

جامعة الانبار  
كلية التربية الرياضية

## اثر استخدام التعلم الذاتي في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة اليد

بحث تجريبي على طلبة المرحلة(الثالثة) في كلية التربية الرياضية

تقدم به

م.د.نبهان حميد احمد

## اثر استخدام التعلم الذاتي في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة اليد

تقدم به : م.د. نبهان

يلعب التعلم الذاتي دورا كبيرا في تنظيم وتوجيه سلوك الفرد ودعمه لبلوغ هدفه. فهي من اهم العوامل التي تسهم في تكوين شخصية الفرد. ولا يخفي على احد ان من خلال مراحل التعليم المختلفة يستقبلون ما يؤثر عليهم بشكل مباشر او غير مباشر. اذ يشكل درس التربية الرياضية المتنافس الوحيد للطلبة من خلال تاثيره على نفسية الطلبة وشعوره بالارتياح والاطمئنان من اجل مزوالة عملة بكل حيوية وبالتالي يؤثر ايجابيا على الطلبة من خلال نشاط الاساتذة امامهم ولتحقيق اهداف البحث وضع الباحث فرضيات البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اختبار المجموعتين (التجريبية والضابضة) ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي

وقد عولجت البيانات المستخدمة احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية لعينة تكونت من (50) طالب. وقد قام الباحث باعداد (خطة الدرس) لتنفيذها من الطلبة. .

وتم التحقق من صدق المقياس عبر مؤشرات المتتمثلة بالصدق الظاهري وكذلك مؤشرات الثبات التي تم التحقق منة بطريقة اعادة الاختبار..

وبناء على نتائج البحث واستنتاجاته جرى تقديم عدد من التوصيات اهمها:

1- تنظيم سلسلة من الدورات التعليمية والتدريبية المتخصصة لطلبة واساتذة التربية الرياضية

لاقتان اسلوب التعلم الذاتي في تعلم المهارات الحركية

## **Influenced the use of self-learning in the education of some motor skills with handball**

**Setup: Dr. Nabhan Hameed Ahmed**

The Self-learning is a major role in organizing and directing the conduct of the individual and the support to reach its target. It is the most important factors that contribute in forming the personality of the individual. in that through the various stages of education they receive affects them directly or indirectly. As a lesson of physical education the only outlet for students through its impact on the psyche of students and felt comfortable assuring for practicing to work with vital and therefore positively affect the students through the activity of teachers in front of them.

### **To achieve the goals of a researcher hypotheses Search:**

- 1- There are statistically significant differences between the test (initiating and ending) for the control group and for the test distance
- 2- There are statistically significant differences between the test (initiating and ending) for the experimental group and for the test distance
- 3- There are statistically significant differences between test groups (experimental and control) and for the experimental group in the test distance

The processing the data that used statistically using statistical methods to a sample of (50) students. The researcher has to prepare (Lesson Plan) to implement her students . .

And verified the veracity of the scale across the indicators of truth and the virtual stability as well as indicators that have been verified in a manner that re-test ..

### **Based on the results of research and its findings have been a number of recommendations including :**

- 1- A series of educational courses and specialized training for students and teachers of physical education to perfect the style of self-learning in learning motor skills.

## 1-1 المقدمة واهمية البحث:

يكاد يجمع المتخصصين في مجال التربية الرياضية مهما اختلفت فلسفتهم حول الاهتمام بدرس التربية الرياضية على اعتبار انه عملية تربوية تعليمية تعمل على تحقيق اهداف وواجبات المنهج وفقا للاساس العلمية عن طريق النشاط المشترك بين الطلبة والمدرس حيث يمثل درس التربية الرياضية الاساس للوحدة التدريسية، ويتضمن في مكوناته كل خصائص المنهج وكذلك يشكل الاساس للعملية التربوية والركيزة الاساسية للارتقاء بالمستوى الرياضي. (1) ولكي يتم تحقيق اهداف المنهج لابد من الاهتمام باساليب التدريس المناسبة لتعلم المهارات الموضوعية من ضمن مفردات المنهاج التعليمي والعمل على تكثيف الجهود لتعلمها، وبرغم المحاولات العديدة والبحوث العلمية التي حاولت جاهدة الى تحسين درس التربية الرياضية واستخدام اساليب مقترحة بهدف التفعيل والتطوير ومنها استخدام انواع مختلفة لطرائق التدريس كما اثبتت بعض الدراسات الى ان الاسلوب المقترح في التعليم عن طريق المنافسة ومواقف اللعب افضل من استخدام الاسلوب التقليدي، حيث يهدف هذا الاسلوب في وضع المتعلم بصورة مستمرة في جو المنافسة (2) وقد اشارة (جلن كرشنر) الى ان المنافسة الجماعية خلال الدرس تسهم بصورة ايجابية وتساعد على نجاح وانجاز الطلبة للاداء المهاري بصورة افضل كما تسهم في رفع مستوى الصفات البدنية والمهارات الحركية، كما يرى ان لنجاح التعليم يجب استخدام الاساليب والانشطة القريبة الشبة او الاكثر صعوبة من الدرس التقليدي، وهنا تكمن اهمية البحث في استخدام الباحث احدى الاساليب التعليمية الحديثة وذلك لزيادة فاعلية الدرس واكتساب المعرفة والمهارات التعليمية ضمن مفردات المنهاج من خلال استخدام اسلوب التعلم الذاتي للطلبة اثناء الدرس.

1- بدوي عبد العال: الطرق والاساليب المعاصرة في تدريس التربية الرياضية. ج2. القاهرة. مكتبة ماجيك سنتر. 2004.

2- عزت محمد الهواري: اثر استخدام اسلوب التربية الحركية في التدريب على الابتكار الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. العدد التاسع. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. جامعة حلوان 1999

## 1-2 مشكلة البحث:

نظرا لاسلوب التقليدي المتبع في تدريس الطلبة والنظرة التقليدية لدور ومسؤوليات المدرس وارتباطة بعملية التدريس والعبء الواقع على كاهلة من تخطيط وتنفيذ وتقييم، ومن هذا المنطلق كانت المحاولة من قبل الباحث الخروج من دائرة الكم الى الكيف، مما يكفل تعليما كفييا وليس كميا من خلال استخدام اساليب تدريسة جديدة تسهم في كيفية التغلب على المعوقات والمشكلات التي تعترض درس التربية الرياضية الاوهو استخدام اسلوب التعلم الذاتي كاحد الاساليب التدريسية الحديثة والتي تهدف الى اكتشاف المعارف والمهارات الحركية للخروج من الشكل التقليدي للدرس

### 1-3 هدف البحث:

1- معرفة تاثير استخدام اسلوب التعلم الذاتي في تعليم بعض المهارات الحركية بكرة اليد

### 1-4 فروض البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي
- 3- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين اختبار المجموعتين (التجريبية والضابضة) ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي

### 1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال المكاني: كلية التربية الرياضية /جامعة الانبار
- 1-5-2 المجال البشري: طلبة المرحلة (الثالثة) في كلية التربية الرياضية
- 1-5-3 المجال الزمني: الفترة من 8 / 2 / 2009 ولغاية 27 / 5 / 2009
- 3- اجراءات البحث:

3-1 **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي باعتبارها من انسب المناهج لتحقيق اهداف وفروض البحث باستخدام المجموعتين التجريبية والضابضة .

3-2 **مجتمع البحث:** تم تحديد مجتمع البحث من طلبة كلية التربية الرياضية .

3-3 **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية حيث بلغ عدد هم (50) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين بلغ عدد المجموعة الضابطة (25) طالب والمجموعة التجريبية (25) طالبا كما تم اجراء تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من (الطول والوزن والعمر) وكذلك اختبارات مهارية في كرة اليد قيد البحث والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

#### جدول (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	2,21	0,909	0,660
الطول	160,666	3,571	0,559
الوزن	53,133	4,014	0,846
اختبار المناولة بيد واحدة من امام الصدر	1,32	0,18	0,215
اختبار المحاورة	1,43	0,19	0,978
التصويب من السقوط	6	1,01	0,371
التمرير على الحائط من الثبات	4,56	0,91	0,156

تشير بيانات جدول (1) الى كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكل من (العمر والطول والوزن) والمهارات الحركية بكرة اليد قيد البحث

#### 3-4 وسائل جمع المعلومات:

قام الباحث باستخدام مجموعة من الوسائل المساعدة لاجراءات هذا البحث ومنها:

## 1-الاجهزة

- شريط قياس

- ميزان

2- الادوات

-اختبارات مهارية بكرة اليد

## 3-5 اراء الخبراء (صلاحية الاختبارات):

قام الباحث بعرض بعض المهارات الحركية بكرة اليد على مجموعة من الخبراء\* في مجال كرة اليد لمعرفة مدى صلاحية هذه الاختبارات لقياس عينة البحث، والاختبارات المهارية قيد الدراسة هي:

- اختبار المناولة بيد واحدة من امام الصدر

- اختبار التصويب من السقوط

- اختبار التمرير على الحائط من الثبات

- اختبار المحاورة (سرعة المحاورة) 10م/2

## 3-6 التجربة الاستطلاعية:

قم الباحث باجراء تجربة استطلاعية على عينة عشوائية مكونة من (10) طلاب حيث تم تطبيق (وحدتين تعليمية ) بأسلوب التعلم الذاتي وكان الهدف من هذه التجربة مايلي:

- معرفة مدى فهم الطلبة لاداء الاختبارات المهارية بأسلوب التعلم الذاتي

- توفير القاعة الرياضية المناسبة لهم

- توفير الادوات لاجراء الاختبارات المهارية

\*اسماء الخبراء :

1- أ.د. احمد عربي. كرة اليد.كلية التربية الرياضية .الجامعة المستنصرية

2- أ.د. خليل ابراهيم سليمان . التعلم الحركي . كلية التربية الرياضية -جامعة الانبار .

3- ا.م.د. نصير بهاء الدين.كرةاليد .كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد

## 3-7 مؤشرات صدق وثبات الاختبار

### 3-7-1 الصدق الظاهري:

هذا النوع من الصدق يتضمن تقويم الاختبار او المقياس من قبل لجنة متخصصة بكرة اليد لتوضيح مدى صلاحية الاختبار وصدقه في قياس ماوضع من اجله وبذلك تحقق هذا النوع من الصدق في الاختبار الحالي.

### 3-6-2 الثبات:

لغرض التحقق من ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار، اذ تم اعادة تطبيق الاختبار مرة ثانية على عينة مؤلفة من (10) لاعبين والذي سبق ان طبق عليهم الاختبار قبل سبعة ايام وعند حساب معامل الارتباط باستخدام معادلة بيرسون ظهر ان معامل الثبات يساوي (0،85).

### 3-8 اعداد الوحدة التعليمية باسلوب التعلم الذاتي:

في هذا الاسلوب يضع المدرس قرارات الخطة التعليمية انظر ملحق (1) اما الطالب فيقوم بتنفيذها من بداية النشاط حتى يصل الى التقويم النهائي ، اذ ينحصر دور المدرس في ملاحظة ومتابعة الطالب عند تنفيذ اسلوب التدريس بطريقة التعلم الذاتي. واهم الخطوات التي اتبعها الباحث لاعداد الوحدة التعليمية باسلوب التعلم الذاتي مايلي:

- قام الباحث بالاطلاع على المصادر والدراسات التي تناولت اسلوب التعلم الذاتي
- تم اختيار بعض المهارات الحركية المنهجية بكرة اليد لطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية ومنها ( اختبار المناولة بيد واحدة من امام الصدر-التصويب من السقوط-اختبار المحاورة (سرعة المحاورة)- التمرير على الحائط من الثبات)
- تم عرض الوحدة التعليمية باسلوب التعلم الذاتي على مجموعة من الخبراء \*

\*اسماء الخبراء

- 1- أ.د. ابراهيم يونس . الادارة . كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار .
- 2- ا.م.د. اقبال طة . طرائق تدريس . كلية التربية الرياضية . الجامعة المستنصرية .
- 3- أ.م.د. وليد خالد حمادي . تدريب رياضي . كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار .

### 3-9 القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء اختبار قبلي لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة لبعض المهارات الحركية بكرة اليد قيد البحث والجدول رقم (2) يوضح ذلك

جدول (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري

و قيمة t المحتسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث في الاختبار القبلي

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابط		الفرق	قيمة T
		ع +	س	ع +	س		
1-	اختبار المناولة بيد واحدة من امام الصدر	0,18	1,32	0,18	1,31	0,01	0,20
2-	اختبار التصويب من السقوط	1,06	6,04	0,98	5,96	0,08	0,28
3-	اختبار المحاورة	17,83	186,92	15,34	186,8	0,12	0,3
4-	اختبار التمرير على الحائط من الثبات	0,92	4,48	0,91	4,64	0,16	0,62

قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0,05)

تشير بيانات جدول (2) الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين (الضابط والتجريبية) في الاختبار القبلي لبعض الاختبارات المهارية في كرة اليد

**3-10 تنفيذ التجربة الاساسية:**

تم تحديد مدة تطبيق طريقة التدريس بطريقة (التعلم الذاتي) والاسلوب التقليدي المتبع

لمدة (8) اسابيع وبواقع وحدتان تعليمية في كل اسبوع ولكل مجموعة وبواقع (90)

دقيقة لكل وحدة تعليمية من الفترة 7 / 3 / 2009 ولغاية 19 / 4 /

2009

**3-11 القياس البعدي :**

قام الباحث باجراء الاختبار البعدي لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات المهارية بكرة اليد في 20/4/2009 بنفس طريقة الاختبار القبلي .

### 3-12 الوسائل الاحصائية :

استخدمة الباحث مجموعة من الوسائل الاحصائية المناسبة لطبيعة هذا البحث ومنها :

-الوسط الحسابي(1)

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- اختبار T

### 4- مناقشة وتحليل النتائج:

4-1 عرض دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لبعض المهارات الحركية بكرة اليد للمجموعة الضابطة وتحليلها.

---

1-وديع ياسين وحسن العبيدي، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،الموصل دار الكتب والنشر، 1999، ص 114 - 279

يوضح دلالة الفروق وقيمة t المحسوبة لنتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لبعض المهارات الحركية بكرة اليد

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة T
		ع	م	ع	م		
1-	اختبار المناولة بيد واحدة من امام الصدر	0,18	1,32	0,17	1,35	0,03	3,13
2-	اختبار التصويب من السقوط	1,06	6,04	1,40	6,40	0,36	3,67
3-	اختبار المحاورة	17,83	186,92	17,17	181,40	5,52	6,76
4-	اختبار التمرير على الحائط من الثبات	0,92	4,48	0,90	4,84	0,36	1,47

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = (2,04)

تشير بيانات جدول (3) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح الاختبار البعدي ماعدا اختبار (اختبار التمرير على الحائط من الثبات) بكرة اليد

2-4 عرض دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لبعض المهارات الحركية بكرة اليد للمجموعة التجريبية وتحليلها

#### جدول (4)

يوضح دلالة الفروق وقيمة t المحسوبة لنتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لبعض المهارات الحركية بكرة اليد للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	قيمة T
		ع	م	ع	م		
-1	اختبار المناولة بيد واحدة من امام الصدر	0,18	1,31	0,18	1,64	0,32	10,83
-2	اختبار التصويب من السقوط	1,00	5,92	0,94	8,04	2,12	9,70
-3	اختبار المحاورة	15,55	187	21,64	162,2	24,8	14,79
-4	اختبار التمرير على الحائط من الثبات	0,91	4,64	1,25	7,36	2,72	10,66

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) هي (2.04)

تشير بيانات جدول (4) الى وجود فروق دالة احصائيا للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية بكرة اليد والتي استخدمت التدريس باسلوب التعلم الذاتي

3-4 عرض دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لبعض المهارات الحركية بكرة اليد للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها

### جدول (5)

يوضح دلالة الفروق وقيمة t المحسوبة لنتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) لبعض المهارات الحركية بكرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموع التجريبية		الفرق	قيمة T
		ع	م	ع	م		
1-	اختبار المناولة بيد واحدة من امام الصدر	0,17	1,35	0,16	1,65	0,32	6,39
2-	اختبار التصويب من السقوط	1,04	6,40	0,83	8,12	1,72	6,45
3-	اختبار المحاورة	17,17	181,40	21,34	162,0	19,4	3,54
4-	اختبار التمرير على الحائط من الثبات	0,90	4,84	1,25	7,36	2,52	8,17

الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) هي  $t(2,0)$  قيمة

تشير بيانات جدول (5) الى وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات المهارية في القياس البعدي

#### 4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (3) الى وجود فروق دالة احصائيا عند مستودلاله (0,05) في تعلم المهارات الحركية حيث ان المجموعة الضابطة التي طبق عليها اسلوب العرض والشرح (التقليدي) من قبل مدرس المادة قد تقدمت في تعلم تلك المهارات المقررة لها، وهنا يرى الباحث ان التقدم الذي حققه الاسلوب التقليدي في تعلم المهارات الحركية كان تقدم متوقع، يمكن ارجاع التحسن في اداء المجموعة الضابطة الى تعود هؤلاء الطلبة على اسلوب مدرسي المادة المتبع في التعلم خلال المراحل التعليمية السابقة وكذلك استخدامة بكثرة من قبل المدرسين في تعليم المهارات المنهجية المقررة لهم .

كما يتضح من جدول (4) الى وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0,05) لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التعلم الذاتي في تعلم بعض المهارات الحركية بكرة اليد

كذلك يدل جدول (5) الى وجود فروق معنوية عند مستوى دلالة (0,05) في الاختبار البعدي لبعض المهارات الحركية بكرة اليد للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وهذا يدل الى ان استخدام اسلوب التعلم الذاتي في تعلم المهارات الحركية هو افضل من الاسلوب التقليدي في تدريس المواد المنهجية المقررة. كما اوضحت نتائج البحث ايجابية استخدام اسلوب التعلم الذاتي بدرس التربية الرياضية وهذا يتفق مع دراسة (هاشم عبد الحليم) حيث اكد ان اسلوب التعلم الذاتي يؤثر ايجابيا على تعلم المهارات الحركية المقررة في المنهج (1). ويرى الباحث ان التقدم الذي تحقق في اسلوب التعلم الذاتي قد يكون نتيجة الاسلوب ذاته (التقليدي). اذ لا يمكن انكار اهمية شرح المدرس للمهارة مع اداء النموذج الجيد لها. كما ان العديد من الدراسات في مجال طرائق التدريس قد اثبتت ان التلاميذ لا يستجيبون لعملية التعلم عند استخدام طريقة تدريس واحدة (2)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات:

#### 5-1 الاستنتاجات:

من خلال ما يمكن التوصل اليه من نتائج باستعمال الوسائل الاحصائية وفي حدود عينة البحث والاجراءات المستعملة فيمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

1- هاشم محمد عبد الحليم. اثر استخدام اسلوب التعلم الذاتي الموجة على بعض المهارات الهجومية لنادي كرة

اليد بمدينة المينا. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة المينا. ص 79

2-mosston. M.(1991); teaching physical education. (2<sup>nd</sup>)charles e.merrill publishong co. Columbus.u.s.a.

1- هناك تاثير ايجابي لاسلوب التعلم الذاتي في تعلم بعض المهارات الحركية  
 2- يوجد تاثير ايجابي لاسلوب التعلم التقليدي (الشرح والعرض) لبعض المهارات  
 الحركية

3- اسلوب التعلم الذاتي يعمل على تفعيل درس التربية الرياضية

## 5-2 التوصيات:

- 1- تنظيم سلسلة من الدورات التعليمية والتدريبية المتخصصة لطلبة واساتذة التربية الرياضية لاتقان اسلوب التعلم الذاتي في تعلم المهارات الحركية
- 2- الاخذ بنتائج هذه الدراسة كاحد المقومات الاساسية لوضع مناهج تعليمية تساعد على تنمية قدرة الطلبة على استخدام اسلوب التعلم الذاتي
- 3- التاكيد على استخدام اسلوب التعلم الذاتي من قبل الطلبة والمدرسين في درس التربية الرياضية
- 4- اجراء دورات تعليمية لطلبة والمدرسين في كيفية تطبيق اسلوب التعلم الذاتي في الكليات والمدارس
- 5- اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة تجمع بين تقدير الذات والالعاب الاخرى من خلال استخدام اسلوب التعلم الذاتي

## ملحق (1)

الوقت: 90 دقيقة

العدد: 25 طالبا

## الخطة (الوحدة) التعليمية للاسبوع الاول

الهدف التربوي: تعليم الطلبة استخدام اسلوب التعلم الذاتي

الهدف التعليمي: تعليم الطلبة (اختبار المناولة بيد واحدة من امام الصدر)

( اختبار التصويب من السقوط )

الملاحظات	الاخراج	التفاصيل	الوقت	اقسام الخطة
	خط مستقيم	يتولى قيادة الدرس في كل مرة احد الطلبة في اخذ الغياب -يقوم الطالب مع زميل له في اداء بعض تمرينات الاحماء	5د	المقدمة (الجانب الاداري)
	نصف دائرة		20د	الاحماء ( يعد من قبل مدرس )
الاهتمام بالاداء الحركة	انتشار	1-قيام الطالب بشرح وعرض المناولة بيد واحدة من امام الصدر - تعليم الطلبة المناولة بيد واحدة من امام الصدر - قيام الطلبة باداء الحركة 2- شرح طالب اختبار التصويب من السقوط وعرضها - تعليم الطلبة اداء المهارة - اعطاء حرية للطلبة في اداء المهارة بطرق متنوعة	70د	- النشاط التعليمي والتطبيقي
توجيه الطلبة بالاهتمام باداء المهارة				

	اربع فرق	-تكرار هذه المحاولات خلال دقيقة واحدة لكل طالب		
اثارة روح التنافس انشاء الاداء من قبل الطالب المسؤل	نسقان	- يقوم الطالب باختيار احدى التمرينات التي تعمل على تهدئتهم والوصول بهم الى حالة قريبة من البداية خلالفترة الختام	5د	القسم الختامي

## المصادر

- 1- بدوي عبد العال: الطرق والاساليب المعاصرة في تدريس التربية الرياضية. ج2. القاهرة. مكتبة ماجيك سنتر. 2004.
- 2- عزت محمد الهواري: اثر استخدام اسلوب التربية الحركية في التدريب على الابتكار الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. العدد التاسع. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. جامعة حلوان. 1999.
- 3- وديع ياسين وحسن العبيدي، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل دار الكتب والنشر، 1999،
- 4- هاشم محمد عبد الحليم ، اثر استخدام اسلوب التعلم الذاتي الموجه على بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة اليد بمدينة المينا، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية، جامعة المينا ،1995،
- 5- mosston. M.(1991); teahing physical eduation .(2<sup>nd</sup>)charles e.merrill pubislishong co. Columbus.u.s.a.