



تأثير استخدام التعلم الذاتي في تعلم مهارة قفزة اليدين على منصة القفز
*Effect of using self-learning in learning the skill of jumping hands on
Vault (gymnastics)*

م.د. المعتصم بالله وهيب مهدي
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية التربية الاساسية
جامعة ديالى*
mutasimww@gmail.com

ا.م.د. رنا عبد الستار جاسم
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية التربية الاساسية
جامعة ديالى*

*Inst. Al mutasim Biallah
Waheeb Mahdi (Ph.D.)
College of Basic Education
Department of Physical
Education and Sport
Sciences / University of
Diyala
mutasimww@gmail.com*

*Assist Inst. Rana Abdul
Sattar Jassim (Ph.D.)
College of Basic Education
Department of Physical
Education and Sport
Sciences / University of
Diyala*

الكلمات المفتاحية : التعلم الذاتي ، مهارة قفزة اليدين ، منصة القفز .

Keywords: Self-learning, Skill front- hands jump, Vault (gymnastics)

ملخص البحث

يهدف البحث تعرف تأثير التعليم الذاتي في تعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز لدى افراد عينة البحث حيث استعمل الباحثان المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي للمجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) على عينة من طلبة المرحلة الاولى/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية جامعة ديالى للعام الدراسي (2018-2019) وقد اختيرت عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي وبعده (38) طالباً قسموا على مجموعتين متساويتين الاولى تجريبية وبعده (18) طالباً والثانية ضابطة وبعده (18) طالباً فضلا عن استعمال الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث واستنتج الباحثان اعتماد نتائج هذه الدراسة من خلال تعميم نتائجها على المراحل الاخرى .



Abstract

The study aims to identify the effect of self-learning in learning the skill of the front- hands jump on the Vault (gymnastics) in the sample of the research. The experimental method was used for the experimental design of the equivalent groups (experimental and control) on a sample of students of the second stage / College of Basic Education Department of Physical Education and Sport Sciences / University of Diyala for the academic year (2018-2019) was randomly selected from the original research community and 38 students (18) students, first officer (18) students, as well as the use of means, tools and devices suitable for research procedures. The researcher concluded the results of this study by circulating the results to the other stages.

1- المقدمة :

تقدم المجالات وتطورها يعتمد على خطوات منظمة واساليب متنوعة من أجل الوصول الى اعلى الغايات، ومجال التربية الرياضية هو واحد من هذه المجالات التي يجب علينا العمل على تقدمها وازدهارها من أجل الارتقاء بالمستوى المطلوب لدى الطلبة في المجال الرياضي واستعمال الاسلوب الذي يتوافق مع قدراتهم وامكاناتهم العقلية والبدنية والمهارية فالواجب الحركي يحتاج الى القدرة على اتخاذ القرار في الاداء، اذ يعمل التعلم الذاتي على اعداد الفرد اعداداً جيداً من جميع النواحي سواء كانت سلوكية، انفعالية، معرفية، اذ يعد نشاطاً تعليمياً يقوم به الطالب في اثناء العملية التعليمية الهدف منه القدرة والامكانية على السيطرة على الميول والرغبات في اداء الواجب الحركي واعطاء افضل ما لديه وفعالية الجمناستك من الفعاليات التي تعتمد كلياً على اتخاذ القرار في اثناء تأدية المهارة ، لذا فإن التعلم الذاتي احدى الاستراتيجيات المهمة التي تتضمن العمليات العقلية التي يمارسها المتعلم قبل اداء المهارة وإثناؤها وبعد انتهاء الاداء بشكل يضمن توفير بيئة تعليمية تبعث على التفكير وتنظيم المعلومات واصدار الاستجابات القريبة من النموذج الحركي الصحيح، لذلك فان التعلم الذاتي يساعد المتعلم على تنظيم افكاره من خلال طرح الاسئلة اذ يسأل

المتعلم عن المعلومات التي يحتاجها عند تعلم اي مهارة حركية جديدة ويحاول ان يجد الاجابات الملائمة له وبالتالي فإن هذا التعلم يعمل على تنشيط العقل وزيادة الانتباه وبالتالي تنمية التفكير لدى المتعلم وتكمن اهمية البحث في استخدام التعلم الذاتي والاعتماد على النفس في تعلم المهارات بصورة عامة ومهارة قفزة اليدين بصورة خاصة كونه يعمل على تحفيز الطالب بالتعلم من ذاته وتكون لديه القدرة العالية في لحظة اتخاذ القرار .

تكمن مشكلة: ان التنوع في استخدام الاساليب التعليمية من قبل المعلمين لدى تعليم الطلبة المهارات مما يعطي مؤشرات متفاوتة في نسبة ومستواه التعلم عند المتعلمين وفي امكانية الدرجة التي يصل اليها المتعلم وخاصة في مهارات الجمناستك الفني اذ تتميز هذه الفعالية بصعوبة الاداء والدقة العالية والتركيز والجرأة في اتخاذ القرار في جميع اقسام المهارة ، حيث ان استخدام الاساليب التقليدية مرتكزة على القاء واستماع بين معلم ومتعلم وغالبا يكون دور المتعلم سلبياً اي بمعنى ان يستقبل المعلومة فقط ويكون الاعتماد الكلي على مدرس المادة ولا يكون له دور في تبادل المعلومة والحصول عليها بشكل كامل من المدرس ولا يقوم بعملية تقصي وبحث عن المعلومة. ومن خلال خبرة الباحثين الميدانية وكونهم من ذوي الاختصاص لا حظو الضعف الموجود لدى الطلبة في اداء مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز كون هذه المهارة تحتاج الى تهيء كامل واستعداد في اداء الركضة التقريبية والضرب على لوحة القفز والصعود على المنصة لأداء المهارة **يهدف البحث الحالي:** استخدام التعليم الذاتي لتعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز لدى افراد عينة البحث وتعرف تأثير التعليم الذاتي لتعلم مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز لدى افراد عينة البحث. **فروض البحث** ، هناك فروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز، هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز في الاختبار البعدي.

2- منهج البحث و إجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث وقد تم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وكما مبين في جدول الاتي.

جدول (1)

تصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي

الخطوات			المجموعات
الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	
مهارة قفزة اليدين على منصة القفز	التعلم الذاتي	مهارة قفزة اليدين على منصة القفز	المجموعة التجريبية
مهارة قفزة اليدين على منصة القفز	الأسلوب المتبع	مهارة قفزة اليدين على منصة القفز	المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تكونت عينة البحث من (38) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم يمثلون طلبة المرحلة الاولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية جامعة ديالى وقسمت العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة وضمت كل مجموعة (18) طالباً استخدمت المجموعة التجريبية التعلم الذاتي والمجموعة الضابطة الاسلوب المتبع لمدرس المادة.

جدول (2)

يوضح عينة البحث

النسبة المئوية%	العدد	عينة البحث
90 %	36	العينة الرئيسية
10%	2	الطلبة المستبعدون
100 %	38	مجتمع البحث

2-3 تكافؤ العينة :-

قام الباحثان بأجراء عملية تكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الأداء المهاري وذلك باستخدام اختبار (t) الإحصائي لعينتين متساويتين مستقلتين للاختبار القبلي لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز في الجمناستك الفني.

جدول (3)

يوضح تكافؤ العينة تعلم مهارة قفزة اليدين على منصة القفز في الجمناستك الفني

الدلالة الإحصائية	قيمة t*	قيمت t المحسوبة	عدد العينة	المجموعة التجريبية		عدد العينة	المجموعة الضابطة		القياس	المهارة
				ع±	س		ع±	س		
غير معنوي	2.018	0.787	18	0.212	0.545	18	0.189	0.346	درجة	تعلم مهارة قفزة اليدين على منصة القفز

*تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34)

يتبين من الجدول (2) إن قيمة (t) المحسوبة أصغر من قيمة (t) الجدولية في جميع الاختبارات القبلية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ العينة في تعلم مهارة قفزة اليدين على منصة القفز في الاختبار القبلي .

2-4 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث :

2-4-1 الوسائل المستخدمة.

- المصادر العربية وشبكة الانترنت :
- استمارة أسماء الخبراء ملحق رقم (1).
- استمارة تقويم أداء المهارات ملحق رقم (2).

2-4-2 الادوات المستخدمة.

- جهاز منصة القفز .
- لوحة القفز .
- بساط الحركات الارضية .
- بساط اسفنجية .

2-5 الاختبارات المستعملة في البحث :

اعتمد الباحثان عملية تقييم الأداء المهاري حيث قيم الأداء من (10) درجة من قبل أربعة حكام على وفق خصومات الأداء في القانون الخاص بالعبة ويتم حذف أعلى درجة وأقل درجة وتجمع الدرجتين المتبقيتين وتقسم على اثنين لاستخراج الدرجة.

2-6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2019/2/24 على عينة من طلبة المرحلة الأولى خارج عينية البحث وكان عددهم (2) والهدف التجربة ما يأتي :

1. التأكد من مكان إجراء الاختبارات ومدى ملائمته لتنفيذها .
2. معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .
3. معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .
4. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
5. كفاءة فريق العمل المساعد .

التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة

2-7 التجربة الرئيسية :

2-7-1 الاختبارات القبلية :

تعد الاختبارات والقياس والتقويم من الوسائل الأساسية والمهمة التي تستخدم في جمع البيانات، وهي عبارة عن "أدوات صممت لوصف وقياس عينة من أفراد المجتمع أو مجتمع البحث بكامله" (2004: 21) من أجل أن تكون الاختبارات القبلية مجدية وعلى وفق الأسس العلمية الصحيحة قام الباحثان في يوم الاثنين الموافق 2019/2/25 بإعطاء العينة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) وحدة تعريفية عن مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز قيد البحث .

وتم تقويم مهارة قفزة اليدين الامامية على منصة القفز من قبل اربعة حكام، للمجموعتين التجريبية و الضابطة لتقويمها باستخدام استمارة تحكيم مصممة من قبل الباحثين ، وكان التقويم من (10) درجات . " إن دقة هذه الطريقة تعتمد على عمق المقوم العلمي ومدى معرفته بطريقة الأداء الفني لتلك المهارة " (1987: 237) وقد اعطي لكل طالب محاولتان وتم احتساب أفضل محاولة وتم التقويم من قبل أربعة مقومين وبحسب القانون الدولي في حساب الدرجة وهي أسلم طريقة وتكون من خلال أخذ الدرجات الأربع ويتم بعدها حذف أعلى درجة وأقل درجة

ويؤخذ مجموع الدرجتين الوسطيتين وتقسم على (2) لتكون الدرجة النهائية لكل مهارة)
(2006:16)

2-7-2 تطبيق التعلم الذاتي والتمرينات الخاصة بالمهارة .:

اذ قام الباحثان باستخدام التعلم الذاتي والتمرينات الخاصة بالمهارة .

❖ إذ تم تطبيق التجربة في يوم الثلاثاء المصادف (26 /2 /2019) وانتهائها يوم (10 /4 /2019) إذ بلغ مدة التجربة (6 أسابيع) بواقع (1) وحدة تعليمية في الأسبوع حيث بلغ مجموع الوحدات التعليمية لطيلة التجربة (6) وحدة .

❖ اعتمد الباحثان القواعد الآتية في اخراج الوحدات التعليمية .

- القدرة على اتخاذ القرار .
- جعل الطالب اكثر ثقة بالنفس حين التناقش في المعلومة .
- المقدرة على تعلم الطالب في كيفية اثاره التساؤلات لاستخراج المعلومة .
- القدرة على تحقيق التواصل مع بقية الافراد .
- تحقيق النجاح .
- القدرة الابداع .
- القدرة على التناغم والتعايش والتفاهم مع الاخرين .
- التكيف مع الظروف المتغيرة .
- التعود على المطاولة مع التعامل مع الاخرين .
- تعزيز دور الفرد في المحيط الذي يعيش فيه .
- ان يكون قدوة في اثناء تأدية الواجب الحركي في اثناء الاداء .
- يجب عند اعداد التمرينات ان يراعى مستوى العينة .
- استعمال التمرينات التي تتلاءم مع الاسلوب المستعمل و طبيعة الاداء .
- استعمال التمرينات النوعية بشكل مباشر للعضلات العاملة .
- التدرج في الاداء ومراعاة مبدئ السهولة في بادئ الامر .
- المجموعة التجريبية تطبق التعلم الذاتي .
- المجموعة الضابطة تطبق الاسلوب المتبع من قبل التدريسي .

- قسمت الوحدة التعليمية على وفق أقسام الوحدة الثلاثة وهي (التحضيرى، الرئيس، الختامى) وقد طبقت التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية.
 - بلغت مدة الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة موزعة على القسم التحضيرى (25) دقيقة والقسم الرئيسى (55) دقيقة ، إذ كانت حصة التعلم الذاتى (15) والتطبيقي (40) دقيقة والقسم الختامى (10) دقيقة .
- 2- 8 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 11 / 4 / 2019 وقد اتبعت الطريقة نفسها التي اتبعتها في الاختبارات القبليّة وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 6 أسابيع ، وقد حرص الباحثان على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبليّة ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار واداء الحكام بغية تقييم المهارة .

2- 9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية على وفق الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS.

- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :
- 3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.
- 3-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	البعدية		القبليّة		المهارة
		ع	س	ع	س	
معنوي	14.215	0790	7.465	0.543	0.960	تعلم مهارة قفزة اليدى على منصة القفز

*قيمة (t) الجدولية = (2.12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16).

من خلال الجدول (4) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة نلاحظ وجود فروقاً معنويةً بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16).

3-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

نوع المحسوبة الدلالة	قيمة (t)	البعدية		القبليّة		المهارة
		ع	س	ع	س	
معنوي	15.592	0.698	8.109	0.290	0.849	تعلم مهارة قفزة اليدين على منصة القفز

*قيمة (t) الجدولية = (2.12) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16).

من خلال الجدول (5) الذي يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16).

3-1-3 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

نوع المحسوبة الدلالة	قيمة (t)	التجريبية		الضابطة		المهارة
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.583	0.698	8.109	0.790	7.465	تعلم مهارة قفزة اليدين على منصة القفز

قيمة * (T) الجدولية (2.021) تحت درجة حرية (34) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال الجدول (6) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، إذ كانت جميع قيم (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (21). (2) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (34).

2-3 مناقشة النتائج :

بعد عرض النتائج وتحليلها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية اتضح أن المجموعة التجريبية حققت نتائج أفضل من المجموعة الضابطة وهذا يعني أن سبب تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التعلم الذاتي على الأسلوب المستخدم من قبل مدرس المادة (الأسلوب المتبع) إلى أن أسلوب التعلم الذاتي يتيح توظيف المهارات التعليمية بشكل فعلي كبير وجيد مما يسهم في تنمية الفرد من جميع النواحي (السلوكية، المعرفية، الانفعالية، الوجدانية) وهو نمط من أنماط التعلم الذي نجعل فيه المتعلم كيف يتعلم ما يريد من المهارات والحركات بنفسه (2008: 21)

ويرى الباحثان إن امتلاك المتعلم لمهارة التعلم الذاتي تمكنه من التعلم في كل الأوقات وطوال العمر داخل المدرسة وخارجها وهو ما يعرف بالتربية المستمرة ولذلك يرى الباحثان أن تدريب المتعلم على التعلم الذاتي يجعله أكثر اعتمادا على نفسه في التعلم واستخدام التقنيات وتكنولوجيا المعلومات والمعرفة وتوظيفها بطريقة علمية في حياته ، فيصبح بذلك قادرا على الإفادة منها وتوظيفها في حل المشكلات العلمية ، وبالتالي يستطيع الوصول إلى حل المشكلات العلمية.

وان التنوع في اساليب التعلم يعطي للمتعلم فرصة في اثناء مجالات الخبرة التي تمر من خلال مراحل التعلم وزيادة الدافعية عند المتعلم وان مهارات الجمناستك الفني تحتاج الى تنظيم وتوافق عضلي عصبي وهذا يعتمد على التكرار المهارة مقروناً بالتصحيح المتكرر للأخطاء والتوصل الى الهدف الحركي المطلوب اذ " تعمل التغذية الراجعة على تعزيز المتعلم وتشجيعه على الاستمرار بعملية التعلم ولاسيما عندما يعرف ان استجاباته كانت صحيحة وهنا تعمل التغذية الراجعة على تدعيم العملية التعليمية". (1982: 89).



4- الخاتمة :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج الى ان اداء التعلم الذاتي كان له تأثير أكثر فاعلية في تعلم المهارة بشكل ملحوظ للمجموعة التجريبية ، استخدام اساليب تعليمية حديثة ومتنوعة والابتعاد عن الاساليب التقليدية وكانت التوصيات استعمال التعلم الذاتي على المدرسين العاملين في هذا المجال للإفادة من النتائج التي خرجت بها الدراسة ، اجراء دراسة مشابهة ولفئات عمرية مختلفة لتنمية الجانب البدني والمهاري لدى الطلبة ولدى لاعبي الجمناستك بشكل خاص، الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال تعميم نتائجها على المراحل الاخرى .

المصادر والمراجع :

- نوال ابراهيم شتلوت؛ طرق وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية 1 ط الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر 2008
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية،2004
- وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، ط 2 : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987)
- قواعد التقويم الدولي للنساء . أعداد الاتحاد العربي السوري . (ترجمة) رباب الحارس ، 2006 ،
- Stalling I.m. motor Larning from theory to Practice, London:mosby company, 1982.



ملحق (1)

أسماء والخبراء والمقومين

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	ناظم احمد عكاب	استاذ مساعد دكتور	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	علي محمد علي	مدرس مساعد	محاضر
3	احمد موسى حسين	بكالوريوس	وزارة التربية
4	علي رضا حسين	بكالوريوس	مديرية الشباب والرياضة

الملحق (2)

استمارة التقييم للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	أسماء عينة البحث	تقويم المحكمين				مجموع الدرجتين الوسطيتين	الدرجة النهائية
		1ق	2ق	3ق	4ق		



نموذج وحدة تعليمية

عدد الطلبة : 38 طالباً
اليدين الامامية على منصة القفز)
الوقت 90 دقيقة
هدف الوحدة التعليمية : تعلم مهارة (قفزة
كلية التربية الاساسية / قاعة الجمناستيك

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات	الملاحظات
القسم الإعدادي أ. المقدمة	25 د	تهيئة الأدوات، وقوف الطلبة تسجيل الغياب، أداء تحية البدء.	* * * * *		
ب. إحماء	5 د	سير ← هرولة ← هرولة مع تدوير الذراعين إلى الإمام والخلف (الطاحونة)	* * * * *		المحافظة على المسافة بين كل طالب لتأدية التمارين بصورة سليمة
ج- تمارين	15 د	- اعطاء تمارين القفز على البقع بشكل تصاعدي. - انطلاقات لمسافات متباعدة من اجل الركضة التقريبية - الضرب على منصة القفز والاستناد على منصة القفز والاستناد على اليدين والعودة الى لوحة القفز. - الضرب على لوحة القفز بشكل عامودي وبتكرارات . - اداء الوقوف على	X * ** * * * * *		تأكيد تطبيق الجميع افراد العينة بصورة صحيحة .



الحفاظ على الهدوء داخل القاعة والعمل على مبادئ التحاور.	اليد على الارض والنزول على شكل درجة امامية	55 د	القسم الرئيس الجانبي التعليمي
	اجهزة الحاسوب	* * * * * * x x x x x x x x	15 د
	تطبيق التعلم الذاتي مع اعطاء التمارين واداء الركضة التقريبية مع كيفية الضرب على لوحة القفز والاسناد باليدين على منصة القفز واداء المهارة والنزول على البساط.	* * * * * * * * *	40 د
	تمارين تهدئة، ثم أداء التحية والانصراف	10 د	القسم الختامي