

تأثير استخدام إستراتيجية الفورمات 4mat فى تعلم بعض حركات الرقص الحديث

أ.م.د/ مرام سراج الدين ربيع (*)

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم ثورة معلوماتية هائلة دفعت بالإنسان الى البحث عن أفكار جديدة قادرة على مواجهة متطلبات العصر ومواكبة تطوراته السريعة المتقدمة فأصبح من المفروض على المؤسسات التعليمية ليس فقط نقل المعارف والمهارات بل أصبح عليها مساعدة المتعلم لكى يتكيف مع الوسط السريع دائم التغير الذى يعيش فيه . (7 : 1)
ولم يعد التعليم في عصر التكنولوجيا قضية خدمات ، وإنما تعدى ذلك لكى يصبح قضية لإستثمار ، ومن ثم أصبح هو الآلية للإنطلاق والتقدم في ظل التنافس العالمى في جميع مجالات الحياة ، حيث يمكن من خلال التعليم إعطاء المعلومات وإكتساب المهارات والمعارف ، فالتقدم بعمليات التعليم والتدريس في التربية الرياضية يُحتم علينا أن نركز اهتمامنا على المتعلم وتنمية وتطوير دوره الحيوى والفعال بإعتباره محور العملية التعليمية والتربوية . (20 : 14)
فمناهجنا الدراسية فى الغالب تتخذ من المعارف والمعلومات هدفاً رئيسياً لها ، وكانت نتيجة ذلك تزايد الاهتمام بتلقين المادة ، فوجد أن معظم التلاميذ غير ملمين بالمهارات الأساسية كمهارات التفكير العليا ومهارات البحث ، لذا كانت هناك ضرورة للتحويل من مفهوم التدريس إلى مفهوم التعلّم القائم على التفاعل والايجابية للمتعم ، وهذا يتطلب وضع مناهج ومقررات دراسية تهتم بإستخدام إستراتيجيات تعلم على المشاركة الإيجابية النشطة للمتعلمين وتنمية قدراتهم واستخدام مهارات التفكير العليا كالتحليل والتركيب والتقويم وقيامهم بأنشطة تفاعلية تتطلب منهم الحركة والمناقشة والبحث وتطبيق ما تعلموه فى مواقف جديدة ويكون دور المعلم موجهاً ومرشداً نحو الهدف . (13 : 5)

ويعتبر نموذج الفورمات أحد إستراتيجيات التعليم فهو لا يُشبع المتعلمين على التعلم وفق الطريقة التي يفضلونها ووفق نمط التعلم الذى ينتمون إليه ، كما أنه يُراعى الفروق الفردية من المتعلمين في الصف الواحد ، ويُنىمى القدرات العقلية ويُساعد على إعادة التفكير فيما تعلموه ، وكما أنه يُنىمى الاتجاهات الإيجابية نحو الدرس . (22 : 77) ، (11 : 5)
ويعتمد نموذج الفورمات على دورة التعلم الطبيعية التى تحدث لكل فرد ، وهى تصف العملية التى تحدث بداخله عندما يحاول فهم نفسه والعالم حوله فيُفسر المعانى ويصنع العلاقات ويحدد المشكلات ويضع الحلول ، وهذه الدورة ترجع أصولها إلى علماء سابقين ولكن مكارثي McCarthy قامت بوضعها كتصميم تعليمي جاهز للاستخدام ، هذه الدورة تبدأ بالخبرة الحقيقية والأحداث التى تحدث لنا وهذه الإدراكات الحسية تقود إلى التصور والتخيل الذى يؤدي إلى صنع مفهوم ويليه محاولة تطبيق هذا المفهوم ثم التوسع في إدراك المفاهيم ورطبها مع الخبرات الأخرى وإبتكار خبرات جديدة ، هذه الدورة رحلة فريدة لكل فرد ، لذا ينبغي أن يُهيئ المعلم خبرات عديدة تناسب كل طالب . (31 : 40)

ويعتبر نموذج الفورمات نموذجاً تعليمياً يُقدم طريقة لتصميم وتنظيم عملية التعلم وفقاً لأساليب التعلم ووظائف نصفى المخ الأيمن والأيسر لدى المتعلمين ، ووصفت مكارثي McCarthy هذا النموذج بعدة طرق مختلفة تقدم أنشطة تعليمية متنوعة يُحقق أعلى مستويات الدافعية للأداء . (9 : 3)

(*) أستاذ التعبير الحركى والإيقاع المساعد بقسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركى والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

فإستراتيجية الفورمات إستراتيجية بنائية تركز على تشجيع المتعلمين وتحفيزهم وإتقان المفاهيم والتطبيقات العملية ، وينمى الفكر الإبداعي ، وأنها إستراتيجيات قائمة على (4) أربعة أسس يتم تفعيلها في الحصة الدراسية وهي لماذا ؟ ، ماذا ؟ ، كيف ؟ ، ماذا لو؟ ، وتنقسم كل منها الى مرحلتين بحيث يكونوا ثمانى مراحل هي : الربط ، الدمج ، التصور ، التلقى ، التدريب ، التوسع ، التقنين ، الأداء ، وهي نوع من أنواع التعليم المتمايز وعلى المعلم إختيار وإنتقاء أساليب التعلم الذى تناسب الطلاب داخل الدرس . (31 : 64-70) ، (4 : 165) ، (8 : 27)
وتُشير النتائج التي توصلت لها أبحاث كل من ندى حسن فلمبان (2010م) (31) ،
آمال نجاتي عياش ، أمل موسى زهران (2013م) (4) ، إيمان أسعد التبان (2014م) (7) ،
تغريد توفيق عبده (2016م) (9) على أن إستراتيجية الفورمات 4-MAT لها تأثير إيجابى في تنمية التحصيل الدراسى .

ويُعتبر التعبير الحركى نوع من أشكال الفن الذى يستخدم فيه الجسد للتعبير ، وغالبًا ما يحاول المتعلمون لفنون التعبير الحركى التعبير عن الأفكار والعواطف المختلفة ، وتعتبر ممارسته تُحفز المتعلمين على التساؤل والتخيل والإستكشاف ويُعزز حل المشكلات والتعاون والابتكار والتنشئة الاجتماعية والتعاطف والمرونة والتفكير النقدى . (27 : 42 ، 43)
كما أنه يعتبر من الأنشطة التي يتم تدريسها فى كليات التربية الرياضية وذلك لما لها من أهمية كبيرة ، وينقسم الى ثلاثة أقسام (الباليه – الرقص الشعبى – الرقص الحديث) ، ويعتبر الرقص الحديث أحدث أنواع التعبير الحركى ظهورًا (الحداثة التي إتصف بها الرقص الحديث لا ترجع فقط الى كونه أحدث أنواع العبير الحركى فقط) ولكن يرجع ذلك الى إعتماده على فكرة الإبتكار لأنه الوحيد الذى يتيح الفرص أمام الفرد للتحرك بحرية والتعبير عما في أعماقه في حدود إمكانياته الطبيعية مستخدمًا الجسم كأداة والحركة كوسيلة لتوصيل الأفكار . (1 : 59)
ففي الرقص الحديث يمكن إستخدام جميع الحركات الطبيعية كأساس لمفردات الرقص حيث يمكن استخدامها بأشكال وتنوعات متعددة والذى يرجع الى الخبرة الحركية والقدرة التعبيرية كوسيلة للإتصال . (17 : 37)

ويتميز الرقص الحديث عن أنواع الرقص الأخرى في أنه يستخدم عقل الراقص وجسمه وحواسه أي أنه لا يحاول أن يُنمى قدرة الفرد للتعرف على نفسه فقط بل يُنمى قدراته العقلية والنفسية . (1 : 78)

وقد أثبتت نتائج العديد من الدراسات أن إستخدام الأساليب الحديثة في التعليم أثرت تأثيرًا إيجابيًا على التحصيل المعرفى ومستوى الأداء في التعبير الحركى عامة والرقص الحديث خاصة مثل دراسة كل من ناهد عبد المعطى إسماعيل (1990م) (29) ، هناء عفيفى محمد (1998م) (33) ، وسام عادل السيد (2003م) (35) ، نيفين حنفى مختار (2004م) (32) ، مرام سراج الدين ، أمانى رفعت البحيرى (2008م) (26) ، مرام سراج الدين (2016م) (25) ، كما أن إستراتيجية الفورمات 4-mat لها تأثير إيجابى في تنمية التحصيل الدراسى ، وهذا ما أثبتته نتائج بعض الدراسات مثل دراسة كل من ، ندى حسن فلمبان (2010م) (31) ، آمال نجاتي عياش ، أمل موسى زهران (2013م) (4) ، إيمان أسعد التبان (2014م) (7) ، تغريد توفيق عبده (2016م) (9) ، حيث أنها من الإستراتيجيات الحديثة التي تقوم على المتعلم نفسه حيث أنها تركز على تحفيز المتعلمين وإثارة إنتباههم وتشجيعهم من خلال تقديم أنشطة تعليمية متنوعة تتيح للمتعلمين أعلى مستويات الدافعية للأداء .

وفى حدود علم الباحثة لم يتم إستخدام هذه الإستراتيجية في التعبير الحركى عامة والرقص الحديث خاصة ، ذلك ما دعى الباحثة الى إجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية الفورمات 4mat في تعلم بعض حركات الرقص الحديث لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
هدف البحث :

التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية الفورمات 4mat في تعلم بعض حركات الرقص الحديث لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي والأداء الحركي لبعض حركات الرقص الحديث لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي والأداء الحركي لبعض حركات الرقص الحديث لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل المعرفي والأداء الحركي لبعض حركات الرقص الحديث قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- 4- نسبة الأداء والإنطباعات الوجدانية لطالبات المجموعة التجريبية لصالح البرنامج المقترح بإستخدام إستراتيجية الفورمات 4mat في تعلم بعض حركات الرقص الحديث .

مصطلحات البحث :

إستراتيجية الفورمات :

هو نموذج رباعي يسير في دورة تعلم رباعية لصنع دورة تكاملية من مراحل متتابعة في تسلسل ثابت وهي الملاحظة التأملية ، بلورة المفاهيم ، التجريب النشط ، الخبرة المادية المحسوسة (28 : 6) .

الرقص الحديث :

هو تعبير الفرد عن فكرة معينة عن طريق إبراز مشاعره وأحاسيسه في حدود قدراته وإمكانياته مستعملاً أجزاء جسمه كوسيلة للتعبير بصورة علمية منظمة لتوصل تلك الفكرة للآخرين . (16 : 390)

إجراءات البحث :

(1) منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

(2) مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة للعام الجامعي (2016 – 2017م) والبالغ عددهن (309) طالبة ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية واشتملت على (96) طالبة أي بواقع (31%) من مجتمع البحث الأصلي ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (48) طالبة ، واشتملت العينة الاستطلاعية على (20) طالبة من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث الأساسية .

(3) وسائل جمع البيانات :

قامت الباحثة باستخدام بعض الوسائل والأدوات المناسبة لطبيعة البحث وهي كالتالي :

1- قياس معدلات النمو :

- السن : بالرجوع لتاريخ الميلاد لأقرب شهر .

- الطول : بواسطة استخدام جهاز الرستاميتير لقياس الطول لأقرب سم .

- الوزن : بواسطة الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب كيلوجرام .

2- الإختبارات :

- إختبارات القدرات البدنية – مرفق (1) .
 - إختبار الذكاء - إعداد سامية لطفى الأنصاري (2008م) (17) - مرفق (2) .
 - الإختبار المعرفى فى الرقص الحديث – إعداد الباحثة - مرفق (3) .
 - إستمارة تقدير مستوى الأداء المهارى الحركى - مرفق (5) .
 - الاستبيان الوجدانى – إعداد الباحثة - مرفق (6) .
 - 3- إعداد إستراتيجية التدريس بإستخدام أسلوب الفورمات 4-mat .
 - 4- إعداد البرنامج التعليمى - مرفق (7) .
 - إختبارات القدرات البدنية – مرفق (1) :
- تم إختيار القدرات الحركية التي تتناسب مع الحركات قيد البحث وهي تمثل مقرر الرقص الحديث للفرقة الثالثة وهي (المشى العادى وعلى أطراف الأصابع – الجرى مع ثنى وفرد الركبتين – الوثب بالقدمين وفتحًا – الإرتداد – الفجوة – خطوة الحصان – الزحقة – الحبل – المرجحة – السقوط – الدوران العالى والمنخفض) ويتم اختيار الإختبارات البدنية التي تقيس هذه القدرات ، وهي الرشاقة والتوازن الثابت والتوازن الحركى والمرونة والتوافق والتحمل ، وقد تم إستخدام هذه الإختبارات فى العديد من الدراسات مثل دراسة (5) ، (12) ، (34) ، (35) ، (26) ، وتم إختيار الإختبارات البدنية المناسبة لهذه القدرات وهي :
- إختبار الوثبة الرباعية لقياس الرشاقة .
 - إختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت .
 - إختبار باس الديناميكى المعدل لقياس التوازن الديناميكى .
 - إختبار ثنى الجذع أمامًا من الوقوف لقياس المرونة .
 - إختبار الوثب من فوق الحبل لقياس التوافق .
- إختبار الذكاء - إعداد سامية لطفى الأنصاري (2008م) (17) - مرفق (2) .
- قامت الباحثة بإختيار إختبار الذكاء للصغار والكبار إعداد / سامية لطفى الأنصاري (2008م) لقياس مستوى القدرات العقلية وهو من الإختبارات المخصصة لقياس نسبة الذكاء من (12) سنة الى الرشد ، ويتكون من (60) سؤال ويتضمن العديد من العمليات العقلية التي تتمثل فى تكلمة سلاسل عددية ، التمييز بين الأشكال ، إدراك معانى الشكال ، إدراك معانى الكلمات ، إدراك علاقات قائمة بين سلسلة حروف أو أرقام أو استدلال عددى ومدة هذا الإختبار (45) دقيقة ، وقد طُبق هذا الإختبار فى العديد من البحوث مثل دراسة (3) ، (24) .
- المعاملات العلمية لإختبارات القدرات الحركية وإختبار الذكاء :
- قامت الباحثة بإعداد المعاملات العلمية لإختبارات القدرات الحركية المستخدمة فى البحث .

أولاً : صدق الإختبارات :
استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية حيث تم التطبيق على عينة من مجتمع البحث
ومن خارج عينة البحث الأساسية قوامها (20) طالبة وتم إيجاد دلالة الفروق بين الأرباع
الأعلى (5) طالبات والأرباع الأدنى (5) طالبات .
جدول (1)
دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لإختبارات القدرات الحركية
ن = 10

| م | المتغيرات | وحدة القياس | الإرباع الأعلى | | الإرباع الأدنى | |
|----|----------------|-------------|----------------|------|----------------|------|
| | | | م | ع± | م | ع± |
| 1. | الرشاقة | الدرجة | 6.65 | 0.84 | 12.64 | 1.63 |
| 2. | التوازن الثابت | الثانية | 0.62 | 0.32 | 1.86 | 0.53 |
| 3. | التوازن الحركي | الدرجة | 6.48 | 1.66 | 36.83 | 2.73 |
| 4. | المرونة | الدرجة | 0.87 | 0.17 | 2.38 | 0.77 |
| 5. | التوافق | الدرجة | 1.88 | 0.42 | 6.63 | 1.53 |
| 6. | الذكاء | الدرجة | 16.73 | 1.64 | 19.65 | 2.36 |

* معنوية عند مستوى 0.05 .
يتضح من جدول (1) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الأرباع الأعلى
والأرباع الأدنى في إختبارات القدرات الحركية لصالح الأرباع الأعلى وهذا يعطى دلالة مباشرة
على صدق تلك الإختبارات .
ثانياً : ثبات الإختبارات :

لإيجاد ثبات الإختبارات قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها على عينة
قوامها (20) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بفارق زمني مدته
أسبوع بين التطبيقين الأول والثاني وتم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين كما هو موضح
بجدول (2)
جدول (2)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات قيد البحث
ن = 20

| م | المتغيرات | وحدة القياس | الإرباع الأعلى | | الإرباع الأدنى | |
|----|----------------|-------------|----------------|-------|----------------|------|
| | | | م | ع± | م | ع± |
| 1- | الرشاقة | الدرجة | 8.74 | 2.943 | 9.05 | 3.73 |
| 2- | التوازن الثابت | الثانية | 1.24 | 0.53 | 1.48 | 0.45 |
| 3- | التوازن الحركي | الدرجة | 27.74 | 6.97 | 26.88 | 5.67 |
| 4- | المرونة | الدرجة | 2.77 | 0.53 | 3.03 | 1.05 |
| 5- | التوافق | الدرجة | 3.39 | 1.03 | 3.72 | 1.02 |
| 6- | الذكاء | الدرجة | 18.62 | 4.94 | 19.07 | 3.89 |

* معنوية عند مستوى 0.05 .
يتضح من جدول (2) وجود ارتباط دال إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين
التطبيق وإعادة التطبيق في إختبارات القدرات الحركية وهذا يُعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك
الإختبارات .

- الإختبار المعرفى فى الرقص الحديث - إعداد الباحثة - مرفق (3) :
الإختبار المعرفى :

قامت الباحثة بتصميم الإختبار المعرفى وذلك لقياس مدى تحقيق الطالبات لأهداف البرنامج ومدى مستوى التحصيل المعرفى المرتبط بالبحث ، ولقد اعتمدت الباحثة فى بناؤه على الخطوات التالية :

(1) تحديد هدف الإختبار :

يهدف الإختبار الى قياس تحصيل الطالبات عينة البحث فى المعلومات الخاصة بالرقص الحديث مع مراعاة أن أهداف البرنامج تراعى مستوى الطالبات .

(2) إعداد الخطوط العريضة للإختبار :

قامت الباحثة فى ضوء أهداف الإختبار بحصر الأبعاد الرئيسية التى يتضمنها البرنامج التعليمى والمراد تكوين تحصيل الطالبات فيها تمهيداً لوضع الأسئلة .

(3) تحديد وصياغة مفردات الإختبار :

لقد قامت الباحثة بصياغة مفردات الإختبار بصورة مبدئية وذلك من خلال تحليل محتوى الرقص الحديث من حيث طبيعته ، وتعريفه ، وخصائصه ، وأهميته ومهاراته قيد البحث ، وكذلك راعت الباحثة شروط الصياغة وهى :

- أن تكون للمفردة معنى واضح ومحدد .
- أن تكون لغة المفردة صحيحة .
- الإبتعاد عن المفردات الصعبة .
- مناسبتها لمستوى الطالبات .
- تقيس أهداف البرنامج .
- مختصرة وشاملة .
- ولقد بلغ عددها (44) مفردة .

(4) تحديد نوع الأسئلة :

تم تحديد صياغة أسئلة الإختبار فى نمط واحد وهو أسئلة الإختيار من متعدد وذلك لسهولة تصحيحها فضلاً عن تقليل التخمين بها ويعتبر من أفضل أنواع الإختبارات الموضوعية وأكثرها شيوعاً ، ويتكون كل سؤال اختياري من مقدمة وعدد من البدائل ، وقد روعى عند صياغة هذه الأسئلة الإعتبارات التالية :

- أن تكون البدائل متساوية فى طول العبارة قدر الإمكان وأن ترتبط كلها بالسؤال .

- أن تتجانس جميع البدائل ويتغير موضوع الإجابة الصحيحة فى البنود وتوزع عشوائياً وعلى الطالبة وضع الرقم البديل الصحيح أمام السؤال فى ورقة الإجابة .

(5) إعداد الصورة الأولية للإختبار :

تم إعداد الصورة الأولية للإختبار لقياس التحصيل المعرفى فى الباليه حيث اشتمل على (44) مفردة ، وقد روعى أن تكون المفردات متنوعة ومتضمنة عدد كبير من المعلومات .

(6) تعليمات الإختبار :

تُعد تعليمات الإختبار إحدى عوامل تطبيقه حيث يترتب عليها وضوح وصول المطلوب للطالبة وبالتالي الإجابة الصحيحة ، وقد روعى أن تكتب التعليمات بلغة سليمة بعيدة عن الإطالة وبطريقة تسجل بها الإجابة الصحيحة فى مكانها المحدد مع أهمية كتابة البيانات المطلوبة فى ورقة الإجابة تشمل : الاسم ، رقم الشعبة ، الفرقة ، السنة الدراسية ، الكلية .

(7) صلاحية الصورة المبدئية للإختبار :

تم عرض الصورة الأولية للإختبار بعد إعدادها على مجموعة من الخبراء وذلك للتأكد من صلاحية ومدى صحة المفردات ومناسبة الأسئلة لمستوى المتعلمات ، ولقد أوضحت نتيجة استطلاع رأى الخبراء موافقتهم على الأسئلة بنسبة (100 %) ، وبعد إجراء التعديلات من حذف (3) مفردات فأصبح عدد المفردات (41) مفردة وبذلك أصبح الإختبار في صورته النهائية وصالح للإستخدام والتطبيق .

(8) تصحيح الإختبار :

تم تصحيح الإختبار وذلك بأن أعطيت لكل إجابة صحيحة درجة واحدة لكل بند من بنود الإختبار وكان إجمالي درجاتها (41) درجة ، وقد تم إعداد مفتاح التصحيح للإختبار .

(9) تحليل مفردات الإختبار :

الغرض من تحليل مفردات الإختبار هو تطبيقه على عينة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بغرض الوقوف على صعوبة المفردات ، ومدى مناسبتها وحساب معاملات السهولة والصعوبة لمفردات الإختبار حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (25) طالبة .

(10) تحديد زمن الإختبار :

في ضوء نتائج التجربة الإستطلاعية للإختبار تم تحديد زمن الإختبار من المعادلة التالية :

$$\text{زمن الإختبار} = \frac{\text{الزمن الذي استغرقته أول طالبة} + \text{الزمن الذي استغرقته آخر طالبة}}{2}$$

وبذلك أمكن تحديد زمن الإختبار وهو (15) دقيقة .

(11) المعاملات العلمية للإختبار المعرفى :

-صدق الإختبار :

-أصدق المحكمين :

تم عرض الإختبار على مجموعة من المحكمين - مرفق (4) - للتأكد من الدقة العلمية ومناسبة أسئلة الإختبار لمستوى الطالبات وجاءت نتيجة ذلك موافقة جميع المحكمين على صلاحية الإختبار المعرفى في شكله النهائي في (41) مفردة .

جدول (3)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات الخبراء فى عبارات المقياس

ن = 5

| م | الاستجابات | | م | الاستجابات | | م | الاستجابات | |
|-----|------------|-------|-----|------------|-------|-----|------------|-------|
| | ك | % | | ك | % | | ك | % |
| -1 | 5 | % 100 | -15 | 4 | % 80 | -29 | 4 | % 80 |
| -2 | 4 | % 80 | -16 | 3 | % 60 | -30 | 3 | % 60 |
| -3 | 5 | % 100 | -17 | 4 | % 80 | -31 | 4 | % 80 |
| -4 | 5 | % 100 | -18 | 3 | % 60 | -32 | 3 | % 60 |
| -5 | 4 | % 80 | -19 | 3 | % 60 | -33 | 3 | % 60 |
| -6 | 5 | % 100 | -20 | 3 | % 60 | -34 | 4 | % 80 |
| -7 | 4 | % 80 | -21 | 4 | % 80 | -35 | 5 | 100 % |
| -8 | 5 | % 100 | -22 | 5 | % 100 | -36 | 5 | 100 % |
| -9 | 4 | % 80 | -23 | 4 | % 80 | -37 | 4 | % 80 |
| -10 | 3 | % 60 | -24 | 3 | % 60 | -38 | 5 | 100 % |

| | | | | | | | | |
|------|---|-----|-------|---|-----|-------|---|-----|
| % 80 | 4 | -39 | % 60 | 3 | -25 | % 80 | 4 | -11 |
| % 60 | 3 | -40 | % 80 | 4 | -26 | % 60 | 3 | -12 |
| % 80 | 4 | -41 | % 60 | 3 | -27 | % 60 | 3 | -13 |
| | | | % 100 | 5 | -28 | % 100 | 5 | -14 |

ب-صدق الإتساق الداخلى :

قامت الباحثة بإيجاد معاملات الارتباط بين العبارات والمجموع الكلى للإختبار ، وجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

معاملات الارتباط بين العبارات والمجموع الكلى للإختبار المعرفى

ن = 20

| م | معاملات الارتباط | م | معاملات الارتباط | م | معاملات الارتباط |
|-----|------------------|-----|------------------|-----|------------------|
| -1 | 0.66 | -15 | 0.58 | -29 | 0.73 |
| -2 | 0.73 | -16 | 0.59 | -30 | 0.61 |
| -3 | 0.69 | -17 | 0.63 | -31 | 0.74 |
| -4 | 0.72 | -18 | 0.69 | -32 | 0.69 |
| -5 | 0.59 | -19 | 0.63 | -33 | 0.58 |
| -6 | 0.62 | -20 | 0.68 | -34 | 0.69 |
| -7 | 0.64 | -21 | 0.59 | -35 | 0.62 |
| -8 | 0.77 | -22 | 0.54 | -36 | 0.69 |
| -9 | 0.65 | -23 | 0.69 | -37 | 0.66 |
| -10 | 0.66 | -24 | 0.62 | -38 | 0.73 |
| -11 | 0.82 | -25 | 0.66 | -39 | 0.74 |
| -12 | 0.62 | -26 | 0.71 | -40 | 0.69 |
| -13 | 0.51 | -27 | 0.56 | -41 | 0.72 |
| -14 | 0.72 | -28 | 0.69 | | |

* معنوية عند مستوى 0.05 .

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين كل عبارة والمجموع الكلى للمقياس مما يعطى دلالة مباشرة على الاتساق الداخلى بين العبارات والمجموع الكلى .

ثبات الإختبار :

قامت الباحثة بتطبيق الإختبار على العينة الإستطلاعية ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بفارق زمنى مدته أسبوع بين التطبيق الأول والثانى ، وتم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين كما هو موضح بجدول (5) .

جدول (5)

التطبيق وإعادة التطبيق للإختبار المعرفى

| م | متغيرات البحث | التطبيق | | إعادة التطبيق | |
|----|------------------|---------|------|---------------|------|
| | | م | ع ± | م | ع ± |
| -1 | الإختبار المعرفى | 16.34 | 5.34 | 17.86 | 4.34 |
| | | | | | 0.63 |

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق وإعادة التطبيق في الإختبار المعرفى وهذا يُعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الإختبارات

- إستمارة تقدير مستوى الأداء المهارى في الرقص الحديث – مرفق (5) :

إستعانت الباحثة بإستمارة تقدير مستوى الأداء المهارى والتي قامت بإعدادها نبيلة محمد حسن (1999م) (30) وتم وضع الدرجة النهائية للحركة من (10) عشر درجات توزع على ثلاث جوانب ويأخذ كل جانب جزءاً من الدرجة تبعاً لأهميته وهى كالتالى :

- (4) درجات فن أداء الحركة .

- (3) درجات انسياب الحركة .

- (3) إيقاع الحركة .

- (10) درجات الدرجة النهائية .

ويتم تقسيم مستوى الأداء عن طريق الملاحظة من لجنة مكونة من ثلاث محكمات من أعضاء هيئة التدريس والتي تزيد خبرتهن عن (15) خمسة عشر عامًا ويتم إحتساب الدرجة عن طريق متوسط درجات المحكمات الثلاثة .

المعاملات العلمية لإستمارة تقدير مستوى الأداء المهارى في الرقص الحديث :
-الصدق :

أ- صدق المحكمين :

تم عرض الإستمارة على مجموعة من الخبراء في مجال التعبير الحركى للتأكيد من صلاحية الاستمارة لقياس مهارات الرقص الحديث قيد البحث وقد وفق الخبراء على صلاحية الاستمارة بنسبة 100% .
ب-صدق المقارنة الطرفية :

قامت الباحثة بإيجاد صدق المقارنة الطرفية حيث تم التطبيق على عينة استطلاعية قوامها (20) عشرون طالبة وتم إيجاد دلالة الفروق بين الإربعاع الأعلى (5) خمس طالبات والإربعاع الأدنى (5) خمس طالبات كما هو موضح بجدول (6) .
جدول (6)

دلالة الفروق بين الإربعاع الأعلى والإربعاع الأدنى للمهارات قيد البحث
ن = 10

| م | متغيرات البحث | الإربعاع الأعلى | | الإربعاع الأدنى | | م ف | ت |
|---|----------------------|-----------------|------|-----------------|------|-------|--------|
| | | م | ع ± | م | ع ± | | |
| 1 | مستوى الأداء المهارى | 17.98 | 3.64 | 47.12 | 5.79 | 29.14 | *12.05 |

* معنوية عند مستوى 0.05 .

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين الإربعاع الأعلى والإربعاع الأدنى في المهارات قيد البحث لصالح الإربعاع الأعلى وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك الإختبارات .

- الثبات :

تم تطبيق الإستمارة على عينة من الطالبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث قوامها (20) طالبة وتم إعادة الإستمارة مرة أخرى بفارق زمنى أسبوع عن التطبيق الأول ، وجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

معاملات الإرتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمهارات قيد البحث

| م | متغيرات البحث | التطبيق | | إعادة التطبيق | | ر |
|----|----------------------|---------|------|---------------|------|-------|
| | | م | ع ± | م | ع ± | |
| 1- | مستوى الأداء المهاري | 32.02 | 5.14 | 31.01 | 6.07 | *0.74 |

يتضح من جدول (5) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين التطبيق وإعادة التطبيق في للمهارات قيد البحث وهذا يُعطي دلالة مباشرة على ثبات تلك الإختبارات .

-الاستبيان الوجداني (إعداد الباحثة) – مرفق (6) :

إستبيان آراء وإنطباعات الطالبات (الاستبيان الوجداني) :

من تصميم الباحثة واعتمدت في بناؤه على الخطوات التالية :

(1) تحديد الهدف من الاستبيان :

ويهدف الى استطلاع رأى الطالبات (المجموعة التجريبية) نحو إستراتيجية الفورمات 4mat في تعلم بعض حركات الرقص الحديث .

(2) صياغة مفردات الاستبيان :

قامت الباحثة بصياغة مفردات الاستبيان الخاصة بالبرنامج المقترح للرقص الابداعي في ضوء عنوان البحث وأهدافه من خلال إطلاع الباحثة على خصائص النمو الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث تم صياغة مفردات الاستبيان بطريقة بسيطة ومفهومة وواضحة المعاني وألا تحمل أكثر من معنى ، وقد بلغ عدد المفردات (24) مفردة بصورة مبدئية مقسمة الى مفردات موجبة وعددها (18) عبارة ، ومفردات سالبة وعددها (6) عبارات .

(3) إختبار المفردات الصالحة للاستبيان :

قامت الباحثة بدراسة استطلاعية بعرض مفردات الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس وطرق التدريس ، ومن خلال الملاحظات والآراء تم إجراء التعديلات اللازمة من حذف عبارتين وأصبح عدد مفردات الاستبيان (22) مفردة منها (16) مفردة موجبة ، (16) مفردة سالبة .

(4) إعداد الاستبيان للإستخدام في الصورة النهائية – مرفق (6) :

تم وضع المفردات في صورتها النهائية بطريقة عشوائية ، وقد استخدمت الباحثة ميزان تقدير ثلاثي كالاتي :

- أوافق (3) درجات .

- الى أحد ما (2) درجة .

- لا أوافق (1) درجة .

تعطى العبارة من (3 – 1) درجة في العبارات الموجبة ، أما بالنسبة للعبارات التي تم الإجابة عليها بعدم الموافقة ولكنها تدل على رأى موجب فكانت درجاتها بالعكس :

- لا أوافق (3) درجات .

- أوافق الى حد ما (2) درجات .

- أوافق (1) درجة .

تُعطى العبارة من (3 – 1) درجات .

المعاملات العلمية للإستبيان :

-صدق المحكمين :

تم عرض الاستمارة على مجموعة من المحكمين للتأكد من مدى مناسبة عبارات الاستبيان لمستوى الطالبات ومدى تمثيل العبارات للهدف منها وتحديد مدى الارتباط بين العبارات والدقة العلمية للاستمارة ومدى ملائمة الصياغة اللفظية ، واتفق المحكمين على صلاحية الاستبيان للتطبيق .

- إعداد إستراتيجية التدريس باستخدام أسلوب الفورمات 4mat :

- تم تطبيق هذا النموذج وفقاً لثمان مراحل وهي (الربط ، الحضور ، الصورة ، الخبر ، التطبيق ، التقنين ، الأداء) وقد تم توظيف هذه النقاط في الدرس على النحو التالي :
- 1- الربط : يتم إثارة دافعية الطالبات نحو التعلم عن طريق طرح سؤال واستدعاء ما لديهم من معلومات وخبرات سابقة حول المهارة موضوع الدرس .
- 2- الحضور : يتم مناقشة الطالبات حول ما لديهن من انطباعات وآراء حول المهارة موضوع الدرس .
- 3- الصورة : وتعتمد على استخدام الصور المرئية للمهارة والفيديو الخاص بالمهارة مع استخدام الموسيقى لربط معارف الطالبات بالشكل العملي للمهارة .
- 4- خبر : تهدف الى إدماج الطالبات في التفكير عن طريق الشرح اللفظي للمهارة وربطها مع الصور والفيديو التي يتم الإطلاع عليه في المرحلة السابقة وشرح تسلسل المهارة .
- 5- التطبيق : يتم ممارسة الطالبات لما تم تعلمه .
- 6- التوسع : يتم تزويد الطالبات بفرص للتصميم والابتكار المفتوح للمهارة وربطه بمواقف تعليمية مختلفة .
- 7- التقنين : إختبار الطالبات للوصول للأداء الصحيح وتقديم التغذية الراجعة وتشجيعهم على الأداء الصحيح .
- 8- الأداء : أداء المهارة ومحاولة إتقانها وثبيتها بعد تصحيح الأخطاء .

البرنامج التعليمي – مرفق (7) :

(1) الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج الى معرفة أثر استخدام إستراتيجية الفورمات في جوانب تعلم مهارات الرقص الحديث (قيد البحث) لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

(2) الأهداف التعليمية العام للبرنامج :

1-الهدف المعرفى :

إكساب الطالبات (عينة البحث التجريبية) المعلومات المعرفية والمفاهيم المرتبطة بمهارات الرقص الحديث قيد البحث .

2-الهدف المهارى :

إكساب الطالبات (عينة البحث التجريبية) كيفية أداء مهارات الرقص الحديث قيد البحث (المشى ، الجرى ، الوثب ، الإرتداد ، الفجوة ، خطوة الحصان ، الزحلقة ، الحجل ، المرجحة ، القفز ، السقوط ، الدوران " العالى والمنخفض ") بإتقان .

3-الهدف الوجدانى :

إكساب الطالبات (عينة البحث) إتجاهات نحو إستخدام إستراتيجية الفورمات 4mat في تعلم مهارات الرقص الحديث قيد البحث .

(2) الأهداف العامة في صورة سلوكية :

1-الهدف المعرفى :

- أن تكتسب الطالبة الفهم الصحيح لتسلسل الأداء المهارى قيد البحث .
- أن تكتسب الطالبة المعلومات المرتبة بالرقص الحديث .
- أن تكتسب الطالبة المفاهيم المرتبطة بالرقص الحديث .

- أن تكتسب الطالبة الحقائق المرتبطة بالرقص الحديث .
 - أن تكتسب الطالبة أهمية المهارات الحركية واستخدامها .
 - أن تكتسب الطالبة أساليب التقويم لأدائها الحركي ومستواه .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على فهم وتحليل متطلبات الأداء في مهارات الرقص الحديث .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على ربط الجانب المعرفي لأى مهارة من المهارات قيد البحث والجانب المعرفي لمهارة سبق تعلمها .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على شرح المهارات قيد البحث .
 - أن تكتسب الطالبة معرفة أفضل طرق التدريس المناسبة لتعلم المهارات قيد البحث .
 - أن تكتسب الطالبة الخطوات التعليمية الصحيحة للمهارات قيد البحث .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على تحديد نقاط القوة والضعف عند أدائها للمهارات قيد البحث .
- 2-الأهداف المهارية :

- أن تكتسب الطالبة أداء مهارات الرقص الحديث قيد البحث (المشى ، الجرى ، الوثب ، الإرتداد ، الفجوة ، خطوة الحصان ، الزحقة ، الحجل ، المرجحة ، القفز ، السقوط ، الدوران " العالى والمنخفض ") .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على ممارسة الأداء للمهارات قيد البحث كما اكتشفتها .
 - أن تتعود الطالبة على التجريب والممارسة .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على أداء المهارات قيد البحث بإتقان .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على تطبيق المهارات قيد البحث في تدريبات تشبه مواقف الممارسة الحقيقية .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على أداء المهارات بإتقان .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على التوافق في الأداء .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على أداء المهارات قيد البحث بإنسيابية .
 - أن تكتسب الطالبة الإحساس بتوقيت وإيقاع الحركة .
- 3-الأهداف الوجدانية :

- أن تكتسب الطالبة الروح الرياضية لتقبل مستواها .
 - أن تكتسب الطالبة صفة القيادة .
 - أن تنمى لدى الطالبة الثقة بالنفس .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على المشاركة الإيجابية أثناء الأداء .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على إبراز الناحية الجمالية أثناء الأداء .
 - أن تتعاون الطالبة مع زميلاتها عند الأداء .
 - أن تشعر الطالبة بالرضا النفسى عند أدائها للمهارات قيد البحث ..
 - أن تستطيع الطالبة أن تبذل أقصى جهد عند أداء المهارات قيد البحث .
 - أن تتعرف الطالبة على المشاكل التي تواجهها أثناء الأداء .
 - أن تكتسب الطالبة القدرة على التركيز عند أداء المهارات قيد البحث .
- (3) أسس البرنامج :

- أن يتناسب محتوى البرنامج وأهدافه .
- مراعاة الفروق الفردية .
- مراعاة خصائص النمو للمرحلة العمرية قيد البحث .
- مراعاة توفير الإمكانيات والأدوات والمكان اللازم لتنفيذ البرنامج .
- مراعاة توفير الإمكانيات والأدوات والمكان اللازم لتنفيذ البرنامج .
- مراعاة توفير عامل الأمن والسلامة .
- أن يتميز البرنامج بالتنوع والبساطة .
- مراعاة تحقيق الشعور بالسعادة .
- أن يتحدى البرنامج قدرات الطالبات نحو التعلم .
- مراعاة تحقيق التكامل في الشخصية للطالبات .
- أن يتميز البرنامج بالتدرج من السهل الى الصعب .
- أن يتميز البرنامج بالتشويق والبعد عن الملل .
- مراعاة حسن توزيع العمل بين النشاط والراحة .
- مراعاة إتاحة الفرصة للإشراك والممارسة لكل الطالبات في وقت واحد .

(4) محتويات البرنامج :

بعد أن قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل دراسة (15) ، (11) ، (35) تم تحديد محتوى البرنامج والذي يعتبر من العمليات الهامة لوضع الأساس لبناء أي برنامج وتتمثل في تحديد المعلومات المعرفية الخاصة بموضوع البحث وكذلك المحتوى المهارى للمهارات قيد البحث ، ويتمثل محتوى البرنامج فيما يلي :

- حقائق خاصة بالرقص الحديث .
- المحتوى التعليمى لمهارات الرقص الحديث قيد البحث (المشى ، الجرى ، الوثب ، الإرتداد ، الفجوة ، خطوة الحصان ، الزحقة ، الحجل ، المرجحة ، القفز ، السقوط ، الدوران " العالى والمنخفض ") .
- (5) الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

- CD Player .

- صور مرئية .

- فيديو .

- بعض الأدوات للإستخدام في جزء الإحماء .

(6) الإطار الزمنى العام لتنفيذ البرنامج :

إعداد خطة سير الدرس :

احتوى مقرر الرقص الحديث على (12) مهارة تم تقسيمهم على (3) وحدات ، تحتوى كل وحدة على (4) مهارات .

وتم تدريس الوحدة في أربعة دروس لكل وحدة دراسية ويقسم زمن الدرس على النحو

التالى:

- إحماء : 5ق .

- إعداد بدنى : 10ق .

- الجزء الرئيسى : 25ق .

- الختام : 5ق .

تم تثبيت أجزاء الإحماء والإعداد البدنى والختام لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .

تم استخدام إستراتيجية الفورمات 4mat في الجزء التعليمي للمجموعة التجريبية ،
 وتم استخدام الأسلوب المتبع بالكلية (الشرح والنموذج) في الجزء التعليمي للمجموعة الضابطة .
 (7) تقويم البرنامج :

بعد الإنتهاء من إعداد البرنامج ثم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال التعبير
 الحركى وطرق التدريس وتم الموافقة من قبل الخبراء بنسبة (100 %) على البرنامج المقترح .

قامت الباحثة بتطبيق بعض الدروس التعليمية على عينة استطلاعية قوامها (20) طالبة
 من مجتمع البحث وخارج عينة البحث للوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الطالبات .
 بعد إطمئنان الباحثة على صلاحية الأدوات للتطبيق قامت بإجراء تجانس أفراد مجتمع
 البحث ، وجدول (8) يوضح ذلك .

جدول (8)
 المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث
 ن = 96

| م | المتغيرات | المتوسط الحسابى | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء | |
|----|------------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|--------|
| -1 | معدلات | 18.54 | 2.45 | 17.45 | 1.33 | |
| | دلالات | 159.67 | 5.74 | 158.4 | 0.66 | |
| | النمو | 53.89 | 4.05 | 52.7 | 0.88 | |
| -2 | البنية المتغيرة | الرشاقة | 9.74 | 6.65 | 9.73 | 0.005 |
| | | توازن ثابت | 1.39 | 0.62 | 1.46 | 0.339- |
| | | توازن حركى | 21.18 | 3.28 | 20.83 | 0.32 |
| | | توافق | 1.31 | 0.56 | 1.43 | 0.643- |
| -3 | الذكاء | 17.9 | 2.77 | 16.65 | 1.365 | |
| | مستوى الأداء | 32.74 | 5.17 | 32 | 0.43 | |
| -5 | الاختبار المعرفى | 11.68 | 3.87 | 11 | 0.54 | |

يتضح من جدول (8) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
 للمتغيرات قيد البحث حيث تراوحت معاملات الالتواء ما بين ($3 \pm$) وهذا يعطى دلالة مباشرة
 على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .
 التكافؤ :

قامت الباحثة بإجراء تكافؤ أفراد عينة البحث في المتغيرات الآتية : معدلات النمو (السن
 - الطول - الوزن) ، القدرات الحركية ، الذكاء ، التحصيل المعرفى ، مستوى الأداء في الرقص
 الحديث ، وجدول (9) يوضح ذلك .

جدول (9)
 دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية
 ن = 96

| م | المتغيرات | الضابطة | | التجريبية | | م ف | ت | |
|----|-----------------|------------|-------|-----------|-------|------|------|------|
| | | م | ع ± | م | ع ± | | | |
| -1 | معدلات | 18.91 | 3.74 | 18.17 | 3.01 | 0.47 | 1.06 | |
| | دلالات | 158.9 | 5.24 | 160.44 | 4.88 | 1.54 | 1.47 | |
| | النمو | 53.74 | 4.30 | 54.04 | 4.33 | 0.3 | 0.30 | |
| -2 | البنية المتغيرة | الرشاقة | 9.645 | 2.72 | 9.85 | 2.73 | 0.20 | 0.52 |
| | | توازن ثابت | 1.24 | 1.75 | 1.54 | 0.26 | 0.5 | 1.64 |
| | | توازن | 21.65 | 3.77 | 20.72 | 3.83 | 0.93 | 1.68 |

| | | | | | | | | |
|------|------|------|-------|------|-------|-------|------------------|----|
| | | | | | | حركى | | |
| 1.51 | 0.12 | 0.53 | 1.37 | 0.56 | 1.25 | توافق | | |
| 1.96 | 0.71 | 0.63 | 4.84 | 1.29 | 4.55 | مرونة | | |
| 1.66 | 0.56 | 1.83 | 17.63 | 2.72 | 18.19 | | الذكاء | -3 |
| 0.35 | 0.44 | 8.74 | 32.52 | 7.44 | 32.96 | | مستوى الأداء | -4 |
| 0.51 | 0.28 | 3.77 | 11.54 | 3.77 | 11.82 | | الاختبار المعرفى | -5 |

* معنوية عند مستوى 0.05 .

يتضح من جدول (9) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسات القبلية لمتغيرات البحث لدى المجموعة الضابطة والتجريبية وهذا يعطى دلالة مباشرة على وجود تكافؤ بين المجموعتين في هذه المتغيرات .

القياس القبلى :

بعد التأكد من المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (القدرات البدنية ، الذكاء ، الإختبار المعرفى ، مستوى الأداء المهارى في الرقص الحديث) فى الفترة من 20 / 9 / 2016م الى 22 / 9 / 2016م .

تنفيذ التجربة الأساسية :

تم تدريس مهارات الرقص الحديث باستخدام إستراتيجية الفورمات 4mat للمجموعة التجريبية ، وتم التدريس بالأسلوب المتبع بالكلية (الشرح والنموذج) للمجموعة الضابطة فى الفترة من 28 / 9 / 2016م الى 14 / 12 / 2016م .

القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى لعينة البحث فى الإختبار المعرفى والاستبيان الوجدانى ومستوى الأداء المهارى فى الرقص الحديث فى الفترة من 21 / 12 / 2016م الى 22 / 12 / 2016م . عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج :

سوف تستعرض الباحثة نتائجها على النحو التالى :

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للتحصيل المعرفى ومستوى الأداء لبعض حركات الرقص الحديث للمجموعة الضابطة

ن = 48

| م | المتغيرات | القياس القبلى | | القياس البعدى | | م ف | ع ف | ت |
|----|-----------------|---------------|-------|---------------|-------|-------|------|--------|
| | | ع ± | م | ع ± | م | | | |
| 1. | التحصيل المعرفى | 3.77 | 11.28 | 4.83 | 22.56 | 10.74 | 0.63 | 16.99 |
| 2. | مستوى الأداء | 7.44 | 32.96 | 9.75 | 67.70 | 34.74 | 7.11 | 19.21* |

* معنوية عند مستوى 0.05 .

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلى والبعدى فى التحصيل المعرفى والأداء الحركى والجانب الوجدانى لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى .

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للتحصيل المعرفي ومستوى الأداء لبعض حركات الرقص الحديث للمجموعة التجريبية
ن = 48

| م | المتغيرات | القياس القبلي | | القياس البعدي | | م ف | ع ف | ت |
|----|-----------------|---------------|------|---------------|------|------|------|-------|
| | | م | ع ± | م | ع ± | | | |
| 1. | التحصيل المعرفي | 11.54 | 3.77 | 38.54 | 5.82 | 27 | 1.02 | 26.41 |
| 2. | مستوى الأداء | 32.52 | 8.74 | 103.46 | 9.14 | 7.94 | 6.44 | 38.05 |

* معنوية عند مستوى 0.05 .

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي في التحصيل المعرفي والأداء الحركي والجانب الوجداني لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية في التحصيل المعرفي والأداء الحركي لبعض حركات الرقص الحديث لدى المجموعة الضابطة والتجريبية
ن = 48

| م | المتغيرات | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | م ف | ت |
|----|-----------------|------------------|------|--------------------|------|-------|-------|
| | | م | ع ± | م | ع ± | | |
| 1- | التحصيل المعرفي | 22.56 | 4.83 | 38.54 | 5.82 | 15.98 | 5.98 |
| 2- | مستوى الأداء | 67.6 | 9.75 | 103.46 | 7.94 | 70.5 | 51.39 |

* معنوية عند مستوى 0.05 .

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التحصيل المعرفي والأداء الحركي لبعض حركات الرقص الحديث لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها :

في ضوء هدف وفروض البحث ومن واقع النتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال معالجتها إحصائياً توصلت الباحثة الى تفسير النتائج ومناقشتها على النحو التالي :

يتضح من نتائج جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء والجانب الوجداني لصالح القياس البعدي وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الدور الذي يقوم به المعلم في الطريقة التقليدية والتي تعتمد على الشرح اللفظي للمهارات ووصفها وصفاً دقيقاً بالإضافة الى عرض نموذج للمهارات المتعلمة بواسطة المعلم نفسه أو بواسطة متعلم ذو مستوى عالي في الأداء المهاري بإضافة الى تقديم التغذية الراجعة والتقييم أثناء أداء المهارة ، كل ذلك ساهم في زيادة التحصيل المعرفي وتحسن مستوى الأداء للمهارات قيد البحث بصورة حقيقية ، ويتفق هذا مع نتائج دراسة كل من محمد سعد زغلول ، هشام عبد الحليم محمد (2000م) (23) ، عفاف عثمان مصطفى (2001م) (19) ، نيفين حنفي مختار (2004م) (32) ، حازم مصطفى حلاوة (2005م) (10) ، آيات نبيل مسعود (2014م) (6) .

كما أن الرقص الحديث يعتبر أحد أنواع التعبير الحركي ظهورًا ، ويتميز بإعتماده على فكرة الابتكار في الأداء ، حيث أنه يتيح الفرصة أمام الفرد للتحرك بحرية والتعبير عما بداخله من أحاسيس وانفعالات ذلك ما أدى الى تحسن في الجوانب الوجدانية للطلبات .
وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي والأداء الحركي لبعض حركات الرقص الحديث لصالح القياس البعدي) .

ويتضح من نتائج جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي ومستوى الأداء والجانب الوجداني لصالح القياس البعدي وتعزو الباحثة ذلك إلى أن المرحلة الأولى والثانية من مراحل استخدام إستراتيجية الفورمات وهما (الربط والحضور) بما تحتويه من أسئلة متعددة أثارت حماس الطالبات على التفكير للتوصل الى الإستجابات الحركية المطلوبة مما أدى الى زيادة إيجابية الطالبات في العملية التعليمية ، وفي هذا الصدد يتفق كلاً من أحمد عبادة (1994م) (2) ، عبد السلام عبد الغفار (1997) (18) أن البيئة التي تتسم بالديمقراطية والمرونة وتحترم طرق الفرد في التفكير والتعبير وأيضاً استخدام طرق التدريس الجيدة التي تُنمى في الطالبات التفكير الناقد والمقارنة والتطبيق والاستكشاف يؤدي ذلك الى توفير المناخ المناسب الذي يزيد من قدرتهم على الإبداع .

ويشير كمال عبد الحميد زيتون (2002م) الى أن الأسلوب الجيد في التعلم ينظر الى الفرد على أنه كائن حى متفاعل وغايته نموه ونضجه وليس الهدف هو حفظه للمعلومات بل بناءه للمعرفة وفق معالجته لها واعتباره إيجابياً وليس سلبياً . (21 : 241 ، 242)
وتتفق نتائج هذا الجزء من الدراسة مع نتائج دراسة ندى حسن فلمبان (2010م) (31) بأن نموذج الفورمات أحد الأساليب العلمية التي تُساعد على تدفق أفكار الطالبات ويزيد من التنوع ويرجع ذلك الى جلسات العصف الذهني والتساؤلات والوصول الى إستجابات الطالبات الحركية واستدعاء خبراتهم السابقة في أول وثاني مراحلها .

كما أن نموذج الفورمات يتم فيه تزويد الطالبات بالمعلومات اللازمة عن المهارات عن طريق عرضه الفيديوهات والصور بطريقة منظمة ، الأمر الذي أدى الى إتاحة الفرصة للإطلاع على خبرات كثيرة وأيضاً تُدعم هذه الجزئية بشرح تفصيلي من المعلم عن أجزاء المهارة والنقاط الفنية لها ودخول الطالبات مرحلة التطبيق وممارسة ما تم رؤيته وشرحه وتقديم التغذية الراجعة ، وتصحيح الأخطاء ثم إعطاءهن الفرصة على إبتكار أفكار جديدة ومحاولة ربط المهارة بمهارات أخرى أو أدائها بطرق مختلفة وفي مواقف جديدة ومتنوعة ، كل ذلك أدى الى زيادة التحصيل المعرفي لمهارات الرقص الحديث قيد البحث وأيضاً أدى الى ارتفاع مستوى الأداء الحركي للمهارة المتعلمة .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كلاً من ندى حسن فلمبان (2010م) (31) ، إيمان سعد النبان (2014م) (7) حيث تشير الى أهمية إستراتيجية الفورمات بشكل عام في رفع المستوى المعرفي وتنمية القدرات الذهنية والإبداعية .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التحصيل المعرفي والأداء الحركي لبعض حركات الرقص الحديث لصالح القياس البعدي) .

ويتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل المعرفي والأداء لبعض حركات الرقص الحديث لصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن إستراتيجية الفورمات وما تحتويه من تساؤلات تؤدي الى إستثارة وتحفيز الطالبات للوصول الى الإستجابة الحركية المطلوبة ، وأيضاً ما يوفره من تنوع وعرض المعارف والمعلومات والتطبيقات العملية للنواحي الفنية لحركات الرقص الحديث باستخدام أكثر من وسيط (الصور - الفيديو) بعض التصور الصحيح

لأنه يُراعى الفروق الفردية بين الطالبات وتُساعد على زيادة استيعاب فنيات الحركات المتعلمة وأيضًا تنمية المعارف والمعلومات المرتبطة بالحركات .

وفي هذا الصدد يشير رائد فريحات (2008م) أن نموذج الفورمات يعتبر نموذجًا مهمًا ومفيدًا للتعلم ، حيث أنه يُساعد المتعلمين على التعلم وفقًا للطريقة التي يفضلونها وينمي القدرات العقلية ويساعد التلاميذ على إعادة التفكير فيما تعلموه . (11 : 5)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة زينب عزيز أحمد ، بان محمود محمد (2015م) (14) على أن نموذج الفورمات يساهم على رفع مستوى التحصيل وظهور عادات تفكير جديدة . في حين أن الطريقة التقليدية والتي تعتمد على تلقين المعلومات للطالبات عن طريق الشرح اللفظي للمهارة ثم أداء النموذج من قبل المعلم لم يسهم في حث الطالبات على التفكير للوصول الى الأداء الأمثل .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على : (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة في التحصيل المعرفى والأداء الحركى لبعض حركات الرقص الحديث قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيية) .

ويتضح من جدول (8) إلى أن إستجابات طالبات المجموعة التجريبيية نحو عبارات الاستبيان دالة إحصائيًا مما يدل على أن استخدام إستراتيجية الفورمات في التدريس كان قو فاعلية مرتفعة في تحقيق الجانب الوجدانى ، وتعزو الباحثة ذلك الى أن إستراتيجية الفورمات بما تحتوى عليها من ثمانية مراحل مرتبة ترتيبًا منطقيًا تُنمى لدى الطالبات القدرة على التفكير المنطقى والمنظم ، وأيضًا تنوع هذه المراحل يساعدهم في عدم الإحساس بالرتابة والملل أثناء الأداء ، وأيضًا أدى الى إثارة دافعية الطالبات للتعلم وتحفيزهم للوصول الى الإستجابات الحركية الصحيحة وبالتالي شعورهم بالسعادة والرضا عن أنفسهم عند توصلهن الى الأداء الصحيح المطلوب .

وفي هذا الصدد تشير زينب عزيز أحمد ، بان محمود محمد (2015م) بأن نموذج الفورمات يؤدي الى التغلب على التغلب على الخوف والتردد وزيادة الدافع للإنجاز وتحسين القدرات الإبداعية للطالبات . (14 : 88)

ويؤكد ذلك نتائج دراسة رائد فريحات (2008م) (11) أن إستخدام نموذج الفورمات نمى الاتجاهات الإيجابية لدى عينة الدراسة .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على : (نسبة الأداء والإنطباعات الوجدانية لطالبات المجموعة التجريبيية لصالح البرنامج المقترح بإستخدام إستراتيجية الفورمات 4mat في تعلم بعض حركات الرقص الحديث) .

استخلاصات البحث :

- من النتائج السابقة تستخلص الباحثة ما يلي :
 - الأسلوب التقليدي (الشرح والنموذج) ساهم في تحسن التحصيل المعرفى ومستوى الأداء الحركى للمجموعة الضابطة في حركات الرقص الحديث قيد البحث .
 - إستراتيجية الفورمات 4mat ساهمت بطريقة إيجابية في تحسين التحصيل المعرفى ومستوى الأداء الحركى لطالبات المجموعة التجريبيية في حركات الرقص الحديث قيد البحث .
 - إستراتيجية الفورمات 4mat كانت أكثر فاعلية من الأسلوب التقليدي (الشرح والنموذج) في التحصيل المعرفى ومستوى الأداء الحركى لحركات الرقص الحديث قيد البحث .
- توصيات البحث :

- 1- استخدام إستراتيجية الفورمات 4mat فى تدريس الرقص الحديث لطالبات كلية التربية الرياضية لما لها من دور فعال لتحسين مستوى الأداء .
- 2- الاهتمام بإستخدام إستراتيجيات حديثة فى تدريس التعبير الحركى عامة والرقص الحديث خاصة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- 1- إجلال محمد إبراهيم ،
نادية محمد درويش
: الرقص الابتكاري الحديث ، دار الهنا ، القاهرة ،
1991م .
- 2- أحمد عبادة
: التفكير الابتكاري ، دار الحكمة ، البحرين ، 1994م .
- 3- إسلام رأفت عبد الفتاح
: تأثير استخدام المعرض الالكتروني على مستوى أداء بعض
مهارات الصولجان في التمرينات الفنية الإيقاعية ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا ، 2014م .
- 4- آمال نجاتي عياش ،
أمل موسى زهران
: " أثر استخدام نموذج الفورمات على تحصيل طالبات
الصف السادس الاساسي في مادة العلوم والاتجاهات نحوها
" ، بحث منشور ، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث
والدراسات التربوية والنفسية ، المجلد الاول ، العدد الرابع
، فلسطين ، 2013م .
- 5- أمل صلاح محمد سرور
: دراسة لبعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية
لممارسات الباليه والتمرينات الفنية الإيقاعية ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
جامعة حلوان ، القاهرة ، 1996م .
- 6- آيات نبيل مسعود
: تأثير استخدام أسلوب التعلم الاتقاني على مستوى الأداء
المهارى لبعض وثبات الباليه ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ،
2014م .
- 7- إيمان أسعد الثبان
: أثر استخدام استراتيجيات الفورمات والتدريس التبادلي على
تنمية مهارات التفكير التأملى في العلوم للصف الثامن بغزه
، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعته
الازهر ، غزه ، 2014م .
- 8- بهيره شفيق إبراهيم
: استراتيجيات تدريس حديثة ، دار العالم العربى ، القاهرة ،
2015م .
- 9- تغريد توفيق عبده
: فعالية استخدام نموذج الفورمات (4mat) في تنمية بعض
مهارات التفكير والتحصيل في مادة العلوم لدى تلاميذ
المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية ، جامعة المنصورة ، 2016م .
- 10- حازم مصطفى حلاوة
: فاعلية برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الهيبرميديا على
تعليم بعض مهارات المبارزة لدى المبتدئين ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا ، 2005م .
- 11- رائد فريحات
: دراسة تحليلية للوحدة الثامنة من محتوى كتاب العلوم
للصف الثامن الأساسى المقرر في فلسطين حسب معايير
نموذج الفورمات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية

- 12- رحاب مصطفى مبروك : فلسطين للبنات ، جامعة القدس المفتوحة ، 2008م .
برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي وتأثيره على الإدراك الحس - حركي ومستوى الأداء المهارى في الباليه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1998م .
- 13- زبيده محمد قرنى : استراتيجيات التعلم النشط المتمركز حول الطالب ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2013م .
- 14- زينب عزيز أحمد ، بان محمود محمد : أثر نموذج الفورمات 4mat ، كيس case في الدافعية العقلية لدى طالبات الصف الرابع العلمى في مادة الفيزياء ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الإسلامية للعلوم التربوية والإسلامية ، العدد 22 ، جامعة بابل ، 2015م .
- 15- سامية ربيع محمد ، صفية أحمد محيى الدين : " الفروق بين الباليه والرقص الحديث في استخدام قواعد الارتكاز " ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1993م .
- 16- الباليه والرقص الحديث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2002م .
- 17- سامية لطفى الأنصارى : إختبار الذكاء للصغار والكبار ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 2008م .
- 18- عبد السلام عبد الغفار : التفوق العقلى والابتكار ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1997م .
- 19- عفاف عثمان مصطفى : " تأثير استخدام أنماط مختلفة لأسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة " ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، عدد نصف سنوي ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، 2001م .
- 20- استراتيجيات التدريس الفعال ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2014م .
- 21- كمال عبد الحميد زيتون : تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2002م .
- 22- لينا جابر ، مها قرعان : أنماط التعليم النظرية والتطبيق ، مركز القطان للبحث والتطوير التربوي ، فلسطين ، 2004م .
- 23- محمد سعد زغلول ، هشام عبد الحلیم محمد : " تأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا " ، بحث منشور ، مؤتمر الاستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربى من منظور رياضى ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، نوفمبر 2000م .
- 24- محمد صبرى راضى : دراسة أسلوب التطبيق الذاتى متعدد المستويات باستخدام الحاسب الآلى في تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية

، جامعة طنطا ، 2016م .

- 25- مرام سراج الدين ربيع : تأثير إستخدام الأسلوب التبادلي الثلاثي على التحصيل المعرفي والأداء الحركي لبعض مهارات الباليه ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى " الرياضة ، الصحة والمرأة " ، 5-7 سبتمبر ، مونا سيتر ، تونس ، 2016م .
- 26- مرام سراج الدين ربيع ، أمانى رفعت البحيرى : " أثر إستخدام أسلوب التعلم البنائى على الذاكرة الحركية ومستوى الأداء في الباليه لطالبات شعبة التعليم بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد 34 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2008م .
- 27- منال أحمد محمدين : التعبير الحركي وعلاقته بالتربية الحركية من منظور بنائى ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2016م .
- 28- منى خليفة عجل : " أثر استعمال نموذج مكارثي في اكتساب المفاهيم التاريخية لدى طالبات الصف الثاني المتوسط " ، بحث منشور ، كلية التربية ، العدد الثالث وأربعون ، مجلة ديالى للبحوث الإنسانية ، جامعة ديالى ، العراق ، 2010م .
- 29- ناهد عبد المعطى إسماعيل : دراسة مقارنة لثلاث طرق من طرق التدريس التعلم بالتلقى ، التعلم بالاكتشاف ، التعلم المعدل بالنسبة للتحصيل المعرفي والأداء المهارى في الباليه لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ، بحث منشور ، صحيفة التربية ، العدد الرابع ، رابطة خريجي معاهد وكليات التربية ، القاهرة ، 1990م .
- 30- نبيلة محمد حسن : دراسة لفعالية إستخدام الوسائط التعليمية المتكاملة وغير المتكاملة والتقليدية في تدريس مهارات الباليه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 1999م .
- 31- ندى حسن فلمبان : فعالية نظام 4mat (فورمات) في التحصيل الدراسي والتفكير الابتكاري لطالبات الصف الثاني الثانوي بمكة المكرمة في مادة اللغة الانجليزية ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، 2010م .
- 32- نيفين حنفى مختار : فعالية برنامج تعليمى بإستراتيجية كيلر (تفريد التعلم) بإستخدام الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2004م .
- 33- هناء عفيفى محمد : " أثر إستخدام كلاً من أسلوبى التعلم بالاكتشاف الموجه – الأقران على التحصيل الحركي والمعرفي لبعض وثبات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا " ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة والتربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المنيا ، 1998م .

34- وسام عادل السيد : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى العصبى وتأثيره على مستوى الأداء في التعبير الحركى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1999م .

35- : تأثير استخدام أسلوبى الوسائط الفعالة والاكتشاف الموجه على مستوى الأداء والابتكار الحركي في الرقص الحديث ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، 2003م .

ثانيًا : المراجع الأجنبية :

36- Shafranski, Paillette : Modern dance : twelve creative problem-solving experiments, Foremans & Company, California State University, 1985.

المرفقات

- مرفق (1) : إختبارات القدرات البدنية .
- مرفق (2) : إختبار الذكاء - إعداد سامية لطفى الأنصاري .
- مرفق (3) : الإختبار المعرفى في الرقص الحديث - إعداد الباحثة .
- مرفق (4) : أسماء السادة الخبراء .
- مرفق (5) : إستمارة تقدير مستوى الأداء المهارى الحركى .
- مرفق (6) : الاستبيان الوجدانى - إعداد الباحثة .
- مرفق (7) : البرنامج التعليمى .
- مرفق (8) : نموذج لوحدة تعليمية باستخدام إستراتيجيات الفورمات .

مرفق (1)

إختبارات القدرات البدنية

(1) إختبار الرشاقة (إختبار الوثبة الرباعية) :

الغرض من الإختبار : قياس القدرة على الرشاقة عن طريق الوثب .

مستوى السن والجنس : مراحل السن من 10 سنوات حتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات .

الأدوات اللازمة : شريط قياس - ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني .

إجراءات الإختبار : - منطقة فضاء مربعة الشكل 2×2 متر .
- يرسم عليها خطان متقاطعان الزاوية بزاوية 90° وطول كل منهما 90 سم .

- تقسم منطقة الوثب الى أربع مناطق متساوية ، ثم ترقم هذه المناطق بأرقام 1 ، 2 ، 3 ، 4 في إتجاه حركة عقرب الساعة وبألوان واضحة وثباتة لا تسهل إزالتها .
وصف الأداء : تقف المختبرة خلف خط البداية المحدد بالشكل السابق حتى يصدر إليها الأمر بالتوقف بعد إنتهاء الزمن المقرر للإختبار وهو (10 ث) .

تعليمات الإختبار : - عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالوقب بالقدمين معاً الى المنطقة رقم (1) ، ثم الى المناطق (2) ، (3) ، (4) بالترتيب ثم يعود الى المنطقة رقم (1) ليكرر الأداء وفقاً للترتيب ثم يعود الى المنطقة رقم (1) ليكرر الأداء وفقاً للترتيب السابق ، ويستمر في الأداء بهذه الصورة .
- يجب ألا تزيد أو تنقص أطوال الخطوط عن 90 سم .
- المختبرة التي تتوقف أثناء الأداء تقوم بإعادة الإختبار من جديد .

- يجب ترقيم مناطق الوثب بأرقام كبيرة بألوان بيضاء وثابتة ويجب أن تكون الأرقام على بعد مسافات متساوية من منطقة تقاطع المستقيمين .

- يعطى المختبرة محاولتين بينهما فترة راحة مناسبة .
إدارة الإختبار : - ميقاتي : ويقوم بحساب الزمن وإعطاء إشارة التوقف .
- مراقب : ويقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الدرجات .
حساب الدرجات : - درجة كل مختبرة هي عدد المرات التي تلمس فيها القدمين معاً المناطق الصحيحة المحددة بالشكل السابق في خلال زمن (10 ث) .

الأخطاء : - تحتسب نصف درجة فقط في الحالات الآتية :
- الهبوط بالقدمين في منطقة غير المناطق المقررة وفقاً للترتيب السابق .
- عندما تلمس القدمين أي خط من خطوط المناطق الأربع المقررة لأداء الإختبار .

- (2) إختبار التوازن (إختبار الوقوف على مشط القدم) :
- الغرض من الإختبار : قياس التوازن الثابت ، وذلك عندما تقوم المختبرة بالوقوف على الأرض على مشط القدم .
- مستوى السن والجنس : من 10 سنوات حتى مرحلة السن الجامعية ويصلح للبنين والبنات .
- الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب للثواني .

وصف الأداء :

- تتخذ المختبرة وضع الوقوف على إحدى القدمين ، ويفضل أن يكون قدم الارتقاء ، ثم تقوم بوضع الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلى لركبة الرجل التي تقف عليها وتقوم أيضاً بوضع اليدين في الوسط .

- عند إعطاء الإشارة تقوم المختبرة برفع عقبها عن الأرض وتحفظ بتوازنها لأكبر فترة ممكنة دون أن تحرك أطراف قدمها عن موضعها أو يلمس عقبها الأرض .

تعليمات الإختبار :

- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط .

- تنتهى فترة الإختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم .

- يسمح بالأداء ثلاث محاولات .

إدارة الإختبار :

- محكم : يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء وإحتساب الزمن .

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

حساب الدرجات :

يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذى يبدأ في لحظة رفع العقب عن الأرض حتى إرتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن .

(3) إختبار التوازن (إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي) :

الغرض من الإختبار : قياس القدرة على الوثب الصحيح والتوازن أثناء الحركة وبعدها .

مستوى السن والجنس : يصلح هذا الإختبار للتطبيق على المدارس الثانوية والمستوى الجامعى وكلا الجنسين .

الأدوات اللازمة :

ساعة إيقاف - علامات 3/4 بوصة ، شريط للقياس ودرجة طولها ياردة واحدة ، 11 علامة مقاسها 1 x 3/4 بوصة توضع في الأماكن المحددة .

تقف المختبرة على قدمها اليمنى على نقطة البداية ثم تبدأ في الوثب الى العلامة الأولى بقدمها اليسرى محاولة الثبات في وضعها على مشط قدمها اليسرى لأكبر فترة زمنية بحد أقصى 5 ثواني ، بعد ذلك تثب الى العلامة الثانية بقدمها اليمنى ، وهكذا تقوم بتغيير قدم الهبوط من علامة لأخرى والإرتكاز على مشط القدم في كل مرة ، مع ملاحظة أن تكون قدمها فوق العلامة بحيث لا يظهر منها أي جزء .

تسجيل الإختبار : خمسة درجة للهبوط الصحيح في كلا علامة وبالإضافة الى درجة لكل ثانية ثبات بعد أقصى خمس ثواني لكل علامة ، أي أن الحد الأقصى للدرجات التي يمكن الحصول عليها في كل علامة هو عشر درجات (100) درجة للإختبار ككل .
الجزءات : يمكن تقسيم الأخطاء في هذا الإختبار الى :

- أخطاء الهبوط .
- أخطاء التوازن .
- أخطاء الهبوط : يفقد المؤدى خمسة درجات في الحالات الآتية :
 - الفشل في الهبوط المتزن بعد الوثب .
 - لمس الكعب أو أي جزء من أجزاء الجسم للأرض غير مقدمة باطن القدم .
 - الفشل في نقطتين العلامة بمقدم باطن القدم .
 - يسمح للمؤدى بتصحيح وضعه في (5) ثواني التوازن على مقدمة باطن القدم بعد أداء أخطاء في الهبوط .
 - أخطاء التوازن : إذا تركب المؤدى أحد أخطاء التوازن التالية قبل تكلمة الخمس قواني يفقد الدرجات الباقية درجة لكل ثانية :
 - لمس أي جزء من أجزاء الجسم خلاف قدم الارتكاز .
 - تحريك القدم أثناء التوازن .
 - عند فقدان التوازن يعود المؤدى الى العلامة السابقة ثم يثب الى العلامة التالية .

ملاحظات إضافية :

- يجب عد ثواني الثبات بصوت عالي .
- يجب تسجيل درجات كلا من الهبوط والتوازن لكل علامة على حده .

(4) إختبار المرونة (إختبار ثنى الجذع من الوقوف) :

الغرض من الإختبار : قياس مدى مرونة الجذع والخذ في حركات الثنى للأمام .

وصف الأداء :
يثبت المقياس (المسطرة) على حافة المنضدة بحيث يكون منتصف المسطرة على حافة المنضدة والنهاية الاخر اسفل الحافة ، ويلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى الحافة للمنضدة على ان يكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوى بالسالب والتي تقع في الجزء السفلى بالموجب .
الأدوات اللازمة : مسطرة مدرجة طولها 40سم ، منضدة تحمل وزن المختبر .

تسجيل الإختبار : يعطى المختبر ثلاث محاولات وتحسب قراءة أفضل محاولة .

(5) إختبار التوافق (إختبار الوثب على الحبل) :

الغرض من الإختبار : قياس التوافق العام .

- الأدوات اللازمة :
- حبل طوله 24 بوصة يعقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدتين 16 بوصة (وهي المسافة التي سيتم الوثب فيها) يترك مسافة 4 بوصة خارج كل عقدة لاستخدامها في الإمساك بالحبل .
- طريقة الأداء :
- تمسك المختبرة بالحبل من الأماكن المحددة .
 - تقوم المختبرة بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين يكرر هذا العلم خمس مرات .
- قواعد الإختبار :
- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين .
 - بعد الوثب يتم الهبوط بالقدمين معًا .
 - يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب .
 - يجب عدم حدوث إختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب.
 - أي مخالفة للشروط تلغى المحاولة .
- التسجيل :
- تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي تقوم بها المختبرة .

مرفق (2)
إختبار الذكاء - إعداد سامية لطفى الأنصارى (2008م)

■ تعليمات الاختبار

١- يشتمل هذا الاختبار علي (٦٠) عبارة ولديك (٤٥) دقيقة للإجابة عليها دون أن تتجاوز الوقت المحدد.

٢- أجب علي جميع الأسئلة وإذا بدا للسؤال أكثر من إجابة واحدة أو ليست له إجابة صحيحة علي الإطلاق فاننقي ما ترى أنه أحسن الخيارات المعطاة، وهذه الأسئلة قد صممت بقصد اختبار مقدرتك علي التفكير والتعليل.

وفيما يلي بعض الأسئلة المحلولة والتي تعتبر نماذج للأسئلة الموجودة في الاختبار:

■ أمثلة محلولة:

أدرس جيدا الأسئلة التالية قبل بدء الاختبار:

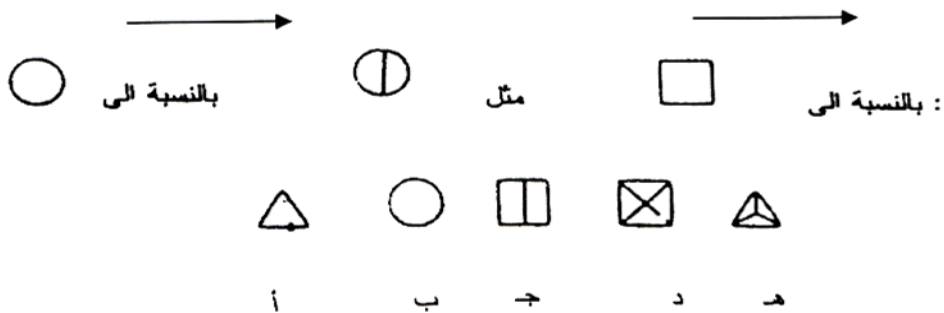
(أ) في بعض الامثلة سيطلب منك عقد مقارنة مثال:

أي واحد من الخمسة يحقق أفضل مقارنة : القارب بالنسبة للماء كالطائرات بالنسبة إلي (الشمس - الأرض - الماء - السماء - الشجرة) ؟

(ب) وسيطلب منك مقارنة للتصميمات

مثال (١):

- أي واحدة من الخمسة تعطي أفضل مقارنة ؟



مثال (٢):

- أي واحدة من الخمسة أقل تشابها مع الأربعة الآخرين ؟

(كلب - سيارة - قط - طائر - سمك) .

- الإجابة: هي " سيارة " فالآخرين جميعا حيوانات حية بينما السيارة ليست كائن حي.

مثال (٣):

- أي واحدة من الخمسة أقل تشابها مع الأربعة الآخرين ؟



- الإجابة: هي (د) حيث أن الآخرين جميعا مصممين من خطوط مستقيمة والدائرة بالطبع خط مقوس (منحنى)

(ج) في بعض الأسئلة سيقدم لك ارقاما أو احرف منتظمة في ترتيب معين يتبع نمطا محددًا في ترتيبها ومع كل فان واحدا منها لن يكون ملائما سيطلب منك أن تختار الواحد الذي لا يتلائم مع نمط الترتيب .

مثال (١):

- أي رقم من الارقام لا ينتمي في السلسلة العددية التالية:

١-٣-٥-٧-٩-١٠-١١-١٣

- الإجابة: هي (١٠) فإن بدأنا بـ (١) فالأرقام الفردية مرتبة، والرقم (١٠) رقم زوجي لا يتلائم مع السلسلة.

(د) وسيكون هناك أيضا بعض المسائل التي سيطلب منك حلها وهي لن تتطلب أي رياضيات صعبة، بل أنها من تلك ستقيس مدى منطقتك بمعنى كيف تفكر بطريقة سليمة.

انت الآن مستعد لبدء الاختبار، اقرأ كل سؤال بدقة وكتب اجابتك في المكان المخصص بورقة الاجابة، ولا تضع أي علامة في كراسة الأسئلة، لديك (٤٥) دقيقة للإجابة علي جميع الأسئلة.

لا تقلب الصفحة قبل أن يُؤذن لك

١- أي واحد من الخمسة يحقق أفضل مقارنة؟

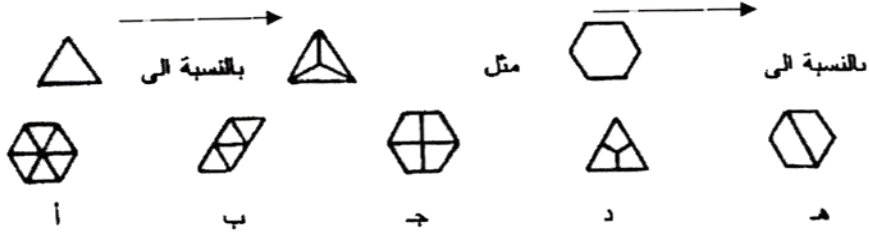
ي ي ز ز ي ز ز ي بالنسبة ٢١١٢١١١٢٢ مثل ي ي ز ي ز ي
بالنسبة الي.....

٢١٢١١٢٢١٢ ١١٢٢١٢٢١١ ٢١١٢١١٢٢ ٢٢١٢١١٢٢ ٢٢١١٢٢١٢٢
أ ب ج د هـ

٢- أي واحد من الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين؟

النيلك القصدير الصلب الحديد النحاس الأحمر
أ ب ج د هـ

٣- أي التصميمات الخمسة تحقق أفضل مقارنة؟



٤- أي التصميمات الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين؟

N A V H F
أ ب ج د هـ

٥- كان ترتيب أحمد في الفصل الخامس عشر بالنسبة لكل من الدرجات العظمى والدرجات الصغرى في الفصل. كم عدد تلاميذ الفصل؟

١٥ ٢٥ ٢٩ ٣٠ ٣٢
أ ب ج د هـ

٦- أي واحد من الخمسة أقل تشابهاً من الأربعة الآخرين؟

قاموس السيرة الذاتية (لشخص) أطلس تقويم دليل كتاب
أ ب ج د هـ

٧- أي واحد من الخمسة أقل تشابهاً مع الأربعة الآخرين؟

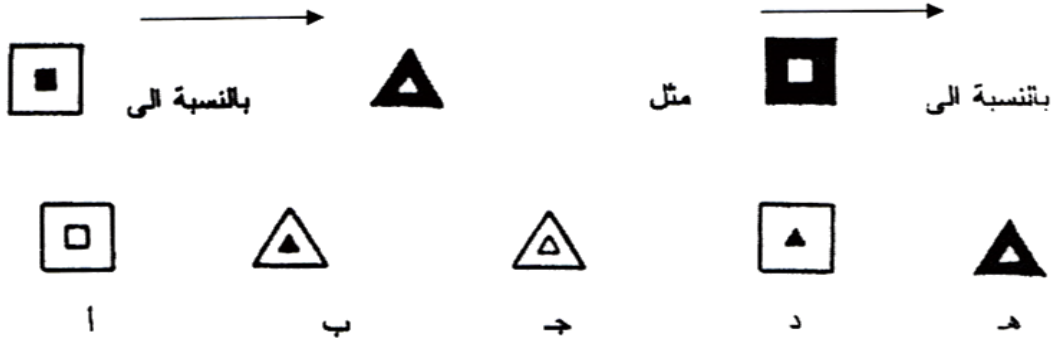
A Z F N H
ا ب ج د هـ

٨- أي الخمسة يحقق أفضل مقارنة؟

- القدم بالنسبة لليد مثل الرجل بالنسبة لي:

المرفق البيانو أصبع اليد أصبع القدم الذراع
أ ب ج د هـ

٩- أي التصميمات الخمسة يحقق أفضل مقارنة؟



١٠- إذا كانت كل السوامل ترامل ولا احد من الترامل شراوس أذن لا شئ قطعاً من الشراوس سوامل

صحيحة خاطئة لا هذا ولا ذلك
أ ب ج

١١- من بين الأرقام التالية أي الأرقام أقلها تشابهاً مع الآخرين؟

١٢- أي التصميمات الخمسة أقل تشابها مع الأربعة الآخرين ؟

D G C P R
أ ب ج د هـ

١٣- جمال اكبر من محمد وسامي اصغر من مصطفى - أي العبارات التالية
تعبر عن الجملة بأكثر دقة:

- أ - سامي أكبر من محمد.
ب - سامي أصغر من محمد.
ج - سامي في عمر محمد.
د - من المستحيل أن نقول ايهما أكبر سامي أم محمد.

١٤- أي التصميمات الخمسة أقل تشابها مع الأربعة الآخرين؟



١٥- أي واحد من الخمسة يحقق أفضل مقارنة ؟

— المارد الي الشارع مثل ٨٣٢٦ بالنسبة إلي.....

٣٦٢٨ ٦٣٢٨ ٢٦٨٣ ٦٢٨٣ ٢٣٦٨
هـ د ج ب أ

١٦- تسلمت أمينة ٠.٥٩ جنيه بعد شرائها مشتروات بسوبر ماركت، ومن بين
العملات الأحدي عشر التي استلمتها فكه كان هناك ثلاث عملات متشابهة،
تلك العملات الثلاث يجب أن تكون:

قرش (٥) قروش (١٠) قروش ربع جنيه نصف جنيه
أ ب ج د هـ

١٧- أي الخمسة أقل تشابها مع الأربعة الآخرين؟

| | | | | |
|------|----------|-------|-------|-----------|
| كيلو | جرام لتر | جالون | فنجان | ٢/١ جالون |
| أ | ب | ج | د | هـ |

١٨- تم التقاط ثلاث رسائل من العدو في مراكز الاتصالات وقد تم حل وتفسير الشفرة حيث وجد أن:

١. زاف عاج ماب - معناها هجوم سري الأربعة.

٢. ساج زيغ عاج - معناها تشمل خطط سرية.

٣. ميغ ماب ريع - معناها نصر الأربعة لنا.

- ما معنى "ماب"

| | | | | |
|-----|---------|--------|------|-----|
| سري | الأربعة | لا شيء | هجوم | خطط |
| أ | ب | ج | د | هـ |

١٩- أي الخمسة يحقق أفضل مقارنة

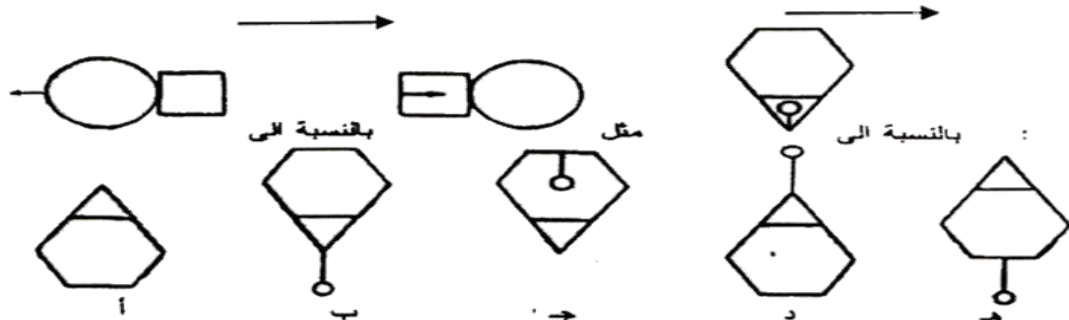
- للحب بالنسبة إلى الكراهية مثل الشجاعة بالنسبة لي:

| | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| الشجاعة | الأمن | الجبن | الغضب | الفرع |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٢٠- تم تخفيض ثمن سلعة ٥٠% في أوكازيون ، بأي نسبة مئوية يجب أن يزداد نسبة السلعة ليتمكن بيعها ثانيا بالثمن الاصلي؟

| | | | | |
|-----|-----|-----|------|------|
| ٢٥% | ٥٠% | ٧٥% | ١٠٠% | ٢٠٠% |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٢١- أي التصميمات الخمسة تحقق أفضل مقارنة؟



٢٢- أي واحد من الخمسة أقلها تشابهاً مع الأربعة الآخرين؟

| | | | | |
|--------|----------|---------|--------|-------|
| الكوسة | البانجان | الطماطم | الخيار | القمح |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٢٣- أي الخمسة يحقق أفضل مقارنة؟

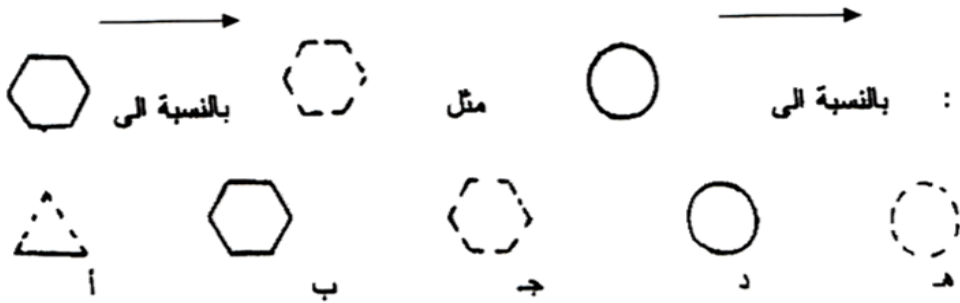
- النقب بالنسبة لكعكة محلاه بالسكر مثل الصفحات بالنسبة إلي :

| | | | | |
|-----|-------|---------|-------|-----------|
| قصة | كلمات | محتويات | فهرست | غلاف كتاب |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٢٤- ارسل عمر إلي المخزن ليحضر (١١) علبة كبيرة من الفواكه، ولم يستطع عمر حمل أكثر من علبتين في نفس الوقت، كم عدد المشاوير للمخزن الذي يجب أن يقطعها عمر؟

| | | | | |
|---|-----|---|-----|----|
| ٥ | ٥.٥ | ٦ | ٦.٥ | ٧ |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٢٥- أي التصميمات الخمسة يحقق أفضل مقارنة:



٢٦- إذا كانت كل الفراوي مراوي وكل المراوي رفاوي، أذن كل الفراوي قطعاً رفاوي

| | | |
|-------|-------|----------------|
| صحيحة | خاطئة | لا هذا ولا ذلك |
| أ | ب | ج |

٢٧- أي التصميمات الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين ؟

X T N V L
ا ب ج د هـ

٢٨- اشترى احمد وعمر وسعيد وعادل سلة بها ١٤٤ تفاحة اخذ احمد ١٠ تفاحات أكثر من عمر، و ٢٦ أكثر من سعيد ، و ٣٢ أكثر من عادل. كم تفاحة تلقاها أحمد ؟

٢٧ ٤٣ ٥٣ ٦٣ ٧٣
هـ د ج ب ا

٢٩- أي الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين ؟

يلمس يرى يسمع يأكل يشم
ا ب ج د هـ

٣٠- أي الخمسة يحقق أفضل المقارنات ؟

- الابنة بالنسبة إلى الاخت مثل ابنة الأخ بالنسبة لي :

ابن الأخ ابن العم العم الأم الأخ
ا ب ج د هـ

٣١- أي التصميمات الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين:

ا ب ج د هـ

٣٢- أي رقم لا ينتمي إلى السلسلة التالية:

٤ ٧ ١٠ ١١ ١٦ ١٩ ٢٢ ٢٥

٣٣- أي الخمسة يحقق أفضل المقارنات؟

- اللحاء بالنسبة إلي الشجر مثل قشر السمك بالنسبة لي :

| | | | | |
|--------|-------|--------|-------|----------|
| البشرة | السمك | الجزار | الفيل | الخياشيم |
| هـ | د | جـ | ب | أ |

٣٤- أي الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين :

| | | | | |
|-----|-----|-------|-----|-------|
| وزة | صقر | دجاجة | بطة | حمامة |
| هـ | د | جـ | ب | أ |

٣٥- المدرس مشى سريعا تجاه الباب المفتوح ، ثم المدرس سريعا إلي أسفل القاعة.

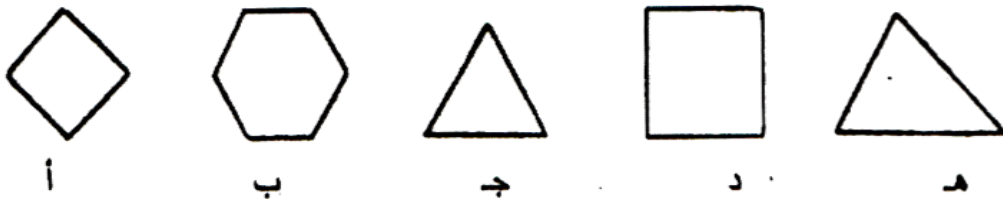
- أي الكلمات التالية يجب أن توضع في الفراغ ؟

| | | | | |
|--------|---------|------|-------|-----|
| القاعة | المفتوح | أسفل | سريعا | مشى |
| هـ | د | جـ | ب | أ |

٣٦- لقطار عربية اخيرة طولها (٢١) قدم، القاطرة تساوي طول العربية الأخيرة + نصف طول العربات، والعربات تساوي طول العربية الأخيرة + القاطرة - ما هو الطول الكلي للعربية الأخيرة والعربات؟

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|----|
| ٢٥٠ | ٢٠٨ | ١٦٨ | ١٢٦ | ٨٤ |
| هـ | د | جـ | ب | أ |

٣٧- أي التصميمات الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين ؟



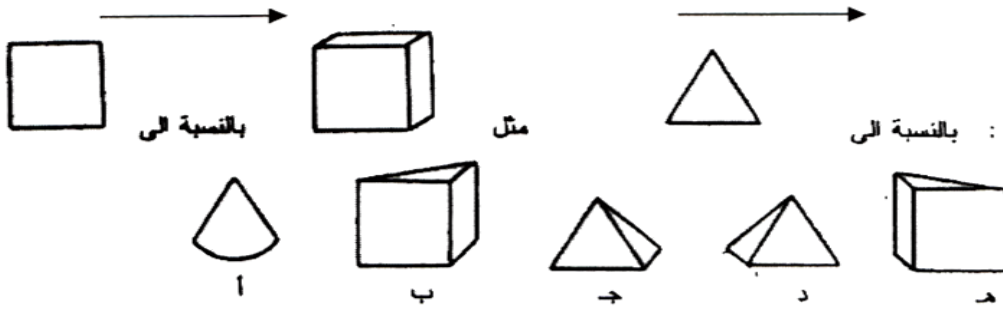
٣٨- إذا أعدت ترتيب الأحرف في كلمة " بلح " سوف تحصل علي اسم؟

| | | | | |
|-----|------|------|-------|-------|
| قطر | محيط | دولة | مدينة | حيوان |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٣٩- محمد عمره ١٥ عاما ، وعمره ٣ اضعاف عمر اخته كم يكون عمر محمد عندما يكون عمره ضعف عمر اخته ؟

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| ١٨ | ٢٠ | ٢٤ | ٢٦ | ٣٠ |
| أ | ب | ج | د | هـ |

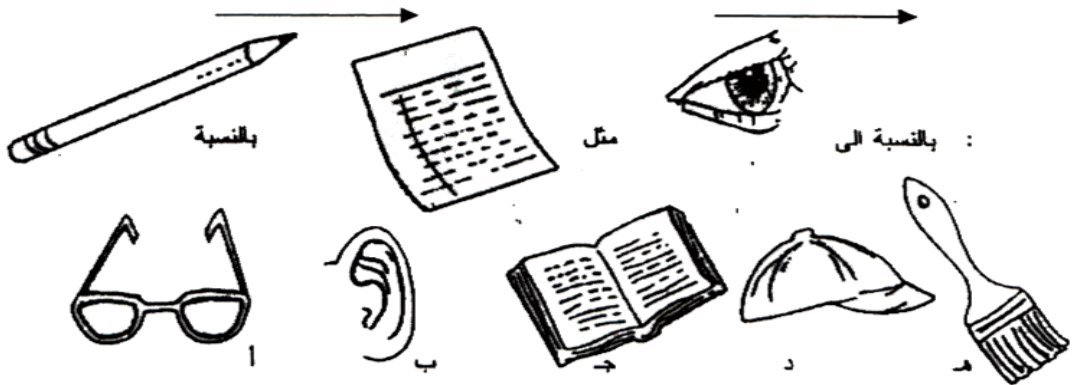
٤٠- أي التصميمات الخمسة يحققه أفضل مقارنة ؟



٤١- القرد أكثر نكاء من الكلب ولكن الشامبانزي الأورانج أكثر الجميع.

| | | | | |
|-------|------|-------|------------|----------|
| القرد | نكاء | الكلب | الشامبانزي | الأورانج |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٤٢- أي الخمسة يحقق أفضل مقارنة ؟



٤٣- إذا أعدت ترتيب الأحرف في " ناصح " سوف تحصل علي اسم :

| | | | | |
|-----|------|------|-------|-------|
| قطر | محيط | دولة | مدينة | حيوان |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٤٤- أي الأرقام لا ينتمي إلي السلسلة الآتية ؟

١ ٣ ٥ ٧ ٩ ١١ ١٢ ١٣ ١٥

٤٥- أي الخمسة يحقق أفضل مقارنة ؟

- البنزين بالنسبة إلي السيارة مثل الطعام بالنسبة إلي :

| | | | | |
|------|--------|--------|-------|---------|
| الفم | المعدة | الطاقة | الجسم | الأسنان |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٤٦- أي التصميمات الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين :



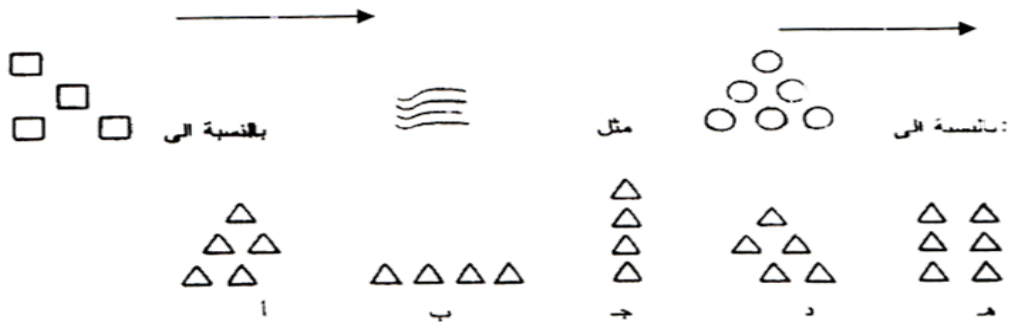
٤٧- أي الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين ؟

| | | | | |
|--------|------|------|------|------|
| دمنهور | دمشق | طنطا | بنها | أبها |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٤٨- إذا كانت بعض التريليس كوبلس وكل بولر تكون كوبلس إذن بعض التريليس قطعاً تكون بولر هذه العبارة ؟

| | | |
|-------|-------|----------------|
| صحيحة | خاطئة | لا هذا ولا ذلك |
| أ | ب | ج |

٤٩- أي التصميمات الخمسة تحقق أفضل مقارنة ؟

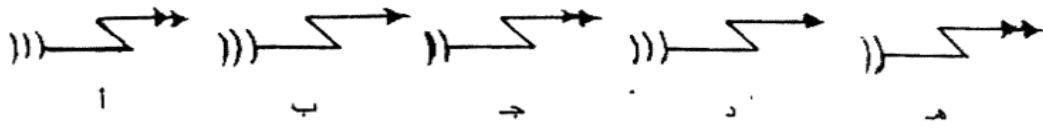


٥٠- أي الخمسة يحقق أفضل مقارنة:

- كرة بالنسبة إلى ملعب مثل سيارة بالنسبة لي:

| | | | | |
|-------|------|------|------|-----|
| مسمار | شارع | تربة | لعبة | بلد |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٥١- أي التصميمات الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين؟



٥٢- أي الأحرف لا ينتمي إلى السلسلة التالية؟

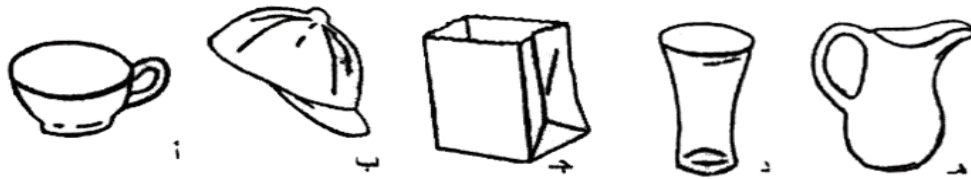
ب ج د ز ص ض ف ل

٥٣- أي الخمسة يحقق أفضل مقارنة؟

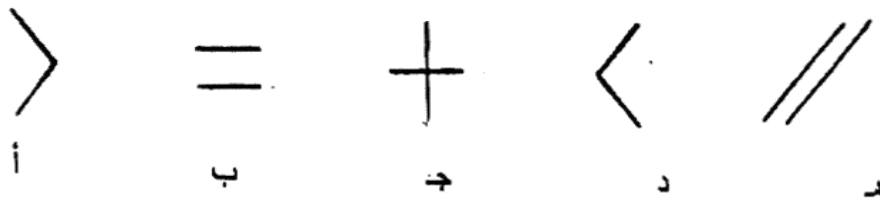
- الوسادة بالنسبة إلى كيس الوسادة مثل الذراع بالنسبة لي:

| | | | | |
|-------|------|-------|--------|--------|
| الجسم | الكم | اليـد | القفاز | الخاتم |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٥٤- أي الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين؟



٥٥- أي الخمسة أقلها تشابها مع الأربعة الآخرين؟



٥٦- إذا كانت كل ترمل يكون سرجل وبعض سرجل يكون مرجل أذن بعض ترمل تكون قطعاً مرجل .

- هذه العبارة :

| | | |
|-------|-------|----------------|
| صحيحة | خاطئة | لا هذا ولا ذلك |
| أ | ب | ج |

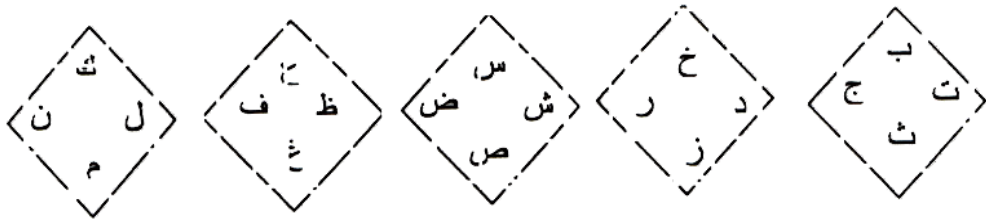
٥٧- إذا أعدت ترتيب الأحرف في " نسراف " فسوف تحصل علي :

| | | | | |
|-----|------|------|-------|-------|
| قطر | محيط | دولة | مدينة | حيوان |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٥٨- أي الخمسة أقلها تشابهاً مع الأربعة الآخرين ؟

| | | | | |
|------|-----------|------------------|------|----------|
| فنان | لاعب جولف | مذيع لنشرة اخبار | راقص | ميكانيكي |
| أ | ب | ج | د | هـ |

٥٩- أي الخمسة لا ينتمي إلي السلسلة ؟

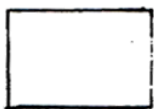


٦٠- أي الخمسة أقلها تشابهاً مع الأربعة الآخرين ؟

| | | | | |
|-------|-------|---------|--------|---------|
| الماء | الشمس | البنزين | الرياح | الاسمنت |
| أ | ب | ج | د | هـ |

الاسم: المجموعة: الرقم:

| ش | ذ | ر | س | ا | رقم | ش | ذ | ر | س | ا | رقم |
|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|
| | | | | | ٢١ | | | | | | |
| | | | | | ٢٢ | | | | | | ٢ |
| | | | | | ٢٣ | | | | | | ٣ |
| | | | | | ٢٤ | | | | | | ٤ |
| | | | | | ٢٥ | | | | | | ٥ |
| | | | | | ٢٦ | | | | | | ٦ |
| | | | | | ٢٧ | | | | | | ٧ |
| | | | | | ٢٨ | | | | | | ٨ |
| | | | | | ٢٩ | | | | | | ٩ |
| | | | | | ٤٠ | | | | | | ١٠ |
| | | | | | ٤١ | | | | | | ١١ |
| | | | | | ٤٢ | | | | | | ١٢ |
| | | | | | ٤٣ | | | | | | ١٣ |
| | | | | | ٤٤ | | | | | | ١٤ |
| | | | | | ٤٥ | | | | | | ١٥ |
| | | | | | ٤٦ | | | | | | ١٦ |
| | | | | | ٤٧ | | | | | | ١٧ |
| | | | | | ٤٨ | | | | | | ١٨ |
| | | | | | ٤٩ | | | | | | ١٩ |
| | | | | | ٥٠ | | | | | | ٢٠ |
| | | | | | ٥١ | | | | | | ٢١ |
| | | | | | ٥٢ | | | | | | ٢٢ |
| | | | | | ٥٣ | | | | | | ٢٣ |
| | | | | | ٥٤ | | | | | | ٢٤ |
| | | | | | ٥٥ | | | | | | ٢٥ |
| | | | | | ٥٦ | | | | | | ٢٦ |
| | | | | | ٥٧ | | | | | | ٢٧ |
| | | | | | ٥٨ | | | | | | ٢٨ |
| | | | | | ٥٩ | | | | | | ٢٩ |
| | | | | | ٦٠ | | | | | | ٣٠ |



جول (٤)

مفتاح تصحيح الاختبار

| السؤال | الإجابة | السؤال | الإجابة | السؤال | الإجابة |
|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
| ١ | د | ٢١ | هـ | ٤١ | ب |
| ٢ | د | ٢٢ | هـ | ٤٢ | ج |
| ٣ | أ | ٢٣ | هـ | ٤٣ | هـ |
| ٤ | د | ٢٤ | د | ٤٤ | ١٢ |
| ٥ | د | ٢٥ | هـ | ٤٥ | د |
| ٦ | ب | ٢٦ | أ | ٤٦ | ب |
| ٧ | أ | ٢٧ | د | ٤٧ | أ |
| ٨ | هـ | ٢٨ | د | ٤٨ | ب |
| ٩ | ب | ٢٩ | د | ٤٩ | هـ |
| ١٠ | أ | ٣٠ | د | ٥٠ | ب |
| ١١ | ب | ٣١ | ب | ٥١ | أ |
| ١٢ | د | ٣٢ | ب | ٥٢ | ب |
| ١٣ | د | ٣٣ | د | ٥٣ | ب |
| ١٤ | د | ٣٤ | د | ٥٤ | ب |
| ١٥ | د | ٣٥ | أ | ٥٥ | د |
| ١٦ | ب | ٣٦ | د | ٥٦ | أ |
| ١٧ | أ | ٣٧ | هـ | ٥٧ | د |
| ١٨ | ب | ٣٨ | د | ٥٨ | د |
| ١٩ | د | ٣٩ | ب | ٥٩ | د |
| ٢٠ | د | ٤٠ | د | ٦٠ | هـ |

جدول (٥)

تحويل للدرجات الخام إلى نسب نكهة

| نسبة النكهة | المر | | | | |
|-------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | ١٣ سنة | ١٥ سنة | ١٦ سنة | ١٧ سنة | ١٨ سنة |
| ٨٠ | ١٧ | ١٥ | ١٣ | ١٠ | ٨ |
| ٨٢ | ١٨ | ١٦ | ١٤ | ١١ | ٩ |
| ٨٤ | ١٩ | ١٧ | ١٥ | ١٢ | ١٠ |
| ٨٦ | ٢٠ | ١٨ | ١٦ | ١٣ | ١١ |
| ٨٨ | ٢١ | ١٩ | ١٧ | ١٤ | ١٢ |
| ٩٠ | ٢٢ | ٢٠ | ١٨ | ١٥ | ١٣ |
| ٩٢ | ٢٣ | ٢١ | ١٩ | ١٦ | ١٤ |
| ٩٤ | ٢٤ | ٢٢ | ٢٠ | ١٧ | ١٥ |
| ٩٦ | ٢٥ | ٢٣ | ٢١ | ١٨ | ١٦ |
| ٩٨ | ٢٦ | ٢٤ | ٢٢ | ١٩ | ١٧ |
| ١٠٠ | ٢٧ | ٢٥ | ٢٣ | ٢٠ | ١٨ |
| ١٠٢ | ٢٨ | ٢٦ | ٢٤ | ٢١ | ١٩ |
| ١٠٤ | ٢٩ | ٢٧ | ٢٥ | ٢٢ | ٢٠ |
| ١٠٦ | ٣٠ | ٢٨ | ٢٦ | ٢٣ | ٢١ |
| ١٠٨ | ٣١ | ٢٩ | ٢٧ | ٢٤ | ٢٢ |
| ١١٠ | ٣٢ | ٣٠ | ٢٨ | ٢٥ | ٢٣ |
| ١١٢ | ٣٣ | ٣١ | ٢٩ | ٢٦ | ٢٤ |
| ١١٤ | ٣٤ | ٣٢ | ٣٠ | ٢٧ | ٢٥ |
| ١١٦ | ٣٥ | ٣٣ | ٣١ | ٢٨ | ٢٦ |
| ١١٨ | ٣٦ | ٣٤ | ٣٢ | ٢٩ | ٢٧ |
| ١٢٠ | ٣٧ | ٣٥ | ٣٣ | ٣٠ | ٢٨ |
| ١٢٢ | ٣٨ | ٣٦ | ٣٤ | ٣١ | ٢٩ |
| ١٢٤ | ٣٩ | ٣٧ | ٣٥ | ٣٢ | ٣٠ |
| ١٢٦ | ٤٠ | ٣٨ | ٣٦ | ٣٣ | ٣١ |
| ١٢٨ | ٤١ | ٣٩ | ٣٧ | ٣٤ | ٣٢ |
| ١٣٠ | ٤٢ | ٤٠ | ٣٨ | ٣٥ | ٣٣ |
| ١٣٢ | ٤٣ | ٤١ | ٣٩ | ٣٦ | ٣٤ |
| ١٣٤ | ٤٤ | ٤٢ | ٤٠ | ٣٧ | ٣٥ |
| ١٣٦ | ٤٥ | ٤٣ | ٤١ | ٣٨ | ٣٦ |
| ١٣٨ | ٤٦ | ٤٤ | ٤٢ | ٣٩ | ٣٧ |
| ١٤٠ | ٤٧ | ٤٥ | ٤٣ | ٤٠ | ٣٨ |
| ١٤٢ | ٤٨ | ٤٦ | ٤٤ | ٤١ | ٣٩ |
| ١٤٤ | ٤٩ | ٤٧ | ٤٥ | ٤٢ | ٤٠ |
| ١٤٦ | ٥٠ | ٤٨ | ٤٦ | ٤٣ | ٤١ |
| ١٤٨ | ٥١ | ٤٩ | ٤٧ | ٤٤ | ٤٢ |
| ١٥٠ | ٥٢ | ٥٠ | ٤٨ | ٤٥ | ٤٣ |
| ١٥٤ | ٥٣ | ٥١ | ٤٩ | ٤٦ | ٤٤ |
| ١٥٨ | ٥٤ | ٥٢ | ٥٠ | ٤٧ | ٤٥ |
| ١٦٠ | ٥٥ | ٥٣ | ٥١ | ٤٨ | ٤٦ |
| ١٦٥ | ٥٦ | ٥٤ | ٥٢ | ٤٩ | ٤٧ |

مرفق (3)

الإختبار المعرفى في الرقص الحديث – إعداد الباحثة
تعليمات الإختبار :

عزيزتى الطالبة :

يتضمن هذا الإختبار (41) سؤالاً لقياس المعارف والمعلومات التي اكتسبتها خلال
دراستك للمهارات موضوع البحث ، لذا الرجاء أن تتفهمى كل سؤال وتختارى البديل الصحيح
وأن تتبعى التعليمات الآتية :

- يجب قراءة كل سؤال بدقة .
 - يتم إختيار إجابة واحدة فقط لكل سؤال .
 - التأكد من الإجابة قبل كتابتها .
 - ممنوع الكشط في مكان الإجابات .
 - ضعى علامة (✓) أمام الإجابة الصحيحة .
 - تأكدى في نهاية الإختبار من الإجابة على جميع الأسئلة .
 - لا تبدأى في الإجابة قبل أن يُؤذن لك .
- الرجاء ملء البيانات التالية :

الاسم :

الفرقة :

الشعبة :

السنة الدراسية :

الكلية :

مع تمنياتى بالتوفيق

| الإجابة | الأسئلة | م |
|---------|---|-----|
| | إختارى الإجابة الصحيحة من بين الإجابات الثلاثة : في المشى تتمرجح الأرجل بحرية من مفصل | 1- |
| | أ- الفخذ . ب- الركبة . ج- الفخذ والركبة معًا . | |
| | ينتقل مركز ثقل الجسم في المشى من أ- مشط القدم الى الكعب . ب- الأصابع الى كعب القدم . ج- الكعب الى مشط القدم ثم الأصابع . | 2- |
| | في المشى يكون وضع الذراعان أ- تتأرجح في الوضع العكسي لحركة الأرجل . ب- ملاصقتان للجسم . ج- تتأرجح مع حركة الأرجل . | 3- |
| | في المشى تكون أمشاط الأصابع للقدمين أ- للداخل . ب- للأمام . ج- للخارج . | 4- |
| | عند الجرى يكون الجسم مائلًا بزاوية ميل بسيطة الى أ- الأمام . ب- للجانب . ج- للخلف . | 5- |
| | عند الجرى يلاحظ أن القدمين أ- تترك اتصالها بالأرض لفترة كبيرة . ب- لا تترك اتصالها بالأرض أبدًا . ج- تترك اتصالها بالأرض لفترة قصيرة . | 6- |
| | عند الجرى تكون الأذرع أ- منثنية من مفصل الكوع . ب- مفرودة تمامًا . ج- منثنية من مفصل الرسغ . | 7- |
| | عند الجرى تعمل الأذرع مرحة عكسية لحركة الأرجل لحفظ أ- المرونة . ب- الرشاقة . ج- التوازن . | 8- |
| | تؤدي الفجوة بشكل أ- أسرع من الجرى . ب- مثل الجرى . ج- أبطئ من الجرى . | 9- |
| | بعد أداء مهارة الفجوة يكون الهبوط أ- على المشط . ب- على الكعب . ج- على القدم بكاملها . | 10- |

| م | الأسئلة | الإجابة |
|-----|--|---------|
| 11- | عند أداء الفجوة تكون أ- مفاصل الرجل مفرودة . ب- مفصل الركبة والقدم فقط مفرودتان . ج- مفصل القدم والمشط فقط مفرودتان . | |
| 12- | يمكن عمل الفجوة للحصول على أ- الارتفاع العالي فقط . ب- كسب مسافة طويلة فقط . ج- الارتفاع العالي أو المسافة الطويلة . | |
| 13- | عند أداء القفز يكون أ- الارتفاع بإحدى القدمين والنزول على القدم الأخرى . ب- الارتفاع بإحدى القدمين والنزول على نفس القدم . ج- الارتفاع بإحدى القدمين والنزول على القدمين معاً . | |
| 14- | القفز يشبه الفجوة في أ- صعوبة الأداء في تتابع مستمر . ب- سهولة الأداء في تتابع مستمر . ج- ترك القدمين للأرض فترة قصيرة جدًا . | |
| 15- | في الوثب يكون الهبوط أ- على القدم اليسرى . ب- على القدم اليمنى . ج- على القدمين معاً . | |
| 16- | في الوثب يكون الهبوط على أ- المشط ثم باطن القدم ثم الكعب . ب- الكعب ثم باطن القدم ثم المشط . ج- القدم بأكملها . | |
| 17- | قبل عملية الإرتقاء عند أداء الوثب يحدث أ- انثناء لجميع مفاصل الرجل . ب- انثناء لمفصلي الركبة والقدم . ج- انثناء لمفصلي القدم والفخذ . | |
| 18- | الغرض من الوثب الحصول على أ- الارتفاع عاليًا ومسافة طويلة . ب- مسافة طويلة . ج- الارتفاع عاليًا . | |
| 19- | خطوة الحصان هي عبارة عن الربط بين أ- الجرى والحجل . ب- المشى والجرى . ج- المشى والوثب . | |
| 20- | خطوة الحصان تكون أ- بخطوات طويلة وعالية دائمًا . ب- بخطوات قصيرة ومنخفضة دائمًا . ج- بخطوات طويلة أو قصيرة ، عالية أو منخفضة . | |
| 21- | في خطوة الحصان يكون الهبوط عادة أ- على الرجل الخلفية . ب- على الرجل الأمامية . ج- على الرجلين معاً . | |

| م | الأسئلة | الإجابة |
|-----|---|---------|
| 22- | عند أداء الزحلقة تكون الرجل المبتدئة أ- متأخرة عن الرجل الأخرى . ب- على نفس المستوى مع الرجل الأخرى . ج- متقدمة دائماً عن الرجل الأخرى . | |
| 23- | تؤدي خطوة الزحلقة دائماً أ- للأمام . ب- للجانب . ج- للخلف . | |
| 24- | عند أداء الزحلقة نأخذ أ- خطوة بإحدى الرجلين والنزول على نفس الرجل . ب- خطوة بإحدى الرجلين والنزول على الرجل الأخرى . ج- خطوة بإحدى الرجلين والنزول عليهما معاً . | |
| 25- | الحجلة عبارة عن أ- وثبات صغيرة تؤدي على القدمين معاً . ب- وثبات صغيرة تؤدي على قدم واحدة . ج- وثبات صغيرة تؤدي على القدمين بالتوالي . | |
| 26- | في الحجلة وعند الهبوط يجب أن يكون هناك أ- ثني خفيف لجميع مفاصل الرجل . ب- ثني خفيف لمفصلي الركبة والفخذ . ج- ثني خفيف لمفصلي القدم والركبة . | |
| 27- | عند أداء مرجحة الأرجل تكون الرجل الحرة أ- منثنية . ب- ملامسة للأرض . ج- مفرودة بأكملها . | |
| 28- | عند أداء مرجحة الأذرع تحدث الحركة من أ- مفصل رسغ اليد . ب- مفصل الكتف . ج- مفصل الكوع . | |
| 29- | عند أداء مرجحة الأرجل تحدث الحركة من أ- مفصل الفخذ . ب- مفصل الركبة . ج- مفصل القدم . | |
| 30- | عند أداء مهارة الارتداد أ- يترك مشط القدم الأرض . ب- لا يترك مشط القدم الأرض . ج- لا يترك كعب القدم الأرض . | |
| 31- | عند الارتداد يحدث ثني وفرد لكلاً من أ- مفصلي الفخذ والركبة فقط . ب- مفصلي الفخذ والركبة والقدم . ج- مفصلي الركبة والقدم فقط . | |
| 32- | يكون حفظ توازن الجسم في أ- درجات ومستويات مختلفة . ب- درجات مختلفة فقط . ج- مستويات مختلفة فقط . | |

| م | الأسئلة | الإجابة |
|-----|--|---------|
| 33- | السقوط هو عبارة عن أ- فقد توازن الجسم بالوقوع . ب- نقل الجسم من حالة الوقوف الى شبه الإنبطاح . ج- الاثنين معاً . | |
| 34- | من أنواع السقوط أ- السقوط الخلفى والجانبى فقط . ب- السقوط الخلفى والدائرى فقط . ج- السقوط الخلفى والجانبى والدائرى . | |
| 35- | عند أداء الدوران العالى يكون هناك أ- فرد لجميع مفاصل الرجل . ب- ثنى لجميع مفاصل الرجل . ج- فرد لمفصلى القدمين والفخذين . | |
| 36- | يكون الدوران العالى والمنخفض على أ- أطراف الأصابع . ب- الكعبيين . ج- القدم بأكملها . | |
| 37- | في الدوران المنخفض يكون هناك أ- فرد لجميع مفاصل الرجل . ب- ثنى لجميع مفاصل الرجل . ج- فرد لمفصلى الركبتين والفخذين . | |
| 38- | يتميز الرقص الحديث عن أنواع الرقص الأخرى في أنه يستخدم أ- عقل الراقص . ب- جسم الراقص وحواسه . ج- جميع ما سبق . | |
| 39- | من فوائد الرقص الحديث العقلية أ- تنمية الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية . ب- تنمية اللياقة البدنية . ج- تعلم فن القيادة للآخرين . | |
| 40- | فوائد الرقص الحديث أ- بدنية فقط . ب- عقلية واجتماعية فقط . ج- بدنية وعقلية واجتماعية . | |
| 41- | من خصائص الرقص الحديث أنه أ- تعتمد على الديكور والأوضاع وغيرها من العوامل التي تؤثر في الصورة الجمالية . ب- تعتمد على قدرة المؤدى ومدى تأثيره في المشاهدين . ج- لا تعتمد على قدرة المؤدى ومدى تأثيره في المشاهدين . | |

مرفق (4)

أسماء السادة الخبراء

- 1- أ.د/ أحمد عبد الفتاح عياد : أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة طنطا .
- 2- أ.د/ أمانى رفعت البحيرى : أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
- 3- أ.د/ إنتصار عبد العزيز حلمى : أستاذ التعبير الحركى بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الزقازيق .
- 4- أ.د/ عبد السلام الشيخ : أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة طنطا .
- 5- أ.د/ عزة شوقى الوسىمى : أستاذ علم النفس الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
- 6- أ.د/ علا توفيق إبراهيم : أستاذ التعبير الحركى ورئيس قسم تدريب التعبير الحركى والإيقاع بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الزقازيق .
- 7- أ.د/ مكارم حلمى أبو هرجه : أستاذ المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية – جامعة المنيا .
- 8- أ.م.د/ نجوى محمد رمضان : أستاذ التعبير الحركى والإيقاع المساعد بقسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركى والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
- 9- أ.د/ هبة بهى الدين ربيع : أستاذ علم النفس بكلية الآداب – جامعة طنطا .
- 10- أ.د/ هناء عفيفى محمد عفيفى : أستاذ التعبير الحركى بقسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركى والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .
- 11- أ.د/ وفاء محمد كمال الماحى : أستاذ التعبير الحركى والإيقاع بقسم الجمباز والتمرينات والتعبير الحركى والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا .

مرفق (5)
إستمارة تقدير مستوى الأداء المهارى الحركى

| م | المهارة | فن أداء الحركة (4) | إنسياب الحركة (3) | إيقاع الحركة (3) | الدرجة الكلية (10) |
|-----|-------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------|
| -1 | المشى | | | | |
| -2 | الجرى | | | | |
| -3 | الوثب | | | | |
| -4 | الارتداد | | | | |
| -5 | الفجوة | | | | |
| -6 | خطوة الحصان | | | | |
| -7 | الزحقة | | | | |
| -8 | الحجل | | | | |
| -9 | المرجحة | | | | |
| -10 | السقوط | | | | |
| -11 | القفز | | | | |
| -12 | الدوران | | | | |

مرفق (6)

الاستبيان الوجداني – إعداد الباحثة

تعليمات الاستبيان :

يتضمن هذا الاستبيان (24) سؤالاً لقياس الآراء والانطباعات نحو البرنامج المقترح في تعلم مهارات الرقص الحديث موضوع البحث ، لذا الرجاء أن تعبري عن رأيك الشخصي فقط بغض النظر عما يجب أن يكون وأن تتبعي التعليمات الآتية :

- إقرأي الفقرة جيداً لاستيعاب المقصود منها .
- ضعي علامة (✓) أمام الفقرة وتحت الخانة التي تُعبر عن رأيك .
- لا تضعي أكثر من علامة أمام الفقرة الواحدة .
- لا تتركي أي فقرة دون وضع علامة تُعبر عن رأيك فيها .
- تأكدي في نهاية الاستبيان من الإجابة على جميع الأسئلة .

مع تمنياتي بالتوفيق

الاسم :

الفرقة :

السنة الدراسية :

الكلية :

برجاء التكرم بوضع علامة () أمام ما تزونه مناسباً من الإجابات لكل سؤال من هذه الأسئلة .

| م | السؤال | نعم | الى حد ما | لا |
|-----|--|-----|-----------|----|
| | أسلوب الفورمات 4mat : | | | |
| 1- | ساعدنى على الانتباه لأجزاء المهارة بدقة . | | | |
| 2- | جعلنى أشعر بعدم التركيز . | | | |
| 3- | ساعدنى على الشعور بالأمان أثناء تعلم المهارة. | | | |
| 4- | ساعدنى على بذل أقصى جهد في أداء المهارات. | | | |
| 5- | ساعدنى على أن أكون أكثر حماساً . | | | |
| 6- | جعلنى أشعر بالسعادة . | | | |
| 7- | ساعدنى على الثقة بالنفس . | | | |
| 8- | جعلنى أشعر بالإرتباك . | | | |
| 9- | جعلنى أشعر بالملل أثناء التعلم . | | | |
| 10- | ليس مفيد ومضيعة للوقت . | | | |
| 11- | ساعدنى على أن أكون أكثر تحفزاً للتعلم . | | | |
| 12- | جعلنى أشعر بالرضا عن نفسى . | | | |
| 13- | ساعدنى على التعرف على مدى أهمية المهارة . | | | |
| 14- | ساعدنى على التعرف على المعلومات والمعارف والمفاهيم المتصلة بالرقص الحديث . | | | |
| 15- | جعلنى أشعر بقيمة الأداء الحركى . | | | |
| 16- | ساعدنى على التفكير المنطقى المنظم . | | | |
| 17- | ساعدنى على زيادة الدفاعية للتعلم . | | | |
| 18- | ساعدنى على زيادة القدرة على التدريب والتجريب. | | | |
| 19- | لم تساعد على إعطاء الفرصة للتطبيق . | | | |
| 20- | ساعدنى على إدراك وتطوير المفاهيم الخاصة بالمهارات . | | | |
| 21- | لم يجعلنى إيجابياً . | | | |
| 22- | يُنمى مواهب التفوقات في الرقص الحديث . | | | |

مرفق (7)
البرنامج التعليمي

إستمارة إستطلاع آراء الخبراء حول البرنامج التعليمي بإستخدام 4mat
السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / مرام سراج الدين ربيع أستاذ التعبير الحركي والإيقاع المساعد بقسم
الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة
طنطا بإجراء دراسة بعنوان (تأثير استخدام إستراتيجية الفورمات 4mat فى تعلم بعض حركات
الرقص الحديث) ولما كنتم من ذوي الخبرة فى هذا المجال لذا رأيت الباحثة الاستفادة من خبراتكم
وآرائكم العلمية البناءة فى التعرف على محتويات البرنامج والتوجيه بالتعديل والإضافة وذلك
بوضع علامة (✓) أمام الخانة المناسبة حسب ما يتراءى لرأى سيادتكم .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير ،،،

نرجو من سيادتكم التفضل بملء البيانات التالية :

بيانات خاصة بالخبير :

الإسم :
الكلية :
التخصص :
الدرجة العلمية :
عدد سنوات الخبرة :

أولاً : الهدف العام للبرنامج :

| م | أهداف البرنامج | |
|---|----------------|--|
| | موافق | غير موافق |
| | | <p>الهدف العام :</p> <p>هل توافق سيادتكم على أن يكون الهدف العام للبرنامج التعليمي هو معرفة أثر استخدام استراتيجيات الفورمات في جوانب تعلم مهارات الرقص الحديث (قيد البحث) لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .</p> |
| | | <p>تحديد الأهداف التعليمية للبرنامج :</p> <p>الهدف المعرفى : ويتمثل في إكساب الطالبات (عينة البحث التجريبية) المعلومات المعرفية والمفاهيم المرتبطة بمهارات الرقص الحديث قيد البحث .</p> <p>الهدف المهارى : ويتمثل في إكساب الطالبات (عينة البحث التجريبية) كيفية أداء مهارات الرقص الحديث قيد البحث (المشى ، الجرى ، الوثب ، الإرتداد ، الفجوة ، خطوة الحصان ، الزحقة ، الحجل ، المرجحة ، القفز ، السقوط ، الدوران " العالى والمنخفض ") بإتقان .</p> <p>الهدف الوجدانى : ويتمثل في إكساب الطالبات (عينة البحث) إتجاهات نحو استخدام إستراتيجيات الفورمات 4mat في تعلم مهارات الرقص الحديث قيد البحث .</p> |
| | | <p>صياغة الأهداف العامة للبرنامج في صورة أهداف سلوكية:</p> <p>هل توافق سيادتكم على أن يكون الهدف العام للبرنامج التعليمي الخاص بتعلم مهارات الرقص الحديث (قيد البحث) بواسطة استخدام إستراتيجيات الفورمات يمكن تقسيمه الى الأهداف التالية :</p> <p>(أ) الأهداف المعرفية :</p> <p>أن تكتسب الطالبة الفهم الصحيح لتسلسل الأداء المهارى قيد البحث .</p> <p>أن تكتسب الطالبة المعلومات المرتبة بالرقص الحديث .</p> <p>أن تكتسب الطالبة المفاهيم المرتبطة بالرقص الحديث .</p> <p>أن تكتسب الطالبة الحقائق المرتبطة بالرقص الحديث .</p> <p>أن تكتسب الطالبة أهمية المهارات الحركية واستخدامها .</p> <p>أن تكتسب الطالبة أساليب التقويم لأدائها الحركى ومستواه .</p> <p>أن تكتسب الطالبة القدرة على فهم وتحليل متطلبات الأداء في مهارات الرقص الحديث .</p> <p>أن تكتسب الطالبة القدرة على ربط الجانب المعرفى لأى مهارة من المهارات قيد البحث والجانب المعرفى لمهارة سبق تعلمها .</p> <p>أن تكتسب الطالبة القدرة على شرح المهارات قيد البحث</p> |

| رأى الخبير | أهداف البرنامج | م |
|------------|---|---|
| موافق | غير موافق | |
| | <p> <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة معرفة أفضل طرق التدريس المناسبة لتعلم المهارات قيد البحث . <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة الخطوات التعليمية الصحيحة للمهارات قيد البحث . <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة القدرة على تحديد نقاط القوة والضعف عند أدائها للمهارات قيد البحث . (ب) الأهداف المهارية : <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة أداء مهارات الرقص الحديث قيد البحث (المشى ، الجرى ، الوثب ، الإرتداد ، الفجوة ، خطوة الحصان ، الزحقة ، الحجل ، المرجحة ، القفز ، السقوط ، الدوران " العالى والمنخفض ") . <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة القدرة على ممارسة الأداء للمهارات قيد البحث كما اكتشفتها . <input type="checkbox"/> أن تتعود الطالبة على التجريب والممارسة . <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة القدرة على أداء المهارات قيد البحث بإتقان . <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة القدرة على تطبيق المهارات قيد البحث في تدريبات تشبه مواقف الممارسة الحقيقية . <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة القدرة على أداء المهارات بإتقان . <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة القدرة على التوافق في الأداء . <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة القدرة على أداء المهارات قيد البحث بإنسيابية . (ج) الأهداف الوجدانية : <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة الروح الرياضية لتقبل مستواها . <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة صفة القيادة . <input type="checkbox"/> أن تنمى لدى الطالبة الثقة بالنفس . <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة القدرة على المشاركة الإيجابية أثناء الأداء . <input type="checkbox"/> أن تكتسب الطالبة القدرة على إبراز الناحية الجمالية أثناء الأداء . <input type="checkbox"/> أن تتعاون الطالبة مع زميلاتها عند الأداء . <input type="checkbox"/> أن تشعر الطالبة بالرضا النفسى عند أدائها للمهارات قيد البحث .. <input type="checkbox"/> أن تستطيع الطالبة أن تبذل أقصى جهد عند أداء المهارات قيد البحث . <input type="checkbox"/> أن تتعرف الطالبة على المشاكل التي تواجهها أثناء </p> | |

| رأى الخبير | | م | أهداف البرنامج |
|------------|-----------|---|--|
| موافق | غير موافق | | |
| | | | الأداء . أن تكتسب الطالبة القدرة على التركيز عند أداء المهارات قيد البحث . |

ملحوظة : إذا كان المطلوب إضافة أو تعديل بعض الأهداف فما هي الأهداف التي تراها سيادتكم مناسبة لهذه الدراسة ؟

.....

.....

.....

ثانيًا : أسس البرنامج :

| م | أسس البرنامج | |
|---|--------------|--|
| | موافق | غير موافق |
| | | <p>هل توافق سيادتكم على أن تكون أسس البرنامج التعليمي الخاص بتعلم مهارات الرقص الحديث (قيد البحث) بواسطة استخدام إستراتيجية الفورمات يمكن تقسيمه الى الآتى :</p> <ul style="list-style-type: none"> • أن يتناسب محتوى البرنامج وأهدافه . • مراعاة الفروق الفردية . • مراعاة خصائص النمو للمرحلة العمرية قيد البحث . • مراعاة توفير الإمكانيات والأدوات والمكان اللازم لتنفيذ البرنامج . • مراعاة توفير الإمكانيات والأدوات والمكان اللازم لتنفيذ البرنامج . • مراعاة توفير عامل الأمن والسلامة . • أن يتميز البرنامج بالتنوع والبساطة . • مراعاة تحقيق الشعور بالسعادة . • أن يتحدى البرنامج قدرات الطالبات نحو التعلم . • مراعاة تحقيق التكامل في الشخصية للطالبات . • أن يتميز البرنامج بالتدرج من السهل الى الصعب . • أن يتميز البرنامج بالتشويق والبعد عن الملل . • مراعاة حسن توزيع العمل بين النشاط والراحة . • مراعاة إتاحة الفرصة للإشتراك والممارسة لكل الطالبات في وقت واحد. |

ملحوظة : إذا كان المطلوب إضافة أو تعديل بعض الأسس فما هي الأسس التي تراها سيادتكم مناسبة لهذه الدراسة ؟

.....

.....

.....

ثالثاً : تحديد محتوى البرنامج :

| م | المحتوى | رأى الخبير | |
|---|--|------------|-----------|
| | | موافق | غير موافق |
| | <p>هل توافق سيادتكم على أن يكون محتوى البرنامج التعليمي الخاص بتعلم مهارات الرقص الحديث (قيد البحث) بواسطة استخدام إستراتيجية الفورمات يمكن تقسيمه الى الآتى :</p> <p>- حقائق خاصة بالرقص الحديث .</p> <p>- المحتوى التعليمي لمهارات الرقص الحديث قيد البحث :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> المشى . <input type="checkbox"/> الجرى . <input type="checkbox"/> الوثب . <input type="checkbox"/> الإرتداد . <input type="checkbox"/> الفجوة . <input type="checkbox"/> خطوة الحصان . <input type="checkbox"/> الزحقة . <input type="checkbox"/> الحجل . <input type="checkbox"/> المرجحة . <input type="checkbox"/> القفز . <input type="checkbox"/> السقوط . <input type="checkbox"/> الدوران " العالى والمنخفض " . | | |

ملحوظة : إذا كان المطلوب إضافة أو تعديل للمحتوى التعليمي فما هو المحتوى الذى تراه سيادتكم مناسباً لهذه الدراسة ؟

.....

.....

.....

رابعاً : الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج :

| م | الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج | رأى الخبير | |
|---|--|------------|-----------|
| | | موافق | غير موافق |
| | <p>هل توافق سيادتكم على أن تكون الإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج التعليمي الخاص بتعلم مهارات الرقص الحديث (قيد البحث) بواسطة استخدام إستراتيجية الفورمات يمكن تقسيمه الى الآتى :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> CD Player <input type="checkbox"/> صور مرئية . <input type="checkbox"/> فيديو . <input type="checkbox"/> بعض الأدوات للإستخدام في جزء الإحماء . | | |

ملحوظة : إذا كان المطلوب إضافة أو تعديل بعض الإمكانيات فما هي الإمكانيات التي تراها سيادتكم مناسباً لهذه الدراسة ؟

.....

.....

.....

خامساً : الإطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج :

| م | الإطار الزمني | رأى الخبير | |
|---|--|------------|-----------|
| | | موافق | غير موافق |
| | هل توافق سيادتكم على أن يكون الإطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج التعليمي الخاص بتعلم مهارات الرقص الحديث (قيد البحث) بواسطة استخدام إستراتيجية الفورمات كالاتي : يحتوى مقرر الرقص الحديث على (12) مهارة تم تقسيمهم على (3) وحدات ، تحتوى كل وحدة على (4) مهارات ويتم تدريس الوحدة في أربعة دروس لكل وحدة دراسية ويقسم زمن الدرس على النحو التالي : إحماء : 5ق . إعداد بدنى : 10ق . الجزء الرئيسى : 25ق . الختام : 5ق . | | |

ملحوظة : إذا كان المطلوب إضافة أو تعديل أجزاء في الإطار العام لتنفيذ البرنامج التعليمي ، فما هي الأجزاء التي ترونها سيادتكم مناسباً لهذه الدراسة ؟

.....

.....

.....

سادساً : أساليب التقويم المقترحة للبرنامج :

| م | أساليب التقويم | رأى الخبير | |
|---|--|------------|-----------|
| | | موافق | غير موافق |
| | هل توافق سيادتكم على أن يتم تقويم البرنامج من خلال إستمارة لقياس مستوى الأداء الحركي في الرقص الحديث تم استخدامها من قبل لجنة من المحكمين في مجال التعبير الحركي ؟ | | |

ملحوظة : إذا كان المطلوب إضافة بعض أساليب التقويم ، فما هي الأساليب التي ترونها سيادتكم مناسباً لهذه الدراسة ؟

.....

.....

.....

مرفق (8)

نموذج لوحدة تعليمية باستخدام إستراتيجية الفورمات

الدرس الأول

هدف الدرس : تعلم المشى – المشى على أطراف الأصابع .

الزمن : 90 ق

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|---|---|--|--|---|-------|----------------|
| حر | أن تحصر الطالبة على أداء الإحماء في بداية الدرس . | أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات . | التنبيه على فرد الأمشاط واستقامة الجسم . | توقيت منخفض وعالى – وثب فى المكان . | | | الإحماء |
| حر | أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء الأداء . | أن تتعرف الطالبة على أهمية تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة . | التنبيه على : - استقامة الجسم وفرد الذراعين . - ميل الجسم قليلاً للأمام . - وضع اليدين على الأرض لأبعد مسافة مع فردها وعند نقل ثقل الجسم على اليدين | (وقوف) الذراعين (مائلاً) الوثب مع تبادل مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً (1 - 8) . (وقوف) الجرى فى المكان . (وقوف) سقوط الجذع أماماً أسفل مع وضع اليدين على الأرض ، نقل ثقل الجسم من القدمين الى اليدين | أن تتمكن الطالبة من تنمية بعض القدرات الحركية المرتبطة بالمهارة المراد تعلمها . | | الإعداد البدنى |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|---|------------------|---|---|---|-------|------------------|
| | | | تصل الرجلي ن خلفاً لوضع الاستقا مة مع فرد الركبت ين . | للوقوف على أطراف الأصابع) (4 - 1 ثم نقل ثقل الجسم على القدمين) (8 - 5 . | | | |
| | أن يتم إثارة أهتمام ودافعية الطالبات بموضوع الدرس . | | | - يتم إثارة اهتمام الطالبات للموضوع المقترح عن طريق طرح أسئلة للمناقشة وهي كيف تؤدي مهارة المشي ؟ ، ما هو وضع الجسم أثناء أداء المشي ؟ ، كيف تكون حركة القدم ؟ ، كيف تكون حركة الذراعان . - إعطاء فرصة للطالبات للإجابة على الأسئلة ومناقشتهم من معلومات أو خبرة سابقة حول | أن تتمكن الطالبات من أداء مهارة المشي . | | الجزء الرئيسي |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|--------------------------------|--|--|---|---------------------|-------|-------------|
| | | | | <p>مهارة المشى .</p> <p>- يتم استخدام الصور المرئية والموسيقى وعرض فيديو لتوضيح مهارة المشى .</p> <p>- يتم استخدام الصور المرئية والموسيقى وعرض فيديو لتوضيح مهارة المشى .</p> | | | |
| | أن تلتزم الطالبات بالتعليمات . | أن تتمكن الطالبات من معرفة الأسس الفنية لمهارة المشى . | التنبيه على ما يلي : - أن تكون الرأس مرفوعة للأمام والنظر بعيداً . - أن تكون مرجحة الذراعين بحرية من مفصل الكتف وتكون عكس حركة القدم . - الحفاظ | <p>- إدماج الطالبات في التفكير عن طريق الشرح اللفظي لمهارة المشى :</p> <p>- ينتقل وزن الجسم من الكعب الى مشط القدم ثم الى الأصابع لعمل رفع للخطوة التالية وفيه تفرد مشط القدم أماماً بخفة وفي خط مستقيم وتبدأ أصابع</p> | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-------------------|------------------|---|---|--------------------------------|-------|-------------|
| | | | على ثبات الجذع مفرد . - أن تكون حركة الأرجل من مفصل الفخذ . - أن تكون الركبة بين مفرد تان أثناء الحركة وتجنب هان الى الخارج . - أن يكون مشط القدم المرتفع عن الأرض مشدود والنزول على المشط أولاً ثم كلوة القدم ثم الكعب. | ومشط القدم بلامسة الأرض أولاً ثم تنقل الحركة الى عقب القدم مع ثنى غير ملحوظ في الركبتين والذراعان تمرجان بحرية على جانبي الجسم عكس حركة القدمين . | | | |
| | | | | | - مساعدة الطالبات على الممارسة | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-----------------------------------|---|---|---|---------------------|-------|-------------|
| | | | | وتوظيف ما تعلموه في أداء المهارة. - إعطاء الفرصة للطالبات الى توسيع ما تم معرفته من معلومات في الدرس من خلال ربطه بمواقف تعليمية مختلفة . | | | |
| | أن تركز الطالبات لتصحيح الأخطاء . | أن تتمكن الطالبات من التعرف على الأخطاء الشائعة للمهارة . أن تتعرف كل طالبة على الخطأ التي تقوم به . أن تكتسب الطالبات الأداء الأمثل في المشى . | - يمكن أداء المشى مع تغيير الاتجاهات والإيقاع (سريع وبطئ) . | - تبدأ الطالبات بأداء المهارة ويتم تقديم التغذية الراجعة لهم وتصحيح الأخطاء الفنية . - أداء المهارة بعد تصحيح الأخطاء ومساعدة الطالبات على الإبداع وتحليل المهارة والأداء في مواقف | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|---|------------------|---------------------|---|---|-------|-------------|
| | أن تتم إثارة اهتمام ودافعية الطالبات بموضوع الدرس . | | | جديدة . - يتم إثارة اهتمام الطالبات للموضوع المقترح عن طريق طرح أسئلة للمناقشة وهي كيف تؤدي مهارة المشي على أطراف الأصابع ؟ وضع الجسن أثناء الأداء ؟ ، حركة القدمين والذراعين ؟ | أن تتمكن الطالبات من أداء المشي على أطراف الأصابع . | | |
| | | | | إعداد فرصة للطالبات للإجابة على الأسئلة ومناقشتهم لمعرفة ما لديهم من معلومات أو خبرة سابقة حول مهارة المشي على أطراف الأصابع . - يتم استخدام الصور المرئية | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|--------------------------------|--|--|---|---------------------|-------|-------------|
| | أن تلتزم الطالبات بالتعليمات . | أن تتمكن الطالبات من معرفة الأسس الفنية لمهارة المشي على أطراف الأصابع . | التنبيه على ما يلي : - أن تكون الرأس مرفوعة للأمام والنظر لبعيد . - أن تكون مرجحة الذراعين بحرية من مفصل الكتف وعكس حركة القدم . - الحفاظ على | والموسيقى وعرض فيديو لتوضيح مهارة المشي على أطراف الأصابع . - إدماج الطالبات في التفكير عن طريق الشرح اللفظي لمهارة المشي على أطراف الأصابع . - الوقوف على مشط القدم ونقل ثقل الجسم على مشط القدم الأمامية مع عدم هبوط كعب القدم على الأرض ثم نقل ثقل ووزن الجسم للأمام على القدم الأخرى في خط مستقيم للأمام مع فرد الركبة كاملاً وتكون حركة الذراعين | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-------------------|------------------|--|-------------------------------|---------------------|-------|-------------|
| | | | ثبات الجذع مفرد . - أن تكون حركة الأرجل من مفصل الفخذ . - أن تكون الركبتين مفرد تان أثناء الحركة ويتجهان ن للخارج . - أن يتجه أمشاط القدم للخارج . - أن يتم الإحتفاظ ظ بوضع الوقوف على الأمشا ط وعدم نزول كعب القدم . | في وضع عكس مع القدمين . | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|--|---------------------|-------|-------------|
| | | | | <p>- مساعدة الطالبات على الممارسة وتوظيف ما تعلموه في أداء المهارة .</p> <p>- إعطاء الفرصة للطالبات لتوسيع ما تم معرفته من معلومات في الدرس من خلال ربطه بمواقف تعليمية مختلفة .</p> | | | |
| | أن تركز الطالبات لتصحيح الأخطاء . | أن تتمكن الطالبات من التعرف على الأخطاء الشائعة . أن تتعرف كل طالبة على الخطأ الذي تقوم به . أن تكتسب الطالبات الأداء الأمثل لمهارة | - يمكن أداء المشي على أطراف الأصا | <p>- تبدأ الطالبات بأداء المهارة ويتم تقديم التغذية الراجعة لهم وتصحيح الأخطاء الفنية .</p> <p>- أداء المهارة بعد تصحيح الأخطاء ومساعدة الطالبات</p> | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|--------------------------------|---------------------------|--|---|------------------------------------|-------|-------------|
| | | المشى على أطراف الأصابع . | بع في اتجاهات مختلفة مع تغيير أوضاع الذراعين وتغيير إيقاع الحركة (بطئ وسريع) . | على الإبداع وتحليل المهارة والأداء في مواقف جديدة . | | | |
| | أن تلتزم الطالبات بالتعليمات . | | - | - تمارينات تهدئة . - الاصطفاف لأداء التحية . - الانصراف . | أن يعود الجسم الى حالته الطبيعية . | | الختام |

الدرس الثاني
هدف الدرس : تعلم الجرى مع ثنى الركبتين والجرى مع فرد الركبتين
الزمن : 90 ق

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|---|---|---|---|--|-------|--------------|
| | أن تحرص الطالبة على أداء الإحماء في بداية الدرس . | أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات . | - تناول رفع وخف ض العقبين . - الحث على رفع القدم الحرة لتكون زاوية قائمة . - الحث على استقامة الظهر والنظر للأمام . | - توقيت منخفض . - توقيت عالي . - مشى على أطراف الأصابع مع تغيير الاتجاه . | أن تؤدي الطالبة حركات انتقالية وغير انتقالية . | | الإحماء |
| | أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء الأداء . | أن تعرف الطالبة أهمية تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة . | - التنبيه على الوصل ول لأعلى نقطة لأعلى . - التنبيه على فرد الذراعين على استقامة | - (وقوف) الوثب في المكان (1 - 8) . - (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أمامًا ثم خلفًا (1 - 8) . - (وقوف) فتحًا - الذراعين | أن تتمكن الطالبة من تنمية بعض القدرات الحركية المرتبطة بالمهارات المراد تعلمها . | | الإعداد بدنى |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-------------------|------------------|---|---|---|-------|---------------|
| | | | تها . - التنبيه على استقامة الظهر وفرد الرجل العكسية على استقامتها . | جانبيًا) طعن جانبي جهة اليمين (1 - 4) ثم اتجاه اليسار (5 - 8) . | | | |
| | | | | - يتم إثارة اهتمام الطالبات للموضوع المقترح عن طريق طرح أسئلة للمناقشة وهي كيفية أداء مهارة الجرى مع ثني الركبتين خلفًا ؟ ، ما هو وضع الجسم أثناء الجرى ؟ كيف تتحرك الذراعين أثناء الجرى ؟ - إعطاء فرصة للطالبات للإجابة على الأسئلة ومناقشتهم | أن تتمكن الطالبات من أداء مهارة الجرى مع ثني الركبتين . | | الجزء الرئيسي |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|--------------------------------|---|--|---|---------------------|-------|-------------|
| | | | | <p>لمعرفة ما لديهم من معلومات أو خبرة سابقة حول مهارة الجرى مع ثنى الركبتين .</p> <p>- يتم استخدام الصور المرئية والموسيقى و عرض فيديو لتوضيح مهارة الجرى مع ثنى الركبتين .</p> | | | |
| | أن تلتزم الطالبات بالتعليمات . | أن تتمكن الطالبة من معرفة الأسس الفنية لمهارة الجرى مع ثنى الركبتين . | التنبيه على ما يلي : - الحفاظ على فرد الظهر وميله قليلاً للأمام . - الحفاظ على تلاصق الفخذين والركبتين | <p>- إدماج الطالبات في التفكير عن طريق الشرح اللفظي لمهارة الجرى مع ثنى الركبتين :</p> <p>- ترك القدمين الأرض لفترة قصيرة حيث يرتفع الجسم عن</p> | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-------------------|------------------|--|---|---------------------|-------|-------------|
| | | | أثناء أداء الجرى . - أن تكون الحركة على الأمشاط مع عدم هبوط الكعبين - أن تكون الأقدام مفردة ويجب أن يلامس الكعب المقعدة خلفاً والرجل الأخرى تكون على المشط أثناء الجرى | الأرض وتكون قوة الانطلاق من الأصابع والمشطين حيث تتلقى الأمشاط الوزن عند الهبوط ويجب انحناء الجسم قليلاً للأمام . | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|---|------------------|---------------------------------------|---|---------------------|-------|-------------|
| | | | ويكون اتجاه المشط للأمام ثم التبديل . | <p>- مساعدة الطالبت على الممارسة وتوظيف مع تعلموه في أداء المهارة .</p> <p>- إعطاء الفرصة للطلبات الى توسيع ما تم معرفته من معلومات في الدرس من خلال ربطه بمواقف تعليمية مختلفة .</p> <p>- تبدأ الطالبات بأداء المهارة ويتم تقديم التغذية الراجعة لهم وتصحيح الأخطاء الفنية .</p> <p>- أداء المهارة بعد</p> | | | |
| | أن تتمكن الطالبات من التعرف على الأخطاء الشائعة للمهارة . | - أن تعر | يمكن أداء الجرى مع ثنى | | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-------------------|--|---|---|--|-------|-------------|
| | | ف كل طالبة الخط أ التي تقوم به . - أن تكتسب ب الطالبة الأداء الأمثل للمهارة . | الركبتين خلقاً في اتجاهات مختلفة ومع تغيير أوضاع الذراعين . | تصحيح الأخطاء ومساعدة الطالبات على الإبداع وتحليل المهارة والأداء في مواقف جديدة . - يتم إثارة اهتمام الطالبات للموضوع المقترح عن طريق طرح أسئلة للمناقشة وهي كيف تؤدي مهارة الجرى مع فرد الركبتين أماماً ؟ ، ما هو وضع الجسم أثناء الجرى ؟ ، ما هو وضع الذراعين ؟ . | - أن تتمكن الطالبات من أداء الجرى مع فرد الركبتين أماماً . | | |
| | | | | - إعطاء | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-------------------|------------------|---|---|---------------------|-------|-------------|
| | | | | فرصة للطالبات للإجابة على الأسئلة ومناقشتهن لمعرفة ما لديهن من معلومات أو خبرة سابقة حول مهارة الجرى مع فرد الركبتين أمامًا . | | | |
| | | | | يتم استخدام الصور المرئية والموسيقى وعرض الفيديو لتوضيح المهارة . | | | |
| | | | التنبيه على ما يلي : - الحفاظ على ثبات الجذع مع الميل للخلف قليلاً . | إدماج الطالبات في التفكير عن طريق الشرح اللفظي لمهارة الجرى مع فرد الركبتين أمامًا : | | | |
| | | | - أن يكون الفخذ ين متلاً صقين . | - تترك القدمين الأرض لفترة قصيرة حيث يرتفع الجسم عن | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-------------------|------------------|--|---|---------------------|-------|-------------|
| | | | تكون قدم الارتكا ز على المشط وتكون الركبة مفرو ة . - أن تكون الرجل الحر ة مفرو ة وتتجه الركبة للخار ج مع فرد مشط القدم جيداً على أن يكون كعب القدم لداخل . - الحفاظ على توازن الجسم عند أداء المهار ة . | الأرض وتكون قوة الدفع من الصابع والأمشاط حيث تتلقى الأمشاط الوزن عند الهبوط مع مراعاة أن تميل الطالبة قليلاً للخلف . | | | |
| | | | | - مساعدة الطالبات على الممارسة وتوظيف ما تعلموه | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-----------------------------------|--|---|---|---------------------|-------|-------------|
| | أن تركز الطالبات لتصحيح الأخطاء . | أن تتمكن الطالبات من التعرف على الأخطاء الشائعة للمهارة . أن تتعرف كل طالبة على الخطأ الذي تقوم به . | يمكن أن تؤدي الجرى مع فرد الركب تين أماما في اتجاهات مختل | في أداء المهارة . - إعطاء الفرصة للطالبات الى توسيع ما تم معرفته من معلومات في الدرس من خلال ربطه بمواقف تعليمية مختلفة . - تبدأ الطالبات بأداء المهارة ويتم تقديم التغذية الراجعة لهم وتصحيح الأخطاء الفنية . - أداء المهارة بعد تصحيح الأخطاء ومساعدة الطالبات على ابداع وتحليل المهارة والأداء في مواقف جديدة . | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|---|------------------|---|--|---|-------|-------------|
| | | | فة مع تغيير أوضا ع الذراء ين . | | | | |
| | أن تلتزم الطالبات بالتعليمات . | | | - تمرينات تهدئة . - الاصطفاف لأداء التحية . - الانصراف . | أن يعود الجسم الى حالته الطبيعية . | | الختام |

الدرس الثالث

هدف الدرس : تعلم الوثب بالقدمين – الوثب فتحًا
الزمن : 90 ق

| التشكلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|----------|--|---|---|--|---|-------|--------------|
| حر | أن تحرص الطالبة على أداء الإحماء بنشاط . | أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهيئة الجسم . | - مراعاة فرد المشا ط واستقامة الجسم والتوافق بين اليدين والقدمين . | - توقيت منخفض وعالي - وثب في المكان - جرى للأمام وللخلف . | أن تؤدي الطالبة حركات انتقالية وغير انتقالية . | | الإحماء |
| | أن تركز الطالبات في الأداء . | أن تعرف الطالبة أهمية تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارات المتعلمة . | - مراعاة التوافق بين حركة الذراعين والقدمين مع ميل بسيط للجسم للأمام . - استقامة الظهر . - مراعاة دفع الأرض بقوة للوصول إلى أقصى ارتفاع | - (وقوف) الجرى في المكان لمدة 10 ثواني . - (وقوف) الوثب الارتدادى مكعب تغيير الاتجاه (1 - 4) في كل اتجاه . - (جلوس) قرفصاء (الوثب عاليًا والرجوع للموضع الابتدائى . | أن تتمكن الطالبة من تنمية بعض القدرات الحركية المرتبطة بالمهارات تعلمها . | | الإعداد بدنى |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|---|------------------|--|--|---|-------|---------------|
| | | | مع فرد الجسم كاملاً من الذراء ين حتى أمشاط القدمين . | | | | |
| | أن تتم إثارة اهتمام ودافعية الطالبات بموضوع الدرس . | | | - يتم إثارة اهتمام الطالبات للموضوع المقترح من خلال طرح أسئلة للمناقشة وهي كيف مكنك الإرتفاع عن الأرض بالقدمين ؟ ، كيف يكون شكل الوثب بالقدمين ؟ ، كيف يكون شكل الجذع أثناء الوثب ؟ ، كيف يكون وضع الركبتين أثناء الدفع وأثناء الهبوط ؟ ، على أي جزء يكون هبوط القدم | أن تتمكن الطالبات من أداء مهارة الوثب بالقدمين. | | الجزء الرئيسى |

| أجزاء الدرس | الزمن | الإهداف النفس حركية | المحتوى | الإجراءات التنفيذية | الإهداف المعرفية | الأهداف الوجدانية | التشكيلا ت |
|----------------|-------|---------------------------|--|---|---------------------|--|---------------|
| | | | <p>؟ .</p> <p>- إعطاء فرصة للطالبات للإجابة على الأسئلة ومناقشتهم لمعرفة ما لديهم من معلومات أو خبرة سابقة حول مهارة الوثب بالقدمين .</p> <p>- يتم استخدام الصور المرئية والموسيقى وعرض فيديو لتوضيح مهارة الوثب بالقدمين .</p> <p>- إدماج الطالبات في التفكير عن طريق الشرح اللفظي لمهارة الوثب بالقدمين : هو حركة دفع الجسم لأعلى في الهواء في المكان أو أمامًا أو جانبيًا ، ويجب أن تظل</p> | <p>التنبيه على ما يلي :</p> <p>- الحفاظ على استقامة وثبات الجسم أثناء الحركة</p> <p>- عند بداية الوثب</p> | | <p>أن تتمكن الطالبات من معرفة الأسس الفنية لمهارة الوثب بالقدمين .</p> | |

| التشكلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|----------|-------------------|------------------|--|--|---------------------|-------|-------------|
| | | | تضغط القدم على الأرض مع انثناء بسيط للركبة ثم تدفع القدمين الأرض ض معتمدة على الكعب ثم سلاميات الأصابع . - يجب الحفاظ على فرد الركبتين والأيمنشاط أثناء الوثب . - عند الهبوط أول جزء يلمس الأرض ض هو الأصابع ثم كلوة | القدمين مستقيمة وأبع مفرودة في الهواء ، ويجب أن يكون الارتقاء والهبوط سلس ، ويجب أن يكون الجذع مفروداً وفي الهبوط ينتقل الوزن من الأمشاط الى كلوة القدم ثم الكعبين . | | | |

| التشكلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|----------|-------------------|------------------|---|---|---------------------|-------|-------------|
| | | | <p>القدم ثم الكعب مع إنتناء بسيط في الركب تين . يجب - الحفظ على تلاصق الرجلي ن معاً في الهواء وأثناء أداء الوثب .</p> | <p>- مساعدة الطالبات على الممارسة وتوظيف ما تعلموه في أداء المهارة . - إعطاء الفرص للطالبات الى توسيع ما تم معرفة من معلومات في الدرس من خلال ربطه بمواقف تعليمية</p> | | | |

| أجزاء الدرس | الزمن | الإهداف النفسي حركية | المحتوى | الإجراءات التنفيذية | الإهداف المعرفية | الأهداف الوجدانية | التشكيلا ت |
|----------------|-------|----------------------------|--|---|--|---|---------------|
| | | | مختلفة . - تبدأ الطالبات بأداء المهارة ويتم تقديم التغذية الراجعة لهم وتصحيح الأخطاء الفنية . | - | أن تتمكن الطالبات من التعرف على الأخطاء الشائعة للمهارة . أن تتعرف كل طالبة على الخطأ التي تقوم به . | أن تركز الطالبة لتصحيح الأخطاء . | |
| | | | - أداء المهارة بعد تصحيح الأخطاء ومساعدة الطالبات على الإبداع وتحليل المهارة والأداء في مواقف جديدة . | يمكن أداء الوثب في اتجاهات مختلفة مع تغيير وضع الذراعين . | - أن تكتسب ب الطال بات الأداء الأمث ل للوثب . | أن تتم إثارة اهتمام ودافعية الطالبات بموضوع الدرس . | |
| | | | - أن تتمكن الطالبات من أداء مهارة الوثب فتحًا . | | | | |
| | | | - يتم إثارة اهتمام الطالبات للموضوع المقترح عن طريق طرح أسئلة للمناقشة مثل كيف يكون شكل | | | | |

| أجزاء الدرس | الزمن | الإهداف النفس حركية | المحتوى | الإجراءات التنفيذية | الإهداف المعرفية | الأهداف الوجدانية | التشكيلات |
|----------------|-------|---------------------------|--|------------------------|---------------------|----------------------|-----------|
| | | | <p>الجسم أثناء الوثب فتحاً ؟ ، كيف يكون شكل الركبتين في الهواء ؟ ، كيف يكون شكل الأمشاط في الهواء ؟ ، كيف يكون وضع الرجلين أثناء الهبوط ؟ .</p> | | | | |
| | | | <p>- إعطاء فرصة للطالبات للإجابة على الأسئلة ومناقشتهن لمعرفة ما لديهن من معلومات أو خبرة سابقة حول مهارة الوثب فتحاً .</p> <p>- إدماج الطالبات في التفكير عن طريقة الشرح اللفظي لمهارة الوثب فتحاً :</p> <p>- دفع الجسم</p> | يتم التنبيه | أن تتمكن | أن تلتزم | |

| أجزاء الدرس | الزمن | الإهداف النفس حركية | المحتوى | الإجراءات التنفيذية | الإهداف المعرفية | الأهداف الوجدانية | التشكيلات |
|----------------|-------|---------------------------|--|---|--|--------------------------|-----------|
| | | | في الهواء مع فتح الأرجل جانبًا أثناء الوثب ويتم بواسطة وضع الأرض بالقدمين معًا حيث يصل الجسم الى أعلى درجة مع فتح الأرجل للجانب ثم يحدث الهبوط على القدمين بفعل الجاذبية وقبل عملية الارتقاء يحدث إنثناء لمفاصل القدم والركبة والفخذ ثم تمتد بسرعة حتى يستطيع الجسم بعد ذلك ترك الأرض وأثناء ارتفاع | على ما يلى : - الحفاظ على ثبات واستقا مة الجذع عند أداء المهارة . - الحفاظ على توازن الجسم . - تبدأ المهارة بثنى بسيط لمفاصل ال الفخذ والركبة والقدم . - أثناء الطيران يتم فتح الأرجل جانبًا وفرد الركبتين والأمام شاط . - يتم | الطالبات من معرفة الأسس الفنية لمهارة الوثب فتحًا . | الطالبات بالتعليمات . | |

| أجزاء الدرس | الزمن | الإهداف النفس حركية | المحتوى | الإجراءات التنفيذية | الإهداف المعرفية | الأهداف الوجدانية | التشكيلات |
|----------------|-------|---------------------------|--|--|---------------------|----------------------|-----------|
| | | | الجسم في الهواء تفرد مفاصل الفخذين والركبتين والقدمين والأمشاط تكون متجهة لأسفل وتفتح الأرجل للجانب والهبوط يتم بضم الرجلين ويتنقل الثقل الى الأمشاط ثم الى كلوة القدم ثم الكعبين مع إثناء في مفصل الركبة . | ضم الرجلي ن قبل الهبوط على الأر ض مباشرة . - يتم الهبوط على الأمشا ط أولاً ثم كلوة القدم ثم الكعبين مع مراعاة وجود ثنى بسيط في مفاصل ل الفخذ والرك بة والقدم . - مساعدة الطالبات على الممارسة وتوظيف ما تعلموه في أداء المهارة . - إعطاء الفرصة للطالبات | | | |

| أجزاء الدرس | الزمن | الإهداف النفس حركية | المحتوى | الإجراءات التنفيذية | الإهداف المعرفية | الأهداف الوجدانية | التشكيلا ت |
|----------------|-------|---------------------------|---|--|--|--|---------------|
| | | | الى توسيع ما تم معرفة من معلومات في الدرس من خلال ربطه بمواقف تعليمية مختلفة . - تبدأ الطالبات بأداء المهارة ويتم التغذية الراجعة لهم وتصحیح الأخطاء الفنية . | | أن تتمكن الطالبات من التعرف على الأخطاء الشائعة للمهارة . أن تتعرف كل طالبة على الخطأ الذي تقوم به . | أن تركز الطالبات لتصحیح الأخطاء . | |
| | | | - أداء المهارة بعد تصحیح الأخطاء ومساعدة الطالبات على الإبداع وتحليل المهارة والأداء في مواقف جديدة . | - يمكن أداء الوثب فتحًا مع تغيير الاتجاه . | أن تكتسب الطالبات الأداء الأمثل في الوثب فتحًا . | | |
| الختام | | أن يعود الى الجسم | - تمرينات تهئية . | | | أن تلتزم الطالبات | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-------------------|------------------|---------------------|--|---------------------|-------|-------------|
| | بالتعليمات . | | | - الاصطفا ف لأداء التحية . - الانصراف . | حالته الطبيعية . | | |

الدرس الرابع
هدف الدرس : تعلم الارتداد

الزمن : 90 ق

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|---|---|--|--|--|-------|--------------|
| | أن تحرص الطالبة على أداء الإحماء بنشاط في بداية الدرس . | أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات . | - تبادل رفع وخف ض العقبين . - مراعاة فرد الجسم على استقامة وفردة الأمشا ط . - الحث على استقامة الظهر والنظر للأمام . | - توقيت منخفض وعالي . - وثب في المكان . - مشى على أطراف الأصابع مع تغيير الاتجاه . | أن تؤدي الطالبة حركات انتقالية وغير انتقالية . | | الإحماء |
| | أن تركز الطالبات في الأداء . | أن تعرف الطالبة أهمية تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارات المتعلمة . | - مراعاة التوافق بين حركة القدمين والذراعين مع ميل بسيط للجذع للأمام . - فرد | - (وقوف) الجرى في المكان لمدة 10 ثواني . - (وقوف) الذراعين ثبات (الوسط) الوثب في المكان (1 - 3) ثم ثنى الركبتين على القدر | أن تتمكن الطالبة من تنمية بعض القدرات الحركية المرتبطة بالمهارات المراد تعلمها . | | الإعداد بدنى |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|---|------------------|---|--|--|-------|---------------|
| | | | الجسم على استقامته في العدة (1 - 3) ثم ضم الركب تين على الصدر ومسكها باليدين في العدة (4) . - فرد الجسم والأمشاط مع ارتفاع بسيط على الأرض وثني بسيط في الركب تين . | في (4) ويكرر في جميع الإتجاهات . - (وقوف) الوثب كنط الحبل (1 - 8) . | | | |
| | أن تتم إثارة اهتمام ودافعية الطالبات بموضوع الدرس . | | | - يتم إثارة اهتمام الطالبات للموضوع المقترح من خلال طرح أسئلة للمناقشة | أن تتمكن الطالبات من أداء مهارة الارتداد . | | الجزء الرئيسي |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-------------------|------------------|---------------------|--|---------------------|-------|-------------|
| | | | | <p>وهي هل مهارة الارتداد مهارة انتقالية أم غير انتقالية ؟ ، هل تبدأ حركة الارتداد بثنى مفاصل الفخذين والركبتين والقدمين انثناء بسيط أم كبير ؟ ، هل الكعبين يتركبان الأرض معاً أم بالتبادل ؟ ، هل يتم أداء الحركة بترك الأمشاط للأرض أم لا ؟ ، كيف يكون شكل الجسم والقدمين والجذع أثناء الارتداد ؟</p> <p>- إعطاء فرصة للطالبات للإجابة على</p> | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-------------------|---|--|--|---------------------|-------|-------------|
| | | | | الأسئلة ومناقشتهم لمعرفة ما لديهم من معلومات أو خبرة سابقة حول مهارة الارتداد . | | | |
| | | أن تتمكن الطالبات من معرفة الأسس الفنية لمهارة الارتداد . | التنبيه على ما يلي : - الحفاظ على ثبات الجذع . - دفع الحوض للأمام قليلاً . - عدم ترك المشط بين الأقدام وتكون الحركة برفع الكعبين عن | - يتم استخدام الصور المرئية والموسيقى وعرض فيديو لتوضيح مهارة الارتداد . - إدماج الطالبات في التفكير عن طريق الشرح اللفظي لمهارة الارتداد : مهارة الارتداد تتكون من عدة قفزات تحدث نتيجة لعملية الثني والفرد البسيط في مفاصل الفخذين والركبتين والقدمين مع التحكم في ثبات الجذع ودفع الحوض قليلاً للأمام . | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|-------------------|------------------|--|---------|---------------------|-------|-------------|
| | | | الار ض مع عدم ترك الأمشا ط للأر ض أثناء الأداء . - ثنى بسيط في مفصل الخذ ين والرك بة والقدم ين . - عند الوصو ل لأعلى نقطة تكون الأمشا ط فقط هي المن صلة بالأر ض ويكون الجسم مفرداً على استقام ته . - الحفاظ على اتزان | | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|----------------------------------|--|----------------------|--|---------------------|-------|-------------|
| | | | الجسم أثناء الهبوط . | <p>- مساعدة الطالبات على الممارسة وتوظيف ما تعلموه في أداء المهارة .</p> <p>- إعطاء الفرص للطالبات الى توسيع ما تم معرفته من معلومات في الدرس من خلال ربطه بمواقف تعليمية مختلفة .</p> <p>- تبدأ الطالبات بأداء المهارة ويتم تقديم التغذية الراجعة لهم وتصحيح الأخطاء الفنية .</p> <p>- أداء المهارة بعد تصحيح الأخطاء</p> | | | |
| | أن تركز الطالبة لتصحيح الأخطاء . | أن تتمكن الطالبات من التعرف على الأخطاء الشائعة للمهارة . أن تتعرف كل طالبة على الخطأ التي تقوم به . | - | يمكن أن تؤدي المهارة في اتجاهات | | | |
| | | - أن تكتسب بطلا | | | | | |

| التشكيلات | الأهداف الوجدانية | الإهداف المعرفية | الإجراءات التنفيذية | المحتوى | الإهداف النفس حركية | الزمن | أجزاء الدرس |
|-----------|--------------------------------|------------------------------|---------------------|--|------------------------------------|-------|-------------|
| | | بات الأداء الأمثل للارتداد . | مختلفة . | ومساعدة الطالبات على الإبداع وتحليل المهارة والأداء في مواقف جديدة . | | | |
| | أن تلتزم الطالبات بالتعليمات . | | | - تمرينات تهدئة . - الاصطفاف لأداء التحية . - الانصراف . | أن يعود الجسم الى حالته الطبيعية . | | الختام |

Abstract

Effect of Using the 4mat Strategy in Learning Some Modern Dance Movements

)*Maram Serag El-Dine Rabee(

The research aims to identify the effect of the use of the 4mat strategy in learning some modern dance movements of the students of the Faculty of Physical Education - Tanta University. The researcher used the experimental approach in experimental design for two groups, one experimental and one control. The research sample was chosen from the third year (2016 - 2017) female students (96). The researcher concluded that the 4Mat strategy contributed positively to the improvement of the cognitive achievement and the motor performance level of the experimental group students and was more effective than the traditional method (explanation and model). Modern dance movements are under discussion.

(*) Assistant Professor of Expressive Movement and Rhythm at Gymnastics, Exercise, Expressive Movement and Sports Show Department, faculty of Physical Education – Tanta University.