

فاعلية استخدام استراتيجية الاصابع الخمسة في تعلم مهارة القوس الامامي والخلفي

في الجمناستيك

د. بسمة توفيق صالح

أستاذ مساعد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية - جمهورية العراق

١- المقدمة

١-١ المقدمة واهمية البحث:-

ان الدول اليوم تولي اهتمام كبير جداً بالطلبة لان التعليم يواجه ثورة معلوماتية تعمل على توفير أفضل السبل لأجل تطوير مهاراتهم وتحديد مسار النمو لديهم سواء أكان الجسمي او العقلي، او الاجتماعي، طبقاً لما يتوفر له من البيئة المحيطة من العناصر التربوية والصحية الاجتماعية لغرض أن تنفتح لهم الأفاق، وتكون لديهم المهارات واطهار الطاقات العقلية والنفسية والحركية ومن اجل جعل المتعلم هو محور عملية التعلم و البحث عن طرائق وأساليب تتناسب مع تلك التحديات والتطور. أن المتدرب على استراتيجية الاصابع الخمسة يكتسب مهارة التفكير في مواجهة مواقف وأبعاد مختلفة منها الموضوعية، والايجابية، والإبداعية، وأن تبني هذا النمط في التأمل بالمواقف والمشكلات قد ينقل الفرد من رفضها أو حتى قبولها إلى توسيعها وتوجيهها مع مواقف أخرى، بالإضافة، الى الحذف، جزء منها لتصبح أكثر فائدة وترى بشرى حسن (٢٠١٥) أن استراتيجية الاصابع الخمسة هي مجموعه أنشطة يقوم بها المتعلم لدراسة وتوظيف الحواس الخمسة لتطوير مهارات حل المشكلات لديه. (٢ : ٦٨٨)

ومن مميزات هذه الاستراتيجية مساعد المتعلمين على صياغة الاسئلة والتفكير وايجاد الحلول لها من خلال التفكير والاستنتاج ومن خلال الاسئلة الموضوعية على اصابع اليد حيث تقضي على الجمود والفكري وتدعوا الى الاندماج وتضيف جو من المرح والتعاون بين الطلبة والتقييم الذاتي وانجاز العمل بأقل وقت. (٣ : ٣٠) أما اهمية البحث فتكمن في التعرف على فاعلية استراتيجية الاصابع الخمسة في تعلم مهارة القوس الامامي والخلفي في الجمناستيك للطلبات.

٢-١ مشكلة البحث:-

ان التدريس الفعال يعتمد على ما يقدمه المعلم في الصف من احداث تغير في سلوك الطالب مستخدم خبراته العلمية وادوات وتقنيات تمكن الطالب من استخدام مهارات ومعارف يطورها في حل او معالجة مشكلة ما .ومن بين الاستراتيجيات الحديثة التي تتطلب تدريب ذهني وبدني وتهدف الى تنمية التفكير لدى المتعلم استراتيجية الاصابع الخمسة التي تجعل المتعلمين اكثر قدرة على المناقشة وبت روح التعاون فيما بينهم خلال الاداء ومن خلال تدريس الباحثة لمادة الجمناستك وجدت ان بعض الطالبات تواجه صعوبة في اتقان المهارة عملياً داخل الوحدة التعليمية بسبب التشابه بين المهارات مما دعي الباحثة الى ايجاد طريقة اكثر تطور وحدثة من الطريقة التقليدية في التعلم تحسن من فهم وتطبيق المهارات بصورة افضل .

٣-١ هدف البحث:-

١- يهدف البحث الى التعرف على فاعلية استخدام استراتيجية الاصابع الخمسة في تعلم مهارة القوس الامامي والخلفي في الجمناستك لدى طالبات الصف الخامس الابتدائي

٤-١ فروض البحث:-

١- يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعة قبل وبعد تطبيق استراتيجية الأصابع الخمسة في تعلم مهارة القوس الأمامي والخلفي في الجمناستك و لصالح القياس البعدي.
٢- ان الاستراتيجية تؤثر ايجابياً على دافعية الطالبات نحو تعلم مهارات الجمناستك مقارنة بالأساليب التقليدية.

٥-١ مجالات البحث:-

١-٥-١ المجال البشري: طالبات الصف الخامس الابتدائي مدرسة الفيحاء للبنات بالقادسية

١-٥-٢ المجال المكاني: ساحة المدرسة

١-٥-٣ المجال الزمني: المدة من ٢٠٢٥/٢/١٧ - ٢٠٢٥/٣/٢٠

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

٢-١ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياسين (القبلي والبعدي) لملائمته وطبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طالبات الصف الخامس الابتدائي بمدرسة الفيحاء الابتدائية للبنات في محافظة القادسية البالغ عددهن ٥٠ طالبة اما عينة البحث وقد تم اختيارها بأسلوب عمدي نظراً لملائمته الفئة العمرية لمتطلبات تعلم مهارة القوس الأمامي والخلفي في الجمناستيك، وكذلك لاستعدادهن للمشاركة في البرنامج التعليمي حيث بلغ عدد أفراد العينة (٢٠ طالبة) تتراوح أعمارهن بين ١٠-١١ سنة، ويمتلكن مستوى متقارب من اللياقة البدنية ، مما يضمن تجانس العينة ويساعد على قياس فاعلية استراتيجيات الأصابع الخمسة بشكل دقيق .

جدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في اختبار معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	١٠.٤	٠.١٠	٠.١٥
الوزن	كغم	٣٥	١.١٠	٠.٠٥
الطول	سم	١٤٠	١.٢٥	٠.٢٠-

يشير الجدول ان جميع قيم الالتواء تقع ضمن (+٣،-٣) ما يؤكد تجانس العينة

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:-

٢-٣-١ الوسائل المستخدمة في البحث:-

-التجريب

-الملاحظة

-شبكة الانترنت

-المصادر العربية والاجنبية

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

جهاز لقياس الطول ميزان طبي لقياس الوزن، ساعة موبايل ، ابسطة جمناستك، كاميرات

تصوير رقمية ، موبايل عدد (٤) ، حاسبة ، جهاز عرض داتا شو

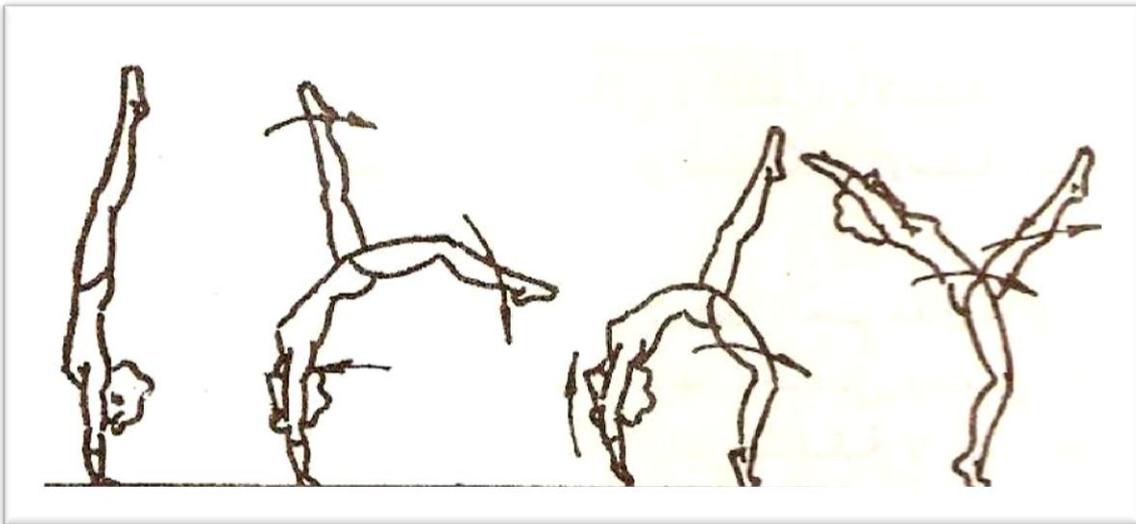
٢-٤ الدراسة الاساسية:

٢-٤-١ تحديد المهارات قيد البحث : (٥ : ٨١)

تم تحديد مهارتين هي القوس الامامي والقوس الخلفي في الجمناستك على جهاز بساط الحركات الارضية

- القوس الامامي : الخطوات التعليمية

من وضع الثبات الذراعان عالياً وإحدى الرجلين ممدود للأمام اليمين والثاني مستند عليه اليسار، تقوم بإنزال الذراعين على البساط بمسافة مناسبة أمام القدم والرجل المرفوعة توضع على البساط اليمين وبالعكس بالنسبة للقدم اليسار ترفع إلى الأعلى ثم الخطف وإكمال المهارة لمرحلة الوقوف حيث تكون الرجلين في هذه الحالة مفتوحتين ويتم نزول الرجل اليسار وفي الوقت نفسه يتم الدفع بالذراعين للأرض وعند صعود الجسم للأعلى يتم نزول الرجل اليسار وبعدها الوصول إلى وضع الثبات و تنزل الرجل اليمنى. كما في الشكل (١)

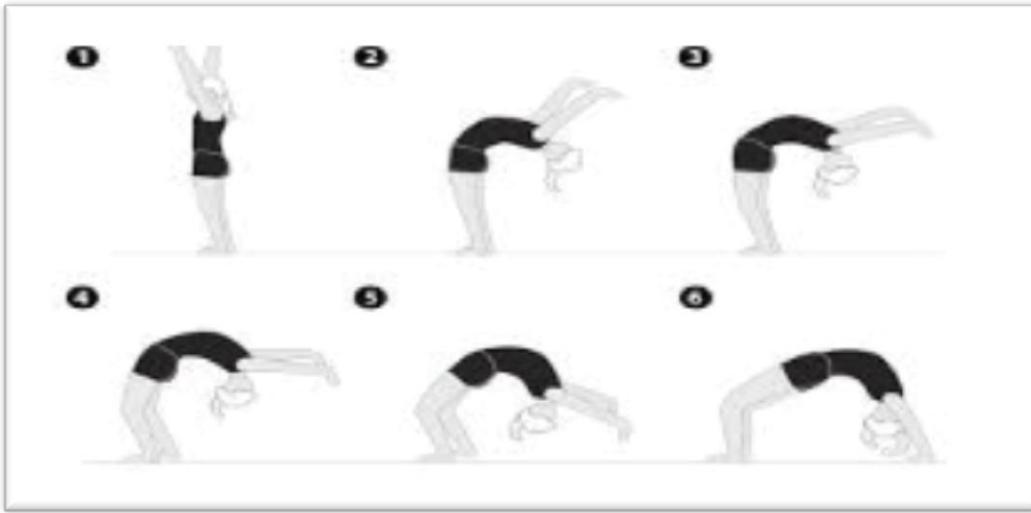


شكل (١) مهارة القوس الامامي

- القوس الخلفي: الخطوات التعليمية

من وضع الثبات للذراعين عالياً والقدمين واحده أمام الأخرى ويتم رجوع الذراعين للخلف وعند وصول اليدين للأرض ترفع القدم اليمنى للأعلى و تليها القدم الأخرى بحيث يكون جسم المتعلمة عمودي على الارض أثناء مرحلة الوقوف على اليدين ويكون الجسم مشدودا ثم نزول القدم اليمين بعدها ترفع الذراعان من الارض ثم نزول القدم اليسار والعودة الى الوضع الاول نفسه . كما في

الشكل (٢)



شكل (٢) مهارة القوس الخلفي

٢-٤-٢ قياس مستوى الاداء الفني :

تم تصوير المهارات وارسالها بأقرص CD الى المقيمين لغرض وضع الدرجة وكانت درجة

التقييم من (١٠) .ملحق(١)

المقيمين :

أ. ضرام موسى جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

د. رنا عبد الواحد جامعة القادسية -كلية تربية بنات

د . علا سلام جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٧ على عينة من طالبات غير عينة التجربة الرئيسية وبالطريقة العشوائية والمتمثلة ب (٣) ثلاثة طالبات وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي:

١- التعرف على الوقت المستغرق عند أداء المهارات

٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وكاميرات التصوير .

٢-٦ الاختبارات القبليّة:

بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٨ تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بعد اعطاء وحدة تعريفية عن كيفية اداء المهارات ثم تم التطبيق والتصوير وتم تثبيت نفس الظروف لتطبيقها في الاختبارات البعديّة

٢-٧ تصميم البرنامج التعليمي وفق استراتيجية الأصابع الخمسة

الحصة مرحلة استراتيجية الأصابع الخمسة محتوى الحصة

- ١- ماذا؟ - تعريف مهارة القوس الأمامي، عرض فيديو أو نموذج حي للمهارة
- ٢- لماذا؟ - مناقشة أهمية المهارة في الجباز والألعاب الأخرى، علاقتها بالمرونة والقوة
- ٣- كيف؟ - شرح مراحل الأداء: (وضع البداية- الدفع- مد الجسم والتقوس- الهبوط
- ٤- من؟ (متابعة) - تطبيق تدريبات تمهيدية (تدريبات أرضية، قفز بسيط، مرونة ظهر)، تصحيح الاداء
- ٥- متى؟ - عرض أخطاء شائعة بالفيديو أو الرسم، التعامل مع الخوف والدوران، استخدام وسائل مساعدة

بدأ تنفيذ التجربة بتاريخ ٢٠٢٥/٢/١٩ بواقع وحدة تعليمية في الاسبوع بواقع (٤) اسابيع وتم التنفيذ فقط في القسم الرئيسي البالغ (٣٠) دقيقة تقوم مدرسة المادة (الباحثة) بعمل مخطط على راحة اليد في القسم التعليمي الذي مدته (١٠) دقيقة تكتب في كل اصبع اسم استفهام وهي: (متى، ماذا، لماذا ، كيف ، مَنْ)، وتكتب على راحة اليد ملخص المهارات ثم تقسم العينة الى مجموعات كل مجموعة تضم (٥)

طالبات وتقوم المدرسة بإعطاء ملخص عن المهارات ووضع أسئلة قبل شرح المهارة من قبل المدرسة وتطلب من الطالبات بوضع أسئلة وتحديد الغموض الخاص عن المهارة خلال ٥ دقائق ثم تقوم المدرسة من وقت المتبقي من الجانب التعليمي هو (٥) دقائق بشرح وعرض المهارات وتقوم الطالبات بحل الاسئلة ثم يبدأ الجانب التطبيقي او العملي ومدته (٢٠) دقيقة تطلب المدرسة من الطالبات ان تجرب الاجابات عن طريق ادائها مع اعطاء التغذية الراجعة وفي اخر دقيقة يطلب من كل مجموعة كتابة ملخص عن المهارات وكيفية ادائها . ملحق (٢)

٢-٨ الاختبارات البعدية:-

تم تنفيذ الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٠/٣/٢٠٢٥ لعينة البحث في المهارات قيد البحث وقد راعت الباحثة الظروف المتعلقة بالاختبارات القبلية من ناحية الزمان - المكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ .

٢-٩ الوسائل الإحصائية: تم استخدام الوسائل الإحصائية (SPSS) (٧: ٨٧)

٣- عرض النتائج ومناقشتها:-

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية ومناقشتها : جدول (٢) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لمستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية في المهارات

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
٠.٥٠	٨.٢٠	٠.٧٠	٤.٣٧	درجة	مهارة القوس الامامي
٠.٦٠	٧.٩٠	٠.٨٥	٤.١٥	درجة	مهارة القوس الخلفي

أظهرت النتائج وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى في كلا المهارتين ولصالح القياس البعدى

٣-٢ عرض نتائج قيم فرق المتوسطات الحسابية والخطأ المعياري للفروق وقيمة المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى (T) والأداء الفني للمجموعة التجريبية

جدول (٣) قيم فرق المتوسطات والخطأ المعياري للفروق وقيمة المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	الفرق بين المتوسطين	الخطأ المعياري	قيمة T المحسوبة	الدلالة
مهارة القوس الامامي	درجة	٣.٢٧	١.٣٠	٧.٠٥	معنوي
مهارة القوس الخلفي	درجة	٣.٧٥	٠.٨٠	٨.٠٠	معنوي

قيمة (T الجدولية) = ٢.٧٥ عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

جدول (٤) حجم التأثير في الاختبارات المهارية للمجموعتين وفقا لمعدلات كوهن ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	قيمة ت	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
مهارة القوس الامامي	درجة	٧.٠٥	٠.٤٤	٠.٩٠	مرتفع
مهارة القوس الخلفي	درجة	٨.٠٠	٠.٦٠	١.٢٠	مرتفع

حجم التأثير ٠.٢-٠.٥ منخفض ٠.٥-٠.٨ متوسط ٠.٨ فأكثر مرتفع

يتضح من الجدول (٤) ان جميع القيم هي اكبر من (٠.٨) مما يدل على ان تأثير البرنامج التعليمي كان في جميع الاختبارات مرتفعاً .

واظهرت النتائج أن مستوى الأداء الفني في الاختبار القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية وترجع الباحثة ان التحسن الذي حصل لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي كان من خلال تدريس الجانب المهاري للطالبات واستخدام استراتيجيات الاصابع الخمسة ساهم في رفع مستوى

الاداء للقياس البعدي من خلال التحفيز والتغذية الراجعة والتقويم. كذلك زيادة دافعية المتعلمين لتلقي المعلومة والمشاركة من خلال الاسئلة والحوار والكتابة والتفكير مما زاد من العمليات العقلية وتحويلها الى مهارات عملية. وتشير دراسة إيمان سمير (٢٠٢٠) أن الاستراتيجية الاصابع الخمسة هي إحدى استراتيجيات التعلم النشط التي تهدف إلى تفعيل دور الطالب في العملية التعليمية وتحويلة من متلقن إلى عضو فعال ومحور أساس في العملية التعليمية ويتم التعلم من خلال اعتماد الطالب على ذاته في الحصول على المعلومات. (٧٦:١)

ويؤكد (عبد القادر زيتوني ٢٠١١) ان جوانب التعلم جعلت المتعلم قادرا على زيادة التفاعل والاتصال بين المعلم والمتعلم (٤ : ٣٤) وأشار قاسمي بشير (٢٠١٠) كلما كانت وسيلة الاتصال مناسبة كلما كان اقتصاد كبير في الوقت والجهد بصورة أسرع وأفضل في التعلم (٦٢ : ٦)

كذلك تعلق الباحثة السبب في تفوق المجموعة التجريبية الى ان تحديد الاهداف التعليمية بالدرس وتقسيم الطالبات الى مجموعات تعاونية ومراعاة الفروق الفردية واستخدام اكثر من شكل في الاستراتيجية حسب النشاط المطلوب انجازه وترجمت المفاهيم الى مهارات وحلها بشكل جماعي ساعد في التعلم .

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١ - إن لاستخدام استراتيجية الاصابع الخمسة تأثير ايجابي في تعلم المهارات قيد البحث لدى المجموعة التجريبية .

٢- إن استخدام استراتيجية الاصابع الخمسة أكثر فعالية من الطريقة التقليدية في المستوى المهارى فى الجمناستك.

٤-٢ التوصيات:

١- اجراء دراسات مشابهة تستخدم استراتيجية الاصابع الخمسة التي تساعد في تعلم المهارات على فعاليات أخرى فردية أو جماعية وعلى فئات عمرية مختلفة.

٢- نشر الوعي بأهمية استراتيجية الاصابع الخمسة وممارستها في جميع الانشطة الرياضية سواء في المدارس او الجامعات.

المصادر :-

١. ايمان سمير (٢٠٢٠) : فاعلية استراتيجية توليفية قائمة على استراتيجية الاصابع الخمسة والرؤوس المرقمة في التحصيل والفهم العميق والاتجاه نحو العمل الجماعي في الرياضيات لدى تلاميذ الصف الثالث الابتدائي ، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد ٢١، كلية البنات للاداب والعلوم.
٢. بشرى حسن (٢٠١٥) اثر استراتيجية اليد النشطة في اكتساب المفاهيم الجغرافية والاتجاه نحو مادة الاجتماعيات لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي ، المجلة التربوية العدد ٤٨، كلية التربية، جامعة بغداد
- ٣- سوزان سليم، اياد صالح (٢٠٢٠): تأثير استخدام استراتيجية الاصابع الخمسة في تعلم سلسلة حركية على جهاز عارضة التوازن في الجمناستيك الفني للنساء، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية جامعة بغداد ، مجلد ١٧ ، العدد ١ .
- ٤- عبد القادر زيتوني (٢٠١١): اثر استخدام التعلم التعاوني على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد الجزائر ، المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية- جامعة ابن باديس ، المجلد ٨ ، العدد ٨ .
- ٥- فردوس مجيد امين البياتي (٢٠١٥) : الجمناستيك الفني للسيدات في مجال التعلم ، ط١، دار الكتب والوثائق الوطنية ببغداد - جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية .
- ٦- قاسمي بشير (٢٠١٠) : تاثير بعض اساليب التغذية الراجعة باستعمال الفيديو في تعلم بعض مهارات السباحة الحرة عند المبتدئين ٦-٩ سنوات، الجزائر ، المجلة العلمية لعلوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية- جامعة ابن باديس ، المجلد ٧ ، العدد ٧
- ٦- محمد عبد العال أمين النعيمي ، حسين مردان عمر البياتي (٢٠٠٦) الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات SPSS"، ط١ ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع - عمّان، الأردن.

الملحق (٢) يوضح الوحدة التعليمية لمهارة القوس الخلفي

الهدف التعليمي: تعليم مهارة القوس الخلفي في الجمناستيك.
العينة: ٢٠ طالبة الهدف
التربوي: زيادة ثقة الطالبات في أنفسهن وإقبالهن على عملية التعلم
الزمن : ٣٠د

الملاحظات	التشكيلات	التفاصيل	الوقت	الاقسام
			٣٠	القسم الرئيسي
التاكيد على عرض المهارة بشكل بطئ	&&	الخطوات التعليمية: تقوم المدرسة بعرض المهارة وفق استراتيجيات الاصابع الخمسة وكيفية توظيف الوسائل الإيضاحية التكنولوجية في عملية تعليم وتعليم الطالبات كيف يتم تعلم المهارة عن طريق وضع اسئلة لكل اصبع والاجابة عليها عرض المهارة من قبل المدرسة بصورة بطيئة (ويجب التأكيد على النقاط التالية كيفية اداء المهارة وضع القدمين والجذع أين وبأي اتجاه تكون القوة للذراعين والرجلين والجذع ومتى يتم ميلان الجسم للخلف كيف يتم التوافق الحركي بين القدمين والذراعين توضيح القسم النهائي للحركة ارشادات ١ حول الأخطاء وتجنبها توضيح استعمال تكنيك المهارة الإجابة على أسئلة الطالبات حول اداء المهارة وإعطاء التغذية الراجعة ان تتعرف الطالبة على المهارة وتطبيقها بشكل صحيح	١٠د	النشاط التعليمي
التاكيد على رفع الذراعين حني الجذع للخلف ببطء		تنفيذ المهارة من قبل الطالبات - تطبيق القوس من الأرض مع المساعدة	٢٠د	النشاط التطبيقي

الملخص

فاعلية استخدام استراتيجية الاصابع الخمسة في تعلم مهارة القوس الامامي والخلفي

في الجمناستيك

د. بسمة توفيق صالح

أستاذ مساعد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية - جمهورية العراق

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية استخدام استراتيجية الاصابع الخمسة في تعلم مهارتي القوس الأمامي والقوس الخلفي في رياضة الجمناستيك لطالبات الصف الخامس الابتدائي. اما مشكلة البحث فعلى الرغم من الأهمية الكبيرة لتعلم مهارات الجمناستيك مثل القوس الأمامي والخلفي والتي تُعدّ من المهارات المهمة في رياضة الجمناستيك، إلا أن العديد من المتعلمين يواجهون صعوبات في إتقانها نتيجة لضعف وصعوبة الحركة، أو عدم إدراك التسلسل الحركي للأداء ظهر الحاجة إلى استخدام استراتيجيات تعليمية حديثة تسهم في تحسين الفهم والتطبيق، مثل استراتيجية الاصابع الخمسة . تم تطبيق البحث على عينة من ٢٠ طالبة تم تقسيمهن بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي باستخدام استراتيجية الاصابع الخمسة، وتم استخدام المنهج التجريبي لقياس مدى التقدم في الأداء المهاري وتم تنفيذ التجربة بواقع وحدة تعليمية في الاسبوع لمدة (٤) اسابيع وتم التنفيذ فقط في القسم الرئيسي البالغ (٣٠) دقيقة ، ووضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي تعلمت باستخدام استراتيجية الاصابع الخمسة ، مما يدل على فاعلية الاستراتيجية في تحسين وتطور أداء الطالبات لمهارات الجمناستيك.

الكلمات المفتاحية: الأصابع الخمسة، الجمناستيك ، القوس الأمامي، القوس الخلفي، الصف الخامس

الابتدائي

Abstract**The Effectiveness of Using the Five-Finger Strategy in Learning the Fore and Back Bow in Gymnastics**

Dr. Basma Twafiq Saleh**Assistant Professor, College of Physical Education and Sports Sciences,
University of Al-Qadisiyah, Republic of Iraq**

The research aims to identify the effectiveness of using the five-finger strategy in learning the forward and back bow skills in gymnastics for fifth-grade primary school students. The research problem is that despite the great importance of learning gymnastic skills such as the forward and back bow, which are considered important skills in gymnastics, many learners face difficulties in mastering them due to weak and difficult movement, or lack of awareness of the motor sequence of performance. The need to use modern educational strategies that contribute to improving understanding and application, such as the five-finger strategy, emerged. The research was applied to a sample of 20 female students who were divided into a single experimental group design with a pre- and post-test using the five-finger strategy. The experimental method was used to measure the progress in skill performance. The experiment was implemented at the rate of one educational unit per week for a period of (4) weeks and was implemented only in the main section of (30) minutes. The results showed the presence of statistically significant differences in favor of the group that learned using the five-finger strategy, which indicates the effectiveness of the strategy in improving and developing the students' performance of gymnastics skills.

Keywords: Five fingers, gymnastics, front bow, back bow, fifth grade