

تأثير استخدام الأسلوب الشامل وفق توقيتي التغذية الراجعة (الفورية والمتأخرة) في تعلم مهارة الغطس في الجمناستك الفني للرجال والاحتفاظ بها

م.م أياد صالح سلمان

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

٢٠٠٩ م

١٤٣١ هـ

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الأسلوب الشامل وفق توقيتي التغذية الراجعة (الفورية والمتأخرة) في تعلم مهارة الغطس في الجمناستك الفني للرجال والاحتفاظ بها ، والتعرف على أفضل أسلوب من بين الأساليب الثلاثة (الشامل وفق التغذية الراجعة الفورية ، الشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة ، الأسلوب التقليدي المتبع) في تعلم مهارة الغطس في الجمناستك الفني للرجال والاحتفاظ بها .

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / الجادرية . المرحلة الدراسية الثانية / قسم الصحة والترويح ، واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة النتائج التي توصل إليها ، وهي : (الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، اختبار T.test للعينات المتناظرة واختبار (F) ، اختبار (L.S.D) ، قانون الاحتفاظ المطلق) .

وتوصل الباحث إلى أنّ كلّ من الأساليب الثلاثة قد أثبتت فاعليتها في التأثير على حدوث التعلم والاحتفاظ بمهارة الغطس في الجمناستيك الفني للرجال ، غير أنّ نسب التأثير قد تباينت بين الأساليب .

Abstract

The Effect of Using Inclusion Style According to Feed back timing on Learning and Retention Diving Skill in Artistic Gymnastic for men

The aim of the study to identifying the effect of using inclusion style According to Feed back timing on Learning and Retention Diving Skills in Artistic Gymnastic for men ,and to investigate which style best between groups three whose using in experimental study .(inclusion style according to immediate feed back , inclusion style according to late feed back , the normal style) in learning and retention diving skill in artistic Gymnastic for men.

The researcher used the experimental method consist subject were chosen from the department of health and fanning / College of Physical Education , the researcher used the (spss) to treatment results which find it that(mean ,standard deviation, T.test, F test ,LSD test, law of retention)

The researcher concluded each of three styles proved the good effects in learning and retention diving skill in artistic Gymnastic for men ,but effects ratios distinctness between styles.

الباب الأول

١. التعريف بالبحث

١.١ مقدمة البحث وأهميته

تحتاج العملية التربوية إلى إجراءات التحليل والتشخيص بين الحين والآخر في طرائقها ، وأساليبها ، ووسائلها التعليمية لغرض تقويمها ، ومعالجة سلبياتها ، وتعزيز ايجابياتها وإيجاد البدائل التعليمية ، ومن هذا المنطلق يتجه الباحثون والمختصون بالعملية التعليمية إلى إيجاد أساليب متطورة ومنسجمة مع أهداف التدريس من حيث أساسياتها وقواعدها الفلسفية .

إن تحليل الأساليب التدريسية وتفصيلها وسلوكياتها جاءت من العمل الأولي في الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق (Mosston 1966) في إصدارته الأولى وهي من أفكاره في التفاعل بين الطالب والمدرس وقام بتطوير هذا الفكر ، خلال السنوات التي تلت إصداراته الأولى وأضاف عدة محتويات لتدريس التربية الرياضية ، ولهذا عدها (Nixon and Locke 1973) " بأنها الأساليب الأكثر معنوية ومنطقية وموضوعية وفكرة متقدمة في نظرية طرائق تدريس التربية الرياضية في التاريخ الحديث " (١) .

يسمى الاسلوب الشامل استناداً الى بعض المصادر بـ (الادخال ، التضمين ، الاحتواء ، الواجبات الحركية ،) ويرى الباحث أن التسمية الأكثر وضوحاً وشمولاً هو الأسلوب الشامل إذ إنه يشمل جميع الطلاب وعلى كل حال فإن هذا الأسلوب "يراعي الفروق الفردية بين الطلاب كونه يقسم المهارة او الحركة الرياضية الى مستويات ، اذ يبدأ المتعلم عمله من المستوى الملائم له ثم يتدرج الى ان يصل الى المستوى المطلوب منه في الاداء" (٢) .

وقد عُرف الأسلوب الشامل بأنه " الاسلوب الذي يعمل على اشراك المتعلم في أداء المهارة او الحركة في وقت واحد مع مراعاة مستويات المتعلمين ، اذ يؤدي المهارة او الحركة من المستوى الذي يلائمه او الخاص به " (٣) .

لقد عرفت (1995)(Villa&Thousound) الأسلوب الشامل على إنه: أسلوب صمم ليراعي مبدأ الفروق الفردية، عن طريق وضع المادة المراد تعلمها لمستويات عدة، بحيث يتقاطع منحنى استراتيجيات التعلم في هذا الأسلوب مع المتطلبات الخاصة للتعلم (٤) .

تحتل لعبة الجمناستيك الفني مكانة خاصة بين الألعاب الفردية من حيث مشوقاتها ومنافساتها وتعدد أجهزتها وتنوعها ، فهي تشكل عنصراً مهماً وأساسياً في المناهج الدراسية

(1) Jonathan Doherty, teaching styles in physical education and mosston spectrum, The new phy. Eland sports, [http:// www. Sports. 23, New Look, 2003, p.3.](http://www.Sports.23,NewLook,2003,p.3)

(٢) جمال صالح حسن واخرون:تدريس التربية الرياضية، ط١:(الموصل،مطبعة جامعة الموصل،١٩٩١)، ص١٨٤.

(٣) محسن محمد حمص ؛ المرشد في تدريس التربية الرياضية:(الإسكندرية،منشأة المعارف، ١٩٩٧) ص٩٨

(4) Ilda carrerio,Theory into practice,2003.v1,p.1.

لمعاهد وكليات التربية الرياضية ، ومن خلال كثرة مهاراتها وتنوعها تحتاج إلى أساليب تعليمية متنوعة أيضاً ؛ لأنّ لكل مهارة خصوصيتها في التعلم .

٢.١ مشكلة البحث

لحظَ الباحث من خلال تدريسه مادة الجمناستك الفني للرجال تهرب بعض الطلاب من أداء مهارة الغطس في الجمناستك ؛ وقد يعود ذلك لتخوفهم من الإصابة مما جعلهم يتهربون من الأداء مما يضطر المدرس في الأسلوب الأمري إلى الإيعاز لهم بالأداء فيتم الأداء مع زيادة التخوف من الإصابة .

فضلاً عن أنّ مهارة الغطس تعد من المهارات الصعبة عند بعض المتعلمين في بداية تعلمها ، وإنّ هناك حاجة إلى التنوع في تطبيق الاسلوب الشامل مما دعى الباحث إلى دراسة استخدام الأسلوب الشامل وفق توقيتى التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة ومعرفة تأثيرها في التعلم والاحتفاظ بمهارة الغطس ؛ لغرض تحديد الأسلوب الملائم لمتطلبات مادة الجمناستك.

٣.١ هدفاً البحث :

١. التعرف على تأثير استخدام الاسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة في تعلم مهارة الغطس في الجمناستك الفني للرجال .
٢. التعرف على أيّ الأساليب الثلاثة أفضل (الاسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة الفورية ، الأسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة ، الأسلوب الأمري) في تعلم مهارة الغطس في الجمناستك الفني للرجال والاحتفاظ بها .

٤.١ فرضا البحث

١. هناك فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير استخدام الاسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة بين الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم مهارة الغطس في الجمناستك الفني للرجال .
٢. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين الاساليب التعليمية الثلاث في تعلم مهارة الغطس في الجمناستك الفني للرجال والاحتفاظ بها .

٥.١ مجالات البحث

١.٥.١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية / قسم الصحة والترويح / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد.

٢.٥.١ المجال الزمني : المدة من الأحد ٢٠٠٩/١/١٨ لغاية الأثنين ٢٠٠٩/٣/٢٣ .

٣.٥.١ المجال المكاني : قاعة الجمناستك للرجال / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / الجادرية .

الباب الثاني

٢. الدراسات النظرية:

١.٢ مفهوم الأسلوب الشامل وأهدافه ومميزاته

الأسلوب الشامل هو الأسلوب الذي يراعي الفروق الفردية بين الطلاب من خلال توافر مستويات متعددة للأداء لعمل واحد وإعطاء الفرصة للطلاب محدودي القدرات، والطلاب الممتازين من منطلق وجود فروق فردية بين الطلاب داخل إطار المجموعة؛ لذا يجب ألا يخضع جميع الطلاب لمعدل واحد في التعلم حيث إنه من غير الممكن أن نجد جميع الطلاب قد وصلوا لمستوى واحد من التحصيل في نشاط معين في نفس الوقت. وإنَّ عدم توحيد الواجبات، و توفير الفرص للتنوع لطرفي النقيض (أي محدودي القدرة، والممتازين) يعطي عناية للممتازين، كما يعطي عناية لمحدودي القدرة، وبهذا نجد أنَّ هذا الأسلوب يوفر مستويات متعددة للأداء لنفس العمل، وتكمن أهمية هذا الأسلوب في الاهتمام بالفروق الفردية بين الطلاب، وإتاحة فرص الممارسة حسب مستوى قدرة الطالب، وإيجاد فرص الاختياريين مستويات البدائل في العمل الواحد.^(١)

وفي هذا الأسلوب يعطي المدرس ما هو مطلوب من واجبات خلال الحصة بالإضافة الى شرح النقاط المتعلقة بالمهارة (الواجب). وخلال ذلك لابد للمدرس ان يوفر مستويات من الصعوبة للواجب المراد تنفيذه، حتى يتسنى للطلاب اختيار المستوى الملائم لقابليته ويشير كل من (Chalip ,Csikszent) (١٩٨٤) ان البحوث في هذا الأسلوب نصت انه في حالة (توفير

(1) www.makkaleshraf.gov.sa/sport/all%20web/asaeeb%20altaddrees.htm

الخيار المناسب للواجب) عندها يستطيع الطالب ان يقيم قدرته على الانجاز في الواجبات والفعالية، وبالتالي سيصبح المستوى التنافسي في الفعالية متوازنا^(٢).

لقد وضع كل من موستن واشورث (١٩٨٦) فكرة الحبل المائل (Sanity Rope) فبدلاً من وضع ارتفاع واحد للطالب من اجل القفز فوقه وضعت خيارات عدة بميلان الحبل لزيادة احتمالات القفز للطلبة جميعهم ، ومن ثم فإن كل طالب لديه نقطة دخول خاصة به (نقطة القفز فوق الحبل) وبالتالي فان الجميع سيشاركون في الواجب.

وعكس الحالة السابقة فإنّ عدم ميلان الحبل (عدم وجود توازن بين متطلبات البيئة والقابلية) فإن الإرتفاع سيكون مناسباً لبعض الطلبة وغير مناسب لآخرين ، ويعني ذلك استبدال مبدأ الشمول بالإبعاد (الإقصاء) من الواجب .

ويهدف الأسلوب الشامل إلى ما يأتي : ^(١)

١- شمول المتعلمين (اشراك المتعلمين جميعهم في الممارسة) .

٢- الاهتمام بالفروق الفردية .

٣- منح الفرصة لممارسة الفعالية بما يتناسب مع مستوى قدرة وقابلية المتعلم .

٤- إتاحة فرصة للرجوع إلى مستوى سابق أدنى إذا لم يحدث نجاح في المستوى المختار.

٥- إتاحة الفرصة للمتعلم أن يدرك العلاقة بين طموحه وحقيقة أدائه.

٦- إتاحة الفرصة للناحية الفردية أكثر من الأساليب الأخرى لأن هناك اختيارات بين مستويات داخل العمل نفسه.

و يذكر (Speece & keogh) (١٩٩٦)، إنّ على المدرس أن يوفر مستويات من

التمرين ليزيد من فرصة مشاركة الجميع في إنجاز الواجب، ومن ثم زيادة مثابرة الطالب في تحسين مستوى الانجاز ^(٢) أي إنّ هذا الأسلوب قد يعمل على مراعاة الفروق الفردية المنتشرة

(2) Chalip,I.,Csikszent mihalyi,m,kleiber,D.,&Larson,R.variations of experience in formal and in formal sport .Research Quaterly,55 ,1984,109-116. .

(١) عفاف عبد الكريم ؛ التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة : (الاسكندرية، منشأة المعارف للطباعة والنشر، 1990)

بين الطلبة ويحسن التعلم وأعطى (Clarence) (1997) أهم مميزات الأسلوب الشامل وكما يأتي (٣) :

مشابه لأسلوب فحص النفس لكن الطالب له خيارات عدة في اختيار مستويات مختلفة للأداء بداخل الواجب.

يحق للطالب الاختيار في أي مكان يبدأ وكيف يسرع تطور الأداء.
درجات متعددة من الصعوبة.

٢.٢ مفهوما التغذية الراجعة الفورية والتغذية الراجعة المتأخرة

تعدُّ التغذية الراجعة إحدى الوسائل التعليمية المهمة التي لها تأثير فعال في عملية التعلم فهي العملية التي يتم فيها تزويد المتعلم بمعلومات عن طبيعة أدائه خلال محاولاته المتكررة التي يقوم بها لتعلم المهارة المطلوبة ليتعرف من خلال هذه المعلومات على مدى التقدم الذي أحرزه أثناء الأداء وبعده ، وإنَّ أي إخفاق في توافر مثل هذه المعلومات للمتعلم سيعيق عملية التعلم ككل (١).

ويعرفها الباحث على إنها : معلومة أو عِدَّة معلومات إيجابية للمتعلم من مصدر أو عِدَّة مصادر داخلية أو خارجية تُعَلِّم المتعلم عن النتيجة أو عن كيفية الأداء ، أثناء أو بعد الاستجابة ، تُعزِّز وتدفع وتوجِّه المتعلم نحو الأداء الأفضل .

فالتغذية الراجعة الفورية هي التي تعطى أثناء الأداء مباشرة ، أما التغذية الراجعة المتأخرة فتعطى بعد نهاية أداء الحركة بمدة مناسبة تقريبا (٤-٨ ثوان) (٢) ؛ لكي تتداخل مصادر التغذية الراجعة الداخلية مع التغذية الراجعة الخارجية المتأخرة .

٣.٢ مهارة الغطس في الجمناستك للرجال

(3) Clarence Darrow , Physical Education,kinesiology program, temple ymiversity, 1997,P.2

(١) ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ تأثير التغذية الراجعة الفورية في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، مجلة كلية

التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العدد ٢ ، المجلد ٤ ، ٢٠٠٥ ، ص ١٢

(2) Van Dyke, B. F., & Newton, J. M. (1972). Computer-assisted instruction: Performance and attitudes. *Journal of Educational Research*, 65, 291

- مهارة الغطس هي تطور في الصعوبة لمهارة الدرجة الأمامية من القفز وإن هذه المهارة تؤدى من الركضة التقريبية وبانهوض الزوجي. (٣) اما النواحي الفنية فهي :
- القسم التحضيري : يأخذ الطالب اقتراباً بسيطاً ثم يدفع الأرض بكلتا القدمين (إرتقاء زوجي) فيطير الجسم أماماً عالياً في الهواء وهو مفرد تماماً وتكون الذراعان في الوضع مائلين إلى الأعلى مع بقاء الرأس عالياً .
 - القسم الرئيس : عندما يصل الجسم إلى أعلى نقطة أثناء الطيران يثنى الجزء العلوي إلى الأمام وإلى الأسفل ، ومرجحة الذراعين من الوضع المائل عالياً إلى الأمام مع مواجهة الكفين للأرض.
 - القسم الختامي :توضع اليدان على الأرض ياتساع الصدر والأصابع للأمام ثم يبدأ الطالب في ثني الذراعين بطيئاً لامتصاص قوة الصدمة ويثني الرأس على الصدر ويثني الركبتين ؛ليصبح الجسم في وضع التكور، ثم التدرج إلى الأمام مع مسك الساقين باليدين ثم يمد الرجلين للوقوف. (١)

الباب الثالث

٣. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١.٣ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات التجريبية المتكافئة ؛ لملاءمته طبيعة البحث ، إذ تكون تلك المجموعات " متكافئة بخواصها من النواحي كافة ، ما عدا المتغير التجريبي [المعين] الذي يؤثر في المجموعة التجريبية [المعينة]" (٢) فالبحث التجريبي يعطي الباحث مزيداً من الثقة في النتائج التي يتوصل إليها لأنه يعتمد أساساً على الضبط والتجريب

(٣) أحمد جاسر ؛ الجميز دليل المدرب والرياضي ، ط ١ : (حلب ، شعاع للنشر والعلوم ، ٢٠٠٠) ص ١٥٦

(١) صائب عطية و إبراهيم خليل ؛ الجمناستيك للصفوف الثانية : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٥) ص ٢٧

(٢) وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣) ص ٢٤٦

٢.٣ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثانية / قسم الصحة والترويح في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / الجادرية للعام الدراسي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ من بين أقسام الكلية وهي (قسم التدريب ، قسم التدريس ، قسم الصحة والترويح) وبلغ عددهم (٢٠) طالباً ، تم استبعاد (٥) طلاب هم الذين أجريت التجربة الاستطلاعية عليهم ، وبذلك فقد بلغ عدد أفراد العينة (١٥) طالباً .

تم تقسيم عينة البحث بطريقة القرعة إلى ثلاث مجموعات ، الأولى تجريبية طبق عليها الاسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة الفورية ، والثانية تجريبية طبق عليها الأسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة، والمجموعة الضابطة طبق عليها الاسلوب التقليدي (الأمري) ، بواقع (٥) طلاب لكل مجموعة .

كان أفراد عينة البحث بمرحلة عمرية ودراسية واحدة ، ومن جنس واحد ، ولم يك أحد منهم لاعباً للجمناستك ، وبهذا فقد توافرت شروط التجانس بينهم ؛ لذا اكتفى الباحث بإجراء التكافؤ في مستوى أداء مهارة الغطس في الجمناستك للرجال من خلال استخدام تحليل التباين (F) للاختبار القبلي بين المجاميع لغرض ضبط المتغيرات المؤثرة في التعلم ، أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين مجاميع البحث في الاختبار القبلي وهذا ما أكد تكافؤ مجاميع البحث وكما موضح في الجدول (١) .

الجدول (١)

تكافؤ مجاميع البحث الثلاث في الاختبار القبلي

المعالم الاحصائية	مصدر التباين	مجموع المربعات SS	درجة الحرية	متوسط المربعات MS	قيمة (F) المحسوبة	الدالة الحقيقية	الدالة الإحصائية
المهارة	بين المجموعات	٠.٢٣٣	٢	٠.١١٧	٠.١٨٧	٠.٨٣٢	عشوائي

			٠.٦٢٥	١٢	٧.٥٠٠	داخل المجموعات
--	--	--	-------	----	-------	----------------

عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وأمام درجتى حرية (٢ ، ١٢)
 بما إنَّ مستوى الدلالة الحقيقية أكبر من ٠.٠٥ فهذا يدل على أنَّ الفروق عشوائية.

٣.٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة

استخدام الباحث الأجهزة والأدوات والوسائل الآتية : كمبيوتر Pentium 4 ، وشاشة العرض (تلفزيون البلازما) ، وثلاث بسط اسفنجية تثبت بمساعدة فريق العمل كل بساط بطول معين يمثل مستوى معين ، واستخدم الباحث الملاحظة العلمية ؛ لتقويم نتائج الاختبار المهاري من قبل المقومين *في الجمناستك ، كما استخدم المصادر العربية والأجنبية ، واستعان بفريق العمل المساعد **.

٤.٣ التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد المصادف ٢٠٠٩/١/١٨ على عينة عشوائية من خارج عينة البحث وعددهم (٥) طلاب ، من المرحلة الثانية/ قسم الصحة والترويح ، وكان

* المقومون هم :

- أ.د. بسمان عبد الوهاب
- أ.م. د. طارق نزار الطالب
- أ.م.د. اسماعيل إبراهيم
- م. د علي صبحي

** تكون فريق العمل المساعد من :

- م.م عبد الواحد لازم
- م.م علي عبد الواحد

الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية الوقوف على الصعوبات والمعوقات قبل إجراء التجربة الرئيسية ومحاولة تلافيها .

٥.٣ إجراءات البحث الميدانية

١.٥.٣ الاختبارات القبليّة

أعطيت وحدة تعريفية لكل مجموعة من الجامعات الثلاث قبل الاختبار؛ لغرض تعريف الطلاب بمهارة الغطس وإجراءات التجربة ، ومن ثمّ أجري الاختبار القبلي في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠/١/٢٠٠٩ وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبار ؛ وذلك لخلق الظروف نفسها للاختبار البعدي .

٢.٥.٣ تنفيذ الاساليب المستخدمة في البحث

أشرف الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد (بعد إجراء الاختبار القبلي) على تنفيذ مفردات الأسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة الفورية (المجموعة الأولى) ، والأسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة (المجموعة الثانية) للمدة من ٢٢/٢/٢٠٠٩ لغاية ١٢/٣/٢٠٠٩ لتعليم مهارة الغطس في الجمناستك الفني لأفراد العينة ، إذ تم تخصيص (6) وحدات تعليمية بمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع ، وقد خُصص جزء من القسم الرئيس من الوحدة التعليمية الذي كان زمنه (٢٠) دقيقة فقط لكل مجموعة من الجامعات البحثية الثلاثة، وتكون فترة الراحة محددة بدقيقتين بعد كل ثمانية دقائق أداء. هذا وقد اعتمد الباحث تثبيت عامل الزمن بدلاً من اعتماده التكرار؛ ذلك لأننا نراها أكثر دقة في التنفيذ ، وقد تم تعويض العطل وتوقفات الدوام الرسمي للطلبة بوحدات تعليمية إضافية ، وبذلك فقد بلغ زمن الوقت المخصص لكل مجموعة (١٢٠ دقيقة ، منها (١٠٨) دقيقة عمل و (١٢) دقيقة راحة لكل مجموعة .

أما بالنسبة لطريقة تنفيذ كل اسلوب فقد تم بالشكل الآتي :

اولاً : مجموعة الاسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة الفورية :

في هذا الاسلوب يؤدي الطلاب مهارة الغطس على بساط الحركات الأرضية وبمساعدة فريق العمل المساعد ، وذلك بعد تأمين مستلزمات ووسائل التجربة من تحديد المستويات الثلاثة وبارتفاعات مختلفة ، إذ كان المستوى الأول هو ١٠٠ سم ، أما المستوى الثاني فهو ٧٥ سم ، في حين كان المستوى الثالث ٥٠ سم ، ويحق للطلاب أداء مهارة الغطس بالعبور فوق الحاجز (وهو عبارة عن وسادة خفيفة) وحسب مستوى وقدرة الطالب ، كما يحق له العودة إلى المستوى الأدنى حسب القدرة ، ويتلقى الطالب التغذية الراجعة الفورية أثناء أداء المهارة .

ثانياً : مجموعة الأسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة :

في هذا الاسلوب يؤدي الطلاب مهارة الغطس على بساط الحركات الأرضية وبمساعدة فريق العمل المساعد ، وذلك بتطبيق الإجراءات نفسها والاختلاف هنا يكون بتلقي الطالب التغذية الراجعة المتأخرة بعد أداء المهارة بمدة ٥-٨ ثوان.

ثالثاً : المجموعة الضابطة :

يؤدي الطلاب مهارة الغطس على بساط الحركات الأرضية باستخدام الاسلوب الامري المتبع وذلك بالمدة الزمنية نفسها ويفترات الراحة نفسها .

٣.٥.٣ الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية في نهاية مدة التعلم ، إذ أجري الاختبار البعدي بتاريخ ٣/١٦ /٢٠٠٩ وقد هياً الباحث مسبقاً الظروف المناسبة من حين الزمان والمكان والأدوات للاختبار البعدي وتنفيذ الإجراءات المتبعة في الاختبار القبلي وبمساعدة فريق العمل المساعد ذاته .

٤.٥.٣ اختبار الاحتفاظ

أجري اختبار الاحتفاظ بتاريخ ٢٣/٣/٢٠٠٩ ، أي بعد مرور (٧) أيام من تاريخ إجراء الاختبار البعدي ، وبالظروف نفسها ؛ لغرض الوقوف على مستوى التعلم الحقيقي المحتفظ في

الذاكرة على أن لا يمارس المتعلم تلك المهارة خلال مدة الاحتفاظ بين الاختبارين البعدي والاحتفاظ ، وقد استخدم الباحث اختبار الاحتفاظ المطلق الذي يقيس مقدار التعلم الحقيقي للأداء .

٥.٥.٣ تقويم الأداء

قُوِّمت كل مهارة من (١٠) درجات، وقد أعطي كل طالب محاولتين وتم احتساب أفضل محاولة ، و تم التقويم من قبل أربع مقومين ، بعدها تم حذف أعلى وأقل درجة من درجات المقومين ثم جمعت الدرجتان الباقيتان وقسمتا على (٢) لتكون الدرجة النهائية. (١)

٦.٣ الوسائل الإحصائية *

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss) بتطبيق المعالم الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، اختبار (T.test) للعينات المتناظرة ، اختبار تحليل التباين (F) ، اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) ، الاحتفاظ المطلق (مقدار النسيان) .

الباب الرابع

٤. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤.١ عرض نتائج اختبار (T.test) لمهارة الغطس وتحليلها ومناقشتها .

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الغطس وللمجاميع الثلاث ؛ استخدم الباحث اختبار (T.test) للعينات المتناظرة ، كما موضح في الجدول (٢) .

(١) يعرب خيون ؛ القانون الدولي لجمناستك : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، ٢٠٠١) ص ١١

* تم الاعتماد على المصادر التالية :

• وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦) ص ٧١ ، ص ١٥٦ ، ص ٢٧٩ ، ص ٢٩٠ ، ص ٣١٠ .

• [www.hhp.vsl.dolosse.sifoll.pet.3050.kso3/web%20mode%:Retention and Transfer](http://www.hhp.vsl.dolosse.sifoll.pet.3050.kso3/web%20mode%:Retention%andTransfer) : (2003. dec.4)p.6

الجدول (٢)

قيم (T.test) المحتسبة والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الغطس في الجمناستك ولمجاميع البحث الثلاثة

الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المجاميع
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	٠.٠٠١	٩.٥٥٣	٠.٤١٨	٧.١٠٠	٠.٩٣٥	٢.٠٠٠	التجريبية الأولى (الشامل /ت.ر فورية)
	٠.٠٠٠	٣٤.٢٠٩	٠.٥٧٠	٨.٣٠٠	٠.٨٩٤	١.٩٠٠	التجريبية الثانية (الشامل/ت.ر متأخرة)
	٠.٠٠٠	١٢.٧٢٨	٠.٥٧٠	٦.٢٠٠	٠.٤٤٧	١.٧٠٠	الضابطة (الأمري)

أظهرت النتائج أنَّ الدلالة الحقيقية كانت للمجاميع الثلاثة أقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ . وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية أي أنَّ مجاميع البحث الثلاثة قد حققت هدفها في التأثير المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعدي في تعلم مهارة الغطس في الجمناستك ، على الرغم من أنَّ النتائج كانت متباينة بين المجاميع الثلاث، أي أنَّ هناك تطوراً ذا دلالة معنوية عالية قد حدث على الرغم من اختلاف الأساليب التي اتبعتها المجاميع في التعلم ،وأنَّ الاسلوب الشامل قد أثر بشكل واضح على تحسن أداء الطلاب لتلك المهارة في الاختبار البعدي ، وهذا ما يحقق الفرض الأول للبحث .

ويعزو الباحث التحسن في نتائج الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي للمجموعة الأولى والمجموعة الثانية إلى تطبيق هذا الاسلوب وفق التوقيتين الفوري والمتأخر إذ كان له الأثر في تحسن أداء الطلاب لمهارة الغطس في الجمناستك ، إذ يتفق الباحث مع ما أورده (عصام نجدت قاسم ٢٠٠٤) في " أن الهدف الأساس من هذا الأسلوب هو إعطاء فرصة للمتعلم لمشاركة الآخرين اجتماعياً وجعله أكثر قدره على اختيار المستوى الذي يرغب البدء فيه ، وهو عملية

ممتعة ومشجعة للتعلم " (١) وهذا يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس ، إذ إنَّ "الثقة عندما تزداد إلى نقطة مثلى فإن الأداء يتحسن" (٢).

كذلك فإنَّ الذي زاد في نجاح التعلم بالنسبة للمجموعتين التجريبيتين هو التنوع في البيئة التعليمية ، واستخدام الأسلوب الشامل وفق توقيت التغذية الراجعة ؛ لأنه أدى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف من خلال تنوع الأداء ، وزيادة القدرة على التعلم والسيطرة والمشاركة في تسريع التعلم واستثمار الوقت والجهد ضمن مدة التعليم.

أما المجموعة الضابطة فهي الأخرى قد حققت تأثيراً معنوياً في النتائج وهذا ما يؤكد صلاحية المنهج المتبع في الكلية والمطبق على المجموعة الضابطة.

٢.٤ عرض نتائج اختبار (F) و (L.S.D) لمهارة الغطس في الجمناستك وتحليلها ومناقشتها .

لغرض التعرف فيما إذا كانت هناك فروق معنوية بين المجموعات ؛ استخدم الباحث اختبار (F) لتحليل التباين بين مجموعات البحث للاختبارات البعدية وداخلها ، من خلال استخدام اختبار (L.S.D) تم معرفة أقل فرق معنوي بين المجموعات وأفضلها تأثيراً في التعلم والاحتفاظ بمهارة الغطس وللمجاميع الثلاث ، وذلك لغرض التعرف على نتائج الهدف الثاني للبحث .

جدول (٣)

تحليل التباين بين مجاميع البحث الثلاث للاختبار البعدي وداخلها لمهارة الغطس

الدالة الإحصائية	الدالة الحقيقية	قيمة (F) المحسوبة	متوسط المربعات MS	درجة الحرية	مجموع المربعات SS	مصدر التباين
معنوي	٠.٠٠٠٠	٢٠.١٨٢	٥.٥٥٠	٢	١١.١٠٠	بين المجموعات
			٠.٢٧٥	١٢	٣.٣٠٠	داخل المجموعات

ند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجتي حرية (٢ ، ١٥)

(١) عصام نجدت قاسم مقصود ؛ التدريس بإسلوب التضمنين وتداخله مع أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وأثره في تعلم الطلاب بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ به ، رسالة الماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / ٢٠٠٤ . ص ٣٢
(٢) أسامة كامل راتب ؛ الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) ص ٧٢

من خلال الجدول (٣) يتضح لنا بأن قيمة مستوى الدلالة الحقيقية (٠.٠٠٠) أقل من (٠.٠٥) مما يدل على إن الفروق بين المجاميع الثلاث هي معنوية وبذلك فقد تحقق الفرض الثاني من البحث.

الجدول (٤)

يبين الفرق في الأوساط الحسابية وقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع الثلاث في مهارة الغطس .

المجاميع	الفرق بين أوساط المجاميع	قيمة الفرق	الدلالة الحقيقية	الدلالة الإحصائية
م ت ١ - م ت ٢	٨.٣٠٠ - ٧.١٠٠	١.٢٠٠	٠.٠٠٤	معنوي لصالح الثانية
م ت ١ - م ض	٦.٢٠٠ - ٧.١٠٠	٠.٩٠٠	٠.٠١٩	معنوي لصالح الأولى
م ت ٢ - م ض	٦.٢٠٠ - ٨.٣٠٠	٢.١٠٠	٠.٠٠٠	معنوي لصالح الثانية

ومن الجدول (٤) يمكن ملاحظة نتائج الفرق في الأوساط الحسابية لأداء المجاميع الثلاث لمهارة الغطس وملاحظة قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) بين المجاميع ، إذ ظهر أنّ أفضل مجموعة في تعلم مهارة الغطس هي المجموعة التجريبية الثانية التي طُبِّقَ عليها الأسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة الفورية ، يليه المجموعة الأولى التي طُبِّقَ عليها الأسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة ، ويعزو الباحث هذا التفوق إلى عدة أسباب ، فيما يخص استخدام المجموعتين للأسلوب الشامل فيعزو الباحث اسباب التحسن إلى ما يأتي :

- إنَّ توافر الخيار المناسب للواجب أتاحَ للطالب أن يقيم قدرته على الإنجاز في الواجبات والفعالية ، ومن ثم أصبح المستوى التنافسي في الفعالية متوازنا .^(١)

(1) Chalip,L.,Csikszent Op.Cit ,109-116. .

- الاسلوب الشامل جعل التنافس ذاتياً أكثر مما جعله تنافساً مقارناً ، "وهنا تكون المنافسة خلال الأداء هي عبارة عن منافسة الفرد مع نفسه ومع مقاييسه الثابتة وقدراته وطموحاته وليس مع ما يمتلكه الآخرون " (١).
- الأسلوب الشامل قد حدد درجات متعددة للصعوبة وساعد المتعلم على البدء بالمستوى الذي يرغب فيه ، وشجع المتعلم وحثه وزاد من رغبته في الأداء بحسب احتياجه ومتطلباته .

فضلاً عما سبق فإن توقيت التغذية الراجعة المتأخرة مع استخدام الاسلوب الشامل (المجموعة الثانية) قد زاد من عملية تعلم الطالب لمهارة الغطس ؛ لحاجة المتعلم الماسة إلى المعلومات التي يحصل عليها من المدرس عن مدى صحة أداءه والتكنيك الصحيح لهذه المهارة بعد أداءه لها ، وكذلك عن الاخطاء التي قد يقع فيها وكيفية تصحيحها . وإن توقيت التغذية الراجعة المتأخرة هو أفضل من الفورية في تعلم مهارة الغطس إذ إن الطالب يستطيع أن يستفيد من المعلومات المعطاة له إذ يذكر (وجيه محجوب ، ٢٠٠١) إن من الأمور التي ينبغي مراعاتها عند تقديم المعلومات للمتعلمين أن تكون في أفضل حالة للمتعلم في تلقي الحد المعقول الجيد من المعلومات بحيث يستطيع المتعلم أن يستفاد منها في أي حالة تجابهه . (٢).

أما النتائج التي حصلت عليها المجموعة الضابطة في اختبارات البحث على الرغم من أنها قد حققت مستوى معين من النجاح في مستوى التعلم ، إلا إن الباحث يرى أن الاسلوب التقليدي لم يكن بالمستوى المطلوب ، وهذا برأيه نتيجة منطقية لما اشتمل عليه الاسلوب الشامل وفق توقيت التغذية الراجعة الفورية والمتأخرة من مقومات تزيد من فاعلية التعلم لهذه المهارة .

٣.٤ عرض نتائج الاحتفاظ بمهارة الغطس لمجاميع البحث الثلاث وتحليلها ومناقشتها .

(١) جمال صالح حسن وآخرون؛ المصدر السابق ، ص 187-189 .

(٢) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١) ص ٨٧ .

جدول (٥)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية والاحتفاظ المطلق لمهارة الغطس لمجاميع البحث الثلاث

مقدار النسيان	فرق الأوساط الحسابية	الوسط الحسابي		المجاميع
		الاحتفاظ	البعدي	
٠.٤٠٠	٦.٧٠٠ - ٧.١٠٠	٦.٧٠٠	٧.١٠٠	المجموعة التجريبية الأولى
٠.١٠٠	٨.٢٠٠ - ٨.٣٠٠	٨.٢٠٠	٨.٣٠٠	المجموعة التجريبية الثانية
٠.٩٠٠	٥.٣٠٠ - ٦.٢٠٠	٥.٣٠٠	٦.٢٠٠	المجموعة الضابطة

من خلال النتائج المعروضة نلاحظ بأن نتيجة الاحتفاظ المطلق للمجموعة التجريبية الثانية كانت أقل مقدار مما يؤكد تفوق هذه المجموعة التي استخدمت الاسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة يليها المجموعة التجريبية الثانية ثم يليها المجموعة الضابطة وهذا يدل على إن احتفاظ المجموعة التي تعلمت مهارة الغطس بتطبيق الاسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة كانت أفضل المجاميع ، ويتفق الباحث مع (قتيبة زكي ، ١٩٩٨) إذ أشار إلى إنه عندما يكون مستوى التعلم الأولي فعلاً فإن ذلك ينتج عنه احتفاظ أفضل^(١) ، هذا وإن الاختلاف في نسب الاحتفاظ هي ظاهرة طبيعية ؛ لأن الأفراد يختلفون في قابليتهم وقدراتهم عن بعضهم . ولهذا فقد تحقق هدف البحث الثاني وفرضه .

الباب الخامس

(١) قتيبة زكي التاك ؛ تأثير استخدام أساليب تعليمية من الطريقة الجزئية في اكتساب واحتفاظ بعض مهارات الجمناستيك : (إطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨) ص ٩٧

٥. الاستنتاجات والتوصيات

١.٥ الاستنتاجات

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

١. اثبتت كل من الأساليب الثلاثة (الشامل وفق التغذية الراجعة الفورية ، والشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة، والاسلوب التقليدي المتبع في الكلية) فاعليتهم في التأثير على حدوث التعلم والاحتفاظ بمهارة الغطس في الجمناستك، غير إن نسب التأثير قد تباينت بين الأساليب الثلاث .
٢. إنَّ الإسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة هو أفضل في تعلم مهارة الغطس في الجمناستك للرجال والاحتفاظ بها من الاسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة الفورية ، فضلاً عن إنَّ هذين الأسلوبين قد حققا زيادة في التعلم والاحتفاظ مقارنةً بالأسلوب التقليدي المتبع .

٢.٥ التوصيات

١. ضرورة اعتماد الاسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة في تعليم مهارة الغطس في الجمناستك الفني للرجال ؛ كونه من الأساليب الناجحة والمؤثرة في التعلم .
 ٢. ضرورة التأكيد على مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد المتعلمين وذلك بتطبيق الأسلوب الشامل .
- ويقترح الباحث إجراء دراسات مشابهة عن الأسلوب الشامل على مهارة أخرى او رياضات أخرى .

المصادر العربية والأجنبية

- أحمد جاسر ؛ الجمباز دليل المدرب والرياضي ، ط ١ : (حلب ، شعاع للنشر والعلوم ، ٢٠٠٠)
- أسامة كامل راتب ؛ الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧)
- جمال صالح حسن وآخرون ؛ تدريس التربية الرياضية ، ط ١ : (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩١)
- صائب عطية و إبراهيم خليل ؛ الجمناستك للصفوف الثانية : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٥)
- عصام نجدت قاسم مقصود ؛ التدريس بإسلوب التضمين وتداخله مع أسلوب التمرين العشوائي والمتسلسل وأثره في تعلم الطلاب بعض مهارات كرة السلة والاحتفاظ به ، رسالة الماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد / ٢٠٠٤
- عفاف عبد الكريم ؛ التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة : (الاسكندرية، منشأة المعارف للطباعة والنشر، 1990)
- قتيبة زكي التكي ؛ تأثير استخدام أساليب تعليمية من الطريقة الجزئية في اكتساب واحتفاظ بعض مهارات الجمناستك : (إطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٨)
- محسن محمد حمص ؛ المرشد في تدريس التربية الرياضية : (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧)
- ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ تأثير التغذية الراجعة الفورية في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، العدد ٢ ، المجلد ٤ ، ٢٠٠٥
- وجيه محبوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١)
- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣)

- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٦)
- يعرب خيون ؛ القانون الدولي لجمناستك : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، ٢٠٠١)
- Chalip,l., Csikszent mihalyi ,m, kleiber ,D.,& Larson ,R variations of experience in formal and in formal sport .Research Quaterly,55 ,1984
- Clarence Darrow , Physical Education,kinesiology program, temple ymiversity, 1997
- Ilda carrerio,Theory into practice,2003.v1,
- Jonathan Doherty, teaching styles in physical education and mosston spectrum, The new phy. Eland sports, http:/ www. Sports. 23, New Look, 2003,
- Van Dyke, B. F., & Newton, J. M. (1972). Computer-assisted instruction: Performance and attitudes. Journal of Educational Research,
- www.makkareshraf.gov.sa/sport/all%20web/asaeb%20altaddrees.htm
- www.hhp.vsl.dolosseslfoll.pet.3050.kso3/web%20mode%:Retention and Transfer : (2003. dec.4)

الملاحق

ملحق (١)

أنموذج لوحدة تعليمية باستخدام الأسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة الفورية

الوحدة التعليمية التاسعة

الوقت : ٩٠ دقيقة

التاريخ :

الهدف التعليمي :

الأدوات : بسط اسفنجية مختلفة الأطوال والأحجام ،

بساط الحركات الأرضية

تعليم مهارة الغطس في الجمناستك الفني للرجال

الملاحظات	الجانب التنظيمي	طريقة التنفيذ	الوقت	النشاط		القسم
تأكيد الضبط والنظام	xxxxxxxxxxxx x	تهيئة أدوات الدرس ، ووقوف الطلاب لأخذ الغيابات وشرح مفردات الدرس .	٣ د	المقدمة		القسم الاعدادي ٢٠ دقيقة
		تهيئة عامة لأعضاء الجسم جميعها	٩ د	عام	إحما	
		تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيس	٨ د	خاص	٤	
	x xxxxxxxxxxxx	مقدمة قصيرة عن الموضوع من قبل المدرس بعد ذلك يقوم المدرس بشرح مهارة الغطس وشرح مستوياتها الثلاثة وحرية اختيار الطالب للمستوى الذي يبدأ منه .	شرح المهارة ٢ د	القسم التعليمي ٢ دقائق		الجزء الأول من القسم الرئيس مهارة الغطس على بساط الحركات الأرضية ٢٠ د
يختار الطالب المستوى الذي يناسبه ويقوم المدرس بإعطاء التغذية الراجعة الفورية لتصحيح الأخطاء .	xxx المستوى الأول	أداء الطالب مهارة الغطس بأقسامها الثلاثة على بساط الحركات الأرضية مع إعطاء التغذية الراجعة الفورية للطلاب	المستوى الأول ٦ د	القسم التطبيقي تطبيق المفهوم ١٨ دقيقة		القسم الرئيس ٦٠ دقيقة
	xxx المستوى الثاني	أداء الطالب المهارة بأقسامها الثلاثة بمستوى أوطأ من المستوى الأول . مع إعطاء التغذية الراجعة الفورية للطلاب	المستوى الثاني ٦ د			
	xxx المستوى الثالث	أداء الطالب المهارة بأقسامها الثلاثة على مستوى أوطأ من المستوى الثاني . مع إعطاء التغذية الراجعة الفورية للطلاب .	المستوى الثالث ٦ د			
		مهارة ضمن المنهج	٢٠ د	مهارة ضمن المنهج	الجزء الثاني	
	مهارة ضمن المنهج	٢٠ د	مهارة ضمن المنهج	الجزء الثالث		
	xxxxxxxxxxxx	تمارين تهيئة وانصراف .	١٠ د			القسم الختامي ١٠ د

ملحق (٢)

أنموذج لوحة تعليمية باستخدام الأسلوب الشامل وفق التغذية الراجعة المتأخرة

الوحدة التعليمية التاسعة
الوقت : ٩٠ دقيقة
الهدف التعليمي :
تعليم مهارة الغطس في الجمناسك الفني للرجال

الفعالية : الجمناسك الفني
التاريخ :
الأدوات : بسط اسفنجية مختلفة الأطوال والأحجام ،
بساط الحركات الأرضية

الملاحظات	الجانب التنظيمي	طريقة التنفيذ	الوقت	النشاط	القسم
تأكيد الضبط والنظام	xxxxxxxxxxx x	تهيئة أدوات الدرس ، ووقوف الطلاب لأخذ الغيابات وشرح مفردات الدرس .	٣ د	المقدمة	القسم الاعدادي ٢٠ دقيقة
		تهيئة عامة لأعضاء الجسم جميعها	٩ د	إحما عام	
		تهيئة خاصة تخدم القسم الرئيس	٨ د	خاص ٦	
	x xxxxxxxxxxx	مقدمة قصيرة عن الموضوع من قبل المدرس بعد ذلك يقوم المدرس بشرح مهارة الغطس وشرح مستوياتها الثلاثة وحرية اختيار الطالب للمستوى الذي يبدأ منه .	٢ د شرح المهارة	٢ دقائق القسم التعليمي	الجزء الأول من القسم الرئيس مهارة الغطس على بساط الحركات الأرضية ٢٠ د
يختار الطالب المستوى الذي يناسبه ويقوم المدرس بإعطاء التغذية الراجعة المتأخرة لتصحيح الأخطاء .	xxx المستوى الأول	أداء الطالب مهارة الغطس بأقسامها الثلاثة على بساط الحركات الأرضية مع إعطاء التغذية الراجعة المتأخرة للطلاب	المستوى الأول ٦ د	القسم التطبيقي ١٨ دقيقة	القسم الرئيس ٦٠ دقيقة
	xxx المستوى الثاني	أداء الطالب المهارة بأقسامها الثلاثة بمستوى أوطأ من المستوى الأول . مع إعطاء التغذية الراجعة المتأخرة للطلاب	المستوى الثاني ٦ د		
	xxx المستوى الثالث	أداء الطالب المهارة بأقسامها الثلاثة على مستوى أوطأ من المستوى الثاني . مع إعطاء التغذية الراجعة المتأخرة للطلاب .	المستوى الثالث ٦ د		
		مهارة ضمن المنهج	٢٠ د	مهارة ضمن المنهج	الجزء الثاني
		مهارة ضمن المنهج	٢٠ د	مهارة ضمن المنهج	الجزء الثالث
	xxxxxxxxxxx	تمارين تهدئة وانصراف .	١٠ د		القسم الختامي ١٠ د