

تأثير برنامج تعليمي قائم على استراتيجية دورة التعلم السباعية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لدى الطالبات

م. رسل مهدي محمد

rusulmehdi@uomisan.edu.iq

جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

سعت الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي يعتمد على استراتيجية دورة التعلم السباعية (Es.٧)، بهدف تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات لدى الطالبات، إلى جانب تحليل الفروق في الأداء بين المجموعتين: التجريبية والضابطة، في الاختبارات البعدية. وقد افترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، ما يدل على فاعلية البرنامج في تعزيز تعلم المهارات المحددة.

واعتمدت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين مع تطبيق اختبارين (قبلي وبعدي)، نظراً لملاءمته لطبيعة المشكلة البحثية، و تم تحديد مجتمع البحث من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة ميسان، والبالغ عددهن (٥٢) طالبة، موزعات على قسمي الدراسة (النظري والتطبيقي)، وقد اختيرت العينة عشوائياً من طالبات القسم النظري، بواقع ٢٠ طالبة، قُسمت بالتساوي إلى مجموعتين: الأولى تجريبية طبق عليها البرنامج التعليمي وفق مراحل دورة التعلم السباعية، والثانية ضابطة درست وفق الأسلوب التقليدي المتبع في الكلية. وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي القائم على استراتيجية (Es.٧) كان له أثر إيجابي واضح في تطوير الأداء المهاري للطالبات في كرة قدم الصالات، حيث تفوقت المجموعة التجريبية على الضابطة بشكل ملحوظ.

كما ساهمت مراحل دورة التعلم (الإثارة، الاستكشاف، الشرح، الإيضاح، التوسع، التقييم، التأمل الذاتي) في تحفيز الطالبات وتنمية تفاعلهم خلال الوحدات التعليمية، مما عزز من الفهم الحركي وسرّع عملية تعلم المهارات.

وأوصت الباحثة بضرورة تطبيق استراتيجية دورة التعلم السباعية في تدريس المهارات الحركية، خاصة في الألعاب الجماعية مثل كرة قدم الصالات، لما توفره من بيئة تعليمية فعالة تسهم في رفع مستوى الأداء، وتدعم دور المتعلم كمشارك نشط في عملية التعلم.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التعليمي ، استراتيجية دورة التعلم السباعية ، المهارات الاساسية ، كرة الصالات ، الطالبات .

Abstract

The Effect of an Educational Program Based on the 7E Learning Cycle Strategy on Learning Some Basic Skills Futsal Among Female Students

By

Russell Muhammad Mahdi

University of Misan / College of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed to design an educational program based on the 7Es learning cycle strategy to develop some basic skills in futsal among female students. It also sought to analyze performance differences between the experimental and control groups in the post-tests. The researcher hypothesized that there would be statistically significant differences in favor of the experimental group, indicating the effectiveness of the program in enhancing the learning of the targeted skills. The researcher adopted the experimental approach using the two-group design (pre- and post-tests) due to its suitability for the nature of the research problem. The research population consisted of first-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Misan, totaling 52 students, distributed across both theoretical and practical sections. A random sample of 20 students was selected from the theoretical section and divided equally into two groups: an experimental group that received the educational program based on the 7Es learning cycle, and a control group that was taught using the traditional method employed by the college. The results of the study showed that the educational program based on the 7Es strategy had a clear positive impact on improving the students' performance in futsal skills, as the experimental group significantly outperformed the control group. Moreover, the stages of the learning cycle (Engage, Explore, Explain, Elaborate, Expand, Evaluate, and Reflect) contributed to motivating students and enhancing their interaction during the educational units, which in turn strengthened their motor understanding and accelerated the skill acquisition process. The researcher recommended adopting the 7Es learning cycle strategy in teaching motor skills, especially in team sports such as futsal, due to its positive impact on improving performance and its ability to support the learner's active role in the educational

Keywords: Educational Program, 7Es Learning Cycle Strategy, Basic Skills, Futsal, Female Students.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

بدأت الدول المتقدمة علمياً وحضارياً تسابق الزمن من أجل تحقيق الازدهار والتطور عبر الاهتمام بجوانب الحياة كافة، بما يضمن للإنسان عيشاً كريماً، ومن بين أهم المرتكزات التي نالت اهتماماً واسعاً كانت الرياضة، لما لها من دور فاعل في تعزيز الصحة العامة وتلبية الاحتياجات النفسية والمادية للأفراد، وقد انعكس هذا الاهتمام في توفير البنية التحتية الرياضية المتكاملة من ملاعب وأجهزة وأدوات، بهدف دعم الرياضي في عمليتي التعلم والتدريب.

وتُعد كرة القدم للصالات من الألعاب الجماعية التي تتطلب تحقيق تكامل واضح في الإعداد، يشمل الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، والنفسية، لضمان تحقيق الأداء الأمثل في المنافسات والبطولات، وقد شهدت العملية التعليمية في المجال الرياضي تطوراً ملحوظاً، تمثل في تنظيمها بأسلوب علمي يتوافق مع المستجدات الحديثة في أساليب ووسائل التدريس، إلى جانب اختيار أسس ثابتة في تخطيط المناهج التعليمية، تتلاءم مع إمكانيات وقدرات المتعلم، ما يساهم في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.

وتُعد الاستراتيجيات التعليمية من الركائز الأساسية في هذا السياق، كونها تقوم على أطر نظرية ونفسية تهدف إلى تفعيل دور المتعلم، وتنمية قدراته العقلية ومهاراته التطبيقية، وهي تمثل حلقة الوصل بين الجوانب النظرية والممارسة العملية، لاسيما في المجال الرياضي، حيث تلعب دوراً مهماً في تعلم المهارات وتطويرها.

ومن بين هذه الاستراتيجيات الحديثة تأتي استراتيجية دورة التعلم السباعية، التي تعتمد مساراً تعليمياً منظماً يبدأ بتحفيز المتعلم ويمر بمراحل متعددة وصولاً إلى التأمل والتقويم الذاتي، وتضم هذه الدورة سبع مراحل: الإثارة، الاستكشاف، الشرح، الإيضاح، التوسيع، التقويم، والتأمل، وهي مراحل متكاملة تساهم في ترسيخ المفاهيم وتنمية التفكير النقدي، فضلاً عن دعم تعلم المهارات بشكل فعال.

ومن هنا برزت الحاجة إلى توظيف هذه الاستراتيجية في تطوير مهارات طالبات كرة القدم للصالات، عبر تقديم تجربة تعليمية تدمج بين النظرية والممارسة، وتساهم في رفع الكفاءة المهارية والأداء الفني للمتعلم. ويأتي ذلك من منطلق أن التعليم في العصر الحديث لم يعد مجرد فن، بل أصبح علماً يتطلب الإلمام المستمر بأحدث طرائق وأساليب التدريس، وتكييفها بما يلزم قدرات المتعلمين وحاجاتهم.

وتُعد المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات حجر الزاوية في تطوير الأداء المهاري، إذ يتطلب من المتعلم إتقانها بشكل متكامل لما لها من تأثير كبير في تعزيز المستوى الفني، وتحقيق التميز أثناء التطبيق العملي من خلال توافق حركي دقيق يساهم في الوصول إلى الأداء المثالي، وتتجلى أهمية هذه الدراسة كونها محاولة علمية لدراسة تأثير برنامج تعليمي قائم على استراتيجية دورة التعلم السباعية في تعلم بعض المهارات الأساسية، وما تضيفه من نقاط قوة تعالج قدر الامكان الضعف الحاصل لدى المناهج أو الاستراتيجيات التعليمية.

١-٢ مشكلة البحث:

تُعد المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات من الركائز المهمة لتكوين قاعدة فنية لدى الطالبات، غير أن الملاحظ في البيئة التعليمية ضعف مستوى الأداء المهاري لدى العديد من الطالبات، مما يُشير إلى وجود قصور في طرق وأساليب التدريس التقليدية المعتمدة، ومن هنا تبرز الحاجة إلى توظيف استراتيجيات تعليمية حديثة، مثل استراتيجية دورة التعلم السباعية، التي تُركّز على التفاعل النشط والتفكير النقدي وبناء المفاهيم تدريجيًا، ولكن ما زال من غير الواضح إلى أي مدى يمكن أن تسهم هذه الاستراتيجية في تطوير المهارات الأساسية الخاصة بكرة قدم الصالات لدى الطالبات، ومن خلال متابعة الباحثة لنتائج الطالبات لاسيما بالجانب العملي وملاحظتها لبعض الدروس العملية اثناء زيارتها الميدانية، كونها من اصحاب الاختصاص، تبين ان هناك بعض الصعوبات التي يلاقيها المتعلمين عند تعلم المهارات في كرة القدم للصالات، على الرغم من الجهود المبذولة من قبل مدرس المادة، وصولا بهم نحو تعلم افضل.

لذا تتمثل مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

"ما تأثير استخدام برنامج تعليمي قائم على استراتيجية دورة التعلم السباعية في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات لدى الطالبات؟

١-٢ اهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

١- اعداد برنامج تعليمي قائم على استراتيجية دورة التعلم السباعية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لدى الطالبات.

٢- التعرف على بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لدى الطالبات.

٣- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي القائم على استراتيجية دورة التعلم السباعية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لدى الطالبات.

٤- التعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في الاختبارات البعدية في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لدى الطالبات.

١-٤ فرضا البحث:

١- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين (التجريبية-الضابطة) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لدى الطالبات.

٢- هنالك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات لدى الطالبات.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

١-٥-٢ المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.

١-٥-٣ المجال الزمني: المدة من (٢٠٢٥/١/٢١) لغاية (٢٠٢٥/٣/٢٠).

١-٦ مصطلحات البحث:

دورة التعلم السباعية :

- استراتيجية تدريس تعمل على تفعيل المعرفة السابقة عند الطالب لتكوين واكتشاف المعرفة العلمية الجديدة ، وتتكون من سبع مراحل وهي : الاثارة ، والاكتشاف ، والتفسير ، والتوسع ، والتمديد وتبادل المعلومات ، و التقويم . (الأغا، ٢٠١٢).

- هي نموذج تدريسي حديث طُوّر انطلاقاً من دورة التعلم الثلاثية ثم الخماسية، ويهدف إلى تعزيز الفهم العميق من خلال مراحل منظمة ومتسلسلة، تُمكن المتعلمين من بناء معارفهم بأنفسهم. (عبد الحميد، ٢٠١٦).

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحث لتحقيق أهدافه، لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

اختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الاولى (القسم النظري و القسم التطبيقي) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان، والبالغ عددهم (52) طالبة، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية اذ تكونت من ٢٠ طالبة (القسم النظري) ، اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين لكل مجموعة (١٠) طالبة، احدهما تجريبية طبق عليها البرنامج التعليمي وفق استراتيجية دورة التعلم السباعية، والاخرى ضابطة طبق عليها الوحدات التعليمية الاعتيادية.

٢-٢-١ تجانس عينة البحث:

من أجل معرفة تجانس أفراد عينة البحث، قامت الباحثة باستخدام مقاييس الطول والعمر والكتلة، إذ استعملت الباحثة معامل الاختلاف لإجراء التجانس، وكما هو موضح في الجدول (١)، وقد أشارت النتائج إلى أن العينة متجانسة، إذ كان معامل الالتواء اصغر من ٣٠%، مما يشير إلى تجانس عينة البحث وبشكل عالٍ في الطول والعمر الزمني والكتلة.

جدول (١)

يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النتيجة
١	العمر الزمني	سنة	١٨,٨١	١,١٢	٥,٩٥%	متجانسة
٣	الطول	سم	١٥٧,٢٠	٣,١٣	١,٩٩%	متجانسة
٤	الكتلة	كغم	٥٥,١٨	٢,٨٧	٥,٢٠%	متجانسة

٢-٣ الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات:

٢-٣-١ الأجهزة المستخدمة في البحث:

- كمبيوتر (حاسبة إلكترونية) نوع lenovo.
- جهاز لقياس الطول والكتلة.
- ساعة توقيت نوع Casio.
- كاميرة (إيفون ١٤ برو ماكس).

٢-٣-٢ الأدوات المستخدمة في البحث:

- ميزان الكتروني
- ملعب كرة قدم صالات
- كرة قدم صالات قانونية عدد (٨).
- هدف صغير (١ م * ٧٥ سم).
- ساعة توقيت عدد (٢).
- صافرة عدد (٣).
- اشربة ملونة عدد (١٠)
- شريط قياس متري عدد (١).

- شريط لاصق ملون لتخطيط مناطق الاختبار وتحديد ها عدد (٤).
- اقمار عدد (١٠).
- لوحة تعليمية.

٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- مصادر عربية وأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية.
- المقابلات الشخصية
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات التي تقيس المهارات قيد الدراسة.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ الاختبارات المستخدمة في البحث:

من المؤشرات الجيدة لإنجاح عملية اجراء الاختبارات هي صياغة شروط وتوصيف الاختبارات المستعملة بشكل دقيق مع الحرص على طبعها بعدد يكفي المحكمين والمختبرين على السواء (ثامر، ٢٠٠٥).

الاختبار الاول : اختبار المناولة او التمرير (حسانين، ٢٠٠٤)

- الهدف : قياس دقة التمرير.
- الادوات : كرات قدم عدد ٥ ، شاخص ، شريط ، هدف صغير (١٠٠ × ٧٥ سم) .
- طريقة الاداء: يقف اللاعب ومعه الكرة على بعد (٢٠ متر) من الهدف ، وعند سماع الاشارة يقوم بتمرير الكرة وهي ثابتة نحو الهدف.
- طريقة التسجيل: يتم اعطاء كل لاعب خمسة محاولات (تحتسب درجتان اذا دخلت الكرة الهدف ودرجة اذا مست العارضة او العمود وصفر اذا خرجت).

الاختبار الثاني : اختبار مهارة الدرجة (محسن، ١٩٩٩).

- اسم الاختبار : اختبار الدرجة .
- الهدف : قياس القدرة على الدرجة بتغيير الاتجاه.
- الادوات : خمسة شواخص ، كرة قدم ، ساعة توقيت ، صافرة.
- طريقة الاداء: يقف اللاعب على خط البداية الذي يبعد مسافة (٢) متر من الشاخص الاول ، وبعد سماع الصافرة يقوم بعملية درجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهابا وايابا ، والتي تبعد بين كل شاخص والآخر مسافة (١,٥) متر ، ثم العودة الى خط الانطلاق.

- طريقة التسجيل : يقوم المؤقت باحتساب الوقت من لحظة سماع الصافرة ليقوم بإيقافها عند اخر لحظة يرجع فيها اللاعب الى خط البداية ، يعطي اللاعب محاولتين تحسب الأفضل.

الاختبار الثالث: اختبار اخماد الكرة داخل مربع (٢ × ٢ متر) (عبد الحمزة، ٢٠١١، صفحة ٢١٦)

- الغرض من الاختبار : قياس الاداء الفني في ايقاف الكرة واستعادة التحكم بها بباطن القدم او الفخذ او الصدر .
- الادوات : كرات القدم صالات عدد (٥) ، منطقة محددة للاختبار (٢ × ٢ متر) على خط (ب) وفي المقابل وعلى بعد (٦) متر على خط (أ).
- وصف الاداء: يقف المختبر خلف منطقة الاختبار المحددة ، ويقف المدرس ومعه الكرة على الخط (أ) بالجهة المقابلة وبعد اعطاء اشارة البدء ، يرمي الكرة (كرة عالية) للمختبر ، الذي يتقدم من خط البداية الى داخل منطقة الاختبار محاولا ايقاف الكرة بأي جزء من اجزاء الجسم ما عدا الذراعين ومن ثم العودة الى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر المختبر المحاولات الخمسة .
- شروط الاداء:

- يجب ان يتم ايقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار.
- يتم رمي الكرة بحركة اليدين من الاسفل وللأعلى .
- يعاد رمي الكرة اذا اخطأ المدرس برميها

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

ان اهم ما يوصي به خبراء البحث العلمي للحصول على نتائج موثوق بها، هي إجراء التجربة الاستطلاعية التي تعرف أنها "تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها اما الكشف عن بعض الحقائق العلمية او تجريب العمل لكشف المعوقات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية او لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل" (كاظم، ٢٠١٥).

ولغرض الحصول على النتائج الضرورية ولاتباع السياق العلمي بإجراءات البحث فقد اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم صالات في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان، على عينة مؤلفة من (٨) طالبة من طالبات المرحلة الاولى/ فرع العلوم التطبيقية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان، وهم من خارج عينة البحث الاساسية وبمساعدة فريق العمل المساعد.

وتمت التجربة ليوم الثلاثاء بتاريخ ٢١ / ١ / ٢٠٢٥ وكان هدف التجربة ما يأتي:

- صلاحية المكان الذي ستجري فيه التجربة الرئيسية.
- التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في الاختبارات.
- تحديد واجبات فريق العمل المساعد.
- معرفة مدى استعداد افراد العينة لأداء الاختبارات.

- التعرف على الصعوبات التي ستواجه الباحثة في التجربة الرئيسية.
- التعرف على زمن أداء كل اختبار.
- التعرف على التسلسل المنطقي لإجراء الاختبارات.

٢-٥-١ الأسس العلمية لاختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم صالات:

قامت الباحثة باعتماد الاسس العلمية في عملية تطبيق الاختبارات، على الرغم من كونها اختبارات مقننة لأجل تحديد مدى علمية الاختبارات المختارة، وكما يأتي :-

أولاً: صدق الاختبارات:

وهو من المؤشرات والمفاهيم الأساسية المهمة في تقويم ادوات القياس، ويعرف الصدق على أنه " الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من اجله " (النفاح، ٢٠١٦)، وللتأكد من صدق الاختبارات فلقد اعتمدت الباحثة الى تطبيق الصدق الذاتي والذي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، لبيان ان الاختبارات المختارة تعكس الواقع البدني المراد قياسه.

ثانياً: ثبات الاختبارات:

الثبات هو " صفة من الصفات التي يجب ان تتصف بها اداة القياس الجيدة ويقصد بالثبات (ثبات القياس) اي كم تكون علامة اختبار ما متسقة وغير مختلفة من وقت لآخر (الفرطوسي، ٢٠١٤)، ولحساب معامل ثبات الاختبار اعتمدت الباحثة طريقة اعادة الاختبار فقد طبقت الاختبارات جميعها على عينة التجربة الاستطلاعية ، في يوم الثلاثاء الموافق ٢١ / ١ / ٢٠٢٥ ، واعيدت الاختبارات نفسها بعد مرور (٧) ايام وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٨ / ١ / ٢٠٢٥ ، اذ تراوحت القيم بين (٠,٨١٢) و (٠,٨٩٩)، مما يؤكد ثبات الاختبارات، والجدول (٢) يبين ذلك.

ثالثاً: موضوعية الاختبارات :

الموضوعية تعني توقف علامة السؤال أو الاختبار على شخصية ، أو رأي المصحح أي أنه في الاختبار الموضوعي لا تختلف العلامة باختلاف المصححين "اهم صفات الاختبار الجيد ان يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي اعد لقياسها والموضوعية هي التحرر من التحيز او التعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية " (الهويدي، ٢٠٠٤)، فقد تم إيجاد موضوعية الاختبارات من خلال تقييم محكمين اثنين مختصين، إذ تبين أن الاختبارات ذات موضوعية عالية، من خلال استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين قيمهما وكما هو مبين في الجدول (٢).

جدول (٢)

يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية في بعض المهارات الأساسية لكرة قدم الصالات

ت	الاختبارات	وحدة القياس	درجة الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
---	------------	-------------	-------------	--------------	-----------

١	اختبار المناولة	درجة	٠,٨٩٩	٠,٩٤٨	٠,٩١١
٢	اختبار مهارة الدرجة	ثانية	٠,٨٣٥	٠,٩١٣	٠,٩٣١
٣	اختبار الاخمد	درجة	٠,٨١٢	٠,٩٠١	٠,٨٤٣

٢-٦ الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبار القبلي على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قبل البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية، وذلك لتحديد مستوى الطالبات في تنفيذ بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات عند عينة البحث ، وقد اجريت الاختبارات يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٥/٢/٣ في ملعب القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان، إذ تم اختبار المناولة ، واختبار الاخمد ثم الدرجة.

٢-٧-١ تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (٣)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته ت المحسبة لنتائج المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة الضابطة		مجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
المهارات الاساسية	اختبار المناولة	درجة	٠,٦٧٤	٤,٣٠٠	٠,٨٤٣	٤,٤٠٠	٠,٢٩٣	٠,٧٧٣	غير معنوية
	اختبار الدرجة	ثانية	١,٠٦٠	٢٩,٦٣٠	١,١٧٣	٢٩,٦٠٠	٠,٠٦٠	٠,٩٥٣	غير معنوية
	اختبار الاخمد	درجة	٠,٦٤٢	٣,٧١٣	٠,٦٣٧	٣,٧٥٩	٠,١٦١	٠,٨٧٤	غير معنوية
(ن - ٢) = (٢٠ - ٢) = ١٨ تحت مستوى دلالة اصغر من (٠,٠٥)									

٢-٨ الوحدات التعليمية:

من خلال خبرة الباحثة الميدانية في مجال كرة قدم الصالات ،تم اعداد برنامج تعليمي ضمن خصوصية استراتيجية دورة التعلم السباعية ، اذ تضمن المنهج مجموعة من التمارين التعليمية الخاصة بتعلم المهارات المدروسة ، وشملت الوحدات التعليمية اسئلة تتضمن الجانب المعرفي الخاص بالمهارات المدروسة بالاضافة الى تمارين تهدف الى تحسين الجانب المهاري ، كما تم الاعتماد على التكرار والممارسة للمهارة الواحدة ، اذ قامت الباحثة بوضع الوحدات التعليمية

الخاصة باستراتيجية دورة التعلم السباعية للمجموعة التجريبية والمتضمنة (سبع مراحل) ، وبما يلئم موضوع وعينة البحث وموزعة على (١٢) وحدة تعليمية .

ولقد افادت الباحثة من المقابلات الشخصية مع الخبراء والذين قاموا باعطائها العديد من الملاحظات حول صياغة الوحدات التعليمية ، وأكدوا أن هذه الوحدات ملائمة لاستراتيجية (7E,S) ، وفيما يلي اهم الملاحظات عن البرنامج التعليمي القائم على استراتيجية دورة التعلم السباعية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية:

- تم تطبيق البرنامج التعليمي القائم على استراتيجية (7E,S) في يوم (الاثنين) المصادف (٢٠٢٥/٢/١٠) وبمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد يوم (الاثنين والاربعاء) من كل اسبوع حسب المنهج المقرر من قبل جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وانتهت مدة تطبيق الوحدات التعليمية في يوم (الاربعاء) الموافق (٢٠٢٥/٣/١٦) ، وقد قام بتطبيق المنهج التعليمي (مدرس المادة).
- الزمن الكلي للوحدات التعليمية (١٢×٩٠ = ١٠٨٠) دقيقة
- زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة، موزعة على اقسام الوحدة التعليمية وكالاتي :
- ١- القسم التحضيري : ويبلغ زمنه الكلي (١٨٠ دقيقة) وبمعدل (١٥) د للوحدة التعليمية الواحدة وتتكون من :
 - المقدمة : وتشمل الوقوف بخط واحد وتسجيل الحضور واداء التحية ويبلغ زمنها الكلي (٢٤ د) وبمعدل (٢ د) للوحدة التعليمية الواحدة.
 - الاحماء العام : ويشمل التمرينات باشكالها المختلفة والذي يهدف الى رفع القابليات البدنية الاساسية ، ويبلغ زمنه الكلي (٦٠ د) وبمعدل (٥ د) للوحدة التعليمية الواحدة.
 - الاحماء الخاص : ويشمل التمرينات التي لها علاقة بالوحدة التعليمية ، اي تكون خاصة بمجموعات عضلية معينة ، ويبلغ زمنه الكلي (٩٦ د) ، وبمعدل (٨ د) للوحدة التعليمية الواحدة.
- ٢- القسم الرئيسي: ويبلغ زمنه الكلي (٧٨٠ د) وبمعدل (٦٥ د) للوحدة التعليمية الواحدة ، ويتكون من :
 - الجانب التعليمي : ويبلغ زمنه الكلي (١٤٠ د) وبمعدل (١٠ د) للوحدة التعليمية الواحدة ، ويتضمن في بداية القسم اثارة ميول الطلاب نحو التعلم المهارة من خلال طرح الاسئلة وكذلك العرض الفديوي ، ومشاهدة أداء المدرس بالنموذج الأداء الصحيح وكذلك عرض الصور التوضيحية للمهارة.
 - الجانب التطبيقي : ويبلغ زمنه الكلي (٦٦٠ د) وبمعدل (٥٥ د) للوحدة التعليمية الواحدة ، ويتضمن تطبيق ما تعلمه الطلاب في الجانب التعليمي ، باستعمال تمارين تعليمية متنوعة ، تخدم المهارة المتعلمة في تلك الوحدة.

٣- القسم الختامي : ويبلغ زمنه الكلي (١٢٠ د) وبمعدل (١٠ د) للوحدة التعليمية الواحدة ، ويتضمن الجانب الترويحي الذي يحتوي على تمارين التهيئة للطلاب او لعبة صغيرة لتنشيط الطلاب ، اضافة الى تقويم الاداء الطلاب بشكل جماعي وتكليف الطلاب بالانشطة والواجبات للمحاضرات القادمة.

وقد روعي عند وضع الوحدات التعليمية بعض الاسس والمبادئ التعليمية وهي على النحو الآتي:

- تحديد الاهداف الخاصة بكل وحدة تعليمية.
- ان تحقق الوحدة التعليمية هدف تعليمي او هدفان على الاكثر.
- ان يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة التعليمية على تحقيق اهدافها.
- تحديد الازمنة المخصصة لكل تمرين.
- مراعاة تطبيق المهارات الاساسية التي تم تعلمها في وحدة سابقة في الوحدة التعليمية التالية لتثبيتها وربطها بالمهارات الجديدة.

٢-٩ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية تم اجراء الاختبار البعدي على المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذلك لتحديد مستوى تعلم الطلاب في اداء بعض المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات، التي وصلت اليها عينة البحث، وذلك في يوم (الاحد) الموافق (٢٠٢٥/٣/٢٠) ، وفي ملعب القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان، وقد سعت الباحثة الى تهيئة الظروف نفسها من حيث الوقت، والمكان، والجهزة، والادوات، وطريقة التنفيذ وفريق العمل من أجل خلق الأحوال نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية.

٢-١٠ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS.Ver١٧) في جهاز الحاسوب الالكتروني لمعالجة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفرضياته.

- ✓ الوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ معامل الارتباط البسيط بيرسون
- ✓ معامل الاختلاف
- ✓ اختبار (ت) للعينات المتناظرة
- ✓ اختبار (ت) للعينات الغير متناظرة

٣- عرض وتحليل النتائج:

٣-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات المدروسة:

جدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المدروسة

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		ف س	ف ع	قيمة T	قيمة الدلالة	النتيجة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
اختبار المناولة	درجة	٠,٨٤٣	٥,٨١٢	٠,٩٢١	١,٤١٢	١١,٣٩٦	٠,٠٠٠	معنوي
اختبار الدرجة	ثانية	٢٩,٦٠٠	١,١٧٣	٢٨,٠٣٨	١,٠٦١	٦,٧١٦	٠,٠٠٠	معنوي
اختبار الاخمداد	درجة	٣,٧٥٩	٠,٦٣٧	٥,٣٤٩	٠,٥٦٤	١٠,٣٠٨	٠,٠٠٠	معنوي
معنوي عند مستوى دلالة اصغر من (٠,٠٥) ، تحت درجة حرية (ن - ١) = ٩								

جدول (٥)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المدروسة

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		ف س	ف ع	قيمة T	قيمة الدلالة	النتيجة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
اختبار المناولة	درجة	٠,٦٧٤	٤,٩٣٩	٠,٧٦٢	٠,٢٩٠	٦,٩٤٤	٠,٠٠٠	معنوي
اختبار الدرجة	ثانية	٢٩,٦٣٠	١,٠٦٠	٢٩,٠٣٢	٠,٥٩٨	٥,٤٤٤	٠,٠٠٠	معنوي
اختبار الاخمداد	درجة	٣,٧١٣	٠,٦٤٢	٤,٣٩٣	٠,٦٨٠	٣,١١٨	٠,٠١٢	معنوي
معنوي عند مستوى دلالة اصغر من (٠,٠٥) ، تحت درجة حرية (ن - ١) = ٩								

٣-٢ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات البعدية في المتغيرات المدروسة ولمجموعتي البحث

جدول (٦)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) في المتغيرات المدروسة

المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة الضابطة		مجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المهارات الاساسية	اختبار المناولة	درجة	٤,٩٣٩	٠,٧٦٢	٥,٨١٢	٠,٩٢١	٢,٣٠٨	٠,٠٣٣	معنوي
	اختبار الدرجة	ثانية	٢٩,٠٣٢	٠,٩٢٣	٢٨,٠٣٨	١,٠٦١	٢,٢٣٤	٠,٠٣٨	معنوي
	اختبار الاخمد	درجة	٤,٣٩٣	٠,٦٧٠	٥,٣٤٩	٠,٥٦٤	٣,٤٤٩	٠,٠٠٣	معنوي
(ن - ٢) = (٢٠ - ٢) = ١٨ تحت مستوى دلالة اصغر من (٠,٠٥)									

٣-٣ مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ظهرت الفروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ، اذ أظهرت نتائج الدراسة تفوقاً ملحوظاً للمجموعة التجريبية التي تم تدريبها باستخدام البرنامج التعليمي القائم على استراتيجية دورة التعلم السباعية (Es.٧) مقارنةً بالمجموعة الضابطة التي تلقت تعليمها بالطريقة التقليدية، يُعزى هذا التفوق إلى فاعلية مراحل هذه الاستراتيجية في تعزيز التعلم النشط، حيث تمر الطالبات بمراحل متعددة تشمل: الإثارة، الاستكشاف، التفسير، التوسع، التعمق، التقييم، والتقويم الذاتي.

اذ تشير الدراسات إلى أن هذه المراحل تسهم في بناء الفهم التدريجي للمهارات، بدءًا من إثارة دافعية التعلم ومروًا بالاكتشاف العملي، ووصولًا إلى تعميم الأداء وربطه بمواقف جديدة، هذا التسلسل المنهجي وفر فرصًا متعددة للطالبات لتكوين المعرفة بأنفسهن، وتعميق الفهم الحركي والمهاري.

كما أن البرنامج ركّز على إشراك الطالبات في جميع مراحل التعلم، مما زاد من دافعيتهن، وأسهم في تحسين تركيزهن واستجاباتهن الحركية، وهذا ما أدى إلى أداء مهاري أكثر دقة وانسيابية لدى أفراد المجموعة التجريبية، مقارنةً بالمجموعة الضابطة التي اعتمدت على التلقين والتكرار دون المرور بخطوات منهجية واضحة تسهم في ترسيخ المهارة، "وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه العديد من الدراسات التربوية التي تؤكد أن التعلم وفق نماذج واستراتيجيات حديثة

يُعزز من الفهم العميق والاستيعاب، خصوصاً عند التعامل مع مهارات أساسية مثل تلك الموجودة في كرة قدم الصالات" (Redaccion , 2021).

وتشير الباحثة أيضاً أن التطور الذي حصل باستخدام خطوات الاستراتيجية (دورة التعلم السباعية) وما تضمنه من وسائل تعليمية جعلهم يؤدون تلك المهارات بشكل مثالي وبمسارات حركية منتظمة ، يؤكد قاسم لزام (ان استعمال الوسائل التعليمية بأشراف متخصص تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة يساهم في تبسيط المادة المتعلمة) (صبري، ٢٠٠٥).

وتشير الباحثة إلى أن التنظيم الدقيق والمخطط للتمرينات التعليمية كان له دور فاعل ومباشر في تحسين وتطوير أداء الطالبات في تنفيذ المهارات الأساسية، وهذا يتفق مع ما أوضحه (الكاظمي، ٢٠٠٢) بأن عملية التعليم تمثل مساراً منظماً ومستمرًا يُكسب المتعلم مجموعة من المعارف أو المهارات أو القدرات التي تعينه على أداء مهام معينة أو تحقيق أهداف محددة، كما تساهم هذه العملية في تهيئة الفرد للتكيف مع بيئة العمل من خلال ما يكتسبه من معلومات واتجاهات ذهنية تساهم في تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة. (الكاظمي، ٢٠٠٢، صفحة ٤٣٢).

وترى الباحثة أن سبب تفوق المجموعة التجريبية ، ان البرنامج التعليمي القائم وفق استراتيجية دورة التعلم السباعية ، والتي ساعدت المتعلمين على تسريع تعلمهم واستثمار الوقت والجهد في مدة التعلم المحددة ، كما تفسر الباحثة هذا التفوق وتميز المجموعة التجريبية التي نفذت المنهج التعليمي ان العملية التعليمية كانت أكثر تفاعلية بين الطالبات ، وكان لدور المشاركة بين الطالبات ايجابية ، حيث كانت أكثر فاعلية في استدعاء المعلومات والاحتفاظ بها ، بصورة تحقق الافادة بشكل افضل ، مما ساعدت على زيادة الدافعية نحو تعلم المهارة بسبب التفاعل الايجابي بين المتعلم واقرانه من جهة وبين المتعلم وتكنيك المهارة والمعلم من جهة اخرى ، بينما وجدت الباحثة من خلال استخدام دورة التعلم السباعية بان المعرفة تبنى بنشاط المتعلمين انفسهم ، من خلال تكامل المعلومات والخبرات الجديدة والتغذية الراجعة ليصبح التعلم هنا ذات معنى للمتعم، ويؤكد في هذا الخصوص (عبود، ٢٠٠٨، صفحة ٩٨) " ان التعلم وفق هذه الفلسفة بأنها عملية بناء مستمرة ونشطة وغرضية تتطلب جهداً عقلياً والفرد يبني معرفته بنفسه ، ويحدث التعلم حين تتعدل الافكار التي بحوزة المتعلم أو تضاف اليها معلومات جديدة ".

٤- الاستنتاجات و التوصيات :

٤-١ الاستنتاجات:

- ساهم البرنامج التعليمي القائم على استراتيجية دورة التعلم السباعية (Es.٧) بشكل فعال في تحسين مستوى الطالبات في أداء بعض المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات.
- أظهرت المجموعة التجريبية، التي تم تطبيق البرنامج عليها، تطوراً ملحوظاً مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يشير إلى فاعلية هذه الاستراتيجية في التعلم.

- مراحل دورة التعلم السباعية (الإثارة، الاستكشاف، التفسير، التوسع، التعمق، التقييم، التقويم الذاتي) عززت من الفهم الحركي والتفاعل النشط للطلّابات خلال الوحدات التعليمية.
- التنوع في أساليب العرض والتطبيق واستخدام أساليب التفكير والتحليل داخل الوحدات التعليمية، أسهم في رفع مستوى استيعاب الطّالّبات ودافعيتهن للتعلم.
- البيئة التعليمية التفاعلية التي وفرتها الاستراتيجية ساعدت في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على الأداء الذاتي المستقل لدى الطّالّبات.

٤-٢ التوصيات:

- ضرورة اعتماد استراتيجية دورة التعلم السباعية في تدريس المهارات الحركية، وخاصة في الألعاب الجماعية مثل كرة قدم الصالات، لما لها من أثر إيجابي في تطوير الأداء المهاري.
- تدريب المدرّسين على تصميم البرامج التعليمية وفق استراتيجيات حديثة تعتمد على التعلم النشط والمتمركز حول المتعلم.
- إجراء دراسات مماثلة باستخدام الاستراتيجية ذاتها على مراحل دراسية مختلفة أو على مهارات متنوعة في الألعاب الأخرى.
- تشجيع المؤسسات الأكاديمية على دعم الاتجاه نحو التعليم الحديث القائم على الفهم والتجريب والممارسة الفعلية داخل الصفوف التطبيقية.

المصادر

- بعث عبد الحمزة. (٢٠١١). تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (بدنية - مهارية) لاختبار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد للأعمار (١٤-١٦ سنة). رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- ثامر محسن. (١٩٩٩). التمارين التطويرية بكرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- ثناء عبد الودود عبد الحافظ. (٢٠١٥). التداخل المعرفي والسيطرة الانتباهية وعلاقتهما بالقلق الامتحاني لدى طلبة الجامعة. أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
- حمدان الأغا. (٢٠١٢). فاعلية توظيف دورة التعلم السباعية في تنمية المهارات الحياتية في مبحث العلوم العامة الفلسطيني لدى طلاب الصف الخامس الاساسي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- حيدر عبد الرزاق كاظم. (٢٠١٥). اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة (المجلد ١). البصرة: شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة.
- دلال فاضل جبر، و سعد سوادى. (الجامعة المستنصرية، مجلد (٢٩)، عدد (١٢٢)، ٢٠٢٣). اثر انموذج كوسكروف في اكتساب المفاهيم النحوية عند طالبات الرابع الاعداى. مجلة كلية التربية الاساسية، صفحة ٢٢١.
- زيد الهويدي. (٢٠٠٤). أساسيات القياس والتّقيّم التربويّ (المجلد ١). العين: دار الكتاب الجامعي.
- ظافر هاشم الكاظمي. (٢٠٠٢). الأسلوب التدريسي المتداخل وأثره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعلم التنس. جامعة بغداد: اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- علي سموم الفرطوسي. (٢٠١٤). القياس والاختبار والتقيّم في المجال الرياضي، بغداد، دار الكتب والوثائق. بغداد: دار الكتب والوثائق.
- علي سموم الفرطوسي. (٢٠١٦). مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية، ط ٣. بغداد: مطبعة المهيم.
- قاسم لزام صبري. (٢٠٠٥). موضوعات في التعلم الحركي. بغداد.
- محسن ثامر. (٢٠٠٥). الاختبارات والتحليل بكرة القدم. الموصل: دار المعرفة.
- محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين. (١٩٩٩). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسانين. (٢٠٠٤). القياس والتقيّم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- منى محمد عبد الحميد. (٢٠١٦). فاعلية نموذج دورة التعلم السباعية (S'E'V) في تنمية المفاهيم والمهارات العلمية. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، الصفحات ١٢٥-١٥٢.
- مهدي عبد الحسن عبود. (٢٠٠٨). استراتيجيات معالجة المعلومات وأثرها في المعالجة المعرفية والجانب المهاري والمعرفي بكرة القدم وفق الانظمة التعليمية (السمعي - البصري - الحسي). اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- نزار حسين النفاخ. (٢٠١٦). الاختبارات المعرفية في المجال الرياضي بين النظرية والتطبيق (المجلد ١). بغداد: دار الضياء للطباعة والنشر.
- واثق عبد الكريم ياسين، و زينب حمزه راجي. (٢٠١٢). المدخل البنائي نماذج واستراتيجيات في تدريس المفاهيم العلمية. بغداد: مكتبة نور الحسن للطباعة.
- Redaccion , R. (2021, 3 24). Eight methodologies that every teacher in the 21st century should know. *Research published on realinfluencers.es*, pp. 32-39.

نموذج لوحة تعليمية

الاهداف التعليمية : تعليم مهارة الدرجة الادوات : كرات ، اهداف ، شواخص ، اقماع ، فديو ، لافتات تعليمية

الاهداف التربوية : بث روح التعاون والمحبة بين الطلاب الزمن : ٩٠ دقيقة

اقسام الوحدة	الزمن	الفعاليات والمهارات الحركية	الملاحظات
القسم التحضيري	١٥ د		
التهيئة النفسية والبدنية	٥ د	- وقوف الطالبات بشكل دائري - اداء تمارين احماء عامة (الرقبة ، الكتفين ، الجذع ، الحوض ، الركبتين ، الكاحلين) - تمارين خفيفة باستخدام الكرة	- التأكيد على النظام - التمارين تكون متدرجة من البسيط الى الاكثر تعقيد. - اثارة الدافعية
الاثارة والتحفيز	١٠ د	- يقوم المدرس بسؤال الطالبات : ما فائدة مهارة الدرجة ؟ - متى نستخدمها في اللعب ؟ - تقوم الطالبات بمناقشة جماعية قصيرة لتحفيز التفكير وتهيئة الطالبات عقليا للدرس	- استخدام اسئلة مفتوحة لتحفيز الحوار.
القسم الرئيسي	٦٥ د		
الجزء التمهيدي	١٥ د		
الاستكشاف	٧ د	- تمنح الطالبات كرات ويطلب منهن التجريب الحر لمهارة الدرجة دون توجيه - المدرس يلاحظ ويصوب بعض الاخطاء بشكل غير مباشر.	- تسجيل ملاحظات حول الاخطاء ويتم معالجتها لاحقا
الشرح	٨ د	- يقوم المدرس بشرح النقاط الفنية للمهارة : - انحناء الجسم للأمام. - استخدام مشط القدم الداخلية والخارجية. - الكرة تبقى قريبة من القدم. - النظر للأمام وليس للكرة. - عرض فديوي للمهارة بشكل عملي ببطء وبوضوح ، ثم عرض سريع.	- عرض الاداء النموذجي اكثر من زاوية - التأكيد على تقسيم المهارة الى خطوات ، مع اعطاء مفاتيح لفظية تساعدهم على التركيز.
الجزء التطبيقي	٣٥ د	(المهاري العملي - مرحلة التوسع + التعمق)	
التوسع	٢٠ د	- تنفيذ تمارين متنوعة للدرجة : - درجة بين اقماع متقاربة . - درجة بزوايا مختلفة .	- التأكيد على ان تكون التمرينات متدرجة من السهل الى الصعب - مراعاة الفروق الفردية.

	- درجة بسرعات مختلفة. - تمرينات فردية ، ثم تمرينات جماعية.		
تشجيع الطالبات على استخدام المهارة في التوقيت المناسب ، وليس بشكل عشوائي.	- مواقف لعب صغيرة (٢ ضد ١) - وضع عوائق تمثل مدافعات يجب تجاوزهن بالدرجة . - الهدف : دمج المهارة في مواقف شبة واقعية.	١٥ د	التعمق
	(مرحلة التقييم و التقييم الذاتي)	١٥ د	الجزء الختامي من القسم الرئيسي
تعزيز الوعي بالمهارة والتشجيع على الاجابة بصدق	ورقة بسيطة تحتوي على اسئلة : - هل استطعت تنفيذ المهارة بالشكل الصحيح ؟ - ما هو الجزء الاصعب. - هل حصل تحسن لديك عن بداية الحصه؟	٨ د	التقييم الذاتي
يكون التقييم علنيا للتحفيز على بذل جهود اكبر	يقوم المدرس باختبار عملي بسيط يشمل : - الطالبة تؤدي درجة في مسار محدد (زغزغة بين اقماح) - تقييم الاداء يكون حسب (السيطرة - الانسيابية - التوجيه - التوقيت)	٧ د	التقييم الختامي
		١٠ د	القسم الختامي
تخفيف الاجهاد الجسدي والذهني قدر الامكان	- تمرينات خفيفة بدون كرة. - تمارين تنفس عميق واسترخاء.	٥ د	التهنئة والاسترخاء
- عرض النقاط الايجابية في اداء الطالبات - ابراز الازياء الشائعة بشكل ايجابي غير محبط	- مناقشة عامة حول المهارة. - ملاحظات سريعة من المعلمة. - تلميح للمهارة القادمة وربطها بالدرجة.	٥ د	مراجعة سريعة وتوجيهات