

تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية بعض المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار (8 – 9) سنوات

علي جاسم هديل بخيت
وزارة التربية / مديرية الرصافة الثالثة

Corresponding author: dralihadeel0@gmail.com

<https://orcid.org/5946-5490-0000-0009>

تاريخ استلام البحث : 2026/6/2

تاريخ قبول النشر : 2026/8/30 - تاريخ النشر 2026/9/3

FA/202609/30P/03/735



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

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

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

الملخص

تكمن أهمية البحث في إن الألعاب الصغيرة ليست مجرد وسيلة للتسلية أو ملء وقت الفراغ، بل هي أداة تعليمية وتنموية رفيعة المستوى، إذا ما صُممت ونُفذت وفق أسس علمية يمكنها أن تشكل فارقاً جوهرياً في مسار النمو الحركي والبدني لتلاميذ المرحلة الابتدائية وتضع اللبنة الأولى لشخصية متوازنة وصحية. أما مشكلة فمن خلال خبرة الباحث وإطلاعه على عدد من الدراسات والبحوث الخاصة بالعملية التعليمية في هذه المرحلة وجد هنالك مشكلة تكمن في ضعف أداء الأطفال للمهارات الحركية الأمر الذي دفع الباحث إلى إيجاد حلا لهذه المشكلة من خلال اعتماده على الألعاب الصغيرة. أهداف البحث هي إعداد ألعاب صغيرة والتعرف على تأثيرها في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بأعمار (8 – 9) سنوات. استخدم الباحث المنهج التجريبي واعتمد في تصميم بحثه على أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)، أما عينة البحث فكانت من تلاميذ الصف الثالث والبلغ عددهم (97) تلميذ من مدرسة الشهيد كريم درعم الابتدائية. وبعد تطبيق الألعاب الصغيرة تم التوصل الى اهم الاستنتاجات تعتبر الألعاب الصغيرة أنسب الوسائل التعليمية لهذه الفئة العمرية لكونها لا تتطلب مجهوداً بدنياً يفوق قدرة القلب والرتنين لدى الأطفال، بل تعتمد على الفترات القصيرة من الجهد الممتع. وتم التوصية بضرورة اعتماد الألعاب الصغيرة جزءاً أصيلاً وجوهرياً في مناهج التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية، وليس نشاطاً هامشياً أو ترويحياً فقط.

الكلمات المفتاحية : الألعاب الصغيرة، المهارات الحركية.

The Role of Small Games in Developing Dynamic Skills among Primary School Students Aged 8-9 Years

Ali Jassim Hadeel Bakhet

Corresponding author: dralihadeel0@gmail.com

<https://orcid.org/5946-5490-0000-0009>

Ministry of Education / Third Rusafa Directorate

Date of research submission :2/6/2026

Date of publication acceptance : 30/8/2026

Date of publication :3/9/2026

FA/202609/30P/03/735



[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://alfatehjournal.uodiyala.edu.iq/index.php/jfath/index)

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

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

Abstract

The significance of this research lies in the fact that small games are not merely a means of entertainment or a way to pass the time; but rather a high-level educational and developmental tool. If designed and implemented on a scientific basis, they can make a fundamental difference in the dynamic and physical development of primary school students and lay the foundation for a balanced and healthy personality. As for the problem, based on the researcher's experience and review of a number of studies and research on the educational process at this stage, it was found that there is a problem regarding children 's poor performance in dynamic skills, which prompted the researcher to find a solution to this problem by relying on small games. The objectives of the research are to develop small games and to identify their impact on the development of dynamic skills among elementary school students aged 8-9years. The researcher used an experimental approach and based the study design on two equal groups (experimental and control). The sample consisted of (97) third-grade students from Al-Shahid Karim Daram Primary School. After implementing the small games, the following key conclusions were reached: small games are considered the most appropriate educational tools for

this age group, as they do not require physical exertion that exceeds the capacity of children's hearts and lungs, but rather rely on short bursts of enjoyable effort. It was recommended that small games be adopted as an integral and essential part of physical education curricula for the primary school level, rather than merely as a marginal or recreational activity.

Keywords: Small-sided games, Motor skills.

1- المقدمة وأهمية البحث :

تُعدّ مراحل نمو الطفل، من الولادة وحتى البلوغ، فترةً بالغة الأهمية في حياة أي إنسان؛ فهي تُشكّل جزءاً أساسياً من أساس نموه الشامل والصحي في جميع جوانبه، بما في ذلك جميع مجالات النمو (المهارات، واللياقة البدنية، والإدراك، والنفسية، والعاطفية). ويؤثر مستوى نمو الطفل الحالي بشكل مباشر في سلوكه وشخصيته في جميع هذه الجوانب. وقد أصبح دراسة النمو الحركي والبدني لدى الأطفال مؤخراً مجالاً بحثياً رئيسياً في العلوم الحديثة، نظراً للارتباط الوثيق بين هذا النمو وعملية النمو البشري العامة. لذا، فإنّ الإعداد الجيد لجميع مجالات النمو ضروري منذ الصغر وحتى بلوغ أقصى مستوى من النمو في كل مجال من المجالات الأربعة (أي العقلي، والنفسي/العاطفي، والمهاري، والبدني).

تُعدّ مرحلة الطفولة المتوسطة (من 7 إلى 9 سنوات) مرحلةً هامةً في حياة الطفل، فهي فترة ذهبية لتعلم المهارات الحركية. بين 7 و9 سنوات، يكتسب الطفل مهارات التنسيق الحركي الدقيق من خلال حركات بسيطة وعشوائية. تُشكّل هذه المرحلة أساساً متيناً لفرص التعلم المستقبلية في الرياضة والتعليم؛ لذا، يجب أن يحظى دعم تنمية المهارات الحركية بدعم قوي من خلال التربية البدنية. تلعب التربية البدنية دوراً محورياً في التعليم الشامل للطفل، فهي لم تعد مجرد منصة انطلاق بدنية، بل تشمل الجوانب المعرفية والاجتماعية والنفسية لنموه. مع ذلك، ونظراً لتزايد استخدام التكنولوجيا في مجتمعنا المعاصر، أصبح الأطفال أكثر خمولاً؛ لذا، تبرز الحاجة الماسة إلى أنشطة تعليمية وترفيهية فعّالة تُساعدهم على تنمية مهاراتهم الكامنة. ومن أفضل الطرق لتحقيق ذلك استخدام الألعاب البسيطة لما تُوفّره من خصائص تعليمية وحركية فريدة.

تُعدّ الألعاب أداةً رائعةً للعمل مع طلاب المرحلة الابتدائية نظراً لبساطتها ومرونة قواعدها، إذ لا تخضع لقواعد دولية صارمة أو مواصفات محددة لملاعب اللعب. وبفضل هذه المرونة، يُمكن تعديلها بسهولة لتناسب مع النمو البدني والعقلي للأطفال من سن 7 إلى 9 سنوات، وتتميز عادةً بعناصر الإثارة والحماس والمنافسة الشريفة، مع تقليل الآثار السلبية للتخصص المبكر في الرياضة، والذي قد يؤدي إلى الإصابات أو الملل.

لقد شهد الجهازان الحركي والعصبي لدى الأطفال نموًا هائلًا مكنهم من التحكم بشكل أكبر في حركات أجسامهم. تهدف ألعاب الملاعب الصغيرة إلى تحسين المهارات الحركية الأساسية، كالجري والقفز، بالإضافة إلى مهارات التنسيق الحركي كالرمي والتقاط الكرة والركل واللكم. تتطلب جميع هذه المهارات مستويات عالية من التنسيق بين اليد والعين أو القدم والعين. إذا لم تتطور هذه المهارات بشكل كافٍ خلال هذه المرحلة الحاسمة من حياة الطفل، فقد تتشكل فجوة حركية، مما يصعب عليه تعلم الرياضات الأكبر حجمًا في السنوات اللاحقة، ويؤثر سلبيًا في ثقته بنفسه وعلاقاته مع أقرانه.

فيما يتعلق بالتنمية الشاملة، ثمة ارتباط وثيق بين اللعب والمهارات الحركية من خلال ألعاب بسيطة تُحسن العمليات الذهنية. فعلى سبيل المثال، عندما تركض هربًا من شخص يحاول لمسك أو ترمي كرة على هدف متحرك، فإنك تمارس نشاطًا بدنيًا وتُفعل في الوقت نفسه عمليات تفكير معقدة، مثل تقدير المسافة والوقت، والتنبؤ بوجهة الشخص الآخر. هذا الترابط بين الجانبين البدني والمعرفي يُحسن التنسيق الحركي. في نهاية المطاف، يهدف هذا البحث إلى إثبات أن الألعاب البسيطة لا تُوفر المتعة للأطفال فحسب، بل تُعدّ أيضًا أدوات تعليمية وتنموية فعّالة. تستند هذه المبادئ إلى أسس علمية، مما يجعل تنمية القدرات الحركية لطلاب المرحلة الابتدائية تغييرًا سلوكيًا هامًا عند تصميمها وتنفيذها وفقًا للمنهج العلمي. إضافةً إلى ذلك، يُمكن غرس شخصية متوازنة وصحية من خلال تطبيق هذه المبادئ.

مشكلة البحث : - يُعدّ تحقيق التوازن بين النشاط البدني والأكاديمي أمرًا بالغ الأهمية لجميع طلاب المرحلة الابتدائية. يجب على الأطفال تنمية مهارات حركية متعددة تُفيدهم في أنشطتهم المستقبلية. وهناك أدلة علمية وفيرة تُشير إلى الأهمية الحيوية للنشاط البدني. مع ذلك، لا تشمل الأساليب التقليدية لتدريس النشاط البدني في حصص التربية البدنية العدد الكافي من الطرق المتنوعة المتاحة حاليًا. ونتيجةً لذلك، تبرز الحاجة إلى مجال بحثي جديد لتحديد أثر الألعاب والأنشطة البسيطة كآلية لتعليم المهارات الحركية. وسيقدم هذا البحث كيفية استخدام الألعاب البسيطة بطريقة منظمة لتحسين المهارات الحركية لطلاب المراحل المبكرة، مما يُتيح لجيل من الأطفال الأصحاء المشاركة في الرياضات التنافسية لاحقًا.

أظهرت خبرة الباحث الواسعة، فضلًا عن العديد من الدراسات والأبحاث السابقة المتعلقة بمسار التعليم، وجود تأخر في النمو الحركي لدى الأطفال في هذه المرحلة العمرية. ولذلك، سعى الباحث إلى إيجاد حل لهذه المشكلة من خلال بحث يعتمد على استخدام ألعاب بسيطة لتنمية المهارات الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (8 – 9) سنوات.

هدف البحث هو إعداد ألعاب صغيرة والتعرف على تأثيرها في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بإعمار (8 – 9) سنوات. **وفرضًا للبحث هما :** - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة

الابتدائية بإعمار (8 – 9) سنوات. ووجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية تنمية المهارات الحركية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بإعمار (8 – 9) سنوات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. اما **مجالات البحث هي** : المجال البشري: تلاميذ مدرسة الشهيد كريم درع الابتدائية للبنين، الصف الثالث بعمر (8-9) سنوات في مديرية الرصافة الثالثة - بغداد. المجال الزماني: للمدة من (5 / 10 / 2025) ولغاية (22 / 12 / 2025) المجال المكاني: الساحة الخارجية لمدرسة الشهيد كريم درع الابتدائية للبنين.

2 – منهج البحث واجراءاته الميدانية

2 – 1 منهج البحث :

يعد اختيار المنهج الملائم لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه من المتطلبات الضرورية في البحث العلمي، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها، لان المشكلة هي التي تحدد المنهج المستخدم للحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة ، فالمنهج التجريبي " هو التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة ومن ثم ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وكذلك تفسيرها" (عامر، 2015 : 156).

كذلك اعتمد الباحث في تصميم بحثه على اسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة)، إذ أجرى الباحث الاختبارات القبالية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الحركية الاساسية ، ثم طبق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية دون الضابطة ثم أجرى الاختبارات البعدية للمجموعتين واستخرج الفروق بين الاختبارات إحصائياً .

التصميم التجريبي للبحث

ت	المجموعات	الخطوة الاولى	الثانية	الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
		الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي		
1	المجموعة التجريبية	اختبارات المهارات الحركية الاساسية	الألعاب الصغيرة	اختبارات المهارات الحركية الاساسية	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي
2	المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي	المتابعة من قبل المعلم	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي	الفرق بين المجموعتين في الاختبار البعدي

2 – 2 عينة البحث :

ترتبط عملية اختيار العينة ارتباطاً وثيقاً بطبيعة البحث المأخوذة منه العينة " فهي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها"(السعداوي، 2013: 13) وبناء على ذلك قام الباحث بالإجراءات الاتية لاختيار عينة البحث: -

1 – **مجتمع الاصل**: شمل مجتمع الاصل المدارس الابتدائية للبنين في محافظة بغداد مديرية تربية الرصافة الثالثة والبالغ عددها (65) مدارس (2025 – 2026).

2 – **مجتمع البحث**: تم تحديد مجتمع البحث من طلاب الصف الثالث الابتدائي بعدد (7535) طالب حسب إحصائية مديرية تربية الرصافة الثالثة.

3 – عينة البحث: اما عينة البحث هم طلاب (ابتدائية الشهيد كريم درعم للبنين/الصف الثالث) والبالغ عددهم (97) طالب للعام الدراسي (2025 – 2026)، إذ بلغت نسبتهم (1.287%) وقد اختارها عينةً للبحث بالطريقة العمدية للأسباب الاتية :-

1. قربها من سكن الباحث مما يؤمن وصوله الى مكان التجربة.
 2. توفر الاجهزة والادوات وكافة مستلزمات التجربة بما فيها ساحة.
 3. تعاون ادارة المدرسة وتفاعلها مع تجربة الباحث.
 4. وجود فريق عمل مساعد من حملة الشهادات العليا في اختصاص التربية الرياضية في المدرسة.
- قام الباحث بعد ذلك باختيار الصف الثالث (شعبة ب) والبالغ عددهم (33) طالباً مجموعة تجريبية (وشعبة ج) والبالغ عددهم (33) طالباً مجموعة ضابطة وذلك عن طريق اجراء قرعة للصفوف والبالغ عددها (3 صفوف)، و(7) طالب من شعبة (أ) لغرض التجربة الاستطلاعية.

2-2-1 تجانس العينة: -

ومن اجل ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجا الباحث 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

المعامل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س	ع+	المتوال	معامل الالتواء
الطول	سم	117.211	2.812	115.5	0.608
الوزن	كغم	21.380	1.919	20.25	0.588
العمر	سنة	8.366	0.240	8.2	0.691

يبين الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء تتحصر بين ($1 \pm$) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي بمعنى اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

2 – 3 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة في البحث: -

❖ وسائل جمع المعلومات (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاختبار والقياس، قوائم تفريغ البيانات، الوسائل الإحصائية، الملاحظة العلمية)

❖ الأدوات المستعملة في البحث (ساحة مخططة حسب الاختبارات، كرات طبية وزن 1 كغم عدد (2) ، صافرة نوع (FOX) كندية الصنع ، أقلام عدد (5) ، شواخص بلاستيكية عدد (20) ، شريط قياس الطول وشريط لاصق، اعلام صغيرة وباللون مختلفة، كرات قدم وسلّة وطائرة عدد 2 من كل نوع، شرائط ملونة، كرسي صغير بلاستيك عدد 6 ، حبال قفز عدد 6، اللون قلم للكتابة، اطواق بلاستيك عدد 8)

❖ الأجهزة المستعملة في البحث (كاميرا رقمية نوع (NEKON) ، جهاز لابتوب، ساعة توقيت الكترونية نوع (KISLO) عدد (2) .
2 - 4 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

اعتمد الباحث على الاختبارات المصممة والمقننة من قبل الاتحاد الدولي للألعاب القوى للأطفال لسنة 2022. (الاتحاد الدولي، 2022: 122 – 139)
أولاً: وثب (المربعات المتقاطعة) خلال (15ثا)
هدف الاختبار: - قياس القوة المميزة بالسرعة.

الادوات: - بساط على شكل حرف (+) من السجاد أو شابه، ساعة توقيت.
الاجراءات: - الوثب للجانب من وضع الوقوف في المربع الوسط يثب التلميذ للإمام ثم للخلف وللجانبيين وبصفة خاصة من وضع الوقوف في المربع الوسط يثب التلميذ للإمام ثم للخلف للمربع الاوسط ثم للمربع الايمن ثم العودة إلى المربع الاوسط ثم للييسار ثم العودة للمربع الاوسط ثم يثب للخلف ثم العودة إلى المربع الاوسط حتى النهاية.

طريقة التسجيل: لكل تلميذ (15) ثانية وعليه أداء أكبر عدد من الوثبات يمكن أدائها خلال الوقت وكل وثبة تؤدي يتم تسجيل نقطة لكل وثبة يتم أدائها.
ثانياً: قفزة القرفصاء للإمام (الوثب بالقدمين معاً للإمام من وضع القرفصاء).
هدف الاختبار: قياس قوة الاطراف السفلى (قوة انفجارية).
الادوات: شريط قياس، علامات ضابطة العدد (2).

الاجراءات: يقف التلاميذ على خط البداية ثم يؤدون قفزة القرفصاء الواحد تلو الآخر (قفزة القرفصاء هي القفزة بالقدمين معاً للإمام من وضع القرفصاء) يقف التلميذ الاول على امشاط القدمين عند خط البداية ثم ثني الركبتين كاملاً ثم يقفز للإمام لأبعد ما يمكن ويهبط على كلتا القدمين ويقوم المساعد بتحديد المسافة ونقطة الهبوط الاقرب، لخط البداية (الكعبين) حتى إذا هبط وسقط خلف نقطة الهبوط تسجل النقطة الاقرب وبالنسبة إلى التلميذ الثاني فيقف عند نقطة هبوط زميله الاول ليبدأ القفز للإمام وتسجل مسافته من المساعد، ثم يبدأ التلميذ الثالث من نقطة هبوط التلميذ الثاني وهكذا وينتهي السباق حين يكمل آخر تلميذ في الفريق قفزته وتحدد نقطة هبوطه ، وتنتهي طريقة الأداء بتكرار المحاولة للمرة الثانية.

طريقة التسجيل:- يقوم جميع اعضاء الفريق بالتسابق وتحتسب نتيجة التلاميذ من خلال أفضل المحاولتين، ويتم تسجيل المسافة بالسنتيمتر.

ثالثاً: العدو 20 م .

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات: ارض مستوية، شريط قياس، ساعة توقيت، خطان بداية ونهاية، صافرة.
الاجراءات: - تخطيط منطقة الاختبار، يقف التلميذ خلف البداية وعندما تعطي إشارة البدء يقوم التلميذ بالركض بسرعة انتقالية إلى أن يجتاز خط النهاية، تعطي محاولتان لكل تلميذ ويحسب الزمن لأقرب ثانية.

طريقة التسجيل: قياس الزمن لأقرب ثانية .

رابعاً:- تحمل 5 دقائق .

هدف الاختبار: قياس التحمل لمدة 5 دقائق.

الادوات: - ساعة إيقاف، علامة أو راية ركنية العدد (4)، كارتات ملونة العدد (20) .
الاجراءات: يجب أن يجري كل فريق حول مسافة 50م مقسمة على شكل مربع من نقطة بداية محددة لكل عضو بالفريق يحاول أن يجري حول المسافة بقدر استطاعته مدة 5 دقائق، يعطي الأذن بالبداية لكل فريق معاً بالصفارة ، يتسلم كل تلميذ في الفريق بطاقة ملونة في كل مرة يكمل فيها دورة واحدة للسباق ويجب التنبيه على جميع الفرق بعد مرور (4) دقائق الأخيرة من السباق وبعد انتهاء الـ (5) دقائق فإنه يعلن بإشارة عن اكتمال السباق.

طريقة التسجيل: عقب انتهاء السباق على جميع التلاميذ تسليم الكارتات للمساعد الذي يقوم بحصر عددها ثم يسجلها، تسجل فقط اللفة المكتملة وتلغى اللفة التي لم تكتمل.

2 - 5 تطبيق تجربة البحث

2 - 5 - 1 التجربة الاستطلاعية: -

من اجل الوقوف على السليبيات التي قد تواجه تطبيق الاختبارات والمهارات الحركية الاساسية ولبيان مدى صلاحيتها لعينة البحث، لذا قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الاحد) الموافق (5 / 10 / 2015) على عينة مكونة من (7) طلاب من شعبة ج ، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو :

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .
2. معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات .
3. التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .
4. اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .
5. تدريب فريق العمل المساعد على طريقة اجراء الاختبارات .
6. التعرف على الاخطاء التي تحدث اثناء تطبيق الاختبارات .

2 - 5 - 2 الاختبار القبلي :

تم اجراء الاختبارات القبلي لعينة البحث في يومي (الأربعاء والخميس) الموافق (8 - 9 / 10 / 2025) وعلى ساحة مدرسة الشهيد كريم درعم الابتدائية ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة اجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية .

وقد تم من خلالها ما يأتي :

- 1 - تم شرح الاختبارات بصورة مفصلة قبل اجراء الاختبار الى افراد العينة .
 - 2 - تم تطبيق الاختبارات حتى يتمكن افراد العينة من فهمها وصحة تطبيقها .
 - 3 - تم إعطاء فرصة للتلاميذ لغرض الاحماء الكامل .
- تم اجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الحركية الاساسية على ضوء بيانات الاختبار القبلي ، كما مبين بالجدول (2) .

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الحركية (قيد البحث)

ت	الاختبارات قيد البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
			س-ع	ع-ع	س-ع	ع-ع			
1	وثب المربعات المتقاطعة	عدد	14.36	1.53	14.89	1.45	0.95	0.896	غير معنوي
2	قفزة القرفصاء للإمام	سم	116.2	1.82	116.57	1.93	0.76	0.927	غير معنوي
3	العدو 20 م	ثانية	6.73	0.98	6.50	0.97	0.62	0.813	غير معنوي
4	تحمل 5 دقيقة	عدد دورات	10.08	1.81	10.32	1.76	0.40	0.648	غير معنوي

يتضح لنا بواسطة الجدول (2) ان درجة (t) المحسوبة وهي على التوالي (0.896 ، 0.927 ، 0.713 ، 0.648) ، وبما أنَّ قيمة نسبة الخطأ لمتغيرات البحث ككل هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، هذا يعني عدم وجود فروق بين أفراد العينة في متغيرات البحث أي غير معنوية تشير أنَّ العينة قد بدأت من نقطة شروع واحدة.

2 - 5 - 3 تطبيق التجربة الرئيسة:

قام الباحث بأعداد الألعاب الصغيرة لتنمية بعض المهارات الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وأضاف بعض المستجدات معتمد في ذلك على خبرات بكونه معلم للتربية الرياضية ومتابعته للمصادر العلمية الحديثة، وكانت الوحدة التعليمية تعطى خلال درس التربية الرياضية في المدرسة ولكل مجموعة في الدرس الخاص بهم وجرى تنفيذ الوحدات التعليمية بإشراف تنظيمي وتوجيهي من لدن الباحث لمتابعة تنفيذ الألعاب الشعبية بالشكل الصحيح للمجموعة التجريبية وبالذقة التي تتناسب مع فائدها وتنمية المهارات الحركية المختارة قيد البحث

أستغرق تطبيق المنهاج مدة (10) أسابيع من يوم الأربعاء الموافق (15 / 10 / 2025) لغاية ولغاية يوم الأربعاء الموافق (18 / 12 / 2026) وبمعدل درس واحد للتربية الرياضية في الأسبوع، إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية الكلية (10) وحدة تعليمية ، وبزمن قدره (40) دقيقة للدرس واقتصر عمل الباحث في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية البالغ زمنه (25) دقيقة. هذا وقد التزم الباحث بالخطوط الرئيسية لخطة درس التربية البدنية وضمن الوقت المحدد له وعلى الشكل التالي:

1. القسم التحضيري: (10) دقائق تنفيذ الاحماء مع شرح وتطبيق لعبتين شعبيتين.

2. القسم الرئيس: (30) دقيقة شرح المهارة ثم اداء التلاميذ المهارات الحركية.

3. القسم الختامي: (5) دقائق ممارسة لعبة شعبية على ان تكون للتهديئة والمرح وبث روح السرور، ومن ثم الوقوف بخط مستقيم وانهاء الدرس والانصراف.

ثم إعطاء لعبتين في الدرس الواحد التي تخدم المهارة المعطاة في القسم الرئيس فضلاً عن لعبة شعبية ترويحية في القسم الختامي، وروعي في هذه الألعاب مبدأ التدرج من السهل الى الصعب وعدد التكرار للعبة الواحدة ومدد الراحة بين كل لعبة وأخرى.

2- 5- 4 الاختبارات البعدية :-

عمد الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكمال الوحدات التعليمية البالغة (10) وحدات في يومي (الأحد والاثنين) الموافق (21 - 2025/12/22) مراعيًا في ذلك جميع الظروف والشروط واجراءات الاختبارات القبلية

2- 6 الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبلية والبعدية عن طريق نظام (spss).

3- عرض النتائج ومناقشتها :-

3- 1 عرض نتائج اختبارات المهارات الحركية (قيد البحث) للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبارات القبلية والبعدية .

جدول (3) يبين الوصف الإحصائي للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجاميع	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س- ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ	الدالة
وثب المربعات المتقاطعة	عدد	التجريبية	قبلي	14.36	1.53	5.94	2.146	16.05	0.000	معنوي
			بعدي	20.30	1.36					
		الضابطة	قبلي	14.89	1.45	2.23	1.998	6.55	0.000	معنوي
			بعدي	17.12	1.33					
قفز القرفصاء للإمام	سم	التجريبية	قبلي	116.2	1.82	80.32	2.547	18.54	0.000	معنوي
			بعدي	196.52	1.20					
		الضابطة	قبلي	116.57	1.93	21.29	2.007	6.61	0.000	معنوي
			بعدي	137.86	1.86					
العدو 20 متر	ثانية	التجريبية	قبلي	6.73	0.98	2.62	0.86	18.71	0.000	معنوي
			بعدي	4.11	0.84					
		الضابطة	قبلي	6.50	0.97	0.78	0.69	6.50	0.000	معنوي
			بعدي	5.72	0.95					
ركض تحمل 5 دقيقة	عدد دورات	التجريبية	قبلي	10.08	1.81	5.78	1.957	17.00	0.000	معنوي
			بعدي	15.86	1.53					
		الضابطة	قبلي	10.32	1.76	2.15	1.832	6.93	0.000	معنوي
			بعدي	12.47	1.42					

3 - 2 عرض نتائج اختبارات المهارات الحركية (قيد البحث) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ومناقشتها . جدول (4) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	الاختبارات قيد البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة(ت) المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية
			س-	+	ع	س-	+	ع			
1	وثب المربعات المتقاطعة	عدد	1.36	20.30	1.33	17.12	1.33	17.12	8.14	0.000	معنوي
2	قفزة القرفصاء للإمام	سم	1.20	196.5	1.86	137.8	1.86	137.8	15.01	0.000	معنوي
3	العدو 20 م	ثانية	0.84	4.11	0.95	5.72	0.95	5.72	7.30	0.000	معنوي
4	تحمل 5 دقيقة	عدد دورات	1.53	15.86	1.42	12.47	1.42	12.47	9.21	0.000	معنوي

من خلال جدول (3) الذي استعراض نتائج اختبارات البحث وتحليلها فقد ضمت النتائج وجود فروق معنوية ذي دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة، وحدث تطور ملموس في بعض المهارات الحركية الأساسية ، وهذا يدل على تحقيق الفرض الاول.
ومن خلال جدول (4) أظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من خلال فرق الأوساط الحسابية واختبار (ت) إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى أداء التلاميذ في بعض المهارات الحركية الأساسية ولصالح المجموعة التجريبية والتي تعلمت وفقاً للألعاب الصغيرة وعليه يمكن القول انها أكثر فاعلية من الأسلوب التقليدي.

ويعزو الباحث سبب ذلك التطور للمجموعة التجريبية إن أطفال هذه المرحلة يميلون إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي تلبي دوافعهم ورغباتهم والتي تحسبهم بذاتهم فنجده إن من أهم شروط التعلم الحركي هو وجود الدافع للتعلم إذ انه " حالة من حالات التوتر الناتجة عن حاجات أساسية تدفع الفرد أو الطفل لممارسة وتعلم مهارة ما" (شلس، 2006: 119) ، وان الألعاب الصغيرة لما تتصف به من تطوير فعال للقدرة الانفجارية ، إذ إن التمرينات التي تحتويها مثل (الركض، والقفز، والوثب) واستعمالها بطريقة موجهة كل ذلك أسهم في تطوير هذه القدرة وهذا ما يتفق وهذا يتفق مع (محمد حسن، 2022) " أن المنافسات الرياضية تسهم بنصيب وافر من التأثير في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد". (حماد، 2022 : 24) ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (حسني محمد، 2023) أيضا "أن من شروط نجاح تعلم المبادئ الأساسية أو المهارات الأساسية أن يكون التدريب عليها في قالب مسابقة ما أمكن". (عوض، 2023 : 58).

وان سبب ذلك التطور بالنسبة للمجموعة التجريبية إلى إن قدرة السرعة الانتقالية هي من الأنشطة التي تتميز بطابع الحركة والمنافسة إذ أنها تلبي حاجات الأطفال في إشباع رغباتهم فضلاً عن تحقيقها للمنافسة الشريفة بينهم، إذ استطاع الباحث إن يوظف ذلك من خلال الألعاب الصغيرة التي تحمل في طياتها التنافس الشريف وهذا ما يؤدي إلى التطور الحركي حيث أكد (احمد توفيق، 2021) أن "التطور الحركي للطفل يأتي من خلال إعطاء الطفل الإمكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك نكون قد قدمنا التطور الطبيعي للطفل". (مرعي، 2021 : 76)

وان الألعاب الصغيرة تحتوي على تمرينات تشتمل على (الركض والقفز والدرجة والركض مع تغير الاتجاه) معتمداً على مبدأ التشويق والإثارة مما جعل التلاميذ لا يشعرون بالملل بل أسهم في زيادة الدافعية والرغبة لديهم في أداء هذه المهارات الحركية " فالمنهاج الجيد للتربية الرياضية يتضمن إطاراً واسعاً يوفر لكل التلاميذ تقريباً فرصة للتعلم والاشتراك في الألعاب الرياضية المختلفة والتي توفر عنصر الإثارة والتشويق وبالتالي زيادة في عملية التعلم". (صالح ، 2002 : 191)

أما مقدرة التلاميذ في بداية المرحلة الابتدائية عمر دخول المدرسة فكل محاولاتهم تنحصر في الوثب سواء من الثبات أو من الحركة ، كل هذا يمكن أن يؤدي ويمارس دون تكتيك ويؤكد (بسطويس أحمد) "بأنه لا يمكن فصل مهارة الوثب عن مهارة الجري حيث تتأثر كل منها بالأخرى تأثراً ، فالتدريبات المختلفة الوثب والجري تعمل على نمو وتطور صفة القدرة وهي صفة أساسية لتحسين تطوير مستوى الوثب وبصورة كبيرة" (احمد، 1994 : 158) ، وهذا ما تضمنه منهج بحثنا هذا من أنشطة وألعاب مختلفة وحركية تشمل عدة مهارات كالوثب بأنواعه والجري.

ويؤكد (حمدي) أن للجري فوائد أخرى إذ تكسب التلاميذ عناصر اللياقة البدنية المختلفة مثل القوة والسرعة والتحمل وهي عناصر مهمة لممارسة الألعاب الرياضية الأخرى ، وذلك من حيث تسهيل الأداء ودقته وكذلك سرعة تعلم المهارات الرياضية الأخرى ، وكذلك الوقاية من الإصابات المختلفة ، كما أثبت بعض الدراسات أهمية الجري في اكتساب الصغار الثقة بالنفس ، والشعور بالذات ويعد الجري من الحركات الأساسية كوسيلة للانتقال ، كما يعد أحد الدلالات على مستوى اللياقة البدنية والقدرة الحركية ، وهو من مكونات العديد من الألعاب والأنشطة البدنية الأخرى بالإضافة إلى ممارسته كنشاط تنافسي مفرد. (عبد العظيم، 2024 : 184)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4 – 1 الاستنتاجات:-

1. أثبتت الألعاب الصغيرة تأثيراً إيجابياً مباشراً في تحسين المهارات الحركية الأساسية (الجري، الوثب، الرمي) مقارنة بالأساليب التقليدية الرتيبة.

2. تسهم هذه الألعاب بشكل فعال في تنمية "الرشاقة" و"التوازن" و"التوافق العصبي العضلي"، وهي عناصر حاسمة في سن (7 – 9) سنوات نظراً لنمو الجهاز العصبي في هذه المرحلة.
3. تؤدي الألعاب الصغيرة إلى زيادة دافعية التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني، وتقليل حدة التوتر، كما تنمي روح العمل الجماعي والالتزام بالقوانين البسيطة.
4. تساعد الألعاب التي تتطلب سرعة استجابة على تطوير قدرة الطفل على تقدير المسافات والزمن، مما يعزز من كفاءته في التعامل مع البيئة المحيطة.
5. تعد الألعاب الصغيرة أنسب الوسائل التعليمية لهذه الفئة العمرية لكونها لا تتطلب مجهوداً بدنياً يفوق قدرة القلب والرئتين لدى الأطفال، بل تعتمد على الفترات القصيرة من الجهد الممتع.

4 – 2 التوصيات :-

1. ضرورة إدراج مجموعة متنوعة من الألعاب الصغيرة في كل وحدة تدريبية أو حصة تدريبية رياضية لتجنب الملل وضمان شمولية التأثير على جميع عضلات الجسم .
2. اختيار ألعاب يمكن تعديل قوانينها أو أدواتها لتناسب مستويات التلاميذ المختلفة، مما يضمن مشاركة الجميع (الطفل الموهوب والأقل مهارة).
3. البدء بالألعاب التي تتطلب مهارات بسيطة، ثم الانتقال تدريجياً إلى الألعاب التي تدمج أكثر من مهارة في وقت واحد (مثل الجري مع التنطيط بالكرة) .
4. ضرورة اعتماد الألعاب الصغيرة كجزء أصيل وجوهري في مناهج التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية، وليس كنشاط هامشي أو ترويجي فقط .
5. تأمين أدوات تعليمية بسيطة (أطواق، كرات ملونة، شواخص، حبال) تساهم في إثراء بيئة اللعب وجعلها أكثر جذباً للتلاميذ.
6. إقامة ورش عمل لمعلمي التربية الرياضية لتدريبهم على ابتكار ألعاب صغيرة جديدة تدمج بين الجانب الحركي والجانب المعرفي.
7. إجراء دراسات مشابهة تتناول دور الألعاب الصغيرة في تنمية الذكاءات المتعددة لدى الأطفال.

المصادر

- (1) حماد، محمد حسن (2022) : علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف.
- (2) إصدارات الاتحاد الدولي (2020) : /اختبارات ألعاب القوى للأطفال .
- (3) بسطويس، أحمد (1994): /اسس ونظريات الحركة ، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي
- (4) السعداوي، محسن علي وسلمان الحاج عكاب الجنابي (2013) : /دوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .

- (5) شلش، نجاح مهدي ومازن عبد الهادي (2006) : مبادئ التعلم الحركي ، ط1، العراق، مطبعة، دار ألوان للطباعة والنشر .
- (6) صالح، عباس احمد (2000) : طرق تدريس التربية الرياضية ح.2، ط2، جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر.
- (7) عبد العظيم، حمدي (2000) : خبرات في الألعاب الصغار ، الإسكندرية، منشأة المعارف
- (8) عوض، حسني محمد (2023) : الألعاب الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- (9) نديجي، عامر ابراهيم (2015) : منهجية البحث العلمي ، ط2 ، عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر .
- (10) مرعي، أحمد توفيق (2021) : سايكولوجية اللعب ، ط1، عمان ، دار الفرقان والنشر والتوزيع.

References

1. Hammad, Muhammad Hassan (2022): *Sports Psychology*, Ist e., Cairo, Daral-Ma'arif.
2. International Association Publications (2020): *Track and Field Tests for Children*.
3. Bastwisi, Ahmed (1994): *Fundamentals and Theories of Movement*, Ist ed.,Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi.
4. Al-Saadawi, Mohsen Ali and Salman al-Hajj Akab al-Janabi (2013): *Tools ofScientific Research in Physical Education*, Ist ed., Amman, Arab Community Library for Publishing and Distribution.
5. Shalsh, Najah Mahdi and Mazen Abdulhadi (2006): *Principles of Motor Learning*. Ist ed., Iraq, Dar Alwan Printing and Publishing House.
6. Saleh, Abbas Ahmad (2000): *Methods of Teaching Physical Education*, Vol.2, 2nd ed., University of Baghdad, Dar Al-Kutub Printing and Publishing House.
7. Abdul-Azim, Hamdi (2000): *Experiences in Children's Games*, Alexandria ,Al-Ma'arif Press.
8. Awad, Husni Muhammad (2023): *Sports Games*, Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi.

9. Qandilji, Amer Ibrahim (2015): *The Methodology of Scientific Research*, 2nded., Amman, Dar Al-Yazouri Scientific Publishing.
10. Marai, Ahmad Tawfiq (2021): *The Psychology of Play*, Ist ed., Amman, DarAl-Furqan Publishing and Distribution.

ملحق (1) فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الشهادة	مكان العمل
1	مهدي صالح موسى	بكالوريوس تربية رياضية	ابتدائية الشهيد كريم درعم للبنين
2	حسين جواد كاظم	بكالوريوس تربية رياضية	ابتدائية الشهيد كريم درعم للبنين
3	محمد مصطفى محمد	بكالوريوس تربية رياضية	ابتدائية الشهيد كريم درعم للبنين

الملحق (2) نموذج للوحدات التعليمية

الوحدة التعليمية الاولى

الهدف التربوي:

زمن الوحدة: (45) دقيقة

- تعويد التلاميذ الاستعداد للدرس

الهدف التعليمي: تنمية السرعة الانتقالية

- تعويد التلاميذ على النظام.

ت	اقسام الوحدة	الوقت (بالدقيقة)	الفعالية	الاشكال	الملاحظات
1	القسم الاعدادي/التحضير	(10) دقيقة			
	أ- تسجيل الغياب. ب- المقدمة	(2) دقيقة	تحضير الصف لاداء التحية الرياضية وتسجيل الغياب مع تعريفهم بالمهارة المتعلمة وتوضيح الجانب التنظيمي والاداري للدرس الشكل (1)	xxxxxxxxx شكل (1)	التأكيد على النظام والالتزام بالدرس
	الاحماء العام	(3) دقيقة	تهيئة عامة للجسم وتتضمن السير الاعتيادي ثم التبديل بالسير على المشطين- الهرولة الخفيفة مع تدوير الذراعين اماماً ثم عالياً ثم الى الخلف- السير الاعتيادي وعند الاشارة الوقوف بوضع العقبين والذراعين جانباً الشكل (2).	xxxxxxx x Δ x xxxxxxxxx شكل (2)	- دوران الطلاب حول الملعب. - التأكيد على السير المنتظم والهرولة باستعمال الصافرة او التصفيق باليدين. - الهرولة تكون بحرية (غير مقيدة). - التأكيد على التمارين بصورة صحيحة
	الاحماء الخاص	(5) دقيقة	تهيئة المجاميع العضلية المشتركة في الاداء المهاري للمهارة المتعلمة:		- اشترك المجموعتين في هذا الجزء من حيث التمارين المشتركة وبالوقت المخصص
	تمارين الرقبة	تمارين الرقبة	1. (الوقوف، تخصر) ثني الرقبة للامام ومدها (عدتين)		
	تمارين الذراعين	تمارين الذراعين	2. (وقوف، فتحاً) مرجحة الذراعين امام الصدر مع تقاطعهما (4) عدات		
	تمارين الذراعين	تمارين الذراعين	3. (وقوف، فتحاً) قتل الذراع للجانبيين (4) عدات		
	تمارين الرجلين	تمارين الرجلين	4. (وقوف، تخصر) رفع الرجل اماماً وجانباً وخلفاً والرجوع للوضع		
2	القسم الرئيسي	(30) دقيقة			
	النشاط التعليمي	(10) دقيقة			
		(5) دقيقة	تعليم اللعبة الشعبية الدرك، كما موضح في الشكل (3)	xxxxxxxxx x Δ x	يقوم المدرس بشرح اللعبة واهميتها لدى الطلاب
		(5) دقيقة	تعليم اللعبة الشعبية احبيل حبلك		يقوم المدرس بعرض نموذج للعبة المتعلمة
	النشاط التطبيقي	(20) دقيقة	يقوم الطلاب بتطبيق اللعابت المتعلمة واحدة بعد الاخرى		- التأكيد على النظام اثناء اللعبة.

		وتؤدي كل لعبة واحدة بزمين (10) دقائق			
		طريقة لعب لعبة الدرك: يتم اختيار عدد من اللاعبين من كل فريق على ان لا تتجاوز عددهم العشرة توضع الكجة، وسط الساعة ويقف اللاعبون صفين متقابلين وبأيديهم العصي الغليظة، فلما يأمر الزعيم بالشروع باللعب يبدأ اللاعبون بالركض وراء الكجة ويأخذوها ضرباً ودفعاً بعصيتهم الغليظة وهم يثبون فوقها ويتجنبون الضربات القوية من غرائهم باللعب ويحاول كل فريق ان يوصلها الى هدف خصمه الذي كان قد تعين من قبل وهكذا الى ان يغلب أحد الفريقين أحد الطرفين فيعلو الهتاف وتكثر الحماسة في الفريق الغالب بينما يكون نصيب الخاسر الخذلان المبين.	(10) دقيقة		
		طريقة لعب اللعبة احبيل حبولك: ينقسم الاطفال على شكل مزدوج كل واحد منهم يهم بالركض ويصيح (احبيل حبولك) أي ان استطعت ان تلحقني فالحق بي فيعدو خلف صاحبه اذا ادركه وقبض على ثوبه عد ناجحاً، واذا فحط أي عجز يعد فاشلاً وهو تقوي مغزى قوة المسابقة عندهم	(10) دقيقة		
3	القسم الختامي	(5) دقائق			
		ممارسة اللعبة الشعبية على ان تكون بالتهدة ورفع الجهد وبث المرح والفرح والسرور الى التلاميذ	(3) دقائق	حر	
		الانصراف - جمع التلاميذ بالوقوف بصف واحد - انتهاء الوحدة التعليمية	(2) دقيقة	xxxxxxxxxx	رجوع التلاميذ الى الصف باشراف المعلم وارتداء ملابسهم

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف التربوي:

زمن الوحدة: (45) دقيقة

- تعزيز التلاميذ احترام الدرس

الهدف التعليمي: تنمية وقوة الذراعين وقوة القفز

- تعزيز التلاميذ على ضبط النفس

ت	اقسام الوحدة	الوقت (بالدقيقة)	الفعالية	الاشكال	الملاحظات
1	القسم الاعدادي/التحضير	(10) دقيقة			
	أ- تسجيل الغياب. ب- المقدمة	(2) دقيقة	تحضير الصف لاداء التحية الرياضية وتسجيل الغياب مع تعريفهم بالمهارة المتعلمة وتوضيح الجانب التنظيمي والاداري للدرس الشكل (1)	xxxxxxxxx شكل (1)	التأكيد على النظام والالتزام بالدرس
	الاحماء العام	(3) دقيقة	تهيئة عامة للجسم وتتضمن السير الاعتيادي ثم التبديل بالسير على المشطين- الهرولة الخفيفة مع تدوير الذراعين اماماً ثم عالياً ثم الى الخلف- السير الاعتيادي وعند الاشارة الوقوف بوضع العقبين والذراعين جانباً الشكل (2).	xxxxxxxxx xΔx xxxxxxxxx شكل (2)	- دوران الطلاب حول الملعب. - التأكيد على السير المنتظم والهرولة باستعمال الصافرة او التصفيق باليدين. - الهرولة تكون بحرية (غير مقيدة). - التأكيد على التمارين بصورة صحيحة
	الاحماء الخاص	(5) دقيقة	تهيئة المجاميع العضلية المشتركة في الاداء المهاري للمهارة المتعلمة:		- اشترك المجموعتين في هذا الجزء من حيث التمارين المشتركة وبالوقت المخصص
	تمارين الرقبة		1. (الوقوف، تخلصر) ثني الرقبة للامام ومدھا (عدتين)		
	تمارين الذراعين		2. (وقوف، فتحاً) مرجحة الذراعين امام الصدر مع تقاطعهما (4) عدات		
	تمارين الجزع		3. (وقوف، فتحاً) قتل الجزع للجانبين (4) عدات		
	تمارين الرجلين		4. (وقوف، تخلصر) رفع الرجل اماماً وجانباً وخلفاً والرجوع للوضع		
	تمارين البطن		5. (جلوس طويل) حتى الجزع الاسفل وضغطه ثم رفعه عالياً (4) عدات.		
2	القسم الرئيسي	(30) دقيقة			

			(10) دقيقة	النشاط التعليمي	
يقوم المدرس بشرح اللعبات واهميتها لدى الطلاب	xxxxxxxxxx x Δ x	تعليم اللعبة الشعبية سمبيلة سمبيلة كما موضح في الشكل (3)	(5) دقيقة		
يقوم المدرس بعرض انموذج للعبة المتعلمة		تعليم اللعبة الشعبية بايسكل مكسر	(5) دقيقة		
- التاكيد على النظام اثناء اللعبة. - يسمح التلاميذ المنتظرين بالتشجيع. - تغيير التلاميذ بين وقت وآخر - تشجيع التلاميذ الفائزين. - تكرار الالعاب حسب توفر الوقت		يقوم الطلاب بتطبيق اللعبات المتعلمة واحدة بعد الاخرى وتؤدي كل لعبة واحدة بزمان (10) دقائق	(20) دقيقة	النشاط التطبيقي	
		يقوم من تقع عليه القرعة بالانحناء أمام بقية اللاعبين واضعاً راحتيه على ركبتيه، ويثني رأسه للأسفل كي لا يصاب برجل القافزين الذين يقومون بالقفز بالتتابع من فوق ظهره من جهة لاخرى من خلال الاستناد على ظهره بأيديهم ومن يعجز بالعبور أو يمس بإحدى رجليه جسم اللاعب المتخذ للوضع يقوم بثني جذعه بدله	(10) دقيقة		
		تادية اللعبة الشعبية بايسكل مكسر يجتمع كل ثلاث لاعبين ويتماسك كل اثنان معاً بالأيدي والثالث يرفع احدى رجليه ويضعها فوق يدي اللاعبين المتماسكان، يبدأ اللاعبان بالمشي والثالث يبدأ بالقفز على رجل واحدة وهم يرددون بايسكل مكسر حتى يصلون الى هدف محدد مسبقاً.	(10) دقيقة		
			(5) دقائق	القسم الختامي	3
	حر	ممارسة اللعبة الشعبية على ان تكون بالتهدة ورفع الجهد وبث المرح والفرح والسرور الى التلاميذ	(3) دقائق		
رجوع التلاميذ الى الصف باشراف المعلم وارتداء ملابسهم	xxxxxxxxxx	الانصراف - جمع التلاميذ بالوقوف بصف واحد - انتهاء الوحدة التعليمية	(2) دقيقة		