

تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض المهارات الحركية الأساسية

ومكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية

The effect of a proposed kinetic education program on some basic kinetic skills the components of kinetic fitness for primary school students

د. إبراهيم سليمان صالح. محاضر. بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بنغازي.

د. فرج محمد سالم. أستاذ مساعد. بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بنغازي.

د. حاتم سالم سليمان. أستاذ مشارك. بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة بنغازي.

Dr: : Abraheem S. Salih Alzghyabi. lecturer. Faculty of Physical Education and Sports Sciences. University of Benghazi.

Email: alzghyabrahym@gmail.com

Dr: Farag M. Salem. Assistant Professor. Faculty of Physical Education and Sports Sciences. University of Benghazi.

Email: farag.daw@uob.edu.ly

Dr: Hatem S. Suleiman. Associate professor. Faculty of Physical Education and Sports Sciences. University of Benghazi.

Email: hatem.elshehomui@uob.edu.ly

تاريخ قبول البحث

تاريخ تسليم البحث

2022 / 10 / 15

2022 / 9 / 13

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية على المهارات الحركية الأساسية ومكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (الشق الأول) بمدينة بنغازي، واعتمد الباحثون على المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس البعدي لمجموعة واحدة ملائمة لطبيعة واهداف البحث، واشتملت عينة البحث على تلاميذ المرحلة الابتدائية الصف الخامس بواقع (20) تلميذاً ونسبة مئوية (80%) من مجتمع البحث.

وقد أظهرت النتائج ان البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية له تأثير ايجابي على المهارات الحركية الأساسية وعلى جميع مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

وقد أوصى الباحثون بالآتي الاهتمام ببرامج التربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (الشق الاول) في تنمية المهارات

الحركية واللياقة الحركية، وإعداد وتوعية معلم التربية الرياضية باستخدام أسلوب التربية الحركية داخل درس التربية الرياضية، وذلك عن طريق عقد الندوات وإقامة دورات في التربية الحركية للرفع من مستوى المهارات الحركية الأساسية واللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

الكلمات المفتاحية: المهارات الحركية الأساسية - مكونات اللياقة الحركية - مرحلة التعليم الأساسية الابتدائية.

Abstract: This study aims to identify the impact of the proposed educational program for kinetic education on basic motor skills and components of kinetic fitness for primary school students (first part) in the city of Benghazi. Elementary school students must have the fifth grade by (20) students and a percentage (80%) of the research community.

The results showed that the proposed kinetic education program has a positive impact on basic kinetic skills and on all components of kinetic fitness under consideration.

The researchers recommended the following to pay attention to kinetic education programs for primary school students (the first part) in developing kinetic skills and kinetic fitness, and preparing and educating the physical education teacher using the kinetic education method within the physical education lesson, by holding seminars and holding courses in kinetic education to raise the level of skills Basic kinetics and kinetic fitness for primary school pupils.

Keywords: basic motor skills - components of motor fitness - basic primary education stage.

1- المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر الاهتمام بالأطفال حتى المرحلة الابتدائية بصفة خاصة من أهم المعايير التي يُقاس بها تقدم المجتمع وتطوره، وتتفق التربية الحديثة مع الفلسفات الاجتماعية والسياسية التي تسود مجتمعاتنا المعاصر مع هذه الحقيقة الهامة.

ويرى الهواري (1993) أن المجال التربوي من أكثر مجالات الحياة تأثراً بالثورة العلمية التي اجتاحت العالم فلقد شهدت سنوات العقود الأخيرة طفرة هائلة في العملية التربوية انعكست نتائجها في تطور التربية الحديثة ومواكبتها من انجازات تربوية مستحدثة كتلك التي استهدفت إخراج التعليم الابتدائي من صيغته التقليدية إلى صيغة أكثر ايجابية وفاعلية في تكوين التلميذ وتنميته إلى أقصى ما تؤهله إمكانياته وقدراته واستعداداته (الهواري، 1993، ص.103).

وتشير محمد (1996) أن تعلم الطفل من خلال نشاطه الحركي يعد من الانجازات المعاصرة لبداية كل تعلم، إذ ينبثق عن هذا النشاط مدركات وصور عملية من الأشياء والكائنات التي يتعامل معها، ومن ثم يتكون لديه تصور واضح للعلاقات المكانية التي تظهر من خلال نشاطه الحركي مع الأشياء، كما تكون لديه تصور واضح عن خصائص الأشياء وتلك الكائنات (محمد، 1996، ص.15).

ويذكر عبدالله (2002) أن المدرسة الابتدائية قد نالت من فكر المربين ما لم تنله غيرها لأنها اللبنة الأولى في بناء المجتمع، وأصبحت مهمتها شاملة ترمي إلى تربية وتنمية العقل وتهذيب الخلق وتكوين المهارات وغرس مبادئ السلوك حتى تخلق المواطن الصالح الذي سيشعر بوجوده متفاعلاً مع الجامعة متعاوناً معها (عبدالله، 2002، ص.3).

كما يذكر السرهيد، وعثمان (1993) إلى أن التربية الحركية عبارة عن سلوك تربوي يتم من خلاله الاستعانة بالحركة، كما أنها تهدف في نفس الوقت إلى تعلم الحركة، فالحركة هي موضع التعلم، واللياقة البدنية والعقلية والوجدانية هي هدف هذا النوع من التعلم والذي يتم عن طريق استشارته وتحدي قدرات التلميذ المعرفية والحركية والنفسية (السرهد، وعثمان، 1993، ص.9).

وتشير محي الدين (1993) إلى أن التربية الحركية هي الاتجاه الحديث لبرنامج التربية الرياضية لمرحلة التعليم الأساسي المبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل، والتي تهدف إلى تحقيق اللياقة الحركية والبدنية له وتنمية إدراكه الحس حركي وقدرته على التفكير في حل المشكلات وزيادة دوافعه نحو الابتكار وتحقيق التكيف النفسي (محي الدين، 1993، ص.2).

ويرى بسطويسي (1999) أن الصفات أو القدرات البدنية هي القدرة الفعلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة فينظر إليها من خلال ارتباطها ببعض أنها قدرات حركية (بسطويسي، 1999، ص.110).

ومن خلال إطلاع الباحثون على العديد من الدراسات السابقة والتي تناولت التربية الحركية وبرامجها، وفي حدود علم الباحثين وجد أنها في أغلبها على مرحلة رياض الأطفال، ولم تحض مرحلة التعليم الابتدائي، إلا بقدر بسيط من هذه الدراسات لهذا رأى الباحثين استخدام برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية ودراسة تأثيرها على بعض المهارات الحركية الأساسية ومكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (الشق الأول).

2- أهمية البحث:

أن أهمية التربية الحركية تنحصر في أنه وسيلة من الوسائل الفعالة لتدريس التربية الرياضية لأطفال المرحلة الابتدائية لما تحققه من رفع مستوى اللياقة البدنية والحركية ورفع مستوى التكيف النفسي للأطفال في النشاط البدني (خليل، 2000، ص.8).

ويشير كل من الخولي، وراتب (1998) إلى أن التربية الحركية هي أكثر برامج التربية الرياضية تحقيقاً لأهداف التربية العامة بمفهومها الشامل، حيث تعتبر التربية الحركية هدفاً وبرنامجاً تمهيدياً ملائماً للتربية الرياضية باعتبار أن التربية الحركية تبدأ مبكراً من الميلاد (الخولي، وراتب، 1998، ص.53).

وتتمثل أهمية هذا البحث في تسليط الضوء على أهمية البرامج التعليمية للتربية الحركية وتأثيرها على المهارات الحركية الأساسية واللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (الشق الأول)، وعليه فإننا نلخص أهمية هذا البحث في التالي:

1- الاهتمام ببرامج التربية الحركية الخاصة.

2- الإسهام في تطوير أداء المهارات الحركية الأساسية بشكل عام لمرحلة التعليم الابتدائي.

3- توعية وتشجيع المربين والقائمين على تدريس مادة التربية الرياضية بمدارس المرحلة الابتدائية بضرورة الاهتمام بالتربية الحركية.

3- أهداف البحث:

تصميم برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (الشق الأول) بهدف التعرف على:

تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية على بعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

4- تساؤلات البحث:

ما تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية على بعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية؟

ما تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية؟

5- مصطلحات البحث:

1- البرنامج:

هو جميع الخبرات التي يتم تعلمها وكذلك الخبرات المتوقعة من المنهج ويتضمن أهداف التعلم وطرق التدريس والإمكانات المتاحة والوقت اللازم للتطبيق (خليل، محمد السيد، وعبد الله، أحمد عبد العظيم، 2003، ص.235)

2- التربية الحركية:

هي ذلك الجانب من التربية البدنية أو التربية الأساسية التي تتعامل مع النمو والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية (الخولي، وراتب، 1998، ص.40).

3- المهارات الحركية الأساسية:

هي الحركات التي تؤدي إلى حركة الجسم وانتقاله من نقطة إلى نقطة أخرى أو مكان آخر سواء كان ذلك عن طريق المشي أو الجري أو الوثب أو القفز (خليل، محمد السيد، وعبد الله، أحمد عبد العظيم، 2003، ص.197)

4- اللياقة الحركية:

هي أحد مظاهر القدرة الحركية والتي تتكون من الرشاقة، السرعة، التوازن، القدرة، التوافق (عصفور، رضا مصطفى، 1994، ص.64).

6- الدراسات السابقة:

1- دراسة شلتوت، نوال إبراهيم (1992) بعنوان "تطور نمو المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بالإسكندرية"، والهدف من الدراسة التعرف على التطور ونمو المهارات الحركية الأساسية (الجري / الوثب) بين صفوف الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، واستخدمت الباحثة المنهج المسحي الوصفي، على عينة بلغت 300 تلميذ وتلميذة، وكانت أهم النتائج توجد علاقة خطية بين زيادة العمر وتحسين نمو المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب).

2- دراسة محمد، سلوى أحمد (1996) بعنوان "تأثير برنامج التربية الحركية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء الحركي لبعض مهارات الجمباز للمرحلة الابتدائية"، والهدف من الدراسة تصميم برنامج للتربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية للتعرف على مدى ثبات البرنامج في تنمية بعض عناصر اللياقة الحركية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث 21 تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين، وجاءت أهم النتائج أن لبرنامج التربية الحركية تأثير جيد في تنمية عناصر اللياقة الحركية والأداء الحركي لبعض مهارات الجمباز.

3- عبدالله، طلال نجم، واخرون (2006) بعنوان "أثر برنامج حركي مقترح في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي"، وهدفت الدراسة للتعرف على أثر استخدام برنامج الألعاب الحركية وبرنامج التربية الرياضية التقليدي في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف البحث، واشتملت عينة البحث على تلاميذ الصف الثاني الابتدائي البالغ عددهم (40) تلميذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين التجريبية تستخدم برنامج الألعاب الحركية بأسلوب المنافسات والضابطة تطبق برنامج التربية الرياضية التقليدي، وجاءت أهم النتائج حقق برنامج الألعاب الحركية وبرنامج التربية الرياضية التقليدي تطوراً في المهارات الحركية الأساسية، وأوصى الباحثون باستخدام برنامج الألعاب الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لتأثيره الفعال.

4- دراسة حمودة، بيان محمود، والحاك، صادق خالد (2009) بعنوان "أثر برنامج حركي لتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال من سن (5-6) سنوات"، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى تأثير برنامج ألعاب تعليمي مقترح في تحسين أداء الحركات الأساسية (المشي والجري والوثب واللقف والرمي) للمرحلة السنية من (5-6) سنوات، وتكونت عينة الدراسة من (30) طفلاً وطفلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة، باستخدام المجموعتين التجريبية والضابطة، وجاءت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على جميع المتغيرات، ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا التحسن في مستوى أداء الحركات الأساسية يعزى لبرنامج الألعاب التعليمي المقترح، وأوصى الدراسة بضرورة تطبيقه في برامج رياض الأطفال، وإدخاله ضمن مناهج التربية الرياضية للمرحلة السنية من (5-6) سنوات.

5- البريكي، سميرة ميلاد محمد، (2020) بعنوان "أثر برنامج مقترح للتربية الحركية على مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الرابع من التعليم الأساسي"، بهدف تصميم برنامج مقترح للتربية الحركية والتعرف على أثر البرنامج التعليمي المقترح على مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الرابع من التعليم الأساسي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الرابع من التعليم الأساسي وكان عددهم (12) تلميذ من الذكور واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية لملائمته مع طبيعة وأهداف البحث، وجاءت أهم النتائج حقق البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التربية الحركية تأثيراً إيجابياً للبرنامج التعليمي المقترح على تنمية وتحسين مكونات اللياقة الحركية من خلال وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث. وتوجد فروق في نسب التحسن لمكونات اللياقة الحركية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، ووصفت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح لتنمية مكونات اللياقة الحركية لما له من تأثير إيجابي وفعال على تحسين القدرات الحركية لطلاب المرحلة الابتدائية.

التعليق على الدراسات السابقة:

تحصل الباحثون على عدد (5) دراسات مرتبطة وتم ترتيبه من الأقدم إلى الأحدث حسب التسلسل التاريخي. اتفقت (3) دراسات برامجها المقترحة على تنمية وتحسين بعض المهارات الحركية الأساسية فقط، و(2) دراسات على بعض مكونات اللياقة الحركية فقط.

اتفقت الدراسات السابقة على عينتها من حيث تم تطبيق الدراسات على عينة من طلاب مرحلة التعليم الأساسي (الابتدائي) والحضانة من أعمار (5-6) سنوات، واختلفت من حيث حجمها.

واستخدمت جل الدراسات السابقة المنهج التجريبي، باستثناء دراسة شلتوت، نوال إبراهيم (1992) التي استخدمت المنهج المسحي الوصفي. أهم الاستنتاجات التي توصلت لها الدراسات السابقة سواء كانت التدريبية أو التدريسية أن البرامج المعدة للدراسات التجريبية والمسحية أثرت على تنمية وتحسين ونمو المهارات الحركية وعناصر اللياقة الحركية.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

الفهم العميق لمشكلة البحث وكيفية صياغتها وتحديد الأهداف والتساؤلات بشكل دقيق وواضح، والإجراءات المتبعة في (المنهج المتبع وكيفية اختيار العينة)، والاستفادة من الوسائل الإحصائية المستخدمة والمناسبة وطريقة معالجة النتائج وتحليلها.

الاستفادة من المادة العلمية ولأسيما التشابه القائم بين الدراسات من حيث أن الدراسات طبقت على رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية وفترات عمرية متقاربة جداً وهذه الفترات حساسة جداً وهي التي تحدد مسار حياة الأطفال مستقبلاً.

واختلفت هذه الدراسة من حيث طبقت على تلاميذ الصف الخامس، واستخدمت البرنامج التعليمي المقترح لتنمية وتحسين المهارات الحركية الأساسية ومكونات اللياقة الحركية معاً واستخدمت القياس القبلي البعدي للمجموعة الواحدة.

7- إجراءات البحث:

1- المنهج المستخدم: استخدام الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي باستخدام القياس البعدي لمجموعة واحدة.

2- مجتمع البحث: تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الخامس بمرحلة التعليم الأساسي الابتدائي (الشق الأول) والبالغ عددهم 25 تلميذ.

3- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تلاميذ الصف الخامس بمرحلة التعليم الأساسي بواقع 20 تلميذاً ونسبة مئوية 80 % من مجتمع البحث.

4- تجانس عينة البحث: قام الباحثون بإجراء التجانس على عينة البحث لمتغيرات المهارات الحركية الأساسية ومكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

جدول (1) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية والمهارات الحركية الأساسية ومكونات اللياقة الحركية ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات الانثروبومترية	العمر	السنة	10.85	11	0.37
	الطول	سم	1.42	1.40	0.05
	الوزن	كجم	38.88	37	7.91
المهارات الحركية الاساسية	السرعة	ثانية	7.31	7.44	1.03
	القوة	سم	1.35	1.40	0.16
	الرمي واللقف	درجة	32.90	33	10.11
مكونات اللياقة الحركية	الرشاقة	ثانية	14.61	15.16	1.88
	الاتزان	ثانية	1.33	0.46	1.83
	التوافق	ثانية	6.81	6.96	0.81

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-2.123 ، 1.96)، وهي بذلك قد انحصرت ما بين (± 3)، الأمر الذي يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات.

5- مجالات البحث:

1-المجال الزمني: تم تنفيذ البحث في الفترة من 9-11-2019 م إلى 12-2-2020 م.

2-المجال البشري: طلاب الصف الخامس من مرحلة التعليم الأساسي (الشق الاول) بمدينة بنغازي.

3-المجال المكاني: قام الباحثون بجمع البيانات قيد البحث من مدرسة الشروق بمدينة بنغازي.

6- الدراسات الاستطلاعية:

أ- الدراسة الاستطلاعية الأولى: قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في يوم 11-11-2019 على عدد 5 طلاب بهدف: التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات والاختبارات قيد البحث طبقاً لشروط الاختبارات المستخدمة.

التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثين أثناء إجراء الاختبارات قيد البحث.

التأكد من تدرج الخطوات التعليمية للبرنامج وتحديد عدد التكرارات المناسبة.

ب - الدراسة الاستطلاعية الثانية: قام الباحثون بأجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف حساب المعاملات العلمية لكل من قياسات المهارات الحركية الأساسية وقياس اللياقة الحركية وذلك على عينة قوامها 5 طلاب من مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث وذلك في الفترة من 13-11-2019 الي 21-11-2019.

- أولاً: الصدق: استخدم الباحثون صدق المحكمين حيث تم عرض استمارة الاختبارات الخاصة بأهم المهارات الحركية الأساسية واللياقة الحركية على الخبراء بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم تحديد أهم المهارات الحركية الأساسية

واللياقة الحركية (قيد البحث) وتم استخدام الصدق الذاتي وهو جذر الثبات كما موضح بالجدول رقم (3)

- ثانياً: الثبات: قام الباحثون بحساب الثبات لكل من قياسات اختبارات المهارات الحركية الأساسية وقياسات اللياقة الحركية بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على نفس الطلاب بفارق فترة زمنية لمدة ثمانية أيام باستخدام معامل ارتباط بيرسون كما موضح بالجدول رقم (3)

جدول (2) معامل ثبات قياسات اختبارات المهارات الحركية والأساسية واللياقة الحركية قيد البحث ن=5

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط (ر)	مستوى الدلالة	الصدق الذاتي
		ع	س	ع	س			
السرعة	ثانية	7.55	0.42	7.50	0.47	**0.97	0.008	0.98
القوة	سم	1.27	0.06	1.28	0.07	**0.98	0.004	0.99
الرمي واللقف	درجة	18.60	4.45	17.80	3.49	**0.98	0.005	0.99
الرشاقة	ثانية	16.63	0.33	16.58	0.37	**0.97	0.007	0.98
الاتزان	ثانية	0.28	0.18	0.25	0.14	**0.97	0.001	0.98
التوافق	ثانية	7.56	0.32	7.50	0.35	**0.99	0.005	0.99

قيمة (ر) دال عند مستوى دلالة 0.01 **

يتضح من الجدول (2) وجود ارتباط دال احصائيا بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجة التطبيق الثاني فواصل زمني ثمانية أيام ما يدل على قوة الارتباط وثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

7- برنامج التربية الحركية:

أولاً: جزء تمهيدي ومدته 7 دقائق للإحماء وتهيئة أجزاء الجسم.

ثانياً: الجزء الرئيسي ومدته 35 دقيقة الهدف الأساسي منه نسبة المهارات الحركية ومكونات اللياقة الحركية عن طريق الأنشطة الحركية التي تم توزيعها في دروس التربية الحركية.

ثالثاً: الجزء الختامي ومدته 3 دقائق تمرينات تهدئة.

المدة الزمنية للبرنامج: الفترة الزمنية للبرنامج (10) أسابيع بواقع (10) دروس بواقع حصتين في الأسبوع يبلغ إجمالي الدروس (20) درساً زمن الدرس (45) دقيقة، وبذلك بلغ إجمالي عدد ساعات البرنامج (15) ساعة (900) دقيقة.

- نموذج من برنامج التربية الحركية المقترح - الأسبوع الأول - المهارة الجري والمشي.

الزمن 45 - الهدف التعليمي أنشطة حركية لتنمية الجري والمشي.

أجزاء الدرس	الزمن	المستوى	الأدوات	التشكيلات
التهيئة	7 ق	1- أداء الحبل الحر في المكان وعند سماع صفارة واحدة الوثب في المكان سماع صفارتين الوثب مع ثني الركبتين كاملاً ثلاث مرات جلوس 2- وقوف أمام مجموعة من الأطواق، الوثب فتحاً داخل الأطواق مع وقوع الذراعين جانباً تم ضمها خارج الأطراف مع ضم الذراعين بجانب الجسم.	مجموعة أطواق	
الجزء الرئيسي	35 ق	- الجري مع الدوران حول أداة من الأدوات في شكل دائري الجسم منحني مع زيادة معدل السرعة...المشي للإمام ثم المرور من أسفل الحبل دون ملاسة مع جر الحبل أقل ارتفاع ثم العبور من فوق حبل آخر مع ثني الجسم عند العبور. -المشي للإمام ثم الزحف داخل طوق دون ملاسته.	حبال أطواق	
الختام	3 د	(الوقوف) الجري الخفيف مع درجة القدمين للأمام وللخلف وتنظيم النفس. -الاصطفاف في دائرة وأداء الختام. - الانصراف إلى الفصل.		

القياس البعدي بعد إتمام البرنامج لمدة (10) أسابيع، قام الباحثون بإجراء القياس البعدي عن طريق اختبارات المهارات الحركية الأساسية واللياقة الحركية.

8- المعالجات الإحصائية: قام الباحثون باستخدام البرنامج الإحصائي Spss النسخة 21 لاستخراج الاتي:

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - الوسيط. - معامل الالتواء. - معامل ارتباط بيرسون.

- اختبارات لدلالة الفروق بين قياسين مختلفين لنفس المجموعة قبلي وبعدي اختبار t.test.

9- عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً: عرض النتائج.

- عرض نتائج التساؤل الأول: - ما هو تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية على بعض المهارات الحركية؟

جدول (3) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الحركية الأساسية قيد البحث ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	قيمة sig
		ع	س	ع	س			
السرعة	ثانية	8.07	0.50	6.55	0.83	-1.55	6.91	0.00
القوة	سم	1.28	1.55	1.42	0.14	0.14	-9.21	0.00
الرمي واللقف	درجة	26.70	7.53	39.10	8.49	12.4	-6.99	0.00

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي 0.05 بين كل من درجات القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح القياس البعدي في جميع اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث.

- عرض نتائج التساؤل الثاني: - ما هو تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية؟

جدول (4) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات مكونات اللياقة الحركية قيد البحث ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	قيمة sig
		ع	س	ع	س			
الرشاقة	ثانية	16.06	0.58	13.16	1.58	-2.9	8.60	0.00
الاتزان	ثانية	0.25	0.14	2.41	2.10	2.16	-4.61	0.00
التوافق	ثانية	7.35	0.78	6.26	0.35	-1.09	7.09	0.00

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي 0.05 بين كل من درجات القياس القبلي والبعدي في جميع اختبارات اللياقة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

ثانيا: مناقشة النتائج:

مناقشة التساؤل الأول: من خلال نتائج جدول (3) يتضح وجود فروقات دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في جميع اختبارات المهارات الحركية الأساسية حيث أتضح وجود فروق لصالح القياس البعدي في المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

ويعزو الباحثون هذا الفرق في متغيرات المهارات الحركية الأساسية إلى فاعلية البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية، والذي يتناسب مع خصائص وإمكانات وقدرات طلاب المرحلة الابتدائية، كما أن برنامج التربية الحركية المقترح بما يحتويه من أنشطة مختلفة كمهارات المشي والجري والقفز والوثب والركل أدى إلى تحسين المهارات الحركية الأساسية، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من شلتوت، نوال إبراهيم (1992)، عبدالله، طلال نجم وآخرون (2006)، وحمودة، بيان محمود، والحاك، صادق خالد (2009)، والبريكي، سميرة ميلاد (2020)، بأن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التربية الحركية أثر إيجابياً على تنمية وتحسين المهارات الحركية الأساسية قيد البحث (الرمي واللقف، والوثب، والسرعة)، وتؤكد محمد، سلوى أحمد (1996) أن البرامج التي تستخدم اللعب والنشاط الحركي تعمل على تنمية المهارات الحركية للطفل خاصة التي تستخدم الأدوات البسيطة، وبذلك يكون قد تحققت الإجابة عن التساؤل الأول الذي ينص على ما تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية على بعض المهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية؟

مناقشة التساؤل الثاني: من خلال نتائج جدول (4) يتضح وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مكونات اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثون ذلك إلى أن البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية بما يحتويه من كم حركي يتسم بالتنوع من حركات انتقالية من مشي وجري وقفز ووثب، وكذلك حركات التحكم والسيطرة من تنطيط ودرجة ورمي ومسك وركل وحركات الاتزان الثابت والمتحرك، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من محمد، سلوى أحمد (1996)، والبريكي، سميرة ميلاد (2020)، بأن البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التربية الحركية يؤدي إلى تنمية وتحسين مكونات اللياقة الحركية قيد البحث (الرشاقة، والاتزان، والتوافق)، وبذلك يكون قد تحققت الإجابة عن التساؤل الثاني الذي ينص على ما تأثير البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية؟

10- الاستنتاجات والتوصيات:**أولاً: الاستنتاجات:**

في ضوء أهداف البحث وفي حدود المنهج المستخدم، وعينة البحث، ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحثون تم التحصل على الاستنتاجات الآتية:

أن البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية له تأثير إيجابي على المهارات الحركية الأساسية قيد البحث.

أن البرنامج التعليمي المقترح للتربية الحركية له تأثير إيجابي على جميع مكونات اللياقة الحركية قيد البحث.

ثانياً: التوصيات:

الاهتمام ببرامج التربية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية (الشق الأول) في تنمية المهارات الحركية واللياقة الحركية.

التخطيط لبرامج التربية الحركية وفقاً للأسس العلمية.

إعداد وتوعية معلم التربية الرياضية باستخدام أسلوب التربية الحركية داخل درس التربية الرياضية، وذلك عن طريق عقد الندوات وإقامة دورات في التربية الحركية للرفع من مستوى المهارات الحركية الأساسية واللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

المراجع:

- البريكي، سميرة ميلاد. (2020) "أثر برنامج مقترح للتربية الحركية على مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ الصف الرابع من التعليم الأساسي] رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنغازي.
- الخولي، أمين أنور، وراتب، أسامة كامل. (1998). التربية الحركية للأطفال (ط.3). دار الفكر العربي. القاهرة.
- السرheid، أحمد عبد الرحمن، وعثمان، فريدة إبراهيم. (1993). الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية (ط.2). دار القلم. الكويت.
- بسطويسي، أحمد بسطويسي. (1999). أسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- حمودة، بيان محمود، والحاك، صادق خالد. (2009). أثر برنامج حركي لتطوير المهارات الحركية الأساسية للأطفال من سن (5-6) سنوات. مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد 36. العدد 2. 168-158.
- خليل، محمد السيد. (2000). التربية الحركية النظرية والتطبيق. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة.
- خليل، محمد السيد، وعبدالله، أحمد عبد العظيم. (2003). التربية الحركية النظرية والتطبيق (ط.3) مطبعة الأمل للأوفست. المنصورة.
- شلتوت، نوال إبراهيم. (1992). تطور نمو المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بالإسكندرية، مجلة نظريات في علوم التربية البدنية، كلية التربية والرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- عبدالله، أحمد عبد العظيم. (2002). تأثير برنامج التربية الحركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية والرضا الحركي للأطفال من (6-9) سنوات [رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية. القاهرة. جامعة حلوان.
- عبدالله، طلال نجم، وآخرون. (2006). أثر برنامج حركي مقترح في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية لتلاميذ الصف الثاني الابتدائي، مجلة الراغبين للعلوم الرياضية، المجلد 12، العدد 42، 154-131.
- عصفور، رضا مصطفى. (1994). التربية الرياضية لمرحلة رياض الأطفال. الإسكندرية.
- محمد، سلوى أحمد. (1996). تأثير برنامج التربية الحركية على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والأداء الحركي لبعض مهارات الجمباز. رسالة دكتوراه غير منشورة]. كلية التربية الرياضية ببور سعيد. جامعة قناة السويس.
- معي الدين، صفية. (1993). دراسة حول إمكانية تطبيق برنامج التربية الحركية في برامج الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بإدارة الهرم التعليمية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 1.