

أثر استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري والانتاج  
الرقمي لفعالية رمي الرمح لدى طلبة مساق العاب القوى

## Effectiveness of using Guided Discovery Style on the Kinetic Satisfaction, Motor Skill Performance and Achievement for Javelin Throwing Event

اسماعيل محمود

Ismaiel Mahmoud

قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن

بريد الكتروني: ismailghassab@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2016/3/22)، تاريخ القبول: (2017/8/24)

### ملخص

هدفت الدراسة للتعرف إلى أثر استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري والانتاج الرقمي لفعالية رمي الرمح لدى طلبة مساق العاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، تكونت عينة الدراسة من (20) طالباً من المسجلين لمساق العاب القوى للفصل الأول للعام الدراسي (2016/2015)، تم اختيارهم عمدياً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، بمعدل (10) طلاب لكل مجموعة. المجموعة التجريبية طبقت البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه، بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج المقرر لفعالية رمي الرمح بأسلوب التدريس التقليدي، استمر تطبيق البرنامج مدة ثمانية أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريسية في الأسبوع ومدة الوحدة التدريسية (60) دقيقة، وأظهرت نتائج الدراسة إن للبرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه أثر إيجابي في تحسين مستوى الرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري والإنجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وأوصى الباحث باستخدام البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب الاكتشاف الموجه لتحسين مستوى الرضا الحركي والاداء المهاري لفعالية رمي الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

**الكلمات المفتاحية:** رمي الرمح، الإكتشاف الموجه، الرضا الحركي.

## Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of using guided discovery style on each of kinetic satisfaction, level of skill performance, and achievement in the javelin throwing event. For the purposes of this study the researcher used an experimental method. Study sample consisted of (20) students from physical education faculty students enrolled in the course of track and field during the first semester of the academic year (2015-2016). Participants were selected purposively and divided into two equal groups. The experimental group consisted of ten (n=10) students who learned by a guided discovery style and the control group consisted of ten (n=10) students who learned by traditional style. Application program lasted for six weeks with three units in the week, and the duration of each unit was 60 minutes. The study results showed that the educational program by using guided discovery style had a positive impact on improving the level of kinetic satisfaction, performance skills and achievement for the students in javelin throwing. The researcher recommended using the proposed guided discovery style to improve the level of kinetic satisfaction, performance skills, and achievement in javelin throwing among students of the faculty of physical education at Yarmouk University.

**Keywords:** Javelin Throwing, Guided Discovery Style, Satisfaction Locomotors.

## مقدمة الدراسة

أساليب التدريس التي يستخدمها المعلم تعد من أهم جوانب العملية التعليمية، وكل أسلوب له دور معين في إعداد المتعلمين من الناحية المعرفية والمهارية والوجدانية، كما أنه لا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يسهم في التنمية الشاملة للمتعلم، فكلما تغيرت الأهداف وجب أن يتغير معها أسلوب التدريس.

ويشير محجوب (Mahjoub, 2001) إن المهارات الحركية تعتبر جوهر أداء أي نشاط رياضي، إذ إن تعليم المهارات الحركية الأساسية لا يأتي عن طريق القراءة أو النظر فقط وإنما عن طريق الممارسة الفعلية للأداء مقرونة بالتعلم والإرشاد، وإن من أولى اهتمامات المدربين والمدرسين والمعلمين تعليم مهارات الألعاب الرياضية والبدنية وإتقانها ضمن وحدات تدريبية وتعليمية متخصصة ومتسلسلة.

ويضيف موسستن واشتورت (Mosston & Ashworth, 2002) إلى أن التعلم الفاعل يقوم على استخدام أسلوب التدريس المناسب والانسجام بين نوع النشاط أو نوع المهارة والوقت المخصص لتعلمها، للوصول إلى مستوى نجاح في الأداء، وهذا يعتمد على التكرار والتدريب واختيار الأسلوب التعليمي المناسب، وإصلاح الأخطاء، واستغلال الوقت المخصص للتعلم. وأسلوب التدريس في التربية الرياضية يرشد المدرس عن الأهداف والمحتويات والأساليب والخطوات والأدوات التي تساعد على نجاحه في تعليم وتربية الطلبة على أسس علمية سواء عن طريق مدرس التربية البدنية أو النشاط الرياضي خارج الدرس.

وان النجاح وتحقيق التقدم في أداء النشاط الحركي مرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي فرضا الفرد عن أدائه في الأنشطة الرياضية يكون حافراً لبذل أقصى جهوده واستثمار قدراته، الشيخ وحسين (AL Sheikh & Hussain, 2002).

التدريس الفعال هو ذلك النمط الذي يعتمد على النشاط الذاتي ومشاركة الطالب في تنفيذ قرارات درس التربية الرياضية تحت إشراف وتوجيه المدرس لتحقيق الإجراءات المعرفية والتطبيقية والوصول إلى النتائج التعليمية الخاصة بدرس التربية الرياضية في أقل زمن ممكن، الديري والحايك (AL Dairi & al Hayek, 2011).

يشير الحيلة (AL helaa, 2002) و شحاته (Shehata, 2003) إلى أن أسلوب الاكتشاف الموجه يساهم في عملية تنظيم المعلومة بطريقة تضمن للتعلم بأن يكتسب معلومات وحلول للوصول للمعلومة والتفاعل معها في مواقف حياتيه، لا بل يثير حماسه وينمي ميوله واتجاهاته وكذلك يتميز هذا الأسلوب بأن يجعل الطالب ينتج من خلال استخدام معلوماته في عمليات عقلية تنتهي بالوصول إلى النتائج عن طريق البحث والاكتشاف، حيث يعطي أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه الحرية في إختيار آلية تنفيذ المهارة وتطرح الحلول بأكثر من شكل للوصول للهدف بالسرعة الممكنة.

يشير الشندويلي (AL chendwyli, 2004) بأن أسلوب الاكتشاف الموجه في التدريس ينمي العمليات العقلية بدلا من المعرفة المجردة، وينقل مركز العملية التعليمية من المدرس إلى الطالب، ويتخذ من الطالب مركزاً له، ففي المواقف الكشفية لا يكفي أن يتعلم الطالب المعلومات فقط، وإنما تهيأ له الظروف لتحليل المفهوم وترجمته إلى ألفاظ. حيث يكون المدرس هو المساعد والمرشد للطالب، أما الطالب فهو الذي يفكر ويجرب ويناقش حتى يصل إلى الحل.

#### أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يلي

1. تصميم برنامج لتعليم فعالية رمي الرمح باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه.
2. استخدام اختبار لتقييم الأداء المهاري وقياس مستوى الانجاز في فعالية رمي الرمح لدى أفراد عينة الدراسة.

3. قياس الرضا الحركي لأثر استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه.
4. مقارنة بين برنامج مصمم بأسلوب التدريس التقليدي والبرنامج المصمم باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه على مستوى الأداء المهاري والانجاز لفعالية رمي الرمح والرضا الحركي.

#### مشكلة الدراسة

ان تعليم وإتقان فعاليات ألعاب القوى يجب ان يرافقه الرضا الحركي والذي يوصف بدرجة رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية فيرتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافعية نحو نشاط معين، حيث يرتبط التقدم بعملية إتقان وتعلم المهارات الحركية بالرضا، مما يدفع الطالب إلى الاهتمام والاستمرار بالنشاط الحركي، وتجعله محباً للأنشطة التي يؤديها، وبذلك تحقق رغباته وطموحاته، عطية ومحمد (2009, Attia & Mohammed)، حيث ان الباحث هو مدرس لمساق ألعاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك لاحظ ان هناك صعوبة في اكتساب والتمكن من أداء الخطوات الفنية لفعالية رمي الرمح، حيث يرى أنه لا بد من التنوع في استخدام اساليب التدريس لإكساب الطلبة تعلم الخطوات الفنية لهذه الفعالية بأقل جهد وأكثر فعالية، من هنا اختار الباحث أسلوب الاكتشاف الموجه كطريقة تدريسية قد تكون ملائمة في تعليم هذا النوع من هذه الفعاليات، حيث يشير (AL Helaa, 2002) في ان أسلوب الاكتشاف الموجه يساهم في عملية تنظيم المعلومة بطريقة تضمن للمتعلّم بان يكتسب معلومات وحلول للوصول للمعلومة ويتفاعل معها في مواقف حياتية.

#### أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. أثر استخدام أسلوب التدريس التقليدي على الرضا الحركي ومستوى الأداء المهاري والانجاز في رمي الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
2. أثر استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي ومستوى الأداء المهاري والانجاز في رمي الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
3. الفروق بين أثر أسلوب التدريس التقليدي وأسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي ومستوى الأداء المهاري والانجاز في رمي الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

#### فرضيات الدراسة

1. يوجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأثر أسلوب التدريس التقليدي على الرضا الحركي ومستوى الأداء المهاري والانجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

2. يوجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي ومستوى الأداء المهاري والانجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
3. يوجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس البعدي في الرضا الحركي ومستوى الأداء المهاري والانجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح.

#### مجالات الدراسة

1. المجال البشري: طلاب مساق ألعاب قوى.
2. المجال الزمني: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2016/2015.
3. المجال المكاني: ملعب ومضمار كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك.

#### مصطلحات الدراسة

**أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه:** هو عبارة عن أسلوب يعمل على تنمية قدرات المتعلمين للتعبير عن الرأي أمام المجموعة وتنمية الحركات والمعلومات، وكذلك تجعل المتعلم يمتلك خبرات جديدة والتفكير المنطقي، وكذلك التفكير الناقد باستخدام مستويات التفكير العقلية العليا كالتحليل والتركيب والتقويم، أبو هرجه وآخرون (Abu Hrijh, et al, 2008).

**الرضا الحركي:** حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبّر عن مدى الاشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها اتجه نحو هذا النشاط، محمود (Mahmoud, 1989).

**الانجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح:** وهي المسافة المقاسة في انجاز الطالب من أقرب أثر يتركه الرمح داخل أرض قطاع الرمي وحتى الحافة الداخلية لخط الرمي على أن يمد شريط القياس عمودياً، وتسجل المسافة لأقرب (1) سم (تعريف إجرائي).

#### الدراسات السابقة

دراسة أسد وآخرون (Asad, et al, 2014) هدفت التعرف إلى الرضا الحركي وعلاقته بالسلوك التنافسي والانجاز للاعبين ألعاب القوى في مدينة السليمانية على عينة مكونة من 15 لاعباً، تم استخدام مقياس الرضا الحركي نيلسون وآلن والمعرب من قبل (محمد حسن علاوي، 1998) ومقياس السلوك التنافسي لدورثي هاريس (Harris)، وأشارت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا الحركي كان مرتفعاً لدى لاعبي ألعاب القوى.

دراسة أبو الطيب وحسين (Abu Tayeb & Hussein, 2013) هدفت التعرف إلى أثر التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه على التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات، وتم استخدام المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (36) طفلاً، وتم تقسيم المتعلمين إلى مجموعتين؛ الأولى مجموعة تجريبية (18) طفلاً

استخدمت أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه، والثانية مجموعة ضابطة (18) طفالاً استخدمت أسلوب التدريس التقليدي، وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه ساهم في تحسين التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية بالسباحة لدى الأطفال من (5-6) سنوات بالمقارنة مع أسلوب التدريس التقليدي، وبلغت أعلى نسبة مئوية للتحسن في اختبار السباحة الكلاسيكية (93.1 %)، وأوصى الباحثان باستخدام التدريس بأسلوب الاكتشاف الموجه لتحسين التفكير الابتكاري والمهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة للأطفال.

دراسة قامت بها العلي (AL ali, 2012) هدفت التعرف إلى تأثير استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه على مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الإعدادية بدولة الكويت على عينة مكونة (42) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تجريبية تعلمت بأسلوب الاكتشاف الموجه، والأخرى ضابطة تعلمت بأسلوب التدريس التقليدي، وقد أشارت نتائج الدراسة أن استخدام الاكتشاف الموجه له تأثيراً إيجابياً على تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة قيد البحث لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادي بدولة الكويت.

دراسة أبو ضوة (Abu Daoah, 2009) هدفت التعرف إلى تأثير التعلم بالاكتشاف الموجه في تنمية التفكير الابتكاري وبعض المهارات الأساسية لرياض الأطفال بعمر (4-5) على عينة مكونة من (30) طفل وطفلة تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، واستخدمت الباحثة مجموعة من اختبارات المهارات الأساسية (الوثب، والرمي، والجري، والقفز) ومقياس التفكير الابتكاري لمنسي (1996)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التي استخدمت أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه في التفكير الابتكاري، وأوصت الباحثة بالاهتمام بأسلوب التعليم بالاكتشاف الموجه والعناية بالتفكير الابتكاري والمهارات الأساسية لأطفال الروضة.

دراسة الحايك (Al Hayek, 2004) هدفت التعرف إلى تحديد الأساليب المفضلة (الأسلوب الأمري، والأسلوب التدريبي، وأسلوب الاكتشاف الموجه) لدى طلبة كلية التربية الرياضية في تعلم مهارات كرة السلة وعلاقتها بالجنس والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من الطلبة المسجلين لمساق كرة سلة (1) في الفصل الدراسي الثاني (2002-2003) بكلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وعددهم (22) طالبة و(17) طالب، تم تدريسهم مهارات كرة السلة قيد الدراسة باستخدام الأساليب الثلاث، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن معظم الطلبة يفضلون استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارات التنطيط والتصويب من الوثب، وأوصى الباحث بضرورة استخدام المدرس أكثر من أسلوب تدريسي ويراعي تفضيل الطلبة لهذه الأساليب.

دراسة الكاتب والجنابي (AL katib, & al Janabi, 2002) هدفت التعرف إلى أثر استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم مهارات السباحة الحرة على عينة مكونة من (20) طالبة من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، ودلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء الفني للسباحة الحرة والتحصيل المعرفي بين

المجموعة التي استخدمت أسلوب الاكتشاف الموجه والمجموعة التي استخدمت أسلوب التدريس التقليدي لصالح أسلوب الاكتشاف الموجه.

#### إجراءات الدراسة

##### منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لمناسبتة لطبيعة وأهداف الدراسة.

##### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من (82) طالباً والمسجلين في مساق ألعاب القوى خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (2016/2015).

##### عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين؛ عدد أفراد المجموعة الضابطة الأولى (10) طلاب خضعت للبرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التدريس التقليدي، وعدد أفراد المجموعة التجريبية (10) طلاب خضعت للبرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه والجدول (1) يبين وصف لأفراد عينة الدراسة:

**جدول (1):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى وأقل قيمة للوزن والطول والعمر لدى أفراد عينة الدراسة.

| المتغير     | المجموعة  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | أعلى قيمة | أقل قيمة |
|-------------|-----------|-----------------|-------------------|-----------|----------|
| الوزن (كغم) | الضابطة   | 75.2            | 4.2               | 83        | 69       |
|             | التجريبية | 75.7            | 7.1               | 83        | 70       |
| الطول (سم)  | الضابطة   | 174.9           | 7.6               | 180       | 169      |
|             | التجريبية | 174.8           | 7.1               | 183       | 171      |
| العمر (سنة) | الضابطة   | 20.8            | 1.2               | 22        | 19       |
|             | التجريبية | 20.7            | 1.1               | 23        | 19       |

##### الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (8) طلاب من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة، وتم إعادة الاختبارات بعد ستة أيام، وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

1. التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة.

2. التأكد من مدى وضوح فقرات استنباه الرضا الحركي.
  3. وضع محاور البرنامج التعليمي المقترح باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه والملائم لأفراد عينة الدراسة.
  4. استخراج المعاملات العلمية للمتغيرات المستخدمة في الدراسة.
- تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق في متغيرات الدراسة لإجراء التكافؤ بين أفراد عينة الدراسة في القياس القبلي والجدول (2) يبين ذلك:
- جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس القبلي.**

| المتغير                   | المجموعة       | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---------------------------|----------------|-----------------|-------------------|--------|---------------|
| الأداء المهاري برمي الرمح | الضابطة ن=10   | 2.3             | 0.79              | 0.1    | 0.98          |
|                           | التجريبية ن=10 | 2.7             | 0.95              |        |               |
| الإنجاز برمي الرمح        | الضابطة ن=10   | 12.3            | 2.6               | 0.29   | 0.77          |
|                           | التجريبية ن=10 | 13.2            | 1.9               |        |               |
| الرضا الحركي              | الضابطة ن=10   | 96.7            | 7.9               | 0.34   | 0.73          |
|                           | التجريبية ن=10 | 100.1           | 6.2               |        |               |

\*دال عند مستوى  $0.05 \alpha \geq$

يتضح من خلال الجدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع متغيرات الدراسة في القياس القبلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يدل على التكافؤ بين أفراد المجموعتين.

#### اجراءات اجراء الاختبار

- الامن والسلامة:** التركيز على عامل الأمن والسلامة في تعليم فعالية رمي الرمح من حيث
1. اخلاء منطقة الاختبار من كافة المعوقات.
  2. تعليم الطلبة بطريقة حمل الرمح بطريقة امنة بحيث يكون حمل الرمح موازي لجسم الطالب ورأس الرمح لأعلي.
  3. وضع شريط القياس على امتداد منطقة الرمي بحيث يمنع اي طالب الاقتراب من منطقة قطاع الرمي.
  4. المختبر هو الشخص الوحيد المخول له بالذهاب لمنطقة قطاع الرمي.

#### الأدوات المستخدمة في الاختبار

- شريط قياس (متر).
- رماح عدد 10.
- كرات تنس عدد 20.

#### الاختبارات المستخدمة لجمع البيانات

- اختبار الأداء المهاري برمي الرمح  
اختبار مهاري يتم من خلاله تقييم أداء الطالب من (10) درجات من خلال محكمين اثنين.
- الإنجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح  
قياس مسافة رمي الرمح بالمتر.

#### مقياس الرضا الحركي (علاوي، 1998)

تم استخدام مقياس الرضا الحركي (Movement Satisfaction Scale) والذي صممه في الأصل نيلسون Nelson وآلن Allen، حيث أن المقياس يشير إلى درجة رضا الفرد عن حركاته صفاته الحركية والبدنية ويتكون المقياس من (50) عبارة، وقام علاوي باقتباسه وتعديله إلى أن أصبح يتكون من (30) عبارة، ويقوم الفرد بالاجابة على العبارات بمقياس خماسي التدريب (درجة كبيرة جداً، درجة كبيرة، درجة متوسطة، درجة قليلة، درجة قليلة جداً)، ويتمتع بمعامل ثبات (0.95)، وصدق (0.6-0.71)، والتصحيح يكون بجمع الدرجات التي حددها المفحوص بالنسبة لجميع عبارات المقياس وكلما قاربت من الدرجة العظمى وقدرها (150) درجة كلما دل ذلك على زيادة الرضا الحركي للفرد والملحق (1) يوضح عبارات المقياس.

#### البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه ومدته الزمنية

- المدة الزمنية للبرنامج التعليمي (8) اسابيع بمعدل (3) وحدات أسبوعياً ومدة كل وحدة (60) دقيقة، وبعدد الوحدات التعليمية (24) وحدات تعليمية.
- تكونت كل وحدة تدريبية من (3) أجزاء:
- الجزء التمهيدي (10 د): ويتضمن تسجيل الحضور والإحماء والتمرينات.
- الجزء الرئيسي (40 د): النشاط التعليمي والتطبيقي.
- الجزء الختامي (10 د): التهدئة والالعاب الصغيرة.
- والملحق (4) يبين نموذج لوحدة تعليمية باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه.

### المعاملات العلمية للاختبارات

#### صدق الاختبار

تم استخدام صدق المحتوى بعرض متغيرات الدراسة على خمسة محكمين من المختصين في مجال تدريب العاب القوى واساليب تدريس العاب القوى للأخذ برائهم حول الاختبارات الملائمة لتحقيق أهداف الدراسة.

#### ثبات الاختبار

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة الثبات في قياس متغيرات الدراسة بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test- retest)، وذلك بفواصل زمني بين التطبيق الأول والثاني مدته ستة أيام وذلك على عينة التقنين (الدراسة الاستطلاعية) والبالغ عددها 10 طلاب من خارج عينة الدراسة، والجدول (3) يبين معامل الثبات لمتغيرات الدراسة.

جدول (3): معامل الثبات لمتغيرات الدراسة ن=10.

| المتغير                   | معامل الثبات |
|---------------------------|--------------|
| الأداء المهاري برمي الرمح | *0.78        |
| الإنجاز برمي الرمح        | *0.77        |
| الرضا الحركي              | *0.79        |

\*دال عند مستوى  $0.05 \alpha \geq$

#### متغيرات الدراسة

##### متغيرات الدراسة المستقلة

- البرنامج باستخدام أسلوب التدريس التقليدي.
- البرنامج التعليمي باستخدام الاكتشاف الموجه.

##### متغيرات الدراسة التابعة

- الإنجاز برمي الرمح.
- الأداء المهاري لفعالية رمي الرمح.
- مستوى الرضا الحركي.

#### المعالجات الإحصائية

- تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لاستخراج:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (Descriptive Statistics).

- معامل الارتباط بيرسون (Persons).
- اختبار (ت) (Paired samples t-Test) لدلالة الفروق للعينات المترابطة، واختبار (ت) (Independent-Samples t-Test) للعينات المستقلة.

#### نتائج الدراسة

للتحقق من الفرضية الأولى والتي تنص (يوجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأثر أسلوب التدريس التقليدي على الرضا الحركي ومستوى الأداء المهاري والإنجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي).

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (Paired sample t-Test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة والجدول (4) يوضح ذلك:

**جدول (4):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغيرات الدراسة في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة.

| المتغير                   | القياس | المتوسطا لحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---------------------------|--------|-----------------|-------------------|--------|---------------|
| الأداء المهاري برمي الرمح | القبلي | 2.3             | 0.79              | 2.23   | *0.03         |
|                           | البعدي | 6.7             | 2.1               |        |               |
| الإنجاز برمي الرمح        | القبلي | 12.3            | 2.6               | 2.2    | *0.04         |
|                           | البعدي | 20.4            | 3.2               |        |               |
| الرضا الحركي              | القبلي | 96.7            | 7.9               | 1.49   | 0.15          |
|                           | البعدي | 111.6           | 6.1               |        |               |

\*دال عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$

يتضح من خلال الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$  بين القياسين القبلي والبعدي في متغير الأداء المهاري والإنجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح لدى أفراد المجموعة الضابطة التي تعلمت بالأسلوب التقليدي لصالح القياس البعدي.

وللتحقق من الفرضية الثانية والتي تنص (يوجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لأثر استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه على الرضا الحركي والأداء المهاري والإنجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي)، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (Paired sample t-Test) لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة لدى المجموعة التجريبية والجدول (5) يوضح ذلك:

**جدول (5):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لمتغيرات الدراسة في القياسين القبلي والبعدى لدى أفراد المجموعة الضابطة.

| المتغير                   | القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---------------------------|--------|-----------------|-------------------|--------|---------------|
| الأداء المهاري برمي الرمح | القبلي | 2.7             | 0.95              | 2.9    | 0.0*          |
|                           | البعدى | 8.1             | 1.6               |        |               |
| الإنجاز برمي الرمح        | القبلي | 13.2            | 1.9               | 2.27   | 0.03*         |
|                           | البعدى | 21.1            | 2.9               |        |               |
| الرضا الحركي              | القبلي | 100.1           | 6.2               | 2.3    | 0.03*         |
|                           | البعدى | 123.2           | 7.8               |        |               |

\*دال عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$

يتضح من خلال الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$  بين القياسين القبلي والبعدى في جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تعلمت بأسلوب الاكتشاف الموجه لصالح القياس البعدى.

وللتحقق من الفرضية الثالثة والتي تنص (يوجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس البعدى في الرضا الحركي والأداء المهاري والإنجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك)، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) (Independent-Samples t-Test) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى في متغيرات الدراسة والجدول (6) يوضح ذلك:

**جدول (6):** المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى.

| المتغير                   | المجموعة       | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---------------------------|----------------|-----------------|-------------------|--------|---------------|
| الأداء المهاري برمي الرمح | الضابطة ن=10   | 6.7             | 2.1               | 0.53   | 0.6           |
|                           | التجريبية ن=10 | 8.1             | 1.6               |        |               |
| الإنجاز برمي الرمح        | الضابطة ن=10   | 20.4            | 3.2               | 0.16   | 0.87          |
|                           | التجريبية ن=10 | 21.1            | 2.9               |        |               |
| الرضا الحركي              | الضابطة ن=10   | 111.6           | 6.1               | 1.17   | 0.25          |
|                           | التجريبية ن=10 | 123.2           | 7.8               |        |               |

\*دال عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$

يتضح من خلال الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0.05$  بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس البعدي في متغيرات الدراسة.

### مناقشة النتائج

#### أولاً: مناقشة فرضية الدراسة الأولى

يتضح من خلال الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة، والذين طبقوا البرنامج باستخدام أسلوب التدريس التقليدي ولصالح القياس البعدي في الأداء المهاري والإنجاز برمي الرمح وهذا أتفق مع دراسة كل من أبو الطيب وحسين (Abu Tayeb & Hussein, 2013) ودراسة الحايك (Al hayek, 2004) ودراسة الكاتب والجنابي (AL katib, & al Janabi, 2002)، ويعزو ذلك للبرنامج التعليمي الذي يحتوي تمرينات تعليمية للنواحي الفنية لفعالية رمي الرمح مما أدى إلى تحسين الأداء المهاري وبالتالي أثر بشكل إيجابي على الإنجاز في رمي الرمح.

#### ثانياً: مناقشة فرضية الدراسة الثانية

يتضح من خلال الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، والذين طبقوا البرنامج التعليمي بأسلوب الإكتشاف الموجه في الانجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح والرضا الحركي حيث تم تقديم المهارات بطريقة تضمن للمتعلم أن يكتشف الحلول بنفسه عند تعلم أداء مهارات وتحت توجيه المدرس مما أعطى حرية التفكير للمتعلم الذي أدى إلى اكتساب الأداء الفني لرمي الرمح. حيث تشير أبو هريرة (Abu Hrijh, et al, 2008) إلى أن أسلوب الإكتشاف الموجه يساهم في تنمية قدرات المتعلمين للتعبير عن الرأي أمام الآخرين، وتنمية مهارة التفكير لدى المتعلم وتنمية القدرات الحركية، وكذلك تجعل المتعلم يمتلك خبرات جديدة، وتشجع المتعلم على التفكير المنطقي، وكذلك التفكير الناقد باستخدام المستويات العقلية العليا كالتحليل والتركيب.

وكان هناك فرق دال إحصائياً في مستوى الرضا الحركي لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الإكتشاف الموجه ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التحسن في أداء رمي الرمح الذي تميز بالتحدي بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية، والتركيز على أجزاء الجسم العاملة في رمي الرمح، حيث أشار عبدالفتاح (Abdel Fattah, 1997) ان التوافق يتحقق من خلال عمليات عصبية عدة تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المتغيرات الحسية، ثم تحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه، وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل على ارتفاع مستوى التوافق، وان التقدم في أداء النشاط الحركي مرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بالنشاط الحركي، فرضا الفرد عن أدائه في الأنشطة الرياضية يكون حافزاً لبذل أقصى جهد واستثمار قدراته وهذا اتفق مع ما أشار إليه الشيخ و وحسين (AL Sheikh & Hussain, 2002).

### ثالثاً: مناقشة فرضية الدراسة الثالثة

يتضح من خلال الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالقياس البعدي، وذلك لأن برنامج أسلوب التدريس التقليدي وبرنامج أسلوب الاكتشاف الموجه احتويا تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري برمي الرمح وكان هناك تسلسل في شرح النواحي الفنية لرمي الرمح من حيث (مسك الرمح - الاقتراب - الخطوات التقاطعية - رمي الرمح)، ولكن كانت هناك فروق فقط في الرضا الحركي لصالح المجموعة التي تعلمت بأسلوب الاكتشاف الموجه ويعزو الباحث ذلك إلى أن التدريس باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه من الأساليب التي تخاطب القدرات العقلية وتجعل الطالب يبدع ويفكر في الوصول إلى الحل بتوجيهات المعلم لأن المتعلم في هذه المرحلة بحاجة إلى توجيه مع مراعاة عدم تقييد العمليات العقلية لديه، لذلك على المعلم الانتقال من عملية اكتساب المعارف إلى التفكير الذي يعزز الاحتفاظ بالمعلومات ويثير الدافعية الذاتية نحو التعلم وهذا اتفق مع دراسة كل من أسد وآخرون (Asad, et al, 2014) ودراسة العلي (AL Ali, 2012).

### الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1. استخدام أسلوب التدريس التقليدي في تعليم فعالية رمي الرمح له تأثير إيجابي على الرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري والانجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح.
2. استخدام أسلوب الاكتشاف الموجه له أثر إيجابي على الرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري والانجاز الرقمي لفعالية رمي الرمح.
3. أسلوب الاكتشاف الموجه في تعليم مهارة رمي الرمح له اثر ايجابي على الرضا الحركي ومستوى الاداء المهاري والانجاز الرقمي لرمي الرمح افضل من أسلوب التدريس التقليدي.

#### التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

1. استخدام البرنامج التعليمي المقترح بأسلوب الإكتشاف الموجه لتحسين مستوى الرضا الحركي والأداء المهاري برمي الرمح لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
2. استخدام أسلوب الإكتشاف الموجه عند تعليم وتدريب أداء المهارات الرياضية المختلفة لها دور في تحسين جودة الأداء والاقتصاد بالجهد، واستغلال قدرات الطالب بتمرينات تحقق له الرضا.
3. إجراء دراسات أخرى مشابهة لمعرفة أثر أسلوب الإكتشاف الموجه على أداء فعاليات أخرى في ألعاب القوى ومهارات رياضية لألعاب رياضية مختلفة.

### References (Arabic & English)

- Abdel Fattah, A. (1997). *Sports training bases physiological*, Cairo, Dar Arab Thought.
- Abu Daoah, A. (2009). *Exploring the impact of learning in the development of innovative thinking and some basic skills for kindergarten-age children (4-5 years)*, Unpublished MA Thesis, University of the seventh of April, the Libyan Arab Jamahiriya.
- Abu Hrrjh, M. Abdul Rahim, A. & al-Azmi, E. (2008). *Globalization and innovation in school physical education*, book publishing center, Cairo, Egypt.
- Abu Tayeb, M. Hussein, A. (2013). Following the teaching of discovery directed to innovative thinking and some basic skills to swim in children (5-6 years), *Journal Al-Najah University Research (Humanities)*, Scientific Research-Najah University, Palestine, March 2013, 27(3), 501-540.
- AL ali, A. (2012). The effect of guided discovery on some volleyball skills to perform prep school girls in Kuwait level of style, *Journal of Physical Education*, Research, Faculty of Physical Education for Boys Zagazig University 0.46 (89) from 0.207 to 225.
- AL chendwyli, S. (2004). The effect of using the method of guided discovery in teaching as for secondary school students in achievement grammar, Unpublished MA Thesis, University of Sana'a, Yemen.
- AL Dairi, A. al Hayek, S. (2011). Teaching physical education based on life skills strategies in the era of knowledge economy, the National Library, Irbid, Jordan.
- Al hayek, S. (2004). Learning Basketball Skills Styles Preferences of Physical Education Students with Respect to Gender and Academic Achievement, *Abhath Al-Yarmouk, Humanities and Social Sciences Series*, 20 (3) b, 55-63.

- AL helaa, M. (2002). *Education Technology for thinking between rhetoric and practice development*, Dar ALmasera for publication and distribution, printing, Amman, Jordan.
- AL katib, A. al Janabi, A. (2002). Guided discovery to learn to swim free style skills Effect, *Journal of Physical Education, Science*, 1 (1), Faculty of Physical Education, University of Babylon, Iraq.
- AL Sheikh, K. Hussain, A. (2002). The study of the differences in the level of satisfaction in the locomotor substance Games track and field among students in the Faculty of Physical Education, University of Mosul, *the Journal of Physical Education*, Vol. 11 (2) from 0.111 to 128.
- Allawi, M. (1998). *Encyclopedia of psychological tests for athletes*, Cairo, book publishing center.
- Asad, M. Mirza, T. & Saleh, D. (2014). Kinetic satisfaction and its relationship to the competitive behavior and achievement for the players athletics in the city of Sulaimaniya, *Journal of Physical Education, Science*, 7 (2) from 0.104 to 118.
- Attia, M. Mohammed, H. (2009). Satisfaction sports and its relationship with self-confidence and internal motivation to accomplish the volleyball players in the Eastern Province Libyan Arab Jamahiriya, *the Third International Scientific Conference towards the future vision of a culture of physical inclusive*, Faculty of Physical Education Yarmouk University, Irbid, Jordan, Research Folder Part II, 1481- 1498.
- Bassam, j. (2005). *The methods of teaching the child*, initially House, Amman, Jordan.
- Mahjoub, W. (2001). *Education and athletic training schedule*, Oman, the first publishing house, printing press Nada.
- Mahmoud, S. (1989). based kinetic measure of satisfaction racers track and field, *Journal of Sports Science and Arts*, Vol. 1 (2), Faculty of Physical Education for Girls, Cairo, Egypt.

- Mosston, M. Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education* (5th ed). Forth Education, New York: Macmillan College.
- Shehata, H. (2003). *The curriculum between theory and practice*, 2nd Floor, Arab house of the Egyptian Book Library, Cairo, Egypt.

**الملحق (1)**  
**مقياس الرضا الحركي**

| الرقم | الأسئلة                                                                        | درجة<br>كبيرة جداً | درجة<br>كبيرة | درجة<br>متوسطة | درجة<br>قليلة | درجة<br>قليلة جداً |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|----------------|---------------|--------------------|
| 1     | زملاني يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة                                        |                    |               |                |               |                    |
| 2     | استطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة                                            |                    |               |                |               |                    |
| 3     | عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء أدائي لبعض المهارات                |                    |               |                |               |                    |
| 4     | استطيع الوثب لارتفاع مناسب                                                     |                    |               |                |               |                    |
| 5     | لدي القدرة على الجري بسرعة                                                     |                    |               |                |               |                    |
| 6     | أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة                                      |                    |               |                |               |                    |
| 7     | قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة                                         |                    |               |                |               |                    |
| 8     | أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات                                              |                    |               |                |               |                    |
| 9     | لدى القدرة على التحرك بخفة ورشاقة                                              |                    |               |                |               |                    |
| 10    | استطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جداً                                           |                    |               |                |               |                    |
| 11    | أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة                     |                    |               |                |               |                    |
| 12    | أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع                                 |                    |               |                |               |                    |
| 13    | لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الأرض   |                    |               |                |               |                    |
| 14    | أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة                                                     |                    |               |                |               |                    |
| 15    | أستطيع ان اقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائي                           |                    |               |                |               |                    |
| 16    | أستطيع أداء الحركات البدنية العنيفة                                            |                    |               |                |               |                    |
| 17    | أستطيع السباحة لمسافة طويلة                                                    |                    |               |                |               |                    |
| 18    | أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية |                    |               |                |               |                    |
| 19    | أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب                 |                    |               |                |               |                    |
| 20    | لدي القدرة على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات                            |                    |               |                |               |                    |

| الرقم | الأسئلة                                                                   | درجة كبيرة جداً | درجة كبيرة | درجة متوسطة | درجة قليلة | درجة قليلة جداً |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|-------------|------------|-----------------|
| 21    | عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية                                          |                 |            |             |            |                 |
| 22    | أنا راض تماماً عن قدراتي الحركية                                          |                 |            |             |            |                 |
| 23    | أستطيع حفظ توازني أثناء المشي                                             |                 |            |             |            |                 |
| 24    | لدي القدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى                           |                 |            |             |            |                 |
| 25    | أستطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما أرغب في ذلك                         |                 |            |             |            |                 |
| 26    | أستطيع تقدير المسافات بيني وبين زملاء الآخرين أثناء الحركة                |                 |            |             |            |                 |
| 27    | أستطيع القيام باسترخاء جسدي عندما أرغب بذلك                               |                 |            |             |            |                 |
| 28    | أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الأمر ذلك |                 |            |             |            |                 |
| 29    | أستطيع الوثب للأمام لمسافة معقولة                                         |                 |            |             |            |                 |
| 30    | أستطيع بذل مجهود بدني متواصل                                              |                 |            |             |            |                 |

ملحق رقم (2)  
استمارة تقييم الأداء المهاري لرمي الرمح

| الرقم | المراحل الفنية للأداء    | الدرجة المثالية (10) | درجة الطالب |
|-------|--------------------------|----------------------|-------------|
| 1     | مرحلة الإعداد ومسك الرمح |                      |             |
| 2     | مرحلة الاقتراب           |                      |             |
| 3     | مرحلة الخطوات المقصية    |                      |             |
| 4     | مرحلة التحفز والرمي      |                      |             |
| 5     | مرحلة المتابعة والثبات   |                      |             |
| 6     | التقييم الكلي            |                      |             |

### ملحق (3) أسماء السادة المحكمين

| الاسم                  | جهة العمل        | التخصص الأكاديمي         |
|------------------------|------------------|--------------------------|
| أ.د. عبد الكريم مخادمه | جامعة اليرموك    | اساليب تدريس العاب القوى |
| د. رامي حلاوة          | الجامعة الاردنية | تدريب العاب القوى        |
| د. محمد ابو الطيب      | الجامعة الأردنية | تدريب العاب القوى        |
| د. امال الزعبي         | جامعة اليرموك    | تدريب العاب القوى        |
| د. نزار الويسي         | جامعة اليرموك    | اساليب تدريس العاب القوى |

### ملحق (4)

#### برنامج تعليم فعالية رمي الرمح باستخدام أسلوب الاكتشاف الموجه

المجموعة التجريبية: عدد المجموعة: 10 طلاب. نوع أسلوب التعلم: الاكتشاف الموجه.  
زمن الوحدة التعليمية: 60 دقيقة. الهدف: تعلم أداء فعالية رمي الرمح.

| ت | ت                         | أقسام الوحدة                | الوقت    | مفردات الوحدة التعليمية الأولية                                                                                                                                                                           |
|---|---------------------------|-----------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | الجزء التمهيدي            |                             | 10 دقيقة | - إحماء وتهيئة عامة للجسم وأجزائه مع إجراء تمارين وإحماء خاصة بأداء المهارة.                                                                                                                              |
| 2 | الجزء الرئيسي<br>40 دقيقة | الجانب التعليمي             | 15 دقيقة | الدخول إلى غرفة الوسائل ومشاهدة الأداء المهاري الكامل لفعالية الرمح، ومحاولة المتعلم اكتشاف الأداء الفني بنفسه وملاحظة نقاط الضعف والقوة في الأداء مع تشخيص الأخطاء المرافقة للأداء دون تدخل المدرس بذلك. |
|   |                           | الجانب التطبيقي<br>25 دقيقة | 5 دقائق  | - الخروج إلى الملعب وإجراء إحماء خاص بالرمح (الادراك الحس حركي بالأداة) بصورة عامة.                                                                                                                       |
|   |                           |                             | 5 دقائق  | - أداء المتعلمين تمارين إعداد مسك وقبض الرمح من فوق الرأس.                                                                                                                                                |
|   |                           |                             | 5 دقائق  | - أداء المتعلمين تمارين إعداد رمي الرمح بسحب الذراع للخلف والرمي من فوق الرأس للامام من وضعية الوقوف.                                                                                                     |
|   |                           |                             | 5 دقائق  | - أداء المتعلمين تمارين إعداد رمي الرمح بسحب الذراع من فوق الرأس للامام من وضعية المشي مع وجود حركات التقاطع للرجلين.                                                                                     |
|   |                           |                             | 5 دقائق  | - أداء المتعلمين تمارين إعداد رمي الرمح من فوق الرأس للامام من وضعية الجري (الأداء كامل).                                                                                                                 |
| 3 | الجزء الختامي             |                             | 10 دقيقة | - تهدئة عامة للجسم واسترخاء للعضلات. - لعبة صغيرة. - إعطاء تعليمات وإرشادات خاصة عن أداء المتعلمين لهذه المهارة من قبل المدرس. - الانصراف.                                                                |