

تأثير استراتيجية الأركان التعليمية في تطوير التوازن والتوازن الحركي وأداء بعض متطلبات المهارات الأساسية ببساط الحركات الأرضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة

The impact of the educational corners strategy on the development of motor coordination, balance, and the performance of some basic skill requirements in floor exercises among middle school female students

م. يسرى صفاء حسن

الجامعة التقنية الوسطى / الكلية التقنية الإدارية / بغداد

yusra@mtu.edu.iq

الملخص

تعتمد استراتيجية الأركان التعليمية على تقسيم الصالات إلى أركان مختلفة، حيث يحتوي كل ركن على مجموعة من الأنشطة التعليمية الموجهة نحو تحقيق أهداف تعليمية محددة. وهي أحد المجالات يتم من خلالها تفعيل هذه النوعية و هدف البحث إلى بيان تأثير الأركان التعليمية كاستراتيجية ، على تطوير التوازن والتوازن الحركي وأداء سلسلة الحركات الأرضية لدى الطالبات ، اذ تعتبر هذه المرحلة العمرية حساسة جداً من حيث التطور الحركي والمهارات البدنية، ولذلك فإن تطبيق استراتيجيات تعليمية مبتكرة مثل الأركان التعليمية يُعد أمراً ذا أهمية كبيرة. اجرت الباحثة الاختبارات القبلية في ساحة متوسطة عدن في محافظة بغداد لتربيه الكريخ الثانية واستخدمت الباحثة المنهج التجاريي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لكل مجموعة (20) طالبة نفذت عينة البحث وحدتين تعليميتين في الأسبوع على مدى (6) اسابيع استخدمت الباحثة استراتيجية الأركان التعليمية هي واحدة من الأساليب التعليمية الفعالة لتعليم مهارات الجمانتيك بتعلم سلسلة الحركات الأرضية. تعتمد هذه الاستراتيجية على تقسيم محتوى التعلم إلى أركان متعددة، حيث تتعلم الطالبات في كل ركن مهارة معينة من خلال أنشطة موجهة. واستنتجت ان استراتيجية الأركان التعليمية تعمل على تطوير التوازن الحركي والتوازن والمهارات الأساسية ببساط الحركات الأرضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

الكلمات المفتاحية: الأركان التعليمية، التوازن والتوازن الحركي، سلسلة الحركات الأرضية

ABSTRACT

The educational corners strategy relies on dividing the classroom into different corners, with each corner containing a set of educational activities aimed at achieving specific learning objectives. It is one of the methods used to implement this type of strategy. The research aimed to demonstrate the impact of educational corners as a strategy on developing motor coordination, balance, and the performance of floor exercise routines among female students. This age group is considered highly sensitive in terms of motor

development and physical skills. Therefore, applying innovative educational strategies like educational corners is of great importance. The researcher conducted the pre-tests in Aden Intermediate School in the Al-Karkh 2nd Directorate of Education in Baghdad. The researcher used the experimental method with a design involving two equal groups, with each group consisting of 20 students. The research sample completed two educational units per week over a period of six weeks. The researcher applied the educational corners strategy, which is one of the effective teaching methods for learning gymnastics skills, particularly the floor exercise routines. This strategy involves dividing the learning content into multiple corners, where students learn a specific skill in each corner through guided activities. The researcher concluded that the educational corners strategy enhances motor coordination, balance, and basic skills in floor exercises among middle school female students.

Keywords: Educational corners, motor coordination and balance, floor movement sequences

1-1 مقدمة البحث و أهميته:

تلعب سلسلة الحركات الأرضية في رياضة الجمباز دوراً مهماً في تطوير مجموعة مهمة ، من المهارات والقدرات لدى الطالبات في المدارس والتي تؤدي إلى تعزيز وتحسين القدرات البدنية اذ تعد هذه السلسلة من التمارين الأساسية التي تلعب دوراً مهماً في تطوير القدرات البدنية ، و التنسيق، والتحكم في الجسم. و يساهم إتقان هذه الحركات في بناء قاعدة صلبة للمهارات الرياضية المقدمة وتحسين الأداء العام للطالبات في مختلف الأنشطة البدنية. كما تتعكس على تطوير القدرات البدنية بشكل إيجابي. ، ويمكن تحقيق فوائد تعليمية وصحية كبيرة للطالبات، مما يجعلها عنصراً أساسياً في برامج التربية البدنية المدرسية. و استراتيجة الأركان التعليمية واحدة من الأساليب الفعالة في مجال التعليم الحديث، بما في ذلك التربية الرياضية حيث تهدف إلى زيادة مهارات التعلم النشط ورفع مستوى الاندماج من خلال تنظيم البيئة التعليمية بشكل يمكنهم من استكشاف المفاهيم والمهارات بطريقة عملية وتجريبية. اذ تعتمد هذه الاستراتيجية على تقسيم الصالح إلى أركان مختلفة، حيث يحتوي كل ركن على مجموعة من الأنشطة التعليمية الموجهة نحو تحقيق أهداف تعليمية محددة. تعتبر المهارات الأساسية بالسلسلة الحركية الأرضية أحد المجالات يتم من خلالها تفعيل هذه النوعية بشكل يحقق العديد من الأهداف التربوية والتعليمية. من خلال تقسيم الطالبات إلى مجموعات وتوزيعهم على أركان مختلفة، يمكن تعزيز تعلم الحركات الأرضية في الجمباز بطرق تفاعلية ومتعددة. اذ تتيح هذه الاستراتيجية للأركان التعليمية في مساحات أو زوايا محددة في الفصل الدراسي، يُخصص كل منها لموضوع معين أو نشاط تعليمي محدد. يتم تجهيز هذه الأركان بالمواد والأدوات اللازمة التي تسمح للطلاب بالتفاعل مع المحتوى التعليمي بشكل مستقل أو ضمن مجموعات صغيرة. من الأدوات التعليمية الهامة التي تساهم في خلق بيئة تعليمية تفاعلية تشجع على التفكير النقدي والإبداع وتطوير مهارات متنوعة لدى الطالبات. من خلال التخطيط الجيد والتطبيق الفعال لهذه الاستراتيجية، يمكن الوصول ، إلى جودة التعلم وثسهم في تطوير الطالبات بشكل شامل تتيح هذه الاستراتيجية للطالبات الفرصة لممارسة الحركات بشكل مكثف، لديهم، وهنا تبرز ، الأهمية في تطبيق استراتيجية الأركان التعليمية في دروس الجمباز الأرضي التي تُسهم في تحقيق تعلم شامل وتفاعلية. من خلال تقسيم الدروس إلى أركان متعددة، يمكن تحقيق أهداف تعليمية محددة لمهاراتهم الحركية والفنية بشكل متكامل. يعتبر هذا الأسلوب من الأساليب المبتكرة التي تجعل من دروس التربية الرياضية تجربة تعليمية مميزة وفعالة

2-1 مشكلة البحث:

تعد المهارات الأساسية ببساطة الحركات الأرضية في دروس رياضة الجناسنستك من اهم التمارين الأساسية التي تسهم في تطوير المهارات البدنية والتنسيق الحركي. ومن خلال عمل الباحثة كتدريسيّة ومحصلة في تعلم مهارات الجناسنستك لاحظت ان هناك مشكلة، تواجه العديد من الطالبات في تعلم هذه السلسلة و حاولت تشخيص اسباب الباحثة هذه المشكلة. من خلال دراستها اذ يعود قسمها منها الى تنوع المهارات وبالتالي تتتنوع هذه الصعوبات ممكنا ان تعود الى عدة مشاكل ومنها بطرائق التعلم و استخدام الاستراتيجية الفعّال خلال تعلم هذه المهارة لذلك عملت الباحثة على حل هذه المشكلة من خلال استخدام استراتيجية الأركان التعليمية التي تعتمد على تنوع التعلم في الوحدة التعليمية باداء سلسلة الحركات الأرضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة اذ تهدف استراتيجية الأركان التعليمية إلى تقسيم المحتوى التعليمي إلى وحدات صغيرة يمكن للطالبات العمل عليها بشكل منفصل أو ضمن مجموعات. كل ركن يركز على جانب معين من جوانب المهارات الأساسية ببساطة الحركات الأرضية ، مثل التحضير البدني، والنقية، والتطبيق العملي، والتحليل الذاتي. هذا النهج يساعد الطالبات على اكتساب المهارات بشكل تدريجي ومنظم،

3-1 أهداف البحث

- 1- بناء استراتيجية الأركان التعليمية باداء المهارات الأساسية ببساطة الحركات الأرضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة
- 2- التعرف على استراتيجية الأركان التعليمية و التوافق والتوازن الحركي واداء المهارات الأساسية ببساطة الحركات الأرضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة
- 3- التعرف على تأثير استراتيجية الأركان التعليمية على التوافق والتوازن الحركي واداء المهارات الأساسية ببساطة الحركات الأرضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة

4-1 فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح احدى المجموعتين

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: (40) طالبة

2-5-1 المجال الزماني: المدة من 2023/10/16 الى 2023/12/10

3-5-1 المجال المكاني: بغداد – الكرخ

1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة منهج البحث التجاري هو افضل أنواع المناهج البحثية لحل مشكلة البحث الحالي لملائمة طبيعة المشكلة والوصول الى تحقيق أهدافه وذلك بتصميم بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي

3-2 مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث ، بطالبات المدرسة المتوسطة في مديرية تربية الكرخ 2 و اختيار متوسطة عدن البنات اذ تم اختيارهن بالطريقة العشوائية ثم اختيار الصف الثاني شعبي (ا) و (ج) والبالغ عددهن (20) طالبة لكل مجموعة بعد استبعاد المتغيبات والمرضى بنسبة (36%) من الطالبات للصف الثاني ،

2-1 تجسس مجتمع البحث

(الجدول(1)

يبين القياسات الخاصة بمجتمع البحث

النوع	الانحراف المعياري	الوسيل	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغير	ت
-0.361	0.372	14	13.80	سنة	العمر	1
0.241	1.920	40	40.175	كغم	الوزن	2
0.168	5.332	151	151.22	سم	الطول	3
-0.167	0.238	9.46	9.44	ثانية	التوافق الحركي	4
0.889	3.614	57	58,10	نقطة	التوازن الحركي	5
-0.245	0.607	2	2.300	درجة	السلسلة الارضية	6

3-2 وسائل ، جمع المعلومات:

- الملاحظة
- المقابلة
- المصادر
- الاختبار والقياس
- شبكة الانترنت

3-1 الاجهزه والادوات المستعملة في البحث

- 1- ساعات توقيت
- 2- فينة ،
- 3- صافرة.
- 4- حاسوب
- 5- حاسبة يدوية
- 6- بساط حركات ارضية غير قانوني عدد (8)

7- شواخص مختلفة الارتفاعات

8- طباشير .

4-2 الاختبار والقياس:

1- اختبار التوافق الحركي التوافق (اختبار الدوائر المرقمة) (عبد الفتاح، 2004، صفحة 103):

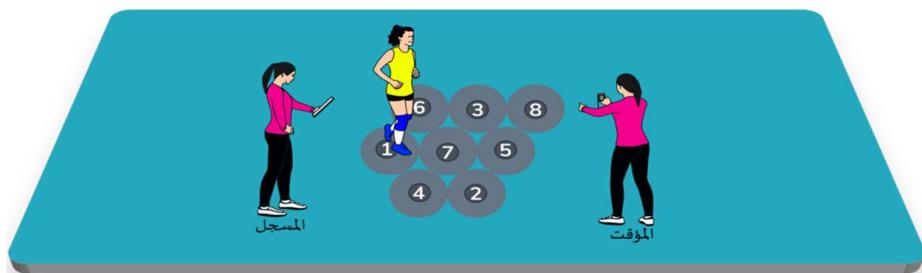
الغرض من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعين .

- الأدوات المستخدمة :

ساعة توقيت ، شريط قياس لتحديد المسافات بين الدوائر (عادةً 50-60 سم بين كل دائرة وأخرى). يكون قطر الدائرة 60 سم ، ترقم دوائر مرسومة على الأرض: ثمانية دوائر مرسومة بشكل منظم على أرضية مساء ، تكون مرتبة بشكل متناصف ، بحيث تكون الدوائر متساوية في الحجم.

تعليمات الاختبار: تقف المختبرة داخل الدائرة رقم (1) يطلب منها التحرك بسرعة إلى الدائرة التالية عند سماع اشارة البدء باستخدام حركات محددة مثل القفز بقدم واحدة، القفز بكلتا القدمين، أو الجري السريع الانتقال بين الدوائر تقوم بالوثب من رقم (1) إلى رقم (2).... هكذا حتى الدائرة رقم (8) بسرعة

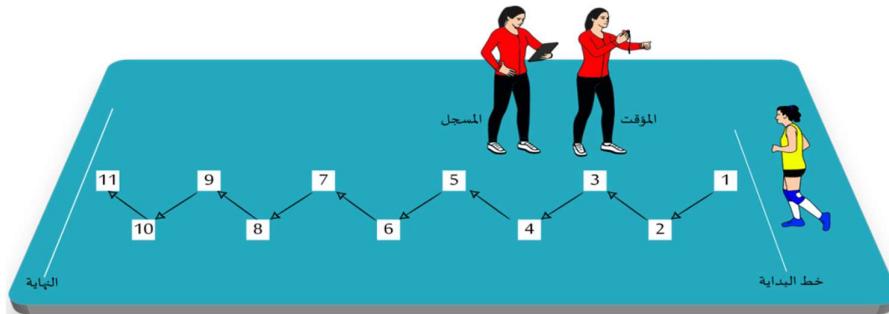
الدرجة: يسجل الوقت الذي تستغرقه المختبرة في الانتقال و يجب أن ترتدي الطالبة ملابس رياضية وحذاء مناسب يساعد على التحرك بسهولة.



2- اختبار التوازن (باس المعدل للتوازن الديناميكي) (حسانين ،، 1995 ، صفحة 201)

- الغرض من الاختبار: قياس التوازن المتحرك

- وصف اداء الاختبار : يقف المختبر على احد قدمه عند نقطة البدء ثم يبدأ في الوثب الى العلامة الاولى بقدمه الاخرى محاولا الاتزان و التثبت في وضعة على مشط القدم بحد اقصى 5 ثا بعد تثبت تنتقل المختبرة الى العلامة الثانية بقدمها . وهكذا تقوم بتحويل القدم ،من علامة ، الى اخرى في الهبوط ، وكذلك الارتكاز ، على امشاط القدم مع الملاحظة ان تكون امشاط القدم على العلامة والمفترض ان يكون الاختبار خلال 50 ثا لكن عند حدوث اي خطاء في عدم الثبات اول النزول فوق العلامة ينقص من زمنة 5 ثا وبذلك كل ما زادا الزمن كل ما كان التوازن افضل



2- اختبار المهارات في السلسلة الحركية: (محمد، 2023، صفحة 84)

هدف الاختبار إلى تقييم مهارات الطالبات في أداء المهارات الأساسية ببساط الحركات الأرضية ضمن السلسلة الأرضية للجنسنستك

وصف الأداء: الحركات المطلوبة في السلسلة الأرضية (6) من الحركات الأرضية وهي (الميزان الأمامي و الدحرجة الأمامية و الدحرجة الخلفية و الوقوف على الرأس و الوقوف على الذراعين و العجلة البشرية) في الجنسنستك الفني تبدا السلسلة بالوقوف على اليدين و الحفاظ على التوازن لمدة 3-5 ثوانٍ و الانقال بشكل سلس من الوقوف على اليدين إلى الدحرجة الأمامية و تنفيذ حركة الدحرجة الخلفية بمرورنة ودقة ثم و الوقوف على الرأس ثم الارتداد إلى وضع الوقوف مع الحفاظ على الجسم مشدوداً. و إنتهاء السلسلة بالعجلة البشرية

و "تقييم السلسلة الحركية من (10) درجات من المحكمات (*) ولزيادة الموضوعية يمكن استخدام العرض الفيديو بأنه يتم احتساب النقاط من خلال مشاهدة

التعليمات:

يُمنح كل طالبة فترة للتدريب على السلسلة قبل إجراء الاختبار الفعلي.
يجب تنفيذ السلسلة في وقت محدد مسبقاً.

يُسمح لكل طالبة بمحاولتين، وتحسب الدرجة الأعلى.

2- التجربة الاستطلاعية:

في يوم الاثنين الموافق 16 / 10 / 2023 تم اجراء التجربة على، (4) من الطالبات من خارج عينة البحث، من اجل التعرف على قابلية افراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم تحديد اهم المعوقات والصعوبات التي ستظهر

5-2 اجراءات البحث الميدانية :

5-2-1 الاختبارات القبلية

اجرت الباحثة الاختبارات القبلية في ساحة متوسطة عدن في محافظة بغداد لتربيه الكرخ الثانية وليوم الاربعاء الموافق 25 / 10 / 2023 وكالاتي (اختبار التوافق ثم اختبار التوازن ثم اختبار السلسلة الحركية وتم التقييم من قبل المحكمات (*) اربع وحاف اعلى واقل نتيجة وجمع الدرجتين الوسط وتقسيمهما على (2)

*- المحكمات د. دعاء شمخي . د. ميس علاء الدين ود. سناء خميس

2-5-1 التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة

جدول (2)

يوضح التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة

المعنوية	مستوى الدلالة المعنوي	قيمة T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارة
			س-	س+	س-	س+	
عشوائي	0.304	1.042	0.231	9.480	0.245	9.401	التوافق الحركي
عشوائي	0.491	0.695	2.975	57.700	4.199	58.500	التوازن الحركي
عشوائي	0.609	0.515	0.489	2.350	0.716	2.250	المهارات الأرضية

• تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 38.

2-5-2 التجربة الرئيسية :

تم البداية بتنفيذ التجربة في يوم الاحد بتاريخ (29/10/2023) وانتهت يوم الثلاثاء بتاريخ (5/12/2023) نفذت عينة البحث وحدتين تعليميتين في الأسبوع على مدى (6) اسابيع استخدمت الباحثة استراتيجية الأركان التعليمية هي واحدة من الأساليب التعليمية الفعالة لتعليم مهارات الجمناستيك بتعلم سلسلة الحركات الأرضية. تعتمد هذه الاستراتيجية على تقسيم محتوى التعلم إلى أركان متعددة، حيث تتعلم الطالبات في كل ركن مهارة معينة من خلال أنشطة موجهة. و يجب أن تكون البيئة التعليمية منظمة وآمنة، مع توفير المعدات الالزامية لكل ركن مثل الحصائر، القصبان الأرضية، وأدوات التوازن واعتمدت على وضوح الأهداف التعليمية لكل ركن من الأركان يجب تحديد الأهداف التعليمية بشكل واضح بحيث تكون محددة وقابلة للقياس وتنوع الأهداف تشمل الأهداف مهارات تعلم التوازن على اليدين او الدرجة الامامية او العجلة البشرية او تطوير التوازن

- اعتمدت مبدأ تنوع الأركان: يتم تقسيم التعليم إلى أركان مختلفة، كل ركن يركز على جانب معين من سلسلة الحركات الأرضية مثل ركن التوازن، ركن القفز، ركن الحركات الدورانية.

- اعتمدت مبدأ مرونة التصميم: يجب أن تكون الأركان قابلة للتكييف مع مستويات مهارة الطلاب المختلفة، بحيث يمكن تعديل الأنشطة لتناسب مع قدراتهم

- اعتمدت مبدأ تقسيم الأنشطة: يُقسم النشاط التعليمي إلى مراحل أو خطوات صغيرة يمكن للطلاب إكمالها بشكل تدريجي - التركيز على كل مهارة بشكل منفصل قبل أن يجمعوا بين هذه المهارات لتكوين سلسلة حركية متكاملة. يتم تقسيم المهارات المطلوبة إلى أركان تعليمية بحيث يكون لكل ركن هدف تعليمي محدد. فيما يلي طريقة لتوزيع التمارين على الأركان مع مراعاة الفروق الفردية بينهم

- اعتمدت مبدأ التفاعل العملي: يجب أن تتضمن الأنشطة تفاعلاً عملياً يتيح للطلاب ممارسة المهارات بشكل مباشر

- اعتمدت مبدأ الإشراف الفعال: يجب أن يكون هناك توجيه مستمر من المعلم أو المدرب في كل ركن لضمان أن الطلاب يؤدون الأنشطة بشكل صحيح.

والملحق (1) يوضح نماذج من التمارين المقترحة:

3-5-3 الاختبارات البعدية :

اجرت الباحثة الاختبارات البعدية في ساحة متوسطة عدن في محافظة بغداد لتربيه الكوخ الثانية وليوم الاحد الموافق 10 / 2023 و بنفس اجراءات الاختبارات القبلية (تقريباً).

2-5 الوسائل الاحصائية: استخدمت الفوانيين الإحصائية (الوسط الحسابي. الانحراف المعياري و اختبار(T) للعينات المتناظرة. و غير المتناظرة

3- عرض و مناقشة النتائج و تحليلها و تقييمها:-

3-1- عرض نتائج القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعتين :-

في ضوء ما حصلت عليه الباحثة من نتيجة التحليل والمعالجات الإحصائية المتتبعة وفيما يتعلق بتحقيق هدف الدراسة الثاني أظهرت النتائج بالشكل التالي:-

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(T) المحسوبة والجدولية الإحصائية بين القياسيين البعدى والقبلي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

الدالة	مستوى الخطأ	(t) المحسوبة	ف	ف	بعدي		قبلي		المجموعة	المتغيرات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	8.573	0.472	0.905	0.370	8.496	0.245	9.401	تجريبية	التوافق الحركي
معنوي	0.000	6.649	0.302	0.450	0.249	9.029	0.231	9.480	ضابطة	
معنوي	0.000	11.325	2.284	5.800	3.294	64.300	4.199	58.500	تجريبية	التوازن الحركي
معنوي	0.000	7.906	0.933	1.650	2.518	59.35	2.975	57.700	ضابطة	
معنوي	0.000	27.41	0.864	5.300	0.510	7.500	0.716	2.250	تجريبية	السلسلة الأرضية
معنوي	0.000	19.0	0.894	3,800	0.812	6.150	0.489	2.350	ضابطة	

* تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية 19.

3-2 عرض نتائج فروق الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة

في ضوء ما حصلت عليه الباحثة من نتيجة التحليل والمعالجات الإحصائية المتتبعة وفيما يتعلق بتحقيق هدف الدراسة الثاني أظهرت النتائج بالشكل التالي:-

جدول (4)

نتائج فروق الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة

الدالة	مستوى الخطأ	قيمة T	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية		المهارة	
				ع	س		
معنوي	0.000	5.341	0.249	9.029	0.370	8.496	التوافق الحركي
معنوي	0.000	5.338	2.518	59.35	3.294	64.300	التوازن الحركي
معنوي	0.000	6.524	0.812	6.150	0.510	7.500	السلسلة الأرضية

* تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية 38.

3- مناقشة نتائج فروق الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة :

من خلال مراجعة نتائج الجدول (4) ظهر لنا فروق معنوية بنتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية ، و المجموعة الضابطة في قياس التوافق و التوازن و السلسلة الحركية لبساط الحركات الارضية ولصالح المجموعة التجريبية. يُعد التوافق الحركي والتوازن من المهارات الأساسية التي تُعزز الأداء الرياضي والبدني للطلابات. فالتوافق الحركي يشير إلى القدرة على تنسيق حركات الجسم المختلفة لتحقيق الهدف المنشود بأقصى فعالية، بينما يُمثل التوازن الحركي القدرة على الحفاظ على استقرار الجسم أثناء القيام بالحركات المختلفة و ان النتائج أثبتت ان استراتيجية الأركان التعليمية قد حققت تحسناً ملحوظاً في أدائها مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتعرض لهذه الاستراتيجية. وكان هذا التحسن منطقياً ومتماشياً مع التوقعات، حيث أن الأركان التعليمية توفر بيئة تعليمية محفزة تدعم النطوير التدريجي للتوازن الحركي و للتوازن الحركي و السلسلة الحركية لبساط الحركات الارضية وقد أثبتت الدراسة أن استخدام الأركان التعليمية بتنوع تمارينها وتنوع اهدافها كان لها تأثير إيجابي كبير على تطوير هذه المهارات لدى الطالبات وهذا يشير (عباس احمد صالح و عبد الكريم محمود) إن " المدرس الجيد هو الذي يستخدم التنويع في الأسلوب التعليمي ويفي في استخدام الأساليب على ضوء متطلبات الصف ، لذا يجب أن يتمتع المدرس بالمهارات الشخصية في التدريس وصولاً إلى تحقيق أهداف الدرس " (صالح و محمود، 2008، صفحة 37) اذ تعتمد استراتيجية الأركان التعليمية على تقسيم الصف إلى محطات تعليمية متعددة، حيث يُخصص لكل ركن نشاط أو مهمة تعليمية تساعد الطالبات على تعلم المهارة بشكل عملي وتفاعلية. هذه الاستراتيجية تُعزز التعلم النشط وتشجع الطالبات على العمل الجماعي والتفاعل مع زميلاتهن، كان هذا التحسن منطقياً ومتماشياً مع التوقعات، حيث أن الأركان التعليمية توفر بيئة تعليمية محفزة تدعم النطوير التدريجي لهذه المهارات مما ينعكس بشكل إيجابي على تطوير التوافق والتوازن الحركي لديهن. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (فاسن لزام) بأن التعلم "تغير ثابت نسبياً و دائم في السلوك الحركي وهو تكيف للظروف نتيجة الخبرة والممارسة في هدف أو واجب أو مهارة معينة" (صبر، 1997، صفحة 17) . وكانت النتائج منطقية.

4- الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1 الاستنتاجات :-

في ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج خلص بعده استنتاجات :-

- 1- ان استراتيجية الأركان التعليمية تعمل على تطوير التوافق الحركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- 2- ان استراتيجية الأركان التعليمية تعمل على تطوير التوازن الحركي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
- 3- ان استراتيجية الأركان التعليمية تعمل على تطوير السلسلة الحركية لبساط الحركات الارضية لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

4-2 التوصيات :-

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة وضع توصيات منها :-

- 1- ضرورة التأكيد على استخدام استراتيجية الأركان التعليمية لدى طالبات المرحلة المتوسطة
- 2- تؤكد هذه الدراسة أن استخدام استراتيجية الأركان التعليمية ليس فقط مفيداً في تعزيز التعلم الأكاديمي، ولكن أيضاً في تطوير المهارات الحركية الأساسية مثل التوافق والتوازن وأداء الحركات الرياضية

- 3- بناء على هذه النتائج، يوصى بتطبيق هذه الاستراتيجية بشكل أوسع في برامج التربية البدنية والتعليم الحركي، لرفع مستوى الأداء الحركي والبدني لدى الطالبات في المراحل الدراسية المختلفة
- 4- يجب اعتماد تمارينات حديثة ومنوعة في تعلم مهارات الجمانتاك لدى طالبات المدارس
- 5- إجراء دراسات وبحوث مشابهة في رياضة الجمانتاك ولجميع الأجهزة .

المصادر:

- 1- حسانين ؛ م. ص. (1995). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضه*، ج 1، ط 3. القاهرة، دار الفكر العربي.
 - 2- صالح, ع. ا. & , محمود, ع. ا. (2008). *الكيفيات التدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية* ط 3.جامعة البصرة ، مطبعة دار الحكمة.
 - 3- صبر, ل. ف. (1997). *أثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة* . اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
 - 4- طه, م. ل. (1982). *أثر ممارسة رياضة الجمانتاك على نمو (الأحساس "العضلي - حركي " والأحساس البصري لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بحى وسط الاسكندرية* . القاهرة: بحث منشور مجلة المعهد العالي للصحة العامة.
 - 5- عبد الفتاح, ي. م. (2004). دراسة مقارنة لأثر استخدام المدخل الخططي والمهاري على فاعلية أداء ناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
 - 6- عساف, ع. ا. & .آخرون :. (2002). *التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي* ، ط 1، عمان ، دار وائل للنشر.
 - 7- مالح, ف. ع & .جاسم, ن. م. (2011). *علم التدريب الرياضي* Vol. اولى. (عمان, الاردن :مطبعة المجتمع العربية.
- Retrieved 2011
- 8- محجوب, و. & .آخرون. (2000). *نظريات التعلم والتطور الحركي* . بغداد: مطبعة وزارة التربية.
 - 9- محمد, م. ع. (2023). *تأثير منهج تعليمي على وفق الخصائص المميزة للمهارة في بعض متغيرات الإدراك الحس حركي واداء السلسلة الحركية على بساط الحركات الارضية* . مجلة علوم الرياضة .جامعة ديالي العدد الاول.

ملحق (1)

نماذج مقتربة من الاركان التعليمية

نموذج (1)

مدة الحصة: 40-45 دقيقة.

توزيع الطلاب: يتم توزيع الطلاب على الأرkan بشكل متوازن مع تدويرهم بين الأرkan بعد كل 5-8 دقيقة.
التوجيه: يتشرف المدرسة على كل رك، يقدم التوجيه والدعم عند الحاجة. من خلال هذه الوحدة التعليمية، يمكن للطلاب تعلم سلسلة الحركات الأرضية في الجمانتاك بطريقة منتظمة وتدريجية، مما يسهل عليهم إتقان المهارات الضرورية بشكل فعال.

1. ركن تعلم الوقف على اليدين الوقف على الحائط وبمساعدة الزميلة
2. ركن الحركات الدحرجة (التموجات) . دحرجة امامية ودحرجة خلفية