اساس الملاحظة التقنية للفيلم الفيديوي وتم اعادة الحركة لعدة مرات ، ويقوم خبراء أثنان بتقويم الأداء لكل تلميذ من حيث الاستلام مرة ومن حيث التسليم مرة ثانية ، علماً أن الدرجة التقويمية لكل محاولة هي (10 درجات) تجمع مع بعضها وتقسّم على عدد الخبراء فتكون النتيجة (معدل الدرجات) هي درجة التلميذ في الأداء المهاري لفعالية 4×100م بريد.

## 8-2 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الوسائل الاحصائية

(وديع ياسين ومحمد حسن عبد ، 1999 ، ص183)

مج س

الوسط الحسابي = —

ن

---

$$\frac{\text{مجم (س)}^2}{\text{ن} - 1} = \text{الانحراف المعياري}^2 = \text{مجم س}^2$$

$$\frac{3(\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسط})}{\text{الانحراف المعياري}} = \text{معامل الالتواء}$$

اختبار T = للعينات المستقلة (المستغلتين)

اختبار T = للعينات المترابطة (المترابطتين)

3- عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعيّ البحث وتحليلها ومناقشتها.  
1-3 عرض وتحليل نتائج المرونة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعيّ البحث للتمرين الاعتيادي والتعاوني لفعالية 4×100 متر بريد ومناقشتها.  
جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومقدار التحسن للفريق الاعتيادي والتعاوني

الاسلوب	قبلي	بعدي	قيمة T المحسوبة	الدلالة
الاعتيادي	3.520	4.960	1.980	معنوي
التعاوني	3.362	7.663	19.386	معنوي

قيمة T الجدولية تبلغ (2.06) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) يتبين من الجدول (1) بأن الوسط الحسابي للتمرين الاعتيادي وللإختبار القبلي (3.520) وبانحراف معياري (1.262) في حين بلغ الوسط الحسابي للإختبار البعدي (4.960) وبانحراف معياري (2.971) وقيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي بلغت (1.980) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.06) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة معنوية وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي ولصالح الإختبار البعدي.

أما الوسط الحسابي للإختبار القبلي للتمرين التعاوني بلغ (3.362) وبانحراف معياري مقداره (2.075) في حين كان الوسط الحسابي للإختبار البعدي (7.663) وبانحراف معياري مقداره (1.687) وقيمة (T) المحسوبة (19.386) وبدلالة معنوية لصالح الإختبار البعدي ويعزو الباحث سبب الحصول على هذه النتيجة إلى أن أي تمرين يمكن أن يكون ذا مردود إيجابي في مستوى الأداء المهاري ولاسيما إذا كانت طبيعة التمرين التعليمي تميل إلى تطوير الأداء وهذا ما حدث مع أفراد عينة البحث لكلا التمرينين (الاعتيادي والتعاوني) والذين تعرضوا لمفردات المنهج التعليمي نفسه وأن استجابة عينة البحث لمفردات هذا المنهج قد أعطى نتيجة إيجابية في تطوير مهارة الاستلام والتسليم في فعالية البريد.

(طلحة حسن حسام الدين ، 1984 ، ص296)

مما جعل هذا المتغير يتطور عند أفراد عينة البحث ولاسيما في الإختبار البعدي. وكذلك أن استجابة افراد عينة البحث لكلا التمرينين (الاعتيادي والتعاوني) لمفردات المنهج التعليمي الخاص بتعليم فعالية 4×100 متر بريد أعطى نتيجة إيجابية في تحسين عملية الاستلام والتسليم عن طريق استخدام التمرينات الخاصة (التحضيرية، المساعدة، الأساسية) والتكرارات التي قام بها التلاميذ أثناء الوحدات التعليمية المخصصة لتعليم الفعالية.

إذ أن التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم أثناء التطبيق العملي ساعد على اكتساب التعلم.  
(عادل فاضل علي ، ص45)

الأمر الذي أدى إلى تحسين فعالية البريد لدى أفراد البحث لكلا التجريبتين (الاعتيادي والتعاوني)، إذ أن عملية التكرار من التعلم من قبل المعلم وبالتعاون بين أفراد المجموعة الواحدة لعينة المجاميع (الكروبات) لها وقع خاص في عملية التطبيق من خلال التمرين الاعتيادي والتعاوني الذي يؤكد عملية التعاون بين أفراد الكروب أو المجموعة الصغيرة أدى إلى تكرار متقن في تطبيق عملية الاستلام والتسليم.

2-3 عرض نتائج الإختبار البعدي للتمرينين (الاعتيادي والتعاوني) في اكتساب التعلم لفعالية البريد 4×100 متر ومناقشتها.

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للإختبار البعدي للتمرينين الاعتيادي والتعاوني

المتغير	قبلي	بعدي	قيمة T المحسوبة	ف هـ	ف	مستوى الدلالة
						Sig

التعلم الاعتيادي	3.520	1.262	3.362	2.075	0.470	61.06	63.2	0.01	معنوي
التعلم التعاوني	4.960	2.971	7.633	1.687	5.416	69.023	71.3	0.02	معنوي

يتبين من الجدول (2) بأن الوسط الحسابي للتمرين الاعتيادي للتعلم للاختبار القبلي يبلغ (3.520) وبانحراف معياري (1.262) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (3.362) أما الانحراف المعياري بلغ (2.075) أما قيمة (T) المحسوبة (0.470) أما قيمة (ف) بلغت (61.06) أما قيمة (ف هـ) (63.2) أما قيمة (Sig) ل (0.01) وبدلالة معنوية ولصالح الاختبار البعدي. أما في الاختبار القبلي في التعلم التعاوني كانت المتوسط الحسابي (4.960) وبانحراف معياري (2.971) أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (7.633) وبانحراف معياري (1.687) أما قيمة (T) المحسوبة (5.416) أما قيمة (ف) بلغت (69.23) أما قيمة (ف هـ) (71.3) أما (Sig) (0.02) وبدلالة معنوية بين التمرين الاعتيادي والتعاوني ولصالح التعاوني.

### 3-3 مناقشة النتائج:

ويعزو الباحث سبب حصول هذه النتيجة إلى حرية التلميذ وبتعاون بين أفراد المجموعة الصغيرة (الكروب) من خلال تزويدهم بالتغذية الراجعة فيما بينهم سواء (الداخلية والخارجية) خلال تطبيق المنهج التعليمي، وكذلك اختبار الطريقة واسلوب التجاوز فيما بينهم والتي سهلت عملية فهم واستيعاب وادراك ما مطلوب انجازه خلال التكرار للأداء والمعلومة التي زودت فيما بين أفراد المجموعة والتي أعطت للمتعم فرصة التركيز على أن يلاحظ الأداء المهاري بشكل دقيق لتعديل سلوكه اللاحق وهذه إحدى استخدامات التغذية الراجعة. وهذا ما أكده

(بيتر 1996) مهما كانت الطريقة المستخدمة في تعليم المهارة فأن التمرين وحده ليس كافياً لأن بتعليم التلميذ المهارة بطريقة صحيحة. (بيتر. ج ل تومسن ، 1996 ، ص18)

إذ أن التغذية الراجعة معلومات تشير إلى حدوث خطأ وتنبيه عليه ولها حالات عديدة متنوعة وابعاد وتوقيتات مختلفة ومنها (المعلم) والتلميذ نفسه وكذلك تلاميذ المجموعة (الكروب)

(Schmidt . 1999.p325)

حيث أن التصور الجيد لوضع الجسم في البدء والعدو وكذلك التسليم والاستلام داخل الصندوق والتبديل بين اليدين ثم الانطلاق إلى خط النهاية يدون خطأ وبانسايبية عالية ساعد بشكل أو بآخر على التخلص من الأخطاء المرتكبة أثناء الأداء وبذلك فأن التلميذ الذي يسلم العصا إلى زميله يقوم بأطلاق صوت التهيو والانتباه والتركيز لاستلام العصا كتغذية راجعة من أجل استلام العصا دون أخطاء ولأجل سرعة الأداء وبذلك قد يكون عند طور المسار الحركي الصحيح من خلال التمرين الاعتيادي، وكذلك التمرين التعاوني لهذه الفعالية، وكذلك أن التمرين التعاوني ينتج حرية تبادل الآراء واعطاء المعلومة الصحيحة فيما بين التلاميذ خلال المجموعة (الكروب) وخلق روح المنافسة في التعلم الجماعي بين التلاميذ.

وما أكدته (خيرية 1996) على أن (استخدام الاساليب ذات التأثير المباشر والتي يتم اختيارها بشكل أساسي على وفق نوع الضعف والخلل الحاصل في الأداء بحيث يكون التطور خاص لنوع الخلل أي أن هذه المعلومات تعمل على تحسين الأداء.

(خيرية إبراهيم السكري ، 1996 ، ص24)

وأن التمرين التعاوني يساعد التلميذ على تنمية تفكيره من خلال مساعدة زميله بين المجموعة، وكذلك مهاراته العقلية أثناء الأداء من يساعده على اعادة تكرار الفعالية وتثبيتها والتحكم في الأداء مما يساهم في الاحتفاظ به لأطول فترة زمنية ممكنة



(ناهد عبد زيد ، 2008 ، ص133)

ولهذا ما يحدث مع افراد العينة بالتمرين الاعتيادي والتعاني. وهذا ما يؤكد (وليام William) حيث يشير إلى أن التعلم بالتمرين التعاوني يعرف التلميذ نتيجة عمله ويراعي الفروق بين أفراد المجموعة (الكروب) ويعمل على خفض نسبة الأخطاء إلى أدنى معدل.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- أن التمرين التعاوني هو أفضل من التمرين الاعتيادي في تعليم فعالية بريد  $100 \times 4$  متر.
- 2- أن استخدام التمرين التعاوني في تعليم الأداء لفعالية بريد  $100 \times 4$  متر لكون عينة البحث من المبتدئين.
- 3- اعتماد التمرين التعاوني ذو تأثير ايجابي في تعليم الخطوات الفنية لفعالية بريد  $100 \times 4$  متر.
- 2-4 التوصيات:
- 1- استخدام التمرين التعاوني في تعليم الأداء المهاري لفعالية بريد  $100 \times 4$  متر ليساعد على دقة تعلم الخطوات الفنية للمبتدئين أفضل من التمرين الاعتيادي.
- 2- الإفادة من استخدام التمرين التعاوني والاعتيادي على المنهج التعليمي في تعليم الخطوات الفنية لفعالية بريد  $100 \times 4$  متر.
- 3- اجراء بحوث ودراسات مشابهة أخرى للفعالية على فئات عربية أكبر أو على جنس الإناث

## المصادر

- وديع ياسين ومحمد حسن عبد: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- طلحة حسن حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- عادل فاضل علي: تأثير أنواع التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة المبارزة، مجلة علمية فصلية متخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد الثالث المجلد الحادي عشر.
- بيتر. ج ل تومسن: المدخل إلى نظريات التربية، ترجمة: مركز التنمية الاقليمي، القاهرة، 1996.
- خيرية إبراهيم السكري: استخدام الكرات الطبية لبرامج التدريب لمسابقات الرمي، القاهرة، ألعاب القوى للهواة مركز التنمية الاقليمي، العدد الثالث عشر، 1996.
- ناهد عبد زيد: اساسيات في التعلم الحركي، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، 2008.
- Schmidt, A. Richard and Timothy Tleu 1999

أنموذج وحدة التعليمية الخاصة بالمنهج التعليمي بالتمرين الاعتيادي والتعاوني لتعليم الأداء  
لفعالية المشي الرياضي

الوقت: 45د العمر: 12-13 سنة التاريخ: الجمعة 6/10/2019

الأدوات:

شريط قياس بورك، عصي خشب، ساعة، أقماع، طباشير ، صافرة

الاهداف التعليمية

الاهداف التربوية

- اعداد عام للتلاميذ
- تعويد التلاميذ على النظام
- تمارين لتهيئة الجسم بصورة كاملة
- تعويد التلاميذ على المثابرة
- العاب تناسب اغراض الاعداد بدنياً
- اعطاء مقدمة عن الدرس عدو بريد 4×100م
- ثم تعليم المهارة عدو بريد 4×100م للمبتدئين
- وأهمية للتلاميذ

الملاحظات	التنظيم	التفاصيل	الوقت	اقسام الوحدة التعليمية
- التأكيد على الحضور - التنظيم والنظام التأكيد على أداء الحركات بشكل منظم مع التأكيد على الاحماء الخاص بشكل جيد وبدون اهمال	×××××××××× ح × × × × × × × × × × × × × × × ×	تهيئة الأدوات وأخذ الحضور وبدأ الوحدة بتحية رياضية-سير اعتيادي- سير على رؤوس الامشاط مع مد الذراعين للجانب- سير اعتيادي- هرولة مع مرجحة الذراعين بالتبادل- هرولة مع مد الركبتين للأعلى - هرولة مع ضرب الكعبين بالورك- هرولة- سير اعتيادي- وقوف. (الوقوف) الذراعان جانباً ثني الرقبة للخلف- يسار- أعلى- يمين (8 عدات) ((الوقوف) (الذراعان خلفاً) تدوير الذراعين جانباً خلفاً أماماً (8 عدات) (الوقوف) (فتحاً، الذراعان جانباً) ثني الركبتين للخارج والاستعداد على المشطين -	10د/	القسم الاعدادي - الاحماء العام - الاحماء الخاص

		مدها بالتبادل (2 عدة)		
التأكيد على الانتباه للشرح الخطوات الفنية لفعالية بريد 100×4	*	(الوقوف فتحاً ، الذراعين جانبا مع ثني الجذع يميناً أماماً- يساراً أو خلفاً( 8 عدات). - شرح الخطوات الفنية لفعالية 100×4 متر بريد و عملية التسليم والاستلام قيد البحث. - عرض مبسط للحركات والتمارين الذي يؤدي أما بالتمرين الاعتيادي أو بالتمرين التعاوني بعد تقسيم إلى مجموعتين مجموعة تعمل بالتمرين الاعتيادي ومجموعة تعمل بالتمرين التعاوني على شكل كروبات. - توضيح كامل للحركات الخاصة بالتمرينين قيد البحث. - تطبيق التلاميذ للحركات والخطوات بالتمرين الاعتيادي وبالتمرين التعاوني	د/30 د/10	
	× × × × × × * × × × × × ×			- القسم الرئيسي - الجانب التعليمي
التصفيق والهدوء والمنافسة والانصراف	*	- تكرار كل حركة ، المهارة أكثر من مرة - تمارين تهدئة الجسم واعطاء ارشادات تربوية- الانصراف	د/5	القسم الختامي