



## The effectiveness of using the educational platform in teaching some skills on the balance beam in gymnastics for female students

### ABSTRACT

The aim of study to identify the effectiveness of using the educational platform in learning some skills On the balance beam in gymnastics for female students. The skills of jumping, combining and Jumping open, where the samples was chosen intentionally from third-year female students The researcher used the experimental method, the samples included (40 female students) from the students of College of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qadisiyah University in Gymnastics and they were divided into Two experimental and control groups. The main experiment was implemented using the educational platform for a period of 4 weeks, with two educational units per week, in the main section only, and the operations were carried out Statistics and presentation of results and discussion according to scientific sources Then the researcher concluded that using the educational platform has a positive and more effective impact than The traditional way of learning some skills on the balance beam in gymnastics For female students, the researcher recommended the necessity of diversifying the use of educational means to make the process Learning is fun and engaging for learners.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: educational platform, balance beam, gymnastics

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



فاعلية استخدام المنصة التعليمية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك

للطالبات

أ.م.د. بسمة توفيق صالح

جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[basma.saleh@qu.edu.iq](mailto:basma.saleh@qu.edu.iq)

مجلة واسط

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية استخدام المنصة التعليمية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطالبات .وهي مهارات القفز ضما ومهارة القفز فتحاً ، حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من طالبات المرحلة الثالثة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، إذ اشتملت عينة البحث (40 طالبة) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة القادسية في فعالية الجمناستك وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة ونفذت التجربة الرئيسية بتطبيق المنصة التعليمية ولمدة 4 أسابيع بواقع وحدتين تعليمية أسبوعياً على القسم الرئيسي فقط وتم اجراء العمليات الاحصائية و عرض النتائج ومناقشتها طبقاً للمصادر العلمية الحديثة. بعدها استنتجت الباحثة ان استخدام المنصة التعليمية لها اثر إيجابي وأكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطالبات وأوصت الباحثة بضرورة التنوع في استعمال الوسائل التعليمية لجعل عملية التعلم محببه ومشوقة للأفراد المتعلمين.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: المنصة التعليمية ، جهاز عارضة التوازن ،الجمناستك

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

## 1-التعريف بالبحث:-

## 1-1المقدمة واهميته البحث:-

يشهد عصر التكنولوجيا التطور الحديث بكل أبعاده، فلا يختلف أي نشاط علمي عن الاستفادة من المتطلبات التي تقدمها التكنولوجيا لاثرء العملية التعليمية، بما فيها الرياضة، و أصبح للرياضة هدف واضح هو الاستفادة من علم التكنولوجيا ، ويتلخص الهدف في تطوير عملية التعلم، والتدريس ، من دون زيادة العبء على الفرد، فهي تمكن المدرس او المدرب من تعليم أعداد كثيرة من الطلاب، خلال ظروف تعليمية متطورة وحديثة. حيث يعتبر المجال التعليمي من أهم المجالات الملزمة لمواكبة التكنولوجيا واستخدامها في العملية التعليمية والمنصات التعليمية هي من الطرق الحديثة في التعلم و هي بيئة تفاعلية لتوظيف تقنيات الويب كونها تجمع بين أنظمة إدارة المحتوى الإلكتروني وبين شبكات التواصل الاجتماعي مثل الفيس بوك وغيره ، كما تساعد المنصات التعليمية المعلمين من نشر الدروس والأهداف والواجبات، وتطبيق الأنشطة التعليمية، والاتصال بالمعلمين من خلال تقنيات مختلفة وتمكنهم ايضا من اجراء الاختبارات الإلكترونية وتوزيع الأدوار وتقسيم الطلاب الى مجاميع ، وتعمل على تبادل الأفكار والآراء بين الطلاب والمعلمين كل حسب عملة ودورة بالعملية التعليمية. إنَّ لعبة الجمناستك الفني من الألعاب الرياضية التي تتسم بالصعوبة، وذلك لكثرة الاجهزة، وتعدد المهارات وتكمن أهمية البحث بضرورة الاستفادة من الإمكانيات التي تقدمها المنصة التعليمية من خلال الاقتصاد بالوقت، واستخدامها بطريقة علمية صحيحة، في تعلم بعض المهارات على جهاز العارضة في الجمناستك للطلّبات.

وتؤكد دراسة ريم راشد محمد (4:77) ، وغادة عمر محمد (6:63) و ، محمد سالم الدوسري (10:19) على ضرورة استخدام المنصات التعليمية في تطوير الجوانب المعرفية. يعرفها عبد العال السيد (5:99) ، أحمد زيدان ( 1:81) ) أنها بيئة تعليمية تفاعلية توظف تقنية الجيل الثاني ، وتجمع بين مميزات إدارة المحتوى الإلكتروني و شبكات التواصل الاجتماعي الفيس بوك ، والبلاك بورد، ويستطيع فيها المعلم طرح الدروس والأهداف ووضع الواجبات وتطبيق الأنشطة العلمية خلال فضاء منفتح يرسل ويستقبل الرسائل واجراء الاختبارات بحرية).

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

**1-2 مشكلة البحث:**

يشهد العالم تطوراً تكنولوجياً هائلاً من خلال دمج التكنولوجيا بالعملية التعليمية من خلال الانتقال من طور التلقين إلى طور الإبداع والسرعة في اكتساب المهارات وتعليل مما سبق يمكس تحديد مشكلة البحث خلال التساؤل التالي :

ما فاعلية استخدام منصة تعليمية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطالبات.

**1-3 هدف البحث:** - التعرف على فاعلية استخدام المنصة التعليمية في تعلم بعض المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك للطالبات .

**1-4 فرض البحث:**

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في استخدام المنصة التعليمية في تعلم بعض المهارات الاساسية في جهاز عارضة التوازن لصالح المجموعة التجريبية .

**1-5 مجالات البحث**

1 - 5 - 1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2024 - 2025

1 - 5 - 2 المجال الزمني : الفترة 1 / 12 / 2024 - 3 / 1 / 2025

1 - 5 - 3 المجال المكاني : قاعة الجمناستك للطالبات / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية

**2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية**

**1-2 منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين واتباع القياس القبلي والبعدي كونه انسب الانواع للوصول الى نتائج دقيقة وصحيحة .

**2-2 مجتمع و عينة البحث:** تم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية وهن طالبات المرحلة الثالثة وعددهن (50) طالبة ، اما عينة البحث تمثلت ب (40 طالبة) تم اختيارها من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي 2024-2025 في مادة الجمناستك وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (20) طالبة ونفذت التجربة الرئيسية بتطبيق المنصة التعليمية ولمدة 4 أسابيع وتم اجراء العمليات الاحصائية و عرض النتائج ومناقشتها طبقاً للمصادر

العلمية. ولم يتم اجراء التجانس لان الطالبات لسن لاعبات جمناستك وتم اجراء التكافؤ للمجموعات في قياس الجسم ( العمر، الوزن ، الطول ،والقفز من الثبات، 1 / 2/ دبغي) وفي مهارات جهازعارضة التوازن للاختبار القبلي، عن طريق استخدام قانون ( T ) للعينات غير المتناظرة بين المجموعه التجريبية، والضابطة، بينت النتائج وجود فروق غير معنوية بين المجموعات، وهذا يدل على التكافؤ ، كما في الجدول رقم ( 1 )

الجدول ( 1 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدات القياس	س	ع	الالتواء
الطول	سم	163.04	0.16	0.55
الوزن	كغم	59.77	10.50	1.18
العمر	السنة	21.95	1.20	0.44
القفز من الثبات	درجة	2.20	0.15	0.45
2/1 دبغي	درجة	7.90	1.60	0.82

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت	الدلالة
	س	ع	س	ع		
القفز ضمناً	3.00	0.14	2.85	0.95	0.30	غير معنوية
القفز فتحاً	2.50	1.03	2.35	0.86	0.95	غير معنوية

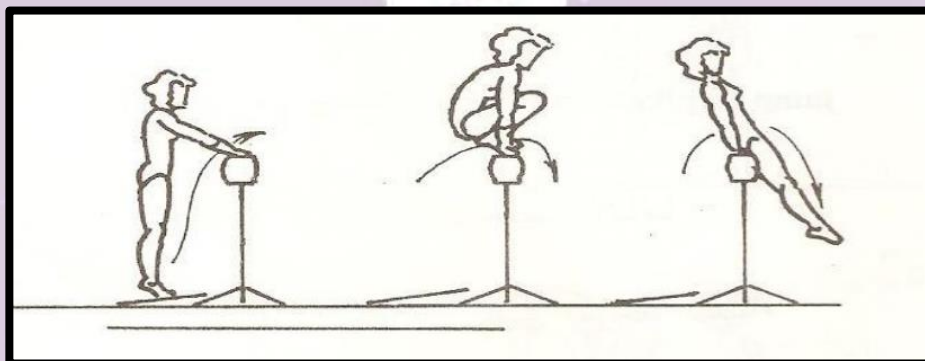
عند مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية (38)

لغرض التأكد من التكافؤ في العينة في المتغيرات تم استخدام اختبار ( T ) على المجموعتين وعند مقارنة قيمة ( T ) المحسوبة مع ( T ) الجدولية وجد انها اصغر من الجدولية وهي دليل على عدم وجود فروق بين المجموعتين بالمتغيرات مما يدل على ان العينة متكافئة .

3-2 اجراءات البحث الميدانية :-

1-3-2 المهارات المختارة للاداء لعينة البحث (7:57)..

1-1-3-2 القفز ضما على الجهاز:



( الشكل1) يبين مهارة القفز ضما على الجهاز

الخطوات التعليمية:

- 1- تقوم اللاعب بالوقوف أمام الجهاز بوضع مستقيم وتكون قريبة من الجهاز بعدها تضع يديها على الجهاز وتكون فتحة الذراعين بعرض الاكتاف.
- 2- تقوم بثني الركبتين لدفع الأرض وفي أثناء الدفع تقوم اللاعب او المتعلمة بسحب ركبتها إلى الصدر.
- 3- بعد هذه المرحلة ترفع جسمها فوق العارضة وتسحب قدميها من بين ذراعيها وتضعها على جهاز عارضة التوازن.
- 4- وفي هذه اللحظة يكون جسم اللاعب بالكامل فوق العارضة و تكون القدمين واليدين أيضا مثبتتين

على الجهاز. P-ISSN:2707-7845

5- وبعدها تأخذ الوضع الكامل وتقوم بالوقوف على الجهاز وفتح الذراعين إلى الجانب

- 6- أو الطريقة الثانية للنهاية كما في شكل (1) من النقطة الرابعة تقوم اللاعب بإخراج القدمين من بين اليدين ومدهما والجلوس تكون على نهاية الوركين باستناد الذراعين على جهاز العارضة.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



1-2-3-2 القفز فتحا على الجهاز: (77:8)



شكل (2) يبين مهارة القفز فتحا على الجهاز

الخطوات التعليمية:

- 1- الخطوة أعلاه نفسها.
  - 2- في الخطوة التي يتم بها دفع الأرض تقوم المتعلمة بفتح رجليها ويكون جسمها مائل قليلا إلى الإمام.
  - 3- وبعد اخذ وضع الثبات تكون الذراعين إلى الجانبين ثم تسحب المتعلمة ذراعيها مع سحب إحدى قدميها للوصول إلى وضع الوقوف النهائي على الجهاز.
- 1-3-3-2 اختبار القفز العمودي من الثبات
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .
  - الادوات اللازمة : حائط املس ، شريط قياس ، مانيزيا .
  - وصف الاداء :
  - يضع اللاعب اصابع اليد في المانيزيا ثم يقف امام الحائط ويمد الذراعين للاعلى ويحدد علامة على الحائط مع عدم رفع العقبين عن الارض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه .
  - يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للاسفل و الخلف و ثني الجذع للاسفل.
  - للامام مع ثني الركبتين نصف زاوية قائمة.
  - يقوم اللاعب بمد الركبتين ثم الدفع بالقدمين للقفز نحو الاعلى و مرجحة الذراعين للامام الاعلى للوصول الى اقصى ارتفاع ، ومن ثم وضع علامة اخرى في اعلى نقطة يصل لها.
- 1-4-3-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين اختبار نصف دبني المدة ( 10 ثانية )
- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلة الرباعية الفخذية .



- الاجهزة والادوات المستخدمة :

- حمالة ثقل ،بار حديدي،اقراص حديد .

- طريقة اداء الاختبار : وضع البار الحديدي على الاكتاف مستندا على العضلة المربعة المنحرفة ، ومن وضع الوقوف يبدأ المختبر يخفض الجسم وبأسرع ما يمكن لحين وصول مفصل الركبة الى حدود ( 90 درجة) ، مع مراعاة المحافظة على استقامة وشد عضلات الظهر ، وعدم رفع العقب من الارض وملامسة القدم كاملة للأرض .

- التسجيل : حساب عدد التكرارات خلال المدة الزمنية المحددة لأداء الاختبار

## 2-4 خطوات اجراءات البحث :-

2-4-1 التجربة الاستطلاعية : قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 1 / 12 / 2024

على عينة تتكون من ( 4 ) طالبات من غير العينة وكان الهدف من التجربة:

1 - التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجه الباحثة خلال التجربة الرئيسية .

2 - ومعرفة سلامة الاجهزة والادوات.

2-4-2 الاختبار القبلي: اجريت الاختبارات القبلي على عينة البحث للمجموعتين في يوم 3 / 12 /

2024 الساعة 10:30 يوم الاثنين في قاعة الجمناستك لطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

/ جامعة القادسية، مع مراعاة تنفيذ المنهج التعليمي: بدأت الباحثة بتطبيق المنهج التعليمي يوم الاربعاء

5 / 12 / 2024 وبلغت عدد الوحدات التعليمية (8 وحدة تعليمية ،مدة 4أسابيع، بواقع وحدتين تعليميتين

اسبوعيا).

تم تنفيذ المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة في الجانب التعليمي من القسم الرئيسي من الوحدة

التعليمية، و يتم فيه شرح وعرض المهارات عن طريق الصور وفيديوات للمهارات، بواسطة الكمبيوتر أما

الجانب التطبيقي من القسم الرئيس ، وفيه تطبق الطالبة كل ما تعلمته ، Data Show العرض وشاهدته

وسمعتة عن طريق جهاز الكمبيوتر، وعرض الصور بصورة عملية وتطبيق المهارات على جهاز عرضة

التوازن، باشراف مدرسة المادة.

أما المجموعة الضابطة، تتعلم المهارات على جهاز عرضة التوازن وفق طريقة مدرسة المادة الاعتيادية .

وكما هو متبع من قبل منهج الكلية .والذي يعتمد على شرح ثم العرض من قبل المدرسة ومن ثم الأنموذج،

ثم تبدأ الطالبات بالتطبيق العملي. ملحق (1) طلبة 2439

3-4-2 الاختبارات البعدية: اجرت الباحثة الاختبارات البعدية يوم الاحد 3 / 1 / 2025 في الساعة 10:30 صباحا بقاعة الجمناستك للطالبات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية، وفي نفس الظروف التي جرت بها الاختبارات القبليّة لقد تم تقويم مهارات عارضة التوازن (القفز ضما، والقفز فتحا) (11 : 61) ويتم حساب الدرجة للطالبة من (10) لكل مهارة، وإعطاء محاولتين لكل طالبة، ويتم احتساب المهارة الأفضل، ويتم ارسال الاقرص للمقومين . واستخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية الجاهزة ( SPSS ) لاستخراج البيانات.

المقيمين:-<sup>1</sup>

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

#### 3-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث

جدول ( 3 )

يبين نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		الخطأ المعياري	T	الدلالة
		ع	س	ع	س			
القفز ضما	الضابطة	0.95	2.85	0.80	5.90	0.12	22.20	معنوي
	التجريبية	0.14	3.00	0.75	6.70	0.17	21.30	معنوي
القفز فتحا	الضابطة	0.86	2.35	0.88	5.95	0.20	13.90	معنوي
	التجريبية	1.03	2.50	0.85	6.92	0.14	22.95	معنوي

عند مستوى دلالة ( 0.05 )

من نتائج الجدول ( 3 ) والتي تتضمن الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية عند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبارين (t.test) للمجموعة التجريبية، والضابطة و قيم الاختبار القبلي، والبعدى، يبين أنّ الدلالة الإحصائية هي بقيمة ( 0.000 ) هي اصغر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) وهذا يدل إن هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة، والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية وهذا يدل أن هناك تحسن في نتائج الاختبار البعدى، عنه في بالاختبار القبلي في مهارات جهاز عارضة التوازن. وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى فاعلية المنهج التعليمي الذي ساعد في عملية تعليم المهارات الاساسية على جهاز عارضة التوازن، حيث شملت الوحدات التعليمية تدريب العضلات العاملة على اداء تلك المهارات أي ان الوحدات التعليمية

<sup>1</sup> أ.د.زهرة شهاب أ. دغصون عبد الامير م.د.علا سلام م.د.فراح عبد القادر

على كلا الجانبين التعليمي والتدريبي وعدم الاقتصار على جانب كما هو الحال في الوحدة التعليمية التي طبقت على المجموعة الضابطة حيث اقتصر على الاداء المهاري ، وهذا يتفق مع ما جاء به مرجان " ان تنمية القوة العضلية الخاصة بالإضافة الى التنمية مهارية في بنفس الوحدة التعليمية يؤدي الى سرعة التعلم و اتقان التعلم الحركي " (111:2) .

وايضا ما اكده (تومسن) إن العرض بصورة بطيئة يمكن أن يساعد في الانتباه على الحركات التي يصعب متابعتها بالسرعة فضلا عن احتواء المنهج على التفاصيل المهمة للمهارة باستخدام الصور المتحركة والصوت و التطبيق. الذي أعطى الطالبات فكرة عامه عن المهارات المتعلمة، مما ساعد في تعلمها بطريقة أفضل. (49:3).

Wasiat Journal of Sports Sciences

#### جدول (4)

عرض نتائج الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت	الدلالة
	س	ع	س	ع		
القفز ضما	6.70	0.75	5.90	0.80	9.33	معنوي
القفز فتحا	6.92	0.85	5.95	0.88	7.30	معنوي

ت الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 38

في الجدول (4) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي والذي يوضح تفوق المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، حيث ان اكتساب المعلومات عن طريق التغذية الراجعة والتنوع في اساليب التعلم يمكن أن يؤثر بشكل ايجابي لبناء تصور عن الحركة، وتحسين الأداء فضلا عن سرعة في الاداء والتعلم (9:99) .

وتعزو الباحثة قلة تطور المجموعة الضابطة ان الاتجاهات نحو التعليم الاليكتروني قليلة بسبب قلة الوعي الكامل للمجتمع حول مبادئ التعليم الإلكتروني ، بالإضافة الى اعتماد الكليات على أنظمة التعليم القديمة بسبب التكلفة المالية اللازمة لاستخدام التعليم الإلكتروني بشكل كامل وقلة توفر البنية التحتية التي تخدم الاتصالات، من أجهزة حاسبات وشبكات انترنت ، مع عدم توفر المنصات الاليكترونية التي تتطلب

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



اشتراقات مادية عالية بالإضافة الى عدم تدريب أعضاء هيئة التدريس والطلبة على استخدام تكنولوجيا التعليم في العملية التعليمية والتدريسية .

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:-

##### 4-1 الاستنتاجات:

استنتجت الباحثة ان استخدام المنصة التعليمية لها اثر ايجابي وأكثر فاعلية من الطريقة التقليدية في تعلم المهارات على جهاز عارضة التوازن في الجمناستك والارتقاء بالعملية التعليمية .

##### 5-1التوصيات:

1- توصي الباحثة بضرورة استخدام المنصة التعليمية في تعلم المهارات على جهاز عارضة التوازن. وعلى اجهزة اخرى

2- ضرورة التنوع في استعمال الوسائل التعليمية لجعل عملية التعلم محببه ومشوقة للأفراد المتعلمين واجراء بحوث مشابهة على اجهزة اخرى في الجمناستك ولفئات عمرية مختلفة.

المصادر:-

1- احمد زيدان ، برامج موك تحقق حلم الدراسة في أرقى الجامعات ، 12 / 11 / 2017 ، متاح على [http/ hunasotak.com](http://hunasotak.com)

2-2الإدارة العامة للبحوث الرياضية : انتقاء ناشئي الجمباز ، مصر ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، 1995

3- بيتر ج. ل. تومسن، المدخل إلى نظريات التدريب، ترجمة: مركز التنمية الإقليمي: (القاهرة، 1996

4- ريم راشد محمد:فاعلية استخدام Edmodo في تنمية التحصيل الدراسي ومهارة حل المشكلات في مقرر مهارات الاتصال لدى طالبات السنة التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ، رسالة ماجستير ، 2012،

5-5- عبد العال السيد ، المنصات التعليمية edmodo رؤية مستقبلية لبيئات التعلم الإلكتروني ، مجلة التعليم الإلكتروني ، جامعة المنصورة ، عدد 16 ، 2015

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

- 6- غادة عمر محمد محمود: تأثير استخدام التعلم المقلوب على تحسين المهارات التدريسية للطالبة المعلمة في مادة المبارزة، بحث منشور، كلية التربية البدنية - جامعة اسبوط، 2018
- 7- فردوس مجيد حميد: الجمناستيك الفني للسيدات في مجال التعلم والتدريب، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، 2015
- 8- محمد أبراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث، الإسكندرية، دار المعارف، 1999
- 9- محمد عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط: 1، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987
- 10- محمد سالم محمد الدوسري، اكرم محمود العوض، ماجد زكي محمد: واقع استخدام اعضاء هيئة التدريس المنصات التعليمية الاليكترونية في تدريس اللغة الانكليزية في جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة اليرموك، الاردن، 2016.
- 11- يعرب خيون، القانون الدولي لجمناستيك النساء : بغداد، مكتب العادل للطباعة الفنية، 2001.

## ملحق (1)

نموذج لوحدّة تعليمية لمهارة القفز ضمناً باستخدام المنصة التعليمية

الوقت: 60د

المرحلة : الثالثة

المكان: قاعة الجمناستيك

الموضوع: شرح مهارة القفز ضمناً على جهاز عارضة التوازن

الهدف العام: أن تؤدي الطالبة المهارة بشكل سليم من الوقوف، مع تعزيز التعاون

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الملاحظات	التشكيلات	الوقت	القسم
تحفيز معرفي والربط السابق بخبرة الطالبات	عرض فيديو قصير (1-2 دقيقة) يوضح نموذج الأداء الصحيح لمهارة القفز ضمناً على العارضة	60 د	الرئيسي
	- مناقشة سريعه عبر المنصة أو صف مباشر: "ما أهم النقاط التي لاحظتموها في الفيديو.		
	عرض صور متسلسلة للحركة من خلال المنصة و تعليق صوتي أو توضيح من المدرسه	20د	التعليمي
	- تحليل المهارة إلى مراحل (الاقتراب - الارتقاء - والطيران - الهبوط)		

تحت

تحت

التأكيد على التغذية الراجعة. المتابعة الفردية والتصحيح الفوري	نقسم الطالبات إلى مجموعات صغيرة تنفيذ التدريبات التحضيرية على الأرض أولاً (القفز - (ضمناً بدون العارضة) ثم بعد إتقانها، والانتقال إلى التطبيق على العارضة تحت - إشراف المدرسة - أثناء التنفيذ، تعرض المدرسة عبر التابلت أو شاشة عرض فيديو قصير لإعادة توضيح نقطه الارتقاء .	40 د	التطبيقي
تعزيز الوعي بالأداء الذاتي	عرض المقاطع عبر المنصة لمناقشة الأداء ومقارنته بالنموذج الصحيح - تقديم تعليقات انية + وتصحيح الأخطاء .		

مجلة واسط  
للعلوم الرياضية

Wasiat Journal of Sports Sciences

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439