

## تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسولوجية والبدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار 9-10 سنوات

د. محمود سليمان عزب\*

### الملخص

أجريت الدراسة على عينة من التلاميذ قوامها (20) تلميذا اختيروا بالطريقة العشوائية بأعمار من (9-10) سنوات، وقد بدأت الدراسة بتاريخ 2014/2/16 واستمرت لغاية 2014/5/18. وهدفت إلى معرفة تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار 9-10 سنوات. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعة الواحدة القياس القبلي والبعدي. وبعد إجراء التحليل الإحصائي المناسب لبيانات الدراسة وعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى أن الأنشطة الحركية المستخدمة في درس التربية الرياضية على شكل ألعاب صغيرة لها تأثير معنوي ذات دلالة إحصائية على كل من القياسات البدنية (المرونة- الرشاقة- الوثب الطويل - قوة القبضة- السرعة) و القياسات الفسيولوجية (وزن الجسم - نسبة الشحوم - الكفاءة البدنية - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين). وعلى هذا فقد أوصى الباحث بضرورة استخدام الألعاب الصغيرة في جميع أجزاء درس التربية الرياضية وخاصة في الصفوف الأساسية الدنيا بأعمار من 9-10 سنوات لما لها من اثر ايجابي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لديهم. وضرورة استخدام الألعاب الصغيرة الاوكسجينية كأنشطة لإنقاص الوزن لما لها من اثر ايجابي في التقليل من نسبة الشحوم. وان يتم تعميم الأنشطة الحركية المقترحة في درس التربية الرياضية وتطبيقها في المدارس. **كلمات مفتاحية:** الألعاب الصغيرة، درس التربية الرياضية، المتغيرات البدنية، المتغيرات الفسيولوجية.

### Abstract

**The effect of using small games in Sport education lesson on some physiological and physical variables among a sample of students the basic stage ages 9-10 years.**

The study was conducted on (20) of students were chosen randomly from the ages (9-10 years). The study was started on 2/16/2014 and lasted until

\* قسم التربية الرياضية - كلية العلوم والآداب - جامعة فلسطين التقنية - خضوري- فلسطين.

18/5/2014. The study aimed to know the effect of using small games in a lesson of Sport Education on some physiological and physical variables on a sample of students aging 9-10 years, The researcher used the experimental method as a design per set measurement pre and post. After using appropriate analysis for the study data and display the results analyzed and discussed, the researcher following that the kinetic activities used in the Sport education lesson statistically significant on all of the physical measurements significant effect (flexibility- agility - the long jump- the power of the fist-speed). Calendar physiological measurements (body weight – rate of fat- PWC170- VO2max). Based on this, the researcher recommended the need for the use of small games in all parts of the Sport education lesson, especially in the lower grades of basic Reconstruction of 9-10 years because of its positive impact in the development of some of the physical and physiological variables have. And the need for the use of small games oxygenic Koch to lose weight because of its positive impact in reducing the proportion of grease, on be circulated proposed kinetic activities in Sport education lesson and applied in schools.

Keyword: small games, physiological variable, physical variable, Sport Education lessons.

#### المقدمة:

تعتبر التربية الرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة فهي تعتني وتراعي الجسم وصحته وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح خلقيا وعقليا وجسميا لكي يصبح قادرا على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه كما ان هناك مفهوم آخر للتربية البدنية والرياضية " أنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعد على عملية التعليم. وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية البدنية أي صحة الجسم ونشاطه ورشاقتة وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها (الخولي، 1996: 39).

فالتربية البدنية الرياضية هي نظام مستحدث يستغل وينظم الغريزة الفطرية للعب وذلك من خلال أهداف تربوية اجتماعية كانت بدنية أو سلوكية كما تعتبر منظومة التربية البدنية الرياضية محور بالغ الأهمية من العملية التربوية فمفهومها يشمل الهدف التربوي ثم الهدف التعليمي (الخولي، 1996: 211).

للتربية الحركية أهمية كبيرة في دروس التربية الرياضية لدى طلبة المرحلة الأساسية فهي تعمل على تطوير الحركات الأساسية لدى الأطفال وتنميتها على اعتبار ان تنميتها لدى الطفل يساعد على تحقيق التمتع والنجاح من خلال مشاركة الطفل في الأنشطة المختلفة. فالحركات الأساسية تشكل في مجموعها الركائز الأساسية للأنشطة الرياضية الأخرى في حياة الفرد اليومية والتي تساعد على تعلم الحركات الكبرى مثل المشي والجري والقفز والهبوط والدوران والتوازن والسحب (مندلاوي، 1990: 72).

وتعد الألعاب الصغيرة أهم وأمتع نوع من مظاهر التربية الرياضية لأنها اقرب لطبيعة الإنسان ولميوله ورغباته فضلا عن المتعة التي يكتسبها من مزاولته لها من الناحيتين الاجتماعية والنفسية وهي عبارة عن حركات سهلة الأداء وبسيطة والتي لا تحتاج الى مهارات حركية كبيرة. وتعد خطوة أولية لتعليم الأطفال المبادئ الأساسية للحركة كالسرعة وردة الفعل السريعة والنظام والطاعة وتنتميز هذه الألعاب ببساطتها من حيث القوانين أو قواعد اللعب ومن حيث الأدوات المستخدمة فيها والمساحة اللازمة لممارسته. ويمارس هذه الألعاب كلا الجنسين ذكور وإناث في مختلف المراحل الدراسية على ان يخصص لكل مرحلة نوع من الألعاب يناسبه من حيث السهولة والتعقيد وميول المشتركين ورغباتهم وحاجاتهم وقد أصبحت ضرورية لأي درس أو برنامج للتربية الرياضية. (الخولي، 1973: 215).

ويرى العالم كارل جروس (K.Groos) في نظريته "الإعداد للمستقبل" أن اللعب له وظيفة أساسية وهي إعداد الطفل للحياة ولما كانت مرحلة الطفولة تتميز بأنها الفترة التي يمارس فيها الطفل حرية أكبر في لعبة وحيث ان لديه اتجاهها غريزيا نحو اللعب فهو يضحك ويصرخ ويزحف ويقف ويمشي ويجري ويزحف ويلاحظ ذلك خلال مراحل نموه المتعددة. ويرى البروفسور سبينسر (Spencer) في نظريته "الطاقة الزائدة" أن اللعب يخلص الطفل من الطاقة الزائدة أي أن الإنسان لديه طاقة زائدة على ما يحتاجه فيستخدمها في اللعب. واللعب بناء على ذلك ليس إلا وسيلة للتخلص من الطاقة الزائدة. إن إدخال الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية للطلبة في المرحلة الأساسية لهو أمر ضروري لما لها من فائدة في تحقيق أهدافها في تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الفنية المطلوبة في تلك المرحلة في جو من التفاعل والتشويق. ومن المعروف بأن الطفل في هذه المرحلة يحتاج بشكل كبير إلى الحركة وإن بقاء الطالب في حالة السكون أثناء

#### تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

إعطاء التمرينات البدنية وعملية شرح التمرين والمهارة يشعر الطفل بالملل وقد يؤثر ذلك على تعلمه للمهارة وعدم تحقيق الهدف المطلوب من درس التربية الرياضية(عباس، 1997: 143).

وتعد الألعاب الصغيرة من الألعاب عدد المشاركين في اللعبة ومكان اللعبة وهي بإمكانها أن تشرك عدد كبير من الأطفال ويمكن ممارستها في أي مساحة متوفرة فهي تمارس في الهواء الطلق أو في القاعات المغلقة، ويكمن أن تمارس من كلا الجنسين ذكور وإناث ولجميع الأعمار إضافة إلى أنها تحقق الغرض المطلوب منها في جو من المرح والتشويق(علاوي، 1982: 153).

أن ممارسة الأطفال للألعاب الحركية تؤدي الخ خفض الوزن ورفع مستوى اللياقة البدنية لديهم وأيضا فهي تعمل على زيادة كمية الطاقة المصروفة وإحداث عدم توازن بين ما يدخله الفرد من غذاء إلى جسمه بحيث تكون أقل مما يصرفه أثناء ممارسة النشاط الحركي وهو ما يعرف بميزان الطاقة السالب(Negative Energy) (ملحم، 1999: 46) حيث يصرف الفرد أثناء الراحة ما مقداره (70 - 60 ) كيلو سعر حراري لكل ساعة، وتزيد هذه الكمية لتصل إلى (1000) كيلو سعر حراري لكل ساعة خلال النشاط الحركي مثل المشي السريع أو الجري، هذا إضافة إلى أن النشاط الحركي يضمن فقدان الوزن من الدهون المتراكمة ولا يؤدي إلى اضمحلال العضلات. (Williams، 1995: 105) كما إن النشاط الحركي له علاقة بإحداث بعض التغيرات التي تزيد من تحلل الدهون مثل زيادة إفراز الأدرينالين والنور أدرينالين خلال الأنشطة الحركية، وهذا يؤدي إلى زيادة تحلل الدهون، كما أن رفع مستوى اللياقة البدنية للطفل يعمل على زيادة تحلل الدهون خلال الأنشطة البدنية متوسطة الشدة.(WILMORE ، 1994: 94) .

#### أهمية الدراسة:

- تكمُن أهمية الدراسة فيما يلي:
- تعتمد الدراسة الحالية على استخدام الألعاب الصغيرة (كأداة لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية)
- تعتمد هذه الدراسة على تطبيق بعض الألعاب الصغيرة المعدة كأداة تعليمية لبعض المهارات الحركية.
- إن هذه الدراسة تمثل إضافة إلى رصيد الدراسات في مجال(اللعبة) والألعاب الصغيرة.

### مشكلة الدراسة:

في ظل التطورات الراهنة والتوجهات الجديدة في تدريس التربية الرياضية للمرحلة الأساسية كمرحلة مهمة في عمر الطفل حيث أن الاهتمام بحركته ومنحه الوقت الكافي لتحقيق ذلك جزء لا يتجزأ من المنهج العام لتلك المرحلة وإن تنمية النواحي البدنية والفسولوجية لدى الطفل أمر مهم للارتقاء بمهاراته الحياتية، ولكون الباحث مشرفاً على طلبة التدريب الميداني لطلبة تخصص التربية الرياضية لسنوات عديدة وإطلاعاً على العديد من المصادر. لاحظ أن درس التربية في الكثير من المدارس الأساسية يتم من خلال أساليب تعليمية اعتيادية، قد لا تتسجم مع النظريات التي تفسر السلوك الحركي فضلاً عن أنها لا تراعي خصائص التلاميذ البدنية والفسولوجية في المواقف التعليمية المختلفة. مما أدى ذلك إلى ضعف في القدرات البدنية والحركية الأمر الذي دفع الباحث إلى إيجاد حلاً لهذه المشكلة من خلال اقتراح درس للتربية الرياضية يحتوي على مجموعة من الألعاب الصغيرة قائم على الفهم الصحيح لخصائص التلاميذ في تلك المرحلة العمرية وملاحظة مدى تأثيرها في تطوير أهم الصفات البدنية والفسولوجية لدى تلاميذ تلك المرحلة.

### أهداف الدراسة:

1. إعداد درس تربية رياضية يعتمد بشكل كبير على الألعاب الصغيرة لدى تلاميذ المرحلة الأساسية.
2. التعرف على مدى تأثير تلك الدروس على بعض المتغيرات الفسولوجية والبدنية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية.

### فروض الدراسة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الفسولوجية والبدنية لدى تلاميذ المرحلة الأساسية.

### مجالات الدراسة:

- المجال البشري: عينة من التلاميذ قوامها ( 20 ) تلميذاً.
- المجال الزمني: من 2014/2/16 – 2014/5/18.

#### تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

- المجال المكاني: مدرسة طه حسين الأساسية للبنين - طولكرم.

#### الدراسات المشابهة:

- دراسة ميثم محسن ألكلابي (2008م)، وعنوانها " اثر الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5) سنوات". وقد هدفت الدراسة الى إعداد ألعاب صغيرة لتطوير الإدراك الحس- حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5) سنوات في مركز محافظة بابل. وكذلك التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس- حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5) سنوات. وأجريت الدراسة على عينة من أطفال الرياض بعمر (5) سنوات حيث بلغ حجم عينة البحث في التجربة الرئيسية 190 طفلاً وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كما استخدم المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعات المتكافئة. وقد خلصت النتائج إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة كان له تأثير إيجابي في تطوير الإدراك الحس - حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5) سنوات. وان للألعاب الصغيرة أفضلية واضحة في تطوير الإدراك الحس - حركي لدى أطفال الرياض بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

- دراسة سليمة البرواني، (2001)، وعنوانها " قياس مستوى اللياقة البدنية للصحة والسمنة لدى طلاب المدارس في عمان". هدفت الدراسة للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المدارس العمانية والتي تراوحت أعمارهم ما بين (9-11) سنة ومدى ارتباط تلك العناصر بحجم النشاط البدني الشخصي والأسري الممارس، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لإجراءات الدراسة، حيث طبقت الدراسة على عينة قوامها (109) طالب من طلاب المرحلة الأساسية، تراوحت أعمارهم ما بين 9-12 سنة وتم جمع البيانات باستخدام اختبار جري ومشى 1.600 كم، وقياس سمك طية الجلد في (5) مناطق مختلفة من الجسم، توصلت الدراسة الى أهم النتائج ممثلة في انخفاض مستوى اللياقة البدنية للصحة مع ارتفاع نسبة الدهون ويعزو الباحث الى قلة ممارسة عينة الدراسة للنشاط البدني وعدم اهتمام الأسرة وتشجيعها لأبنائها على المشاركة في النشاط البدني.

- دراسة أسعد حسين عبد الرزاق، (2009) وعنوانها "تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات" وقد هدفت الدراسة الى إعداد ألعاب صغيرة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات. والتعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات. أجريت الدراسة على عينة من

تلاميذ مدرسة المضربة الابتدائية للبنين، الصف الثاني بعمر (7-8) سنوات في مركز محافظة بابل. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمداً تصميم المجموعات المتكافئة وهو نظام لاختبار أو مقارنة بين مجموعتين أو أكثر. وفي ضوء نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح والسرور، أثر بشكل إيجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية والحركية موضوع البحث. وأن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح في أهم القدرات البدنية والحركية. وقد حققت الألعاب الصغيرة تطوراً أفضل من منهج التربية للصف الثاني الابتدائي وبذلك حققت الأهداف والإغراض التي وضعت من أجل تحقيقها. وإن القدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، الدقة الحركية) لا تحظى بالاهتمام الكافي خلال تطبيق درس الرياضة في المدارس الابتدائية. في ضوء ما تقدم من نتائج أوصى الباحث بضرورة اعتماد الألعاب الصغيرة في المدارس الابتدائية لما لها من تأثير إيجابي في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر (7-8) سنوات. وإعادة النظر في مناهج المدارس الابتدائية لكي تسهم بشكل كبير في تطوير القدرات البدنية والحركية عند الأطفال. والاهتمام بتدريب (الرشاقة، والتوافق، والدقة الحركية) لأن هذه القدرات ضرورية ومهمة لبناء القاعدة الأساسية لأي فعالية رياضية. وإجراء بحوث مشابهة لمعرفة مستوى اللياقة الحركية للأطفال المدارس الابتدائية بين المركز والإطراف في محافظة بابل.

- دراسة ناهده الدليمي، (2010) بعنوان "تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنوات" وقد هدف البحث إلى اختيار مجموعة ألعاب صغيرة لتطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتلميذات بعمر (7-8) سنوات، فضلاً عن معرفة تأثير هذه الألعاب، وتم إجراء هذا البحث في المدة من 2010/4/5 ولغاية 2010/5/24 وعلى عينة من تلميذات مدرسة بنت الهدى الابتدائية للبنات للعام الدراسي (2009-2010) وبعمر (7-8) سنوات وبلغ عددهن (38) تلميذة "تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية عملت بالألعاب الصغيرة والآخرى ضابطة عملت بالأسلوب المتبع، وتكونت كل مجموعة من (18) تلميذة" بعد إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة للقدرات الحركية التي حددتها الباحثة وكذلك بعض المهارات الأساسية مع إجراء تجربة

#### تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

استطلاعية مصغرة على مجموعة بعدد (10) تلميذات من خارج عينة البحث الأساسية، مع استعمال الأدوات والوسائل المساعدة في البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين ومن ثم تطبيق الألعاب الصغيرة ضمن الوحدات التعليمية البالغة عددها (8) وحدات في مدة أربعة أسابيع وكان زمن كل وحدة هو (40) دقيقة، بعدها أجريت الاختبارات البعدية، ومن ثم معالجة نتائج البحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، وقد خرجت الباحثة استنتاجات عدة كان أهمها ان مفردات الألعاب الصغيرة أدت دورا "فاعلا" وكبيرا" في تطوير القدرات الحركية المحددة وبعض المهارات الأساسية، كذلك ظهرت الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع في الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثة بضرورة تطبيق مجموعة الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية بالمدارس الابتدائية وكذلك ضرورة تهيئة البيئة التعليمية بالإمكانات والأدوات اللازمة لتطبيق الألعاب الصغيرة مع إعداد ألعاب ترويجية تعليمية للأنشطة الرياضية المختلفة التي يظهر فيها ضعف التلميذات عن الممارسة.

#### منهج الدراسة:

لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لحل مشكلة الدراسة حيث يعد المنهج التجريبي من أدق المناهج وأكثرها كفاءة في الوصول إلى نتائج دقيقة موثوق بها، (بدر، 1999: 256) واستخدم الباحث مجموعة تجريبية أجريت عليها قياسات قبلية وبعدية.

#### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من تلاميذ المرحلة الأساسية بأعمار من 9-10 سنوات، وبلغ عددهم 20 تلميذا ذكرا.

#### الأجهزة والأدوات:

لقد استخدم الباحث الأجهزة التالية لتنفيذ الدراسة:

- جهاز الرستامير لقياس الوزن والطول - كرات يد - (10) شواخص - (10) أطواق - ساعة توقيت نوع (CASIO) - صافرة - طباشير - (5) حبال قفز - 5 كرات قدم - (3) كرات طائرة - (3) كرات سلة - فرشاة جمباز عدد 2 - مسطرة - صندوق خشبي بارتفاع (33) سم لقياس الكفاءة البدنية - جهاز لقياس سمك طبقات الجلد - استمارات.



### المساعدون:

لقد اشتمل فريق العمل على مجموعة من المتخصصين في مجال التربية الرياضية للمساعدة في إجراء الاختبارات القبلية والبعدية التي أجريت على عينة الدراسة. انظر ملحق (1)

### تجانس العينة:

لقد تم تحقيق التجانس من خلال اختيار العينة من فئة عمرية واحدة (9 - 10) سنوات ومن جنس واحد وهم ذكور، وتم مجانستها من حيث الوزن والطول التحقق من ذلك باستخراج معامل الالتواء حيث كانت جميعها تقع ضمن التوزيع الطبيعي أي بين (+3، - 3) الجدول رقم (1) يوضح ذلك. جدول رقم (1) يبين معامل الالتواء لقياسات العمر والطول والوزن التي أجريت على عينة الدراسة

نوع الاختبار	العمر	الطول	الوزن
معامل الالتواء	0.34	0.73	0.81

### تحقيق الشروط العلمية:

صدق الاختبار: وهو "أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه" (هيجن، 1989: 71)، وبما أن الأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة هي أجهزة علمية متطورة ومستخدمة في الاختبارات كافة في جميع دول العالم فإن جميع هذه الأدوات والأجهزة صادقة وتقيس فعلا ما وضعت لقياسه.

ثبات الاختبار: ويعرف ثبات الاختبار بأنه إعطاء النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة نفسها في فترتين وفي ظروف متشابهة " وقد استخدم الباحث لاستخراج الثبات طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بفواصل زمني مقداره 5 أيام على عينة مقدارها 5 أطفال وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين القياسين الأول والثاني وكان معامل الارتباط قيمته (87) مما يعني ان الاختبار يتمتع بثبات عالي.

موضوعية الاختبار: وهي عدم تأثير الاختبارات المستخدمة بتغير المحكمين " (محبوب، وجيه، 2002: 315).

وبما أن الاختبارات سهلة وواضحة الفهم والأداء وبعيدة عن التقويم الذاتي للمساعدين وأفراد العينة حيث يتم التسجيل والتقويم باستخدام وحدات المسافة وعدد التكرارات والزمن وان المساعدین هم من

#### تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

ذوي الاختصاص وقد اختبروا بدقة وتم شرح الاختبارات لهم ولأفراد العينة والإجابة عن أي تساؤل قبل البدء بتطبيق الدراسة الأساسية فان الباحث اعتبر الاختبارات في بحثه ذات موضوعية.

#### التجربة الاستطلاعية:

بعد أن أتم الباحث اختيار عينة الدراسة، قام بتاريخ 2013/11/27 بإجراء التجربة الاستطلاعية على عشرة من طلبة المرحلة الأساسية الدنيا ومن نفس الأعمار فقد استفاد الباحث من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- 1- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث، أثناء تنفيذ دروس التربية الرياضية التي تعتمد الألعاب الصغيرة والعمل على تلفيها في المستقبل.
  - 2- إجراء التعديل في مفردات الدرس بما يتلاءم مع هذه العينة من الطلبة.
  - 3- التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
  - 4- تعريف أفراد فريق العمل بالواجبات المطلوبة منهم لكي يتم تنفيذ الدرس بصورة دقيقة في المستقبل بلا إرباك.
  - 5- اختيار المتغيرات الفسيولوجية والبدنية الممكن إجراؤها على هذه العينة من التلاميذ ولتلك الأعمار.
  - 6- تهيئة المكان الذي سوف يتم إجراء التجربة عليه، من رسم وتوضيح الخطوط ، وإزالة أي شيء يمكن أن يلحق الأذى بالطالب عند ممارسته درس التربية الرياضية.
- وقد قام الباحث باستبعاد الأطفال التي أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية من عينة البحث حتى لا تتأثر النتائج.

#### التجربة الميدانية:

- قبل البدء بتنفيذ التجربة قام الباحث بعمل الإجراءات الإدارية المطلوبة لتنفيذ التجربة بالتعاون مع المدرسة. ثم قام الباحث بعدها بالاجتماع مع التلاميذ وفريق العمل للتوضيح لهم الهدف من التجربة والاختبارات التي ستجرى عليهم والفائدة التي ستعود عليهم من جراء تطبيق تلك التجربة وبالإجابة عن الاستفسارات التي وردة من قبل أفراد العينة.
- بتاريخ 2014/2/16 قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لجميع أفراد العينة، والتي اشتملت على القياسات (الطول، الوزن، العمر، ونسبة الشحوم واختبار قوة القبضة واختبار السرعة والرشاقة

د. محمود عزب، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الحادي والعشرون، العدد الأول، يناير 2017

والمرونة والوثب الطويل من الثبات واختبارات الكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) انظر ملحق رقم (2).

- بتاريخ 2014/2/18 بدا الباحث بتطبيق درس التربية الرياضية على عينة الدراسة، وقد اتخذت كل الإجراءات اللازمة من أجل تنفيذ الدرس بصورة دقيقة كما هو مقرر لها حيث اشرف الباحث شخصياً على ذلك، وقد استمر تطبيق الدروس لمدة ثلاثة شهور، حيث أعطيت بواقع مرتين أسبوعياً، ومدة كل منها (45) دقيقة.

- بتاريخ 2014/5/18 قام الباحث بإجراء الاختبارات البعيدة، وهي الاختبارات القبلية نفسها وأجريت بالطريقة نفسها وب نفس الظروف.

### درس التربية الرياضية:

وتميز درس التربية الرياضية بما يلي:

- تم عرض الدرس على مجموعة من الخبراء لإبداء ملاحظاتهم حول محتويات الدرس ومدى ملامتها لعينة الدراسة، وتم الأخذ بها وإجراء التعديل اللازم عليه.

- يحتوي الدرس على أنشطة بدنية اوكسيجنية متوسطة الشدة على شكل ألعاب صغيرة يمارس فيها الطالب حركات مثل المشي والركض والقفز والوثب والدوران والحجل والرمي والدرجة وهي تخدم بمجملها مهارات أخرى يتعلمها الطفل لها ارتباط بالألعاب رياضية مختلفة، إذ تتميز الألعاب الصغيرة بأنها سهلة ومشوقة وممتعة ويشترك فيها عدد كبير من الأفراد وملئمة للجنسين ويمكن من خلالها تحقيق الأغراض البدنية والتربوية والنفسية والصحية المرجوة.

- قسم الدرس إلى ثلاثة أقسام: القسم التمهيدي ومدته (10) دقائق، والقسم الرئيسي ومدته (30) دقيقة، والقسم الختامي ومدته (5) دقائق وقد استخدمت الألعاب الصغيرة في كل قسم من تلك الأقسام.

- وقد استخدم الباحث الخطة اليومية لدرس التربية الرياضية المعتمدة من قبل وزارة التربية والتعليم لتلك المرحلة.

- وأثناء تنفيذ الدرس كان يطلب من الطالب بمساعدة فريق العمل قياس النبض خلال 10 ثواني ثم يتم ضربها ب(6)، لاستخراج معدل ضربات القلب خلال دقيقة واحدة. وباعتماد على المعادلة (220- العمر) نجد الحد الأقصى لعدد ضربات القلب، ولكي يتم تحديد 75% من الشدة القصوى وتعتبر شدة متوسط تم استخدام المعادلة.

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

(220- العمر / 100) × 75

- استمر العمل في البرنامج لمدة (3) أشهر وبواقع (2) درس أسبوعياً مدة كل درس (45) دقيقة. انظر ملحق رقم (3)

#### الوسائل الإحصائية المستخدمة:

من أجل معالجة البيانات قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية التالية:  
الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، والاختبار التاء (T-TEST) للعينات المتناظرة، معامل الالتواء.

#### عرض النتائج ومناقشتها:

#### عرض نتائج المتغيرات الفسيولوجية ومناقشتها:

جدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

للاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة الاختبارات الفسيولوجية

المتغير	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	النتيجة
			ع	م	ع	م		
الوزن	قياس وزن الجسم	كجم	4,2	34	3,1	30,3	6,3	معنوي
نسبة الشحوم	قياس نسبة الشحوم	%	5,1	11,4	4,7	8,3	4,3	معنوي
الكفاءة البدنية المطلقة	قياس الكفاءة البدنية المطلقة	كغم . م /د	41,9	746,2	56,8	786,8	2,571	معنوي
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	مللتر / د	71,2	2508,5	96,5	2577,6	2,572	معنوي

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,093

درجة الحرية ن - 1 = 19

يبين الجدول رقم (2) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة الاختبارات الفسيولوجية (وزن الجسم، نسبة الشحوم، الكفاءة البدنية، الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين)، حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغير وزن الجسم ونسبة الشحوم والكفاءة البدنية والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين وهذا ما أوضحته الدرجات التي تم الحصول عليها من اختبار (t) وهي مرتبة على التوالي والبالغة (6,3) (4,3) (2,571) (2,572) والتي كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,093) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19).

يعزى الباحث الفرق المعنوي الحاصل في كل من متغير الوزن ونسبة الشحوم إلى تأثير الأنشطة الحركية في درس التربية الرياضية والتي كانت على شكل العاب صغيرة مما أدى ذلك إلى إحداث خلل في ميزان الطاقة من خلال زيادة صرف السرعات الحرارية عن طريق ممارسة تلك النشاطات وهذا ما يعرف بتوازن الطاقة السالب (Negative Energy) والذي يؤدي في الغالب إلى التقليل من الوزن، حيث أن الجسم في هذه الحالة يعتمد في إنتاجه للطاقة على دهون الجسم المخزونة فقد أشارت الدراسات العلمية على أن ممارسة النشاط البدني الأوكسجين والذي يعمل على إدخال أكبر كمية من الأوكسجين يؤدي إلى استهلاك أكبر كمية من دهون الجسم وهذا ما أظهرته النتائج في الجدول رقم (3) فدرس التربية الرياضية المقترح والذي طبق على عينة الدراسة والذي يعتمد الألعاب الصغيرة يحرق تقريبا سرعات حرارية بمعدل 500 سعره حرارية وتذكر الأبحاث العلمية بأن حرق 500 سعره حرارية يوميا يؤدي إلى إنقاص الوزن بمعدل (1-1/2) كغم أسبوعيا، وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة، فقد نقصت أوزان العينة بمعدل 4 كغم خلال فترة إجراء الدراسة والبالغة 12 أسبوع، أي بمعدل 300 كغم أسبوعيا، وهذا يتفق مع ما جاءت به البحوث والمصادر (Nordstrom p et al. 1996:402-408) و(اللا، شفيق. 1999: 135-136)، بحيث يكون الوزن المفقود في هذه الحالة من دهون الجسم وليس على حساب أمور أخرى، وبهذا يكون درس التربية الرياضية المقترح قد حقق نتائج ايجابية في إنقاص الوزن ونسبة شحوم الجسم من خلال استهلاك السرعات الحرارية الزائدة، حيث أن أحد الطرق المتبعة في تقليل الوزن يكون من خلال زيادة استهلاك السرعات الحرارية عن طريق ممارسة الحركة اليومية والأنشطة البدنية،

#### تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

والهدف من الأنشطة الحركية هو التقليل من نسبة الدهون المخزونة في الجسم، وليس من الأنسجة العضلية (حيات، 1982: 47)

وترى الجمعية الأمريكية للطب الرياضي على انه من أجل التقليل من الوزن الزائد وتحسين عمل الدورة الدموية يجب ممارسة النشاط الحركي المعتدل ولمدة 15-60 دقيقة في اليوم، وبتكرار من 2-5 أيام أسبوعياً (Catch، 1994: 42). لقد اتفق الخبراء على أن أفضل الأنشطة الرياضية فعالية لإنقاص الوزن هي تلك التي يمكن أن يمارسها الفرد بشكل مستمر ويطلق عليها بالأنشطة الأوكسجينية (Aerobic Activities) نسبة لاستخدام أكبر قدر من الأوكسجين خلال الأداء، ويعتبر الجري الخفيف أو الهرولة (Jogging) وممارسة رياضة الجري عموماً من الأنشطة الأكثر فاعلية في فقدان نسبة من الدهون (عبد الفتاح، سيد، 1994: 97). ومن الأمور الواجب مراعاتها في أنشطة تقليل الوزن هو إدخال الألعاب الرياضية خلال جرعة التدريب كنوع من التشويق ولدفع الملل عن الأفراد المشتركين في النشاط، والعناية بتسجيل الوزن على فترات منتظمة، وأن يأخذ بنظر الاعتبار أن عملية إزالة الشحوم لا تتم بسرعة، والتنويع في استخدام النشاط اليومي مع التركيز على الأنشطة الهوائية، وأن لا يزيد معدل إنقاص الوزن أسبوعياً عن (1) كغم كما يجب مراعاة تقسيم البرنامج البدني الى ثلاثة أجزاء، جزء للتسخين أو الإحماء ويستمر لمدة (5) دقائق والجزء الرئيس يكون بحدود (30-45) دقيقة والجزء الختامي يكون للتهدة والعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية ويستمر لمدة (5) دقائق. (عبد الفتاح، سيد، 1994: 97):

أما الفرق المعنوي الحاصل في قياسي الكفاءة البدنية المطلقة والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق لدى عينة الدراسة، فيعزيه الباحث إلى إسهام الأنشطة الحركية المستخدمة في درس التربية الرياضية والتي كانت على شكل العاب صغيرة في تطوير الكفاءة البدنية لدى عينة الدراسة، وذلك نتيجة لتطور الحالة الوظيفية للجهازين الدوري والتنفسي، من الناحية الفسيولوجية، وبما أن قيمة الكفاءة البدنية تعتمد في استخراجها على معدل ضربات القلب بعد الجهد الأول، ومعدل ضربات القلب بعد الجهد الثاني، حسب معادلة كاريان، حيث تكون النتائج ذات قيمة أعلى عندما ينخفض معدل ضربات القلب بعد الجهد الأول والثاني، وكذلك عندما يكون الفرق بينهما أقل، وهذا ما لاحظته الباحث عند قيامه بتحليل البيانات التي تم الحصول عليها في الاختبار البعدي ومقارنتها بنتائج الاختبار القبلي، فقد أظهرت النتائج، انخفاض في معدل ضربات القلب أثناء الراحة

مما أعطى فروق معنوية بين الاختبارين، وهذا يدل على التطور الحاصل في عمل الجهاز الدوري، والعمل باقتصادية أكثر من السابق. ومن ناحية أخرى فإن تقليل الوزن بمقدار (4) كغم خلال فترة تطبيق الدرس أدى ذلك إلى تقليل العبء الواقع على الجسم، وبالتالي تقليل العبء المسلط على أجهزة الجسم، مما أدى إلى رفع قدرة الفرد البدنية، هذا إذا ما علمنا أن عملية نقصان الوزن كانت نتيجة التقليل من نسبة شحوم الجسم.

وقد أشار (حسين، قاسم. 1999: 25) إلى أن ممارسة الأنشطة الحركية بشكل منتظم يؤثر بشكل واضح على الكفاءة الوظيفية لجهاز القلب والدورة الدموية، ومع تحسن الحالة يتمكن الفرد من أداء عمل أكبر مع الاقتصاد بالطاقة المبذولة. كما أشار بكل من (David , Apple, 1996: 19) في دراسة على مجموعة تمارس الأنشطة البدنية الهوائية لفترة طويلة، بأن قيمة الكفاءة البدنية تتطور لديهم مع الاستمرار بممارسة ذلك النشاط. ويرى (عبد الفتاح، 1982: 61)، إلى أن الكفاءة البدنية قد تكون على درجة عالية أو منخفضة تبعاً لنوع النشاط البدني الممارس، فهي تزداد مع النشاط البدني المنتظم وتتنخفض في حالة الانقطاع عنه.

ويعزى الباحث التغيير الحاصل في ( $VO_{2MAX}$ ) المطلق إلى إسهام الأنشطة الحركية على شكل الألعاب صغيرة في التطور الوظيفي للجهازين الدوري والتنفسي والذي يعتبر أهمها مؤشر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ( $VO_{2MAX}$ ) وقد أشار كل من (David , Apple, 1996: 19) إلى أن هناك عاملان يفسران الزيادة في كمية الأوكسجين القصوى المستخدم نتيجة لممارسة النشاط الحركي بشكل منتظم وهما زيادة حجم الناتج القلبي (Cardiac Output) كنتيجة لزيادة حجم الضربة القلبية (SV) والفرق في الضغط الأوكسجين بين الشرايين والأوردة (Arteriole Venous Oxygen Differences)، يزداد نتيجة لاستخلاص العضلات المشاركة في العمل لكميات أكبر من الأوكسجين والتي تنعكس على المايتوكندريا والمايجلوبين العضلي. أما جيورجيتي (1980: 261)، فقد أشار إلى أن كمية الأوكسجين القصوى المستخدم تزداد نتيجة الانتظام بممارسة الأنشطة الحركية، وهذه الزيادة تحصل كرد فعل للعضلات العاملة، وتعودها على استخلاص أكبر كمية من الأوكسجين والذي يؤهل العضلة من زيادة كفاءتها وتقليل الحامضية الناتجة عن التمثيل الغذائي إلى الحد الأدنى.

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

### عرض نتائج المتغيرات البدنية ومناقشتها:

جدول رقم (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

للاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة الاختبارات البدنية

المتغير	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	النتيجة
			ع	م	ع	م		
المرونة	قياس المرونة	سم	15,6	4,7	17,9	4,3	4,6	معنوي
الرشاقة	قياس الرشاقة	م/ث	16,1	2,5	15,1	2,7	4,04	معنوي
الوثب الطويل	قياس الوثب الطويل	الطول/م	124,6	3,5	128,7	4,7	2,98	معنوي
قوة القبضة للذراعين	قياس قوة القبضة للذراعين	كغم	23,1	0,46	29,1	0,63	9,2	معنوي
السرعة	قياس السرعة	م/ث	13,9	2,3	12,5	1,4	2,4	معنوي

قيمة ت الجدولية عند مستوى  $2,093=0,05$

درجة الحرية ن - 1 = 19

يتضح من الجداول (3) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في كل من القياسات (المرونة- الرشاقة- الوثب طويل - قوة القبضة- السرعة) ولصالح الاختبار البعدي حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدي في كل من متغيرات المرونة والرشاقة والوثب الطويل وقوة القبضة والسرعة وهذا ما أوضحته الدرجات التي تم الحصول عليها من اختبار (t) البالغة (4,6)(4,04) (2,98) (9,2) (2,4) وهي مرتبة على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,093) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (19).

ويعزى الباحث سبب ذلك التغيير إلى تأثير الأنشطة الحركية في درس التربية الرياضية والتي كانت على شكل ألعاب صغيرة، وهذا يتفق مع ما جاء به (Nordstrom p et al. 1996:402) في دراسته والتي أكدت على أن القوة العضلية للذراعين (القبضة) وللرجلين (الوثب الطويل من الثبات)، مرتبطة بشكل مباشر مع زيادة النشاط البدني لدى الأطفال وانخفاض نسبة السحوم في الجسم وهو ما أظهرته نتائج قياس نسبة السحوم والمبينة في جدول رقم (2). حيث أن ارتفاع نسبة السحوم في الجسم وزيادة الوزن مرتبطة بقلّة الأنشطة الحركية والركون إلى الحياة الخاملة وهذا بدوره



سوف يؤثر سلباً على التكيفات الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة بما فيها الجهاز العصبي والعضلي ولن يتطور التوافق المهاري والحركي وسيصبح غير قادر على زيادة تنشيط الوحدات الحركية نتيجة التكيفات العصبية المحددة جداً، ولكن العكس سوف يحدث فيما لو تم إنقاص الوزن والتقليل من نسبة الشحوم في الجسم. ومن جهة أخرى فإن الزيادة الحاصلة في قوة القبضة وقوة عضلات الرجلين (الوثب الطويل) قد يكون مرتبطاً بزيادة الكتلة العضلية للرجلين وهذه الزيادة ناتجة عن الزيادة في المقطع العرضي للألياف الموجودة مع احتمالية ضعيفة لتكوين أو عدم تكوين ألياف جديدة وهي ناتجة عن زيادة في عدد اللويحات والتراكيب الانتقباضية السميكة والرفيعة (Victor.1988: 112)

ويعزي الباحث الفروق المعنوية التي ظهرت بين الاختبارين القبلي والبعدي في كل من متغيري السرعة والرشاقة إلى تأثير الأنشطة البدنية الحركية المقدمة للأطفال على شكل ألعاب صغيرة وكذلك إلى فقدان الوزن الجسم ونسبة من شحوم الجسم بالإضافة إلى التحسن الحاصل في القوة العضلية للذراعين والرجلين حيث أن السرعة والرشاقة من الحركات التي تتطلب انتقال مركز ثقل الجسم مع حركة الأطراف باستمرار. فكفاءة الطفل وسرعته بأداء الحركات ترتبط بمقدار القوة العضلية من العضلات الهيكلية وهذا يؤكد على أن زيادة القوة العضلية تؤثر إيجاباً في تحسين السرعة والرشاقة حيث أن قوة العضلات العاملة على نقل الجسم من مكان إلى آخر تتأثر بمقدار وزن الجسم بما فيه من كتلة عضلية ونسبة شحوم في الجسم وهو يتفق مع ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة. إن السرعة الحركية والرشاقة تحتاجان إلى تدريبات منتظمة تكرر بصورة دائمة وذلك لأن السرعة من الصفات الحركية التي يصعب تطويرها مقارنة بالصفات البدنية الأخرى وذلك يعود إلى عوامل عدة مثل الوراثة والبيئية وخصوصاً ممارسة الأنشطة البدنية المنهجية خلال درس التربية الرياضية التي تعمل على تطوير صفة السرعة والقوة .

ولقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فرق معنوي في قياس المرونة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزي الباحث سبب ذلك إلى تأثير الأنشطة الحركية المستخدمة في يدرس التربية الرياضية والتي أدت إلى التقليل من نسبة الشحوم ووزن الجسم وزيادة في كل من عضلات الذراعين والرجلين مما أثر ذلك إيجاباً في تطوير صفة المرونة. وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات حيث أكدت على أن الزيادة في نسبة الشحوم ستؤدي إلى إعاقة في حركة مفصل الحوض وضعف تحمل عضلات البطن والخذ الخلفية وهذا لا يؤدي إلى تحقيق مدى حركي

#### تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

كبير للمفصل، كما أكدت أيضا على أن تطوير المرونة الحركية لدى الأطفال يرتبط بشكل كبير بتطوير القوة والتقليل من نسبة الشحوم لأن من أهم أسباب انخفاض المرونة هو تراكم الشحوم بين العضلات والأوتار والمفاصل المحركة والمضادة لحركة المفصل في الاتجاه المطلوب لتحقيق أقصى مدى حركي فضلا عن ضعف عضلات البطن وتحملها وعضلات خلف الفخذين(اللالا، شفيق، 1999: 138) وهذا يتفق مع ما ذكره (الهزاع، 1992: 188) من أن انخفاض المرونة في المفاصل يتأثر بشكل كبير بارتفاع نسبة الشحوم في الجسم وذلك لأنها تؤثر سلبا على حركة المفصل وتمنعه من الوصول إلى مداه الطبيعي.

#### الاستنتاجات:

بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:-  
كان لاستخدام الألعاب الصغيرة في درس التربية الرياضية تأثير معنوي ذات دلالة إحصائية على كل من القياسات التالية:

- القياسات البدنية(المرونة - الرشاقة - الوثب الطويل - قوة القبضة-السرعة).
- القياسات الفسيولوجية (وزن الجسم - نسبة الشحوم - الكفاءة البدنية - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين).

#### التوصيات:

يوصي الباحث بما يلي:-

1. ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة في جميع أجزاء درس التربية الرياضية وخاصة في الصفوف الأساسية بأعمار من 9-10 سنوات لما لها من اثر ايجابي في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لديهم.
2. ضرورة استخدام الألعاب الصغيرة الاوكسيجينية كأنشطة لإنقاص الوزن لما لها من اثر ايجابي في التقليل من نسبة الشحوم.
3. تعميم الأنشطة الحركية المقترحة في درس التربية الرياضية وتطبيقها في المدارس .

#### المصادر العربية والأجنبية:

1. أبو لأوي، عدنان(1997). نظام الطاقة المسيطرة في النشاط الرياضي وأثره في الدهون والبروتينات الدهنية في الدم. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

د. محمود عزب، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الحادي والعشرون، العدد الأول، يناير 2017

2. البرواني، سليمة(2001). " قياس مستوى اللياقة البدنية للصحة والسمنة لدى طلاب المدارس في عمان". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية.
3. الخولي، انوار(1973). التربية الحركية. دار الفكر العربي، القاهرة.
4. الخولي، انوار(1996). أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة .
5. الدليمي ناهده(2010). تأثير مجموعة ألعاب صغيرة في تطوير قدرات حركية محددة وبعض الحركات الأساسية للتميزات بعمر(7-8)سنوات، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الثالث.
6. ألكلاي. ميثم(2008). اثر اللعب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر(5)سنوات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل.
7. اللالا، شفيق(1999). دراسة مقارنة لنسبة الشحوم وتأثير تباينها على بعض مؤشرات وظائف الجهد البدني لدى الأطفال، رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
8. الهزاع، هزاع(1992). تجارب معملية في وظائف وأعضاء الجهد البدني، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
9. بدر احمد(1999). أصول البحث العلمي ومناهجه. ط5، وكالة المطبوعات، الكويت.
10. حسين. قاسم(1979). الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل.
11. حيات، مصطفى(1987). التوازن الرياضي – الغذائي: وزارة التربية والتعليم، الكويت.
12. عباس، فيصل(1997). عتم نفس الطفل، دار الفكر العربي، بيروت.
13. عبد الفتاح أبو العلا وسيد احمد(1994). الرياضة وإنقاص الوزن الطريق الى الرشاقة واللياقة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
14. عبد الفتاح، أبو العلا (1982). بيولوجيا الرياضة. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
15. عبد الرزاق، أسعد(2009). تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7- 8) سنوات"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد الثاني.
16. علاوي، محمد(1982). موسوعة الألعاب الرياضية، دار المعارف القاهرة.
17. ملحم، عايد(1999). الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة: جامعة اليرموك، الأردن.

#### تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

18. مندلوي، قاسم (1990). مجموعة قوانين الألعاب الرياضية في المرحلة الأساسية والثانوية: الجزء الأول، المديرية العامة للمناهج، وزارة التربية والتعليم. عمان.
19. محجوب، وجيه (2002). البحث العلمي ومناهجه. بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر.
20. هيجن، عدس (1989). القياس والتقويم في علم النفس والتربية. مركز الكتب الأردني.
21. C. Giorgetti and Others. (1980). Sport cardiology, relationship between cardio respiratory function and vo2max in Athletic, Auto cage Publisher, printed in Italy
22. David F. Apple, J.D. (1996). Resistive Exercise Training in Cardiac Rehabilitation :Year Book Medical, Publishers, USA.
23. Hager, R.L et al. (1995). Aerobic fitness blood lipids and body fatness children. Am J public Health. vol 85 12 U S A .
24. Catch, F. (1994). Sport Health and Nutrition Olympic Sciatic Congress Proceeding. Volume 2.
25. Marshaled. et al. (1998). Tracking of health related fitness components in youth age 9 to 12 med. sic sport exercise. vol 30. u.s.a .
26. Nordstrom p et al. (1996). local bone mineral density, muscle strength and exercise in adolescent boy comparative study of two groups with different muscle strength and exercise levels. alkalify tissue int. 58
27. Wilmore. Jh, Coseill. DL. (1994). Physiology of Sport and Exercise Champaign, ILL, Human Kinetics.
28. Williams. MH. (1995). Nutrition For Fitness And Sport Dubuque: IA : WM.C. Brown Publishers.
29. Victor Kerch and others. (1988). The American journals of clinical nutrition, volume 48, USA.

#### الملحق (1) أسماء أعضاء فريق العمل الذين تم الاستعانة بهم لإجراء الاختبارات

التسلسل	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	رامي زيود	بكالوريوس تربية رياضية	قسم التربية الرياضية / جامعة خضوري
2	عدي محمد	بكالوريوس تربية رياضية	قسم التربية الرياضية / جامعة خضوري
3	بكر غنام	بكالوريوس تربية رياضية	قسم التربية الرياضية / جامعة خضوري
4	علاء سلامة	بكالوريوس تربية رياضية	قسم التربية الرياضية / جامعة خضوري

ملحق رقم (2) وصف الاختبارات الفسيولوجية والبدنية التي أجريت على عينة الدراسة

اسم الاختبار	طريقة إجراء الاختبار
حساب العمر:	تم احتساب العمر لأقرب شهر، وتسجيل ذلك في استمارة خاصة.
قياس الطول:	تم قياس طول كل فرد من أفراد العينة، باستخدام جهاز خاص معد لهذا الغرض، ويقاس لأقرب سنتيمتر، حيث يقف الشخص على الجهاز خالعا نعليه منتصب القامة، ثم يتم إنزال الحامل الأفقي، المثبت على القائم حتى يلامس الحافة العليا للرأس، ثم تسجيل القراءة في استمارة خاصة بذلك لأقرب (1)سم.
قياس الوزن:	تم وزن جميع أفراد العينة باستخدام جهاز دقيق معد لهذا الغرض، وذلك بعد أن تأكد الباحث من سلامة ودقة الميزان، إذ يقف الشخص في منتصف الميزان، نازعا حذائه ومرتديا بعض الملابس الرياضية الخفيفة، وبعد التأكد من استقرار الميزان، يتم تسجيل القراءة في استمارة خاصة معدة لهذا الغرض.
قياس سمك طيات الجلد:	لقد استخدم الباحث جهاز ملقط طيات الجلد من الطراز الحديث ويتميز بدقة عالية، ويقاس لأجزاء المليمتر، حيث تم قياس سمك طيات الجلد للعضلة الثلاثية الروس وأسفل عظم اللوح ويتم ذلك من خلال اخذ المنطقة الأولى من خلف العضد فوق العضلة الثلاثية الرؤوس العضدية ومن نقطة منصفة للمسافة بين أسفل حفرة إبط المفحوص ورأس مفصل المرفق مع مراعاة ان تكون المسكة عمودية. ثم اخذ المنطقة الثانية أسفل اللوح من نقطة أسفل الزاوية السفلى لعظم اللوح وعلى مسافة 2 سم منها و2سم باتجاه الخط المنصف للجسم مع مراعاة ان تكون المسكة مائلة. ثم يقوم الفاحص بمسك ثنية الجلد(بشكل عمودي خلف العضد ومائل أسفل اللوح) بين إصبعي السبابة والإبهام وسحب بخفة عن الجسم مع مراعاة الدقة في المسك بحيث يكن النسيج المحصور بين الإصبعين نسيجا ذهنيا وليس نسيجا عضليا. يثبت جهاز المساك بخفة على مسافة 1سم فوق مسكه إصبعي الإبهام والسبابة لنية الجلد. وعند استقرار مؤشر الجهاز بأخذ القراءة. وبعد اخذ القراءات المطلوبة يتم تطبيق المعادلات الخاصة بالأطفال لاستخراج نسبة الشحوم في الجسم كما حددها لوهمان وهي: نسبة الشحوم في الجسم = $1.21$ (مجموع سمك طية الجلد عند العضلة الثلاثية وتحت عظم لوح الكتف) - $0.008$ (مربع مجموع سمك طية الجلد عند العضلة الثلاثية وتحت عظم لوح الكتف) - $17$

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

اسم الاختبار	طريقة إجراء الاختبار
قياس الكفاءة البدنية	<p>لقد تم استخدام اختبار الخطوة (السلم الخشبي) (Step Test) بارتفاع (33سم) لتحديد الكفاءة البدنية للجهاز الدوري والتنفسي وتم ذلك كما يلي:</p> <p>1- يجلس التلميذ في حالة راحة تامة مدة (10-15) دقيقة ثم يقاس له معدل ضربات القلب بواسطة الجس من منطقة الرسغ.</p> <p>2- تم تحديد إيقاع معدل ضربات القلب بحيث لا يتجاوز معدل H.R (180) ضربة في الدقيقة.</p> <p>3- سمح لكل فرد من أفراد العينة بالقيام بأجراء إحماء قبل إجراء الاختبار علما انه تم توضيح وشرح كيفية تطبيق تكنيك الخطوة، وقام الفاحص بتطبيق الاختبار أمام العينة.</p> <p>4- تم أداء الاختبار بالحذاء الرياضي.</p> <p>5- كانت مدة الاختبار كاملا (6) دقائق متضمنة (3) دقائق للجهد الأول و(3) دقائق للجهد الثاني.</p> <p>6- دورة الخطوة اشتملت على الارتقاء للأعلى مع المد الكامل لكلا الرجلين (أي نقل مركز ثقل الجسم ليكون فوق الصندوق) والنزول بكلتا الرجلين وفي ( 4 ) عدات (ارتقاء- ارتقاء- نزول- نزول) بشكل توافقي مع العد .</p> <p>7- تم إعطاء جهدين مختلفي الشدة، مدة كل منها ثلاثة دقائق ويتميز الجهد الأول بانخفاض شدته عن الجهد الثاني بحيث كانت عدد مرات الجهد الأول من (20-25) وعدد مرات الجهد الثاني من (25-30) خطوة.</p> <p>8- تم اخذ معدل ضربات القلب بعد الجهد الأول والثاني مباشرة.</p> <p>9- تم حساب كمية (P.W.C 170) باستخدام معادلة كاريمان (KARPMAN) المطلقة والنسبية بالنسبة الى الوزن. والمعادلة هي:</p> $P.W.C 170 = N_1 + (N_2 - N_1) \left[ \frac{170 - F_1}{F_2 - F_1} \right]$ <p>حيث ان:</p> <p>P.W.C 170 هي الكفاءة الوظيفية عند 170 ضربة/دقيقة.</p> <p>(N<sub>1</sub>)، (N<sub>2</sub>) الجهد الأول والثاني عند النبض 170 ضربة/دقيقة.</p> <p>(F<sub>1</sub>)، (F<sub>2</sub>) معدل ضربات القلب بعد الجهد الأول والثاني.</p> <p>إذ تم استخراج قيمة (N<sub>1</sub>)، (N<sub>2</sub>) باستخدام المعادلة التالية:</p>

اسم الاختبار	طريقة إجراء الاختبار
	$N = (1.5 \times W.T \times h \times n)$ <p>حيث ان N تعني الجهد 1.5 قيمة ثابتة (W.T) وزن الشخص (h) ارتفاع الصندوق والبالغ (40 سم) (n) عدد مرات الصعود والنزول على السلم الخشبي في الدقيقة. حيث تم استخراج قيمة الجهد الأول والثاني والذي مدته (3) دقائق ثم قسم على (3) لإيجاد قيمة الجهد في الدقيقة الواحدة.</p>
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	<p>- ولاستخراج قيمة <math>VO_2 MAX</math> استخدمت المعادلة التالية</p> $VO_2 MAX = 1.7 \times P.W.C_{170} + 1240$
قوة القبضة:	<p>لقد تم استخدام جهاز الديناموميتر لقياس قوة القبضة للذراع اليمنى و اليسرى (العضلات المثنية للأصابع). وطريقة ذلك بان يقوم التلميذ بمسك الديناموميتر بقبضة يده وتكون الذراع ممدودة دون وجود ثني للمرفق وبعده قليلا عن الجسم ويقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة. ويجب على التلميذ ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أي شيء خارجي. ويؤدي الاختبار مرة باليد اليمنى ومر باليد اليسرى . يعطى المختبر محاولتين وتحسب له نتائج أفضلهما</p>
المرونة:	<p>استخدم الباحث اختبار المرونة من الجلوس الطويل بغرض قياس مرونة أسفل الظهر (المدى الحركي) وأوتار العضلات. ويتم ذلك من وضع الجلوس بمدر الركبتين تماما والمسافة بين القدمين تكون باتساع الكتفين والقدمان في وضع منبسط ضد اللوح الأمامي للصندوق (القدمان متلاصقان مع اللوح). يثبت المختبر على الوضع السابق للحظات. يسمح للمختبر بالإحماء قبل إجراء الاختبار. ويجب على المختبر خلع الحذاء قبل إجراء الاختبار. يسمح للمختبر ثلاثة محاولات متتالية بحيث يثبت في المحاولة الرابعة بزمان لا يقل عن ثانية واحدة على الأقل. لا يؤخذ بالمحاولة الأخيرة اذا كانت الركبتين مثبتيين وغير ممدودتين مدا كاملا. يجلس الفاحص مرتكزا على ركبته بالقرب من المختبر على احد جانبيه واضعا احد يديه على ركبتى المختبر لضمان مد مناسب للركبتين. تسجل القراءة على استمارة التسجيل الخاصة بذلك</p>

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

اسم الاختبار	طريقة إجراء الاختبار
السرعة :	استخدم الباحث اختبار 50 ياردة بغرض قياس السرعة. يطلب من التلميذ الاستعداد خلف خط البداية ويستخدم النداء "خذ مكانك...استعد .. انطلق " على ان يصاحب النداء الأخير حركة من اليد تعطي للمقياتي الذي يحمل ساعة التوقيت إشارة بدء الجري. يحسب الزمن من لحظة الإذن الى اللحظة التي يتخطى فيها المتسابق خط النهاية . ويتم تسجيل الزمن الى أقرب عشر ثانية.
الرشاقة:	استخدم الباحث اختبار الجري الارتدادي لقياس الرشاقة (304 x ) ياردة . ويتم ذلك من خلال رسم خطان متوازيان على الأرض بينهما مسافة 30 قدم توضع المكعبات في نهاية احد الخطين بحيث يعتبر الخط الآخر هو خط البداية وعند إعطاء إشارة "استعداد ".... "ابدأ" يجري المتسابق إلى المكعبات ويأخذ واحدا منها ثم يعود إلى خط البداية ويضع المكعب خلف خط ا البداية دون قذفه ثم يجري مرت ثانية ويلتقط المكعب الآخر ويعود ليضعه خلف خط البداية . يسمح لكل طالب بمحاولتين بينهما فترة راحة ويسجل أحسن زمن للمحاولتين الى اقرب عشر ثانية
الوثب الطويل:	لقد استخدم الباحث اختبار الوثب الطويل من الثبات بغرض قياس قدرة عضلات الرجلين. ويتم ذلك من خلال وقوف المتسابق وأصابع القدمين خلف خط البداية بقليل والقديمين متباعدتين بمقدار قدم واحد(30)سم. ثم يبدأ بمرجحة الذراعين للأمام. يسمح بثلاثة محاولات. تقاس المسافة من خط البداية الى الكعبين او اقرب نقطة من الجيم الى خط البداية. يسجل أحسن مسافة في الثلاثة محاولات مقربا لأقرب(1) سم .

الملحق (3) نموذج لدرس التربية الرياضية

المرحلة العمرية:

(9-10) سنوات. عدد تلاميذ المجموعة (20) تلميذ. زمن الوحدة (45) دقيقة.

الأهداف العامة:

اكتساب المعرفة عن الألعاب الرياضية والتعويد على النظام والانضباط.

الأهداف الخاصة:

تطوير بعض الصفات البدنية (الرشاقة، المرونة، القوة، السرعة) والمتغيرات الفسيولوجية (الوزن، نسبة الشحوم، الكفاءة البدنية المطلقة، الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين)



أجزاء الدرس	الزمن بالدقائق	المحتوى	الملاحظات
القسم التمهيدي	10د	<p>إحماء على شكل العاب صغيرة يهدف الى تهيئة جميع أجهزة وأعضاء الجسم إلى الواجب الرئيسي من الدرس:</p> <p><u>لعبة الجري من جانب لأخر بعيداً عن الصيادين</u></p> <p>الهدف:- تنشيط الحركة الكلية.</p> <p>وصف اللعبة: يقف الأطفال في صف منتشرين في جانب من الملعب ويختار طفلين (صيادين) وعند سماع الإشارة يجري الأطفال للمس للجانب الأخر من الملعب متحاشين إمساك الصياد لهم ويستمر تكرار ذلك مع تغير الصيادين.</p> <p><u>لعبة المطاردة</u></p> <p>الهدف:- معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع.</p> <p>وصف اللعبة:- يقسم الأطفال إلى أربعة قاطرات متساوية وعند الإشارة يجري الطفل الأول من كل قطار لكي يلمس خط المطاردة ثم يعود ويقف خلف القطار ( خلف أصحابه) وهكذا يتكرر بالنسبة لبقية الأطفال</p> <p>"يكون الجري بالتتابع بين أفراد القاطرات"</p> <p><u>لعبة نقل الكرات</u></p> <p>الهدف :- الإحساس بتغير الحركة بالحمل وبدون حمل .</p> <p>المواد اللازمة:- 3 كرات 4- مكعبات صغيرة - 4 حلقات دائرية</p> <p>وصف اللعبة:- يقف الأطفال في قطارين خلف خط البداية وإمام كل قطار دائرتان المسافة بينهما من 2 إلى 3 متر يوضع في الدائرة الأولى كرتان أو مكعبان صغيران وعند إعطاء الإشارة يجري الطفل الأول في كل قطار ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الثانية ويرجع ليقف خلف قطاره ثم يجري الذي يليه لنقل الكرة من الدائرة الثانية إلى الولي وهكذا حتى ينتهي جميع الأطفال في كل قطار .</p>	<p>إعطاء لعبة واحدة من بين تلك العاب المطروحة في هذا الجزء وبما يتوافق مع الزمن المعد.</p>

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

أجزاء الدرس	الزمن بالدقائق	المحتوى	الملاحظات
		<p><u>ألعاب سباق الحيوانات</u></p> <p>الهدف :-تتأقّل الخبرات المعرفية بين الأطفال .</p> <p>وصف اللعبة:-يقف الأطفال في أربع قطارات وعندما تتأدي المربية أسم أحد الحيوانات يجري أربعة الأوائل من كل قطار للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة.</p> <p><u>لعبة تتأبع درجة الكرة</u></p> <p>الهدف: التحكم في الحركة الفراغية للأطفال</p> <p>وصف اللعبة - :يقسم الفصل إلى قطارين متساويين أمام كل قطار كرة كبيرة وعلى بعد 4 متر يرسم خط النهاية عند سماع الإشارة يدرج الطفل الأول من كل قطار الكرة على الأرض حتى تصل إلى خط النهاية ثم يحملها ويعود بها مسرعاً لتسليمها للاعب التالي</p> <p><u>اللعبة (الجرى بعكس الإشارة)</u></p> <p>الجنس: ذكور، إناث.</p> <p>عدد اللاعبين: ( 20 ) لاعب.</p> <p>الملعب: أي مساحة واسعة.</p> <p>طريقة اللعب: يقف اللاعبون بانتشار حر في الملعب، فعلى اللاعبين الجري بعكس إشارة المدرس، فإذا أشار لليمين على اللاعبين الجري باتجاه اليسار، وهكذا، ومن يخطئ يخرج من اللعبة.</p>	

أجزاء الدرس	الزمن بالدقائق	المحتوى	الملاحظات
القسم الرئيسي	30	<p><u>لعبه إصابة السلة</u></p> <p>الهدف:- تنمية التوافق البصري والحركي</p> <p>وصف اللعبة - :يقسم الفصل إلى فريقين ويقف كل فريق على محيط الدائرة ومعه كرة أو أسفنجيه وتوضع بداخل كل فريق سله محاولين فيها ويحاول كل لاعب من الفريق رمي الكرة لإصابة السلة من مكانه على محيط الدائرة.</p> <p><u>لعبه المقاعد السويدية:</u></p> <p>الأدوات : مقاعد سويدية وساعة توقيت.</p> <p>طريقة اللعب : عدد من المقاعد السويدية متقابلة مع بعضها البعض. يقسم الأطفال إلى مجموعتين ، تقف كل مجموعة على المقاعد المتقابلة ، صفا واحدا ، ينادي المدرس أحد الكلمتين ب(نزول وصعود. ( بمجرد ذكر(نزول ) ينزل الأطفال من على المقاعد والعكس في صعود . أي لاعب يخطأ يخرج من اللعبة ،والفريق الفائز هو الذي يبقى عدد لاعبيه أكثر.</p> <p>الهدف البدني: تنمية عنصر التوازن على المقاعد وسرعة رد الفعل</p> <p>الهدف المهاري: تشبه رياضة الجمباز في التوازن على الأجهزة المختلفة، وتشبه مرحلة البدء عند سماع صافرة الانطلاق في مسابقات العدو</p> <p><u>لعبه تفجير البالونات:</u></p> <p>الأدوات: بالونات ، وخيوط ، ومساحة محددة.</p> <p>طريقة اللعب: يكون كل اللاعبين داخل المنطقة المحددة ويحاول كل لاعب أن يفجر بالونه زميله وفي نفس الوقت يحافظ على بالوناته لكي لا تفجر، الطفل الذي تفجر بالوناته يخرج من اللعبة، وآخر ثلاثة يبقوا في المنطقة يكونوا هم الفائزون.</p> <p>الهدف البدني: تنمية عنصر الرشاقة ، وسرعة رد الفعل.</p> <p>الهدف المهاري: تشبه الألعاب الجماعية مثل(كرة القدم، واليد..) في</p>	<p>إعطاء لعبة او مجموعة العاب تخدم المهارة المراد تعليمها وبما يتناسب مع الوقت المعد لهذا الجزء.</p>

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

أجزاء الدرس	الزمن بالدقائق	المحتوى	الملاحظات
		<p>المراوغة من بين الأطفال وتشبه مرحلة الحجل في الوثب الثلاثي</p> <p><u>تنطيط الكرة على الرأس</u></p> <p>الأدوات: كرة قدم لكل مجموعة.</p> <p>طريقة اللعب: عند إعطاء الإشارة، يقوم الطفل الأول برمي الكرة عاليا محاولا الاحتفاظ بها لأكثر عدد من التنطيط ، يسجل عدد مرات التنطيط التي استطاع الحصول عليها. يقوم الطفل الثاني بنفس ما قام به الطفل الأول وتسجل له عدد التنطيط وتضاف إلى العدد الذي سجله الطفل الأول ، ويستمر اللعب حتى يأخذ كل طفل دوره الفريق الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من التنطيط . وشرط بأن تكون التنطيط بالرأس.</p> <p>الهدف البدني: تنمية عنصر الرشاقة، والتوافق العضلي والعصبي.</p> <p>الهدف المهاري: تشبه لعبة كرة القدم في استقبال الكرة بالرأس</p> <p><u>الحائط</u></p> <p>الأدوات : كرة قدم ، ومساحة محددة.</p> <p>طريقة اللعب : يقسم الأطفال إلى فريقين، يرقم الأطفال بالتسلسل كل فريق على حدة . يدخل الطفل الأول من كل فريق إلى الملعب ويحاول لعب الكرة الموضوعة وسط المربع، بحيث يتجه بها نحو الفريق المضاد ويحاول ضرب الكرة بمستوى الأرض لكي تمر عبر الخط الذين يقفون عليه. يحاول أفراد الفريق المدافع صد الكرة دون ترك الأيدي بحيث يتحركون كتلة واحدة. تحتسب نقطة لفريق الطفل الذي ينجح في تسجيل إصابة،الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط عندما ينتهي دور آخر لاعبيه.</p> <p>الهدف البدني: تنمي عنصر القوة ، والتحمل ، والرشاقة.</p> <p>الهدف المهاري : تشبه مهارة المراوغة في كرة القدم والتصويب على الهدف.</p>	

أجزاء الدرس	الزمن بالدقائق	المحتوى	الملاحظات
		<p><u>رمية التماس</u></p> <p>الأدوات: كرة طبية لكل فريق.</p> <p>طريقة اللعب: تقسم الأطفال إلى فرق متساوية . يقفون في قاطرات خلف الخط . عند إعطاء الإشارة يقوم الأول من كل فريق بأداء رمية التماس من خلف الخط إلى أبعد مسافة ممكنة. تحتسب نقطة لفريق الطفل الذي يرمي الكرة أبعد من الآخرين . الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط بعد انتهاء الدور .</p> <p>الهدف البدني: تنمية عنصر القوة للذراعين والمرونة للمفاصل.</p> <p>الهدف المهاري: تشبه رمية التماس في كرة القدم.</p> <p><u>اللعبة: (كرة القدم – إسقاط الشواخص)</u></p> <p>الأدوات: كرة قدم، (6) شواخص.</p> <p>الجنس: ذكور.</p> <p>عدد الأطفال فريقان كل فريق (10) لاعبين.</p> <p>لملعب: مستطيل طوله (50م) وعرضه (30) مترا ويرسم خط موازي لخط العرض يبعد عنه (3) أمتار لتحديد المنطقة المحرمة. والتي توضع بداخلها الشواخص.</p> <p>طريقة اللعب: تبدأ اللعبة بإسقاط كرة بين الأطفال، ويستمر اللعب بتعاون أعضاء الفريق الواحد للهجوم على شواخص الفريق الخصم بالكرة ومحاولة إسقاطها، ويستمر اللعب الى ان يتمكن احد الفريقان من إسقاط شواخص الفريق الخصم الثلاثة.</p> <p><u>اللعبة: (كرة اليد إسقاط القوائم)</u></p> <p>نفس اللعبة السابقة من حيث عدد الأطفال، والملعب إلا انه يتم استبدال كرة القدم بكرة اليد، ويتم محاولة إسقاط القوائم باليد بدلا من القدم.</p> <p><u>اللعبة: (كرة قدم هدفين)</u></p> <p>الأدوات: كرة قدم + صافرة.</p>	

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

أجزاء الدرس	الزمن بالدقائق	المحتوى	الملاحظات
		<p>الجنس: ذكور.</p> <p>الملعب: ملعب كرة اليد.</p> <p>طريقة اللعب: نفس طريقة لعب كرة القدم العادية باستخدام حدود ملعب كرة اليد. والفريق الذي يحرز عدد أهداف أكثر خلال الزمن المحدد هو الفريق الفائز.</p> <p><u>اللعبة: ( القفز من فوق الحبل )</u></p> <p>الأدوات: حبل عدد (4)</p> <p>الجنس: ذكور + إناث.</p> <p>عدد اللاعبين: (4) فرق كل منها مكون من (5) لاعبين.</p> <p>طريقة اللعب: يقف كل فريق على شكل قاطرة، مع إشارة البدء ينطلق أول طفل من كل فريق مسرعا لكي يقفز من فوق الحبل (ارتفاع منخفض) ليصل خط النهاية، ليعود مرة أخرى ويقفز من فوق الحبل حتى يصل خط البداية والطفل الذي يصل أولا يسجل نقطة لفريقه، والفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط هو الفريق الفائز.</p> <p>ملاحظة: أثناء انطلاق الطفل يبقى جميع أعضاء الفريق في حالة جري في المكان.</p> <p><u>اللعبة: (كرة القدم 4 أهداف)</u></p> <p>الأدوات: كرة قدم، صافرة، (4) حواجز سباق.</p> <p>الجنس: ذكور.</p> <p>اللاعبون: فريقان كل فريق مكون من (10) لاعبين.</p> <p>الملعب: ملعب كرة اليد، بحيث توضع الحواجز على منتصف كل خط (خط النهاية، خط الجانب).</p> <p>طريقة اللعب: نفس طريقة لعب كرة القدم العادية ولكن بوجود (4) أهداف ويعين لكل فريق الأهداف التي يجب حمايتها. والذي يسجل أكبر عدد من الأهداف هو الفريق الفائز.</p>	

أجزاء الدرس	الزمن بالدقائق	المحتوى	الملاحظات
القسم الختامي	5د	<p>- العاب صغيرة تروحية خفيفة تهدف الى تحقيق المتعة وإعادة أجهزة الجسم الى الوضع الطبيعي :</p> <p><u>اللعبة صفارة وصفارتان</u></p> <p>الهدف :- التركيز وسرعة البديهة</p> <p>وصف اللعبة:-ينتشر الأطفال في الساحة وعند سماع صفارة يجلسون على أربع وعندما يسمعون صفارتين يقفون للجري والانتشار مرة ثانية وهكذا.</p> <p><u>اللعبة كرة اللقف</u></p> <p>الهدف:-التعرف على أسماء أصحابه</p> <p>وصف اللعبة:- يقسم الأطفال إلى دائرتين وتقف المدرس في وسطها منتصف كل دائرة تمثل قائد لهذه الدائرة ومعها كرة أو اسفنجة ثم يبدأ القائد بقذف الكرة وينادي على أي طفل في الدائرة فيجري الطفل المنادى عليه مسرعاً ليلقف الكرة قبل أن تقع على الأرض وإذا نجح يحل محل القائد وهكذا.....</p> <p><u>اللعبة إشارة المرور</u></p> <p>الهدف :-النشاط وسرعة البديهة والاستجابة +خبره معرفية</p> <p>وصف اللعبة: ينتشر الأطفال في الملعب وعندما يرفع المدرس العلم الأخضر يجري الأطفال بسرعة وعندما يرفع المدرس العلم الأصفر يجري الأطفال ببطء وعند رفع العلم الأحمر يقف الأطفال وهكذا....</p> <p><u>اللعبة الأطواق</u></p> <p>الهدف التوافق العام وأداء عدة أعمال في لعبة واحدة</p> <p>يقف الأطفال في قطارين ويوضع أمام كل قطار طوق وعند بدء إشارة المدرس يجري أو يحجل الطفل الأول من كل قطار ويمرر الطوق حوله من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض</p>	<p>ممارسة لعبة واحدة من بين تلك الألعاب بما يتوافق مع الزمن المعد لهذا الجزء .</p>

تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في درس....

أجزاء الدرس	الزمن بالدقائق	المحتوى	الملاحظات
		<p>ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل</p> <p>ملاحظة :- يراعي مستوى الطفل وتحدد المسافة بين الطوق والقطار</p> <p><u>اللعبة جمع وتوزيع التفاح</u></p> <p>الهدف:- إتقان العمل وسرعة الإنجاز .</p> <p>الأدوات اللازمة - :تفاح بلاستيك أو كور ،سلة</p> <p>وصف اللعبة:- يقسم الفصل إلى قطارين يقفان على خط البداية وأمام كل قطار وعلى بعد ثلاثة أمتار ترسم عدة دوائر متقاربة وعلى بعد متر واحد توضع سلة وعلى الإشارة يجري الأول من كل قطار لجمع الكرات الموضوعة في الدوائر ويضعها في السلة ثم يعود بالسلة مسرعاً لتسليمها للطفل الثاني ثم يقوم الطفل الثاني بالجرى بالسلة لوضعها في مكانها ثم إعادة توزيع الكرات في دوائرها الصغيرة.</p> <p><u>اللعبة الوثب في الدوائر</u></p> <p>الهدف:- التوافق العضلي وتنمية عضلات الرجلين</p> <p>وصف اللعبة - :يقسم الأطفال إلى فريقين تقف كل فرقة أما خط البداية ترسم دوائر صغيرة (عدد خمسة) وعند الإشارة يجري الأول من كل مجموعة للحجل داخل الدائرة او الوثب بالقدمين معاً حتى يصلوا خط النهاية ويكرر اللعب بين كل اللاعبين على التوالي</p>	