



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The Effect of the Pentagram Strategy on Teaching Some Basic Skills on the Floor Exercise Mat in Artistic Gymnastics for Female Students

Authors: Fatma Hasan Mohammed  

Lamyaa Hasan Al-Diwan  

University of Basrah/ Department of Physical Education and Sport Sciences

Article information

Article history:

Received 04/01/2026

Accepted 11/04/2026

Available online 15, July ,2026

Keywords:

Pentagram Strategy, Basic Skills on the Floor Exercise Mat.

DOI:

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v36i3.1443>

Journal of Studies and Researches
of Sport Education

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home/index>

Online ISSN: 2789-6560

Volume 36, Issue 4, 2026

Pages:20-31

Abstract

The Importance of the Research: The importance of this research lies in elevating the performance level of female students in certain basic skills of artistic gymnastics. This is achieved through the utilization of the Pentagram strategy, which consists of five stages that enable the student to comprehend and analyze the skill. In this strategy, the instructor explains the skill to the students' using images and videos, alongside the theoretical aspect and the assignments given to them. Following this is the planning and decision-making stage, which relies on prior knowledge combined with the information and data previously gathered during the knowledge acquisition stage. During the application stage, students execute the skill using the method they choose after deciding how the performance should be conducted. Finally, the performance is evaluated by the instructor.

The Research Problem: The problem lies in the fact that the students' performance level does not meet the desired standard of error-free execution. This is particularly evident among third-stage female students at the College of Physical Education and Sports Sciences. This stage is considered fundamental and complementary to the second stage, thereby requiring high precision and mastery in learning those skills.

The Research Objective: The research aims to identify the impact of the Pentagram strategy on teaching certain basic skills on the floor exercise mat for female students.

Methodology and Sample: The experimental approach was employed. The research population consisted of third-stage female students at the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Basra.

Conclusions: Following the implementation of the curriculum, the study concluded that the educational program utilizing the Pentagram strategy achieved success in teaching and mastering certain basic skills on the floor exercise mat in artistic gymnastics for female students.

Recommendations: The study recommends adopting the Pentagram strategy in teaching and learning basic skills on the floor exercise mat, as well as applying it to other skills on various gymnastics apparatuses for both sexes.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



أثر استراتيجية البنتاجرام في تعليم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للطلّابات

✉️ ID لمياء حسن الديوان

✉️ ID فاطمة حسن محمد

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

تتجلى أهمية البحث الارتقاء بمستوى أداء الطالبات لبعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني وذلك من خلال استخدام استراتيجية البنتاجرام والتي تتكون من خمسة مراحل تمكن الطالبة من معرفة وتحليل المهارة حيث تقوم المدرسة بشرح المهارة للطالبات عن طريق الصور والفيديوهات بالإضافة الى الجانب النظري للمهارة والواجب الذي كلفت به الطالبات ومن ثم التخطيط واتخاذ القرار من خلال المعرفة السابقة مع المعلومات والبيانات التي سبق جمعها في مرحلة المعرفة اما في مرحلة التطبيق حيث تطبق الطالبات المهارة بالطريقة التي يخرنها بعد ان قررن كيف تتم طريقة الاداء , ومن ثم تقييم الاداء من قبل المدرسة . وكانت مشكلة البحث: ان مستوى الاداء للطالبات لا يرتقي الى المستوى المطلوب وهو اداء خالي من الاخطاء وخصوصا لطلّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تعتبر هذه المرحلة الأساسية ومكملة للمرحلة الثانية مما يتطلب الدقة في الاتقان لتعلم تلك المهارات. وكان هدف البحث: التعرف على أثر استراتيجية البنتاجرام في تعليم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية للطالبات. وتم الاستعانة بالمنهج التجريبي اما مجتمع البحث كان طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة وبعد تطبيق المنهج تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: المنهاج التعليمي باستخدام استراتيجية البنتاجرام حقق النجاح في تدريس وتعليم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للطالبات. وتم التوصل الى اهم التوصيات: اعتماد استراتيجية البنتاجرام في تدريس وتعليم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بالإضافة الى المهارات الاخرى على الاجهزة المختلفة في الجمناستك لكلا الجنسين.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2026/01/04

القبول: 2026/04/11

التوفر على الانترنت: 15 تموز, 2026

الكلمات المفتاحية:

استراتيجية البنتاجرام، المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

<https://jsrse.edu.iq/index.php/home>

Online ISSN: 2789-6560

مجلة 36 – العدد 4 2026

الصفحات: 20-31

التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن الإنجازات العلمية لها أهمية كبيرة في التطور والتقدم في مختلف المجالات، ولهذا نجد البلدان المهتمة بالعلم والمعرفة لديها إنجازات متعددة وهذا يعكس مدى تقدم بلدهم وازدهار الحضارة لديهم، والتي نلتبسها في الجانب الرياضي فقد ساعدت في تهيئة جميع الظروف التعليمية من وسائل وأدوات وأساليب وطرائق مختلفة تعمل على رفع مستوى التعليم في مختلف المهارات والحركات للألعاب الرياضية، ولهذا نجد التعليم يحتاج الى طرائق تدريس تسهل فهم الطالبات للحركة وتنشط أفكارهن في التعليم والأداء الصحيح. (Jabbar et al., 2023)

ولهذا وضعت إستراتيجيات تعليمية متنوعة تعمل على سرعة تعلم المهارات والحركات مثل إستراتيجية البناتجرام التي تساعد على تنشيط افكار المتعلم في فهم المادة التعليمية وحل الصعوبة والمشاكل في التعلم اذ يرى عبد العزيز ان هذه الإستراتيجية تستند إلى التعلم النشط لتنمية مهارات التفكير وحل المشاكل من خلال إجراءات يتبعها فيتعلمون مهارات ومواقف وتمارين غير مألوقة لديهم في بيئة التعلم فيفكرون ويتأملون ويبحثون بمتعة من أجل تحقيق أهداف الدرس (Abdulaziz& Morsi, 2016).

وتعتبر رياضة الجمناستك من الانشطة المهمة ذات الصلة البدنية في جميع المجالات المحلية والدولية لذا كان الاهتمام بالاتجاهات الحديثة العلمية لرياضة الجمناستك تأخذ مكانه رفيعة بين الدول المختلفة من حيث التطبيق لما لها من تأثير مباشر على أعضاء الجسم واجهزته الحيوية وقدراته البدنية والحركية وتعلم مهارات الجمناستك، حيث يعد الجمناستك من المواد الاساسية التي يتم تدريسها في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تحتاج الى عدة طرائق واساليب واستراتيجيات متطورة لتعليمها، حتى يمكن التقدم بمستوى اداء الطالبات ويتحقق بمعرفة المبادئ والمواصفات التي تخدم هذا الغرض الذي يخضع الى مدى التناقص والربط بين المدى الخارجي الذي تتحرك فيه الطالبة سواء في الهواء أو على الارض، وتعد الحركات الارضية أساساً مهماً تعتمد عليه أكثر الحركات التي تؤدي على جميع الأجهزة، كما تعد الحجر الأساس في تعليم المهارات وتحتوي الحركات الأرضية مثل (الدراجات، الموازين، الغطس، الوقوف على اليدين، العجلة البشرية... الخ) على عدد كبير من المجموعات الفنية التي تتشابه مع المجموعات الفنية في أجهزة الجمناستك الأخرى . (Aldewan et al., 2006; Deyab, 2025)

ومن هنا تُبرز استراتيجية البناتجرام كأحد الأساليب التعليمية الفعالة التي تُسهم في دعم هذه الجوانب من خلال مراحلها المتكاملة التي تشمل المعرفة، التخطيط، اتخاذ القرار، التطبيق والتقويم. فاعتماد هذه الاستراتيجية في تعليم المهارات الأساسية في الجمناستك الفني لا يسهم فقط في تحسين الكفاءة المعرفية بل يمتد أثرها ليشمل تعزيز الاتجاهات النفسية الإيجابية لدى الطالبات عبر توفير بيئة تعليمية محفزة تشجع على التفاعل والتجريب والتعلم النشط. ومن هنا تتضح أهمية التكامل بين الأسلوب التعليمي والجانب البدني في تصميم البرامج التعليمية لتحقيق تعلم فعّال ومتكامل. (Fadel et al., 2023; Zineb, 2021)

1-2 مشكلة البحث:

أن أداء المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية للطلّابات في الدرس العملي يتطلب من التدريسية الوصول بهن إلى مستوى أداء خالي من الأخطاء الفنية، ومن خلال خبرة الباحثتان في تدريس الجمناستك الفني للطلّابات وجدت تذبذباً أثناء تطبيق مهارات (الدرجة الامامية المكورة، الدرجة الخلفية المكورة الوقوف على اليدين).

وترى الباحثتان أن سبب ذلك يكون نتيجة الاستراتيجيات والطرائق المتبعة ربما لا تساعد في تشخيص مشاكل تحسن الأداء وحلها، لذا لابد من اختيار إستراتيجية تساعد في التقليل من الأخطاء في الاداء للطلّابات.

1-3 هدف البحث:

1- أعداد منهج تعليمي باستخدام استراتيجية البنتاجرام في تعليم (الدرجة الامامية والدرجة الخلفية والوقوف على اليدين) في الجمناستك الفني للطلّابات.

2- التعرف على أثر استراتيجية البنتاجرام في تعليم بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للطلّابات.

1-4 فرضية البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التي تتعلم وفق استراتيجية البنتاجرام ولصالح البعدية.

2- هناك أفضلية للمنهج التعليمي المعد باستخدام استراتيجية البنتاجرام للمجموعة التجريبية في تعلم (الدرجة الامامية المكورة والدرجة الخلفية والوقوف على اليدين) مقارنة بالأسلوب المتبع (المجموعة الضابطة) في الاختبارين البعديين.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالّبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة.

1-5-2 المجال المكاني: قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة.

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2025/10/1 ولغاية 2025/12/1.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لتحقيق أهداف البحث ومعالجة مشكلته، إذ يرى (حيدر عبد الرزاق كاظم) "التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة، ويحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة،

ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع". (Haider, 2015).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (71 طالبة).

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم يمثلون شعبة واحدة والبالغ عددهم (44) طالب وهم شعبة (ح - ط) ويشكلون نسبة (62,9%) من المجتمع الاصلي، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العمدية وأصبح عددهن لكل مجموعة (22) طالبة، وتم تجانس العينتين داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة وكما في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية بمتغيرات البحث

متغيرات البحث	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
الطول	سم	1.61	1.58	98.14	1.59	1.51	94.97	0.29	غير معنوي
الوزن	كغم	6.40	0.82	12.81	61.18	1.16	1.90	0.15	غير معنوي
الدرجة الامامية	درجة	5.44	0.87	15.99	5.91	0.50	8.46	1.31	غير معنوي
الدرجة الخلفية	درجة	5.25	0.25	4.76	5.16	0.43	8.33	0.58	غير معنوي
الوقوف على اليدين	درجة	5.35	0.25	4.67	5.22	0.18	3.45	0.8	غير معنوي

3-2 وسائل جمع المعلومات:

((المصادر والمراجع، الملاحظة العلمية، الأجهزة والأدوات المستخدمة (قاعة الجمناستك للطالبات، استمارات تحكيم، شريط قياس، ميزان طبي. صافرة وجهاز لابتوب)).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد المهارات:

قامت الباحثتان بالاعتماد على منهاج الهيئة القطاعية للمرحلة الثالثة للطالبات في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في تحديد متغيرات البحث والتي تدرس في الفصل الاول.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء تجربة استطلاعية في 2025 /10/8 في قاعة الجمناستك كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلى طالبات شعبة ي والبالغ عددهم (6) لغرض معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثتان إنشاء تطبيق التجربة وتعريف الكادر المساعد على طريقة التطبيق.

5-2 التجربة الرئيسية:

5-2-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2025/10/15

5-2-2 التعليم وفق استراتيجيّة البنّاء:

تم اعداد منهاج لتعليم (الدرجة الامامية المكورة، الدرجة الخلفية، الوقوف على اليدين) على بساط الحركات الارضية في الجناستك الفني للطلّبات وتم تطبيقها وفق استراتيجيّة البنّاء وما تحويه من مراحل تخص التطبيق.

وتكون المنهاج التعليمي من المحاور الأتية:

1- مرحلة المعرفة: في هذه المرحلة يوفر المدرس خلفية معرفية لموضوع الدرس بطريقة تثير دافعية الطلبة

لاستيعاب فكرة المهارة وأساسيات المعلومات لتحقيق الهدف، فالمدرس هنا يشرح المهارة للطلّبات من خلال عرض المهارة بالصور والفيديوهات.

2- مرحلة التخطيط: بعد شرح المدرس للمهارة وايضاها للطلّبات يسألهم عن المعلومات التي يعرفونها سابقاً ويساعدهم في وضع تصور للخطوات الفنية قبل تنفيذها، ويحدد خطوات يجب أتباعها والتي تم شرحها في المرحلة السابقة ويطلب منهم ان يحددوا وسائل لتحقيق الهدف المطلوب للوصول بالمهارة الى المستوى الجيد.

3- مرحلة اتخاذ القرار: تطبق الطالبة المهارة وتختار الطريقة لتسهيل عليها اتمام الاداء وفي هذه المرحلة يسمح لها ان تستفسر أو تسأل اي سؤال حول المهارة.

4- مرحلة التطبيق: تستمر الطالبة في تنفيذ المهارة بشكل أفضل فهي في المرحلة السابقة اتخذت القرار للاداء ولكنها في هذه المرحلة ستطبق بعد أن ساعدتها المدرسة للوصول الى النجاح في مهمتها حيث تؤدي نشاطاً يكون على شكل مشكلة تحاول حلها.

5- التقييم: وفي هذه المرحلة تقييم المدرسة اداء الطالبة.

وتم تطبيق تلك المهارات في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية خلال درس كامل وبأقسامه الثلاثة (انظر ملحق (1) ولمدة أربع أسابيع وبواقع وحدة تعليمية، وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2025/10/1 وانتهت تطبيقها بتاريخ 2025/11/15 , وتم تطبيق الوحدات التعليمية لكلا المجموعتين من قبل مدرسة المادة.

5-2-3 الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ 2025/11/18.

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثان نظام (ssps) في المعالجة الإحصائية لنتائج البيانات واستخرج ما يلي:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

-معامل الاختلاف

- اختبار (ت) للعينات المترابطة

-اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة

-النسبة المئوية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات المستخدمة	القياس	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
الدرجة الامامية المكورة	درجة	0.44	0.87	7.52	0.49	0.5	0.49	معنوي
الدرجة الخلفية	درجة	5.25	0.52	7.40	0.40	0.74	0.40	معنوي
الوقوف على اليدين	درجة	5.35	0.25	6.46	0.39	0.57	0.39	معنوي

جدول (3) يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات المستخدمة	القياس	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
الدرجة الامامية المكورة	درجة	5.91	0.50	8.92	0.62	0.61	0.62	معنوي
الدرجة الخلفية	درجة	5.16	0.43	8.79	0.56	0.78	0.56	معنوي
الوقوف على اليدين	درجة	5.22	0.18	8.60	0.50	0.62	0.50	معنوي

جدول (4) يبين نتائج اختبارات (ت) بين الأوساط الحسابية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات المستخدمة	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
الدرجة الامامية المكورة	درجة	7.52	0.49	8.92	0.62	3,28	معنوي
الدرجة الخلفية	درجة	7.40	0.40	8.79	0.56	3,26	معنوي
الوقوف على اليدين	درجة	6.46	0.39	8.60	0.50	7,15	معنوي

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) تبين لنا هناك فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالمهارات الاساسية (الدرجة الامامية المكورة، الدرجة الخلفية، الوقوف على

البيدين) قيد الدراسة إذ كانت قيم (ت) المحتسبة أكبر من الجدولية وهذا يدل على نجاح المجموعتين في التعليم سواء المجموعة الضابطة او المجموعة التجريبية ولهذا ترى

بينما ترى (AL Diwan, 2009) " أن المنهاج التعليمي يؤدي حتما إلى الاداء الجيد، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدرسات المادة وتحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة ".

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة نتيجة استخدام الاستراتيجية التعليمية المناسبة وهي استراتيجية البنّاتجرام وهذا يعد مهم واساسي في تعلم المهارات في الجمناستك تحتاج الى الدقة في الاداء لصعوبتها وهذا يرجع إلى الاستراتيجية التعليمية المستخدمة والذي اثبتت النجاح في التدريس والتعليم , اذ ترى " ان استراتيجية البنّاتجرام ومن خلال خطوات الاستراتيجية المتمثلة في المهمات والأنشطة التي تقوم بها الطالبة، والتي تتطلب جمع اكبر عدد من المعلومات والمعارف من خلال مصادر المعرفة المتاحة، والتي تقوم على التعلم النشط والتركيز على الطالب كمحور للعملية التعليمية والحرص على أن يشارك بفاعلية في الأنشطة ، وتعمل الاستراتيجية لدى الطلاب على اختصار الوقت في اكتساب العلم والمعرفة وتنمية المهارات" (Fatima, Wadad,) (2002) .

وهذا ما تراه الباحثان أن سبب تفوق المجموعة التجريبية أيضاً هي مراحل استراتيجية البنّاتجرام وخاصة المرحلة الاولى التي تبنى على المعرفة وبعدها التخطيط اذ يرى (Farhan, 2020) ان أحد العوامل المهمة في التعليم هو المدرس بالإضافة الى المنهج والطالب فالمدرس الناجح هو الذي يقوم بإيصال المحتوى النظري والعملية من خلال أساليب واستراتيجيات تدريس متنوعة لتحقيق هدف التعلم وهذا بالتالي يحدث تغير في سلوك المتعلمين بالاتجاه الايجابي وهذا بحد ذاته هدف من أهداف المؤسسة التربوية. (Farhan, 2020).

وننتيجة الاهتمام بإيجاد بالخطوات الصحيحة بالتعليم وتطبيقه بالإستراتيجية الصحيحة ساعد في عملية التعلم إذا يرى ظافر هاشم "إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لا بد إن يكون هناك تطور في الاداء ما دام المدرس يتبع الخطوات الأساسية في للتعلم والتعليم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز على المحاولات والتكرار متواصل لحين الوصول الى الأداء الجيد " (Ismael, 2002)

فترى (الديوان وسبتي) إن إعداد وحدات تعليمية بأسلوب تدريس يلائم طبيعة العينة يساهم في تنمية المهارات الحركية لدى المتعلمات، وهو ما ينعكس إيجاباً على تعلم المهارات الأساسية في الجمناستك الفني، ولاسيما على بساط الحركات الأرضية". (Sibti & Aldi wan, 2021)

إن من اسباب نجاح التعليم هو الدافع الذي نشطته استراتيجية البنّاتجرام اذ يرى احمد عبد الله، إن دوافع المتعلم هي عوامل أساسية في غاية الأهمية لا تقل عن قدراته العقلية ومهارات التفكير لديه، لأنه بدون الدافعية لن يبذل أي جهد في سبيل تعلمه، حتى وإن امتلك القدرة على الدراسة والفهم والتحصيل، فالدافعية هي إحدى مبادئ التعلم الجيد،

حيث تدفع المتعلم نحو بذل مزيد من الجهد والطاقة لتعلم مواقف جديدة، " (Abdullah, 2018)، وهذا ما يراه الباحثان من ان الأصل بالتعلم هو دافعية المتعلم للشيء المراد تعلمه.

وترى (لمياء الديوان واخرون) حينما يتفاعل الطالب مع الموقف التعليمي من خلال إدراك العلاقات بين عناصره، يصبح التعلم قائماً على الاستبصار، حيث يتبع هذا الإدراك نظام في الدماغ يعمل على توليد حالة من السرور، مما يجعل الطالب يستمتع بالسلوك الإيجابي، ويعزز دافعيته نحو التعلم " (AL Diwan et al., 2022)

وهذا ما يراه (جلال وفاطمة) ان أساس التعلم الجيد يبنى على أكبر حصيلة من المعلومات والمعارف للشيء المراد تعلمه (Jalal & Fatima, 2023).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات

- 1-المنهاج التعليمي باستخدام استراتيجية البنتاجرام حقق النجاح في تدريس وتعليم (الدرجة الامامية المكورة، الدرجة الخلفية، الوقوف على اليدين) على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للطالبات
- 2-المراحل التي تركز عليها استراتيجية البنتاجرام لها دور اساسي في بناء البرامج التعليمية، وتبادل الآراء في حل المشكلات التي تواجه الطالبات أثناء الاداء، وهذا ما ساعد في تعليم المهارات الاساسية.
- 4-2 التوصيات:

- 1-اعتماد المنهاج التعليمي باستخدام استراتيجية البنتاجرام في تعليم بعض (الدرجة الامامية المكورة، الدرجة الخلفية، الوقوف على اليدين) في الجمناستك الفني للطالبات.
- 2-أستخدام استراتيجية البنتاجرام في تعليم المهارات الاساسية في الجمناستك الفني على الاجهزة الاخرى بالإضافة الى المهارات الرياضية للألعاب المختلفة.

ملحق (1)

وحدة تعليمية بإستراتيجية البنتاجرام

الوحدة التعليمية:	الهدف التعليمي: الدرجة الامامية	التاريخ: 8-10-2025
الأسبوع: الأول	الهدف التربوي: تنمية روح التعاون والانضباط	زمن الوحدة: 90دقيقة
	الأدوات المستخدمة: بساط الحركات الأرضية	عدد الطالبات: 22

أقسام الوحدة التعليمية	الفعاليات والمهارات الحركية	الملاحظات
أولاً: القسم التحضيري (20 دقيقة)	الوقوف خط مستقيم وتسجيل الحضور وأداء التحية.	التأكيد على اتخاذ التشكيل المناسب.
المقدمة (5دقائق)	من الوقوف يبدأ بالسير الاعتيادي على شكل خطين متوازيين، الهرولة مع مس الأرض باليد اليسار واليمين بالتعاقب، الهرولة للجانب مع رفع الذراعين للأعلى والأسفل	التأكيد على اداء تحية الدرس.
الأحماء (15دقيقة)	الهرولة والقفز للأعلى ثم السير ثم الوقوف على شكل دائرة	التأكيد على التزام الطالبات بالنظام خلال اجراء عملية الاحماء.
		التأكيد على اتخاذ التشكيل المناسب لأجراء تمارين الأحماء.

	❖ (الجلوس على الاربع) القفز إلى الأعلى مع رفع الذراعين عاليا. ❖ (الوقوف فتحا - انثناء عرضا) مد الذراعين جانبا مع قتل الجذع للجانبين بالتعاقب (4 عدات). ❖ (الوقوف فتحا - تخفض) قتل الجذع إلى الجانبين بالتعاقب (4 عدات). (الاستناد الأمامي) ثني ومد الذراعين (10 عدات)	التمارين البدنية	
تطرح المدرسة أسئلة: ما هي خطوات الحركة؟ ما يحتاجه الجسم منها؟ تشرح المدرسة الخطوات الفنية لمهارة الدرجة الامامية المكورة. المدرسة: تحدد المساحة التي سيؤدي عليها الطالبات المهارة.	- المدرسة تشرح ما هي الدرجة الامامية المكورة: الاداء الحي ثم العرض الفيديو، طرق الاداء يشاهدن ويتعرفن على تسلسل الاداء: اليد، الرأس، الركبتين، التوازن، الدفع. - الطالبات يرسمن مخططاً للحركة: تقسيم الحركة إلى أجزاء (قفز قليل، انحناء الرأس، تدوير الجذع، رفع القدم، التمرين). - الطالبات يخططن: كم مرة سيكررن الاداء ويتدربن عليها، أي جزء من الجسم سيكررن عليه (البداية أو النهاية).	ثانياً: الزمن (60 دقيقة) القسم الرئيسي	
		أ - النشاط التعليمي (10د) -المعرفة	
		التخطيط (5د)	
- المدرسة تراقب، ويُصَحَّح، ويُعرض نماذج. - الطالبات يقررن الطريقة التي سيتمنون بها: هل سيتمنون أولاً على الانحناء والحركة على الأرض فقط؟ هل ستساعدن المدرسة بالتوجيه؟ هل سيتمنن في مجموعات صغيرة يراقبن بعضهن البعض؟ - اداء الدرجة الامامية حسب ما تم التخطيط له وفق المراحل الفنية للمهارة. - الطالبات يطبقن الحركة، يكررنها، يحاولن تصحيح أخطاءهن. - تقسيم المهارة: جزء البداية فقط → جزء الوسط → جزء النهاية → الحركة كاملة. - المدرسة تعطي تغذية راجعة، وتخطط للحصة القادمة بناءً على ذلك.	- تحديد مسار التنفيذ (فردى - ثنائى - جماعى) - اختيار الطالبة للتدرب على الجزء أو الكل - تطبيق للمراحل الفنية للدرجة الامامية - اداء فردى مع تغذية راجعة - تبادل الادوار بين الطالبات - طرح أسئلة معرفية (وضع الذقن - الركبتان....) - تقييم الاداء وفق استمارة تقييم (10 درجات) - بعد التطبيق، المدرسة والطالبات يشاهدن مقاطع الفيديو أو الملاحظة الحية: ما نجحت فيه الطالبات وما اخطأن مقارنة الاداء بالنموذج.	ب - النشاط التطبيقي - مرحلة اتخاذ القرار والتطبيق 45 د (5د) (30د) (10 د)	التقويم -
التأكيد على الانصراف بدهود بعد الانتهاء من الدرس	تمارين تمدد واسترخاء او لعبة صغيرة	ثالثاً: القسم الختامي (10 دقيقة)	

References

- Aldewan, L. H., Abed Malih, F., & Abdel Karim, K. L. (2006). The effect of using the educational bag on the level of learning some offensive skills with the epee weapon. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 19, 18–44.
- Al-Diwan, L. (2009). *Effective teaching methods in physical education*. Dar Al-Kutub wa Al-Watha'iq, Al-Nakheel Printing Press.
- Al-Diwan, L., & Sabti, M. (2021). The effectiveness of the guided discovery method in developing motor proficiency skills among second-grade female pupils. *Karbala Journal of Physical Education Sciences*, 6(4).
- Al-Diwan, L., et al. (2019). *The transition from teaching to learning in physical education* (1st ed.). Dar Maktabat Al-Basa'ir.
- Deyab, I. M. (2025). Effect of functional strength training on the skill performance level on the vaulting table for juniors in gymnastics. *Journal of Theories and Applications of Physical Education Sport Sciences*, 12(1), 99–113.
- Fadel, M. H., Saleh, S. O., & Abbood, Z. K. (2023). Some distinctive physical characteristics of gymnastics players art for young people. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.377>
- Jabbar, H., Hassan Mohammed, L., & Majeed Ali, M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 17–32. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>
- Kadhim, H. A. (2015). *Fundamentals of scientific research writing in physical education and sports sciences* (1st ed.). Al-Ghadeer Printing and Publishing Co.

- Mohammed, F. A. M., & Ahmad, W. A. H. (2022). The effectiveness of teaching science using the pentagram strategy in developing life skills among middle-school female students. *Scientific Journal for Scientific Publishing*, (48).
- Omar, A., & Saleh, S. (2016). The pentagram strategy for developing thinking and problem-solving skills (1st ed.). Anglo-Egyptian Bookshop.
- Zineb, S. (2021). Effect of complex exercise (mental-physical) in learning some of the motor skills in women's technical gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4).