

# تأثير إستراتيجية التعليم من أجل الفهم في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

غانم حبيب عبد اللطيف  
أ.د. احمد عبد العزيز عبید  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة البصرة

## ملخص البحث العربي:

يستهدف التعليم من أجل الفهم كافة المستويات وتنمية القدرة على الفهم وتكمن أهمية البحث في تطبيق هذه الأستراتيجية هو تمكين المتعلم من فهم ماتحويه هذه الأستراتيجية بحيث يصبح المتعلم قادراً على الفهم الصحيح بما تحتويه الوحدة التعليمية لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم حيث تتوقف درجة التعليم من خلال الفهم الذي يتوصل له المتعلم.

## وكانت أهداف البحث

- 1-إعداد وحدات تعليمية وفق إستراتيجية التعليم من أجل الفهم
- 2- التعرف على تأثير الوحدات التعليمية وفق إستراتيجية التعليم من أجل الفهم في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. وكانت اهم الاستنتاجات:-فاعلية استراتيجيية التعليم من اجل الفهم في تعليم المهارات الاساسية بكرة القدم. واوصى الباحثان:ضرورة الاسترشاد باستراتيجيية التعليم من اجل الفهم لما لها من دور تعليمي فعال.

## The impact of the education strategy for understanding in teaching some basic skills of football

Mr. Ghanem Habib Abdel Latif

Prof. Ahmed Abdel Aziz Obeid

Education aims to understand all levels and develop the ability to understand. The importance of research in the implementation of this strategy is to enable the learner to understand the content of this strategy so that the learner is able to correctly understand what the unit contains to teach some of the basic skills of football where the degree of education depends on understanding Which reaches the learner.

The research objectives were

- 1- Preparing educational units according to the education strategy for understanding
- 2-To identify the impact of educational units in accordance with the education strategy to understand in the education of some basic skills of football.

The most important conclusions were: - The effectiveness of the education strategy for understanding the teaching of basic football skills.

The researchers recommended: The need to be guided by the strategy of education for understanding because of its role of effective education.

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1المقدمة وأهمية البحث

أن النظرية المعرفية تشكل أحد التطورات الحديثة في المجال التربوي ونظراً لأهميته فلا بد أن نبين أثره في المجال التطبيقي الأساسي والذي يهتم التربويون أكثر من غيرهم وتسعى المؤسسات التربوية إلى إعداد جيل من المدرسين المبدعين وتدريبهم ليمارسوا أدوار تربوية حديثة يصبح الطالب فيها محور العملية التعليمية ويقع عليه العبء الأكبر في إحداث التعلم وأن تصبح العملية التعليمية إيجابية قائمة على التعاون والمرونة. وتكرست الجهود لجعل هذه الإستراتيجيات قابلة للتطبيق ومفيدة وناجحة في المجالات التربوية الأكاديمية. فالإستراتيجيات التطبيقية هي نقل النظرية المعرفية إلى التطبيق الواقعي الفعلي.

وأن يستهدف التعليم من أجل الفهم كافة المستويات وتنمية القدرة على الفهم وتكمن أهمية البحث في تطبيق هذه الإستراتيجية هو تمكين المتعلم من فهم ماتحويه هذه الإستراتيجية بحيث يصبح المتعلم قادراً على الفهم الصحيح بما تحتويه الوحدة التعليمية لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم حيث تتوقف درجة التعليم من خلال الفهم الذي يتوصل له المتعلم.

### 1-2مشكلة البحث

أصبح العلم سمة العصر وإدارة التنمية والتقدم وتربية الأجيال على أسلوب التفكير العلمي والذي يعتبر من أهداف التربية ( تنمية العقل البشري) من خلال تزويده بالمعلومات والعادات التي تنمي الفكر عند التعلم فهي عملية منظمة ومخططة ترمي إلى مساعدة المتعلم على النمو المتكامل من جميع النواحي ( البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية) ليصبح قادراً على التكيف الاجتماعي مع ذاته ومع المحيط الذي يعيش فيه وتحتاج فعالية كرة القدم إلى خبرات متنوعة يجب أن يلم بها كل متعلم وكما كانت الرياضة المدرسية هي الأساس في إعداد المتعلم بشكل صحيح فقد لاحظ الباحثان أن عملية التدريب تسير وفق الأمور التقليدية الأمرية التي لا تنتظر إلى قدرات المتعلم من حيث رغباته وتفكيره ومدى استيعابه وفهمه لمرحلة التعليم ولذلك أترتأى تطبيق إستراتيجية التعليم من أجل الفهم التي تركز على المتعلم واشتراكه في العملية التعليمية حيث تركز هذه الإستراتيجية على إجراءات الفهم التي تساعد المتعلمين على إستخدام فهمهم بشكل إرتجالي وبطرق مختلفة مع توسيع آفاقهم وفق أنواع الفهم ( المفاهيمي ، الإجرائي ، الموقعي، والفهم الطارئ).

### 1-3أهداف البحث

- 1-إعداد وحدات تعليمية وفق إستراتيجية التعليم من أجل الفهم
- 2- التعرف على تأثير الوحدات التعليمية وفق إستراتيجية التعليم من أجل الفهم في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

3- التعرف على الفروقات الأحصائية في نتائج الإختبارات القبلية والبدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

4- التعرف على الفروقات في نتائج الإختبارات البدنية بعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات بحث.

#### 1-4 فروض البحث

1- توجد فروض معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

2- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرت البحث.

#### 1-5 مجالات البحث

##### 1-5-1 المجال البشري

عينة من طلاب الصف الثاني متوسط لمتوسطة سعيد بن جبير للبنين في قضاء أبي الخصيب للعام الدراسي 2017- 2018

1-5-2 المجال الزماني : الفترة من 6/11/2017 ولغاية 16/1/2018

1-5-3 المجال المكاني: الملعب الرياضي في ساحة متوسطة سعيد بن جبير للبنين في قضاء أبي الخصيب  
1-2 الدراسات النظرية

2-1-1 معنى الفهم : عملية الفهم عملية تتضمن ربط الحقائق والخبرات أو المعرفة الجديدة بالمعلومات والخبرات التي تم تعلمها كما تتضمن بناء نسيج للمعرفة لبناء كل متكامل ويفترض بياجيه 1978 أن الأبنية المعرفية التي تجيب على سؤال لماذا هذه العملية تسمى الفهم ؟

2-1-2 أنواع الفهم :يفترض ( newton 2000 ) عند أنواع من الفهم وهي

1- الفهم المفاهيمي

2- الفهم الإجرائي

3- الفهم الموقعي

4- الفهم الطارئ

##### 2-1-3 مهارات كرة القدم

2-1-3-1 مهارة الأخماد بكرة القدم

2-1-3-2 مهارة المناولة بكرة القدم

2-3-1-3 مهارة الدرجة بكرة القدم

### 3- منهجية البحث وإجراءات الميدانية:

3-1- منهج البحث: أستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة المراد حلها والتي تحقق أهداف البحث

3-2 مجتمع وعينة البحث: أشتمل مجتمع البحث طلاب متوسطة سعيد بن جبير الصف الثاني متوسط لبحثه البالغ عددهم (140) طالباً. تم إختيار مجموعتين البحث بالطريقة العشوائية ( القرعة) حيث تم إختيار (16) طالباً لمجموعة الضابطة و(16) طالباً للمجموعة التجريبية أيضاً بطريقة القرعة أما بقية الطلاب في شعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية فقد تم إستخدامها في التجارب الأستطلاعية وحسب عينة كل تجربة من إختبارات ووحدات تعليمية.

### 3-3 تكافؤ مجموعتي البحث

من أجل الشروع بخط عمل واحد أجرى الباحثان إختبارات مهارية لغرض التكافؤ في متغيرات البحث الرئيسية ولم يجري الباحثان التجانس كونه عينة من مدرسة واحدة ومنطقة واحدة وفئة عمرية وبنفس المستوى العلمي وتم ذلك من خلال الأطلاع على البطاقات المدرسية لطلاب عينة البحث

جدول رقم (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المجموعة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
			الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	
-1	المناولة	درجة	11,50	1,89	10,62	1,50	1,447
-2	الأخمد	درجة	4,12	1,14	3,62	1,31	1,148
-3	الدرجة	ثانية	12,31	1,10	12,82	0,21	1,402

الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية(30) = 2,042

3-4 وسائل تجمع البيانات: لغرض جمع المعلومات فلا بد لباحثان أن يستعينا بالوسائل والأدوات التي تساعدها على حل المشكلة وهي.

### 3-4-1 وسائل جمع المعلومات

\*مصادر جمع المعلومات

\*المصادر العربية والأجنبية

\*المقابلات الشخصية

\*شبكة المعلومات

\*استمارة الاستبيان وحسب متغيرات البحث

\*استمارة الاختبارات القياسي

3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

\*كرة قدم عدد (16) نوع أوفشل

\*شواخص

\*كونزات

\*بلكات ملونة للتدريب

3-5 إجراءات البحث الميدانية

3-5-1 طريقة التدريس ( إستراتيجية التعليم من أجل الفهم)

3-5-2 المتغيرات التابعة للمهارات الأساسية بكرة القدم (المناولة، الأخماد، الدرجة)

3-5-3 التصميم التجريبي: إختار الباحثان التصميم التجريبي للمجاميع المتكافئة إذ يعتمد هذا التصميم على مجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية يطبق بها المتغير المستقل .

3-4-3 تحديد الاختبارات المهارية بكرة القدم

قام الباحث بتحديد ثلاث إختبارات لكل مهارة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في كرة القدم وذلك لتحديد الأختبار الأصح للمهارة المبحوثة وعليه فقد تم تحديد الأختبارات التي حصلت على نسبة أكبر من 75% فأكثر

3-4-5 الأختبارات المستخدمة في البحث

النسبة المئوية	عدد الآراء المتفقة	عدد الخبراء والمختصين	الأختبارات المقترحة	المهارات المختارة
16,66	3	18	إيقاف حركة الكرة ( قياس دقة إيقاف الكرة وأستعادة التحكم فيها بالقدم أو الركبة أو الصدر أو الرأس)	الأخماد
83,33	15	18	التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة (6) متر	
0	0	18	التحكم بإيقاف حركة الكرة بالفخذ	
0	0	18	الجري المتعرج بالكرة	الدرجة
100	18	18	درجة الكرة (50) متر	
0	0	18	درجة الكرة ثم التصويب على المرمى	
5,55	1	18	المناولة المرندة	المناولة
11,11	2	18	تمرير الكرة وهي في الهواء	

83,33	15	18	دقة التمرير نحو الهدف مرسوم على الأرض
-------	----	----	---------------------------------------

الاختبارات المستخدمة بالبحث

اختبار إيقاف حركة الكرة: ( 3 : 209 )

هدف الأختبار : قياس دقة إيقاف الكرة وإستعادة التحكم فيها بالقدم أو الركبة أو الصدر أو الرأس الأدوات اللازمة : ( 5 ) خمس كرات قدم قانونية , شريط قياس

إجراءات الأختبار:

تخطيط منطقة الأختبار:

يقف اللاعب خلف منطقة الأختبار المحددة:

يقف المدرب ومعه الكرة على خط (أ) وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة ( الكرة عالية) اللاعب الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الإختبار محاولا إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ماعدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية ، ويجب إيقاف الكرة خلف الخط وضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى قدميه داخل منطقة الأختبار ، إذا أخطأ المدرب في رمي الكرة فتعاد المحاولة ولا تحتسب ( رمي الكرة يكون بحركة اليدين من الأسفل إلى الأعلى) لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية:

أ- إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة

ب- إذا أجتاز أي خط في المنطقة بأكثر من قدم واحدة

ج- إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم

طريقة التسجيل:

تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة، تحتسب ( 10 ) درجات لمجموع المحاولات الخمس

3-3-4-2 إختبار الجري المتعرج بالكرة (1)

الأدوات اللازمة : كرة القدم قانونية. شريط قياس ساعة توقيت ، عدد خمسة شواخص

الإجراءات

تخطيط منطقة الإختبار: على وفق الشكل الموضح بالرسم يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما

تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص

يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين

يحتسب الزمن لأقرب 1 / 10 من الثانية

حساب الدرجات : درجة اللاعب هي متوسط الزمن الكلي الذي يستغرقه اللاعب في أداء المحاولتين.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-4-3-3 إختبار قياس دقة تمرير الكرة هدف مرسوم على الأرض (1)

الهدف من الأختبار: قياس دقة المناولة

الأدوات اللازمة: منطقة محددة لإجراء الأختبار، (5) كرات أو أكثر، شريط قياس، بورك

ترسم ثلاث دوائر متداخلة، أقطارها على التوالي (2م، 4م، 6م) وتعطى لها درجات على التوالي

(2،4،6) حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاث التي تكون بمسافة (20م)

طريقة التسجيل: تعطى للاعب (5) محاولات متتالية

تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس

توجيهات عامة: في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر الدرجات التالية بحسب تسلسل الدوائر

(1،3،5) درجة

تعطى درجة صفر في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر

3-4-9 الرسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss لإيجاد نتائج البحث

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1-1 عرض نتائج الأختبار القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها:

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والدلالة

الإحصائية في الأختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث والجانب المعرفي

ت	المتغيرات	وحدة القاس	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	مناولة	درجة	10,625	1,500	12,375	2,629	1,750	0,478	3,656
2	إخماد	درجة	3,625	1,310	5,500	1,154	1,875	0,125	15,-
3	دحرجة	ثانية	12,821	0,921	11,930	0,847	0,890	0,303	2,939

الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) وبعدي (15) = 2,131

من خلال جدول (4) وعند مقارنة النتائج القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ظهر هناك تفوق لصالح الأختبارات البعدية وهذا يفسره الباحثان إلى دلالة العمل المرجح وفي الوحدة التعليمية حيث أن الأسلوب الأمري أدى إلى تحسين مستوى العينة في هذه المهارات بصورة حثيثة نتيجة عدم فهم بعض أفراد العينة لمفردات الوحدة التعليمية بطريقة التدريس وعدم استخدام إستراتيجيات تؤدي إلى فهم الموضوع كما هو في المجموعة التجريبية

وهذا يتفق مع بتوقف تقدم أفراد العينة على مدى الفهم لمفردات الوحدة التعليمية وتفسيرها بشكل صحيح. (1):  
(83)

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (4) المحسوبة والدلالة الإحصائية في الأختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث والجانب المعرفي.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
-1	مناولة	درجة	11,500	1,897	17,875	3,556	6,375	0,700	9,101	معنوي
-2	إخماد	درجة	4,125	1,147	7,-	1,032	2,875	0,363	7,904	معنوي
-3	درجة	ثانية	12,316	1,105	10,336	0,759	1,910	0,358	5,521	معنوي
-4	الجانب المعرفي	درجة	16,625	2,390	35,625	1,408	19,-	0,785	24,195	معنوي

ت الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وبعديية (15) = 2,131

جدول رقم (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية في الأختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المهارات قيد البحث والجانب المعرفي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة * الإحصائية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
-1	مناولة	درجة	17,875	3,556	12,375	2,628	4,974	معنوي
-2	إخماد	=	7,-	1,032	5,500	1,154	3,873	معنوي
-3	درجة	ثانية	10,336	0,759	11,930	0,847	5,606	معنوي
-4	الجانب المعرفي	درجة	35,625	1,408	32,500	2,280	4,664	معنوي

ت الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة (30) = 2,42

#### 4-2 مناقشة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

من خلال نتائج الجدول (5) والمتضمن الأختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية التي أتضح أن نتائج الإختبارات البعدية أفضل من نتائج الأختبارات القبليّة حيث يفسر الباحثان هذه الظاهرة من خلال إستخدام إستراتيجية التعليم من أجل الفهم التي جعلت التعلم منشطاً وقادراً على تفسير الحالة المراد تعلمها من خلال



خطوات الاستراتيجية التي تؤدي إلى فهم المادة التعليمية وبالتالي تجعل الاستراتيجية التي تؤدي إلى فهم المادة التعليمية وبالتالي تجعل المتعلم نشطا" ثم يعمل ويتخذ القرار الصحيح.

وفي هذا يؤكد (الادغم 2004) (2: 45) ان استراتيجية التعليم من اجل الفهم شجعت المتعلمين على تبادل الاداء وطرح الافكار حول الموضوع وعلى المشاركة المستمرة في الوحدة التعليمية واثاحة الفرصة للمتعلمين في التعلم الذاتي فهم كسبوا اتجاهات اوليا نشطا وفاعلا حول المادة التعليمية وطورا مهاراتهم بالاضافة الى ان استراتيجية اتاحت لهم فرصة العمل التعاوني حيث عززت الثقة بانفسهم وبادراكهم للمهارات وافكارهم الشخصية.

#### 4-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث:

من خلال الجدول الذي يظهر نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية اتضح تفوق المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات الخاصة بالمهارات الاساسية بكرة القدم (الاحماد ، المناولة ، الدحرجة) ويرى الباحثان ان هذا التفوق ينسجم مع خطوات الاستراتيجية التي تؤدي الى فهم وتنشيط الفكر وبالتالي اداء العمل حيث تميزت هذه الاستراتيجية بأربعة انواع من التطبيقات بعكس الطريقة السابقة بالتدريس وماتسمى (الاسلوب الامري) الذي سبق على التلقين وعدم اعطاء الفرصة للطلاب بالتفكير الفهم بينما استراتيجية التعليم من اجل الفهم تعتمد على اربعة مراحل من الفهم وهي (المفاهيم ، الاجراء ، الموضوعي ، الطارئ). التي تجعل الطالب نشطا ومشاركا في اتخاذ القرار بعد ان يدرك الفهم للمادة المتعلمة بشكل واضح جدا ثم يقوم بالعمل المهاري التطبيقي وفي هذا يذكر (نيوتن 2000) نقلا عن يوسف قطامي (2013) (6: 444) نجد ان التعليم من اجل الفهم يركز على اداءات الفهم التي تساعد الطلبة على استخدام فهم بشكل مرتجل وبطريقة مختلفة مع توسيع افاهيم وهناك انواع من الفهم في العلوم تتضمن الفهم (المناهجي ، الجرائي ، الموضوعي ، الطارئ) .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 5-1 الاستنتاجات:

- 1-فاعلية استراتيجية التعليم من اجل الفهم في تعليم المهارات الاساسية بكرة القدم.
- 2-ضرورة تهيئة مناخ تدريسي لاستخدام هذه الاستراتيجية في تعليم الدروس العملية والفعاليات الرياضية كونها تؤدي الى الفهم.

3-اعداد برامج وفق استراتيجية التعليم من اجل الفهم لكي تطبق ميداني"

##### 5-2 التوصيات :

- 1-ضرورة الاسترشاد باستراتيجية التعليم من اجل الفهم لما لها من دور تعليمي فعال.

2- تدريب المدرسين في الثانويات والتعليم العالي في كيفية تدريب مثل كذا استراتيجيات فعالة في التعليم وتنمية فكر المتعلم.

المصادر:

- 1- امانى حلمي عبد الحميد : برنامج علاجي مقترح للتغلب على الصعوبات الفهم لدى تلاميذ الصف الاول متوسط ،مجلة القراءة للفهم،عمان ،2002.
- 2- رضا احمد الادغم: اثر التدريب على بعض الاستراتيجيات الفهم المقروء لدى طلاب شعبة اللغة العربية بكليات التربية في اكتسابهم واستخدامهم لها في تدريس القراءة كلية التربية ،جامعة المنصورة ، مصر ،2004.
- 3- زهير قاسم الخشاب واخرون : كرة القدم ،ج1،ط2، الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- 4- محمد كشك وامر البساطي : اسس الاعداد المهاري والخططي ، الاسكندرية ،2000.
- 5- مفتي ابراهيم :تمريعات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم ،القاهرة ،1998.
- 6- يوسف قطامي : استراتيجيات التعلم والتعليم المعرفية، عمان،دار المسيرة،2013.
- 7- يوسف لازم واخرون : الاتجاهات الحديثة في تعليم وتدريب كرة القدم للناشئين، عمان،2017.

#### نموذج وحدة تعليمية

الملاحظات	الاشكال التوضيحية	المحتويات التي يتكون منها التمرين	الزمن دقيقة	اقسام الوحدة التعليمية
			15	القسم التوضيري
		وقوف الطلاب بنسق واحد ثم اداء تحية الدرس	2	المقدمة
		السير والهرولة	5	الاحماء العام
		اعطاء تمارين بدنية خاصة	8	الاحماء الخاص
			25	القسم الرئيسي
			10	الجزء التعليمي
		يقوم المدرس بشرح مهارة الاخمداد	5	تحليل المفهوم
		يتم عرض المهارة من قبل المدرس	5	مفهوم الاجرائي
			15	القسم التطبيقي
		يتم تطبيق مجموعة من تمارين الاخمداد	10	المفهوم الموقفي التطبيقي
		رمي الكرة من قبل احد الطلبة الى الزملاء والقيام بالاخمداد	2	

		مجموعتين يقومان بالمناولة الكرة واخمادها	2	
		تشكيل مثلث من الطلاب والقيام بالمناولة والايخاماد	2	
			2	
			2	
		يتبادل المدرس المعلومات مع الطلبة حول الافكار	5	الفهم الطارئ عائد المعلوم
		التهدئة بالهرولة	5	القسم الختامي