

تأثير استخدام الالعاب الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال بأعمار (4-6) سنوات

م.د.قاهرة علوان صيوان الزهيري
جامعة العميد/ الكلية التربوية الأساسية للبنات
قسم رياض الاطفال

Corresponding author : kaheraalameed@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-3928-5957>

تاريخ استلام البحث : 2024/8/31 - تاريخ قبول النشر: 2024/10/9

تاريخ النشر : 2025/6/2

FA/202506/29P/05/628



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

DOI: <https://doi.org/10.23813/FA/29/2/5>

<https://alfatehjournall.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

المستخلص

تعد الطفولة اللبنة الاساسية لتطور المجتمع و تحضره ، فالإهتمام بهذه الفئة هو في الواقع إهتمام بمستقبل الأمة كلها ، كما إن إعداد الطفل و تربيته هو إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها حتمية التطور, ان للالعاب دور اساسي في تطوير عناصر اللياقة البدنية لذلك عمدت ألباحثة لدراسة تأثير الالعاب الصغيرة في بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال بأعمار (4-6) سنة ذلك لان التكنولوجيا الحديثة واستخدام الاجهزة الالكترونية ادى الى ضعف اللياقة البدنية للأطفال بصورة خاصة مما ادى الى ضعف البنية الجسمانية لديهم نتيجة كثرة الجلوس واستخدام الاجهزة الالكترونية وبما ان الاطفال يميلون الى اللعب فان الباحثة ارتأت على أعداد برنامج بألألعاب الصغيرة ومدى تأثيره على هذه العناصر, اما فروض البحث فكانت هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تأثير استخدام الالعاب الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال بأعمار (4-6) سنوات كذلك هنالك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية على بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال من (4-6) سنوات, اما عينة البحث فكانت اطفال روضة قطر الندى بأعمار (4-6) سنوات في بغداد. اما المجال الزماني فكان المدة من (2024/2/23) ولغاية (2024/5/4). المجال المكاني القاعة الداخلية لروضة قطر الندى بالإضافة الى الساحة الخارجية لروضة قطر الندى.

الكلمة المفتاحية : الالعاب الصغيرة، اللياقة البدنية.

The Effect of Using Small Games on Some Elements of Physical Fitness for Children (4 - 6) Years

Kahera Alwan Siwan AL-Zaheri

University of Al-Ameed / College of Basic Education /

Department of Kindergarten, Iraq

Corresponding author : ibraheem3180@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6397-1615>

Date of research submission : 31/8/2024

Date of publication acceptance : 9/10/2024

Date of publication : 2/6/2025

FA/202506/29S/0P/628



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

DOI: <https://doi.org/10.23813/FA/29/2/5>

<https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/copyright>

Abstract

Childhood is considered the basic brick for the development and urbanization of society. The interest in this group is, in fact, an interest in the future of the whole nation. In addition, preparing and raising children is preparation to face the civilizational challenges imposed by the inevitability of development. Games play a key role in improving elements of physical fitness; therefore, the researcher aimed to study the effect of small games on certain elements of physical fitness in children from 4 to 6 years. This is because modern technology and the use of electronic devices have led to a weakness in the physical fitness of children in particular, which has led to a weakness in their physical structure as a result of frequent sitting and using electronic devices, and since children tend to play, the researcher decided to prepare a program of small games to find the extent of its impact on these elements. It was hypothesized that, there were significant differences between the pre-and post-tests in favor of the post- tests for the experimental group in the effect of using small games on some elements of physical fitness for

children (from 4 to 6) years. There are also significant differences between the experimental and control groups in the post-tests on some elements of physical fitness for children (from 4 to 6) years. The sample of the research consisted of children of Qatr Al-Nada Kindergarten (from 4 to 6) years in Baghdad. The time frame was from (23/2/2024) to (4/5/2024). The spatial frame was the indoor hall of Qatr Al-Nada Kindergarten in addition to the outdoor yard of Qatr Al-Nada Kindergarten.

Keywords: small games physical fitness

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

إن التعرف على عناصر اللياقة البدنية للأطفال له تأثير مهم بالنسبة لمعلمي هذه المرحلة العمرية التي تكون لها سياسة خاصة من أجل تطوّرهم ورفع الوعي والادراك لديهم كذلك المحافظة على صحتهم لبناء مجتمع مترابط يتميز ابناء باللياقة البدنية الصحيحة والعلمية للطفل، ذلك لان اللياقة البدنية للأطفال أصبحت مشكلة متجذرة نتيجة ممارسة الاطفال للألعاب الالكترونية واستخدامها التي لها مخاطر صحية عديدة منها ضعف عضلات الرقبة نتيجة الانحناء على الاجهزة وسوفان الفقرات العنقية كذلك السمنة والوزن الزائد، إن التعرف على عناصر اللياقة البدنية للطفل له أهمية في تحديد النشاط الرياضي المناسب لهم لأن بناء أي برنامج او منهج في لهذه الفئة العمرية يتطلب منا معرفة مقدار اللياقة البدنية التي وصل اليها الطفل، ان للألعاب الصغيرة دور مهم في اللياقة البدنية للأطفال لانها تمثل الطاقة المتجددة لديهم وهو الوضع الصحي الطبيعي للأطفال اذ ان الطفل الخامل يكون بوضع غير طبيعي. وبما ان الطفل في هذه المرحلة يكون محب للعب اذا من هنا تتبلور أهمية تأثير اللعب الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال بأعمار (4-6) سنوات في مرحلة رياض الأطفال، هذه المرحلة المهمة التي تعد شريحة اساسية لبناء المجتمع، ولا يستقيم هذا الهدف إلا بوجود شقين أساسيين: كادر تعليمي متميز ومواكب لتطوّر احتياجات الطفل المهمة ومهاراته الحركية الأساسية، ووسائل تعليمية وأدوات مناسبة آمنة تساعد على تلبية تلك الاحتياجات وصقلها لتكون دافع اساسي في بناء شخصية الطفل .

2-1 مشكلة البحث

ان الغرض من هذا البحث تحديد الآثار الناجمة عن تأثير استخدام الالعاب الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال بأعمار (4-6) سنوات للحد من استخدام الاجهزة الالكترونية للاطفال وزيادة عناصر اللياقة البدنية اذ تعدّ

مرحلة الروضات الركيزة الأولى لبناء شخصية الطفل، تسهم في إشباع حاجاته المختلفة وتوجيه ميوله بالشكل الصحيح ويكون فيها الطفل قابلاً للتأثر والتوجيه والتشكل، ومجالاً خصباً للنمو الحركي وتعلم عناصر اللياقة البدنية التي تتناسب مع قدراته واستعداداته، وإطلاق قدراته الكامنة، أن مناطق الدماغ المرتبطة بالسيطرة المعرفية تُنشّط أثناء ممارسة الطفل بعض الأنشطة الحركية مثل المشي والتوازن والقفز، وأن التعلم والنمو يأتيان بشكل أسرع من خلال الحركة، بماشياً مع التطورات والتوجيهات الجديدة في مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية كمرحلة حرجية في عمر الناشئة، لذلك لابد من الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية والذي هو جزء لا يتجزأ من المنهج العام لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، وأن تنميتها لدى الأطفال يعد مهماً في تطوير صحتهم من أجل مستقبلهم. ومن خلال خبرة الباحثة واطلاعها على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بمرحلة رياض الأطفال وجدت أن هنالك مشكلة تكمن في ضعف أداء الأطفال في الألعاب الصغيرة مما يؤثر على بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال بأعمار (4-6) سنوات لان الدروس في هذه المرحلة تعتمد على الألعاب الصغيرة لتطوير عناصر اللياقة البدنية الأمر الذي دفع الباحثة إلى إيجاد حلاً لهذه المشكلة من خلال اعتمادها على الألعاب الصغيرة وهل ان الألعاب الصغيرة قد حققت أغراضها في تطوير أهم عناصر اللياقة البدنية للأطفال بعمر (4-6) سنوات.

3-1 هدف البحث:-

- التعرف على مدى تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال بأعمار (4-6) سنوات.

4-1 فروض البحث:-

- 1- هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال بأعمار (4-6) سنوات
- 2- هنالك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية على بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال من (4-6) سنوات.

5-1 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري:- اطفال روضة قطر الندى بأعمار (4-6)سنوات في بغداد.
- 2-5-1 المجال الزماني:- المدة من (2024/2/23) ولغاية (2024/5/5).
- 3-5-1 المجال المكاني:- القاعة الداخلية لروضة قطر الندى بالإضافة الى الساحة الخارجية لروضة البراءة.

الألعاب الصغيرة: هي "العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لاتحتوي على

مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والبساطة" (شرف, 2005, ص147).

أنشطة التربية الرياضية: هي مجموعة من التمارين والتدريبات الجسميّة والحركيّة التي تهدف إلى تنمية المهارات الحركيّة الأساسيّة لدى طفل الرّوضة الثّالثة وتنميته وتقويته من الجوانب الفسلجية والحركيّة والنّفسيّة والعقليّة والروحيّة جميعها.

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية:-

2-1-1 الألعاب الصغيرة :-

تعد الألعاب الصغيرة من الوسائل التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية وهي من الأساليب الممتعة والمفيدة للجسم ويمكن للوالدين أو المعلمة أن تجمع أسرتها حول لعبة ممتعة للكبار والصغار في وقت واحد وتستخدم الألعاب الصغيرة لتعليم الأنشطة الحركية من سنه فاكتر (شرف, 2005, ص147). وللمحافظة على الطفل لابد من توفير الألعاب المتنوعة المناسبة لنموه ليكسب مهارات مختلفة, بالإضافة إلى متعة اللعب والحرية في التعامل المتنوع مع الأطفال ,ويقوي اللعب روح الفريق والشعور بالانتماء إليهم مما يقوي أواصر الصداقة بينهم .

ايضا عرفها (نويري) بأنها عبارة عن " ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافس وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات أو أجهزة أو بدونه ". (مجلة الإبداع الرياضي، 2018، ص 36) اما بالنسبة لأنواع الالعاب الصغيرة ,العاب الغناء بمصاحبة الغناء, العاب الكرات العاب القوى والرشاقة, وتشتمل على العاب المنازلات, العاب تدريب الحواس تهدف لتدريب ودقة الملاحظة وسرعة الاستجابة, الألعاب الصغيرة في الماء التي تمارس في المياه او باستخدام القوارب أو معينات السباحة, العاب الشتاء, التي تمارس على الجليد والعاب الهجوم والدفاع والانقضاض. وقد وضعت عدة نظريات لتفسير اللعب منها (الدراجي ايمان,لبرش صفاء,2019,ص27)النظرية المعرفية لعالم النفس جون بياجيه أن الأطفال يكتسبون المعارف المعلومات الجديدة من خلال الاستيعاب والتكيف أو المواءمة آمن بياجيه أن في مرحلة الطفولة المبكرة يقوم الأطفال باستيعاب المعلومات الجديدة وضمها لما يعرفونه بالفعل حتى تتناسب مع معتقداتهم وأفكارهم السابقة ,اما نظرية الاستجمام اعتقد "شيلر ولازاروس" أن اللعب يجدد القوى التي تكون على وشك النفاذ، بمعنى آخر توضح هذه النظرية أن اللعب يمثل شكلاً من أشكال الاستجمام من عناء الدراسة وغرفة الفصل عند الأطفال.اما نظرية الطاقة الزائدة تم وضع نظرية الطاقة الزائدة من قبل "شيلر وهربرت سبنسر" وخلاصتها: إن اللعب يفيد بالتخلص من الطاقة الزائدة، وهذا يفسر خروج الأطفال لساحات اللعب فور انتهاء غرفة الفصل مما دفع الكثير بالاهتمام بهذه النظرية من خلال توفير أماكن اللعب من الصالات الرياضية والملاعب. ولكن لا بد من وجود معارضين ومناهضين لهذه الفكرة .على أن اللعب

ليس مقصوراً على من له طاقة زائدة فقط. فالضعيف والقوي والمتعب يمارس اللعب ترى الباحثة ان برنامج الالعاب الصغيرة الذي وضعته يتناسب مع هذه النظرية.

أنواع الألعاب الصغيرة :-

2-1-2 اللياقة البدنية :-

تعتمد اللياقة البدنية على القدرات الحركية والبدنية ، بعضها مرتبط بالحالة الفسلجية والبعض الآخر يعتمد على الجهاز العصبي من اجل التحكم بالحركة. وعلى هذا الأساس وضع العالم (كالا هو) القدرات التي تستند على الناحية الفسيولوجية تشمل (القوة، السرعة، التحمل، المرونة) أما القدرات التي لا تتغير فيها "الحالة الفسلجية وإنما في القدرة على استثمار الإحساس الحركي في الجهاز العصبي من اجل التحكم في القدرات الحركية فهي (التوازن، التوافق، الدقة الحركية، الرشاقة، المرونة الحركية)" (يعرب، 2002، ص21).

تتمثل أهمية القدرات البدنية والحركية في تمكين الشخص من أداء الحركات بكفاءة، مع تحقيق القوة والسرعة والمرونة والتوافق، بالاعتماد على الخصائص الوظيفية للجسم. أما مكونات اللياقة البدنية فهي:

- القوة الانفجارية : وهي " أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة" (بسطويس، 1999، ص450).

- السرعة الانتقالية: ويقصد بها " القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن وتقسّم إلى نوعين الجري لمسافة قصيرة والسرعة القصوى في الجري (علاوي، 1994، ص232).

- الرشاقة:- ويقصد بها " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة " (حسين واحمد، 2005، ص340) كما إن للرشاقة مكانه خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بكافة القدرات الحركية فهي قدرة ذات طبيعة مركبة (حماد، 2001، ص199).

- التوافق: يعرف التوافق الحركي بأنه " القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء" (فرج، 2002، ص256) ومن أنواعه توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم.

- الدقة الحركية: يعرف لارسون ويوكم الدقة بكونها " قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين، ويعرفها آخرون بكونها التحكم في الانجاز الحركي باتجاه هدف معين" (الحكيم، 2004، ص152) مما سبق يتضح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة هدف معين.

2-2 الدراسات السابقة والدراسات المشابهة:

في مايلي بعض الدراسات المشابهة التي اعتمدت متغيرات الدراسة الحالية منها عربية ومنا ماهي أجنبية:

- دراسة " دويلي منصورية " (2012) بعنوان " أثر استخدام برنامج تعليمي مقترح ببعض الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى تلميذات المدرسة الابتدائية " .

__ دراسة " جمال حمادي، يعقوبي فاتح " (2014) بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة لتنمية بعض عناصر الصفات البدنية (المرونة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ الصف الخامس ابتدائي " .

__ دراسة " ماريا فرانسيس باسونتيني " (2016) بعنوان " تنمية المهارات الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة في شمال إيطاليا " .

3-منهجية البحث

3-1منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لفروض واهداف البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تكوّن مجتمع البحث من الاطفال المسجلين للعام الدراسي (2024/2023) في كل من روضة (السندباد, النسرين, قطر الندى كان عددهم بـ (120) تلميذ وتلميذة، وبلغ عدد أفراد العينة (90) تلميذ من روضة قطر الندى تم استبعاد الاطفال المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) طفل كما تم استبعاد (10) اطفال لتغيبهم وعدم استمرارهم في الدوام وبذلك أصبح عدد الاطفال لعينة البحث (60) طفلاً. وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (30) طفل لكل مجموعة وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي(66.66%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً حقيقياً وصادقاً.

3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:-

3-3-1 تجانس العينة:-

تم ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث لجأت الباحثة إلى التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر وعن طريق استخدام معامل الالتواء وكما هو مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين متغيرات (الطول، الوزن، العمر) ومعامل الالتواء

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س	ع +	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	115.	20.41	115.5	0.60
الوزن	كغم	17.76	3.58	20.25	0.58
العمر	سنة	4.96	0.80	5.2	0.69

يبين الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء تنحصر بين (1) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:-

تم تكافؤ مجموعتي البحث باختبارات أهم عناصر اللياقة البدنية عن طريق استخدام قانون (t) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين وكما هو مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات أهم عناصر اللياقة البدنية في الاختبارات القبلية

ت	المجموعة الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحتسبة	نوع الدلالة الإحصائية
			س	ع ±	س	ع ±		
	الرشاقة	ثا	9.26	1.007	9.5	0.994	0.881	غير معنوي
	التوافق	ثا	16.8	1.316	17.35	1.025	1.779	غير معنوي
	الدقة الحركية	ثا	10.9	0.650	11.2	1.07	1.293	غير معنوي

الدرجة الجدولية = (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58)

يوضح الجدول (2) بأن جميع الفروق في اختبارات أهم القدرات البدنية والحركية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قد ظهرت غير معنوية حيث إن قيم (t) المحسوبة كانت أقل من القيمة الجدولية البالغة (2.00) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (58) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

3-4 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة

3-4-1 الوسائل البحثية:-

- 1- المراجع والمصادر العربية.
- 2- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية).
- 3- الاختبار والقياس.
- 4- استبانته لرأي الخبراء والمتخصصين حول تحديد أهمية عناصر اللياقة البدنية (ينظر الملحق 2).
- 5- فريق العمل المساعد) اسماء الفريق انمار حمزة هادي-مدرس-ماجستير تربية رياضية و مروة صالح- مدرس مساعد- ماجستير رياض اطفال).

3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

- 1- ميزان طبي الكتروني لقياس وزن الجسم وطوله.
- 2- حاسبة الكترونية.
- 3- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- 4_ حبال ومراتب عدد (2).
- 5- كرات تنس عدد (5).
- 6- اطواق ملونة (5)

3-5 تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية واختباراتها:-

لغرض تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية واختباراتها رشحت الباحثة مجموعة من عناصر اللياقة البدنية وعرضت باستمارة استبانة على عدة متخصصين عددهم (7) وبعد معالجة البيانات استبعدت العناصر التي امتلكت أهمية نسبية اقل من (57.142%) من النسبة المئوية وبذلك يكون عدد عناصر اللياقة البدنية واختباراتها المرشحة للتطبيق قد بلغ (3) عناصر و(3) اختبارات

3-6 التجربة الاستطلاعية :-

اجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين 23\2\2024 في الساعة (10) صباحاً على عينة ليست ضمن عينة البحث وعددها (20) طفل للتعرف على كافة المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية كذلك التعرف على صلاحية الاختبارات قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات من خلال إعادة الاختبار بعد مرور (3) أيام حيث استخدمت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون) كذلك إيجاد معامل الصدق والموضوعية وكما هو مبين بالجدول (3).

الجدول (3) يبين المعاملات العلمية ومعامل الثبات ومعامل الصدق ومعمل الموضوعية وقيمه المحسوبة والدالة الإحصائية

ت	المعاملات العلمية الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	قيمة (ت) المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمة (ت) المحسوبة	الدالة الإحصائية
3	التوافق	ثا	0.82	0.905	6.07	0.89	8.28	معنوي
4	الرشاقة	ثا	0.85	0.92	6.84	0.90	8.75	معنوي
5	الدقة الحركية	درجة	0.81	0.90	5.86	0.92	9.95	معنوي
قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.10)								

7-3 إجراءات البحث الرئيسية

7-3-1 الاختبارات القبليّة :-

قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبليّة لأهم عناصر اللياقة البدنية في يوم الاحد المصادف (2024/3/3) في تمام الساعة (10) صباحا . وللمجموعتين.

حيث تضمنت الاختبارات الآتية (ينظر الملحق(3))

1- اختبار التصوير باليد على المستطيلات المتداخلة .

2- اختبار الجري حول الدائرة .

3- اختبار الجري على شكل 8 .

7-3-2 منهج الألعاب الصغيرة (ينظر الملحق(4)):-

تم البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ (2024/3/4) وأستمر لمدة (8) أسابيع وبواقع (16) وحدة تعليمية أي بمعدل وحدتين كل أسبوع حيث تم إدخال الألعاب الصغيرة في القسم الرئيسي فقط من الوحدة التعليمية ، وبلغ وقت الوحدة التعليمية (45) دقيقة أما وقت القسم الرئيسي فقط بلغ (35) دقيقة.

7-3-3 الاختبارات البعدية :-

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية بعد إكمال مدة تنفيذ المنهج وللمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاحد (2024/5/5) الساعة (10) صباحا .

8-3 الوسائل الإحصائية :-

- النسبة المئوية 0 (الياسري والمجيد،2001،ص ص 137,171,172,185).

- معامل ارتباط بيرسون .

3- الوسط الحسابي .

4- الانحراف المعياري .

5- معامل الالتواء . (الياسري والمجيد،2001،ص ص 137,171,172,185).

- اختبار (t) لوسطين حسابيين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين .

- 7- اختبار (t) لوسطين حسابيين مرتبطين (العينات المتناظرة) (التكريري و العبيدي، 1999، ص ص 102، 178، 272) .
 8- الأهمية النسبية (محجوب، 2002، ص 234) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

4-1 عرض النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدي لأهم عناصر اللياقة البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ودراستها:-
 من أجل تحديد معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات أهم عناصر اللياقة البدنية وللمجموعتين ، استخدمت الباحثة اختبار (T.test) للعينات المتناظرة وكما هو موضح في الجدول (4)

الجدول (4) يوضح الأوساط الحالية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات أهم عناصر اللياقة البدنية.

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
				س- ±	س- ±	س- ±	س- ±		
1	التوافق	ثا	تجريبية	9.269	1.007	5.54	0.956	5.78	معنوي
2	الرشاقة	ثا	تجريبية	16.8	1.316	9.53	0.955	8.82	معنوي
3	الدقة الحركية	درجة	تجريبية	10.9	0.650	16.53	3.95	10.76	معنوي
1	التوافق	ثا	ضابطة	9.5	0.994	8.12	4.236	1.04	غير معنوي
2	الرشاقة	ثا	ضابطة	17.35	1.025	15.59	4.936	1.61	غير معنوي
3	الدقة الحركية	درجة	ضابطة	11.2	1.07	12.71	0.953	1.74	غير معنوي
وقيمة (t) الجدولية (2.04) عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.05)									

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة والبالغ عدد تلاميذ لكلا منهما (30) تلميذا ففي اختبار التوافق فقد ظهرت معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة (t) المحتسبة (5.78) اما الجدولية فكانت (2.04)، في حين كانت قيمة (t) المحتسبة للمجموعة الضابطة (1.04) وهي اقل من الجدولية البالغة (2.04) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، إما في اختبار الرشاقة فقد ظهرت معنوية النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (8.82) وهي اعلى من الجدولية (2.04) مما يثبت وجود فروق معنوية

ولصالح الاختبار البعدي ، في حين ظهرت عشوائية الفروق للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.61) وهي أقل من الجدولية (2.04) إما في اختبار الدقة الحركية فقد ظهرت معنوية النتائج للمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (10.76) وهي أعلى من الجدولية (2.04) ومنه نستنتج على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، في حين ظهرت عشوائية الفروق للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (1.74) وهي أقل من الجدولية (2.04) مما يثبت عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

2-4 عرض نتائج الفروق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لاختبارات أهم القدرات البدنية والحركية وتحليلها:-

ولغرض تحديد معنوية الفروق للاختبارات البعدية لاختبارات أهم عناصر اللياقة البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، استخدمت الباحثة اختبار (t) بين عينتين متساويتين (مستقلتين) الجدول (5).

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية والدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية لأهم عناصر اللياقة البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المعامل الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحتسبة	الدلالة الإحصائية
			س-	ع±	س-	ع±		
	التوافق	ثا	5.54	0.95	8.12	4.23	3.20	معنوي
	الرشاقة	ثا	9.53	0.95	15.59	4.93	6.48	معنوي
	الدقة الحركية	درجة	16.53	3.95	12.71	0.95	5.06	معنوي
قيمة (t) الجدولية (2.00) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)								

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة والجدولية للاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة والبالغ عددها (60) تلميذاً. فقد أظهرت النتائج معنوية الفروق بين الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (التوافق الرشاقة، الدقة الحركية). ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة لكافي الاختبارات وعلى التوالي (3.20، 6.48، 5.06) وهي أكبر من الجدولية البالغة (2.00) عند درجة حرية (58) ومستوى دلالة (0.05)

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث والاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث :-

من خلال مناقشة نتائج البحث في الجدولين (4، 5) للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين البحثية ، وكذلك للاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث، وجدت

فروق معنوية في تطوير (التوافق، الرشاقة، الدقة الحركية) للمجموعة التجريبية فقط. ففي اختبار التوافق فظهر هناك فروق معنوية في تطور التوافق ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية وكما مبين في الجدول (4-5) وترجع الباحثة سبب ذلك التطور إلى إن أطفال هذه المرحلة يفضلون المهارات الحركية المركبة مثل الركض والوثب، والحجل بالتبادل وهذه تتطلب قدرا من التوافق وهذا يؤكد (عبد الحميد شرف) بقوله " يبدأ في هذه المرحلة تحسن التوافق العصبي العضلي فليس هناك ما يمنع من إعطاء الطفل بعض الحركات الصعبة والتي تتطلب التوافق بين الأعصاب والعضلات مما يساعد على زيادة تحسن التوافق العصب العضلي" (شرف، 2005، ص93). وهذا ما اعتمدته الباحثة من خلال اعتمادها على الألعاب الصغيرة التي ساعدت في زيادة تطور التوافق.

إما في اختبار الرشاقة فقد ظهر هناك فروق معنوية وتطور الرشاقة ولصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية وكما هو مبين في الجدولين (4-5) وتعزو الباحثة سبب ذلك التطور إلى الألعاب الصغيرة من خلال اعتماد الباحثة على ألعاب احتوت على أنشطة تضمنت الركض والهرولة ووالنط معتمدتا على مبدأ المنافسة مما جعل الاطفال لايشعرون بالتعب او التملل بل زادت رغبتهم في أداء هذه الأنشطة وتطويرها، فالبرنامج الجيد للأنشطة الرياضية والحركية يتضمن فرصة جيدة لكل الاطفال تقريبا فرصة للتعلم وممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة المختارة" (صالح، 2000، ص191).

إما في اختبار الدقة الحركية وظهر هناك فروق معنوية في تطور الدقة الحركية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار ألبعدي، وكما مبين في الجدول (4-5) وتعزو الباحثة سبب ذلك التطور إلى قابلية التعلم نتيجة لعمل النضج وطبيعة النمو، وكذلك فاعلية الوحدات التعليمية فضلا عن تأثير الألعاب الصغيرة لتطوير قدرة الدقة الحركية بما ان الألعاب الصغيرة كانت نوع من النشاط الذي يمارسونه فان ذلك يؤدي الى تحسن عناصر اللياقة البدنية وهذا ما أكدته سندس فاروق "تتأثر مستوى اللياقة البدنية بالنشاط البدني الممارس" (حوني، 2023، ص162) و وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (5) للاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات القدرات البدنية والحركية وهذا يعني إن ممارسة الألعاب الصغيرة، قد حقق تقدما أفضل من الاسلوب المتبع في رياض الاطفال، وان سبب ذلك التطور هو فاعلية الألعاب الصغيرة التي تضمنتها الوحدات التعليمية أسهمت في تطوير هذه بعض عناصر اللياقة البدنية وذلك لاحتوائها على تمرينات أسهمت في إشباع رغبة الاطفال في الحركة والنشاط الحركي الصحيح الذي أدى إلى تطور بعض عناصر اللياقة البدنية فمن خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تحقق هدفا البحث وفرضياته اللذان وضعتهما الباحثة وان الألعاب الصغيرة قد حققت إغراضها في انماء أهم عناصر اللياقة البدنية للأطفال بعمر (4-6) سنوات.

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات:-

في ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- أن ممارسة الألعاب الصغيرة التي تتسم بالفرح والبهجة، كان له التأثير التربوي في أداء الاطفال، الأمر الذي أدى إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية.
- 2- أن النتائج الايجابية التي تحققت أثبتت نجاح الوحدات التعليمية التي أعدتها الباحثة .
- 3- أظهرت الألعاب الصغيرة تطوراً أفضل مقارنةً بالمنهج الرياضي المتبع، محققةً بذلك الأهداف والغايات التي وضعت لأجلها
- 4- إن عناصر اللياقة البدنية (التوافق، الرشاقة، الدقة الحركية) لاتحظى بالاهتمام المناسب في مرحلة رياض الاطفال.

5-2 التوصيات:-

- في ضوء ماتقدم من نتائج توصي الباحثة ادارات رياض الاطفال بما يأتي:-
- 1- في رياض الاطفال تم اعتماد الألعاب الصغيرة لما لها من تأثير ايجابي في تطوير أهم عناصر اللياقة البدنية لأطفال بعمر (4-6) سنوات.
 - 2- من الضروري إعادة النظر في مناهج رياض الاطفال لكي تسهم بشكل كبير في انماء عناصر اللياقة البدنية عند الأطفال.
 - 3- التركيز على تدريب (التوافق، الرشاقة، والدقة الحركية) نظراً لأهمية هذه القدرات في بناء الأساس لأي نشاط رياضي.

المصادر والمراجع

1. الين وديع فرج(2002) *خبرات الألعاب للصغار والكبار* . ط2، الإسكندرية، منشأة المعارف، ص256.
2. دراجي ايمان، لبرش صفاء(2019_2020) *دور الالعاب التربوية في تنمية بعض مهارات التفكير الرياضي لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المدرسين*(مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، ص27)
3. بسطويسي احمد(1999) *أسس ونظريات التدريب الرياضي* ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص450 .
4. عباس احمد صالح(2000) *طرق تدريس التربية الرياضية* . ح2، ط2، جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، ص191.
5. عبد الحميد شرف(2005) *التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق*. ط2، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ص147.
6. عرب خيون (2002) *التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق*. بغداد، مكتب الصخرة، ص21.

7. علي جواد سلوم الحكيم(2004) الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ،ص152.
8. سندس فاروق حوني(2023) الصحة والنشاط البدني، مؤسسة نائر العصامي، ص162.
9. رائد عبد الأمير(2006) نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) سنوات ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بابل – كلية التربية الرياضية،ص65.
10. مروان عبد المجيد ابراهيم ، (2001) اللياقة والرياضة للجميع ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، ط1 ، ص29 .
11. مفتي إبراهيم حماد(2001) التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، ص199.
12. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان(1994) اختبارات الأداء الحركي. القاهرة، دار الفكر العربي، ص232.
13. محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد(2005) الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية _ ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ،
14. مهند حسين واحمد إبراهيم(2005) مبادئ التدريب الرياضي . ط1، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، ص340.
15. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي(1999) التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية . الموصل ، دار الكتب، ص102، 178، 272.
16. وجيه محجوب(2004) البحث العلمي ومناهجه . بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، ص234.
17. دويلي، المنصورية. (2012). أثر استخدام برنامج تعليمي مقترح ببعض الألعاب الصغيرة في تنمية المهارات الحركية الأساسية لدى تلميذات المدرسة الابتدائية. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية (نصف سنوية) .جامعة بابل. العراق. 18 (59). 216-205.
18. جمال حمادي، يعقوبي فاتح. (2014). أثر برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة لتنمية بعض عناصر الصفات البدنية (المرونة، السرعة، الرشاقة) لدى تلاميذ الصف الخامس ابتدائي. مجلة الإبداع الرياضي. جامعة محمد بوضياف. المسيلة. الجزائر. (14). 250-242.

ترجمة المصادر والمراجع العربية: Arabic sources:

1. Aline Wadih Farag. (2002) *Games Experiences for Children and Adults*. 2nd (ed.). Alexandria, Manshaat Al-Maaref, p. 256.

2. Draji, Iman & Labash, Safaa (2019 – 2020). *The Role of Educational Games in Developing some Mathematical Thinking Skills for Primary School Students from the Point of View of Teachers*, (Supplementary Note for Obtaining a Master's Degree, p. 27.
3. Bastawisi, Ahmed. (1999). *Foundations and Theories of Sports Training*. Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, p. 450.
4. Abbas, Ahmed Saleh. (2000). *Methods of Teaching Physical Education*, Part 2, 2nd (ed.). University of Baghdad, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, p. 191.
5. Abdul Hamid, Sharaf. (2005). *Physical and Motor Education for Normal and Disabled Children between Theory and Application*. 2nd (ed.). Cairo, Book Center for Publishing, p. 147.
6. Arab, Khayoun. (2002). *Motor Learning between Principle and Application*. Baghdad, Al-Sakhra Office, p. 21.
7. Ali, Jawad Saloum Al-Hakim. (2004). *Tests, Measurement, and Statistics in the Sports Field*. Al- Qadisiyah University, Al-Tayf for Printing, p. 152.
8. Sondos, Farouk Houni. (2023). *Health and Physical Activity*. Thaer Al-Asami Foundation, p. 162.
9. Raed, Abdul Amir. (2006). *The Percentage of Contribution of Body Measurements and Motor Abilities in Selecting Gymnastics Buds at the Age of (4-5) Years*. Unpublished master's thesis, University of Babylon - College of Physical Education, p. 65.
10. Marwan, Abdul Majeed Ibrahim. (2001) *Fitness and Sports for All*, Amman: Al-Warraq Foundation for Publishing and Distribution, 1st ed., p. 29.
11. Mufti Ibrahim Hammad (2001). *Modern Sports Training, Planning, Application and Leadership*, 2nd (ed.). Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, p. 199.
12. Muhammad, Hassan Alawi & Muhammad, Nasr Al Din Radwan. (1994). *Motor Performance Tests*. Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, p. 232.

13. Muhammad, Jassim Al Yasiri & Marwan, Abdul Majeed. (2005). *Statistical Methods in Educational Research Fields* _ 1st (ed.). Amman, Al Warraq Publishing and Distribution Foundation.
14. Muhand, Hussein & Ahmad, Ibrahim. (2005). *Principles of Sports Training*. 1st (ed.). Amman, Dar Wael Publishing and Distribution, p. 340.
15. Wadih, Yassin Al Takriti & Hassan, Muhammad Abdul Obeidi. (1999). *Statistical Applications and Uses of Computers in Physical Education Research*. Mosul, Dar Al Kutub, p., 102, 178, 272.
16. Wajih, Mahjoub. (2004). *Scientific Research and Its Methods*. Baghdad, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, p. 234.
17. Dowaili, Al-Mansouriya. (2012). *The Effect of Using a Proposed Educational Program with some Small Games in Developing Basic Motor Skills among Primary School Students*. Al-Rafidain Journal of Sports Sciences (semi-annual). University of Iraq. 18 (59)- 205-216.
18. Jamal, Hammadi, Yaqoubi Fateh. (2014). *The Effect of a Proposed Training Program with Small Games on Developing some Elements of Physical Qualities (flexibility, speed, and agility) among Fifth grade primary school students*. Journal of Sports Creativity. University of Mohamed Boudiaf M'sila, Algeria. (14). 242-250.

المصادر والمراجع الأجنبية: References

- 1) www.childhood.gov.sa/vb/archive/imdex
- 2) www.diwami.alazraq.com
- 3) www.childhood.gov.sa/vb/archive/imdex
- 4) Maria Francesca Piacentini (2016). Motor Skill Development in Italian Pre-School Children Induced by Structured Activities in a Specific Playground. PLOS ONE .Apeer-reviewed open access.journal. us national Library of médecine national institutes of health.11(7)..www.ncbi.nlm.nih.gov.

الملاحق

الملحق(1)

استمارة استبانته لتحديد الأهمية النسبية لأهم عناصر اللياقة البدنية للأطفال

بأعمار (4-6) سنوات

الأستاذ..... المحترم

تحية طيبة:

تروم الباحث إجراء البحث الموسوم تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على بعض عناصر اللياقة البدنية للأطفال بأعمار (4-6) سنوات ونعرفكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال تود الباحثة استشارتكم في تحديد الأهمية النسبية لأهم عناصر اللياقة البدنية وأدناه مجموعة من العناصر أرجو وضع علامة (✓) في احد الحقول لتحديد الأهمية النسبية وضمن الترتيب الموضوع من(1-5) ويمكن إضافة (عنصر) وتحديد درجة أهميه أو أية ملاحظة.
 مع التقدير

ت	عناصر اللياقة البدنية	الأهمية النسبية				
		1	2	3	4	5
1	الدقة الحركية					
2	القدرة الانفجارية					
3	الرشاقة					
4	السرعة الانتقالية					
5	التحمل					
6	التوازن					
7	المرونة الحركية					
8	القوة المميزة بالسرعة					
9	التوافق					

التوقيع:

الاسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

مكان العمل :

الباحثة : قاهرة علوان

الملحق (2)
أسماء الخبراء والمختصين الذين حددوا أهمية عناصر اللياقة البدنية
لأطفال بعمر (7-8) سنوات

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1.	أستاذ مساعد	سندس فاروق حوني	تاهيل اصابات رياضية/لياقة بدنية	الكلية التربوية واسط
2.	أستاذ مساعد	علياء عبد الخضر	فسلجة تدريب	الكلية التربوية واسط
3.	أستاذ مساعد	ضياء غانم	مناهج وطرائق تدريس	الكلية التربوية واسط
4.	أستاذ مساعد	علي عبد الحسن علي	اعلام	الكلية التربوية واسط
5.	مدرس	كاظم عيادة	تعلم حركي	الكلية التربوية واسط
6.	مدرس	منى حميد	رياض اطفال	النشاط الرياضي الرصافة الثالثة
7.	مدرس	امل ريسان	رياض اطفال	النشاط الرياضي الرصافة الثالثة

الملحق (3)

(اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة). (الحكيم, 2004, ص152)

- غرض الاختبار:- قياس دقة الذراع .
- الأدوات:- خمس كرات تنس، حائط إمامه ارض ممددة، يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات متداخلة إبعادها الحد السفلي للمستطيل الكبير يرفع عن الأرض بمقدار (180)سم، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار (3)م.
- مواصفات الأداء:- يقف المختبر خلف خط البداية، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير. للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في التصويب.
- حساب الدرجات:-
- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات.
- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان.
- إذا أصابت المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة وإذا خارج المستطيلات يحسب للمختبر صفراً.

(اختبارا لجري على شكل (8) (الأمير, 2006, ص65).

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق .
- الأدوات : قائماً وثب عالي المسافة بينهما (2م) ، توضع عليهما عارضة بارتفاع وسط المختبر ، ساعة توقيت.
- توصيف الأداء :
- يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمين ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل (8) ، حيث يقوم المختبر بعمل دورتين .
- احتساب الدرجات :
- يتم تسجيل الزمن الذي يقطع فيه المختبر دورتين .

(اختبارا لجري حول الدائرة)(الأمير, 2006, ص65).

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
- الأدوات : صفارة ، ساعة توقيت ، طباشير .
- توصيف الأداء :
- رسم دائرة على الأرض قطرها (2) م .
- يقف المختبر عند احد بدايات قطر الدائرة وعد سماع صفارة البدء يركض المختبر مع امتداد نصف الدائرة مروراً بقطر الدائرة وثم يكمل الركض مع امتداد منحنى نصف الدائرة الثاني مروراً أيضاً بقطر الدائرة وصولاً إلى نقطة بداية الانطلاق ، علماً إن ركض نصف الدائرة يعد ركض للدائرة مرة واحدة.

- احتساب الدرجات :

يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر عند ركض الدائرة لمرتين متتاليتين .

الملحق (4)

نموذج وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية

المرحلة العمرية:- (7- 8) سنوات. عدد تلاميذ المجموعة (30) تلميذ.

الوحدة التعليمية :- (1). زمن الوحدة (45) دقيقة.

الأهداف التربوية:- التعويد على النظام والانضباط .

الأهداف التعليمية :- تطوير (التوافق ، الرشاقة ، الدقة الحركية).

الأدوات :- قوائم- أحبال- شريط قياس- مراتب - طباشير- صفارة - كرة طائرة .

أقسام الوحدة التعليمية	الزمن بالدقائق	المحتوى	الملاحظات
القسم التحضيري	5	- الحضور. - إجراء حركات إحماء بسيطة للجسم .	
القسم الرئيسي الجانب التعليمي	35 10 25	- شرح مسابقة الموانع والتتابع وتصحيح الأداء مع استعمال نموذج من التلاميذ. - يتضمن تقسيم الاطفال إلى مجموعتين متساويتين من اجل تطبيق الألعاب الصغيرة وهما مسابقة الموانع والتتابع. إذ يقومون بتطبيق مسابقة الموانع أولا ثم مسابقة التتابع. - مسابقة الموانع. - يقف الاطفال على هيئة قطارين خلف خط البداية وعلى بعد (2م) من الموانع الثلاثة والمسافة بين الموانع (5 م)، المانع الأول حبل على ارتفاع (25 سم) عن الأرض والمانع الثاني على ارتفاع (50 سم) والمانع الثالث مرتبة وطبعا إمام كل مجموعة نفس مجموعة الموانع ونفس الشروط . - عند سماع الإشارة يجري الاطفال من كل مجموعة ليعبر المانع الأول بالوثب والمانع الثا	تقطع المسافة بين الموانع بالجري. عدم ترك أي مانع . عبور الموانع حسب التعليمات. التلميذ التالي لا يتحرك حتى يلمسه التلميذ السابق.
الجانب التطبيقي			المرتبة المرتبة درجة امامية بالزحف أسفل حبل بارتفاع (50) سم بالوثب حبل بارتفاع (25) سم القطار (1) القطار (2)

- لايجوز إن يبدأ الزميل التالي في الجري إلا بعد اللمس واستلام الكرة. - لايجوز سقوط الكرة على الأرض كما لايجوز اخذ الكرة إلا بعد عبور الخط الثاني وفي حالة حدوث احد الأخطاء السابقة يعاد الأداء مرة أخرى.	ني زحفا تحت الحبل ثم يجري ويؤدي الدرجة الأمامية ثم يعود بالجري ويلمس زميله الذي يليه في المجموعة ليجري ويؤدي نفس التمرين وهكذا بقية المجموعة والمجموعة التي ينتهي أفرادها أولا من الأداء الصحيح هي المجموعة الفائزة . - مسابقة التتابع. - يقف الاطفال على هيئة قطارين متساويين خلف خط البداية . - توضع خلف خط النهاية كرة الطائرة مقابلة لكل قطار من التلاميذ. - وعند سماع الإشارة يجري التلميذ الأول من كل قطار ليلتقط الكرة المواجهة له ويعود بسرعة لتسليمها إلى زميله. - يجري الزميل الذي تسلم الكرة ليضعها مكانها خلف الخط ويعود بالجري ليلمسه زميله الذي يليه فيجري ويلتقط الكرة ويعود بها لتسليمها إلى زميله الذي يليه وهكذا.القطار الذي ينتهي أولا أي يؤدي جميع أفراده يكون هو الفائز.		
	- هرولة خفيفة حوله الساحة . - إعطاء بعض النصائح والإرشادات التربوية وكلمات التشجيع والتأكيد على النظام والانضباط.	5	القسم الختامي