

استراتيجية الجدول الذاتي (K-W-L-H) وتأثيرها في تعلم بعض المهارات الحركية في

الجمناستك الفني للنساء

ا.م.د. غادة مؤيد شهاب العبادي

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

Sport1man2004@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث في التعرف على تأثير استراتيجية الجدول الذاتي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني وقد افترضت الباحثة ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك ، اذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (20) طالبة من المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بالعدد وبشكل عشوائي، استخدم مع المجموعة التجريبية استراتيجية الجدول الذاتي في تعليم المهارات ومع المجموعة الضابطة الاسلوب المتبع لمدة (10) اسابيع وبواقع وحدة تعليمية في الاسبوع، وبعد تحليل البيانات تم التوصل الى بعض الاستنتاجات منها ان استراتيجية الجدول الذاتي حققت نتائج ايجابية في تعلم المهارات الحركية قيد البحث.

Self-Chart Strategy (K.W.L.H) and its Effect on Learning some Motor Skills in Women's Artistic Gymnastics

The study aims to identify the effect of self-chart strategy in learning some motor skills in artistic gymnastics. The researcher has assumed that there are significant differences between pretests. She has used the experimental method and randomly selected the subject of the study from the third stage students/ juniors at Physical Education College / University of Baghdad which is divided into experimental and control groups. The experimental group has been subjected to the self-chart strategy in teaching skills while the control group has adopted the method set by the teacher of the material. After conducting the tests and the main experience, data collection and analysis, some conclusions have included that self-chart strategy has achieved positive results in learning and retention skills in question more than the other approach and this is evidently appeared in the results of the posttests between the experimental and control groups.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته:

يعد درس التربية الرياضية المحور الاساس الذي يمد المتعلم بالخبرات لممارسة مختلف المهارات الحركية فهو يساعد على تحسين الاداء الحركي بالشكل المطلوب من خلال النشاطات والوسائل والاساليب التعليمية المختلفة التي اصبحت جزءاً لا يتجزأ في عملية التعلم اذ ان استخدام الاساليب التعليمية الحديثة يؤدي الى بناء وتطوير التصور الحركي للمتعلم مقروناً ذلك بالهدف ومحتوى التعلم والعمر وقدرة الفرد المتعلم والمرحلة التعليمية.

وتعد استراتيجية التعلم الذاتي احدى الاستراتيجيات المهمة التي تتضمن العمليات العقلية التي يمارسها المتعلم قبل اداء المهارة واثائها ويعد انتهاء الاداء بشكل يضمن توفير بيئة تعليمية تبعث على التفكير وتنظيم المعلومات واصدار الاستجابات القريبة من النموذج الحركي الصحيح، لذلك فان استراتيجية الجدول الذاتي تساعد المتعلم على تنظيم افكاره من خلال طرح الاسئلة اذ يسأل المتعلم عن المعلومات التي يحتاجها عند تعلم اي مهارة حركية جديدة ويحاول ان يجد الاجابات الملائمة لها بالتالي فان هذه الاستراتيجية تعمل على تنشيط العقل وزيادة الانتباه بالتالي تنمية التفكير للمتعلم.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على استراتيجية الجدول الذاتي ومعرفة وتأثيرها في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للطالبات.

1-2 مشكلة البحث:

ان استخدام الاساليب التعليمية المتبعة في تعليم المهارات تعطي نسباً متفاوتة في مستوى التحصيل عند المتعلمين وفي درجة اتقانهم للمهارات خاصة في مهارات الجمناستك الفني التي تتميز مهاراتها بالأداء الصعب اذ تحتاج مهاراتها مستوى عال في مختلف القدرات والدقة العالية والانسيابية والتوافق في جميع اقسام المهارة ومن هنا تكمن مشكلة البحث بان عملية تعليم المهارات الحركية في اغلب الالعاب الرياضية وخاصة لعبة الجمناستك الفني تعتمد على الاساليب التعليمية التقليدية التي يكون فيها دور المتعلم دور سلبي اذ يكون متلقي للمعلومات فقط والتركيز على مدرس المادة والاعتماد عليه بشكل كامل في الحصول على المعلومات وقلة الاحتفاظ بها وعدم الاهتمام بالأساليب التعليمية الحديثة والخوض بها وهذه طريقة قاصرة اذ تركز على المادة التعليمية ولا تهتم بالمتعلم نفسه ولم تعطيه فرصة للتقصي والتعبير عن رأيه وتكوين اجابات مناسبة وهذا يعكس سلباً على الاداء الحركي للمتعلم، من هنا ارتأت الباحثة الى استخدام استراتيجية الجدول الذاتي ومعرفة مدى تأثيرها في تعلم المهارات الحركية.

1-3 اهداف البحث:

1- التعرف على تأثير استراتيجية الجدول الذاتي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء.

2- التعرف على اي المجموعتين (التجريبية والضابطة) افضل في تعلم بعض المهارات الحركية.

1-4 فرضا البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات الصف الثالث في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من (2012/2/29) ولغاية (2012/5/22).

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك المغلقة للطالبات في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

2- الدراسات النظرية

2-1 مفهوم استراتيجية الجدول الذاتي (K-W-L-H):

تعد استراتيجية الجدول الذاتي من استراتيجيات ما وراء المعرفة التي تساعد المتعلم على تفعيل معرفته السابقة وجعلها نقطة انطلاق لربطها بالمعلومات الجديدة الواردة بالموضوع المطروح ووضع اهداف لموادهم الجديدة المكتسبة ومراجعة ما تم تعلمه لاستيعاب الموضوع وتوظيفه بشكل ينسجم مع بناءهم المعرفي وتتكون هذه الاستراتيجية من اربع مراحل(1:113)

K : ويرمز لكلمة (Know) ماذا اعرف عن الموضوع (المعرفة السابقة).

W: ويرمز لكلمة (Want) ماذا اريد ان اعرف عن الموضوع (المعرفة المقصودة).

L: ويرمز لكلمة (Learned) ماذا تعلمت عن الموضوع (المعرفة المكتسبة).

H: ويرمز لكلمة (how) المعرفة المراد تعلمها والبحث عنها.

2-1-1 دور المدرس والمتعلم في استراتيجية الجدول الذاتي: (5:175)

• دور المدرس:

- 1- الكشف عن معارف المتعلم السابقة كاساس للتعلم الجديد.
 - 2- ضبط الظروف الصفية وادارة مجموعات النقاش.
 - 3- الموجه والمنظم لمعرفة المتعلم ضمن مخطط تنظيمي فاعل.
 - 4- المحاور والمولد للأسئلة التي تعمل على اثاره تفكير المتعلم.
 - 5- توجيه المتعلم نحو ما ينبغي فهمه والاحاطة به..
 - 6- المقوم لاداء المتعلم ومدى تحقيقهم الهدف المنشود.
 - 7- تشجيع المتعلم على التعلم الذاتي والاعتماد على انفسهم في تعلم المهارات الحركية.
- ### • دور المتعلم: (5:175)

- 1- يمارس التفكير المستقل في القضايا والافكار حول المهارات المراد تعلمها.
- 2- يطرح الاسئلة التي تلبي حاجاته المعرفية المبنية على معرفته السابقة.
- 3- يتعرف على المهارة المطلوبة ويستوعب الافكار المطروحة فيها.
- 4- يصنف الافكار الواردة الى محاور اساسية وفرعية.
- 5- يتدرب على ممارسة التفكير التعاوني مع زملائه في الصف.
- 6- يناقش ويحاور ويقرر ما تعلمه ويحاول ان يستمر في بنائه المعرفي عن طريق توليد اسئلة جديدة.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مشكلة البحث.

جدول(1)يبين التصميمي التجريبي للبحث

المجموعة	العدد	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	10	المهارات الحركية	استراتيجية الجدول الذاتي	المهارات الحركية
الضابطة	10	المهارات الحركية	الاسلوب المتبع(الامري)	المهارات الحركية

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات الصف الثالث في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد للسنة الدراسية (2012-2013) والبالغ عددهن 40 طالبة، وعن طريق القرعة تم اختيار شعبة (ي) لتمثل عينة البحث والتي تم تقسيمها الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) طالبة لكل مجموعة، ولغرض تحديد خط شروع واحد قبل البدء بالتجربة تم تكافؤ عينة البحث بالمهارات الحركية والجدول (2) يبين ذلك

جدول(2) يبين تكافؤ عينة البحث بالمهارات الحركية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات
			ع	س	ع	س	
عشوائي	.660	-.447	.51640	1.4000	.48305	1.3000	الشولدر على بساط الحركات الارضية
عشوائي	.754	.318	.70711	1.5000	.69921	1.6000	القفز فتحاً على منصة القفز
عشوائي	.673	.429	.51640	1.4000	.52705	1.5000	الطلوع على عارضة التوازن

معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (18)

3-3 وسائل واجهزة وادوات البحث:

- 1- المصادر العربية والاجنبية.
- 2- استمارات تفرغ البيانات.
- 3- جهاز بساط الحركات الارضية.
- 4- جهاز منصة القفز.
- 5- جهاز عارضة التوازن.
- 6- جهاز حاسبة لمعالجة البيانات نوع (Dell).
- 7- ابسطة جمناستك صغيرة عدد(2).
- 8- سبورة ورقة وقلم لرسم الجدول الذاتي.

3-4 تحديد المهارات الحركية:

تم تحديد المهارات الحركية بالاعتماد على منهج الفصل الدراسي الاول لطالبات الصف الثالث في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي(2012) وتم اختيار ثلاث مهارات حركية هي(مهارة الشولدر على بساط الحركات الارضية ومهارة القفز فتحاً على جهاز منصة القفز ومهارة الطلوع على جهاز عارض التوازن).

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من طالبات الصف الثالث من شعبة(ط) وعددهن(5) طالبات بتاريخ(2012/2/29) وكان الهدف من التجربة:

- 1- الوقت المستغرق لاجراء الاختبارات.

2- مدى استيعاب الطالبات للمهارات قيد البحث.

3- تنظيم العمل واجراءات الوحدة التعليمية.

4- تحديد عدد التكرارات لكل مهارة وفترة الراحة بين تكرار واخر.

3-6 الاختبارات القبليّة:

قامت الباحثة بإعطاء وحدة تعريفية بتاريخ 2/26 لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قبل اجراء الاختبارات القبليّة للمهارات التي سيتم الاختبار بها بعد ذلك تم اجراء الاختبارات القبليّة في يوم(الخميس) الموافق(2012/3/2) في قاعة الجمناستك الفني للطالبات وكلتا المجموعتين اذ اجريت الاختبارات بإشراف الباحثة وقد ثبتت كل الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات المستعملة وتم تقييم المهارات من قبل مدرسات مادة*الجمناستك الفني وعددهن اربع مدرسات وحسبت الدرجة النهائية للطالبة بعد حذف اعلى درجة واقل درجة واخذ متوسط الدرجتين لإظهار الدرجة النهائية، وكانت درجة التقييم (10) درجات.

3-7 التجربة الرئيسيّة:

تم تطبيق التجربة الرئيسيّة في الفصل الدراسي الثاني للعام(2012م) ابتداءً من (2012/3/5) ولغاية(2012/5/21) في قاعة الجمناستك المغلقة للبنات اذ بلغت عدد الوحدات التعليمية(10) وحدات بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع لكل مجموعة وحسب الجدول الخاص بطالبات الصف الثالث ولمدة(10) اسبوع، وتم تطبيق استراتيجيّة الجدول الذاتي مع المجموعة التجريبية في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية وزمنه(50د) اذ قامت مدرسة المادة برسم الجدول الذاتي وتوضيحه امام الطالبات ووضع العنوان الخاص بالمهارة الحركية التي سيتم تعليمها للطالبات بشكل واضح الى اعلى الجدول والمتالف من اربعة اعمدة اذ يتضمن العمود الاول (ما اعرفه عن المهارة الحركية) اما العمود الثاني (ما اريد ان اعرفه عن تلك المهارة) اما العمود الثالث(ما تعلمته الطالبة بالفعل) والعمود الرابع يتضمن(كيف يمكنني ان اتعلم اكثر) بعدها تبدا كل طالبة برسم جدول ذاتي خاص بها على الورقة وتطبيقه حسب تسلسل الاعمدة بعد شرح المهارة الحركية وعرضها من قبل مدرسة المادة وبعد الانتهاء من تدوين ملاحظاتها في العمود الثاني تقوم كل طالبة بالتمارين على المهارة الحركية لمدة(20د) تبدأ بتدوين ملاحظاتها في الجدول الثالث ثم تبدأ مقارنة ادائها مع ملاحظاتها في الجدول الثالث وبمساعدة المدرسة وهو بمثابة تقييم لأدائها ومعرفة مستواها في تلك المهارة ولتصحيح بعض المعلومات الخاطئة بعدها تبدأ الطالبة بملء العمود الرابع وهو كيف يمكنني ان اتعلم اكثر وتقوم الطالبة بكتابة بعض المشكلات التي واجهت الطالبة عند اداء المهارة او لماذا لم تتمكن من الوصول الى التكنيك الصحيح للمهارة وكيف يمكن ان تصل اليه.

3-8 الاختبار البعدي:

* مدرسات المادة:

1- د. زهرة شهاب/ جمناستك فني/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

2- د. سوزان سليم/ جمناستك فني/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

3- د. بان عدنان/ جمناستك فني/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

4- د. تماضر عبد العزيز/ جمناستك فني/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

اجريت الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية وذلك في يوم (الاثنين) الموافق (2012/5/22) في قاعة الجمناستك المغلقة للطالبات وذلك لمعرفة مقدار التعلم الحاصل لكلا المجموعتين وتم تقييم المهارات وحساب الدرجة النهائية للطالبة بنفس طريقة الاختبار القبلي.

3-9 الوسائل الاحصائية:

استعانت الباحثة ببرنامج ال (SPSS) لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث واستخدمت الوسائل الاحصائية الاتية:-

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار (T) للعينات المستقلة.

4- اختبار (T) للعينات غير المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار المهارات الحركية وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	ت المحسوبة	ف هـ	فَ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	.000	- 29.850	.211	6.00	.5676	7.900	.4830	1.300	الشولدر على بساط الحركات الارضية
معنوي	.000	- 16.000	.400	6.00	.527	8.000	.6992	1.600	القفز فتحاً على منصة القفز
معنوي	.000	- 22.031	.289	6.00	.5164	7.600	.9421	1.500	الطلوع على عارضة التوازن

معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (9)

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	ت المحسوبة	ف هـ	فَ	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	.000	-20.250	.267	5.00	.6324	6.800	.5160	1.400	الشولدر على بساط الحركات الارضية
معنوي	.000	-11.500	.00	4.00	.8756	6.100	.7071	1.500	القفز فتحاً على منصة القفز
معنوي	.000	-14.655	.301	5.00	.9713	6.500	.5160	1.400	الطلوع على عارضة التوازن

معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (9)

4-1-3 مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار(ت) للعينات الغير مستقلة لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق دالة احصائياً وتعزو الباحثة ذلك الى دقة وسلامة المنهج المستخدم مع المجموعة التجريبية(استراتيجية الجدول الذاتي) والضابطة(الاسلوب المتبع) وانسجامهما مع مستوى الطالبات وقابلياتهن وخاصةً في المراحل الاولى لاكتساب المهارة والتدرج في تعليم المهارات الذي يعد عاملاً مهماً في توصيل المعلومات وفهما وتذكرها وتطبيقها بعيداً عن النفور والاعراض عن الاداء ومن خلاله تستطيع المدرسة معرفة مدى تقدم الطالبات في المهارة .

كما ان التنوع في اساليب التعلم يعطي للمتعلمة فرصة في اثراء مجالات الخبرة التي تمر بها خلال مراحل التعلم وزيادة الدافعية عند المتعلمة وان مهارات الجمناستك الفني تحتاج الى تنظيم وتوافق عضلي عصبي وهذا يعتمد على التكرار للمهارة مقروناً بالتصحيح المتكرر للاخطاء والتوصل الى الهدف الحركي المطلوب اذ " تعمل التغذية الراجعة على تعزيز وتشجيع المتعلم على الاستمرار بعملية التعلم ولاسيما عندما يعرف ان استجاباته كانت صحيحة وهنا تعمل التغذية الراجعة على تدعيم العملية التعليمية". (7:81)

فضلاً عن ذلك التزام عينة البحث بالوحدات التعليمية واستخدام التشجيع من قبل المدرسة اعطى دافعاً قوياً في تكرار المهارات وبشكل منتظم انعكس ايجابياً على مستوى الاداء اذ ان " التعلم لا يحدث بالتكرار فقط فهو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح". (7:17) وان " التكرار يأخذ موقع الصدارة في مجال عملية التعلم وخاصة مع المبتدئين وان استخدام هذا الاسلوب يتيح فرصة لتصحيح الاخطاء التي تحدث اثناء الاداء ومن ثم تؤدي المهارة بالشكل الصحيح". (3:171) وبهذا يتحقق الفرض الاول بان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:

الجدول(5)يبين نتائج الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	.001	4.093	.63246	6.8000	.56765	7.9000	الشولدر على بساط الحركات الارضية
معنوي	.000	4.670	.87560	6.1000	.94281	8.0000	القفز فتحاً على منصة القفز
معنوي	.005	3.161	.97183	6.5000	.51640	7.6000	الطلوع على عارضة التوازن

معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (18)

4-2-1 مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج تحليل البيانات بالإحصائية التي تم الحصول عليها باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وجود فروق دالة احصائياً في تعلم المهارات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحث ذلك الى استخدام استراتيجية الجدول

الذاتي التي ساعدت الطالبة في الوصول الى مرحلة التعلم الذاتي من خلال طرح الاسئلة المتنوعة بالاعتماد على خبراتها السابقة كون ان عينة البحث درسن مادة الجمناستك الفني في الصف الثاني على الرغم من ان المهارات قيد البحث هي مهارات جديدة بالنسبة للطالبات ومحاولة حل الاسئلة واختيار الملازم منها وهذا انعكس بشكل ايجابي على نشاطها الذهني وزيادة مداركها وتشكيل خبرات جديدة وربطها بالخبرات السابقة اذ ان " المتعلم يقوم بتعديل استجاباته نتيجة جمعه للمعلومات الجديدة التي حدثت عن عدم التوافق بينها وبين بنيته الذهنية ويحدث احياناً تعديل للمعلومات بما يتناسب وخلفيته المعرفية" (182:4)، فضلاً عن عملية التقييم التي تقوم بها المدرسة للطالبة بعد نهاية كل مجموعة تكرارات للمهارة ومعرفة الطالبة بنتيجة ادائها من خلال المقارنة بين ادائها (المعرفة المكتسبة) وما يجب ان يتم (النموذج الصحيح للمهارة) وهذا اعطى للطالبة حافزاً للتعلم وزادت مسؤوليتها تجاه الواجب الحركي المكلفة بها.

ان استراتيجية الجدول الذاتي ساعدت المتعلمة على استرجاع ما مخزون في الذاكرة الحركية من معلومات والاستفادة منها في تعلم المهارات الجديدة من خلال وضع الاسئلة ومحاولة حلها بعد التمرين على المهارة كما انتقلت المتعلمة من مرحلة كانت فيها فقط متلقية للمعلومات الى منتجة ومناقشة بأسلوب بناء وهذا يعطيها دور كبير في التعبير عن ميولها واستجاباتها الانية في الدرس وشعورها بالارتياح وفق طريقة تفكيرها وتعلمها وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات: في ضوء النتائج تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- حققت استراتيجية الجدول الذاتي نتائج ايجابية في تعلم المهارات قيد البحث وهذا واضح في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- 2- ان استراتيجية الجدول الذاتي ساعدت في زيادة مهارات التفكير والدافعية للتعلم عند الطالبات مما ادى الى زيادة قدرتهن على التعلم ذاتياً.
- 3- ان استخدام الاسئلة مع الطالبات تعد طريقة حديثة في التعلم وخاصة في جانب التعلم الحركي المهاري وهذا ساعد على شد انتباه الطالبة وحفزها على توجيه اكثر عدد من الاسئلة الى المدرسة فيما يتعلق بتعلم المهارات الحركية.

5-2 التوصيات: على ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بما يلي:

- 1- بالإمكان اعتماد استراتيجية الجدول الذاتي في تعليم المهارات الحركية ولكافة الاختصاصات الرياضية لما لها من دور فعال في تعليم المهارات الحركية.
- 2- اجراء دراسات اخرى تجرى فيها مقارنة بين استراتيجية الجدول الذاتي واستراتيجية التعلم البنائي ومعرفة تأثيرهما في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني.
- 3- اجراء دراسات نستخدم فيها استراتيجية التعلم الذاتي ومعرفة تأثيرها على متغيرات اخرى مثل التفكير الناقد والميول والاتجاهات.

المصادر العربية:

- 1- حسب الله، محمد عبد الحليم؛ فاعلية برنامج مقترح قائم على استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية مهارات حل المشكلات لدى الطالبات الملمات بكلية المعلمين البيضاء، جامعة عمر المختار بالجمهورية العظمى، جامعة المنصورة، قسم المناهج وطرق التدريس، 2005.
 - 2- زهور حسين القرافي؛ استراتيجية (K-W-L) جدول التعلم، بحث اجراءي، المملكة العربية السعودية، 2009.
 - 3- صاحب عبد الحسين؛ تأثير نسبة من التكرارات الكلية لعملية التصحيح في تعلم مهارة الارسال للتنس الارضي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011.
 - 4- محمد جاسم محمد؛ نظريات التعلم، ط1: (عمان، دار الثقافة للنشر، 2004)
 - 5- محسن علي عطية؛ مهارات الاتصال اللغوي وتعليمها: (دار المناهج، عمان، الاردن، 2008).
 - 6- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق: (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة والنشر، 2002).
- 7-Stalling. I.m.motor Larning from theory to Practice, London:mosby company, 1982.