



**The effectiveness of an educational program using aerobic exercises  
accompanied by music in some physical and motor abilities of children aged  
(5-6) years**

**Dr. Muhammad Q. Jameel Ahmed**

Ministry of Education – General Directorate of Anbar Education–Anbar Gifted School

[Rara355ab@gmail.com](mailto:Rara355ab@gmail.com)

---

**Abstract**

The aim of the research was to design an educational program according to aerobic exercises accompanied by motivational music and to find out its impact on some physical and motor abilities of children, the researcher used the experimental one-group approach, as the research sample reached (15) children and a girl aged (5-6) years, as well as conducting exploratory experiment and extracting the scientific foundations for the stability and honesty of research tests, and after conducting the pre-tests, the educational program was applied to the research group within educational units of (20) units in a period of (5) weeks with four units per week, with a time of (30) minutes per unit after that, the dimensional tests were conducted, and then the results were processed According to this, the study recommended several recommendations, the most important of which is the need to adopt aerobic exercises accompanied by music for children in kindergartens because of their positive impact on their physical and motor abilities, as well as creating an educational environment to apply these exercises in kindergarten according to the simplest conditions available and for both sexes because of their benefits and as an easy procedure that increases the opportunities for sports practice.

**keywords:** Aerobic exercises, music, motor behavior, Physical and motor abilities.



فاعلية برنامج تعليمي باستخدام تمارين الايروبيك المصاحبة للموسيقى في بعض القدرات البدنية والحركية

للأطفال بعمر 5-6 سنوات

م. د محمد قاسم جميل أحمد

وزارة التربية - هيئة رعاية الموهوبين - مدرسة الموهوبين الانبار

### ملخص البحث

هدف البحث الى تصميم برنامج تعليمي وفق تمارين الايروبيك المصاحبة للموسيقى التحفيزية ومعرفة أثره في بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ،وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، اذ بلغت عينة البحث (15) طفلاً وطفلة بعمر (5-6) سنوات ، فضلاً عن إجراء التجربة الاستطلاعية واستخراج الأسس العلمية لثبات وصدق اختبارات البحث ، وبعد إجراء الاختبارات القبلية تم تطبيق البرنامج التعليمي على مجموعة البحث ضمن وحدات تعليمية بلغ عددها (20) وحدة في مدة (5) أسابيع وبواقع أربع وحدات في الأسبوع ، وبزمن (30) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة ، بعدها أجريت الاختبارات البعدية ، ومن ثم معالجة النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة ، وقد استنتج الباحث أن البرنامج المقترح أدى دوراً فاعلاً في تنمية متغيرات بحثه عند الأطفال وبنسب متفاوتة، ووفقاً لذلك أوصت الدراسة عدة توصيات اهمها ضرورة اعتماد تمارين الايروبيك المصاحبة للموسيقى للأطفال في دور الرياض لما لها من أثر ايجابي على قدراتهم البدنية والحركية ، كذلك تهيئة البيئة التعليمية لتطبيق تلك التمارين في الروضة وفق ابسط الظروف المتوافرة ولكلا الجنسين لما لها من فوائد وكإجراء سهل يزيد من فرص الممارسة الرياضية.

**الكلمات المفتاحية:** تمارين الايروبيك ، الموسيقى ، السلوك الحركي ، القدرات البدنية والحركية .



## 1- التعريف بالبحث :

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

مازال العلماء والباحثون في المجال الرياضي في تسابق وتقدم مستمر من اجل تطوير العلوم الرياضية، كذلك إيجاد الحلول العلمية لكل ما يعترض ذلك التقدم من مشاكل ومعوقات سواء تعلق الأمر بعمليات التدريس او التعليم او التدريب وغيرها من العلوم الأخرى، وفق مخرجات علمية رصينة موائمة للعصر الحديث، مؤمنين بان في الحركة حياة الفرد ، وان أهمية ممارسة النشاط الرياضي والارتقاء به على مختلف الأصعدة هي من أولويات تقدم وازدهار المجتمع .

وتعد مرحلة ما قبل المدرسة الأكثر قيمةً لمستقبل أطفالنا وسلوكهم الحركي، مدركين بأن التأثيرات المترتبة نتيجة الرعاية والاهتمام الرياضي التي تلقاها الطفل في مراحل متقدمة هي بمثابة ثمرة تعلم ترافق حياته فيما بعد ، إذ تشير ( ليلي الزهران ، 1997 ، 112 ) ان مرحلة الطفولة هي من يصنع مستقبل الطفل وذلك يعتمد أساسا على ما نقدمه له من خبرات ومهارات .

هذا وان قلة الحركة نتيجة التطور التكنولوجي للأجهزة والمعدات المستخدمة في حياة الطفل اليومية وقلة انخراطه في البرامج الرياضية فانه ومع تقدم العمر تؤثر سلباً على كثير من حالات الطفل النفسية والبدنية والحركية كما تحدد إعماله بشكل مختصر ( مایسة مشاركة، 2021 ، 20 ) .

ويرى الباحث بان تمارين الإيروبيك المصاحبة للموسيقى واحدة من الوسائل المهمة والحديثة في محاكاة السلوك الحركي للطفل ولها فوائد كثيرة توافق تلك المرحلة ، فهي تمارين ذو تأثير كبير على جسم الطفل ، إذ أنها تستخدم عضلات الجسم وخاصة الكبيرة منها في نمط تكراري وشدة خفيفة إلى متوسطة نسبياً ، وإنها بمثابة أسلوب يساعد في استهداف عناصر الجسم البدنية أو الحركية المرغوب تنميتها كالمرونة والقوة العضلية أو التوازن الحركي والقفز وغيرها ، ويذكر (ماهر احمد عاصي ، 2000، 6) بأنها شكلاً من أشكال التمارين الرياضية ذات الشعبية الكبيرة ، وأنها تتضمن حركات عدة منها القفز والحجل والمرونة العضلية والتي تؤدي بمصاحبة الموسيقى ، كما يؤكد (Douglas, 1985, 130) بان تمارين الايروبيك لها فوائد عدة وتساعد على تنمية المرونة والإطالة والهرولة والقفز لدى مستخدميها .



هذا وإن تلك الجوانب الحركية تتفق الى حد كبير مع أبعاد وجوانب الحركة التي أشار لها ( أمين وأسامة ، 2007 ، 171 ) لإثراء مدارك الطفل وإكسابه الأنماط الحركية والتي تتلخص في الوعي الفراغي والوعي الجسمي ومتطلبات الحركة من حيث ( الجهد ، المسار ، الزمن ) والعلاقات الحركية مع الأداة ومع الأفراد ، وكلاً من ذلك له شأن كبير في السلوك الحركي لدى الطفل ، وبذا وعلى ما تقدم من حقائق فإن أهمية البحث تكمن في انتقاء تمارين بدنية حركية " تمارين الايروبيك المصاحبة للموسيقى " وصياغتها وفق أشكال حركية تتلاءم وإمكانات الطفل النمائية ، اذ نتوقع من خلالها التغير الايجابي في سلوك الطفل الحركي والبدني نتيجة مروره بتلك الخبرات وتفاعله معها ، حيث يؤكد ولسون نقلاً عن ( محمد العزة ، 2015 ، 37 ) إن مواكبة توقيت التعلم في ضوء مراحل النضج هو أضمن سبيل لنجاح عمليات التعلم .

#### 1-2 مشكلة البحث :

إن خروج الطفل من ساحة لعب بيئتها حدود البيت الى غرفة صف ذو إجراءات احترازية وتقييد للحركة أمر ليس بالهين ، ذلك القدر يفرض علينا المزيد من الاهتمام مع الأخذ بنظر الاعتبار آلية الارتقاء بالسلوك الحركي للأطفال تماشياً مع التغيرات الآنية التي تفرضها بيئة التعلم، كما لا يخفى على الجميع أن اغلب دور الرياض أصبحت تنشئ في دور سكنية حيث انحسار الأماكن المناسبة وما تفرضه من قيود للحركة على صغارنا وما لذلك من تبعات خطيرة نتيجة إهمال ممارسة الأنشطة الرياضية، لذا اقترح الباحث تمارين ( الايروبيك المصاحبة للموسيقى ) في ظل الإمكانيات المتوفرة لتلك المرحلة لمعالجة اكبر قدر من التحديات المفروضة والتي يطمح من خلالها تنمية بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال.

#### 1-3 هدف البحث :

1. التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام تمارين الايروبيك المصاحبة للموسيقى في تنمية متغيرات البحث قيد الدراسة للأطفال بعمر ( 5-6 ) سنوات .

#### 1-4 فرضية البحث :

1. هناك تأثيراً ايجابياً للبرنامج التعليمي باستخدام تمارين الايروبيك المصاحبة للموسيقى في تنمية متغيرات البحث قيد الدراسة للأطفال بعمر ( 5-6 ) سنوات .



## 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : أطفال ما قبل المدرسة الصف التمهيدي بعمر (5-6) سنوات .

1-5-2 المجال الزمني: من 1 / 3 / 2023 الى 16/4/2023

1-5-3 المجال المكاني : روضة المبدعون - الرمادي مركز محافظة الانبار .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وبتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وكما في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

خطوات تنفيذ البحث				المجاميع	التصميم
رابعاً	ثالثاً	ثانياً	أولاً	المجموعة الواحدة ذات الاختبار العشوائي المنتظم	التجريبي ذو المجموعة الواحدة
الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	الاختبار البعدي	البرنامج المقترح- تمارين الايروبيك	الاختبار القبلي		

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد عينة البحث بالطريقة العشوائية والمتمثلة بأطفال روضة المبدعون الأهلية لمرحلة ما قبل المدرسة بأعمار (5-6) سنوات ، في الرمادي محافظة الانبار والبالغ عددهم ( 30 ) بعدها تم اختيار (7) أطفال عشوائياً كعينة للتجربة الاستطلاعية ، كما استبعد (3) أطفال بسبب ظروف صحية أبلغت عنهم إدارة الروضة ، و (5) أطفال منهم غير منتظمين بالادام ، ومن ثم اختير الباقي منهم كعينة للبحث والبالغ عددهم ( 15 ) طفلاً وطفلة، وكما في الجدول (2) .



## الجدول (2) يبين مجتمع البحث وعينته الرئيسة

النسبة المئوية	عينة البحث		المتبقي	مستبعدون			مجتمع البحث الكلي
				عدم انتظام بالادوام	ظروف صحية	التجارب الاستطلاعية	
%100	15		15	5	3	7	30
	4 إناث	11 ذكور					

## 2-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع البيانات :

حاسوب شخصي ، ساعة توقيت ، سيكر صوت نوع JBL، صافرة ، بساط ، شواخص عدد6، شريط قياس ، شريط لاصق ملون ، أطواق عدد6 ، استمارة تسجيل بيانات ، المصادر العربية و الأجنبية ، الخبراء ، شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

## 2-4 اختبارات البحث :

## 2-4-1 اختبار التوازن على قدم واحدة ( رائد عبد الأمير عباس ، 2006، 213 )

- اسم الاختبار: الوقوف على قدم واحدة من الثبات .
- الهدف من الاختبار: قياس التوازن الديناميكي للجسم.
- الأدوات المستعملة: ساعة توقيت، صافرة.
- التقويم : عند سماع صافرة ، يأخذ الطفل وضع الوقوف على قدم واحدة مع مد الذراعين للأمام والجسم معتدل القائمة، لمدة (20) ثانية ، لا يتم احتساب المحاولات المتمثلة بعدم رفع الذراعين للإمام أو لمس القدم الأخرى الأرض ، يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات ، وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع القدم الحرة عن الأرض لمدة (20) ثانية . يعطى الطفل محاولتين أولى تجريبية .

## 2-4-2 اختبار المرونة ( قاسم وآخرون ، 1989، 239 )

- اسم الاختبار: ثني الجذع أماما- أسفل من الوقوف ، على صندوق مكعب ( 30 ) سم .



- الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات الفخذ الخلفية .
- الجنس والمستوى : للجنسين ( بنين ، وبنات ) ولجميع المستويات .
- وصف الأداء : يقف الطفل على الصندوق مع ضم القدمين ومد الركبتين كاملا ، يثني الطفل جذعه أماما - أسفل محاولا تمرير أصابع اليدين في مستوى اقل من سطح الصندوق ، والثبات في هذا الوضع .
- التسجيل : تحسب القراءة بالسنتيمتر ، أما بالسالب أو الموجب ، فإذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالسالب ، وإذا تخطت مستوى السطح أسفل كانت القراءة بالموجب ، المسافة مؤشر المرونة .

### 2-4-3 اختبار القفز ( سميرة سلطان ، 59، 2005 )

- اسم الاختبار : القفز الثابت على البقعة
- الهدف من الاختبار : مستوى ديناميكية الجسم عند القفز على البقعة
- الأدوات المستخدمة : صافرة، ساعة توقيت، دائرة قطرها (50سم ) مرسومة على الأرض عرض الخط (5 سم ) تمثل بقعة القفز .
- وصف الأداء : يقف الطفل داخل الدائرة وعند سماع الصافرة يبدأ بالقفز الموزون على البقعة ولمدة (15 ثانية ) .
- التقويم : يعطى الطفل (درجة واحدة) لكل مما يأتي :  
( اعتدال الجذع - ثني بسيط في مفصل الركبة - ثبات الرأس والذراعين - الإيقاع الحركي - عدم خروج الطفل من البقعة المحدودة ) مجموع درجة الاختبار (5 درجات) .

### 2-4-3 اختبار الوثب الطويل من الثبات(عماد الدين عباس، 391، 2005 )

- اسم الاختبار : الوثب الطويل من الثبات .
- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين من الوثب للإمام .
- الأدوات المستخدمة : مكان مناسب للوثب بعرض (1.5)م ، وبطول (3.5)م ،مستويا وخاليا من العوائق ، شريط قياس ، صافرة .



- وصف الأداء: يقف الطفل خلف خط البداية والقدمان متباعدتان ، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج ، يبدأ الطفل بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ثم الوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، على ان يتم الارتقاء بالقدمين معا للأمام وليس بقدم واحدة .
- التسجيل: يمنح الطفل ثلاث محاولات متتالية وتحسب له درجة أفضل هذه المحاولات .

#### 2-4-5 اختبار الجري المتعرج (محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ،45،1982)

- اسم الاختبار : اختبار الجري المتعرج (zig-zig-run Test).
- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، ساعة توقيت الكترونية ، 4 شواخص .
- وصف الأداء : الوقوف على خط بداية بعرض واحد متر والذي يبعد عن أولشخص (3) متر ، والمسافة بين شاخص وآخر (1) متر ، عند إعطاء إشارة البدء يبدأ ينطلق المختبر بين الشواخص على شكل (8) من وضع الوقوف ذهاباً وإياباً لنفس نقطة الانطلاق .
- التسجيل: يسجل الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً لأقرب 10/1 ثانية .

#### 2-5 إجراءات البحث الرئيسية :

#### 2-5-1 التجربة الاستطلاعية :

وقد أجريت على عينة من (7) أطفال وهم من خارج عينة البحث الرئيسية ، يوم الأربعاء الموافق 2023/3/1 بهدف التعرف على العوامل المتعلقة بتمارين الايروبيك ومدى ملائمتها للمرحلة العمرية وتقويم الأداء وفق إمكانيات وقدرات الاطفال كذلك معرفة الزمن المستغرق من حيث التكرارات والراحة بين التمارين وتدرجها من حيث الصعوبة والإجراءات التنظيمية لها ، كذلك معرفة العوامل المتعلقة باختبارات البحث من حيث الشرح والتوضيح وملائمة وتفهم العينة لها والزمن المستغرق لكل اختبار والوقت اللازم والمناسب لإجرائها ككل ، فضلاً عن إعادة التجربة بعد فاصل زمني سبعة أيام من التجربة الأولى وذلك يوم الأربعاء 2023/3/8 ، وذلك من اجل إيجاد الأسس العلمية للاختبارات واستخراج معامل الثبات والصدق الذاتي ، وكما في الجدول (3) .



## الجدول (3) الأسس العلمية لاختبارات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الثبات/بيرسون	الصدق/الذاتي
التوازن على قدم واحدة	ثانية	0,85	0,92
المرونة	سنتيمتر	0,89	0,94
القفز على البقعة	درجة	0,93	0,96
الوثب الطويل من الثبات	سنتيمتر	0,81	0,90
الرشاقة	ثانية	0,80	0,89

## 2-5-2 الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث اختباره القبليّة يوم الخميس الموافق 2023/3/9 الساعة (11) صباحاً ، وعلى صالة ألعاب داخلية للروضة .

## 2-5-3 التجربة الرئيسيّة - تنفيذ البرنامج التعليمي باستخدام تمارين الايروبيك:

بعد أن أعدت تمارين الايروبيك التعليمية بصورتها النهائيّة شملت جميع متغيرات البحث وذلك وفقاً لنتائج التجربة الاستطلاعية في تحديد زمن الأداء لكل تمرين والتدرج بالصعوبة بما يتلاءم وإمكانيات عينة البحث، حدد الباحث لكل متغير من متغيرات الدراسة خمس تمارين بدنية حركية متنوعة تم صياغتها بأسلوب تمارين الايروبيك المصاحب للموسيقى موزعة على (20) وحدة تعليمية وبمعدل أربع وحدات في الأسبوع للأيام الأحد والاثنين -الأربعاء والخميس ) ولمدة خمسة أسابيع ، أما زمن الوحدة التعليمية وتطبيق التمرينات التعليمية فقد كانت كالتالي :

أ- القسم التحضيري وزمنه (5) دقائق.

ب- القسم الرئيسي وزمنه (20) دقيقة يتضمن:

1. النشاط التعليمي وزمنه (5) دقائق.

2. النشاط التطبيقي وزمنه (15) دقيقة .

3. القسم الختامي وزمنه (5) دقائق.



ج- تقوم المعلمة بشرح التمارين التعليمية للأطفال مع التمثيل بالحركات حسب المنهج اليومي المخصص ووفق نموذج الوحدة التعليمية (ملحق 1) اذ يحتوي كل تمرين على رقم متسلسل والذي يوضح الأوضاع والأشكال الحركية المطلوبة ، والغرض منه هو احد المتغيرات التالية المرونة- القفز- التوازن-الوثب - الرشاقة تؤدي بمصاحبة الموسيقى التحفيزية تتغير مع نوع المتغير المستهدف ، كذلك تقدم المعلمة التغذية الراجعة لعينة البحث وذلك من اجل تشذيب وتعديل السلوكيات الحركية الخاطئة وتعزيز الايجابي منها ، وهكذا حين انتهاء البرنامج ، إذ بدأ تنفيذ الوحدات التعليمية بتاريخ 2023/3/12 ولغاية 2023/4/13.

#### 2-5-4 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء المدة المخصصة من تنفيذ الوحدات التعليمية ، أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة بحثه وذلك يوم الأحد الموافق 2023/4/16.

#### 2-6 الوسائل الإحصائية :

استعان الباحث في معالجة بيانات بحثه بنظام تحليل البيانات ال(S.P.S.S) .

#### 3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1-1 عرض نتائج اختبارات البحث الرئيسية وتحليلها :

الجدول (4) الأوساط الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيم ( t ) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى في

#### متغيرات البحث الرئيسية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيم t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع		
التوازن على قدم واحدة	ثانية	7,45	1,13	6,42	0,89	3,84	* معنوي
المرونة	سم	3,08	0,47	7,86	0,80	3,90	
القفز على البقعة	درجة	2,28	0,46	3,40	0,45	3,27	
الوثب الطويل من الثبات	سم	70,10	2,44	98,90	3,10	6,10	
الرشاقة	ثانية	9,21	0,57	7,55	0,98	3,20	

\*قيمة (t) الجدولية ( 1,76 ) أمام درجة حرية (14) ومستوى دلالة 0,05



يتبين من الجدول (4) الخاص بنتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث أن قيم ( t ) المحسوبة كانت (3,84-3,90-3,27-6,10-3,20) على التوالي في متغيرات البحث الرئيسية ، وبما أن قيم ( t ) المحسوبة أكبر من قيمة ( t ) الجدولية ( 1,76 ) أمام درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) لذا فإن الفروق معنوية دالة ولصالح نتائج الاختبارات البعدية .

### 3-2 مناقشة النتائج :

يتبين من الجدول (5) إن الفروق بين الاختبارين كانت معنوية دالة إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث تلك الفروق في متغيرات بحثه الى فاعلية البرنامج التعليمي إذ بني على أساس تنمية قدرات محددة أثرت إيجاباً في سلوكيات الطفل الحركية ، كما و يرجع التفوق الحاصل الى الدور الذي تبنته تمارين الايروبيك المصاحبة للموسيقى من استثمار إمكانات وميول الأطفال لها ومن ثم إكسابهم خبرات بدنية وحركية جديدة ، حيث عمد الباحث عند وضع تلك التمارين تكويناً وتنفيذاً الى الحرية والاستقلالية في أداء الواجب الحركي لكل طفل وفق قدراته وإمكاناته فضلاً عن التنوع في الأداء بعيداً عن الرتابة والملل ، وهذا ما أكده ( مازن عبد الهادي: 1996: 15-16 ) إن تطور الطفل الحركي يأتي من خلال إعطائه الإمكانية الحركية الكافية كذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته عندئذ نشهد التطور الطبيعي للطفل.

كذلك يشير (Moston Muska: 1999: 92) بأن القاعدة الضرورية والمهمة بعملية تعلم المهارات ومن اجل ان يكون التقدم واضح فلا بد من الاهتمام بالتمارين وتنويعها وزيادة عدد التكرارات لأداء الحركة من أجل التوصل إلى الإتقان في الأداء .

وقد ساعدت تمارين الايروبيك على خلق فرص تعلم ، كذلك استثارة دوافع الأطفال واندماجهم في بيئة تعليمية مليئة بالاجابية أدى الى تنمية متغيرات البحث وهي (التوازن على قدم واحدة -المرونة - الوثب الطويل من الثبات - القفز على البقعة ) وذلك كان الهدف الاسمي للبرنامج التعليمي وهو إيجاد السبيل المناسب الذي يحبب الطفل بالمشاركة الرياضية واكتساب السلوك الحركي الأمثل وإتقانه ، وهذا ما يتفق مع (دين و ستيرز: 1990: 165 ) إن معظم التعلم يحدث في مرحلة مبكرة لان الطفل يريد أن يتعلم وذلك ما يجعل من التعلم عملية مجدية في هذه المرحلة .



كما ويأتي ذلك التحسن مقترناً بالأدوات والوسائل البسيطة والموسيقى التي احتوتها تمارين الايروبيك التعليمية للدراسة، وايضاً سهولة ووضوح الممارسة الفعلية للنشاط ( التكرار - الراحة - زمن الممارسة ) بعيداً عن الرتابة والملل وبالتالي كان لها الأثر الكبير في ارتفاع مستوى شعور الطفل وإحساسه بجدية الحركة واستقلاليتها ، ويتفق ذلك مع ( خليل الحديثي:2013: 187 ) انه لا بد من اختيار الوسيلة المناسبة التي تعمل على جذب انتباه الطفل نحوها والتي تزيد من تحفيزه ودافعيته نحو عملية التعلم ، وكلما كانت الوسيلة موافقة للهدف المطلوب كلما مكنت القائمين عليها بلوغه وتحقيقه.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1. أدى البرنامج التعليمي باستخدام تمارين الايروبيك المصاحبة للموسيقى دوراً كبيراً وفعالاً في تنمية متغيرات البحث الرئيسية للأطفال وبنسب متفاوتة .
2. توصل البرنامج التعليمي المقترح بتمارين الايروبيك المصاحبة للموسيقى الى إيجاد بيئة تعليمية رياضية تسودها المودة والألفة بين الأطفال ساعد على تنمية متغيرات البحث الرئيسية .

##### 4-2 التوصيات :

1. ضرورة اعتماد تمارين الايروبيك المصاحبة للموسيقى في المنهج المتبع لرياض الأطفال لما لها من أثر ايجابي على القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر ( 5-6 ) سنوات ولكلا الجنسين .
2. ان لتمرين الايروبيك المصاحبة للموسيقى خصوصية فريدة حيث يمكن ممارستها وفق إمكانات وأدوات غير مكلفة ومهما كانت الإمكانيات المتوافرة في الروضة سواء ذات القطاع الحكومي او الأهلي .
3. إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة ولمجموعة تمارين أخرى تستهدف متغيرات ثانية .

##### المصادر والمراجع :

1. امين الخولي واسامه كامل ؛ نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال : ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007 ) .



2. خليل ابراهيم سليمان الحديثي؛ التعلم الحركي: (دمشق ، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، 2013 ) .
3. رائد عبد الأمير عباس؛ نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات( رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، 2006) .
4. دين . سيترز : تكوين المفاهيم والتعليم في مرحلة الطفولة المبكرة ؛ ترجمة نجم الدين علي مردان وشاكر نصيف ( الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ) .
5. سميرة سلطان الربيعي؛ تأثير منهاج مقترح للتربية الحركية في بعض الحركات الأساسية لأطفال الرياض بعمر 4 -5 سنوات ( رسالة ماجستير ، جامعة البصرة ، 2005) .
6. عماد الدين عباس ؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية - نظريات- تطبيقات، ط1، (الإسكندرية منشأة المعارف ،مصر، 2005) .
7. قاسم المندلوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية ( بغداد ، دار الحكمة للنشر والترجمة والتوزيع ، 1989 ) .
8. مازن عبد الهادي احمد ؛ مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بأعمار (25-36) شهر ، أطروحة دكتوراه ( كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996) .
9. محمد عدنان العزة ؛ النمو التكويني والوظيفي والنفسي الحركي عند الطفل : ط1: ( عمان ، دار المستشارون للنشر والتوزيع، 2015 ) .
10. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي: (القاهرة ،دار الفكر العربي،1982)
11. يوسف العنزي ؛ فاعلية استخدام المنصات التعليمية لطلبة تخصص رياضيات والحاسوب بكلية التربية الأساسية بدولة الكويت: (مجلة كلية التربية ، مجلد 33 ، العدد 6، جامعة أسيوط ، 2017 ) ص 245.
12. Douglas H .Richie ,J.R: Aerobic Danes injuries , the physician and sports medicine A.Mcraw – hill publication . VOL.13 , No2.1985.p 130



- 13.FA. Summers ; study to develop a motor performance survey of three and four years old children ,research quarterly for exercise and sport , Journal of Human Movement Studies , Vol.44 , No. 6, 1984 , P.149.
- 14.Muska, Moston and Ashwarth; teaching physical education, Macmillan, pub, 1999.

### ملحق (1) نموذج لوحة تعليمية واحدة

اليوم والتاريخ : الأسبوع : الوحدة التعليمية : عدد الأطفال : (15)

طفلاً وطفلة

زمن الوحدة التعليمية : ( 30 ) دقيقة

الفعاليات والأنشطة الحركية						أقسام الوحدة
- الإحماء العام وتهيئة الجسم، حركات ممهدة للدرس ، التشجيع على المشاركة الفاعلة للأطفال .						القسم التحضيري (5) دقائق
- شرح أداء تمارين الوحدة التعليمية وعرضها من قبل المعلمة كأنموذج مع التمثيل لعدد من الأطفال. - التعرف على نوع الموسيقى المخصصة للتمرين وطريقة التفاعل معها .						القسم الرئيس (20) دقيقة
		الراحة بين التمارين	زمن التمرين	التكرارات لكل تمرين	تمارين الايروبك المصاحبة للموسيقى	النشاط التطبيقي (15) دقيقة

نحر

نحر

		1دقيقة بين متغير واخر	4	5-4	تمارين التوازن		
			4	5-4	تمارين الوثب		
			4	6-5	تمارين المرونة او الاطالة العضلية		
		4					
							
لعبة صغيرة مع إعطاء بعض الإرشادات التربوية والصحية للأطفال .							