



## تأثير انموذج ( دن ودن ) في تعليم بعض المهارات الحركية على جهاز بساط

### الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء

تحسين شاغي عبد

مديرية تربية ديالى

[Tahseenshaghi@gmail.com](mailto:Tahseenshaghi@gmail.com)

تاريخ الاستلام : 2025/7/3

تاريخ القبول: 2025/8/25

تاريخ النشر: 2025/10/1

Creative Commons Attribution 4.0 International Licens



هذا العمل مرخص من قبل

#### ملخص البحث:

في الجانب الرياضي فن التعليم مهم واساسي في بناء الحركات والمهارات بصورة صحيحة ومناسبة لخصوصية اللعبة والغاية منها بناء الرياضي بصورة اولية ومن ثم تطويره وجعله قادر على تحقيق الانجازات الرياضية. **هدف البحث** التعرف على تأثير انموذج ( دن ودن ) في تعليم بعض المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئة ضابطة وتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي . مجتمع البحث طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى بصورة عمدية والتي تبلغ (80) طالبة . واختيرت العينة بعدد (20) طالبة وهي تشكل نسبة (25%) من المجتمع الاصلي التي قسمت عشوائيا بالقرعة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وأصبح عدد كل مجموعة (10) طالبات اهم **الاستنتاجات:** انموذج ( دن ودن ) مهم واساسي في عملية التعليم لبعض المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء. وعليه تم **التوصية:** اعتماد انموذج ( دن ودن ) لأنه مهم واساسي في عملية التعليم لبعض المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء.

**الكلمات المفتاحية:** انموذج ( دن ودن ) ، المهارات الحركية، بساط الحركات الارضية.

# The Effect of the (Dunn and Dunn) Model on Teaching Some Motor Skills on the floor exercise in women's artistic gymnastics

Tahseen Shaghi Abd

Directorate of Education of Diyala

## **Abstract:**

In the sports aspect, the art of education is important and essential in building movements and skills correctly and appropriate to the specificity of the game, and its purpose is to build the athlete in the first place, and then develop him and make him capable of achieving sports achievements. **The aim of research** was to identify the effect of the (Dunn and Dunn) model on teaching some motor skills on the the floor exercise in women's artistic gymnastics. The researcher used the experimental method with the design of two equal control and experimental groups with pre- and post-test. The research population is second-stage female students at the Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of ... deliberately, which amounts to (80) students. The sample was selected with (20) female students, which constitute (25%) of the original community, which was randomly divided into two groups (control and experimental) and the number of each group became (10) female students. The most important **conclusions:** The (Dunn and Dunn) model is important and basic in the process of teaching some motor skills on the the floor exercise apparatus in artistic gymnastics for women. Accordingly, **it was recommended:** The (Dunn and Dun) model because it is important and essential in the process of teaching some motor skills on the floor exercise apparatus in women's artistic gymnastics.

**Keywords:** Dun and Dun model, Motor skills , Floor movement mat.

## 1-التعريف بالبحث:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

التربية هي مصدر التطور في البلد كونها تهتم ببناء جيل متعلم ومتقن ولديه القدرة على الابداع والانتاج وفق ما تعلمه من المؤسسات التربوية والتعليمية وفي كافة التخصصات ، لهذا فان التعليم يعطي المعلومات والافكار ويتابع مدى الفهم فيها ومعالجتها في حالة الابتعاد عن المسار التعليمي الصحيح .

وفي الجانب الرياضي فن التعليم مهم اساسي في بناء الحركات والمهارات بصورة صحيحة ومناسبة لخصوصية اللعبة والغاية منها بناء الرياضي بصورة اولية ومن ثم تطويره وجعله قادر على تحقيق الانجازات الرياضية .

ولهذا فان اختيار الاسلوب او الطريقة او النموذج التعليمي شرط اساسي تساعد على تعليم تلك المهارات وبدون اخطاء وتكون ذو مستوى تعليمي متقدم يناسب خصوصية اللعبة ، اذ نجد لكل لعبة نموذج تعليمي يرتقي في تعليم الحركات والمهارات لهذه اللعبة افضل من انموذج اخر ربما يناسب لعبة اخرى ، وفي لعبة الجمناستك وخاصة المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية والخاصة بالجمناستك الفني للنساء يتطلب منا استخدام انموذج يواكب هذه الحركات ، ورغم وجود نماذج متعدد الا ان انموذج ( دن ودن) من النماذج التي اثبت نجاحها في التعليم سواء في الجانب الرياضي او غير رياضي كونه انموذج يعلم ويتابع ويقيم ولهذا يرى كل من( عامرة ، رشا ، 2015 :568). " ان النموذج الذي يقدم الاطار التعليمي والتشخيصي والعلاجي ، هو الذي يعتمد على فكرة بان الطالب يتعلم بصورة افضل بطريقته الخاصة به، ولذلك يدعو إلى تشخيص الطرائق المفضلة لدى الطالب التي يتعلم بها بالشكل الأفضل، واستخدام هذه المعلومة في تصميم الإجراءات والأوضاع التعليمية التي تلائم نمط هذا الطالب"

ومن هذا نستدل ان انموذج ( دن ودن) الانسب والاكثر اهمية ودقة في تعليم الحركات التي تكون صعبة على المبتدئات في تطبيقها وتعليمها في الحركات الارضية اذ يرى (محمد، 1996: 31) " ان أهمية أنموذج (دن ودن) تتضح بانه انموذج يعمل على تحسين العملية التعليمية، ويساعد تطبيق كل مفردتها وهو يسعى الى التشويق من خلال زيادة دافعية المعلم والمتعلم ويزيد من احتمالية التقدم بالمستوى في تعليم المادة التعليمية وتحقيق الأهداف التعليمية".

ومن الدراسات المشابهة لهذه الدراسة والتي تعالج الحركات الارضية في الجمناستك هي دراسة ( لقمان ، 2024: 227) التي تبين انواع الحركات وكيفية تعليمها . ، وفي دراسة ( ميس، 2022 : 121) ايضا انها بينت النموذج التعليمي المستخدم وماهي الحركات الارضية المطلوب تعليمه ، وفي دراسة ( فاطمة ، 2020: 26) التي بين دور البرنامج التعليمي في تطوير الحركات بالجمناستك الفني للنساء . ومن هنا تأتي اهمية البحث في الارتقاء بمستوى تعليم المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية للنساء باستخدام افضل انموذج تعليمي يساعد الى التعليم بصورة مبسطة ويعمل على تشخيص الاخطاء الفنية ويعمل على معالجة تلك الاخطاء ومنها نخرج بمستوى فني متقدم لتلك الحركات والتقدم بالمستوى المطلوب .

**2-1 مشكلة البحث :**

اختيار النموذج التعليمي يساعد على التعليم الصحيح وفق خصوصية اللعبة ويعطي نتائج افضل وخاصة للمهارات والحركات الاساسية كما في الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء التي تتطلب مستوى تعليم وتشخيص ومعالجة وزيادة الاثارة والتشويق لممارسة الحركات الصعبة . ومن خلال خبرة الباحث في التعليم والجمناستك وجد ان مستوى التعليم للحركات المهارية على بساط الحركات الارضية للنساء تتطلب التعليم وفق نماذج تعليمية تساعد على الارتقاء بها نحو الافضل اذ ان التجريب للنماذج التعليمية الجديدة ربما تعطي نتائج افضل ، ومن هنا تم اختيار انموذج (دن ودن) المناسبة لمعالجة تلك المشكلة من خلال التعليم الصحيح وتشخيص الاخطاء الفنية ومعالجة الضعف والعمل على تطور المستوى .

**3-1 هدف البحث :**

1- التعرف على تأثير انموذج ( دن ودن) في تعليم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك الفني للنساء .

**4-21 فرضيتا البحث :**

1-وجود فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح القياسات البعدية في تعليم بعض المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء .

2- وجود فروقات معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تعليم بعض المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء .

**5-1 مجالات البحث :**

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى ..

1-5-2 المجال المكاني: قاعة الجمناستك للطالبات في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2025/1/20 ولغاية 2025/4/11

2- المنهجية والاجراءات المتبعة

**1-2 المنهج :**

لمعالجة المشكلة البحثية وتحقيق الاهداف استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئة ضابطة وتجريبية ذات الاختبار القبلي – بعدي .

**2-2 المجتمع والعينة :**

حدد المجتمع بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى بصورة عمدية والتي تبلغ (80) طالبة .

واختيرت العينة بعدد (20) طالبة وهي تشكل نسبة (25%) من المجتمع الاصلي التي قسمت عشوائيا بالقرعة على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وأصبح عدد كل مجموعة (10) طالبات ، وتم تجانس في متغيرات البحث كما في الجدول (1) وتكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات القبلية كما في الجدول (2) .

الجدول (1) يبين التجانس في القياسات الجسمية للعينة

متغيرات البحث	القياس	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	166.5	3.95	167.50	1.346
الكتلة	كغم	163.9	3.25	163.5	.464
العمر	سنة	19.20	.4103	19.00	1.624

الجدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين التقييم القبلي بمتغيرات البحث المهارية بالجمناستك

المتغيرات المهارية	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
الدرجة الأمامية المنكورة	درجة	.200	3.30	.245	3.44	1.397	.179	غير معنوي
الوقوف على الرأس	درجة	.298	2.50	.298	2.40	.750	.463	غير معنوي
الميزان الأمامي	درجة	.188	3.20	.298	3.40	1.793	.090	غير معنوي

## 2-3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:

### 2-3-1 الوسائل البحثية المستخدمة:

1-المراجع العربية والاجنبية

2-التقييم العلمي

### 2-3-2 الادوات والوسائل المستخدمة:

1-قاعة جمناستك

2-بساط الحركات الأرضية.

3-ساعة الكترونية.

4-شريط متري للقياس.

5- جهاز قياس الطول والوزن .

### 2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد المهارات :

بناء على خصوصية اللعبة وهي الجمناستيك الفني للنساء وما تحتويه من حركات مهارية على بساط الحركات الارضية وحسب منهاج الهيئة القطاعية لكليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضية ومادة المرحلة الثانية بالجمناستيك تم تحديد متغيرات البحث .

## 2-4-2 تقييم الحركات الأرضية:

عدت الباحثة استمارة تقييم مستندة على الملاحظة العلمية في جمع النتائج اثناء الاداء الفعلي وفي فترة الامتحانات العملي للحركات الارضية تم جمع النتائج وفق قياسات معدة سابقا من قبل الباحثين الاخرين في البحوث السابقة والتي تضم " تقسيمات لتقييم الأداء الفني للمهارات والتي ركزت على البناء الظاهري للمهارة في عملية التقييم " ( سهلية ، 2003: 136 ) وكان التقويم من(10) درجات مقسمة على أقسام المهارة (القسم التحضيرى، القسم الرئيس، القسم الختامى).

الجدول (3) يبين درجات التقييم النهائية للمهارات

ت	المهارات	الدرجة النهائية للأقسام المهارات		
		الدرجة	الدرجة	الدرجة
1	الدرجة الأمامية المتكورة	3	4	3
2	الوقوف على الرأس	3	3	4
3	الميزان الأمامي	3	3	4

## 2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

في تاريخ 2025/1/20 اجريت تجربة استطلاعية اثناء تطبيق التمرينات التعليمية وفق النموذج المعد وعلى قاعة الجمناستيك لإفراد العينة التجريبية وكان الغرض منها التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث.

## 2-5-5 التجربة الرئيسية:

2-5-2 التقييم القبلي: اجري التقييم القبلي بتاريخ 2025/1/23

## 2-5-2 انموذج (دن ودن) :

بعد تهيئة التمرينات التعليمية للحركات الارضية تم تطبيقها وفق انموذج (دن ودن) والذي يحتوي على مراحل تعليمية تساعد على رفع المستوى والمثابرة في التعليم بعد تشخيص الحالات الخاطئة والمعالجة لها ، وتم تطبيق تلك التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية خلال درس كامل وبأقسامه الثلاثة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن وبواقع وحدتين تعليمية ، وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2025/1/26 وانتهت تطبيقها بتاريخ 2025/3/30 .

2-5-3 التقييم البعدي: اجري التقييم البعدي بتاريخ 2025/3/11.

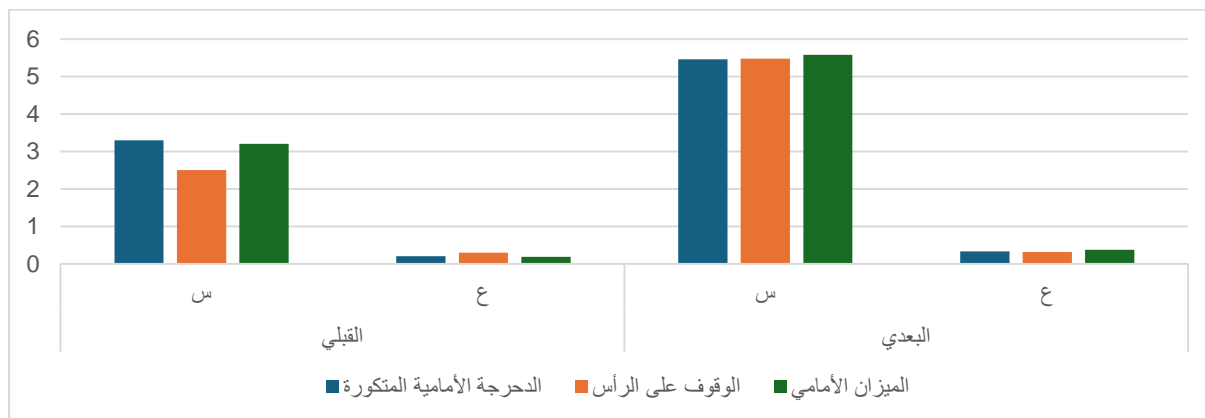
## 2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج ( ssps ) في المعالجة الإحصائية لنتائج البيانات .

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4) يبين نتائج الفروقات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة في التقييم المهاري

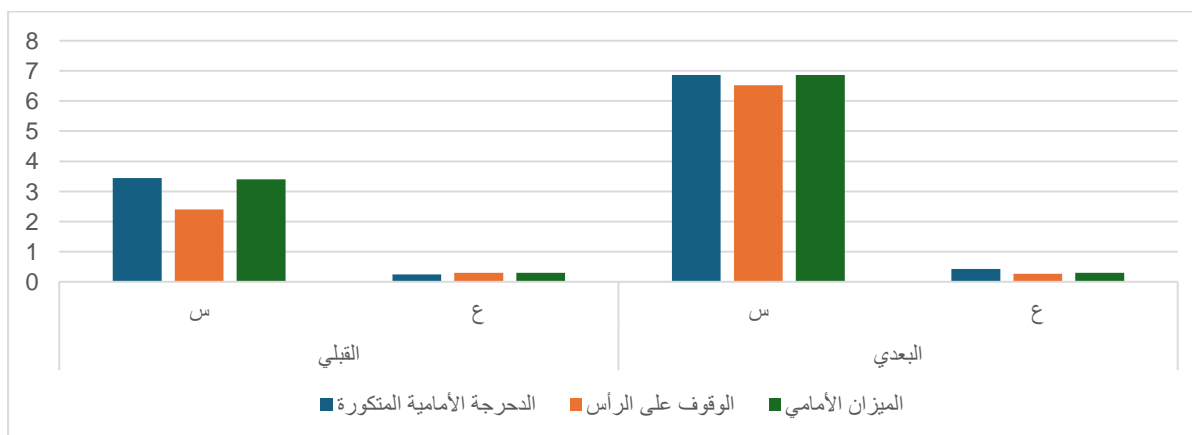
مستوى الدلالة	Sig	T قيمة	ع ف	ف	البعدي		القبلي		القياس	المتغيرات المهاري
					ع	س	ع	س		
معنوي	.000	15.8	.429	2.16	.330	5.46	.200	3.30	درجة	الدرجة الأمامية المتكورة
معنوي	.000	91.2	.032	2.98	.315	5.48	.298	2.50	درجة	الوقوف على الرأس
معنوي	.000	23.8	.315	2.38	.373	5.58	.188	3.20	درجة	الميزان الأمامي



الشكل (1) يبين المدرج البياني للأوساط والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة

الجدول (5) يبين نتائج الفروقات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية في التقييم المهاري

مستوى الدلالة	Sig	T قيمة	ع ف	ف	البعدي		القبلي		القياس	المتغيرات المهاري
					ع	س	ع	س		
معنوي	.000	25.8	.418	3.42	.424	6.86	.245	3.44	درجة	الدرجة الأمامية المتكورة
معنوي	.000	126.1	.103	4.12	.269	6.52	.298	2.40	درجة	الوقوف على الرأس
معنوي	.000	32.7	.334	3.46	.306	6.86	.298	3.40	درجة	الميزان الأمامي

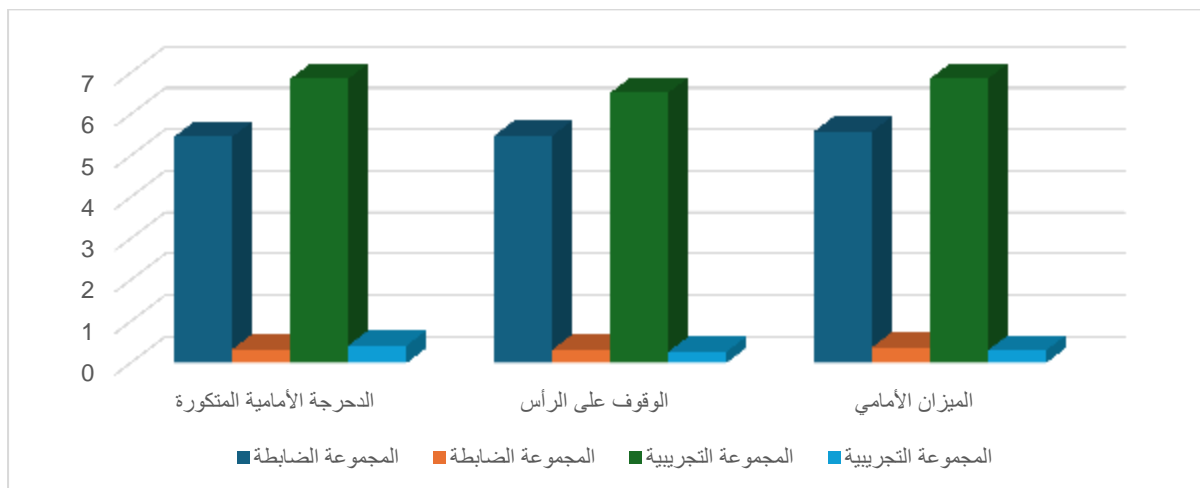


الشكل (2) يبين المدرج البياني للأوساط والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث

التجريبية

الجدول (6) يبين نتائج الفروقات البعدية بين المجموعتين في التقييم المهاري

المتغيرات المهنية	القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	sig	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
الدرجة الأمامية المتكورة	درجة	.330	5.46	.424	6.86	8.224	.000	معنوي
الوقوف على الرأس	درجة	.315	5.48	.269	6.52	7.920	.000	معنوي
الميزان الأمامي	درجة	.373	5.58	.306	6.86	8.380	.000	معنوي



الشكل (3) يبين المدرج البياني للأوساط والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

وفق النتائج التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبالية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدولين (4، 5) تظهر لنا ان المجموعتين قد تعلموا للحركات الارضية في الجمناستيك الفني وهذا يعطي مؤشر لنجاح النماذج التعليمية المستخدم وهذا ما يؤكد ( لزام ، 2005 : 56 ) " اذ تضمن المنهج التعليمي التمرينات التعليمية المطبقة بصورة موضوعيه اكيد سوف يساعد على رفع المستوى التعليمي المطلوب ويرفع من مستوى الاداء المهاري "

ويؤكد كل من (قطامي ونايفة، 1998:39)" مهما تنوعت النماذج التدريسية فإن أهميتها تكمن في تنمية الجانب المعرفي والعقلي لدى الطلاب وذلك بتطوير البنى المعرفية لديهم وزيادتها بالتفاعل مع المواقف التعليمية التي تهيئ لهم وتزودهم بركائز أساسية لتطوير أساليب التفكير واستراتيجياتهم خلال توفير بيئة تعليمية جذابة محببة لهم "

بينما يؤكد ( سعد ، 1996:98). " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة "

ومن خلال ملاحظة جدول (6) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة التي تم اكتشافها من خلال الفروقات البعدية في التقييم المستخدم وهذا مؤشر لنجاح انموذج (دن و دن) التعليمي مما يدل الاختيار الصحيح والمناسب التي يراها (سعيد، 1990، ص121). " ان عملية اختيار النماذج والطرائق التدريسية الفعالة من الاسس العامة المهمة في التعليم، اذ يكشف مفهومها الحديث عن كونها عملية مرنة متكاملة الاطراف يتظافر جهدا المعلم والمتعلم في إطار المواقف التعليمية، فهي نظام متغير يتكيف ويستجيب لكل تغير، لأنها مجموعة خطوات منظمة ومتكاملة للوصول الى الغاية المنشودة في اقل وقت وأيسر جهد من اجل تمكين المتعلم من المشاركة المستمرة في الدرس

وبخصوص انموذج (دن و دن) يعد من النماذج التعليمي المناسبة والهادفة ولهذا ترى ( هدى ، 2022 : 18) " هو انموذج تشخيصي علاجي يراعي الفروق الفردية ويعمل على مبدأ ان لا يوجد فرد غير قابل للتعلم "

وتعد لعبة الجمناستك من الالعاب الرياضية التي يعتبر اختيار النموذج التعليمي فيها عنصر مهم لغرض خروج الحركات بصورة متسلسلة ومجذبة للمشاهد وتحقيق الانجاز المطلوب ولهذا يرى (محمد ، 2006 : 35). " رياضة الجمناستك تعتمد على مقدرة الطالب في أداء تمرينات وحركات تتميز بالصعوبة وفي الوقت ذاته بالشكل الجمالي السلم "

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- انموذج ( دن و دن) مهم واساسي في عملية التعليم لبعض المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء .
- 2- عملية التعليم تتطلب التشخيص والمعالج ومراعاة الفروق التعليمية وهذا يتم استخدامه في انموذج (دن و دن) التعليمية لتعليم مختلف الالعاب ومنها لعبة الجمناستك الفني للنساء.

##### 4-2 التوصيات :

- 1- اعتماد انموذج ( دن و دن) لأنه مهم واساسي في عملية التعليم لبعض المهارات الحركية على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء .
- 2- التأكيد على ان عملية التعليم تتطلب التشخيص والمعالج ومراعاة الفروق التعليمية وهذا يتم استخدامه في انموذج (دن و دن) التعليمية لتعليم مختلف الالعاب ومنها لعبة الجمناستك الفني للنساء.

## المصادر والمراجع:

1. أبو طالب، محمد سعيد. (1990). علم التربية في التعليم العالي. (ط.1). جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي.
2. سعد، محسن إسماعيل. (1996). تأثير أساليب تدريس لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد (أطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
3. سهيلة، محسن كاظم الفتلاوي. (2003). المدخل إلى التدريس. (ط.1). دار الشروق للنشر والتوزيع.
4. عامرة، خليل إبراهيم، و رشاء، رعد أحمد. (2015). أثر أنماط التعلم (أنموذج دن و دن) في تحصيل مادة التربية الفنية لطالبات الصف الخامس الأدبي. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، (20).
5. قاسم، لزام صبر. (2005). موضوعات في التعلم الحركي. مطابع الجمعة.
6. فاطمة، حسن محمد. (2020). تأثير طريقة البرنامج التفريقي في تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للنساء. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 30(4).
7. لقمان، صالح كريم. (2024). فاعلية استخدام أنموذج فورشتاين في تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية. مجلة جامعة ذي قار لعلوم التربية الرياضية، 1(2)، جزء 2.
8. محمد، إبراهيم شحاته. (2006). أساسيات التدريب الرياضي. المكتبة المصرية للنشر.
9. محمد، محمود الحيلة. (1996). التصميم التعليمي نظرية وممارسة. (ط.1). دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع.
- 10- ميس، علاء الدين محمد. (2022). أثر استراتيجيات الكعب في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للطالبات. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، 4(4).
- 11- هدى، مؤيد علي. (2022). تأثير منهج تعليمي وفقاً لأنموذج دن و دن في التحصيل المعرفي والتتبع البصري وتعلم بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة للطالبات (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء.
- 12- يوسف، قطامي، و نايفة، قطامي. (1998). نماذج التدريس الصفي. (ط.2). دار الشروق للنشر والتوزيع.

## ملحق (1) نموذج من الوحدات التعليمية

الزمن الكلي: 45-75 دقيقة

هدف الوحدة : تعليم الحركات الأرضية

الأسبوع : الأول

الوحدة التعليمية : 1-2

الملاحظات والإشكال	الحجم	رقم التمرين	الزمن	القسم
-التأكيد انموذج دن و دن.	3×6	1-رفع مستوى الانتباه من خلال العرض والصور المستخدمة للمهارات الحركية	40.23	التطبيقي
التشخيص والمعالج	3×6	2-اول حركة يتم تعليمها هي الدرجة لغرض ازالة الخوف والقدرة على اداء الحركات الاخرى		
	3×6	3-اداء حركة الميزان بمساعدة الزميلة وبالتبادل بين المتعلمين .		
	3×6	4- اداء المهارة الثالثة الاصعب وهي الوقوف على الراس.		
	3×8	5- تطبيق السلسلة الحركية الميزان والوقوف على الراس والدرجة.		