

تأثير برنامج حركى باستخدام الأدوات والوسائل التعليمية على تعلم جس مسابقات لحي
لحي والثب والرمى فى ألعاب القوى لطلبة لحنة الأولى من التعليم الأساسى
بسلطنة عمان

أ/ تسنيم سليمان محمد المحرزبة**

أ/ مروة سعيد الحجرية***

أ/ أنوار محمد سالم السريحية****

د/ فاطمه حسن عبدالباسط مرجان*

أ/ أروى حمد عبید المحريزية***

أ/ أبة حمد هديب الهاشمية****

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد التربية البدنية والصحية من مجالات التربية المهمة التي تسعى إلى تطوير المعارف والمهارات الرياضية والسلوكيات المرتبطة بنمط الحياة الصحية والنشطة للتلاميذ عبر مناهج شاملة تركز على تلبية متطلبات المرحلة العمرية، وتتنوع فيها البرامج والأنشطة التي تتناسب مع ميول التلاميذ واتجاهاتهم نحو ممارسه النشاط البدنى بما يسهم فى تطوير قدراتهم العقلية ومهاراتهم الحركية وتنمية لياقتهم البدنية. (١٥ : ٥)

وبالتالى تسعى مادة التربية البدنية والصحية إلى تنمية الشخصية المتكاملة للمتعلم في مختلف الجوانب العقلية والبدنية والنفسية والاجتماعية، ويتحقق ذلك من خلال إكساب المتعلم المعارف والمعلومات الخاصه بالألعاب والمسابقات الرياضية والثقافة الرياضية والصحية، والمحافظة على القوام السليم، وتطوير الحركات الأساسية الفطرية، وتنمية عناصر اللياقة البدنية والمحافظة عليها وتعزيز اتجاهات المتعلمين نحو ممارسه النشاط البدنى، واكساب المتعلم المهارات الأساسية لبعض الألعاب والمسابقات الرياضية، ومن ضمنها مسابقات وأنشطة ألعاب القوى للصغار. (١٥ : ٨)

حيث تعد سباقات ومسابقات ألعاب القوى للصغار من البرامج المهمة التي تسهم في تطوير القدرات الحركية للطلبة، عبر تنمية حركاتهم الأساسية وتطويرها في أنماط حركية يمارسها في شكل منافسات ممتعة، يتم من خلالها التمهيد لممارسة العديد من مسابقات رياضات ألعاب القوى الرسمية، وذلك بفهم متطلبات كل مسابقة واستيعاب خصائصها وقواعدها القانونية

* أستاذ مشارك بكلية التربية والآداب بجامعة صحار، سلطنة عمان -أستاذ دكتور بجامعة حلوان، مصر

** بكالوريوس التربية الرياضية، كلية التربية والآداب بجامعة صحار، سلطنة عمان

*** بكالوريوس التربية الرياضية، كلية التربية والآداب بجامعة صحار، سلطنة عمان

**** بكالوريوس التربية الرياضية، كلية التربية والآداب بجامعة صحار، سلطنة عمان

***** بكالوريوس التربية الرياضية، كلية التربية والآداب بجامعة صحار، سلطنة عمان

بتنفيذ نماذج تعليمية مختلفة تتسم بالتسلسل والتدرج في أداء النواحي الفنية لكل مسابقة حتى الوصول إلى المستوى النهائي، بالإضافة إلى تنمية العديد من القيم والسمات التربوية كالثقة بالنفس والعمل الجماعي ضمن الفريق الواحد والتعود على النظام بما يحقق الوصول بالطلبة إلى مستويات عالية من الأداء والمنافسة الرياضية. (١٥ : ٩٣)

ويعتبر اللعب في المرحلة الأولى من التعليم الأساسي هو الصورة الأولى للممارسة الرياضية ويلعب دوراً كبيراً في تنمية قدرات الطلبة بصورة متزنة شاملة لجميع الجوانب؛ وهو أيضاً وسيلة مباشرة للتربية الرياضية حيث يتميز بأنه متنوع في أهدافه فهو نشاط حيوي يتم من خلاله استخدام الطاقة الزائدة للطلبة بشكل موجه تربوي ويمثل اللعب جانباً هاماً من أنشطة التعديل والتوجيه وذلك للثراء الذي يتميز به وما يضيفه للقيم النفسية والاجتماعية كالتحكم في النفس وتقبل الذات والثقة بالنفس. (٥ : ٥٩)

وللألعاب الحركية دوراً أساسياً وضرورياً في نمو الجسم بشكل فعال حيث أنها تعد إحدى الأنشطة الهامة في برامج النشاط الحركي، وكلما زاد نشاط الطفل زادت الفرص المتاحة لنموه وتعلمه واكتسابه من الخبرات الحياتية المختلفة. (٣ : ٤٤)

وتؤكد التربية الحديثة اليوم على اللعب الهادف، وتتادي بضرورة استخدامه في تربية الأطفال، لما له من دور حيوي في تكوين أبعاد شخصية الطفل، فاللعب هو عالم الطفل، وهو إطار حياة الطفولة المبكرة، وهو مفتاح تربية الطفل بل هو مفتاح الحياة، واللعب في سنوات التكوين الأولى هو مرادف للحياة بالنسبة للطفل. (٦ : ٥٢)

ومن خلال عمل أحد الباحثات كمشرفة ورئيسة برنامج التربية الرياضية ومتابعتها لكل ما يتعلق بمجال التربية البدنية والرياضية، ومن ضمنها متابعة التربية العملية الميدانية أثناء فترة التدريب للطلبات بالمدارس؛ وجدت قصوراً في تعلم الكثير من الأطفال لمهارات الأنشطة الأساسية الخاصة بالدرس، خاصة مهارات ألعاب القوى باعتبارها أساس الألعاب والمهارات الرياضية، وبالتالي قامت الباحثات بتصميم برنامج قائم على الألعاب الحركية باستخدام الأدوات والوسائل التعليمية المتعددة، والتعرف على مدى فاعليته في تعلم أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي (الصف الثالث الابتدائي) بعض مهارات وأنشطة ألعاب القوى الأساسية بالدرس التعليمي.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج حركي قائم على الألعاب الحركية باستخدام الأدوات والوسائل التعليمية المتعددة ومعرفة تأثيره على تعلم بعض مهارات وأنشطة ألعاب القوى للصغار (مسابقات الجري والوثب والرمى) بدرس التربية الرياضية.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (مجموعة المنهج التقليدي المتبع) في تعلم بعض المسابقات قيد البحث في ألعاب القوى للصغار ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (مجموعة برنامج الألعاب الحركية باستخدام الأدوات والوسائل التعليمية) في تعلم بعض المسابقات قيد البحث في ألعاب القوى للصغار ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المسابقات قيد البحث في ألعاب القوى للصغار ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات المرجعية:

- دراسة **Lounsbery, M. et al 2023** (١٨) وأشارت الدراسة إلى أن الأساليب القائمة على الألعاب لها تأثير على اللياقة الحركية وتنمية المهارات الحركية، كما أشارت الدراسة أن الأطفال الذين يتعلمون من خلال استراتيجيات الألعاب هم المشاركون في ممارسة النشاط الرياضي بشكل ملحوظ ويكونون أكثر اعتدالاً لممارسة النشاط البدني القوي خلال دروس التربية الرياضية.
- دراسة **Marina, Rosett and Philip 2022** (١٩) حيث أوضحت الدراسة أن هناك ارتفاع في معدل النشاط البدني ناتج عن استخدام الألعاب واستخدام الوسائل في حصص التربية البدنية وذلك بين طلاب رياض الأطفال في المدارس داخل المدينة، وبالتالي يمثل ذلك وسيلة فعالة للفوائد البدنية والمعرفية للنشاط البدني في المدارس.
- دراسة **Tahiroglu, et al 2022** (٢١) وأشارت أهم النتائج إلى فاعلية الألعاب التعليمية على النشاط الحركي والمهارات والأنشطة الرياضية قيد البحث لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- دراسة **Juan Fernando et al 2021** (١٧) وأظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام التعلم من خلال أسلوب اللعب وبين الطريقة التقليدية لصالح أسلوب التعلم من خلال الألعاب.
- دراسة **John Medina 2021** (١٦) وأشارت النتائج إلى أن استخدام الأساليب التدريسية وأسلوب التعلم باللعب لهم تأثير إيجابي على النشاط البدني والنمو العقلي لدى الأطفال.

- دراسة "إيمان خليل" (٢٠١٦م) (٢) وأشارت أهم النتائج إلى أن برنامج ألعاب المسابقات المقترح ذو أفضلية على عناصر اللياقة الحركية قيد البحث والتكيف الإجتماعي للأطفال مقارنة بالبرنامج التقليدي المتبع.
- دراسة "تورا عبدالمنعم" (٢٠١٤م) (١٤) والتي أشارت نتائجها إلى فعالية برنامج الطلاقة الحركية قيد البحث في تعلم مهارات ألعاب القوى قيد البحث.
- دراسة "رحاب جبل" (٢٠٠٩م) (٤) وأشارت أهم النتائج إلى أن استخدام البرنامج المقترح للألعاب باستخدام الحاسب الآلي له تأثير إيجابي على متغيرات الإدراك الحركي (إدراك: القوة، السرعة، المرونة، التوافق، المسافة، التوازن، الأشكال، العلاقات المكانية، الوقت، التحكم في حركة العين، الوعي بالجسم، الوعي بالفراغ) للمعاقين فكرياً ومستوى التكيف الشخصي والاجتماعي مقارنة بإسلوب الشرح والعرض.
- دراسة "مجدى فهميم، وآخرون" (٢٠٠٩م) (١٢) ومن أهم النتائج أن ألعاب المسابقات باستخدام الحاسب الآلي كانت أكثر تأثيراً على متغيرات السلوك التوافقى ومستوى اللياقة الحركية مقارنة بالمجموعة التي استخدمت برنامج ألعاب المسابقات فقط.
- دراسة **Rehab G. 2011** (٢٠) وأشارت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي على مفهوم الذات وتحسن المهارات الحركية قيد البحث من خلال برمجة الألعاب التي تمت عبر الإنترنت.
- دراسة "آيات على" (٢٠١٣م) (١) وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح بالتوظيف التكنولوجي للألعاب التمهيدية عن طريق الوسائط المتعددة باستخدام الحاسب الآلي له تأثير إيجابي على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وتعلم بعض المهارات قيد البحث لدى أفراد عينة البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي بواسطة التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وباستخدام القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

بلغ مجتمع البحث ١٧١ طالب وطالبة، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٥٠) طالب وطالبة من طلبة الصف الثالث الإبتدائي بمدرسة الإشراق للتعليم الأساسي بولاية صحرار بمحافظة شمال الباطنة بسلطنة عمان المقيدين بالفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، منهم (٢٠) طالب وطالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

وبذلك أصبحت العينة الأساسية للبحث (٣٠) طالب وطالبة، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (١٥) طالب وطالبة.
- اعتدالية توزيع عينة البحث:

جدول (١)

معامل الإلتواء لمتغيرات "النمو، والمتغيرات البدنية والمهارة للعينة قيد البحث ن = ٥٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
متغيرات النمو	السن	٨.٦٥	٨.٧٠	١.٤٠	٠.١٢٦
	الوزن	٢٦.٦٦	٢٧	٠.٧١٧	٠.٦١٥
	الطول	١٢٦.٧٤	١٢٧	١.٠٠٨	٠.٣٤٧
عناصر اللياقة البدنية	الجرى ٢٠ متر	٣.٨٥	٣.٢٠	١.١٠	١.٧٧
	ثني الجذع من الجلوس الطويل	٩.٣٠	١٠.٠٠	١.٦٦	١.٢٠ -
	الوثب العريض من الثبات	١٠٥.٣٣	١١٨.٠٠	١٧.٣٥	٢.٢٩ -
	اختبار رمى كرة يد لأبعد مسافة	٨.٩٥	٩.٥٠	٢.١٢	٠.٧٨ -
مسابقات وأنشطة ألعاب القوى	الجرى ٥٠ م	١٠.٢٢	١٠	٠.٨٤٠	٠.٠١٢٧ -
	الوثب	٧٦.٤٢	٧٦	١.٣٤١	٠.١٣٩ -
	الرمي	٣.٦٧	٣.٨	٠.٥٨٥	٠.٥٤٣

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الإلتواء قد انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يدل على اعتدالية توزيع العينة في جميع المتغيرات قيد البحث.
تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثات بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات السابقة التي تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث فيها، كما هو موضح بجدول (٢):

جدول (٢)

دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبليين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث ن = ١٥، ن = ٢ = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
متغيرات النمو	السن	٨.٥٤	١.١٢	٨.٥٦	١.٠٩	٠.٤٦٧	غير دال
	الوزن	٢٦.٤	١.٠٥	٢٦.٤	٠.٩١	٠	غير دال
	الطول	١٢٦.٣٣	١.١١	١٢٦.٤٦	٠.٩٩	٠.٣٢٧	غير دال
عناصر اللياقة البدنية	الجرى ٢٠ متر	٣.٧٥	٠.٦٢	٣.٨١	٠.٧٠	٠.٣٥	غير دال

تابع جدول (٢)
دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين القبليين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات
قيد البحث ن = ١٥، ن = ٢ = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
ثنى الجذع من الجلوس الطويل	سم	٩.٢٠	١.٣٦	٩.٤١	١.٧٦	٠.٤٦	غير دال
الوثب العريض من الثبات	سم	١٠٥.٣٠	١٨.٤٢	١٠٧.٠٤	١٥.٤٨	١.٩٨	غير دال
اختبار رمى كرة يد لأبعد مسافة	متر	٩.٠٦	١.٩٢	٩.١٤	١.٩٥	٠.١٥	غير دال
الجري ٥٠ م	ث	١٠.٠٦	٠.٧٠	١٠.٠٢	٠.٧٩	٠.١٤١	غير دال
الوثب	سم	٧٧	١.١٩	٧٧.٤	١.٠٥	٠.٤١٤	غير دال
الرمي القوي	م	٣.٥٢	٠.٢٨	٣.٤٨	٠.٠٣	٠.٣٧٨	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٤٨)

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

وسائل جمع البيانات:

- العمر الزمني: بالرجوع لتاريخ الميلاد.
- ارتفاع القامة: باستخدام جهاز الرستاميتير لقياس الطول لأقرب (سم).
- وزن الجسم: باستخدام جهاز الرستاميتير لقياس الوزن لأقرب (كجم).
- استمارة تسجيل البيانات. (ملحق ١)

اختبارات مسابقات وأنشطة ألعاب القوى: (ملحق ٣)

تم استطلاع رأى السادة الخبراء (ملحق ٥) في مهارات وأنشطة ألعاب القوى للصغار، من خلال تصميم إستمارة استطلاع رأى الخبراء في تلك المهارات والأنشطة (ملحق ٢)، وأسفرت نتيجة استطلاع رأى الخبراء عن التالي: اختبار الجري: ٥٠ م (ث)، اختبار الوثب: الوثب العريض من الثبات (سم)، اختبار الرمي: رمي كرة هوكي بيد واحدة لأبعد مسافة (م)، وزن الكرة ١٦٠ جم، وقطرها ٢٣ سم.

ويوضح ملحق (٣) اختبارات مسابقات وأنشطة ألعاب القوى.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثات بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من التلاميذ داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، بلغ عددهم (٢٠) طالب وطالبة، كالتالي:
المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):
- صدق التمايز:

تم إيجاد صدق التمايز لمتغيرات الدراسة والمتمثلة في مسابقات وأنشطة ألعاب القوى للصغار قيد البحث، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٢٠) طالب وطالبة حيث تم إجراء الاختبارات وترتيب النتائج لحساب التقنين من الأعلى إلي الأدنى، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، إحداهما مميزة حصلت على نتائج أعلى وعددهم (١٠) طلاب، والأخرى غير مميزة حصلت على نتائج أدنى وعددهم (١٠) طلاب، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٣)

صدق التمايز للمجموعة المميزة وغير المميزة في مسابقات وأنشطة ألعاب القوى قيد البحث

$$n = 2 = 10$$

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	مسابقات وأنشطة ألعاب القوى
		±ع	س-	س-	س-		
دال	٣.٢٨	٠.٤٨	١٠.٢٩	٠.٣٦	٩.٦٣	ث	الجري ٥٠م
دال	٦.٧١	٠.٥٢	٧٦.٤٨	١.١٦	٧٩.٣٨	سم	الوثب
دال	٢٤.٧٠	٠.٠٢	٣.٤٧	٠.٠٤٥	٣.٩٠	م	الرمي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة في مهارات ألعاب القوى قيد البحث بين المجموعتين وغير المميزة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.١٠١) عند مستوى دلالة (٠.٥)، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة لقياس المتغيرات قيد البحث.
- معامل الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات لاختبارات مسابقات وأنشطة ألعاب القوى قيد البحث عن طريق تطبيق هذه الاختبارات وإعادة تطبيقها بفواصل زمنية أسبوع بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وذلك على العينة الاستطلاعية قيد البحث والبالغ قوامها (٢٠) طالب وطالبة حيث تم تطبيق الاختبارات يوم ٢٠٢٤/٢/٤م وتم إعادة التطبيق يوم ٢٠٢٤/٢/١١م، كما هو موضح بجدول (٥):

جدول (٤)

معامل ثبات مسابقات وأنشطة ألعاب القوى قيد البحث ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	مسابقات وأنشطة ألعاب القوى
	ع±	س-	ع±	س-		
٠.٧٨	٠.٨١	٩.٩٦	٠.٤١	١٠.٤٧	ث	الجرى ٥٠م
٠.٧٩	٠.٩٤	٧٨.٩٤	١.٠١	٧٧.٧٤	سم	الوثب
٠.٨١	٠.٧٥	٣.٨٤	٠.٧٢	٣.٧٤	م	الرمي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) = ٠.٤٤

يتضح من جدول (٤) والخاص بمعامل ثبات اختبارات مهارات ألعاب القوى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في تلك المتغيرات مما يدل على ثبات تلك المتغيرات.

البرنامج الحركي المقترح: (ملحق ٦)

- الهدف من البرنامج: تعلم بعض مسابقات وأنشطة ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- أسس وضع البرنامج: إتمدت الباحثات عند وضع محتوى البرنامج على الأسس التالية:
١. أن يتناسب محتواه مع الهدف من البرنامج.
 ٢. ملاءمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات التلاميذ عينة البحث.
 ٣. أن يتيح للمتعلم حرية الحركة داخل البرنامج وبمرونة.
 ٤. مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب، ومن البسيط للمركب، ومن المعلوم للمجهول.
 ٥. العمل على تفاعل المتعلمين أثناء التعلم.
 ٦. مراعاة اشباع حاجة التلاميذ من الحركة والنشاط والتفاعل، وتحدي قدراتهم.
 ٧. إثارة انتباه التلاميذ باستخدام الرسوم والصور والنصوص المعرفية الثابتة والموضحة لتحليل الأداء لكل مهارة لكل من المهارات قيد البحث من خلال صور الألعاب.
 ٨. تقديم التعليمات والارشادات التي توضح الناحية الفنية والتعليمية والتطبيقية الصحيحة لشكل كل مرحلة من مراحل الأداء المهارى، وذلك لتلافى الأخطاء وتصحيحها فور ظهورها.
 ٩. أن يتوافر بالبرنامج عوامل الأمن والسلامة.
 ١٠. تحفيز المتعلمين نحو التعلم الفردي والجماعي من خلال العمل في مجموعات.
 ١١. أن يحرك خيال المتعلمين في الأنشطة التقليدية والابداعية.
 ١٢. حسن توزيع العمل بين النشاط والراحة.

١٣. توافق البرنامج الحركي المقترح مع أهداف المنهج والمقرر الدراسي لمرحلة التعليم الأساسي في محتوى الوحدات التعليمية.

محتوى البرنامج:

قامت الباحثات بإجراء مسح مرجعي للدراسات العلمية التي تناولت الألعاب الحركية في تعلم مسابقات وأنشطة ألعاب القوى قيد البحث، بهدف الوقوف على مراحل اعداد محتوى البرنامج باستخدام الألعاب الحركية.

وتم التوصل إلى الخطوات التالية لتعلم كل مسابقة أو نشاط في ألعاب القوى قيد البحث:

- مشاهدة صور ورسوم مراحل أداء كل مهارة.
- تحديد الأهداف.
- تحديد زمن مشاهدة الالعاب الحركية.
- تحديد زمن أداء الألعاب الحركية في الجزء التمهيدي من كل وحدة تعليمية في البرنامج.
- تحديد زمن أداء المهارات الاساسية في العاب القوى في الجزء الرئيسي من كل وحدة تعليمية في البرنامج.
- عرض المهارة على التلاميذ.
- ممارسة تدريبات تطبيقية للمهارات والأنشطة المراد تعلمها.
- الخطة الزمنية لتدريس الوحدات التعليمية.
- التأكد من مكونات ومحتوى البرنامج والتوزيع الزمني لكل جزء.

أساليب التقويم:

استخدمت الباحثات التقويم القبلي وذلك من خلال إجراء بعض اختبارات مسابقات وأنشطة ألعاب القوى قيد البحث لتحديد مستوى أداء التلاميذ في المهارات قيد البحث، وكذلك التقويم البعدي لمقارنة نتائجه مع نتائج التقويم القبلي والوقوف على ما تم تحقيقه من تطور في مستوى الأداء قيد البحث بالإستعانة ببرنامج الألعاب الحركية الموضح بملحق (٦).

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التعليمي:

قامت الباحثات باستطلاع رأي السادة الخبراء (ملحق ٥)، لتحديد التوزيع النسبي والزمني والمحتوى التعليمي ومكونات وأجزاء البرنامج والوحدات التعليمية (ملحق ٤)، وأسفرت نتائج إستطلاع رأي السادة الخبراء على التالي:

- مدة البرنامج (١٠) أسابيع.
- عدد الوحدات التعليمية في كل أسبوع (٢) وحدتين تعليميتين.
- زمن الوحدة التعليمية (٤٥) ق. كما هو موضح بملحق (٤، ٦)

توزيع المحتوى على الوحدات التعليمية بالبرنامج الحركي:

جدول (٥)

توزيع المحتوى على الوحدات الكلية بالبرنامج الحركي لمجموعتي البحث

المحتوى	الإسبوع	الوحدة
أنشطة سباقات الجري	١	٢، ١
أنشطة سباقات الجري	٢	٤، ٣
أنشطة سباقات الجري	٣	٦، ٥
أنشطة مسابقات الوثب	٤	٨، ٧
أنشطة مسابقات الوثب	٥	١٠، ٩
أنشطة مسابقات الوثب	٦	١٢، ١١
أنشطة مسابقات الوثب	٧	١٣
أنشطة مسابقات الرمي	٧	١٤
أنشطة مسابقات الرمي	٨	١٦، ١٥
أنشطة مسابقات الرمي	٩	١٨، ١٧
أنشطة مسابقات الرمي	١٠	٢٠، ١٩

يتضح من جدول (٥) أن المحتوى التدريسي قد تم توزيعه على عدد (٢٠) وحدة دراسية.

- الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج:


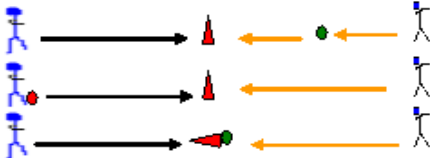
جهاز لابتوب، كرات مختلفة الأحجام، أقماع بلاستيك، صندوق مقسم، مرتبة، أطواق،

شريط قياس، جير، علامة لاصقة، ساعة إيقاف، اعلام ملونة، سلم قفز، صفاة.

ويوضح جدول (٦) نموذج لوحدة تعليمية من البرنامج الحركي المقترح قيد البحث.

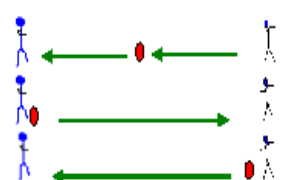
جدول (٦)

نموذج لوحدة تعليمية من برنامج الالعاب الحركية المقترح قيد البحث

الهدف التعليمي: أنشطة مسابقات الرمي الهدف المعرفي: يعرف الطالب وطالبة المراحل الفنية للرمي الهدف الوجداني: التعاون والمشاركة الفعالة	الوحدة ١٩	البرنامج الحركي	الثالث الابتدائي	الصف
			الفصل الدراسي الأول	التاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٣م
الإخراج	الأدوات والوسائل	الأنشطة والخطوات التعليمية	الزمن	أجزاء الدرس
	فناء المدرسة	الجري حول الملعب (جثو). مسك الكرة باليد) الرمي من وضع الجثو من الامام وفوق الرأس. (وقوف). مسك كره باليدين) الرمي من خلف الظهر بالذراعين. (وقوف). مواجهه كره المسك بالذراعين. (وقوف). مواجهه كره المسك بذراع واحدة. (رقود). مسك كره باليدين) الرمي من وضع الرقود. (وقوف) الوثب عاليا والهبوط على قدم واحده. (وقوف) الارتفاع بالوثب أماما من قدم لأخرى أثناء تحريك الجسم للأمام.	٥ق	الجزء التمهيدى
	لابتوب صولجان مراتب كرات صولجانات	- تجهيز اللابتوب لعرض الصور والفيديوهات للألعاب الحركية - مشاهدة صور أو فيديو توضيحي للعبة (اسقاط الصولجانات و تبادل الكرات)	٧ق	الجزء الرئيسي للألعاب الحركية

تابع جدول (٦)

نموذج لوحدة تعليمية من برنامج الالعاب الحركية المقترح قيد البحث

الهدف التعليمي: أنشطة مسابقات الرمي الهدف المعرفي: يعرف الطالب وطالبة المراحل الفنية للرمي الهدف الوجداني: التعاون والمشاركة الفعالة	الوحدة ١٩	البرنامج الحركي	الثالث الابتدائي	الصف
			الفصل الدراسي الأول	التاريخ ٢٠٢٣/١٢/١٣م
الإخراج	الأدوات والوسائل	الأنشطة والخطوات التعليمية	الزمن	أجزاء الدرس
 <p>لعبة تبادل الكرة</p>		<p>-تنفيذ الالعاب الحركية لعبة اسقاط الصولجانات يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة ١٥ متر، وفي منتصف المسافة صولجانات أو أقماع، المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الصولجانات والأخرى ثبت الكرة بالقدم وتصوب على الصولجانات، وهكذا المجموعة الفائزة هي التي تسقط أكبر عدد من الصولجانات لعبة تبادل الكرة يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة ١٥ متر، تتبادلان بينهما الكرة الأولى تصوب والأخرى تثبت وهكذا ويشجع المعلم أفضل أداء.</p>	١٠ اق.	

تابع جدول (٦)

نموذج لوحدة تعليمية من برنامج الالعاب الحركية المقترح قيد البحث

الهدف التعليمي: أنشطة مسابقات الرمي الهدف المعرفي: يعرف الطالب وطالبة المراحل الفنية للرمي الهدف الوجداني: التعاون والمشاركة الفعالة	الوحدة ١٩	البرنامج الحركي	الثالث الابتدائي	الصف
			الفصل الدراسي الأول	التاريخ ٢٠٢٣/١٣/١٣م
الإخراج	الأدوات والوسائل	الأنشطة والخطوات التعليمية	الزمن	أجزاء الدرس
	فناء المدرسة صافرة كرات	النشاط التعليمي : [٥ ق] * شرح مبسط لمهارة الرمي باستخدام النموذج التوضيحي مع إعطاء نموذج حي. النشاط التطبيقي : [١٥ ق] (وقوف، مسك كرة) ثنى بسيط في الركبتين مع مرجحة الذراع الزامية للخلف مع دوران الجذع للخلف ومد ذراع الرمي في وضع التمهيد. (وقوف، مسك كره بإحدى اليدين)أخذ خطوة أماما بالرجل المقابلة للذراع الزامية وعند الميل المناسب للجسم تمرجح الذراع الرامية للأمام. (وقوف، الوضـع أماما، مسك كره باليدين (الرمي باليدين من أعلى الكتف. (وقوف، مسك كره باليدين، انثناء)الرمي بيد واحدة من أعلى الكتف. عمل مسابقة بين التلاميذ للرمي من أعلى الكتف عمل مسابقة بين التلاميذ للرمي من أسفل	٢٠ق	الجزء الرئيسي لأنشطة ومسابقات الالعاب القوى
		(وقوف) تهدئة واسترخاء مشي/هرولة /مرجحات متنوعة أخذ الغياب ثم الانصراف إلي الفصل بشكل منظم.	٣ق	الجزء الختامي

الدراسة الأساسية:

القياسات القبلية:

قامت الباحثات بإجراء القياسات القبلية يومي ١٨، ١٩/٢/٢٠٢٤ م على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.

تطبيق البرنامج المقترح:

قامت الباحثات بتطبيق البرنامج الحركي المقترح باستخدام الألعاب الحركية على تلاميذ المجموعة التجريبية والبالغ عددهم (١٥) من تلاميذ الصف الثالث الابتدائي في الفترة من الأحد ٢٠٢٤/٢/٢٥ م إلى يوم الخميس ٢٠٢٤/٥/٢ م، أي لمدة (١٠) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين اسبوعياً وبمعدل (٤٥) دقيقة للوحدة الواحدة وفقاً لخطة وإجراءات البحث، أما المجموعة الضابطة فطبق عليها المنهج التقليدي المتبع بالمدرسة.

القياسات البعدية:

قامت الباحثات بعد انتهاء تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك في مسابقات وأنشطة ألعاب القوى قيد البحث، وذلك يوم ٢٠٢٤/٥/٦ م.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج SPSS في معالجة بيانات البحث، وقامت الباحثات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، معامل الالتواء، الوسيط، معامل الارتباط، الانحراف المعياري، اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

- بالنسبة للفرض الأول: والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة (مجموعة المنهج التقليدي المتبع) في تعلم بعض المسابقات قيد البحث في ألعاب القوى للصغار ولصالح القياس البعدى".

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في أنشطة مسابقات ألعاب القوى قيد البحث ن = ١٥

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	م ف	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	مسابقات وأنشطة ألعاب القوى
			ع ±	س	ع ±	س		
دال	٧.٩٥	١.٩٨	٠.٥٧	٨.٠٤	٠.٧٩	١٠.٠٢	ث	الجرى ٥٠ م
دال	٤.٣٨	٢.٦٦-	١.٠٦	٨٠.٠٦	١.٠٥	٧٧.٤	سم	الوثب
دال	٣.٣١	٠.٨٦-	٠.٤٧	٤.٣٤	٠.٠٣	٣.٤٨	م	الرمي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٧

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أنشطة مسابقات ألعاب القوى قيد البحث، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثات هذه النتائج إلى فعالية الطريقة التقليدية (المتملة في المنهج الدراسي المدرسي) والتي لا يمكن إغفال دورها في عملية التعلم من خلال الشرح والنموذج الجيد للمهارات المراد تعليمها، ومحاولة تجزئتها وخلق جو من التشجيع.

حيث تشير "عفاف عبدالكريم" (٢٠١٦) (٩) إلى أن أداء المتعلمات للمهارات يتوقف على قدرة المعلمة على الشرح الجيد وأداء نموذج لكل مهارة.

وترى الباحثات أن التفوق في القياس البعدي عن القياس القبلي لأفراد عينة المجموعة الضابطة يعود إلى تعود التلاميذ على هذه الطريقة من خلال التكرار، كما أن استمرار الدروس مع ما تحتويه من تكرار للتدريبات والمهارات الحركية ساهمت في حدوث تقدم في النتائج، فضلاً عن ممارسة التلاميذ التمرينات والحركات مع أقرانهم مما أكسبهم تحسناً في المتغيرات قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من "مفتى إبراهيم" (٢٠١٧) (١٣)، عصام الدين عبدالخالق" (٢٠١٧) (٧) بأن الشرح الدقيق للمهارة الحركية مع ربط هذا الشرح بنماذج عملية لها يساعد على التصور الكامل للحركات والأنشطة الرياضية المراد تعلمها، وبهذا يمكن أن يدرك الطالب وطالبة المهارة وتطبيقها مع مراعاة أن تعرض المهارة كوحدة متكاملة، كما يمكن تجزئتها إلى أجزاء إذا استدعى الموقف التعليمي.

ويذكر "قاسم حسين" (٢٠١٥) (١١) بأن تحقيق مستوي أداء عالي في أنشطة مسابقات ألعاب القوى يعود إلى ما توصلت إليه العلوم المختلفة والتقنيات الحديثة وتطويرها مع تطبيقاتها في مجالات التعليم، نظراً لما تحتويه من محتوى جيد يؤثر إيجابياً على هذا الإنجاز.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (مجموعة المنهج التقليدي المتبع بالمدرسة) في تعلم بعض المسابقات قيد البحث في ألعاب القوى للصغار ولصالح القياس البعدي.

- بالنسبة للفرض الثاني: والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (مجموعة برنامج الألعاب الحركية باستخدام الأدوات والوسائل التعليمية) في تعلم بعض المسابقات قيد البحث في ألعاب القوى للصغار ولصالح القياس البعدي".

جدول (٨)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أنشطة مسابقات ألعاب القوى قيد البحث ن = ١٥

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	مسابقات وأنشطة ألعاب القوى
			ع ±	س	ع ±	س		
دال	١.٨٩	٣.٥٨	٠.٦١	٦.٤٨	٠.٧٠	١٠.٠٦	ث	الجرى ٥٠ م
دال	٤.٠٦	٩	١.٤٦	٨٦	١.١٩	٧٧	سم	الوثب
دال	٤.١	١.٨٨	٠.٤١	٥.٤	٠.٢٨	٣.٥٢	م	الرمي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٧

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أنشطة مسابقات ألعاب القوى قيد البحث، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثات هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج المستخدم قيد البحث، ولما وفرته الألعاب الحركية من بيئة جيدة استتارت دافعيتهم للتفاعل مع ما يشاهدوه وما يتم تقديمه من تعليمات، وحثتهم على التفاعل مع البيئة التعليمية حولهم، حيث وفر البرنامج المطبق التعليمات والتعزيزات والتوجيه المستمر مما ساهم وبشكل مباشر وفعال في تعلم المسابقات والأنشطة قيد البحث.

حيث تؤكد "عفاف عبدالكريم" (٢٠١٥م) (٨) أن مواقف اللعب توفر لدى الأطفال فرصاً للتفاعل مع الآخرين، فاللعب يسمح للطفل أن يجرب خياراته والحلول الممكنة، حيث أن الألعاب البسيطة القواعد تعطي كثيراً من الفرص للأطفال للتعلم والإنجاز المهارى.

وما سبق يتفق مع نتائج دراسة "عيسى البلهان" (٢٠٠٧م) (١٠) حيث أكد على دور اللعب في كونه وسيلة من وسائل التعلم، ولكونه نشاطاً تعليمياً أكثر منه نشاطاً تلقائياً يعمل على توسيع آفاق المعرفة ويزيد من معلومات الطفل، وتنمية حواسه، ويعلمه الإنتباه والتركيز.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي يشير إلى وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (مجموعة برنامج الألعاب الحركية باستخدام الأدوات والوسائل التعليمية) في تعلم بعض المسابقات قيد البحث في ألعاب القوى للصغار ولصالح القياس البعدي.

- بالنسبة للفرض الثالث: والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المسابقات قيد البحث في ألعاب القوى للصغار ولصالح المجموعة التجريبية".

جدول (٩)

دلالة الفروق الاحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أنشطة مسابقات ألعاب القوى قيد البحث ن = ١ ن = ٢ = ١٥

مستوى الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	مسابقات وأنشطة ألعاب القوى
			س	ع ±	س	ع ±		
دال	٧.٠٢	١.٥٦	٦.٤٨	٠.٦١	٨.٠٤	٠.٥٧	ث	الجرى ٥٠م
دال	١٢.٣٢	٥.٩٤	٨٦	١.٤٦	٨٠.٠٦	١.٠٦	سم	الوثب
دال	٦.٣٨	١.٠٦	٥.٤	٠.٤١	٤.٣٤	٠.٤٧	م	الرمي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٤٨)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في أنشطة مسابقات ألعاب القوى قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

وترجع الباحثات هذه الفروق في تلك النتائج ولصالح المجموعة التجريبية إلى المتغير التجريبي فقط (المتغير المستقل) والمتمثل في البرنامج الحركي للألعاب الحركية والذي أظهرت تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارات وأنشطة ألعاب القوى، حيث يتضح ذلك من الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وهذا يدل على أن البرنامج المقترح باستخدام الألعاب الحركية له تأثير إيجابي على مستوى أداء مهارات وأنشطة ألعاب القوى قيد البحث لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

كما تعزو الباحثات ذلك إلى دور اللعب في تكوين شخصية الطفل وتعديل سلوكه، الذي يحرك شعور التنافس مع الفريق، حيث أن للجماعة دوراً مؤثراً في تعديل سلوك الفرد، كما أن ممارسة الألعاب بصورة ممنهجة تسمح للطفل بمعايشة خبرات حقيقية كالتعاون والنجاح والتنافس، وكل هذا يتيح للطفل الفرصة للتعبير عن مشاعره بطريقة مقبولة يسهل التحكم بها والسيطرة عليها وهو ما يؤدي بدوره إلى التقدم في المستوى والأنشطة التي يمارسها الطفل، كما أن برنامج الألعاب الحركية المستخدم تم تنفيذه في شكل مسابقات؛ مما أسهم في زيادة فاعلية أداء الأطفال.

ويتفق ما سبق مع دراسة كل من "آيات على ٢٠١٣م" (١)، "Rehab Gabal" ٢٠١١م (٢٠)، "رحاب جبل ٢٠٠٩م" (٤)، "مجدى فهيم، وآخرون ٢٠٠٩م" (١٢) حيث أشاروا إلى أن البرامج القائمة على الألعاب بصفة عامة يكون لها تأثير إيجابي وفعال على المسابقات والأنشطة الرياضية والمتغيرات المهارية بصفة عامة.

وما سبق يدل على أن البرنامج الحركي باستخدام الألعاب الحركية له تأثير إيجابي على تنمية مهارات وأنشطة ألعاب القوى لدى التلاميذ، حيث يرجع ذلك إلى الإعتماد على برنامج

الألعاب باستخدام الأدوات والوسائل التعليمية المتعددة مما يشير إلى فاعلية البرنامج المقترح وبالتالي وجود تأثير فعّال لدى التلاميذ نتيجة لتنفيذهم البرنامج المقترح.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المسابقات قيد البحث في ألعاب القوى للصغار ولصالح المجموعة التجريبية.

الاستخلاصات:

- البرنامج التقليدي المتبع بالمدرسة له تأثير إيجابي في أنشطة مسابقات ألعاب القوى قيد البحث لدى طلبة الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
- البرنامج الحركي المقترح عن طريق الألعاب الحركية باستخدام الأدوات والوسائل التعليمية المتعددة له تأثير إيجابي في أنشطة مسابقات ألعاب القوى قيد البحث لدى طلبة الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
- البرنامج الحركي عن طريق الألعاب الحركية باستخدام الأدوات والوسائل التعليمية المتعددة ذو تأثير أكثر إيجابية وفاعلية في أنشطة مسابقات ألعاب القوى قيد البحث لدى طلبة الحلقة الأولى من التعليم الأساسي مقارنة بالبرنامج التقليدي المتبع بالمدرسة.

التوصيات:

- العمل على استخدام البرنامج الحركي عن طريق الألعاب الحركية باستخدام الأدوات والوسائل التعليمية المتعددة في تعليم بعض أنشطة مسابقات ألعاب القوى قيد البحث.
- التأكيد على معلمى التربية الرياضية وخاصة معلمى مرحلة التعليم الأساسي بضرورة تنويع الأدوات والوسائل التعليمية والأساليب التدريسية المستخدمة مع طلبة الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.
- عمل دورات تدريبية للمعلمين والمعلمات في الوسائل التعليمية الحديثة الخاصة بالتدريس لأطفال طلبة الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

((المراجع))

المراجع العربية:

- ١- آيات على خليل: "تصميم برنامج بالتوظيف التكنولوجي للألعاب التمهيدية وتأثيره على بعض القدرات فى الكرة الطائرة لدى المعاقين فكريا قابلى التعلم" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالجزيرة، جامعة حلوان، القاهرة ٢٠١٣م.
- ٢- إيمان محمد خليل: "فاعلية برنامج ألعاب مسابقات فى تنمية اللياقة الحركية والتكيف الإجتماعى لدى مرحلة ما قبل المدرسة" المجلة العلمية للتربية البدنية

- والرياضة، العدد ٧٧، الجزء ٤، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، مايو ٢٠١٦ م.
- ٣- حسن السيد أبو عبده: أساليب تدريس التربية الحركية والبدنية، مطبعة الإشعاع الفنية، ط٣، القاهرة ٢٠٢١ م.
- ٤- رحاب عادل جبل: "تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة باستخدام الحاسب الآلى على تنمية الإدراك الحركى والتكيف لدى المعاقين ذهنياً" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات ٢٠٠٩ م.
- ٥- روحية أمين عبدالله: الألعاب الصغيرة والتمهيدية وألعاب المضرب، المتحدة للنشر والتوزيع، ط٥، القاهرة ٢٠٠٩ م.
- ٦- شريف خلفاوى وآخرون: واقع ممارسة التربية البدنية والرياضية لأطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير، جامعة قاصدى، الجزائر ٢٠١٢ م.
- ٧- عصام الدين على عبدالخالق: التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، ط٤، الإسكندرية ٢٠١٧ م.
- ٨- عفاف عبدالكريم حسن: البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف، ط٣، الاسكندرية ٢٠١٥ م.
- ٩- عفاف عبدالكريم حسن: طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، ط٣، الإسكندرية ٢٠١٦ م.
- ١٠- عيسى محمد البلهان: "أثر أنشطة اللعب في تنمية التفكير الابتكاري لدى أطفال الروضة بدولة الكويت" مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٢١، جامعة عين شمس، القاهرة ٢٠٠٧ م.
- ١١- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة ٢٠١٥ م.
- ١٢- مجدى محمود فهيم، أميرة محمود طه، عبدالله محمد إبراهيم: "تأثير برنامج مقترح باستخدام الحاسب الآلى على تنمية اللياقة الحركية وبعض متغيرات السلوك التوافقى لدى ذوى الإحتياجات الخاصة" المؤتمر العلمى الدولى الثالث (نحو رؤية مستقبلية لثقافة بدنية شاملة) كلية التربية الرياضية باليرموك، إربد، الأردن ٢٠٠٩ م.
- ١٣- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوى، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ط٣، القاهرة ٢٠١٧ م.
- ١٤- نورا محمد عبدالمنعم: "تأثير برنامج الطلاقة الحركية على تعلم بعض مهارات العاب القوى وخفض النشاط الحركى الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى الاعاقة الذهنية" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق ٢٠١٤ م.

١٥ - وزارة التربية والتعليم: دليل معلم ماده التربية البدنية والصحية، الصف الثالث، مركز إنتاج الكتاب المدرسي بالمديرية العامة لتطوير المناهج، سلطنة عمان ٢٠٢٤م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 16- John Medina.** Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance. *Physical Educator*, 64(3), 123-128. at <http://www.supportrealteachers.org/articles-on-physical-education-physical-activity--academic-achievement.html>. 2021.
- 17- Juan-Fernando Martín-SanJosé, M.-Carmen Juan, Ignacio Seguí, Inmaculada García-García.** The effects of computer-based games and collaboration in large groups vs. collaboration in pairs or traditional methods. *Computers & Education*, Volume 87, September 2017, Pages 42-54, 2021.
- 18- Lounsbury, M., Holt, K., Monnat, S., & McKenzie, T.** Effect of Teaching Games on physical fitness, motor skill development, and games strategy concepts , *British Journal of Sports Medicine*, at <http://bjsm.bmj.com/content/early/2015/01/23/bjsports-2014-093661.abstract>, 2023.
- 19- Marina, Rosett, and Philip.** Exercise physical activity of kindergartens through the methods of games. *Physical Education & Sport Pedagogy*, Volume 20, Issue 2, 2022.
- 20- Rehab Adel Gabal.** Effect of Using the International Information Network (Internet) on Improving Some Fundamental Motor Skills of the Intellectual Disabilities, *World Journal of Sport Sciences*, at [http://www.idosi.org/wjss/wjss4\(3\)11.htm](http://www.idosi.org/wjss/wjss4(3)11.htm), Vol.4 Numb.3, pp: 325-329, June 1, 2011, ISSN 2078-4724, © IDOSI Publications, 2011.
- 21- Tahiroglu, A; Celik, G; Avci, A.** Short-Term Effects of Playing Computer Games on Attention ". *Journal of Attention Disorders*: v 16, 13, p 668-676, 2022.