

الواتس أب ودوره فى تعلم مقرر علم الحركة وتنمية بعض المهارات الحياتية
لطالبات الفرقة الثالثة فى ظل جائحة كورونا

* م.د/داليا رضوان لبيب

مقدمة البحث:

أصبحت تقنية المعلومات والاتصالات جزء أساسيا من حياتنا اليومية، ولا يستطيع الفرد الاستغناء عنها، حيث لها دور رئيسى ومؤثر فى كافة قطاعات الحياة، فقد ساعدت هذه التقنية على انتشار المعلومات والمعارف، وأثرت فى التبادل الاقتصادى بين الدول، كما ساهمت فى تطوير عملية التعليم والتعلم، حتى أنها أصبحت الوسيلة الأساسية فى عملية التواصل الإجتماعى بين الافراد، مما أتاح فرصه لدخول بوابة العالم الافتراضى والتواصل مع كافة الأعراف والاجناس والتعرف على شتى الثقافات.

وتتعدد شبكات التواصل الاجتماعى لتضم العديد من الأنواع المختلفة التى تتطور بصورة مستمرة، وأهمها: الفيسبوك، التويتر، اليوتيوب، الإنستجرام، سناب شات، الواتس أب، وغيرها من التطبيقات الأخرى، وقد أسهم انخفاض تكلفة استخدام الإنترنت على زيادة استخدام هذه البرامج فى عملية التواصل الإجتماعى. (25:4)

ومع ظهور فيروس كورونا 2019 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة بالصين ثم سرعة انتقاله بين الافراد والمقاطعات الصينية ومن ثم تفشيه فى بلاد العالم بسرعة رهيبه يستعجبها العلماء وعلى الرغم من جميع الاجراءات التى اتخذتها الدول للحد من انتشار الفيروس، الا انه اظهر رقمًا قياسيًّا للأطفال والشباب الذين انقطعوا عن الذهاب إلى المدارس والجامعات، حيث أعلن 61 بلدًا في أفريقيا وآسيا وأوروبا والشرق الأوسط وأمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية إغلاق المدارس والجامعات حتى 2020/3/12 (27)

لذلك عند ظهوره بمصر بدأت الدولة بأوامر من رئيسها الرئيس عبد الفتاح السيسى باتخاذ كافة الإجراءات وذلك للحفاظ على سلامة المواطنين وأولها حظر انتقال المواطنين فى كافة انحاء الجمهورية من الساعة 7 مساء إلى الساعة 6 صباحا، ثانيا تعليق الدراسة فى كافة

*م.د/ داليا رضوان لبيب محمود: مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان.

المؤسسات التعليمية سواء مدارس معاهد أو جامعات بأختلاف انواعها وكذلك أى تجمعات للطلبة بهدف تلقى العلم والعديد من الإجراءات الأخرى. (29)

مما دعى قطاع التربية والتعليم والتعليم العالى فى مصر ان يتجة بشكل أساسى إلى استخدام التعلم الإلكتروني بكل اشكاله، كآلية للتواصل التعليمي بين الأساتذة والطلبة، حيث النمو المتسارع في استخدام هذه الشبكات من قبل الطلاب جعل الأساتذة في مختلف الجامعات وحتى المؤسسات التربوية باختلاف أطوار التعليم يفكرون جديا في تبني نمط جديد من التعليم عن بعد لاستخدامه كمنصات في زيادة فاعلية هذا التعليم وتقوية الصلة بينهم وبين طلابهم.

يوصف الواتس أب بأنه ثاني أكبر شبكة إجتماعية على مستوى العالم؛ ونظراً لكونه معروف ومألوف لدى كل من الطلاب والمعلمين كما أن الشعبية الكبيرة التي تحظى بها شبكات التواصل الاجتماعيّ كان لها دور كبير في تلبية الاحتياجات المختلفة، وأصبحت ركيزة أساسية في الحياة اليومية لا يمكن الاستغناء عنها، وفي ظل هذا التطور التكنولوجيّ كان لزاماً على الجهات المختصة وفي كافة المجالات أن تتخذ من هذه النقلة وسيلة يمكن من خلالها تحصيل نتائج إيجابية في قطاع التعليم، لذلك كان لابدّ من استخدامه كأداة تعليمية يمكن من خلالها زيادة التواصل بين الطالب والمعلم.

يسمح الواتس أب بإرسال الملفات بكافة صيغها سواء ملفات pdf أو ملفات word وغيرها من برامج مايكروسوفت على اختلافها. إمكانية تبادل ملفات الوسائط المتعددة مثل الصور ومقاطع الفيديو والتسجيلات الصوتية مع كافة المشتركين. يدعم الواتس أب المكالمات الصوتية ومكالمات الفيديو مجاناً وبجودة عالية، كما انه يخلو من أية صفحات إعلانية يمكن أن تُشتت تركيز الطالبة. يتطور الواتس أب باستمرار وتُضاف إليه الخدمات والخصائص المميزة إذ أصبح يعمل مؤخراً على أجهزة الويندوز والماك. وايضا ساهم اتساع استخدام تقنيات الإنترنت في تغيير الطريقة التي يتواصل فيها الأفراد مع بعضهم البعض، كما أصبحت هذه التطورات قابلة للاستخدام وآثارها واضحة لما حققته من تقدّم على صعيد التواصل والتفاعل الاجتماعيّ والتحصيل العلميّ وغيرها، فقد أتاحت إمكانيات كثيرة كان النظام التعليميّ عاجزاً عن تقديمها مثل: خلق التعاون والتفاعل بين الطلبة والمعلمين، ودعم التعلّم عن بُعد، وتبادل المعلومات. (30)

كما أن مهمة التعليم لم تقتصر على الحفظ والتلقين، بل تعمل على تنمية المهارات وتوظيفها وتوليد مهارات جديدة، واستخدام المهارات المكتسبة ليس فقط في الدراسة وإنما في المواقف الحياتية المختلفة، فمن خلال مؤسسات التعليم تنشيط العديد من المهارات الحياتية بين الطلاب

وأعضاء هيئة التدريس والمجتمع المحيط مثل مهارات التواصل والانتماء والقيادة والعمل التطوعى والثقة بالنفس والآخرين والتفكير الإبداعي والناقد. (8:407)

ولعل أبرز الانتقادات التي وجهت للتعليم الجامعى هو تركيزه على الجوانب المعرفية على حساب الجوانب الأخرى وهى المشاعر والوجدان، فالمعرفة طريقاً وليست نتاجاً، فإذا تعلم الفرد طريقة الحصول على المعرفة واكتساب المهارات العقلية، فإن التعليم الجامعى يكون قد أدى دوره بصورة كبيرة. (6:662)

ولذا يرى كيفنجا Kivnuja (2014) أنه على الرغم من أن المؤسسات التعليمية قد تساعد الطلاب فى اكتساب بعض المهارات الضرورية للنجاح والتفوق، إلا أن الطلاب لا يمكنهما الاعتماد عليها فى النجاح فى العمل، ويرجع ذلك إلى التطورات التكنولوجية بالقرن الحالى التى فرضت العديد من التغيرات المتزايدة التى تتطلب اكتساب مهارات حياتية. (24)

ويتفق كل من كوثر كوجك ومصطفى فهيم (2005) على ضرورة الاهتمام بالمهارات الحياتية فهى من النواتج الهامة فى كافة المراحل الدراسية وتزيد أهميتها فى المقررات التكنولوجية لارتباطها المباشر بعملية التحديات التكنولوجية، وتزويد كل طالبة بها كى تستطيع ان تواجه المتغيرات والتحديات التى يتسم بها هذا العصر، فهذه المهارات تحقق التعايش الناجح والتكيف مع أفراد المجتمع الذى يعيشون فيه. (28)(10:3)

ويشير جمال فواز العمرى (2017) ومنال مرسى وكنده انطوان (2012) على ان المهارات الحياتية تلعب دور إيجابى فى زيادة فاعلية الطالبة للتعلم لانها تساعد على ربط الدراسة العملية بالدراسة النظرية، وتعتبر المهارات الحياتية كثيرة ومتنوعة واكتسابها يشعر الطالبة بالفخر والاعتزاز بالنفس فيتوقف نجاح الطالبة على ما تمتلكه من قدرات ومهارات وخبرات حياتية تساعد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة لذا تحظى باهتمام بالغ من المحافل الدولية والمنظمات العالمية والإقليمية، حيث تقر منظمة اليونسكو إلى أن التعليم ذو النوعية الجيدة هو الذى يهتم بتنمية المهارات الحياتية المختلفة عند الطالبات. (3:23) (11:10)

ومن خلال اطلاع الباحثة على العديد من القراءات والابحاث العلمية توصلت إلى تعريف اجرائى للمهارات الحياتية هى " السلوكيات التى يكتسبها الفرد خلال فترة حياته سواء من

خلال التعلم أو التوجيه المباشر أو تعرضه لمواقف حياتية مختلفة هذه السلوكيات هي التي تدعمه لمواجهة متطلبات وصعوبات الحياة ليصبح فرد ناجح وفعال في المجتمع"

مشكلة البحث:

وعلى الرغم من هذا التقدم الذي يشهده عصرنا الحالي إلا ان الباحثة وجدت صعوبة في التواصل مع الطالبات لتكملة مقرر علم الحركة الذي يكسب الطالبات المعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بمبادئ وأسس وقوانين الحركة الرياضية والعوامل المؤثرة على التوازن والأتران والتي تؤهلها بتطبيق هذه المعارف في المجال الرياضي لتسهم في تطوير الحركة الرياضية، حيث حاولت الباحثة استخدام برنامج زووم إلا ان الطالبات وجدوا صعوبة في تحميل البرنامج لانه يحتاج إلى شبكة إنترنت قوية، ثم حاولت الباحثة استخدام تطبيق الفيس بوك إلا ان بعض الطالبات ليس لديهن حساب، واخيرا لجأت الباحثة لطرح سؤال مفتوح للطالبات عن أنسب واحسن وسيلة للتواصل معهن (برنامج زووم – الفيس بوك – ماسينجر- الواتس آب) وتم الاجماع على اختيار الواتس آب كوسيلة تعليمية تسمح بتبادل المعارف والمعلومات بين الباحثة والطالبات لوجوده مع كل الطالبات وسهولة استخدامه على الهواتف الذكية، لذلك كان استخدامه كوسيلة للتعلم لا يمثل عبئا عليهن، بل فهو يخلط المتعة بالعلم للوصول إلى المعرفة المنشودة.

ومن خلال عمل الباحثة كمدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية وجدت ان جميع المقررات الدراسية تستخدم المهارات الحياتية في العملية التعليمية وهذا ما نادى به منظمة اليونسيف على ضرورة ان يكون التعليم من اجل الحياة لذلك ارادت الباحثة معرفة مدى فاعليه الواتس آب في اكتساب الطالبات بعض المهارات الحياتية حتى يكون وسيلة اساسية وفعالة في العملية التعليمية ويعتمد عليه في التواصل مع الطالبات وهذا ما اكدته دراسه (2)، (5)، (6) وعليه ستكون البداية لمعالجة مشكلة التعليم في ظل جائحة كورونا.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير الواتس آب على:

- تعلم مقرر علم الحركة لطالبات الفرقة الثالثة في ظل جائحة كورونا.
- مدى اكتساب بعض المهارات الحياتية لطالبات الفرقة الثالثة في ظل جائحة كورونا.

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبار المعرفي لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة .

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في محاور استمارة المهارات الحياتية لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة.

منهج البحث:

تحقيقاً لاهداف البحث وفروضه إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة واتباع القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان والبالغ عددهن (485) طالبة للعام الجامعي (2020/2019) للفصل الدراسي الثاني .

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، والتي تقوم الباحثة بالتدريس لهن وعددهن (120) طالبة بنسبة 24.7% من مجتمع البحث حيث تم اتباع اسلوب الحوار والمناقشة(الاسلوب التقليدي) بداخل المحاضرات حتى يوم الاحد الموافق 2020/3/8 ثم بدء اللجوء لوسائل التواصل الإجتماعي من يوم الاحد الموافق 2020/3/22 نظرا للظروف التي مرت بها البلاد من انتشار فيروس كورونا واتباع الإجراءات الاحترازية ومنها اغلاق الجامعات.

توزيع أفراد العينة توزيعًا اعتداليًا :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى إعتدالية توزيع أفراد العينة المجموعة التجريبية في ضوء متغيرات البحث (الاختبار المعرفي، المهارات الحياتية) ويوضح ذلك جدول(1)، (2)

جدول (1)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجتمع البحث
في المتغيرات قيد البحث

(ن=120)

معامل الالتواء	ع	م	وحدة القياس	المتغيرات
0.48-	0.68	20.32	شهر	السن
0.54-	2.51	26.65	درجة	الذكاء
محاور الاختبار المعرفي				
1.29	3.12	7.28	درجة	السؤال الاول
0.12	1.50	6.22	درجة	السؤال الثاني
0.57	4.20	13.49	درجة	الدرجة الكلية للاختبار

يتضح من الجدول رقم (1) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث قد إنحصرت ما بين (+،-3) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالى طبيعى في المتغيرات قيد البحث.

جدول (2)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجتمع البحث
في محاور استمارة المهارات الحياتية

(ن=120)

معامل الالتواء	ع	م	وحدة القياس	المتغيرات
0.64	1.82	4.99	درجة	إدارة الوقت
1.06	1.72	4.54	درجة	الاتصال
0.63	1.61	4.89	درجة	اتخاذ القرار
0.86	1.31	3.64	درجة	التفكير وحل المشكلات
0.53	1.79	5.38	درجة	التعاون والعمل الجماعى
0.51	1.75	5.22	درجة	الاعتماد على النفس

0.73	5.42	28.67	درجة	الدرجة الكلية للمقياس
------	------	-------	------	-----------------------

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في محاور استمارة المهارات الحياتية قد إنحصرت ما بين (+،-3) مما يدل على أن مجتمع البحث إعتدالى طبيعى في المتغيرات قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

تم إستخدام الوسائل والأدوات التالية لجمع البيانات المتعلقة بالبحث :

- أ- تحليل الوثائق التى تتمثل فى سجلات الطالبات
- ب- المراجع العلمية والدراسات السابقة
- ج- استمارة تسجيل البيانات
- د- اختبار الذكاء (للدكتور السيد محمد خيرى)
- هـ- الاختبار المعرفى (الصورة الاولية) (إعداد الباحثة)
- و- الاختبار المعرفى (الصورة النهائية) (إعداد الباحثة)
- ز- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المهارات الحياتية للفرقة الثالثة بإستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا.
- ح- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى عبارات المهارات الحياتية للفرقة الثالثة بإستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا. (الصورة الاولية)
- ط- استمارة استطلاع رأى طالبات الفرقة الثالثة فى بعض المهارات الحياتية المكتسبة من مقرر علم الحركة بإستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا. (الصورة النهائية)
- أ- تحليل الوثائق التى تتمثل فى سجلات الطالبات :

تم الحصول على السن و عدد الطالبات الممثلات لمجتمع البحث من خلال تحليل السجلات بقسم شئون الطالبات للعام الجامعى(2019-2020) بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة – جامعة حلوان.

ب- المراجع العلمية والدراسات السابقة :

للتعرف على وسائل التواصل الإجتماعى المختلفة ودورها فى العملية التعليمية وكذلك المهارات الحياتية وأهميتها للطالبات، وللتعرف على إجراءات البحث ومن ثم استعانت الباحثة بالدراسات(1)،(4)،(14)،(15)،(16)،(12)،(18)،(19).

ج- استمارة تسجيل البيانات:

تم إعداد استمارة لتسجيل بيانات الطالبات وإشتملت على (الاسم – السن – الذكاء – درجة الاختبار المعرفى القبلى- درجة الاختبار المعرفى البعدى – المهارات الحياتية القبلى- المهارات الحياتية البعدى). مرفق(1)

د- اختبار الذكاء (للدكتور السيد محمد خيرى):

إعد هذا الاختبار السيد محمد خيرى عام 1989 بهدف قياس القدرة العقلية العامة وهذا الاختبار صالح لكلا الجنسين ولجميع المراحل السنوية وخاصة المرحلة الجامعية وتم ارسالة على ايميل الطالبات وتم الرد على الايميل الخاص بالباحثة. مرفق(2)

للتأكد من مدى ملائمة الإختبار لمجتمع البحث تم تطبيق الإختبار على عينة إستطلاعية مكونة من (20) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بهدف إجراء المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) كما يلي :

• المعاملات العلمية لإختبار الذكاء :

تم حساب المعاملات العلمية لإختبار الذكاء قيد البحث يوم الاربعاء الموافق 2020/ 3/11 ، وذلك على النحو التالي :

جدول (3)

دلالة الفروق بين الأرباعى الأعلى والأدنى فى اختبار الذكاء (الذكاء)

(ن=1ن=2=5)

Sig. (2-tailed)	قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسط ين	الأرباعى الأدنى (ن=5)		الأرباعى الأعلى (ن=5)		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	م	ع±	م		
0.000	8,763	11.84	5,432	35,44	3,136	23,60	درجة	الذكاء

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) = 1,860

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتى الأرباعى الأعلى والأدنى فى اختبار الذكاء قيد البحث ولصالح مجموعة الأرباعى الأعلى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى صدق الاختبار وقدرته على التمييز بين المجموعات المختلفة.

جدول (4)
معامل الثبات لاختبار الذكاء قيد البحث

(ن=20)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	Sig
			متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري		
اختبار الذكاء								
1	الذكاء	الدرجة	27.92	5.25	28.00	5.29	999	000.

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05) = 0,444 يتضح من جدول (4) ان معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار قيد البحث بلغت (0,999) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً حيث أن قيم " ر " المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى ثبات الاختبار.

هـ- إستمارة استطلاع رأى الخبراء فى صياغة اسئلة الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة (الصورة الاولى) (إعداد الباحثة)

تم إعداد وتصميم الاختبار المعرفى(الصورة الاولى) بهدف التعرف على المعلومات والمعارف المرتبطة بمقرر علم الحركة، حيث ضم مجموعة كبيرة من الأسئلة وهى (105سؤال) حددى الصواب والخطأ،(28سؤال) الإختيار من المتعدد، حيث شملت الأسئلة الموضوعات المقررة بالمنهج ثم قامت الباحثة بارسالة من خلال البريد الالكترونى(email) للسادة الخبراء لابداء رايهم فى صياغة اسئلة الاختبار ومعامل السهولة والصعوبة مرفق (3).

حيث ارتضت الباحثة نسبة (80%) كمحك لقبول موافقات الخبراء على اسئلة الاختبار المعرفى وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

- موافقة المحكمين على مدى مناسبة الاسئلة بنسبة 80%.

- موافقة المحكمين بنسبة(80%) على مدى كفاية الاسئلة تحت كل محور.

و-الاختبار المعرفى (الصورة النهائية) (إعداد الباحثة):

بعد عرض الاختبار المعرفى على السادة الخبراء مرفق(4)،وبناء على توصياتهم تم التوصل للصورة النهائية للاختبار التى تتكون من (20سؤال) حددى الصواب والخطأ،

و(20سؤال) الاختيار من متعدد ويضم الاختبار 10 اسئلة من كل فصل دراسى مرفق(6)، حيث تم تحويله الكترونى باستخدام برنامج google forms وارسال اللينك shorturl.at/isFSV للطلبات للاجابة عليه واطهار الدرجة مباشرة عقب الانتهاء من

اجابته.مرفق(7)

محاور اختبار التحصيل المعرفى :

- المحور الاول : المعارف والمفاهيم .

- المحور الثانى : المهارات الذهنية.

هذه المحاور التزمت بها الباحثة كما هى لأنها خاصة بتوصيف المقرر مرفق (5).

وقامت الباحثة بإتباع الخطوات التالية عند تصميم اختبار التحصيل المعرفى :

١- تحديد الهدف من الإختبار :

تم تحديد الهدف من الإختبار تبعاً لأهداف وفروض البحث، حيث كان الهدف من اختبار التحصيل المعرفى هو "قياس مستوى التحصيل المعرفى للمعلومات والمعارف الموجودة لدى الطالبات بمقرر علم الحركة وذلك لمجموعة البحث".

٢- تحليل المحتوى الدراسى :

تم تحليل المحتوى الدراسى المقرر على طالبات الفرقة الثالثة وذلك للتعرف على ما يشمله المقرر من معلومات ومعارف حتى يمكن استخدامها عند تصميم الاختبار المعرفى .

٣- وضع الأسئلة :

قامت الباحثة بإعداد وتصميم أسئلة الاختبار المعرفى، وقد بلغ عدد أسئلة الإختبار (40سؤال)، تم تقسيمهم إلى (20سؤال) حددى الصواب والخطأ،(20سؤال) الإختيار من المتعدد.

إعداد تعليمات الإختبار :

تم وضع تعليمات الإختبار مرفق (6) بحيث تكون بسيطة و واضحة لدى الطالبات كما تضمن الإختبار البيانات الأساسية للطالبات كالإسم والشعبة.

٤- مفتاح تصحيح الاختبار المعرفى الالكترونى :

معامل التمييز :

تم حساب معامل التمييز لمفردات الاختبار باستخدام الباحثة المعادلة التالية :

$$\text{التباين} = \text{معامل السهولة} \times \text{معامل الصعوبة}$$

أ- صدق الاختبار المعرفى: -

• حساب معامل الاتساق الداخلى

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلى للاختبار المعرفى بطريقتين :

- معامل الارتباط بين درجة كل سؤال والدرجة الكلية لكل محور فى الاختبار المعرفى

- معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار المعرفى كما يوضح جدولى

(6)،(7)

جدول (6)

معامل الارتباط بين درجة كل سؤال والمجموع الكلى لمحور
الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة

(ن=20)

السؤال الثانى (20) سؤال			السؤال الاول (20) سؤال		
قيمة ر	السؤال	رقم السؤال	قيمة ر	السؤال	المسلسل
.536(*)		21	.757(**)		1
.770(**)		22	.786(**)		2
.863(**)		23	.984(**)		3
.987(**)		24	.984(**)		4
.987(**)		25	.782(**)		5
.803(**)		26	.803(**)		6
.603(**)		27	.911(**)		7
.987(**)		28	.984(**)		8
.987(**)		29	.758(**)		9
.739(**)		30	.984(**)		10
.987(**)		31	.689(**)		11
.686(**)		32	.782(**)		12
.764(**)		33	.984(**)		13
.885(**)		34	.936(**)		14
.987(**)		35	.984(**)		15
.885(**)		36	.911(**)		16
.912(**)		37	.758(**)		17
.713(**)		38	.984(**)		18

.770(**)		39	.984(**)	19
.885(**)		40	.936(**)	20

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 18 = 0.561
يتضح من جدول (6) وجود معاملات ارتباط بين درجة كل سؤال والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ذات دلالة إحصائية، حيث جاءت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يدل على صدق الاختبار وبذلك تصبح اسئلة الاختبار (40) سؤال في صورتها النهائية مرفق (6).

جدول (7)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار المعرفي
لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة

(ن=20)

المسلسل	المحاور الفرعية	م	ع	معامل الارتباط
1	السؤال الاول	6.7500	8.47209	.998(**)
2	السؤال الثانى	6.7500	7.99260	.998(**)
3	الدرجة الكلية للاختبار	13.5000	16.43008	1

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل محور من محاور الاختبار والمجموع الكلى للاختبار لدى العينة قيد البحث مما يدل على صدق الإتساق الداخلى لمحاور الاختبار المعرفى.

ب- ثبات الاختبار المعرفى:

بعد التأكد من صدق الاختبار تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات (الفا كرونباخ)، ومعامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون). ويوضح ذلك جدول (8)

جدول (8)

معامل ثبات الاستمارة باستخدام (الفا كرونباخ)
ومعامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون)

(ن = 20)

البيان	القيمة
--------	--------

*.992	معامل الارتباط بين الجزئين
*.995	معامل جتمان
*.985	معامل الفا كرونباخ الجزء الاول
*.978	معامل الفا كرونباخ الجزء الثانى

يتضح من جدول (8) ان معامل الارتباط بين الجزئين (0.992) وهى قيمة مرضية لقبول ثبات الاختبار.

ز- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المهارات الحياتية للفرقة الثالثة باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا.

بعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والدراسات المشابهة (7)،(13)،(23) قامت بتصميم استمارة تضم المهارات الحياتية مرفق(8) ثم قامت بتحويلها الكترونيا باستخدام google forms وارسال لينك التسجيل shorturl.at/nsvX0 مرفق (9) ثم تم عرض الاستمارة على (10) خبراء مرفق(4)،حيث تم التوصل إلى أن أهم المهارات الحياتية هى 6 مهارات (التعاون والعمل الجماعى، الإتصال، التفكير وحل المشكلات، اتخاذ القرار، الاعتماد على النفس، إدارة الوقت ، وقد ارتضت الباحثة نسبة (80%) كنسبة موافقة السادة الخبراء للمهارات الحياتية واستبعدت باقى المهارات.

ح- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى عبارات المهارات الحياتية للفرقة الثالثة باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا. (الصورة الاولى)

قامت الباحثة بإعداد وتصميم استمارة للمهارات الحياتية لتتعرف منها الباحثة عن المهارات الحياتية التى اكتسبتها الطالبات باستخدامهن الواتس آب لمقرر علم الحركة مرفق(10)، ثم قامت الباحثة بتحويلها الكترونيا باستخدام برنامج google forms وارسال لينك التسجيل shorturl.at/orHS1 مرفق (11)، وتم عرض الاستمارة على الخبراء السابقين مرفق(4) لتحديد مدى مناسبة العبارات من حيث الصياغة والوضوح ومدى ارتباط العبارة بالمحور الذى ينتمى إليه.

حيث تضم الاستمارة (6 مهارات حياتية) تم وضعهم كمحاور ينبثق من كل محور التالى:محور التعاون والعمل الجماعى (8 عبارات)، الإتصال(6 عبارات)، التفكير وحل المشكلات (6عبارات)، اتخاذ القرار(5 عبارات)، الاعتماد على النفس (6عبارات)، إدارة الوقت(5 عبارات).

ط - استمارة استطلاع رأى طالبات الفرقة الثالثة فى بعض المهارات الحياتية المكتسبة من مقرر علم الحركة باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا.(الصورة النهائية)

ومن خلال تحليل استجابات السادة الخبراء، تم تعديل صياغة العبارات، وحذف عبارة (3،6،7،8،11،12،16،17،18،23،26،29،33)، بلغ عدد عبارات الاستمارة بعد إجراء التعديلات اللازمة (23) عبارة مرفق (12)، ثم تم تحويل الاستمارة باستخدام برنامج google forms وارسال لينك الاستمارة shorturl.at/dwEMR للطالبات للاجابة عليه. مرفق (13)

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم الاربعاء الموافق 2020/ 3/11 لحساب الصدق باستخدام الربيع الادنى والاعلى على عدد (20) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة من المجتمع الأسمى لعينة الدراسة ومن غير المقيدات ضمن عينة البحث كما تم حساب الثبات باعادة تطبيق الاختبار (T.test) يوم 2020/3/16 وذلك للتأكد من توافر المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لاختبار الذكاء .

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 2020/3/17 على عينة قوامها (20) طالبة من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف التعرف على من الآتى :

- الصعوبات التي قد تواجه الطالبات اثناء استخدامهن الواتس آب.
- توافر المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبار المعرفى .
- سهولة فهم عبارات المهارات الحياتية.

وقد أسفرت نتائج التجربة الأستطلاعية عن مناسبة الواتس آب لمستوى الطالبات وفهمهن

لعبارات المهارات الحياتية.

المعاملات العلمية لاستمارة المهارات الحياتية:

أ- صدق استمارة المهارات الحياتية:

• حساب معامل الاتساق الداخلى

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلى لاستمارة المهارات الحياتية بطريقتين :

- معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور فى استمارة المهارات الحياتية

- معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية فى استمارة المهارات الحياتية كما يوضح

جدولى (9)،(10)

جدول (9)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل محور فى استمارة المهارات الحياتية

(ن=20)

المحور الرابع (التفكير وحل المشكلات)(4) عبارات			المحور الاول(إدارة الوقت) (4) عبارات		
رقم العبارة	العبارة	قيمة ر	رقم العبارة	العبارة	رقم العبارة
12	أفكر بطريقة واقعية مناسبة لامكانياتى وطموحاتى.	.816(**)	1	ادرك أهمية الالتزامات المطلوبة منى سواء فى شرح المادة أو البحث.	.909(* *)
13	أحدد المشكلة وعناصرها بوضوح	.814(**)	2	أصدر أحكام صادقة على ادائى واداء الآخرين فى مجموعتى.	.849(* *)
14	أقترح بدائل لحل المشكلة.	.882(**)	3	أمتلك القدرة على ضبط النفس.	.959(* *)
15	أحدد نقاط القوة ونقاط الضعف وأحاول تقويمها.	.816(**)	4	أعترف باخطائى بكل صدق.	.956(* *)
المحور الخامس (التعاون والعمل الجماعى)(4) عبارات			المحور الثانى (الاتصال)(4) عبارات		
16	أحاول الالتزام بتعليمات ونصائح استاذة المادة.	.798(**)	5	أحسن الاستماع الى الآخرين اثناء الشرح.	.936(**)
17	أثق فى زملائى القائمين على البحث الدراسى.	.915(**)	6	أعبر عن آرائى بوضوح.	.987(**)
18	أتحمل ضغوط الواجبات التعليمية مع زملائى فى البحث .	.929(**)	7	أتعامل مع زملائى بطريقة لائقة.	.987(**)
19	أشعر بالراحة النفسية فى العمل الجماعى عن العمل الفردى.	.848(**)	8	أحترم رأى الاخر حتى لو كان معارضا لرايى.	.940(**)
المحور السادس (الاعتماد على النفس)(4) عبارات			المحور الثالث (اتخاذ القرار) (3) عبارات		
20	أقسم الأعمال إلى مراحل لتوزيعها على كل فرد فى فريق العمل.	.915(**)	9	أستطيع اخذ قرار بمفردى ولا أفضل اخذ الاستشارة من اصحاب الخبرة	.933(**)
21	أستطيع انجاز الأعمال فى الوقت المحدد.	.929(**)	10	أتردد عند اتخاذ القرار.	.933(**)
22	أقدر قيمة الوقت وأحاول الاستفادة منه على قدر المستطاع.	.848(**)	11	أرجع عن قرارى فى حالة تاكدى انه غير سليم.	.938(**)
23	أتوتر فى حالة قرب الوقت المحدد وعدم انجازى للمطلوب.	.798(**)			.

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 18 = 0.561
يتضح من جدول (9) وجود معاملات ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ذات دلالة إحصائية، حيث جاءت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية، مما يدل على صدق الاستمارة وبذلك تصبح عبارات الاستمارة (23) عبارة في صورتها النهائية

جدول (10)

معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاستمارة المهارات الحياتية

المسلسل	المحاور الفرعية	م	ع	معامل الارتباط
1	إدارة الوقت	6.7500	1.65036	.967(**)
2	الاتصال	6.4000	1.93037	.971(**)
5	اتخاذ القرار	5.9500	1.70062	.957(**)
6	التفكير وحل المشكلات	4.6000	1.42902	.935(**)
7	التعاون والعمل الجماعي	6.0500	1.87715	.936(**)
8	الاعتماد على النفس	6.7500	1.65036	.937(**)
	الدرجة الكلية للمقياس	36.5000	9.68721	1

يتضح من جدول (10) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل محور من محاور الاستمارة والمجموع الكلي للاستمارة لدى العينة قيد البحث مما يدل على صدق الإتساق الداخلي لمحاور الاستمارة.

ثبات الاختبار:

بعد التأكد من صدق الاستمارة تم حساب معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات (الفا كرونباخ)، ومعامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون) . ويوضح ذلك جدول (11)

جدول (11)

معامل ثبات الاستمارة باستخدام (الفا كرونباخ)،
ومعامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون)

(ن = 20)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*.966

معامل جتمان	*.981
معامل الفا كرونباخ الجزء الاول	*.967
معامل الفا كرونباخ الجزء الثانى	*.964

يتضح من جدول (11) ان معامل الارتباط بين الجزئين (0.966) وهى قيمة مرضية لقبول ثبات الاستمارة.

التجربة الأساسية:

القياس القبلى:

تم اجراء القياسات القبلى لعينه البحث الأساسية يوم الخميس الموافق 2020/3/19 لقياس الاختبار المعرفى ، ويوم الجمعة الموافق 2020/3/20 لقياس المهارات الحياتية.

تطبيق تجربة البحث:

تم تنفيذ تجربة البحث المقترح باستخدام الواتس أب وذلك على مدى (10) أسبوع بواقع محاضرة واحدة إسبوعياً زمن كل منها (90) دقيقة علي عينة البحث الأساسية من طالبات الفرقة الثالثة وذلك من يوم الاحد الموافق 2020/3/22 إلى 2020/ 5 /24

يعدّ الواتس أب من التطبيقات المجانيّة التي لا يحتاج تحميلها على الهاتف المحمول إلاّ الاتصال بشبكة الإنترنت، ويمكن استخدامه بسهولة وبساطة دون أية قيود، كما أنّه يُتيح الرسائل المجانيّة بعدد غير محدود ولجميع أنحاء العالم.

خطوات استخدام الواتس أب فى التعلم عن بعد:

- قامت الباحثة بتخضير المادة العلمية الخاصة بمقرر علم الحركة (ملفات (video -PowerPoint -word)
- قامت باعداد جروب على الواتس أب وتسميته (علم حركة من 16-20)
- تحديد ميعاد اللقاء وهو نفس ميعاد المحاضرة الاساسية يوم الاحد الساعة 9 صباحا
- تحديد طالبة لاخذ الغياب والحضور لكل شعبة وارساله.
- توضيح هدف الدراسة امام الطالبات وهو زيادة التحصيل المعرفى وتنمية بعض المهارات الحياتية .

- وتم قياس المتطلب السابق من خلال الاختبار المعرفى الإلكتروني باستخدام برنامج . google forms
 - الاطلاع على استجابات الطلاب لتحديد نقطة الانطلاق لبدء التعليم وذلك من خلال ارسال الاختبار الإلكتروني للطالبات للاجابة عليه .
 - تقسيم الطالبات إلى عدّة مجموعات يكون لكل واحدة منها مهام يجب إنجازها في فترة زمنية مُحدّدة، مثل تقسيم الفصول الدراسية على كل مجموعة ثم تقوم كل مجموعة بتقسيم الفصل على افرادها لشرحها من خلال فيديو تعليمى مستعينا بالوسائل التعليمية المختلفة كالصور واللوحة التعليمية والمجسمات التوضيحية وبالتالي زيادة الحماس والتعاون وتنمية روح العمل الجماعى عند الطلبة والحصول على نتائج مُثمرة.
 - قامت الباحثة بنشر المواد المساعدة من فيديوهات مصورة للمعلم لشرح الدرس بعد انتهاء الطالبات من الشرح وتقييمهن – ملخصات مكتوبة-PowerPoint
 - إلزام الطالبة بالواجب المنزلى بمجموعة من الأنشطة الكتابية مثل الاوراق الدراسية وارسالها على الخاص حتى لا تراها الطالبات الاخرى ومعلومات من مواقع الكترونية تخص الفصل الدراسى.
 - تفعيل مستندات جوجل التشاركية بين جميع طلاب المجموعة، ليضيف كل طالب نتائج التعلم ويشاركها مع باقي الزملاء.
 - مراقبة مشاركات الطالبات وتعليقاتهن لتنظيم بيئة التعلم ومنع أي تعليقات خارجة لا تمت بصلة لموضوع التعلم.
 - الاجابة عن أى تساؤلات للطالبات.
 - تسجيل ما يتم نشره من قبل الطلاب فى سجل جانبي لاعطاء درجات اعمال السنه ودرجات التفاعل.
 - بعد الانتهاء من شرح الفصول الاربعة تم ارسال الاختبار المعرفى الإلكتروني لتجيب الطالبات عليه.
- ج- القياسات البعدية:

قامت الباحثة بتطبيق القياس البعدي يوم الاربعاء 27 / 5 / 2020 لقياس الاختبار المعرفى على المجموعة التجريبية ويوم الخميس الموافق 28 / 5 / 2020 لقياس المهارات الحياتية.

المعالجات الإحصائية:

بعد تجميع البيانات ومراجعاتها بدقة وتفريغها وتبويبها إستعداداً للمعالجات الإحصائية بإستخدام الأساليب الآتية: (المتوسط الحسابى، الإنحراف المعياري، معامل الإلتواء، أختبار "ت" T.Test لمعنوية الفروق بين المتوسطات، معامل التميز والسهولة والصعوبة، معامل ثبات (ألفا كرونباخ)، واخيرا معامل التجزئة النصفية (سبيرمان براون).

عرض ومناقشة النتائج:

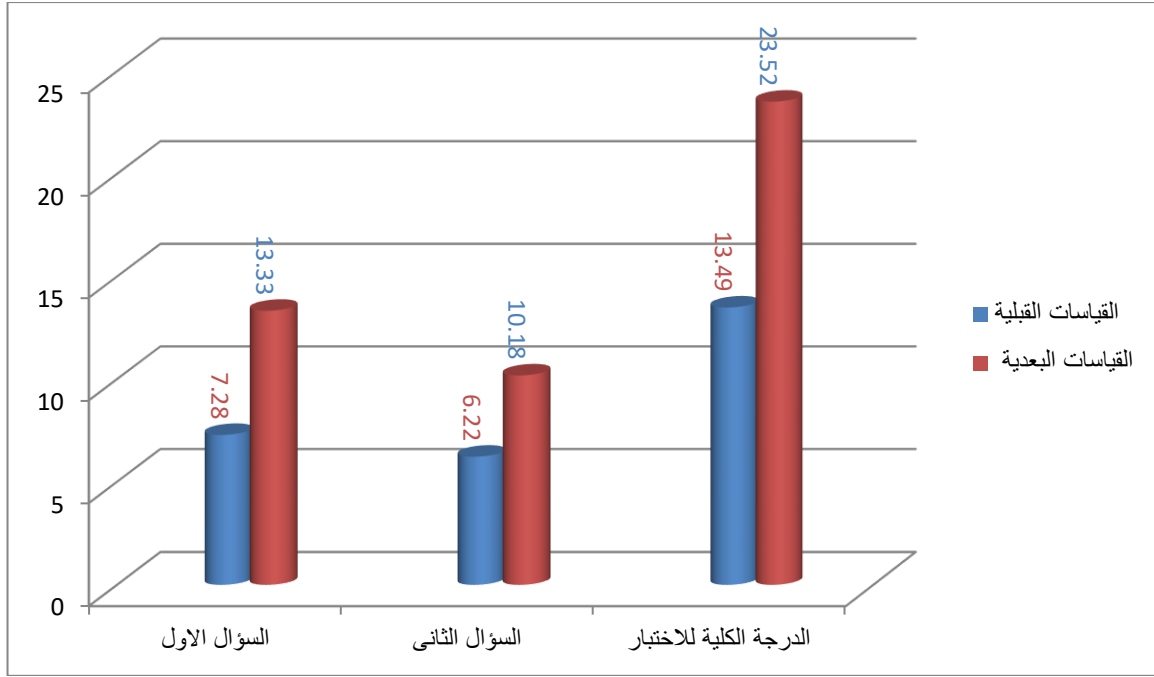
أولاً: عرض النتائج:

جدول رقم (12)
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في
الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة
(ن = 120)

sig	ت	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
.000	*19.01	-6.06	1.87	13.33	3.12	7.28	السؤال الاول
.000	*16.46	-3.97	2.35	10.18	1.50	6.22	السؤال الثانى
.000	*20.85	-10.03	2.93	23.52	1.20	13.49	الدرجة الكلية للاختبار

ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 119 = 2.00

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح البعدي في الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة



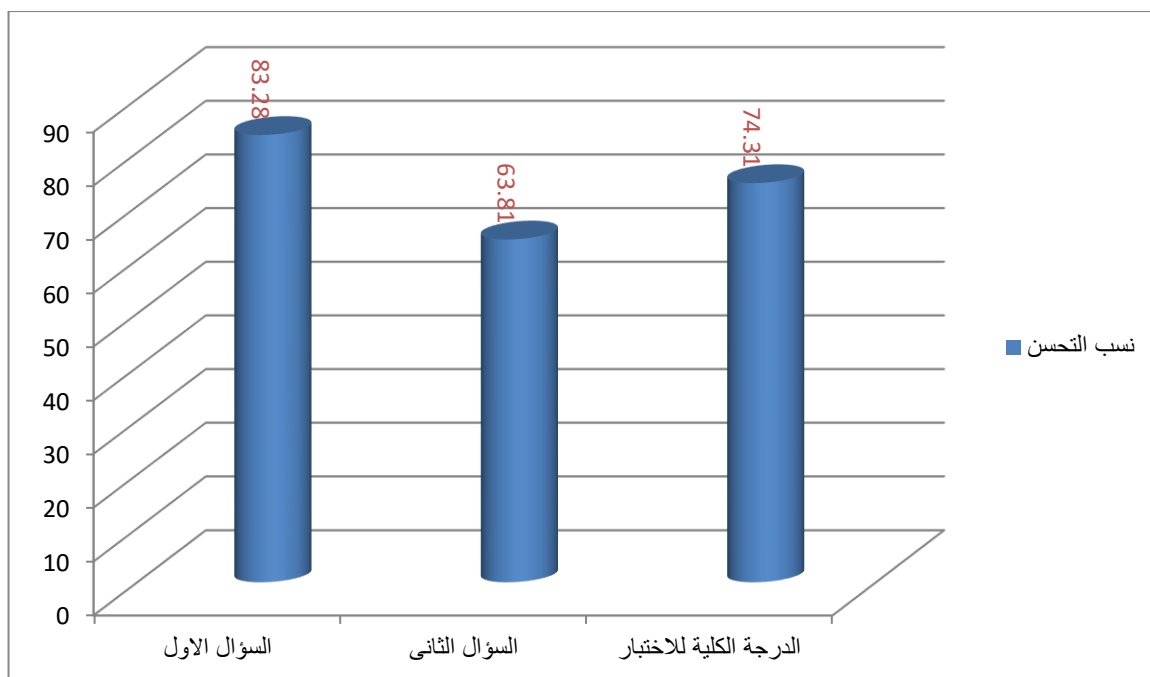
رسم توضيحي(1): دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة.

جدول رقم (13)

نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية فى الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة

نسب التحسن	القياسات البعديّة		القياسات القبليّة		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
*83.28	1.87	13.33	3.12	7.28	السؤال الاول
*63.81	2.35	10.18	1.50	6.22	السؤال الثانى
*74.31	2.93	23.52	4.20	13.49	الدرجة الكلية للاختبار

يتضح من جدول (13) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (63.28%، 83.28%) وان هناك تحسن واضح فى جميع محاور الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة والمجموع الكلى بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعديّ.



رسم توضيحي (2) نسب التحسن بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في محاور الاختبار المعرفي لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة

جدول (14)

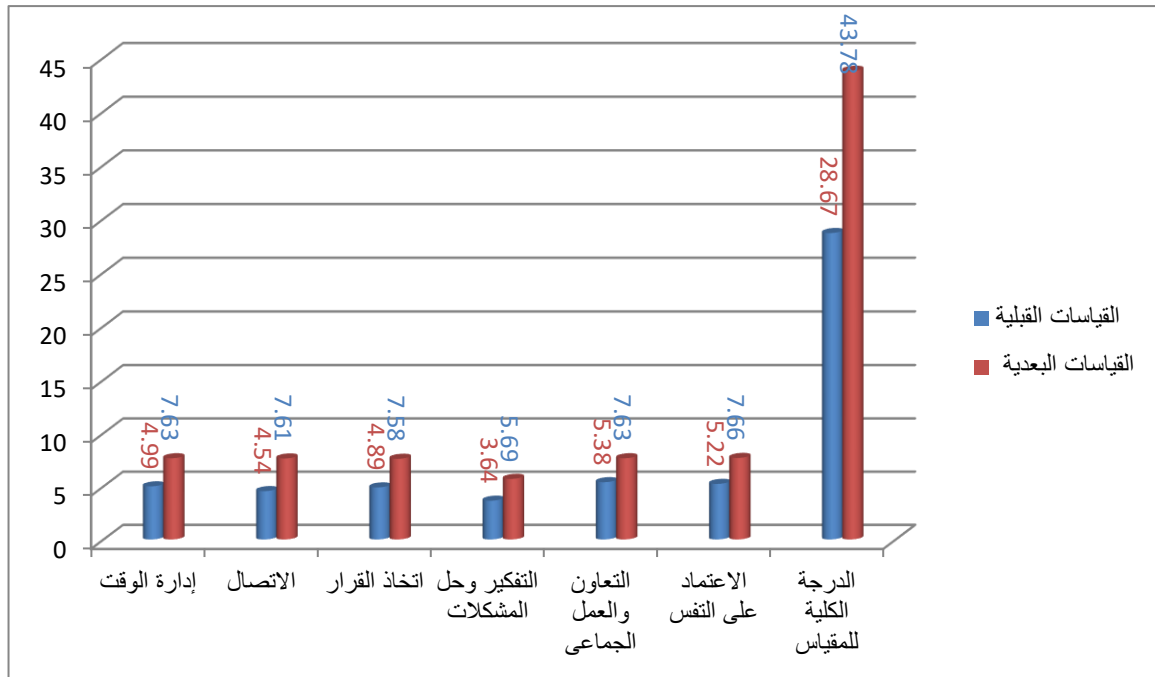
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في استمارة المهارات الحياتية

(ن = 120)

sig	ت	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
.000	*14.77	-2.63	0.57	7.63	1.82	4.99	إدارة الوقت
.000	*19.28	-3.07	0.57	7.61	1.72	4.54	الاتصال
.000	*17.04	-2.68	0.60	7.58	1.61	4.89	اتخاذ القرار
.000	*15.44	-2.05	0.58	5.69	1.31	3.64	التفكير وحل المشكلات
.000	*13.43	-2.24	0.57	7.63	1.79	5.38	التعاون والعمل الجماعي
.000	*14.63	-2.44	0.53	7.66	1.75	5.22	الاعتماد على النفس
.000	*28.07	-15.12	2.69	43.78	5.42	28.67	الدرجة الكلية للمقياس

ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 119 = 2.00

يتضح من جدول(14) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في استمارة المهارات الحياتية



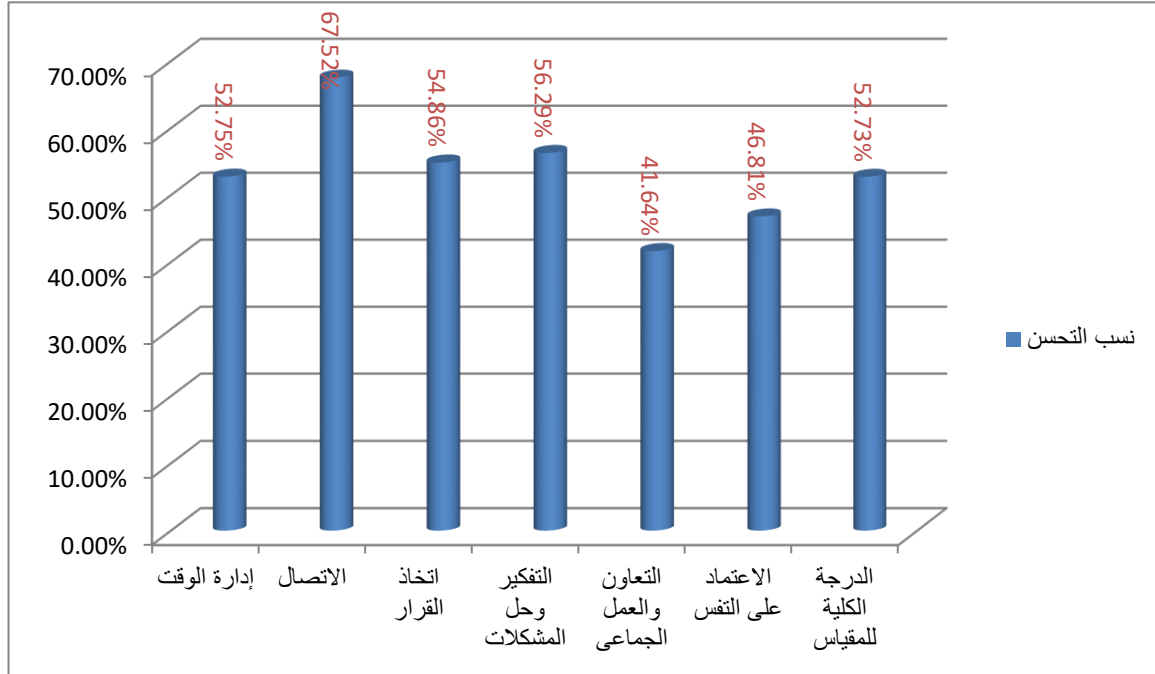
رسم توضيحي(3): دلالة الفروق بين القياسات القبالية والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور استمارة المهارات الحياتية والدرجة الكلية للفرقة الثالثة

جدول (15)

نسب التحسن بين القياسات القبالية والبعدي للمجموعة التجريبية في استمارة المهارات الحياتية للفرقة الثالثة

نسب التحسن	القياسات البعدية		القياسات القبالية		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
%52.75	0.57	7.63	1.82	4.99	إدارة الوقت
%67.52	0.57	7.61	1.72	4.54	الاتصال
%54.86	0.60	7.58	1.61	4.89	اتخاذ القرار
%56.29	0.58	5.69	1.31	3.64	التفكير وحل المشكلات
%41.64	0.57	7.63	1.79	5.38	التعاون والعمل الجماعي
%46.81	0.53	7.66	1.75	5.22	الاعتماد على النفس
%52.73	2.29	43.78	5.42	28.67	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من جدول (15) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (56.21%، 59.11%) وان هناك تحسن واضح فى جميع محاور استمارة المهارات الحياتية والمجموع الكلى للقياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.



رسم توضيحي (4) نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية فى محاور استمارة المهارات الحياتية والدرجة الكلية لها.

ثانيا: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (12) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة وكذلك يوضح جدول (13) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (63.28%، 83.28%) وان هناك تحسن واضح فى جميع محاور الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة والمجموع الكلى بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وترجع الباحثة نسبة التحسن الواضحة إلى استخدام الواتس أب فى العملية التعليمية فهو يمثل بيئة مناسبة لتعلم مختلف يخلط المتعة بالعلم، وبديل متقدم عن التعليم التقليدى فهو ساعد الباحثة على إيجاد بيئة تعلم تعاونية كمنصة تفاعلية لتبادل المعارف والمعلومات بينها وبين الطالبات وايضا عمل على تحقيق الأهداف التعليمية فى توصيل المحتوى التعليمى الإلكتروني لمقرر علم الحركة للطالبات مستعينا بالمادة العلمية والصور والفيديوهات الخاصة بشرح المقرر والتي تستطيع الطالبة الرجوع إليها فى أى وقت وأى مكان، ومن جهة أخرى الفيديوهات التي تسجلها الطالبات وتقوم بارسالها للباحثة (حيث تشرح كل طالبة جزء من المقرر مستخدمه احدى الوسائل التعليمية مثل

اللوحات التعليمية – المجسمات التوضيحية) كل ذلك ساعد على بقاء اثر التعلم لمدة أطول فى ذهن الطالبة.

لذلك أجمع العديد من المختصين فى التعلم الإلكتروني والدراسات (1)، (18)، (19)، (21)، (20)، (22)، (25)، (26) على أن شبكات التواصل الإجتماعى وعلى رأسها الواتس أب يمثل بيئة مناسبة لتعليم حديث ومتطور ويلبى حاجات الفرد، ويتماشى مع الثورة التكنولوجية العالمية ويرجع ذلك لامكانية الوصول إلى تلك الشبكات من خلال الأجهزة المحمولة التي أصبحت منتشرة بين كافة شرائح المجتمع، وإنتشار شبكات الإنترنت فضلاً عن سهولة إستخدامها.

وهذا يحقق الفرض الأول الذى ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة"

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في استمارة المهارات الحياتية وكذلك يوضح جدول (15) ان نسب التحسن تراوحت ما بين (56.21%، 59.11%) وان هناك تحسن واضح فى جميع محاور استمارة المهارات الحياتية والمجموع الكلى بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ويرجع ذلك إلى عملية التواصل بين الطالبات والباحثة حيث أسهمت فى نقل العديد من القيم والاتجاهات وغرس السلوكيات الايجابية كاحترام الرأى والرأى الاخر وحسن الاستماع والاعتماد على النفس وبناء العلاقات الإجتماعية وهذا يمثل جزء من المواطنة الفاعلة فى المجتمع ،ومن ناحية أخرى كان تأثير الدراسة إيجابيا فى تعزيز المهارات الحياتية وخاصة مهارات الاتصال والتفكير وحل المشكلات ويرجع ذلك من وجهة نظر الباحثة إلى طريقة استخدام الواتس أب حيث استماع الطالبات لفيدوهات وشرح كل طالبة وابداء رايهن فى الشرح وكذلك تقبل وتفهم الطالبة لاراء زملائها ونقد الباحثة لها وايضا استخدام الواتس أب جعل الطالبة أكثر واقعية وأكثر دراية بامكانياتها وقدراتها وجعلها اكثر ثقة فى نفسها فهى تتعاون مع زملائها فى تقسيم المادة العلمية، تختار الجزء المطلوب شرحه ثم تقوم بتحديد طريقة واسلوب الشرح والعرض وهذا يجعلها تعتمد على نفسها وتحمل مسؤولية اختيارها وكل هذه المواقف المختلفة التى تعرضت لها الطالبة تعزز وتنمى مهارات التفكير وحل المشكلات وهذا يتفق مع دراسة (9)، (17)، (14)، (11)، (31)

وهذا يحقق الفرض الثانى الذى ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في محاور استمارة المهارات الحياتية لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة" الإستخلاصات التوصيات:-

أولاً: الإستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي إطار العينة والمنهج المستخدم ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية:

1. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبار المعرفي لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة.
2. وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في استمارة المهارات الحياتية لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة

ثانياً: التوصيات:

- في حدود عينة البحث واجراءاته ونتائج البحث واستنتاجاته، توصى الباحثة بالتوصيات التالية:
1. اعتماد الوائس آب كاحد وسائل التعلم عن بعد فهو يعد وسيلة فعالة وإيجابية في العملية التعليمية .
 2. الأهتمام بتنمية المهارات الحياتية المختلفة للمرحلة الجامعية نظرا للاهمية القصوى لهذه المرحلة فهي إعداد خريج المستقبل الذي يواجه تحديات العالم .

المراجع

أولا المراجع العربية :

١. احمد بلقرع: "دور مواقع التواصل الإجتماعي في التعريف بالمعالم السياحية لولاية برج بوعريريج-دراسة ميدانية"، جامعة البشير الابراهيمي، 2017.
٢. الخضر عشب: "النمط القيادي الديمقراطي المتبع من طرف استاذ التربية الرياضية ودورة في اكتساب بعض المهارات الحياتية"، 2017.
٣. جمال فواز العمرى: "مدى وعى طلبه الجامعات الاردنية الرسمية للمهارات الحياتية فى ضوء الاقتصاد المعرفى"، جامعة البلقاء التطبيقية، الاردن، 2013.
٤. حميد بن مسلم بن سعيد السعيدى: تعرف دور شبكات التواصل الاجتماعى على تعزيز أبعاد المواطنة لدى الشباب، مجلة كلية التربية فى العلوم التربوية 2019.
٥. خالد ثابت عوض: "تأثير استخدام ثلاث برامج للتربية الحركية على مستوى بعض عناصر اللياقة الحركية والحركات الاساسية والمهارات الحياتية للاطفال من (4-6) سنوات"، أنتاج علمى، مجلة علوم وفنون الرياضة، مصر، 2013.
٦. سمية عبد الله عبد الله: دور الويب كويست (الرحلات المعرفية عبر الانترنت فى تنمية المهارات الحياتية التشاركية، ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر الدولى العلمى التاسع (التعليم عن بعد والتعلم المستمر أصالة الفكر وحدثة التطبيق)، الجمعية العربية لتكنولوجيا التعليم، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2012.
٧. غادة محمود يونس: "فاعلية برنامج ارشادى مقترح قائم على برنامج التركيز وعلاقته بتنمية المهارات الحياتية لدى طلبة وطالبات جامعة الازهر"، جامعة الازهر، فلسطين، 2017.
٨. فايز محمد فارس: دور الانشطة التربوية فى تنمية المهارات الحياتية، ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر السنوى الثالث للمدارس الخاصة "أفاق الشراكة بين قطاع التعليم العام والخاص بالاردن"، مركز دبيونو لتعليم التفكير، اربل، عمان 2011.
٩. فتحية صبحى اللولو، عوض سليمان قشطة: "مستوى المهارات الحياتية لدى طلبة خريجي كلية التربية بالجامعة الاسلامية بغزة"، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، فلسطين، 2006.

١٠. مصطفى فهم: الطفل والمهارات الحياتية فى رياض الاطفال والمدرسة الابتدائية، القاهرة، دار الفكر العربى، 2005.
١١. منال مرسى، كندة أنطوان مشهور: مدى توافر تنمية المهارات الحياتية فى مناهج رياض الاطفال فى الجمهورية العربية السورية، مجلة الفتح، شباط، 2012.
١٢. ميساء محمد مصطفى: "اثر استخدام بعض تطبيقات ويب(2.5) فى مقرر تكنولوجيا التعليم على تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب الفرقة الثانية شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية التربية"، كلية التربية، جامعة بنها، 2017.
١٣. نهى عواض اللهيبي: "دور الانشطة الجامعية فى تنمية المهارات الحياتية من وجهة نظر طالبات جامعة أم القرى"، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، مكة المكرمة، 2019.
١٤. نوار حسام الدين وردة: "فاعلية برنامج مقترح لتدريس التاريخ القائم على نظرية الذكاءات المتعددة فى تنمية بعض مهارات التفكير وبعض المهارات الحياتية لطلاب مرحلة الثانوية"، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، 2010.
١٥. هبة محمد يوسف: "تأثير برنامج باستخدام الألعاب الصغيرة فى تنمية المهارات الحياتية والعداات الصحية لأطفال ما قبل المدرسة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر، 2016.
١٦. هدى بسام سعد الدين: "المهارات الحياتية المتضمنه فى مقرر التكنولوجيا للصف العاشر ومدى اكتساب الطلبة لها"، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلاميه، فلسطين، 2007.
١٧. هدية عبد النعيم عبد الرحيم: "برنامج لتنمية بعض المهارات الحياتية لدى طفل الروض باستخدام اللعب"، رسالة ماجستير، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة، 2017.
١٨. وفاء سليمان محمود عوجان: تقييم استخدام تطبيق الواتساب لإنشاء شبكة تعلم تعاونية لمقرر مبادئ القياس والتقويم التربوي من وجهة نظر طالبات كلية العلوم والآداب بالرس بجامعة القصيم، مجلة جامعة المدينة العالمية المحكمة، 2016.
١٩. وهيبه بوزيفى: "شبكات التواصل الاجتماعي فى تعزيز العملية التعليمية – حالة عملية مع طلبة كلية علوم الاعلام والاتصال"، الملتقى الوطني لمركز جيل البحث العلمي حول تقنيات التعليم الحديثة، كلية علوم الإعلام والاتصال، جامعة الجزائر، 2016.

ثانيا المراجع الاجنبية:

20. Cetin Güler: Use of WhatsApp in Higher Education: What's Up With Assessing Peers Anonymously? , 2016.

21. Daniel Nations : "What Is Social Media?"2018.

ثانيا المراجع الاجنبية:

23. Hanley., Heal,N.tiger,j.and Ingvarsson,E:"Evaluation of class wide teaching program for developing preschool life skills", journal of Applied Behavior Analysis,v40,2007.

24. Kivunja Charles: Teaching students to learn and to work well with 21st century: unpacking the career and life skill domain of the new learning parading, International journal of higher education,2014.

25. Levent Cetinkaya: The Impact of Whatsapp Use on Success in Education Process, Research Articles, 2017.

26 Sue Alderman : "5ways to use WhatsApp in the ELT classroom",2017.

ثالثا مراجع شبكة المعلومات:

27. <https://www.scientificamerican.com/arabic/articles/news/distance-learning-versus-covid19/>

تحت عنوان "اضطراب التعليم بسبب

فيروس كورونا الجديد والتصدي له"، تقرير لـ"اليونسكو"

28. <http://www.alajman.ws/vb/showthread.php?t=2278page15>

29. <https://www.youm7.com/story/>

30. <https://www.new-educ.com>.

31 www.uniccef.org/arabic/ life skills

32. www.lifewire.com, Retrieved 31-12-2018. Edited. ↑ MATTHEW HUDSON (31-12-

المرفقات

- مرفق (1) استمارة تسجيل البيانات للمجموعة التجريبية
- مرفق (2) اختبار الذكاء (للدكتور السيد محمد خيرى)
- مرفق (3) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى صياغة عبارات الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة (الصورة الاولى) (إعداد الباحثة)
- مرفق (4) قائمة باسماء السادة الخبراء
- مرفق (5) توصيف مقرر علم الحركة
- مرفق (6) الاختبار المعرفى (الصورة النهائية) (إعداد الباحثة)
- مرفق (7) الاختبار المعرفى الالكترونى
- مرفق (8) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المهارات الحياتية للفرقة الثالثة باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا.
- مرفق (9) الاستمارة الالكترونية لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المهارات الحياتية للفرقة الثالثة باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا.
- مرفق (10) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى عبارات المهارات الحياتية للفرقة الثالثة باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا. (الصورة الاولى)
- مرفق (11) الاستمارة الالكترونية لاستطلاع رأى الخبراء فى عبارات المهارات الحياتية للفرقة الثالثة باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا. (الصورة الاولى)
- مرفق (12) استمارة استطلاع رأى طالبات الفرقة الثالثة فى بعض المهارات الحياتية المكتسبة من مقرر علم الحركة باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا. (الصورة النهائية)
- مرفق (13) الاستمارة الالكترونية لاستطلاع رأى طالبات الفرقة الثالثة فى بعض المهارات الحياتية المكتسبة من مقرر علم الحركة باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا. (الصورة النهائية)
- مرفق (14) بعض الصور اثناء دراسة مقرر علم الحركة من خلال الواتس آب

مرفق (1)

إستمارة تسجيل البيانات للمجموعة
التجريبية

المتغيرات						الاسم	م
المهارات الحياتية البعدى	المهارات الحياتية القبلى	الاختبار المعرفى البعدى	الاختبار المعرفى القبلى	الذكاء	السن		
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10
							11
							12
							13
							14
							15
							16
							17
							18
							19
							20

مرفق (2)

اختبار الذكاء (للدكتور السيد محمد خيرى)

تعليمات الاختبار :

هذا الاختبار يحتوي علي عدد من الأسئلة الذهنية ويبين قدراتك علي التفكير ، حاول أن تجيب علي الأسئلة بالترتيب وبسرعة ولكن لا تضع وقت كبير في الإجابة عن أحد الأسئلة ولاحظ أن زمن الاختبار هو نصف ساعة (٣٠ دقيقة) ، لا تبدأ بالإجابة إلا بعد أن يسمح لك بذلك ، وستجد في الصفحة الأولى أمثلة توضح لك ما يطلب منك عملة في أسئلة الاختبار وعندما تسمع ضع القلم ، رجاء أن تضع القلم ولا تكتب شيئا بعد ذلك .

تصحيح الاختبار :

تعطي لكل سؤال تجيب عليه إجابة كاملة درجة كاملة ، ولا تعطي الدرجة في حالة إجابة بعض أجزاء السؤال صحيحة وبعضها خطأ مهما كان الجزء الصحيح ويلاحظ أن بعض الأسئلة تطلب عددا من الإجابات ينبغي أن تكون كلها صحيحة للحصول علي الدرجة .

ولقد تم استخدام اختبار الذكاء العالي للدكتور / السيد محمد خيرى كأداة لقياس مختلف الوظائف العقلية في بعض الدراسات في جمهورية مصر العربية وفيما يلي أمثلة تبين قدرتك علي التفكير .

فيما يلي أسئلة تبين قدراتك علي التفكير وليس لها علاقة مطلقا بعملك والمطلوب منك أن تجيب علي هذه الأسئلة بالترتيب وبدقة وبسرعة ولا تجعل احد الأسئلة يستغرق منك وقتا أطول من اللازم فإذا وجدت صعوبة كبيرة في سؤال اتركه وانتقل إلي غيره ، واليك بعض أمثلة الأسئلة التي ستجدها في الاختبار حاول الإجابة عنها الآن وستجد الإجابات عنها بعد ذلك بعد فهمها انتقل مباشرة إلي الصفحة التالية واجب عن أسئلة الاختبار .

- اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(١) ابيض إلي اسود مثل قصير إلي

(٢) عين إلي مثل إلي يسمع

- أوجد العددين التاليين في سلسلة الأعداد التالية :

(٣) ٢ - ٤ - ٨ - ١٦ - -

(٤) ١٥ - ٥١ - ١٦ - ٦١ - ١٧ - ٧١ - -

- رتب الكلمات الآتية بحيث تكون جملة مفهومة ثم اعمل ما تطلبه منك الجملة فقط

(٥) حيوان اسم اكتب

الإجابات الصحيحة هي : (١) طويل ، (٢) يري - الأذن ، (٣) ٣٢ - ٦٤
 (٤) ١٨ - ٨١ (٥) اكتب اسم حيوان (قط مثلا)
 والآن انتقل إلي الصفحة التالية واجب عن الأسئلة:
 اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (أ) تأتي بعد (ن) في
 الحروف التالية:

(١) ك ل م س ر ن أ م ل

(٢) ي أ ط و س أ م ص

(٣) ع غ ن أ م ن س ح ط أ م ي

(٤) أ م ق ك ر ز أ أ م

اكتب الكلمات الناقصة في كل سطر مما يأتي :

(٥) الأول إلي واحد مثل إلي ٤

(٦) إلي ١٨ مثل ٢ إلي ٣

(٧) إلي رطل مثل زمن التي نقيقة

(٨) أحمد عمرة خمسة سنوات وبعد ثلاث سنوات بصير عمرة ضعف

عمر علي

٣ سنوات

سنة واحدة

٤ سنوات

جواب آخر

يكون عمر علي الآن

في كل سطر مما يأتي كلمة وأمامها عدة تفسيرات بين قوسين اختر
 أصح التفسيرات لهذه الكلمات ثم ضع تحتها خطا :

(٩) الاستنهاد (البسالة في الحروب - المقومة حتي النهاية - التبرع

بالشهادة - الموت في سبيل المبدأ

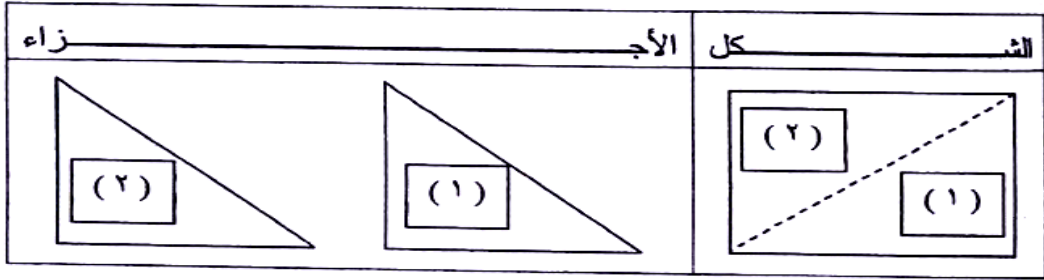
(١٠) يستأثر (يكون سريع التأثير - يحتفظ بالشيء لنفسه - يستطيع التأثير

علي غيره يميل للأخذ بالتأثر)

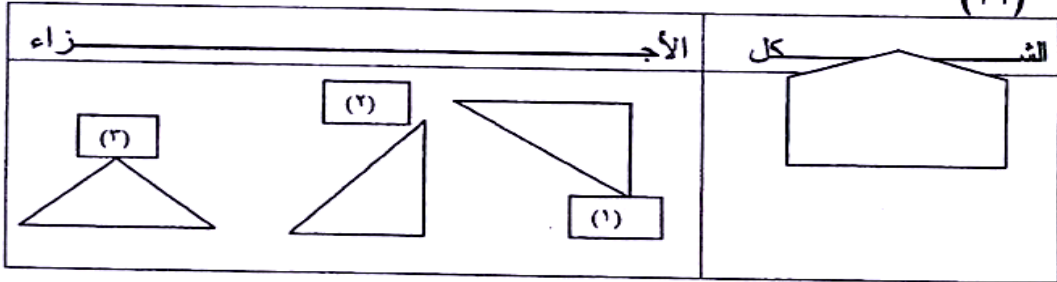
الشكل الذي علي اليمين في الأسئلة التالية مكون من الأجزاء

المجاورة له - لرسم الخطوط التي تقسم هذا الشكل حتي تنتج الأجزاء المجاورة

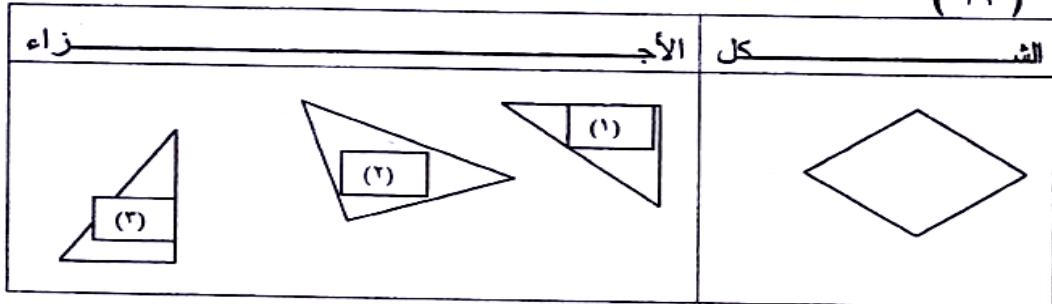
له كما في المثال الآتي :



(١١)



(١٢)



(١٣) ضع علامة (X) أمام التعبير الصحيح من التعبيرات بين القوسين فيما يأتي :

فاطمة تتعلم الفرنسية والألمانية - وزينب تتعلم اللاتينية والاسبانية - وعائشة تتعلم اللاتينية والفرنسية ولا يوجد مدرس في المدرسة يستطيع أن يعلم أكثر من لغة واحدة فقط وعلي ذلك :

تكون فاطمة و زينب

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سويا

وتكون زينب وعائشة

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سوريا
وتكون فاطمة وعائشة

(يتعلمان دائما - يتعلمان أحيانا - لا يتعلمان أبدا) اللغات سوريا
(١٤) من الأمثال السنّة الآتية مثلان لهما نفس المعني ضع علامة () أمام
المثلين :

أ- سبق للسيف العزل

ب- للطيور علي أشكالها تقع

ت- لا يفتي ومالك في المدينة

ث- تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن

ج- مكره أخاك لا بطل

ح- إذا حضر الماء بطل التيمم

فيما يلي اشطب كل (أ) تأتي بعد (م) وضع خطا تحت كل (أ)
تأتي بعد (م) وإذا جاء حرف (أ) قبل وبعد الحرف (م) اشطبه وضع خطا
تحتة :

(١٥) م ل أن أم

(١٦) م أم أن أم م أ

(١٧) م م أم أم أم

(١٨) أم أم أم أم أ

في لغة سرية يعكس ترتيب حروف للكلمة لولا (يأكل) تصير (ل ك
أ ي) ويبدل كل حرف بالحرف الذي يأتي قبله في الحروف الهجائية فتصير
الكلمة نفسها بعد ذلك (ك ق ي لا)

ونلاحظ أن الحرف (ي) اعتبر انه قبل الحرف (أ) في الحروف
الهجائية والحروف الأبجدية المرتبة هي كالآتي وسوف تحتاجها في إجابة هذه
الأسئلة.

(١٩) أك ب - خ ط أب أ - أل ي و م

(٢٠) الجملة الآتية مكتوبة بنفس اللغة السرية حولها إلي اللغة العادية

ذ ع ي و - ي خ ع - ي ج أش

(٢١) إذا وضعت ٢٠ نقطة متجاورة بين النقطة الأولى والنقطة الثانية سنتيمتر
واحد وبين النقطة الثانية والثالثة سنتيمتران وبين النقطة الثالثة والرابعة سنتيمتر

(٣١) ذلك استفهام كلمة ثم مرتين ضع اكتب علامة سطر بعد

.....

(٣٢) ضرب الجواب ثلاثة تحت واكتب أربعة حاصل في خطأ ضع

.....

كل سؤال من الأسئلة التالية مكون من جملتين ثم ثلاثة استنتاجات ضع علامة () أمام الاستنتاج الصحيح :

(٣٣) لي ثلاثة أصدقاء ليس منهم من هو قصير - اثنان منهم فقط ليس لأحدهما وجه ابيض

صديقي الثالث أسمر طويل

صديقي الثالث أسمر قصير

صديقي الثالث ابيض طويل

(٣٤) كل من كانوا بالحجرة رجال طوال ، وليس هذا الشخص القصير امرأة :

لا بد أن هذا الشخص كان في الحجرة

يجوز أن هذا الشخص كان في الحجرة

لا يمكن أن يكون هذا الشخص كان في الحجرة

(٣٥) ليس من الكتب الانجليزية التي أملكها كتاب أحمر وهذا الكتاب عربي احمر

لا بد أن يكون هذا كتابي

يجوز أن يكون هذا كتابي

لا يمكن أن يكون هذا كتابي

في كل سؤال من الأسئلة التالية سلسلة من الأعداد تسير كل منها حسب قاعدة خاصة :

اكتب الرقمين التاليين في كل سلسلة

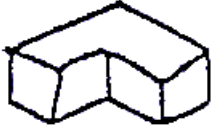
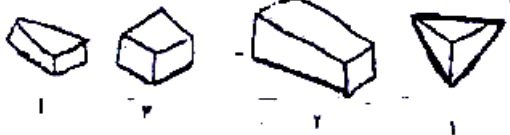
(٣٦) ٥ - ١٠ - ٧ - ١٤ - ١١ - ٢٢ - ١٩ - ٣٨ -

.....


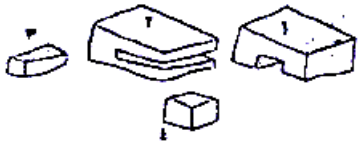
(٣٧) ١ - ٢ - ٥ - ١١ - ١٢ - ١٥ - ٢١ -

في كل سؤال من الأسئلة التالية قطعة خشب علي شكل متوازي مستطيلات قطع منها جزء و المطلوب منك أن تضع علامة () تحت الجزء من الأجزاء الأربعة علي اليسار التي تكمل القطعة التي في اليمين .


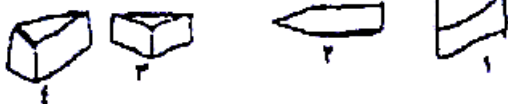
(٣٨)

القطع	الأجزاء
	

(٣٩)

القطع	الأجزاء
	

(٤٠)

القطع	الأجزاء
	

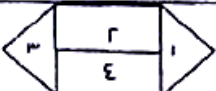
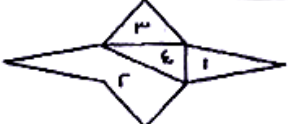
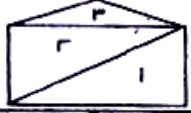

اكتب الرقمين التاليين في السلسلتين الآتيتين :

(٤١) ٣٥ - ١٢ - ٣٠ - ١٤ - ٢٥ - ١٦ - -

(٤٢) ١٩٠ - ٩٥ - ٩٢ - ٤٦ - ٤٢ - ٢١ - ١٦ - -

مفتاح تصحيح الاختبار :

يعطي لكل سؤال أجيب عنه إجابة كاملة درجة واحدة ، ولا تعطي للدرجة في حالة إجابة بعض أجزاء السؤال صحيحة و بعضها خطأ مهما كان الجزء الصحيح ، ويلاحظ أن بعض الأسئلة تتطلب عددا من الإجابات ينبغي أن تكون جميعها صحيحة للحصول علي الدرجة . والإجابات الصحيحة هي :

الإجابة الصحيحة	م	الإجابة الصحيحة	م
تكشف	٢٢	كلم سررن أم ل	١
استماع	٢٣	ي أطوس أم ص	٢
	٢٤	ع غ ن أم من ح ط أم ي	٣
	٢٥	أم ق ك ر ز ا م	٤
البيضاوي	٢٦	الرابع	٥
الخيال	٢٧	١٢	٦
وجه	٢٨	وزن	٧
أسلاك	٢٩	سنة واحدة	٨
كرة	٣٠	الموت في سبيل المبدأ	٩
لكتب كلمة مطر مرتين ثم ضع علامة استفهام بعد ذلك، مطر مطر؟	٣١	يحتفظ بالشيء لنفسه	١٠
لكتب حاصل ضرب ثلاثة في أربعة وضع خطا تحت الجواب ١٢	٣٢		١١
صديقي الثالث أبيض طويل	٣٣		١٢
لا يمكن أن هذا الشخص كان في الحجرة	٣٤	لا يتعلمان أبدا ، تعلمان أحبانا ، يتعلمان أحبانا	١٣
يجوز أن يكون هذا كتابي	٣٥	لا يقني ومالك في المدينة ، إذا حضر الماء بطل التيمم	١٤
٧٠ - ٣٥	٣٦	م ل م أن أم	١٥
٢٥ - ٢٢	٣٧	م أم ان أم أم	١٦
(٣)	٣٨	م م أم أم أم	١٧
(١)	٣٩	أم أم أم أم أم	١٨
(٤)	٤٠	اب ق ي - ي أ ي ض ح - ل ه - ل ا ك ي	١٩
٨ - ٢٠	٤١	سافر غدا صباحا	٢٠
٢ - ٨	٤٢	٢٨ سم	٢١

معايير الإجابة:

الدرجة الخام	الرتبة المثبتة	الدرجة الخام	الرتبة المثبتة
٤	١	٢٢	٦٢
٥	٢	٢٣	٦٦
٦	٣	٢٤	٧٠
٧	٤	٢٥	٧٤
٨	٦	٢٦	٧٨
٩	٧	٢٧	٨٢
١٠	١٠	٢٨	٨٤
١١	١٢	٢٩	٨٦
١٢	١٥	٣٠	٨٨
١٣	١٨	٣١	٩٠
١٤	٢١	٣٢	٩٢
١٥	٢٤	٣٣	٩٣
١٦	٢٩	٣٤	٩٤
١٧	٣٤	٣٥	٩٦
١٨	٣٩	٣٦	٩٧
١٩	٤٥	٣٧	٩٨
٢٠	٥١	٣٨	٩٨
٢١	٥٧	٣٩	٩٩

مرفق (3)

إستمارة استطلاع رأى الخبراء فى صياغة عبارات
الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة (
الصورة الاولية) (إعداد الباحثة)



كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،،

تقوم الباحثة / داليا رضوان لبيب مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة – جامعة حلوان بدراسة ضمن متطلبات الترقى لدرجة
أستاذ مساعد وعنوانها:

"دور الواتس آب فى تعلم مقرر علم الحركة وتنمية المهارات الحياتية

لطالبات الفرقة الثالثة فى ظل جائحة كورونا"

ولما كنتم من المتخصصين فى علم الحركة فإن الباحثة تأمل من سيادتكم معاونتها فى صياغة
عبارات الاختبار المعرفى وتحديد معامل السهولة والصعوبة لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة

والباحثة شاكرة لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق معها

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الإحترام

الباحثة

داليا رضوان لبيب

الاختبار المعرفي لمقرر علم الحركة للفرقة الثالثة

اعداد الباحثة (الصورة الاولى)

اختاري الاجابة الصحيحة من بين الاجابات الاتية: -

- 1 - من انواع المفاصل عديمة الحركة :
 - أ - مفصل الحق الحرقفي العجزي.
 - ب - تمفصل عظام الجمجمة.
 - ج - المفاصل بين الفقرات .
 - د - مفصل رسغ القدم .
- 2 - من انواع المفاصل حرة الحركة :
 - أ - تمفصل عظام الجمجمة .
 - ب - المفاصل بين الفقرات .
 - ج - مفصل الكتف.
 - د - مفصل الحق الحرقفي العجزي
- 3 - يسمح بالحركة ذات المدى الواسع في اتجاه واحد وعكسة :
 - أ - المفصل الانزلاقي.
 - ب - المفصل الرزي .
 - ج - المفصل اللقيمي .
 - د - المفصل ذات الكرة والحق.
- 4 - من مراحل الحركة المتكررة:-
 - أ- مرحلة تمهيدية.
 - ب - مرحلة أساسية .
 - ج - مرحلة نهائية.
 - د- مرحلة مزدوجة
- 5 - استخدام عربة الحديدية تعمل بطريقة :-
 - أ- كسب مسافة علي حساب القوة.
 - ب - التغلب علي مقاومة كبيرة بأقل قوة ممكنة.
 - ج - كسب مسافة علي حساب المقاومة.
- 6 - عند فرد الذراع بواسطة عمل العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية تعد رافعة من النوع :-
 - أ - النوع الاول.
 - ب - النوع الثاني.
 - ج - النوع الثالث.
- 7 - من المفاصل محدودة الحركة :-
 - أ- المفصل بين عظام الجمجمة
 - ب - المفصل العجزي الحرقفي.
 - ج - المفصل بين عظام رسغ اليد ومفصل رسغ القدم.
 - د- المفصل الرزي
- 8 - الحالة التي يكون فيها مركز ثقل الجسم فوق حافة قاعدة الارتكاز :-
 - أ - الاتزان المستقر او الثابت.
 - ب- الاتزان غير المستقر او غير الثابت
 - ج - الاتزان المتعادل.
 - د - التوازن الديناميكي

9 - الروافع من النوع الثاني يكون فيها :-

أ - نقطة المقاومة بين محور الارتكاز ونقطة القوة .

ب- نقطة القوة بين محور الارتكاز ونقطة المقاومة.

ج - محور الارتكاز بين نقطة القوة ونقطة المقاومة.

10 - حركة الفخذ أماما أعلي بحيث يكون زاوية قائمة مع الجذع تسمى :-

أ- بسط .

ب- تبعيد.

ج- قبض.د- تقريب

11- من العوامل المؤثرة علي القوة:-

أ- المقدار .

ب - مركز ثقل الجسم

ج - كتلة الجسم

12 - يتم تصنيف الروافع بناء علي نقاط هامة منها :-

أ - المستوي الافقي .

ب - النقطة التي تتحرك حولها الرافعة.

ج - المحور العرضي .

13 - تتحقق الفائدة الآلية للروافع اذا طالت :-

أ- ذراع المقاومة عن ذراع القوة .

ب - مكان محور الارتكاز .

ج- ذراع القوة عن ذراع المقاومة .

14 - من عوامل الاتزان :-

أ - حجم وشكل قاعدة الارتكاز .ب - اتجاه القوة المضادة

ج - نوع السطح

15- يعتبر المستوي الجانبي هو:

أ- المستوي الأفقي.

ب - المستوي الجبهي .

ج- المستوي السهمي .

د- المستوي الرأسي

16- من أمثلة العضلة نصف الريشية :-

أ- العضلة المستقيمة الفخذية .

ب - العضلة الريشية المتعددة.

ج- العضلة المربعة المنحرفة .

د- العضلة القصبية الخلفية .

17- من أمثلة المفصل اللقي :-

أ- مفصل الكتف .

ب- مفصل الفخذ .

ج- مفصل رسغ اليد .

د- مفصل المرفق (الكوع) .

18- من العوامل التي تحدد نوع الحركة :-

- أ- المقاومة .
- ب- الأحتكاك .
- ج- القوة .
- د- المسار الزمني .

19- الأمتداد يعني :-

- أ - قصر العضلة وزيادة سمكها.
- ب - انبساط العضلة بعد الأنقباض ورجوعها للوضع الطبيعي.
- ج - مقدرة العضلة علي ان تحافظ علي شكلها ومقاومة التغيير .
- د- تتغير شكل العضلة نتيجة للمثير ثم تستعيد حالتها بسرعة.

20- الرافعة من النوع الثالث يكون :-

- أ - محور الارتكاز بين القوة والمقاومة .
- ب- القوة بين محور الارتكاز والمقاومة .
- ج- المقاومة بين القوة ومحور الارتكاز .
- د- المسافة بين نقطة تأثير المقاومة ومحور الارتكاز .

21- من أمثلة الروافع التشريحية من النوع الأول :-

- أ- الوقوف علي أمشاط القدم .
- ب- حركة ثني الرأس للأمام والخلف .
- ج- ثني الساعد علي العضد بواسطة العضلة ذات الرأسين العضدية .
- د- رفع الرجل للأمام بواسطة العضلة العظمية الفخذية .

22 - الحالة التي يمر فيها محور الدوران عمودي فوق مركز الثقل وأي حركة للجسم في أي

اتجاه لا تؤثر علي وضع مركز الثقل وذلك في حاله :-

أ - الاتزان المستقر او "الثابت".

ب - الاتزان غير المستقر او "غير الثابت" .

ج - الاتزان المتعادل.

23 - عند استثاره العضلة يتغير شكلها ثم تستعيد حالتها بسرعة عند زوال

وذلك بفضل :-

أ- خاصية اللزوجة.

ب- خاصية المرونة.

ج- الامتداد.

24 - عضلة من النوع المسطح تبدأ أليافها من أحد طرفيها وهو طرف ضيق ثم تمتد الألياف

الي الطرف الآخر علي شكل مروحة :-

أ - العضلة الصدريه العظمي ب- العضله المعينيه الكبرى. ج - العضله القصبية الخفيه .

25 - مسطح يقسم الجسم الي قسمين متساويين في الوزن أيمن وأيسر :-

أ - المستوي العرضي. ب- المستوي السهمي. ج - المستوي الجبهي.
26 - حركة عباره عن لف العضو نحو الجهة الوحشية بحيث تصبح الجهة الداخلية للعضو متجهة لأعلي

أ - حركة البطح. ب- حركة التدوير. ج - حركة الكب.
27 - مفصل عظام الجمجمة التي لاتسمح بأي حركة علي الاطلاق تعد من المفاصل عديمة الحركة تسمى مفاصل

أ - زلالية . ب- ليفية. ج - غضروفية.
28 - حركة ثني الذراع بواسطة العضلة ذات الرأسين العضدية تمثل رافعة من النوع :-

أ- رافعة من النوع الاول . ب- رافعة من النوع الثاني.
ج- رافعة من النوع الثالث.

ضعي علامة () امام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة فيما يلي :-

- () 1 - حركة القبض تكون فية حركة الفخذ اماما اعلى بحيث تكون زاوية قائمة مع الجذع.
- () 2 - مفصل الفخذ يتكون من رأس عظم الفخذ والحفرة العنابية
- () 3 - يتميز مفصل الفخذ بانة يتحرك في جميع الاتجاهات من قبض وبسط وتقريب وتبعيد ودوران و تدوير .
- () 4 - حركة التبعيد تعني تحريك العضو للانسية والوحشية .
- () 5 - عند سقوط الجذع اماما اسفل يحدث مطاطية في عضلات الظهر .
- () 6 - اللزوجة تعني قدرة العضلة استعادة حالتها بسرعة بعد زوال المؤثر.
- () 7 - القابلية للانقباض تعني ان يقصر طول العضلة ويزداد سمكها .
- () 8 - المستوى او المسطح هو التي تدور الحركة حولة بينما المحور هو التي تتم الحركة موازية له .
- () 9 - المستوى الامامي هو المستوى السهمي .
- () 10 - المستوى الجانبي هو المستوى السهمي .
- () 11 - من الحركات التي تتم موازية للمسطح الجبهي حركة العجلة او الدرجة الجانبية.
- () 12 - المستوى العرضي يقسم الجسم القسمين متساويين في الطول .
- () 13 - الحركات الدورانية تؤدي حول محور وينشأ المحور من تقاطع المستويات.
- () 14 - المحور الحقيقي هو خط وهمي داخل الجسم مثل حركة الدورة الهوائية او العجلة.
- () 15 - المحور الوهمي هو نقطة اتصال الجسم المؤدى للحركة بأي جسم اخر.

- 17 - وقوف اللاعب على المشطين مع رفع العقبين تعد رافعة من النوع الثاني . ()
- 18 - ثني الذراع من المرفق عن طريق العضلة ذات الرأسين العضدية تعني رافعة من النوع الاول . ()
- 19 - الرافعة قضيبي صلب يتحرك حول نقطة ثابتة تسمى محور الارتكاز وتؤثر عليه قوتان القوة والمقاومة والمسافة بين القوة ومحور الارتكاز تسمى بذراع المقاومة والمسافة بين المقاومة ومحور الارتكاز تسمى ذراع القوة . ()
- 21 - عربة اليد والباب وكسارة البندق رافعة من النوع الثالث. ()
- 22 - الاتزان غير المستقر او غير الثابت هي الحالة التي يكون فيها خط الجاذبية عمودي على قاعدة الارتكاز . ()
- 23 - الاتزان المتعادل هو الحالة التي يمر فيها محور الدوران عمودي فوق مركز الثقل ()
- 24 - تعتبر كتلة الجسم او وزن الجسم احد عوامل الاتزان في الرياضات التي تتطلب التحام جسدي . ()
- 25 - كلما اقترب مركز الثقل من قاعدة الارتكاز يقل الاتزان وكلما ارتفع مركز الثقل عن قاعدة الارتكاز يزيد الاتزان . ()
- 26- اذا طال ذراع المقاومة عن ذراع القوة لزم لتعادلها قوة كبيرة نسبيا. ()
- 27- اذا اثرنا بقوة علي كوب موضوع علي سطح خشن فانه سوف ينقلب حتي اذا كانت القوة خلف مركز الثقل مباشرة. ()
- 28- الحركة الانتقالية المنحنية حركة تتم في خط مستقيم ويتضح ذلك في مسار الجلة. ()
- 29 - المستوي الامامي او الجبهي هو الذي يقسم الجسم الي قسميين متساويين في الوزن لأعلي ولأسفل. ()
- 30 - كلما أبتعد مركز ثقل الجسم من قاعدة الأرتكاز ازداد ثبات الجسم. ()
- 31 - حركة رمي الرمح من الحركات المركبة. ()
- 32 - الانقباض العضلي الثابت تكون فيه العضلة منقبضة انقباض كلي او جزئ بدون تغير في طولها. ()
- 33 - نوع السند يحدد نوع الحركة فالتعلق علي الحلق والمرجحة تعطي حركة بندولية. ()
- 34 - العضلة القصبية الخلفية تعد من العضلات النصف ريشية. ()
- 35 - استخدام مضارب التنس والاسكواش وعصا الهوكي كروافع تعمل بغرض التغلب علي مقاومة او مواجهتها. ()
- 36 - العضلات الارادية ملساء وتوجد داخل جسم الانسان في الاجهزة المختلفة. ()
- 37 - يعتبر المفصل العجزي الحرقفي من المفاصل محدودة الحركة. ()
- 38 - يتوقف مدي ارتفاع الكرة في ارتدادها علي السطح الذي تصطدم به فكلما كان السطح صلبا كلما كان ارتفاع الكرة في ارتدادها أقل. ()

- 39 - المرحلة المزدوجة هي تطابق كل من المرحلة التمهيدية علي المرحلة النهائية. ()
- 40 - عند الوقوف علي قدم واحدة او عمل ميزان يعتبر توازن غير ثابت. ()
- 42 - تتم حركة الشقلبة علي اليدين موازية للمستوي السهمي. ()
- 43 - عند خفض اليد ببطء وهي ممسكة بثقل معين مثال للانقباض اللامركزي. ()
- 44- يسمح المفصل الرزي بالحركة في جميع الاتجاهات. ()
- 45 - تعتبر المفاصل الموجودة بين فقرات العمود الفقري من المفاصل حرة الحركة. ()
- 46 - المفصل القاعدي عبارة عن تمفصل عظام رسغ القدم وعظام الساق. ()
- 47 - يمثل الانقباض العضلي القوة الخارجية المؤثرة علي حركة جسم الانسان. ()
- 48 - اذا كان السطح املس سهل حركه الترحلق والجري والانزلاق. ()
- 49 - النوع الثالث من الروافع يحقق الفائدة الآلية التي لاتوجد في النوع الاول. ()
- 50 يقصد بالتوازن الديناميكي القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي. ()
- 51 - من انواع العضلات الأرادية العضلات المبطنة للمعاء ()
- 52 - عند خفض اليد ببطيء وهي ممسكة بثقل معين فان العمل العضلي هنا يسمى الانقباض العضلي الأيزوتوني. ()
- 53 - حركة الكب جعل راحة اليد متجهه الي أعلي. ()
- 54 - الحركة المتكررة هي التي تجمع بين الحركة الوحيدة والجملة الحركية كما في الحركات الرياضية في الجمباز. ()
- 55 - في الحركة الدائرية يكون محور الدوران داخل الجسم اما في الحركة الانتقالية المنحنية فيكون محور دورانها خارج الجسم. ()
- 56 - ذراع القوة في معظم روافع جسم الانسان اقصر من ذراع المقاومة. ()
- 57 - في حسان الففز تكون الحركة التمهيدية في عكس أتجاه الجري. ()
- 58 - تعتبر المفاصل الموجودة بين فقرات العمود الفقري من المفاصل محدودة الحركة. ()
- 59 - يوجد المفصل الانزلاقي في مفصل المرفق والركبة. ()
- 60 - تسمى المسافة بين محور الارتكاز ونقطة تأثير المقاومة بذراع القوة. ()
- 61- تعتبر المفاصل الليفية مفاصل مقيدة او محدودة الحركة. ()
- 62 - كل عضلة في الجسم يقابلها عضلة آخري مضادة لها في العمل. ()
- ()
- 63 - يتناسب مقدار القوة التي يحتاجها الجسم لتغيير حالته تناسب عكسيا مع قصوره الذاتي. ()
- 64- اذا كان هناك جسمان يسيران بنفس السرعة فالجسم الاثقل تكون كمية الحركة اكبر. ()

- 65 - تتم حركة العجلة موازية للمستوي السهمي. ()
- 66 - تتم حركة راقصة البالية موازية للمستوي الجبهي وحول المحور الراسي. ()
- 68 - الاصطدام المرن تكون سرعة الارتداد اقل من سرعة الاصطدام. ()
- 69 - يتوقف الارتداد السليم علي معرفة المسافة ومقدار الزاوية فقط. ()
- 70 — يعتبر ارتداد جسم ثابت من سطح ثابت مثل ضرب كرة الهوكي الثابتة بالمضرب من اشكال الارتداد في المجال الرياضي . ()
- 71 - استخدام القوة علي ذراع قصيرة يكون مكسبا للقوة. ()
- 72 - عند أداء الانشطة المكونة من حركتين متتاليتين أو أكثر في اتجاه واحد يجب ان يكون هناك توقف مابين الحركات ()
- 73 - اللف هو تدوير العضو للجهة الانسية أو الوحشية. ()
- 74 - من حركات المفصل اللقيمي حركة القبض والبسط وزيادة البسط . ()
- 75- كلما زاد تكرار الحركة عن طريق التمرير والتدريب كلما اتجهت الي الآلية . ()
- 76- الحركة المتكررة المتلازمة هي حركة اي نقطة علي نصف قطر الدائرة . ()
- 77- تتحقق الفائدة الآلية من النوع الاول للروافع اذا طالت ذراع القوة عن ذراع المقاومة . ()
- ()
- 78- كلما كانت الرافعة طويلة كلما كانت الحركة أكثر سرعة والقوة المستخدمة أقل نسبيا . ()
- ()
- 79- الحركة الانتقالية المنحنية هي الحركة التي تتم في خط مستقيم. ()
- 80 - الانقباض العضلي بالتقصير هو تقريب نهايتي العضلة (المنشأ من الاندغام) أو العكس. ()
- 82 - كلما اقترب خط الجاذبية من مركز القاعدة كلما زاد الاتزان ()
- 83 - عندما تقع نقطة المقاومة بين محور الارتكاز ونقطة القوة تعتبر رافعة من النوع الثالث. ()
- 84 - يعتبر المفصل العجزي الحرقفي من المفاصل محدودة الحركة. ()
- 85 - تتم حركة الدرجة الامامية موازية للمسطح السهمي وحول المحور العرضي. ()
- 86 - المفاصل الزلالية تسمح بمدى واسع للحركة في اتجاهات مختلفة. ()
- 87 - تخدم الروافع وظيفة هامه منها التغلب علي القوة علي حساب المسافة. ()
- 88 - حركة الرأس أثناء ثنيها للخلف وللامام يعتبر رافعة من النوع الثاني للروافع التشريحية . ()
- 89 - المستوي الجبهي هو المسطح الذي يقسم الجسم الي قسمين متساويين في الوزن أيمن وأيسر. ()
- 90 - الانقباض الثابت الطول (الأيزومتري) تنقبض كليا بدون حدوث تغيير في طولها

- () مثل دفع الحائط.
- () 91 - الحركة التمهيدية في حضان القفز تكون عكس اتجاه الحركة.
- () 92 - تعد حركة البطح هي توجية راحة اليد لاسفل.
- () 93- المفصل الرزي من المفاصل ذات المدي الحركي الواسع في الاتجاه وعكسة.
- () 94 - أثناء ضرب كرة الهوكي بالمضرب يعد ذلك ارتداد جسم ثابت من سطح متحرك.
- () 95 - عندما تقع القوة بين محور الارتكاز والمقاومة تكون رافعة من النوع الثالث
- () 96 - وقوف لاعبة البالية علي المشطين يمثل رافعة من النوع الثالث .
- () 97 - المحور الرأسي هو المحور الذي يخترق الجسم من الأمام الي الخلف .
- () 98 - تعتبر المرحلة التمهيدية هي التي تسبق المرحلة الرئيسية ووظيفتها تحصيل القوي اللازمة لانجاز الواجب الحركي .
- () 99 - الحركات التعبيرية هي التي تؤدي أثناء الأعمال اليومية لاشباع الحاجات الاجتماعية لأفراد المجتمع .
- () 100 - خاصية القابلية للانقباض يعني أن تصبح العضلة لها القدرة علي أن تستقبل المثير ويستجيب له.
- () 101 - من أمثلة الروافع من النوع الأول فرد الذراع بواسطة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .
- () 102 - الحركة الوحيدة حركة هادفة لها بداية ونهاية مثل الجري والمشي .
- () 103- العمل الايجابي للعضلة هو الانقباض بينما العمل السلبي هو الانبساط .
- () 104- العضلات غير الارادية يوجد داخل خلاياها خيوط مستعرضة .
- () 105- الانقباض العضلي الثابت هو الانقباض الأيزومتري .

مرفق (4)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

م	اسم الخبير	الوظيفة
1	أ.د/ زينب على عمر	أستاذ متفرع بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
2	بلانش سلامة متياس	أستاذ متفرع بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان
3	أ.د/ عادل عبد البصير	أستاذ متفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – جامعة بورسعيد
4	نيللى رمزى فهميم	أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – بكلية التربية الرياضية بنات -جامعة حلوان
5	أ.د/ حنان محمد مالك	أستاذ علوم الحركة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات- جامعة حلوان
6	أ.د/ جيهان حامد سيد	أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية – بكلية التربية الرياضية بنات-جامعة حلوان
7	أ.د/ سالى ابراهيم نبيل	أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات- جامعة حلوان
8	أ.د/ ايمن النحاس	أستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات- جامعة حلوان
9	أ.م.د/ أحمد طلحة حسام الدين	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية- كلية التربية الرياضية بنين الهرم – جامعة حلوان
10	أ.م.د/ عزة جابر عبد العزيز	استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بنات- جامعة حلوان

شروط إختيار الخبير:

- ١- أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه ومن مده لا تقل عن عشر سنوات فى التخصص.
- ٢- خبرة فى مجال طرق تدريس التربية الرياضية لا تقل عن عشر سنوات.
- ٣- تم ترتيب أسماء الخبراء حسب الاقدمية.

توصيف مقرر علم الحركة (1) - الفصل الدراسي الثاني
العام الجامعي 2020/2019 م

بيانات المقرر:	
اسم المقرر: علم الحركة (1)	الفرقة: الثالثة
عدد الساعات التدريسية: (2) نظري أسبوعياً	م. ط 310
عدد الساعات التدريسية: (2) نظري أسبوعياً	صص : عام
هدف المقرر: إكساب الطالبات بالمعارف والمعلومات الأساسية المرتبطة بمبادئ وأسس وقوانين الحركة الرياضية بوسائل المؤثرة على التوازن والاتزان والتي تؤهلها بتطبيق هذه المعارف في المجال الرياضي لتسهم في تطوير الحركة الرياضية.	
المستهدف من تدريس المقرر :	
بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن : أ-1 - تذكر أهمية علم الحركة في المجال الرياضي. أ-2- توضح أسس الحركة الرياضية. أ-3- تذكر قوانين علم الحركة. أ-4- تذكر العوامل المؤثرة في الحركة. أ-5- تصف عمل المفاصل في جسم الإنسان. أ-6- توضح محاور وأسطح الجسم.	المعلومات فاهيم :
بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن: ب-1- تحلل أهداف علم الحركة في فاعلية العملية التعليمية في المجال الرياضي. ب-2- تقارن بين التوازن والاتزان . ب-3- تميز علاقة علم الحركة بأنشطة التربية الرياضية. ب-4 - تصنف عمل العضلات . ب-5- تحلل احدى المهارات الحركية.	المهارات نية:
بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على أن: ج-1- تجزأ المهارات الرياضية عند تعليمها وفقاً لمراحل التعلم الحركي . ج-2- تطبق قوانين الحركة عند تعليم المهارات الرياضية. ج-3- تخطط الوحدات التعليمية والتدريبية في ضوء التحليل الوصفي للمهارات والتعرف على مشكلات الأداء للمهارات الحركية.	المهارات نية الخاصة قرر :
بعد الإنتهاء من دراسة هذا المقرر تكون الطالبة قادرة على ان : د-1- تدير الوقت بكفاءة عند عرض الورقة الدراسية وفي أثناء المناقشات الحوارية والشفوية . د-2- تمارس مهارات التعلم الذاتي من خلال التحضير المسبق لموضوعات المقرر من خلال الواجبات التي تتطلب الاستقصاء باستخدام مصادر الشبكة العنكبوتية والمكتبة كوسيلة لتطوير الدراسة الذاتية. د-3- تستخدم المصادر المختلفة للحصول على المعلومات { الاوراق الدراسية } وفي عرض الورقة استخدام الأجهزة التكنولوجية الداتا شو. د-4- تمارس مهارات التواصل من خلال المناقشات الحوارية أثناء المحاضرات وعند عرض الورقة الدراسية. د-5- تجيد المصطلحات اللغوية الأجنبية المرتبطة بعلم الحركة.	المهارات نية:

4- محتوى المقرر :

المعارف الرئيسية لعلم الحركة (مفهوم ، التعريف ، الأهمية ، الأهداف) .	1-2
حركة الانسان، ماهي الحركة، والعوامل المؤثرة على حركة الانسان، تقسيم الحركات ، العوامل التي تحدد نوع الحركة	3-4
انواع الحركات ، مراحل الحركة ، مراحل التعلم الحركي .	5-6
المفاصل ، التعريف ، الانواع ، انواع الحركات التي يسمح بها كل مفصل ، المصطلحات + امتحان تحريري .	7-8
العضلات ، التعريف ، الانواع ، الاشكال ، عمل العضلات، المصطلحات .	9
مركز الثقل ، التعريف ، الأهمية . قوانين نيوتن: القانون الاول ، القانون الثاني ، القانون الثالث ، وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، المستويات ، المحاور .	10-11
الروافع ، الإتران ، الارتداد .	12
النظور الحركي ، اساليب التحليل الحركي ، تحلل إحدى المهارات الرياضية.	13-14

أساليب التعليم والتعلم: 1-5 المحاضرة 2-5 العصف الذهني 3-5 المناقشة والحوار
4-5 التعلم الذاتي 5-5 حل المشكلات

1- التعلم التعاوني

أساليب التعليم والتعلم
طلاب ذوي القدرات
بحدودة :

تقويم الطلاب :

أ) الأساليب المستخدمة:	ب) التوقيت :	ج) توزيع الدرجات أعمال السنة
م 1 التفاعل والايجابية	طوال الفصل الدراسي	5 درجات
م 2 مناقشات وأوراق دراسية	طوال الفصل الدراسي	10 درجات
م 3 امتحان تحريري	الأسبوع الثامن	5 درجات
م 4 الامتحان الشفهي النهائي	الأسبوع الخامس عشر	10 درجات
م 5 الامتحان التحريري ناني	وفق جدول الامتحان	70 درجة

أعمال السنة : 20 درجة : النسبة المئوية : 20 %
الامتحان الشفهي النهائي : 10 درجة : النسبة المئوية : 10 %
الامتحان التحريري النهائي : 70 درجة : النسبة المئوية : 70 %
المجموع : 100 درجة : النسبة المئوية : 100 %
معايير تقييم الطالبات

تقييم 1 التفاعل والإيجابية (5 درجات)

م	أوجه التقييم	الدرجة
1	المشاركة في المناقشات الحوارية داخل المحاضرة	1
2	الإلتزام بمهارات التواصل	1
3	المشاركة في العمل الجماعي	1
4	احترام آراء الآخرين	1
5	تقديم حلول للمشكلات المطروحة	1

تقييم 2 معايير الورقة الدراسية (10 درجات)

الدرجة	أوجه التقييم	م
2	حدائثة المحتوى العلمي للورقة الدراسية	1
2	أسلوب العرض (القدرة على توصيل المعلومات)	2
2	اخراج العرض (استخدام الداتا شو)	3
2	عدد صفحات الورقة الدراسية لا تقل عن 5 صفحات	4
2	إدارة الوقت (الإلتزام بالوقت المحدد لعرض الورقة الدراسية)	5

تقييم 4 (الإمتحان الشفوي) الإلتزام بمواصفات الإمتحان النظري المعد مسبقا من قبل مشروع التقييم

الدرجة	أوجه التقييم	م
1	إدارة الوقت (الإلتزام بالوقت المحدد للإجابة)	1
3	الأسئلة الخاصة بالمعارف والمفاهيم	2
3	الأسئلة الخاصة بالمهارات الذهنية	3
3	الأسئلة الخاصة بالمهارات المهنية	4

تقييم 3،5 (الامتحان التحريري) الإلتزام بالورقة الإمتحانية المعدة من قبل مشروع تقييم الطلاب

قائمة الكتب الدراسية والمراجع :

حنان محمد مالك : مبادئ علم الحركة ، 2019	ذكريات
لا يوجد	كتب ملزمة
1- مروان عبد المجيد ابراهيم: أسس علم الحركة في المجال الرياضي, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع القاهرة, 2007.	كتب مقترحة
2- أمال جابر: مبادئ الميكانيكا الحيوية . دار الفكر العربي , القاهرة , 2008	وريات علمية
مواقع انترنت sites.google.com/site/kinesiologysubjectguide/home/database-search-	شترات ... الخ

رئيس القسم : أ.د/ سوسن حسنى

أستاذ المادة : أ.د / حنان محمد مالك

(88) بتاريخ (2019/9/10)

تم اعتماد التوصيف بجلسته

(493) بتاريخ 2019/9/21

وتم اعتماده بمجلس الكلية بجلسته



مرفق (6)
الاختبار المعرفى (الصورة النهائية)
(إعداد الباحثة)

كلية التربية الرياضية للبنات
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

تعليمات اجراء الامتحان:

- 1- جميع الاسئلة اجبارية.
 - 2- كل سؤال يوجد أمامه الدرجة المقررة.
 - 3- وضع علامة واحدة فقط أمام سؤال الصح والخطأ .
 - 4- الاختيار من متعدد يجب اختيار أجابة واحدة فقط .
- السؤال الاول: اختارى الاجابة الصحيحة : (20 درجات)**

1- المفصل الذى يسمح بالحركة فى اتجاه واحد وعكسة هو المفصل.

- أ. المفصل القاعدى
ب. المفصل الانزلاقى
ج. المفصل الرزى
د. المفصل الارتكازى

2- تقسم الحركات وفقا للاسس الفسيولوجية الى

- أ. حركات ارادية
ب. حركات انتقالية
ج. حركة عامة

3 - من انواع المفاصل عديمة الحركة :

- أ - مفصل الحق الحرقفي العجزى.
ب - تمفصل عظام الجمجمة.
ج - المفاصل بين الفقرات .
د - مفصل رسغ القدم .
- 4- عند فرد الذراع بواسطة عمل العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية تعد رافعة من النوع :
- أ - النوع الاول. ب - النوع الثانى. ج - النوع الثالث.

5- تقسم الحركت وفقا للاسس الشكليہ الى

- أ- الحركة المزدوجة
ب- الحركة الوحيدة
ج- الحركة الانتقالية
د- الحركة المنحنية

6- الحالة التي يكون فيها مركز ثقل الجسم فوق حافة قاعدة الارتكاز:

أ - الاتزان المستقر او الثابت.
ب- الاتزان غير المستقر او غير الثابت
ج - الاتزان المتعادل.
د - التوازن الديناميكي

7- يتم تصنيف الروافع بناء علي نقاط هامة منها :

أ - المستوي الافقي .
ب - النقطة التي تتحرك حولها الرافعة.
ج - المحور العرضي .

8- الحركة المنتظمة الشكل تدخل ضمن تقسيم الحركات

أ. وفقا للاسس الميكانيكية ب - وفقا للمسار الزمني ج- وفقا للاسس الفسيولوجية

9- يعتبر المستوي الجانبي هو:

أ- المستوي الأفقي.
ب - المستوي الجبهي .
ج- المستوي السهمي .
د- المستوي الرأسي

10- طرق اكتساب الحركة الجديدة :

أ - الاكتساب المباشر ب- الاكتساب الحر ج-الاكتساب الغير مباشر

11- من أمثلة العضلة نصف الريشية :

أ- العضلة المستقيمة الفخذية .
ب - العضلة الريشية المتعددة.
ج- العضلة المربعة المنحرفة .
د- العضلة القصبية الخلفية

12- عند استئثاره العضلة يتغير شكلها ثم تستعيد حالتها بسرعة عند زوال المؤثر وذلك بفضل:

أ- خاصية اللزوجة.
ب- خاصية المرونة.
ج- الامتداد.

13- من العوامل التي تحدد نوع الحركة:

أ - عوامل خارجية. ب- نوع السند المعطي للجسم المعين. ج - السائل الزلالي.

14- من مراحل الحركة المتكررة:

أ- مرحلة تمهيدية.
ب - مرحلة أساسية .
ج - مرحلة نهائية.
د- مرحلة مزدوجة

15- تتكون مراحل الحركة من :

ا- الحركات الوحيدة ب- تثبيت الحركة واستقرارها ج - المرحلة التمهيديّة المتكررة

16- الدورة الهوائية المفرودة على جهاز العقلة تكون المرحلة التمهيديّة فيها

أ - عكس اتجاه الحركة ب-نفس اتجاه الحركة ج - متكررة الحركة

17- تقسم الحركت وفقا للاسس الميكانيكية الى

أ- الحركة الدائرية ب- الحركة الدورانية

ج- الحركة المتكررة د- الحركة المستقيمة

18- حركة عباره عن لف العضو نحو الجهة الوحشية بحيث تصبح الجهة الداخلية للعضو

متجهة لأعلي

أ - حركة البطح. ب. حركة التدوير.

ج - حركة الكب. د. حركة التباعد

19- هي ان يؤدي اجزاء الجسم المتقابلة نفس الحركة المتكررة وفي نفس الوقت مثل سباحة

الدولفين

أ- الحركة المتكررة البسيطة ب- الحركة المتكررة المتبادلة

ج- الحركة المتكررة المتلازمة د- الحركة المتكررة المركبة

20- الحالة التي يمر فيها محور الدوران عمودي فوق مركز الثقل وأي حركة للجسم في أي

اتجاه لا تؤثر علي وضع مركز الثقل وذلك في حاله :

أ- الاتزان المستقر او "الثابت".

ب - الاتزان غير المستقر او "غير الثابت" .

ج - الاتزان المتعادل.

السؤال الثاني: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

للعبارات التالية: (20 درجة)

١- العضلات الارادية ملساء وتوجد داخل جسم الانسان في الاجهزة المختلفة. ()

٢- الحركة الانتقالية تحدث عندما لا يتحرك الجسم في خط مستقيم مثل مسار الرمح

والجلة. ()

٣- الحركة المتكررة هي التي تجمع بين الحركة الوحيدة والجملة الحركية كما في

الحركات الرياضية في الجمباز. ()

٤- المستوى هو السطح الذي تتم عليه الحركة بينما المحور هو الذي تدور حوله الحركة ()

٥- المستوى الامامي هو المستوى الجبهى . ()

- ٦- في الحركة الدائرية يكون محور الدوران داخل الجسم اما في الحركة الانتقالية المنحنية فيكون محور دورانها خارج الجسم. ()
- ٧- حركة رمي الرمح من الحركات المركبة. ()
- ٨- يعتبر المفصل العجزي الحرقفي من المفاصل محدودة الحركة. ()
- ٩- يتوقف مدي ارتفاع الكرة في ارتدادها علي السطح الذي تصطدم به فكلما كان السطح صلبا كلما كان ارتفاع الكرة في ارتدادها أقل. ()
- 10- عند الوقوف علي قدم واحدة او عمل ميزان يعتبر توازن غير ثابت. ()
- 11- الحركة المركبة هي التي تجمع بين الحركة الوحيدة والجملة الحركية كما في الحركات الرياضية في الجمباز. ()
- 12- يفضل كبت المرحلة التمهيديّة في الملاكمة. ()
- 13- الحركة المركبة هي عبارة عن وصلة حركتين ببعضهما بحيث تكون المرحلة النهائية للحركة الاولى هي نفسها المرحلة التمهيديّة للحركة الثانية ()
- 14- مفصل الفخذ يتكون من رأس عظم الفخذ والحفرة العنابية . ()
- 15- نوع السند يحدد نوع الحركة فالتعلق علي الحلق والمرجحة تعطي حركة بندولية. ()
- 16- حركة التباعد تعني تحريك العضو للانسية والوحشية . ()
- 17- عند سقوط الجذع اماما اسفل يحدث مطاطية في عضلات الظهر . ()
- 18- الادوات الرياضية كعصى الجولف والمضرب يستخدم كرافعة للتغلب على مقاومة كبيرة باقل قوة ممكنة . ()
- 19- تكون الحركة التمهيديّة في عكس اتجاه الجري في حسان القفز. ()
- 20- عندما نريد لجسم ما ان يتحرك في خط مستقيم فلا بد من التأثير عليه بقوة في نفس اتجاه الحركة. ()

مفتاح تصحيح إختبار التحصيل المعرفي :

الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال
اجابة السؤال الثانى: صح وخطأ		اجابة السؤال الاول: الاختيار من متعدد	
x	1	ج- المفصل الرزى	1
x	2	أ- حركات ارادية	2
x	3	ب- تمفصل عظام الجمجمة	3
√	4	أ-النوع الاول	4
√	5	ب-الحركة الوحيدة	5
√	6	ب-الاتزان الغير مستقر أو غير ثابت	6
x	7	ب-النقطة التى تتحرك حولها الرافعة	7
x	8	ب-وفقا للمسار الزمنى	8
x	9	ج- المستوى السهمى	9
x	10	ب-الاكتساب الحر	10
√	11	د-العضلة القصبية الخلفية	11
√	12	ب-خاصية المرونة	12
x	13	ب-نوع السند المعطى للجسم المعين	13
x	14	ب-مرحلة الاساسية	14
√	15	ا-الحركات الوحيدة	15
x	16	ج-متكررة الحركة	16
√	17	أ-الحركة الدائرية	17
√	18	أ-حركة البطح	18
x	19	ج-الحركة المتكررة المتلازمة	19
√	20	ج-الاتزان المتعادل	20

مرفق (7)

الاختبار المعرفى الالكترونى



الاختبار المعرفى

Questions Responses

Total points: 40

الاختبار المعرفى لمقرر علم الحركة الفرقة الثالثة Untitled form

تعليمات اجراء الاختبار

1- جميع الاسئلة اجبارية.

2- كل سوال يوجد امامه الدرجة المقررة.

3- وضع علامة واحدة فقط امام سوال الصح والخطأ.

4- الاختيار من متعدد يجب اختيار اجابة واحدة فقط.

الشعبة:

* الاسم باللغة العربية رباعى :

Short answer text

السؤال الاول : اختارى الاجابة الصحيحة : (20 درجات)

Description (optional)

* 1- المفصل الذى يسمح بالحركة فى اتجاه واحد وعكسة هو المفصل.



ا. المفصل القاعدى



ب. المفصل الانزلاقى



ج. المفصل الرزى



د. المفصل الارتكازى



Other...



2- تقسم الحركات وفقا للاسس الفسيولوجية الى

حركات ارادية

حركات انتقالية

حركة عامة

3- من انواع المفاصل عديمة الحركة :

أ - مفصل الحق الحرقفي العجزي.

ب - مفصل اعظام الجمجمة

ج - المفاصل بين الفقرات

د - مفصل رسغ القدم

4- عند فرد الذراع بواسطة عمل العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية تعد رافعة من النوع :

أ - النوع الاول.

ب - النوع الثاني.

ج - النوع الثالث.

5- تقسم الحركت وفقا للاسس الشكلية الى

أ- الحركة المزدوجة

ب- الحركة الوحيدة

ج- الحركة الانتقالية

* 6- الحالة التي يكون فيها مركز ثقل الجسم فوق حافة قاعدة الارتكاز:

أ - الاتزان المستقر أو الثابت.

ب - الاتزان غير المستقر أو غير الثابت.

ج - الاتزان المتعادل.

د - التوازن الديناميكي.

* 7- يتم تصنيف الروافع بناء على نقاط هامة منها:

أ - المستوي الأفقي.

ب - النقطة التي تتحرك حولها الرافعة.

ج - المحور العرضي.

* 8- الحركة المنتظمة الشكل تدخل ضمن تقسيم الحركات وفقا للاس

أ- الميكانيكية

ب. وفقا للمسار الزمني

ج. وفقا للاس الفسيولوجية

* 9- يعتبر المستوي الجانبي هو:

أ. المستوي الأفقي.

ب - المستء. الحيد.



ب- نوع السند المعطى للجسم المعين.

ج- السائل الزلاالى.

* 14- من مراحل الحركة المتكررة:

ا- مرحلة تمهيدية.

ب- مرحلة اساسية.

ج- مرحلة نهائية.

د- مرحلة مزدوجة.

* 15- تتكون مراحل الحركة من

أ- الحركات الوحيدة

ب- تثبيت الحركة واستقرارها

ج- المرحلة التمهيديّة المتكررة

* 16- الدورة الهوائية المفردة على جهاز العجلة تكون المرحلة التمهيديّة فيها

ا- عكس اتجاه الحركة

ب- نفس اتجاه الحركة

ج- متكررة الحركة

* 17- تقسم الحركات وفقاً للاسس الميكانيكية الى

ب- نوع السند المعطي للجسم المعين.

ج - السند الزلالي.

14- من مراحل الحركة المتكررة:

ا- مرحلة تمهيدية.

ب - مرحلة اساسية .

ج- مرحلة نهائية.

د- مرحلة مزودة

15* تتكون مراحل الحركة من

أ- الحركات الوحيدة

ب- تثبيت الحركة واستقرارها

ج- المرحلة التمهيدية المتكررة

16* -الدورة الهوائية المفردة على جهاز العجلة تكون المرحلة التمهيدية فيها

أ- عكس اتجاه الحركة

ب- نفس اتجاه الحركة

ج- متكررة الحركة

17* - تقسم الحركات وفقا للاس الميكانيكية الى

- ب- الحركة الدورانية
- ج- الحركة المتكررة
- د- الحركة المستقيمة

18- حركة عباره عن لف العضو نحو الجهة الوحشية بحيث تصبح الجهة الداخلية للعضو متجهة لأعلى

- أ- حركة البطح.
- ب- حركة التدوير
- ج- حركة الكعب.
- د- حركة التباعد

19- هي ان يزدى اجزاء الجسم المتقابلة نفس الحركة المتكررة وفي نفس الوقت مثل سباحة الدولفين

- أ- الحركة المتكررة البسيطة
- ب- الحركة المتكررة المتبادلة
- ج- الحركة المتكررة المتلازمة
- د- الحركة المتكررة المركبة

20- الحالة التي يمر فيها محور الدوران عمودي فوق مركز الثقل وأي حركة للجسم في أي اتجاه لا تؤثر علي وضع مركز الثقل وذلك في حاله :

- أ- الاتزان المستقر او "الثابت"
- ب - الاتزان غير المستقر او "غير الثابت"



السؤال الثاني : ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة للعبارات التالية: (20 درجة)

Description (optional)

1- العضلات الإرادية ملساء توجد داخل جسم الإنسان في الأجهزة المختلفة.

صح

خطأ

2- الحركة الانتقالية تحدث عندما لا يتحرك الجسم في خط مستقيم مثل مسار الرمح والجملة.

صح

خطأ

3- الحركة المتكررة هي التي تجمع بين الحركة الوحيدة والجملة الحركية كما في الحركات الرياضية في الجمباز.

صح

خطأ

4- المستوى هو السطح الذي تتم عليه الحركة بينما المحور هو الذي تدور حوله الحركة

صح

خطأ

5- المستوى الامامي هو المستوى الجبهي .



خطأ

6- في الحركة الدائرية يكون محور الدوران داخل الجسم اما في الحركة الانتقالية المنحنية فيكون محور دورانها خارج الجسم.

صح

خطأ

7- حركة رمي الرمح من الحركات المركبة.

صح

خطأ

8- يعتبر المفصل العجزي الحرقفي من المفاصل محدودة الحركة.

صح

خطأ

9- يتوقف مدى ارتفاع الكرة في ارتدادها علي السطح الذي تصطدم به فكلما كان السطح صلبا كلما كان ارتفاع الكرة في ارتدادها أقل.

صح

خطأ

10- عند الوقوف علي قدم واحدة او عمل ميزان يعتبر توازن غير ثابت.

صح



* 11- الحركة المتكررة هي التي تجمع بين الحركة الوحيدة والجملة الحركية كما في الحركات الرياضية في الجباز.

صح

خطأ

* 12- يفضل كبت المرحلة التمهيدية في الملاكمة.

صح

خطأ

* 13- الحركة المركبة هي عبارة عن وصلة حركتين ببعضهما بحيث تكون المرحلة النهائية للحركة الاولى هي نفسها المرحلة التمهيدية للحركة الثانية

صح

خطأ

* 14- مفصل الفخذ يتكون من رأس عظم الفخذ والحفرة العنابية .

صح

خطأ

* 15- نوع السند يحدد نوع الحركة فالتعلق علي الحلق والمرجحة تعطي حركة بندولية.

صح



16- حركة التبعيد تعني تحريك العضو للانسية والوحشية .



صح



خطأ

17- عند سقوط الجذع اماما اسفل يحدث مطاطية في عضلات الظهر .



صح



خطأ

18- الادوات الرياضية كعصى الجولف والمضرب يستخدم كرافعة للتغلب على مقاومة كبيرة باقل قوة ممكنة .



صح



خطأ

19- تكون الحركة التمهيدية في عكس اتجاه الجري في حسان القفز.



صح



خطأ

20- عندما نريد لجسم ما ان يتحرك في خط مستقيم فلا بد من التأثير عليه بقوة في نفس اتجاه الحركة.



صح



خطأ





كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى الخبراء الالكترونية فى تحديد أهم المهارات الحياتية
للفرقة الثالثة باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا.

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،،،

تقوم الباحثة / داليا رضوان لبيب مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة – جامعة حلوان بدراسة ضمن متطلبات الترقى لدرجة
أستاذ مساعد وعنوانها:

" دور الواتس آب فى تعلم مقرر علم الحركة وتنمية

بعض المهارات الحياتية لطالبات الفرقة الثالثة فى ظل جائحة كورونا"

ولما كنتم من المتخصصين فى علم الحركة فإن الباحثة تأمل من سيادتكم معاونتها فى تحديد أهم
المهارات الحياتية للفرقة الثالثة مع مراعاة ان البحث يتم تطبيقه من خلال الواتس آب.

والباحثة شاكرة لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق معها

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الإحترام

الباحثة

داليا رضوان لبيب

البيانات الشخصية للخبير :

الاسم:
الدرجة العلمية :
سنوات الخبرة

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد أهم المهارات الحياتية
للفرقة الثالثة بإستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا

م	المهارات الحياتية	نعم	لا	ملاحظات
1	التعاون والعمل الجماعى			
2	الاتصال			
3	المهارات البيئية			
4	اتخاذ القرار			
5	التفكير وحل المشكلات			
6	التفكير الناقد			
7	إدارة الوقت			
8	تحقيق الذات وتقدير الذات			
9	المبادرة			
10	القيادة والتبعية			
11	ضبط الإنفعالات			
12	المسئولية الشخصية والاجتماعية			
13	الاعتماد على النفس			

مرفق (9)

الاستمارة الالكترونية لاستطلاع رأى الخبراء فى تحديد أهم المهارات الحياتية للفرقة الثالثة باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا



تحديد اهم المهارات الحياتية

Questions Responses

استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المهارات الحياتية للفرقة الثالثة باستخدام تطبيق الواتس اب فى ظل جائحة كورونا.

ولما كنتم من المتخصصين فى علم الحركة و علم النفس فإن الباحثه تأمل من سيادتكم معاونتها فى تحديد أهم المهارات الحياتية للفرقة الثالثة مع مراعاة ان البحث يتم تطبيقه من خلال الواتس اب.

* التعاون والعمل الجماعى: يتم من خلال تقسيم الطالبات لمجموعات و تقسيم الفصل التعليمى على كل شعبه ثم يتم تقسيم كل جزء على طالبة لتقوم بشرحه

نعم

لا

* الاتصال: هو قدرة الطالبة على التعامل مع تطبيق الواتس اب وارسال الملفات والفيديوهات والتسجيلات الصوتية وقدرتها على التواصل مع زملائها.

نعم

لا

* المهارات البيئية: هى مجموعة السلوكيات التى تهدف الى زيادة معرفة الطالبات ووعيهن بالبيئة التى يعشن فيها والتحديات المرتبطة

نعم

لا



* المبادرة: الاستجابة السريعة من الطالبة في فعل شيء ما قد تكون فكرة أو عمل أو اقتراح مفيد بهدف التغيير.

نعم

لا

* القيادة والتبعية: عبارة عن دور اجتماعي يقوم به فرد أثناء تفاعله مع غيره من الأفراد و يتسم هذا الدور بان ما يقوم به يكون له القدرة على التأثير في الآخرين و توجيه سلوكهم نحو المنشودة (ان القائد الجيد كان تابعا جيدا) يجب تبادل الادوار بين القائد والاتباع

نعم

لا

* ضبط الإنفعالات: هي قدرة الطالبة على تحمل الضغوطات التي تواجهها وايضا قدرتها على تقبل الرأي المعارض لها دون اي توتر أو غضب.

نعم

لا

* المسؤولية الشخصية والاجتماعية: هي التزام الطالبة تجاه استاذة المادة وزملائها واحترامهم لتحقيق المصلحة العامة وتحقيق اهداف العملية التعليمية

نعم

لا

* الاعتماد على النفس : هو قدرة الطالبة على تحمل المسؤولية من حيث تنفيذ كل ما هو مطلوب منها من مهام تعليمية سواء بمفردها مثل شرحها للمادة العلمية واختيارها للوسيلة المناسبة للجزء الخاص بها او بالتعاون مع زملائها في تقسيم المادة العلمية وتصميم power



https://docs.google.com/forms/d/17QDvOf-XTyR2jZIRHen7qZTPPrnglnaPb_zifHpCsTu/edit

مرفق (10)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى عبارات المهارات الحياتية
للفرقة الثالثة باستخدام الواثس أب فى ظل جائحة كورونا

م	العبارات	رأى الخبير		
		نعم	إلى حد ما	لا
ادارة الوقت				
1	تقسمى الاعمال إلى مراحل لتوزيعها على كل فرد فى فريق العمل.			
2	توزع الوقت الكافى على جميع المراحل			
3	تستطيعى انجاز الاعمال فى الوقت المحدد.			
4	تقدرى قيمة الوقت وتحاولى الاستفادة منه على قدر المستطاع.			
5	تتوترى فى حالة قرب الوقت المحدد وعدم انجازك للمطلوب.			
الاتصال				
محور الثانى				
6	تحسنى الاستماع إلى الاخرين اثناء الشرح .			
7	تعبرى عن ارائك بوضوح.			
8	تعبرى عن شخصيتك ورائك امام زملائك وتقنعين بوجهه نظرك.			
9	تشعرى باحترام ارائك من قبل زملائك واستاده المقرر.			
10	تتعاملى مع زملائك وبطريقة لائقة			
11	تحترمى الراى الاخر حتى لو كان معارضا لرايك.			
اتخاذ القرار				
محور الثالث				
12	تستطيعى اتخاذ قرار بمفردك ام تفضلى اخذ الاستشارة من اصحاب الخبرة			
13	تترددى عند اتخاذ القرار.			
14	تضعى كل بديل امامك حتى تصلى للقرار المناسب.			
15	ترجعى عن قرارك فى حالة تاكدك انه غير سليم.			
16	تتسرعى فى اتخاذ القرار المناسب			
17	تستطيعى اتخاذ قرار بمفردك ام تفضلى اخذ الاستشارة من اصحاب الخبرة			
التفكير وحل المشكلات				
محور الرابع				
18	تفكرى بطريقة واقعية مناسبة لامكانياتك وطموحاتك.			
19	تحددى المشكلة بوضوح			
20	تجمعى معلومات وبيانات حول المشكلة لتستطيعى حلها.			
21	تحددى عناصر المشكلة .			
22	تقترحى بدائل لحل المشكلة.			
23	تحددى نقاط القوة ونقاط الضعف وتحاولى تقويمها,			
التعاون والعمل الجماعى				
محور الخامس				
24	تحاولى الالتزام بتعليمات ونصائح استاده المادة.			
25	تنقى فى زملائك القائمين على البحث الدراسى.			
26	تنفذى ما يطلبه منك زملائك فيما يتعلق بالبحث الدراسى.			
27	تتحملى ضغوط الواجبات التعليمية مع زملائك فى البحث .			
28	تشعرى بالراحة النفسية فى العمل الجماعى عن العمل الفردى.			
29	تتفاعلى بإيجابية مع زملائك.			
30	تساعدى زملائك اذا تغدر عليهم فهم موضوع ما .			
31	تقومى بدور القيادى والتابع بالتبادل مع زملائك .			
الاعتماد على النفس				
محور السادس				
32	تنفذى ما تطلبه منك استاده المادة من مهام تعليمية.			
33	تدركى اهمية الالتزامات المطلوبة منك سواء فى شرح المادة او البحث.			
34	تصدرى احكام صادقة على ادائك واداء الاخرين فى مجموعتك.			
35	تبدي روح المشاركة والمبادرة.			
36	تمتلكى القدرة على ضبط النفس.			
37	تعترفى باخطائك بكل صدق.			

مرفق (11)

الاستمارة الالكترونية لاستطلاع رأى الخبراء فى عبارات
المهارات الحياتية للفرقة الثالثة باستخدام الواتس
آب فى ظل جائحة كورونا (الصورة الاولى)



عبارات المهارات الحياتية

Questions Responses

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى عبارات المهارات الحياتية للفرقة
الثالثة باستخدام تطبيق الواتس اب فى ظل جائحة كورونا.

ولما كنتم من المتخصصين فى علم الحركة وعلم النفس فان الباحثة تأمل من سيادتكم معاونتها فى اختيار عبارات المهارات الحياتية المناسبة للفرقة الثالثة

المحور الأول: التعاون والعمل الجماعى

Description (optional)

* تحاولى الالتزام بتعليمات ونصائح استاذة المادة

نعم

إلى حد ما

لا

تتقى فى زملائك المشاركين معكى فى شرح الفصل الدراسى

نعم

إلى حد ما

لا



<https://docs.google.com/forms/d/1h7dj4dtpT5i3DMfTvsZVs3X7iLbp73tjxBWERE8xVI/edit>

1/10

نعم

إلى حد ما

لا

تتحمل ضغوط الواجبات التعليمية والابحاث العلمية المطلوبه مع زملائك

نعم

إلى حد ما

لا

تشعري بالراحة النفسية فى العمل الجماعى عن العمل الفردى

نعم

إلى حد ما

لا

تتفاعلى بإيجابية مع زملائك

نعم

إلى حد ما

لا

تساعدى زملائك اذا تغذر عليهم فهم موضوع ما



إلى حد ما

لا

نعم

الى حد ما

لا

تشعري باحترام ارائك من قبل زملائك واستاذك المقرر.

نعم

الى حد ما

لا

تتعامل مع زملائك وبطريقة لائقة

نعم

الى حد ما

لا

تحترمي الرأي الاخر حتى لو كان معارضا لرايك.

نعم

الى حد ما

لا



Description (optional)

تفكرى بطريقة واقعية مناسبة لامكانياتك وطموحاتك.

نعم

الى حد ما

لا

تحددى المشكلة بوضوح

نعم

الى حد ما

لا

تجمعى معلومات وبيانات حول المشكلة لتستطيعى حلها

نعم

الى حد ما

لا

تحددى عناصر المشكلة. تقترحى بدائل لحل المشكلة.

نعم

الى حد ما

لا



تحددى نقاط القوة ونقاط الضعف وتحاولى تقويمها.

نعم

الى حد ما

لا

المحور الرابع: اتخاذ القرار

Description (optional)

تفضلى اخذ الاستشارة من اصحاب الخبرة عند اتخاذ القرار.

نعم

الى حد ما

لا

تترددى عند اتخاذ القرار

نعم

الى حد ما

لا

تضعى كل بديل امامك حتى تصلى للقرار المناسب.

نعم



ترجعي عن قرارك في حالة تاكدك انه غير سليم

نعم

الى حد ما

لا

تتسرعي في اتخاذ القرار المناسب

نعم

الى حد ما

لا

المحور الخامس: الاعتماد على النفس

Description (optional)

* تنفذى ما تطلبه منك استاذة المادة من مهام تعليمية.

نعم

الى حد ما

لا

* تدركى أهمية الالتزامات المطلوبة منك سواء فى شرح المادة أو البحث



إلى حد ما

لا

* تصدرى أحكام صادقة على ادائك وأداء الآخرين في مجموعتك.

نعم

إلى حد ما

لا

* تبدي روح المشاركة والمبادرة

نعم

إلى حد ما

لا

* تمتلك القدرة على ضبط النفس.

نعم

إلى حد ما

لا

* تعترفى باخطائك بكل صدق.

نعم



المحور السادس: إدارة الوقت

Description (optional)

تقسمى الأعمال إلى مراحل لتوزيعها على كل فرد في فريق العمل.

نعم

إلى حد ما

لا

توزع الوقت على جميع المراحل لتستطيعى انجاز الأعمال فى الوقت المحدد

نعم

إلى حد ما

لا

تقدرى قيمة الوقت وتحاولى الاستفادة منه على قدر المستطاع.

نعم

إلى حد ما

لا



مرفق (12)

استمارة استطلاع رأى طالبات الفرقة الثالثة فى بعض المهارات الحياتية المكتسبة
من مقرر علم الحركة باستخدام الواتس أب فى ظل جائحة كورونا
(الصورة النهائية)

م	العبارات	رأى الطالبة		
		نعم	إلى حد ما	لا
1	احاول الالتزام بتعليمات ونصائح استاذة المادة.			
2	اثق فى زملائى القائمين على البحث الدراسى.			
3	اتحمل ضغوط الواجبات التعليمية مع زملائى فى البحث .			
4	اشعر بالراحة النفسية فى العمل الجماعى عن العمل الفردى.			
5	أحسن الاستماع إلى الآخرين اثناء الشرح .			
6	أعبر عن آرائى بوضوح.			
7	اتعامل مع زملائى بطريقة لائقة.			
8	أحترم رأى الاخر حتى لو كان معارضا لرأى.			
9	أفكر بطريقة واقعية مناسبة لامكانياتى وطموحاتى.			
10	أحدد المشكلة وعناصرها بوضوح			
11	أقترح بدائل لحل المشكلة.			
12	أحدد نقاط القوة ونقاط الضعف وأحاول تقويمها.			
13	استطيع اخذ قرار بمفردى ولا أفضل اخذ الاستشارة من اصحاب الخبرة			
14	أتردد عند اتخاذ القرار.			
15	ارجع عن قرارى فى حالة تاكدى انه غير سليم.			
16	ادرك أهمية الالتزامات المطلوبة منى سواء فى شرح المادة أو البحث.			
17	أصدر أحكام صادقة على ادائى وأداء الاخرين فى مجموعتى.			
18	أمتلك القدرة على ضبط النفس.			
19	أعترف باخطائى بكل صدق.			
20	أقسم الأعمال إلى مراحل لتوزيعها على كل فرد فى فريق العمل.			
21	استطيع انجاز الأعمال فى الوقت المحدد.			
22	أقدر قيمة الوقت وأحاول الاستفادة منه على قدر المستطاع.			
23	أتوتر فى حالة قرب الوقت المحدد وعدم انجازى للمطلوب.			

مرفق (13)

الاستمارة الالكترونية لاستطلاع رأى طالبات الفرقة الثالثة
فى بعض المهارات الحياتية المكتسبة من مقرر علم الحركة
باستخدام الواتس آب فى ظل جائحة كورونا
(الصورة النهائية)



المهارات الحياتية للطالبات

Questions Responses

استمارة استطلاع رأى طالبات الفرقة الثالثة فى المهارات الحياتية
المكتسبة من مقرر علم الحركة باستخدام تطبيق الواتس اب فى ظل
جائحة كورونا

عزيزتى الطالبة : برجاء ابداء رايك بكل وضوح فى عبارات الاستمارة لتتعرف على المهارات الحياتية التى اكتسبتها باستخدام تطبيق الواتس اب فى مقرر علم الحركة

* احاول الالتزام بتعليمات ونصائح استاذة المادة.

نعم

الى حد ما

لا

* اثق فى زملائي المشاركين معى فى شرح الفصل الدراسى

نعم

الى حد ما

لا

* احمّل ضغوط الواجبات التعليمية .

الى حد ما

لا

* اشعر بالراحة النفسية في العمل الجماعي عن العمل الفردي.

نعم

الى حد ما

لا

* احسن الاستماع الى الآخرين اثناء الشرح .

نعم

الى حد ما

لا

* أعبر عن آرائى بوضوح.

نعم

الى حد ما

لا

* اتعامل مع زملائى بطريقة لائقة.

نعم



لا

* أحترم الرأي الآخر حتى لو كان معارضا لرأى.

نعم

إلى حد ما

لا

* أفكر بطريقة واقعية مناسبة لامكانياتي وطموحاتي.

نعم

إلى حد ما

لا

* أحدد المشكلة بوضوح أقترح بدائل لحل المشكلة.

نعم

إلى حد ما

لا

* أحدد نقاط القوة ونقاط الضعف وأحاول تقويمها.

نعم

إلى حد ما



أفضل اخذ الاستشارة من اصحاب الخبرة عند اتخاذ القرار

- نعم
- الى حد ما
- لا

أتردد عند اتخاذ القرار

- نعم
- الى حد ما
- لا

* ارجع عن قرارى فى حالة تاكدى انه غير سليم.

- نعم
- الى حد ما
- لا

* ادرك أهمية الالتزامات المطلوبة منى سواء فى شرح المادة أو البحث.

- نعم
- الى حد ما
- لا



نعم
الى حد ما
لا

أقدر قيمة الوقت وأحاول الاستفادة منه على قدر المستطاع.

نعم
 الى حد ما
 لا

أوتوثر في حالة قرب الوقت المحدد و عدم انجازي للمطلوب.

نعم
 الى حد ما
 لا



مرفق (14)
بعض الصور اثناء دراسة مقرر علم الحركة
من خلال الواتس آب

vodafone 36 8% 1:27 AM

علم حركة (20-16)
D, Nadaa, +20 100 253 2703, +20...

1:51 PM

D Hanan Malk
+20 114 033 3926
احنا هدير محمد مصطفى رقم 5 فالكشف مشرحتش
و دا لانها تعبانه و عندها ظرف طارق و انا بلغت د/
داليا و هي تفهمت الموضوع

اوكيه 2:12 PM

3:59 PM 3:59 PM ✓
3:59 PM ✓ 3:59 PM ✓

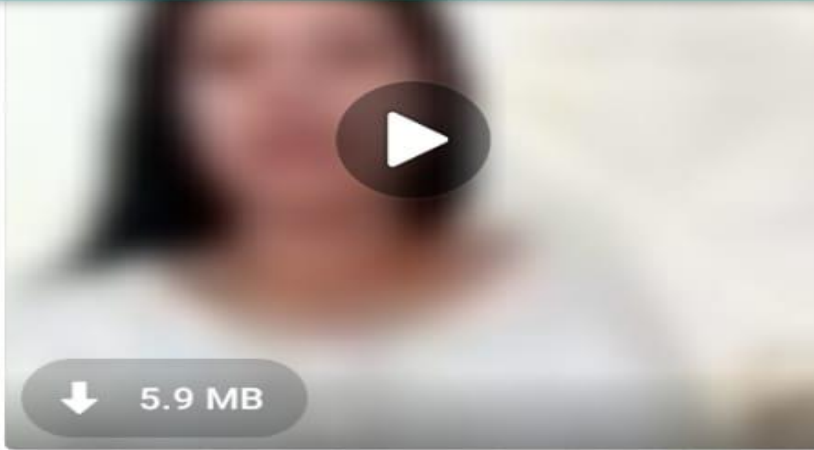
D Hanan Malk
شكرا د. داليا 🌹 4:29 PM

68 +20 100 600 1915 ~Salah
شكرا د. داليا 🌹

Type a message



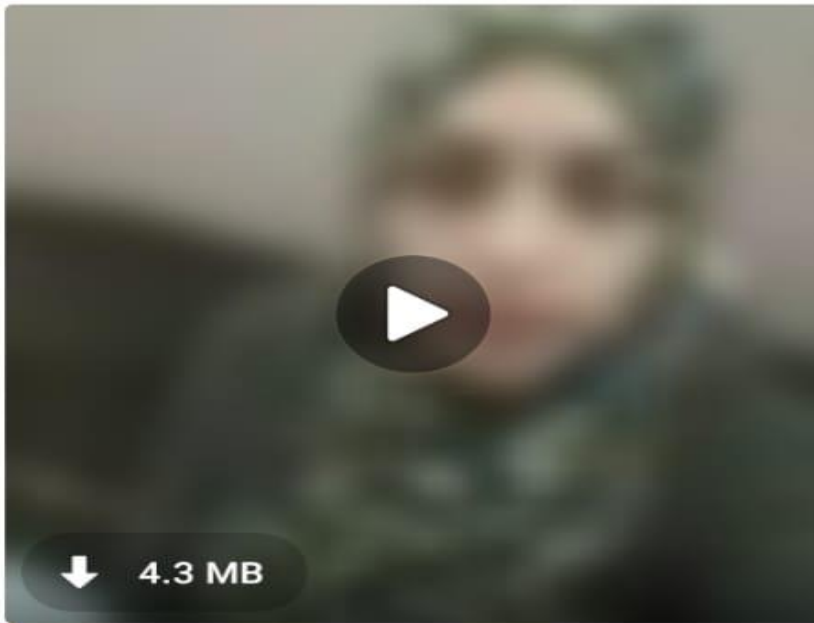
علم حرکه (20-16)
D, Nadaa, +20 100 253 2703, +20...



5.9 MB

ندا اشرف احمد عارف شعبه 16 10:41 AM

+20 112 763 1075



4.3 MB

64 ندى محمد طه شعبه 16 10:42 AM



Type a message





علم حركة (20-16)
D, Nadaa, +20 100 253 2703, +20...



Forwarded



PDF الفحص العصبي.pdf 

2 pages • 192 kB • PDF 12:49 PM

+20 111 143 9931 ~Heba Ye7ya
Forwarded

الكسور

الكسور: هو انقطاع العظام مع انهيار الأستسجة العظمية ، وينشأ ما يكسب الكسور بسهولة و انتشار كفة الصبح العظام (الأضراس ، الأضراس العنقية ، ...) و كفة الصبح العظام ثلاثة سرية مهمة .
التشخيص: عيادة زخترس ، ملان ، جنوري ، إرفاء التسمير إلى ملان و ملون
يقيم العلم الكسور سرية كسور أو تحريك مكته لإلا كان موقعا أو صدمة مع كره في وقت على العلم كسور كسور

PDF pdf.الكسور 

1 page • 314 kB • PDF 12:49 PM

+20 111 143 9931 ~Heba Ye7ya
Forwarded



PDF التغذية في الأداء البدني-1.... 



علم حركة (20-16)

D, Nadaa, +20 100 253 2703, +20...



14 MB

هاجر بهاء شعبه ١٨

10:04 AM

+20 111 000 4230



1:38

AUD-20200315-WA0... 10:06 AM

خواص الحركة الاليه:
كلما زاد تكرار الحركة عن طريق التمرين
والتدريب كلما اتجهت الي الاليه ويتنيز
بالانسيابيه والدقه وتبدو سهله وسريعه
ومعني ذلك ان تركيز انتباه اللاعب لا يكون علي
الاداء وانما يتجخ نحو اغراض او واجبات جانبيه
والحركة تؤدي في هذه الحاله بصوره اليه وتصل
في هذه المرحله إلي درجه كبيره من الاحساس
الحركي وتؤدي في هذه المرحله بسهوله دون
عناء

*ولكن اذا تطلعتنا الي اللاعب المبتدئ نجده
مختلف لانه يركز علي مفردات دقه واهتمام

10:07 AM

هاجر خالد على شعبه ١٨

10:07 AM

65

+20 115 448 7333

~Norhan Nasser

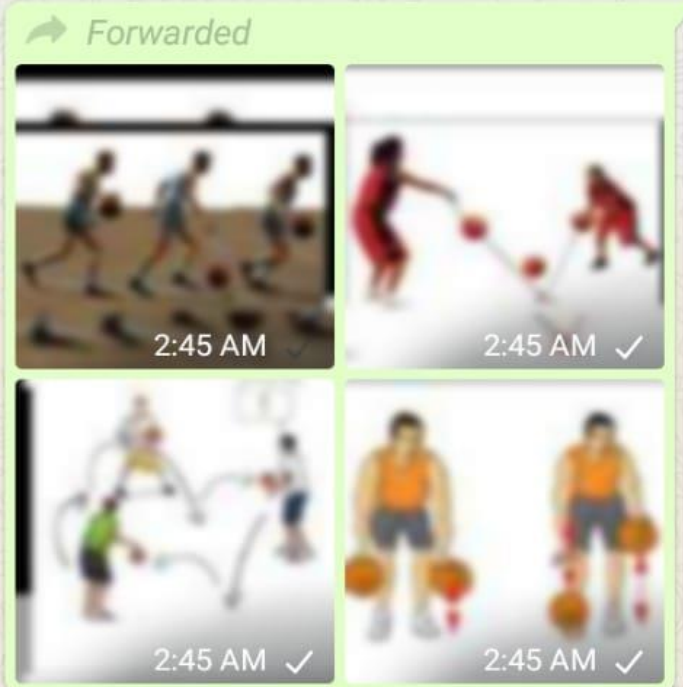
كده احنا خلصنا شعبه ١٦ لو الدكتور قالت



Type a message



MARCH 31, 2020



+20 112 110 6117 ~Hadeer Elansary 🍓🍇
شکرا يا دكتور 🌸 2:50 AM

+20 112 092 5254 ~Yasmeena 🤪

63 You
Voice message (0:10)



علم حركة (20-16)

D, Nadaa, +20 100 253 2703, +20...



في علم البيوميكانيك لغرض دراسة الحركة وتحليلها تشريحيا وميكانيكيا وتمثل كلمة تحليل (Analysis) مفتاحا لتعريف سلوك حركة الانسان او مساره , اي عملية تجزئة الكل الى اجزاء لكي يت دراسة طبيعة تلك الاجزاء والعلاقة بينهما من خلال معرفة دقائق مسار الحركة , ومدى العلاقة بين المتغيرات التي تؤثر في ذلك المسار اي تحويل الظاهرة المدروسة الى ارقام ودرجات. ويقصد بها ايضا الوسيلة المنطق... [Read more](#)

3:23 PM

+20 106 681 6885 ~nadeeneleskandra...



الجهاز المفصلى.pdf



111 pages • 6.1 MB • PDF

3:27 PM

+20 106 681 6885 ~nadeeneleskandrany

+20 106 681 6885

الجهاز المفصلى.pdf (111 pages)

64

الباب السادس فيه المفاصل ال pdf ده فيه اكثر الحاجات المهمة اللي ممكن نعرفها عن المفاصل والحركات لكل مفصل و المحور بتاعها و المفصل



Type a message



Nadaa Adel added D Hanan Malk

Nadaa Adel

You

شكرا يا ندي علي مجهودك



11:18 AM



+20 100 686 5696 ~nour Ashour

تمام يا دكتور

11:24 AM

+20 106 468 2266 ~Dede

تمام ي دكتور

11:25 AM

Nadaa Adel

You

Voice message (1:53)

تمام يا دكتور

11:25 AM

64

+20 111 132 8683 ~nourammed169



Type a message





علم حركة (20-16)

D, Nadaa, +20 100 253 2703, +20...



1:22 PM

هدير منتصر محمد

شعبه 20 1:23 PM

+20 112 984 8544



PDF null.pdf



12 pages • 345 kB • PDF

1:23 PM

نهال علاء الدين احمد

شعبه 17 1:23 PM

+20 100 600 1915 added +20 111 864 2363

+20 114 033 3926

~Hadeer Montasser

لم الحركة :
هو العلم الذي يبحث ويحلل حركات الإنسان
العشوائية والمفيدة ويسخر لنا المفيدة منها
للحفاظ على الصحة البدنية والدفاع عن النفس
والتفاهم الاجتماعي ولأغراض ترويحية ،وتغيير
الحركات العشوائية الى حركات مفيدة .
وعلم الحركة هو الاساس وتتفرع العلوم
الرياضية منه .ويبحث في الاتجاهات الآتية :

64



Type a message



