

تأثير استخدام استراتيجية التعلم المقلوب على مستوى أداء جملة البار في الباليه وبعض القدرات البدنية الخاصة لطالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد

رويدا صلاح أحمد عمر الصبو

مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز

والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية

(بنين - بنات) بورسعيد

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم الآن ثورة هائلة في التكنولوجيا والاتصالات تتمثل في ظهور العديد من المستحدثات التكنولوجية في المجال التعليمي، وقد تأثرت المنظومة التعليمية بشكل واضح من هذا التقدم، حيث تطور دور المعلمة والطالبة، والمناهج بأهدافها، وأنشطتها، وطرق عرضها وتقديمها. ويرى كارل ريدسيما وآخرون Carl Reidsema et al. (٢٠١٧م) أن التعلم عبارة عن عملية مكونة من خطوتين الأولى هي نقل المعلومات للطالبات والخطوة الثانية توظف الطالبات تلك المعلومات، ويركز التعلم التقليدي على الخطوة الأولى ويترك للطالبات إكمال الخطوة الثانية من خلال الواجبات المنزلية، بينما يركز التعلم المقلوب على الخطوتين، فالخطوة الأولى تتم قبل المحاضرة بمشاهدة الطالبات المحاضرة على شبكة الانترنت أما الخطوة الثانية تتم داخل الصفوف الدراسية فتوظف المعلومات بشكل فعال حيث يستعمل وقت المحاضرة في تنفيذ أنشطة التعلم، وهذا يدعم المستويات العليا للتفكير ويساعد على اكساب المزيد من المرونة. (٤٧ : ٢٢)

ويوضح عاطف الشارمان (٢٠١٥م) أن التعلم المقلوب هو استراتيجية تعليمية توظف التعلم غير المتزامن عن طريق مشاهدة مقاطع فيديو مسجلة والتي تحفز الطالبات على مشاهدتها كواجبات منزلية قبل الحضور إلى الصف، الذي يخصص وقته للمشاركة بفاعلية. (٢٣ : ١٥)

وتشير ابتسام الكحيلي (٢٠١٥م) إلى أن التعلم المقلوب هو أحد الحلول التقنية الحديثة لعلاج ضعف التعلم التقليدي وتنمية مستوى مهارة التفكير عند الطالبات، حيث يقمن بمشاهدة عروض فيديو قصيرة للمحاضرات في المنزل ويبقى الوقت الأكبر لمناقشة المحتوى في الفصل، تحت إشراف المعلمة. (٣٣ : ١)

ويتفق كل من ابيويكارا و داوسون Abeysekera, L., & Dawson, P (٢٠١٤م)، هيثم علي (٢٠١٧م) على أن التعلم بالمقلوب تقوم فكرته على قلب العملية التعليمية، فبدلاً من أن تتلقى الطالبات المفاهيم الجديدة داخل الفصل الدراسي، ثم يعدن إلى المنزل لأداء الواجبات المنزلية في التعلم التقليدي، تقلب العملية هنا حيث تتلقى الطالبات في التعلم المقلوب

المفاهيم الجديدة للدرس في المنزل من خلال إعداد المعلمة مقطع فيديو باستخدام برامج مساعدة ومشاركتها لهن في إحدى مواقع الويب، أو شبكات التواصل الاجتماعي، أو المواقع التعليمية، حيث تتعلم الطالبات باستخدام هذه الاستراتيجية مفاهيم الدرس الجديد في المنزل مما يتيح لهن إمكانية التحكم في عرض الفيديو. (٤٣: ٢٩٧) (٤١ : ٦١)

ويتفق كل من عاطف الشارمان (٢٠١٥م)، وحمدان وآخرون Hamdan, N.et al. (٢٠١٣م) على أن استراتيجية التعلم المقلوب Flipped Learning أحد أنواع التعلم الهجين (المدمج)، وهو من الاستراتيجيات الحديثة التي تعتمد على تفعيل التعلم الرقمي، وهي استراتيجية مبتكرة للتعلم، وتركز على التعاون بين تطبيقات الانترنت والفصول الدراسية حيث يتم قلب مسار الطريقة التقليدية فيتم التعلم مسبقاً خارج الفصول الدراسية عبر تطبيقات تكنولوجيا التعليم ثم يتم إكمال التعلم من خلال تطبيق الأنشطة التعليمية والتدريب عليها وعمل المناقشات والتغذية الراجعة في الفصول الدراسية. (٢٣ : ٢١) (٤٨ : ٦٣، ٦٤)

ويذكر برجمان وسام Bergmann & Sams (٢٠١٢م) أن استراتيجية التعلم المقلوب يشترط لنجاحها توافر أسلوب عمل منظم لضمان أن تتعلم الطالبات بشكل فردي وشخصي بحيث يراعى حاجاتهن الفردية بحيث يستطعن المشاركة بفاعلية أثناء وقت المحاضرة من حيث المناقشات والمشاركات التي قد تتغلب على عيوب المحاضرات التقليدية وقد تكون مملة في كثير من الاحيان، أو قد لا تتيح للطالبات فرصاً تعليمية ثرية، ومن الجدير بالذكر فإن استخدام استراتيجية التعلم المقلوب في دعم تفريد التعليم ومهارات التعلم الفردية لدى الطالبات قد تعتبر مهمة جداً في العصر الحاضر، حيث تعتبرن من الجيل الرقمي أو التكنولوجي الذي نشأ وترعرع في بيئات رقمية ثرية كالإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، والبيئات الافتراضية التفاعلية الأخرى. (٤٤ : ١٨٦)

بيشوب وفيرليجر Bishop & Verleger (٢٠١٣م) أن وفقاً لتصنيف بلوم المعدل فإن الطالبات يحققن في التعلم المقلوب المستوى الأدنى من المجال المعرفي (الحصول على المعرفة واستيعابها) في المنزل، والتركيز على المستوى الأعلى من المجال المعرفي (التطبيق، التحليل، التركيب، التقييم) في وقت الفصل. (٤٥ : ١٢٩)

ويؤكد أحمد جمعة (٢٠٠٥م) على أن الباليه فن يعتمد على الحركة كعنصر أساسي لترجمة العمل الفني المطلوب، فالحركة لا غنى عنها في فن الباليه ، وعلى هذا قسمت الحركة إلى عناصر أدائية لها المنهجية الخاصة بها وهي تختلف من مادة فنية إلى مادة فنية أخرى. (٤ :

(٦٩

وتتفق كل من نجاح التهامي (١٩٩١م)، صفية أحمد وسامية ربيع (٢٠١٥م) على الأنواع المختلفة لمهارات الباليه وهي (الثني Plie - المد Tendu - الرفع Releve - الوثب Sauter - الدوران Tourner)، ويندرج أسفل كل مهارة من المهارات السابقة مجموعة من المهارات الفرعية، هذا بالإضافة إلى الحركات الرابطة، وأوضاع الجسم، والقدمين والذراعين. (٢٨:٦٤)

وتتضمن جملة الباليه (قيد البحث) على (طرق مسك البار - الوقفة الصحيحة - أوضاع القدمين - أوضاع الذراعين) وعلى أنواع مختلفة من المهارات المقررة على طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية (بنين - بنات) ببورسعيد (الثني النصفي Demi Plie - الثني العميق Grand Plie - فرد الرجل مع ملامسة الأرض Battement Tendu Simple - فرد الرجل مع رفعها ٤٥⁰ Battement Jete - فرد الرجل مع رفعها ٩٠⁰ Grand Battement - القفز Petit Saute - وثبة القطة Pas de Chat - وثبة الانفلات Petit Pas Echappe - الوثب مع تبديل القدمين Petit Changement).

ويرى محمد علاوي (١٩٩٤م) أن عملية تنمية القدرات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية حيث لن تستطيع الطالبة إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه في حالة افتقارها للقدرات البدنية الخاصة لهذا النوع من النشاط الرياضي، كما أن القدرات البدنية الخاصة تهدف أساساً إلى المساعدة على الارتفاع بمستوى الأداء المهاري. (٣٠ : ٨٠ ، ٨١)

وتؤكد راجيه عاشور (٢٠٠٠م) بأن الباليه يحتاج كفن من الفنون الصعبة في أدائها إلى تكرار التمارين اليومية وذلك للحفاظ على معدلات اللياقة البدنية الخاصة بفن الباليه من قوة وقدرة عضلية ومرونة وتوازن والتي تساعد على أداء الحركات السريعة. (١٤ : ٤٧)

وترى الباحثة ان التعلم الجامعي بشكل عام وبكليات التربية الرياضية بشكل خاص يواجه العديد من التحديات الكبيرة والتغيرات المتلاحقة في أنماط التدريس، وفي ضوء التوجهات الجديدة للدولة نحو استخدام التكنولوجيا ودمجها مع التعلم التقليدي و قصر الوقت المخصص للمحاضرات لمواجهة الأزمات الطارئة (COVID-19) التي تحد من مزولة الطالبات للتعلم التقليدي، ومن خلال الاطلاع على المراجع العلمية والبحث في الشبكة الدولية للمعلومات رأيت الباحثة ضرورة الاستفادة من استخدام استراتيجية التعلم المقلوب التي تعتبر من الاستراتيجيات المستحدثة في مجال التدريس بالجامعات كما في دراسة كل من توني وآخرون Tune et al., (٢٠١٣م) (٥٣)، واجنر وآخرون Wagner et al., (٢٠١٣م) (٥٤)، محمد حسن، وأحمد العميري (٢٠١٩م) (٥٠)

(٢٨)، محمد قميحة (٢٠١٩م) (٣٢) ، نرمين وهبه (٢٠١٩م) (٣٦)، تيسير محمد (٢٠١٩م) (١١)، إيمان البرلسي (٢٠٢٠م) (٩) حيث أنها تعمل على الجمع بين التعلم الذاتي النشط والتعلم الصفي التقليدي و جعل الطالبات محور العملية التعليمية كما أن إلقاء المسؤولية على عاتق الطالبات يعمل على إخراجهن أقصى ما لديهن لإنجاز وأداء المهارات للتعلم، وتقوم بتحويل وقت الفصل بشكل عمدي إلى ورشة تدريبية تسمح للطالبات بالمناقشة والتفاعل النشط كما أن تبادل الأدوار بينهن من مؤديه إلى ملاحظه والعكس يزيد من المسؤولية وأيضاً يزيد من دوافعهن للتعلم. ، كما أنها تساعد على توفير الوقت الزمني الكافي لتصحيح الأخطاء، وتساعد في تنمية المهارات العقلية العليا، بالإضافة إلى اكتشاف جوانب القوة والضعف لدى الطالبات.

لذا كان من الواجب الاستعانة بأحد الاستراتيجيات التدريسية الحديثة في توصيل المعلومات والتطبيقات العملية المرتبطة بالمقررات الدراسية حيث توفر مصادر متنوعة للطالبات وتساعد على الفهم والتصور الكامل لأبعاد المقرر التعليمي.

وفى ضوء ما تقدم فإن مشكلة البحث الحالي تتمثل في محاولة التعرف على تأثير استخدام استراتيجية التعلم المقلوب على مستوى أداء جملة البار في الباليه و بعض القدرات البدنية الخاصة لطالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد.

ثانياً: أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث في :

- ١- مواكبة التوجهات الجديدة للدولة نحو استخدام التكنولوجيا في التعليم الجامعي ودمجها مع التعلم التقليدي لمواجهة الأزمات الطارئة التي تحد من مزولة الطالبات لتعلم الباليه.
- ٢- تحسين العملية التعليمية من خلال تطوير أساليب وطرق تدريس مقرر الباليه بكليات التربية الرياضية وذلك بتقديم نموذج تطبيقي للتعلم المقلوب يتضمن الاستفادة من وسائل الاتصال الاجتماعي وتوظيفها في تعلم الباليه.
- ٣- تقديم مقرر الباليه بطريقة شيقة وجذابة والذي قد يعمل على زيادة الدافعية نحو التعلم، بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- تأثير استخدام استراتيجية التعلم المقلوب على مستوى أداء جملة البار في الباليه و بعض القدرات البدنية الخاصة (القوة العضلية - القدرة العضلية - التوازن - المرونة - الجلد) لطالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد.

رابعاً: فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء جملة البار في الباليه و بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية.

خامساً: مصطلح البحث:

- استراتيجية التعلم المقلوب Flipped Learning Strategy:

ويعرفها توني وآخرون Tune et al, (٢٠١٣م) بأنها "استراتيجية تعليمية توظف التعلم الغير متزامن عن طريق مشاهدة مقاطع فيديو مسجلة للمحاضرات والدروس، والتي تحفز الطالب على مشاهدتها كواجبات منزلية قبل الحضور في الصف الذي يخصص زمنه للمشاركة بفاعلية في أساليب حل المشكلات بشكل جماعي". (٥٣: ٣١٩)

سادساً: الدراسات السابقة:

١- أجرى توني وآخرون Tune et al., (٢٠١٣م) (٥٣) دراسة عنوانها "مقارنة استخدام كل من الصف المقلوب وطريقة المحاضرة التقليدية في تعليم مقرر العلوم الصحية" استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٢) طالباً تم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٣١) طالباً، ومن أهم النتائج: فاعلية استراتيجية الصف المقلوب في تنمية مستوى التحصيل المعرفي لمقرر العلوم الصحية لدى طلاب كلية التربية مقارنة بطريقة المحاضرة.

٢- قام واجنر وآخرون Wagner et al., (٢٠١٣م) (٥٤) بدراسة عنوانها "فاعلية تطبيق استراتيجية الصف المقلوب على التحصيل لدى طلاب الهندسة الإلكترونية في جامعة Regina في كندا"، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٨) طالباً جامعياً، وتم تقسيمهم إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٤) طالباً ومن أهم النتائج: يؤثر تطبيق استراتيجية الصف المقلوب تأثيراً إيجابياً على تحصيل طلاب الهندسة الإلكترونية.

٣- دراسة J, ROZINAH (٢٠١٤م) (٥١) بعنوان أثر استخدام الفصول المنعكسة لتعزيز المشاركة وتعزيز التعلم النشط لدى طلاب البكالوريوس بالجامعة، وكان الهدف من الدراسة التأكيد على أثر استخدام الفصول المنعكسة لتعزيز المشاركة وتعزيز التعلم النشط لدى طلاب البكالوريوس بالجامعة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (٢٤) طالب، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أهمية وفاعلية استخدام الفصول المنعكسة وتأثيرها على التعلم الذاتي.

٤- كما أجرى الطيب حسن ومحمد عمر (٢٠١٥م) (٢٢) دراسة عنوانها "فاعلية نموذج التعلم المقلوب في التحصيل والاداء لمهارات التعلم الإلكتروني لدى طلاب البكالوريوس بكلية التربية"، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (١١٥) طالباً بالمستوى الثالث بكلية التربية جامعة الباحة تم تقسيمهم إلي مجموعتين مجموعة تجريبية وعددها (٥٥) طالباً، ومجموعة ضابطة قوامها (٦٠) طالباً ومن أهم النتائج استخدام نموذج التعلم المقلوب يزيد من نسب تحسن التحصيل والاداء لمهارات التعلم الإلكتروني لدى طلاب البكالوريوس بكلية التربية.

٥- دراسة أسماء عبد الله (٢٠١٩م) (٨) بعنوان تأثير برنامج التعلم المعكوس على مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية، وكان الهدف من الدراسة معرفة مدى تأثير برنامج التعلم المعكوس على مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالبة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في التحصيل المعرفي وقياسات المتغيرات البدنية والمهارات قيد البحث نتيجة استخدام برنامج التعلم المعكوس.

٦- دراسة تيسير محمد (٢٠١٩م) (١١) بعنوان تأثير استخدام التعلم المعكوس على مستوى أداء بعض مهارات الباليه، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير البرنامج التعليمي باستخدام التعلم المعكوس على مستوى أداء بعض مهارات الباليه لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٠) طالبة بتصميم مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية، ومن أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء مهارات الباليه قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٧- دراسة محمد حسن، وأحمد العميري (٢٠١٩م) (٢٨) بعنوان فعالية استراتيجية التعلم المقلوب على مستوى التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأولمبية وأثره على اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧٠) طالب، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة استراتيجية التعلم المقلوب أفضل من أسلوب التعلم التقليدي المباشر في تحسين المستوى المهاري للرفعات الأولمبية والتحصيل المعرفي برياضة رفع الأثقال لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٨- دراسة محمد قميحة (٢٠١٩م) (٣٢) بعنوان تأثير استخدام استراتيجية التعلم المقلوب على مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وكان الهدف من الدراسة معرفة مدى تأثير استراتيجية التعلم المقلوب المستخدمة على مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) تلميذ من تلاميذ الصف الثاني الإعدادي بمدرسة هيئة قناة السويس ببورفؤاد، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة فاعلية التدريس باستراتيجية التعلم المقلوب وتأثيرها إيجابياً على مستوى أداء بعض مهارات الكرة الطائرة ومستوي التحصيل المعرفي.

٩- دراسة إيمان البرلسي (٢٠٢٠م) (٩) بعنوان تأثير أسلوب التعلم المعكوس على مستوى التحصيل المهاري والمعرفي للمبتدئات في الباليه، وكان الهدف من الدراسة بناء برنامج تعليمي بأسلوب التعلم المعكوس والتعرف على تأثيره على مستوى التحصيل المهاري والمعرفي للمبتدئات في الباليه، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالبة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أسلوب التعلم المعكوس له تأثير إيجابي على مستوى التحصيل المعرفي والمهاري للمبتدئات في الباليه.

سابعاً: إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) مستخدمه القياس القبلي البعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

٢- مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٠م / ٢٠٢١م)، والبالغ عددهن (٣٠) طالبة من مجتمع البحث البالغ عددهن (٥٠) طالبة تم تقسيمهن بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين إحداهما مجموعة ضابطة، والأخرى مجموعة تجريبية قوام كل منهما (١٥) طالبة، كما تم اختيار عدد (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية.

وقامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الكلية في معدلات النمو، والقدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء جملة البار في الباليه قيد البحث.

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث :

أ- تجانس مجتمع البحث

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجتمع البحث لكل من المتغيرات (قيد البحث)

(ن = ٥٠)

م	الاختبارات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	١	الطول	سم	162.32	4.20	0.900
	٢	الوزن	كجم	61.44	9.43	1.01
	٣	السن	شهر	218.60	2.94	0.20
	٤	الذكاء المصور	درجة	13.32	0.74	-0.599
المتغيرات البدنية	١	قوة عضلات الرجلين	درجة	23.00	9.94	0.518
	٢	قوة عضلات الظهر	درجة	16.00	6.58	0.493
	٣	الوثب العمودي (الشغل)	درجة	13.80	3.81	0.065
	٤	الوقوف على مشط القدم	درجة	4.89	0.39	-0.484
	٥	مرونة دوران الفخذ للخارج	درجة	-54.90	76.92	-0.086
	٦	قلب مفصل القدم للخارج	درجة	4.26	7.91	1.896
	٧	الجلد للرجلين	درجة	6.88	0.68	-0.368

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للطول والوزن والسن ومستوي الذكاء والاختبارات البدنية (قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات

الظهر - الوثب العمودي (الشغل) - الوقوف على مشط القدم - مرونة دوران الفخذ للخارج - قلب مفصل القدم للخارج - الجلد للرجلين) حيث تراوح ما بين (-0.099 - 1.896) لمجتمع البحث، أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث التجريبية.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة الضابطة لكل من المتغيرات

(قيد البحث)

(ن = 15)

م	بيانات إحصائية		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	الاختبارات					
معدلات النمو	١	الطول	سم	١٦٤	٥.٢٩	٠.٥٩٤
	٢	الوزن	كجم	٤٤.٤٠	٩.٣٢	٠.١٠٦
	٣	السن	شهر	٢١٨.٥	٢.٧٧	٠.٢٩٦-
	٤	الذكاء المصور	درجة	١٣.٤	٠.٦٣٢	٠.٠٥٤٧-
المتغيرات البدنية	١	قوة عضلات الرجلين	درجة	٢٢.٦٦	٩.٦١	٠.٤٩٨
	٢	قوة عضلات الظهر	درجة	١٦.٠٠	٦.٣٢	٠.٥٤٧
	٣	الوثب العمودي (الشغل)	درجة	١٦.٠٠	٦.٣٢	٠.٥٤٧
	٤	الوقوف على مشط القدم	درجة	٤.٩٣	٠.٤٤	٠.٥٣٤-
	٥	مرونة دوران الفخذ للخارج	درجة	٢.٨	٦٦.٦	١.٤٠-
	٦	قلب مفصل القدم للخارج	درجة	٢.٣٣	٥.٠٦	٠.٩٣٢-
	٧	الجلد للرجلين	درجة	٧.٠٥	٠.٥٩٣	١.٠٦-

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للطول والوزن والسن ومستوي الذكاء والاختبارات البدنية حيث تراوح ما بين (-1.40، 0.094) للمجموعة الضابطة، أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الضابطة.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية لكل من المتغيرات (قيد البحث)

(ن = ١٥)

م	الاختبارات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	١	الطول	سم	١٦٢.٦	٤.٢	٠.٧٤٩
	٢	الوزن	كجم	٦١.٢	٩.٧٤	١.١٥
	٣	السن	شهر	٢١٨.٤	٣.٢	٠.١٩٧
	٤	الذكاء المصور	درجة	١٣.٢٦	٠.٧٩	٠.٥٥٥-
المتغيرات البدنية	١	قوة عضلات الرجلين	درجة	٢٣.٣	١٠.٤	٠.٥١١
	٢	قوة عضلات الظهر	درجة	١٦.٦	٧.٢٣	٠.٦٢٨
	٣	الوثب العمودي (الشغل)	درجة	١٢.٦	١.٢٩	٠.٠٣٤
	٤	الوقوف على مشط القدم	درجة	٤.٩٤	٠.٣٦	٠.٨٧٠-
	٥	مرونة دوران الفخذ للخارج	درجة	٧٦.٧-	٧٥.٤٢	٠.٣٤١
	٦	قلب مفصل القدم للخارج	درجة	٣.٨٦	٨.٦٢	٢.٠٠
	٧	الجلد للرجلين	درجة	٦.٨٢	٠.٧٢٨	٠.٢١٤-

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للطول والوزن والسن ومستوي الذكاء والاختبارات البدنية حيث تراوح ما بين (٠.٨٧٠، ١.١٥) للمجموعة التجريبية، أي أن معامل الالتواء يقع ما بين ± 3 مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث التجريبية.

ب- تكافؤ عينة البحث :

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية قبل إجراء التجربة لكل من المتغيرات (قيد البحث) (ن = ١ ن = ٢) (١٥ = ٢)

م	الاختبارات	بيانات إحصائية	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (U) المحسوبة (مان ويتني)	مستوى الدالة
				الضابطة	التجريبية	الضابطة	التجريبية		
١	الطول	سم	٢٤٤.٥	٢٢٠.٥	١٦.٣٠	١٤.٧	١٠٠.٥	٠.٦١٧	

٠.١٠١	٧٣.٠٠	١٢.٨٧	١٨.١٣	١٩٣.٠	٢٧٢.٠	كجم	الوزن	٢	المتغيرات البدنية
٠.٨٠١	١٠٦.٥	١٥.١٠	١٥.٩	٢٢٦.٥	٢٣٨.٥	شهر	السن	٣	
٠.٧١٦	١٠٤.٥	١٤.٩٧	١٦.٠٣	٢٢٤.٥	٢٤٠.٥	درجة	الذكاء المصور	٤	
٠.٩١٢	١١٠.٠	١٥.٦٧	١٥.٣٣	٢٣٥.٠	٢٣٠.٠	درجة	قوة عضلات الرجلين	١	
٠.٨٥٤	١٠٨.٥	١٥.٧٧	١٥.٢٣	٢٣٦.٥	٢٢٨.٥	درجة	قوة عضلات الظهر	٢	
٠.٦٣٩	١٠١.٥	١٤.٧٧	١٦.٢٣	٢٢١.٥	٢٤٣.٥	درجة	الوثب العمودي (الشغل)	٣	
٠.٨٠٢	١٠٦.٥	١٥.١٠	١٥.٩	٢٢٦.٥	٢٣٨.٥	درجة	الوقوف على مشط القدم	٤	
٠.٠٠٥	٤٥.٠٠	١١.٠٠	٢٠.٠٠	١٦٥.٠	٣٠٠.٠	درجة	مرونة دوران الفخذ للخارج	٥	
١.٠٠	١١٢.٥	١٥.٥	١٥.٥	٢٣٢.٥	٢٣٢.٥	درجة	قلب مفصل القدم للخارج	٦	
٠.٥٦٧	٩٩.٠٠	١٤.٦	١٦.٤	٢١٩.٠	٢٤٦.٠	درجة	الجلد للرجلين	٧	

يتضح من جدول (٤) أن قيم مان ويتني (U) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدلات النمو و الاختبارات البدنية أكبر من مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في تلك المتغيرات وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

٣- أدوات جمع البيانات :

أ- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي لقياس وزن الطالبات (بالكيلوجرام).
- جهاز الرستاميتير لقياس طول الطالبات (بالسنتمترات).
- شريط قياس.
- ساعة إيقاف.
- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر للطالبات.
- طباشير.
- جهاز الجينوميتر لقياس مرونة مفصل القدم للطالبات.
- كاميرا لتصوير البالارينا.
- جهاز كاسيت.

ب- المسح المرجعي:

قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي بالدراسات السابقة في الباليه والتي اهتمت بدراسة الجانب التعليمي في المجال الجامعي مثل دراسة رانيا عزت (٢٠١٥م) (١٧)، رانيا رمضان (٢٠١٧م) (١٦)، أسماء عبد الله (٢٠١٩م) (٨)، تيسير محمد (٢٠١٩م) (١١)، إيمان البرلسي (٢٠٢٠م) (٩) بهدف تحديد القدرات البدنية الخاصة بجملة البار قيد البحث وكذلك والاختبارات التي تقيس تلك القدرات ولقد ارتضت الباحثة بنسبة ٧٠% إلى ١٠٠% كما يوضح جدول (٥) القدرات البدنية الخاصة بجملة البار قيد البحث والاختبارات التي تقيسها.

جدول (٥)

نتائج المسح المرجعي في تحديد القدرات البدنية الخاصة وجملة الباليه (قيد البحث) وكذلك الاختبارات التي

تقيس تلك القدرات

م	القدرات البدنية الخاصة	النسبة المئوية لموافقة الخبراء %	الاختبارات البدنية	النسبة المئوية لموافقة الخبراء %
١	القدرة العضلية	٩٠%	القدرة العمودية للوثب (الشغل)	١٠٠%
٢	القوة العضلية	١٠٠%	قوة عضلات الرجلين	١٠٠%
			قوة عضلات الظهر	٧٠%
٣	التوازن	٧٠%	الوقوف على مشط القدم	٩٠%
٤	التحمل	٨٠%	الجلد للرجلين	٩٠%
٥	المرونة	٩٠%	مرونة دوران الفخذ للخارج	٧٠%
			قلب مفصل القدم للخارج	٩٠%

ج- القياسات والاختبارات:

- قياسات معدلات النمو (السن - الوزن - الطول).
- اختبار الذكاء المصور إعداد/ أحمد صالح (١٩٨٨م) (٥) مرفق (١) يهدف هذا الاختبار لقياس القدرة على تداول الصور الذهنية وتصور حركة الأشكال وعلاقتها ببعض من حيث التشابه أو الاختلاف ، كذلك يقيس القدرة على تخيل الحركة أو الإحلال المكاني للشكل أو أجزائه، ويعد أنسب الاختبارات لقياس الذكاء غير اللفظي في المجال الرياضي.
- اختبارات القدرات البدنية الخاصة: من خلال المسح المرجعي قامت الباحثة بقياس القدرات البدنية الخاصة قيد البحث باستخدام الاختبارات البدنية بكل منها. مرفق (٢)
- تقييم مستوى أداء جملة البار في الباليه: تم تحديد درجة مستوى الأداء المهاري لجملة البار بواقع (٣٠) درجة عن طريق لجنة محكمات مكونة من عدد (٣) أعضاء هيئة التدريس

(تخصص تعبير حركي) مرفق (٣)، وقد حصلت كل طالبة على متوسط درجات الثلاث محكمات من خلال استمارة للأداء المهاري من تصميم الباحثة. مرفق (٤)
د- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

- الصدق : و تم استخدام صدق المحكمين

جدول (٦)

معاملات صدق التمايز للاختبارات المستخدمة (قيد البحث)

(ن = ١ ن = ٢ = ١٠)

م	بيانات إحصائية الاختبارات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (U) المحسوبة (مان ويتني)	مستوى الدالة
			مجموعة مميزة	مجموعة غير مميزة	مجموعة مميزة	مجموعة غير مميزة		
١	قوة عضلات الرجلين	درجة	١٥٤.٠	٥٦.٠٠	١٥.٤	٥.٦٠	١.٠٠	*.٠.٠٠٠
٢	قوة عضلات الظهر	درجة	١٥٥.٠	٥٥.٠٠	١٥.٥	٥.٥٠	٠.٠٠٠	*.٠.٠٠٠
٣	الوثب العمودي (الشغل)	درجة	١٥٥.٠	٥٥.٠٠	١٥.٥	٥.٥٠	٠.٠٠٠	*.٠.٠٠٠
٤	الوقوف على مشط القدم	درجة	١٥٥.٠	٥٥.٠٠	١٥.٥	٥.٥٠	٠.٠٠٠	*.٠.٠٠٠
٥	مرونة دوران الفخذ للخارج	درجة	٦٦.٥	١٤٣.٥	٦.٦٥	١٤.٣٥	١١.٥٠	*.٠.٠٠٢
٦	قلب مفصل القدم للخارج	درجة	١٣٢.٠	٧٨.٠	١٣.٢٠	٧.٨٠	٢٣.٠٠	*.٠.٠٤٣
٧	الجلد للرجلين	درجة	١٥٥.٠	٥٥.٠٠	١٥.٥	٥.٥٠	٠.٠٠٠	*.٠.٠٠٠

(* توجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٥)

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروقاً دالة احصائياً في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين غير المميزة (طالبات الفرقة الأولى) والمجموعة المميزة (طالبات الفرقة الرابعة) حيث بلغت قيم (U) المحسوبة على التوالي (١.٠٠٠)، (٠.٠٠٠٠)، (٠.٠٠٠٠)، (٠.٠٠٠٠)، (١١.٥٠)، (٢٣.٠٠)، (٠.٠٠٠٠)، وبمستوى دلالة احصائية بلغ لجميع الاختبارات (٠.٠٠٠) وهو اقل من (٠.٠٠٥) اي وجود فروق معنوية بين المجموعتين ، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة .

- الثبات : وتم التحقق من ثبات الاختبارات المستخدمة عن طريق الاختبار - اعادة الاختبار

جدول (٧)

معاملات ثبات الاختبارات المستخدمة (قيد البحث)

(ن = ١٠)

مستوى الدالة	قيمة (ر) المحسوبة لسبيرمان	التطبيق		وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات	م
		التطبيق الثاني	التطبيق الأول			
		س ^٢	س ^١			
٠.٥٢٩	٠.١٧٧-	٢٢.٦٦	٢٣.٣٣	درجة	قوة عضلات الرجلين	١
٠.٨١١	٠.٠٦٨	١٦.٠٠	١٦.٦٦	درجة	قوة عضلات الظهر	٢
٠.٣٧٤	٠.٢٤٧	١٤.٨٠	١٢.٦٦	درجة	الوثب العمودي (الشغل)	٣
٠.٣٣٣	٠.٢٦٩	٤.٤٤	٤.٩٤٤	درجة	الوقوف على مشط القدم	٤
٠.٤٨٢	٠.١٩٧	٢.٨٠	٧٦.٧-	درجة	مرونة دوران الفخذ للخارج	٥
٠.٢١٨	٠.٣٣٨-	٢.٣٣	٢.٠٠	درجة	قلب مفصل القدم للخارج	٦
٠.٠٠٠	٠.٩٠٦	٧.٠٥	٢٢.٦٦	درجة	الجلد للرجلين	٧

المتغيرات البدنية

يتضح من جدول (٧) أن معامل ارتباط سبيرمان بين لتطبيق الاول الثاني للاختبارات قد

انحصر بين ± 1 مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة .

هـ- الدراسات الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى تم إجراؤها في الأربعاء ٢٣/٩/٢٠٢٠م على عينة قوامها (١٠)

طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بهدف:

- التأكد من صلاحية أدوات وأجهزة القياس المستخدمة في الاختبارات البدنية.

- تدريب المساعدين على طريقة القياس والتسجيل.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية تم إجراؤها في الفترة من الأحد ٢٧/٩/٢٠٢٠م إلى إلى الأحد

٤/١٠/٢٠٢٠م بهدف:

- حساب صدق اختبار الذكاء المصور والاختبارات البدنية وذلك عن طريق صدق التمايز بين

مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وتتمثل في طالبات المستوى الرابع بكلية التربية الرياضية

ببورسعيد والبالغ عددهن (١٠) طالبات، ومجموعة غير مميزة وتتمثل في طالبات المستوى

الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والبالغ عددهن (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث

وخارج العينة الأساسية.

- حساب ثبات اختبار الذكاء المصور والاختبارات البدنية وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات ثم

إعادة تطبيقها مرة أخرى بفارق أسبوع بين التطبيقين على عينة قوامها (١٠) طالبات من نفس

مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

٣- الدراسة الاستطلاعية الثالثة تم إجراؤها في الفترة من الأربعاء ٧/١٠/٢٠٢٠م إلى الثلاثاء ١٣/١٠/٢٠٢٠م بهدف:

- تطبيق وحدتين من البرنامج في صورته النهائية للتعرف على مدى مناسبته للطلبات ووضوحه وامكانية تطبيقه.
- التأكد من صلاحية صالة التعبير الحركي.

و- إجراءات وخطوات بناء البرنامج المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المقلوب:

- ١- إجراءات البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المقلوب:
 - قامت الباحثة بالسفر إلى القاهرة والاتفاق مع إحدى راقصات الباليه بدار الأوبرا المصرية، وهي خريجة معهد الباليه قسم تصميم وإخراج وقد شاركت في العديد من العروض الخاصة بفرقة دار الأوبرا المصرية (بنوكيو، بحيرة البجع، كسارة البندق). مرفق (٥)
 - تم تصويرها في جميع المهارات المقررة على طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد للحصول على الأداء الأمثل لجملة البار (قيد البحث).
 - تم بناء البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المقلوب.
- ٢- خطوات بناء البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المقلوب:
 - قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال تدريس التعبير الحركي والتي ساعدتها في تصميم وبناء البرنامج التعليمي وتحديد أهدافه ومحتواه كما في دراسة مرام ربيع (٢٠٠٤م) (٣٣)، سيدة صديق (٢٠١٤م) (١٩)، رانيا عزت (٢٠١٥م) (١٧)، رانيا رمضان (٢٠١٧م) (١٦)، أسماء عبد الله (٢٠١٩م) (٨)، تيسير محمد (٢٠١٩م) (١١)، إيمان البرلسي (٢٠٢٠م) (٩).

- الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحسين مستوى أداء جملة البار في الباليه لطلبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والقائم على استخدام استراتيجية التعلم المقلوب.

الأهداف السلوكية للبرنامج:

• الأهداف المعرفية:

- أن تتعرف الطالبة على النقاط الفنية لمهارات جملة البار (قيد البحث).
- أن تدرك الطالبة الخطوات التعليمية لمهارات جملة البار (قيد البحث).
- أن تتذكر التسلسل الحركي لمهارات جملة البار (قيد البحث).
- أن تربط بين الأداء الجيد والمعلومات المعرفية الخاصة به.

- أن تكتسب الطالبة وضع الجسم الصحيح وطرق مسك البار .
- أن تتعرف الطالبة على أوضاع القدمين والذراعين للباليه .
- أن تدرك الطالبة الأخطاء الفنية لمهارات جملة البار (قيد البحث) وكيفية تصحيحها .
- الأهداف المهارية:
 - أن تؤدي الطالبة الوقفة الصحيحة ومسك البار وأوضاع القدمين والذراعين بصورة صحيحة .
 - أن تؤدي الطالبة مهارات جملة البار (قيد البحث) بشكل صحيح خالي من الأخطاء الفنية .
 - أن تحقق الطالبة مستوى أداء جيد لجملة البار (قيد البحث) .
 - أن تتمكن الطالبة من شرح مراحل أداء مهارات جملة البار (قيد البحث) .
 - أن تمارس الطالبة دور المعلمة عن طريق اكتشاف الأخطاء والعمل على تصحيحها .
- الأهداف الوجدانية:
 - أن تتعاون الطالبات من خلال المناقشة وتبادل المعلومات .
 - أن تكتسب الطالبة الاعتماد على النفس من خلال التعلم الذاتي .
 - إشباع ميول واحتياجات الطالبات .
 - أن يزيد من دافعية الطالبة نحو التعلم من خلال عرض المقرر بطريقه جذابة وشيقة .
 - أن ينمي قوة ودقة الملاحظة لدى الطالبات .
- أسس بناء البرنامج التعليمي :
 - أن يحقق البرنامج الهدف الموضوع من أجله .
 - أن يتناسب البرنامج مع المرحلة السنوية للطالبات .
 - أن يكون محتوى البرنامج مناسب لقدرات الطالبات وقابل للتطبيق .
 - أن يتوافر في البرنامج عنصر المرونة .
 - أن يتميز البرنامج بالبساطة والسهولة والتدرج والشمولية .
 - أن يراعي الفروق الفردية بين الطالبات .
- تنظيم محتوى البرنامج التعليمي:

قامت الباحثة بتحديد محتوى البرنامج التعليمي في ضوء الهدف العام والأهداف السلوكية والتي تتمثل في جملة البار المقررة على طالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد والمكونة من مجموعة من المهارات المترابطة والمتسلسلة (الوقفة الصحيحة وطريقة مسك البار -

أوضاع الذراعين والقدمين - الثني النصفي 'Demi Plie' - الثني العميق 'Grand Plie' - فرد الرجل مع ملامسة الأرض 'Battement Tendu Simple' - فرد الرجل مع رفعها ٤٥^0 'Battement Jete' - فرد الرجل مع رفعها ٩٠^0 'Grand Battement' - القفز 'Petit Saute' - وثبة القطة 'Pas de Chat' - وثبة الانفلات 'Petit Pas Echappe' - الوثب مع تبديل القدمين (Petit Changement) مرفق (٦).

- تحديد الأنشطة للبرنامج والوحدات وتقسيمها إلى أجزاء كما يلي:

- جزء الإحماء: مجموعة من التمرينات لتهيئة الجسم بصورة عامة.
- جزء الإعداد البدني: مجموعة من التمرينات التي تعمل على تنمية القدرات البدنية الخاصة بمهارات جملة البار (قيد البحث) والمتمثلة في القوة العضلية - القوة المميزة بالسرعة "القدرة" - التحمل - التوازن - المرونة).
- الجزء التعليمي: يتم فيه عرض وشرح مهارات جملة البار (قيد البحث) من خلال مجموعة من الوسائط المتعددة والمتمثلة في (الصور - الفيديوهات - التسجيلات الصوتية - النصوص) قبل المحاضرة للمجموعة التجريبية، ثم تطبيق الأنشطة التعليمية.
- الجزء التطبيقي والممارسة: وفيه يتم إعطاء مجموعة من التمرينات المتدرجة بهدف إتقان النقاط الفنية لمهارات جملة البار (قيد البحث) تحت إرشاد وتوجيه المعلمة.
- أساليب التدريس المستخدمة: تم استخدام استراتيجية التعلم المقلوب وفقاً لما يلي:
- قامت الباحثة باستخدام تكنولوجيا التعليم من خلال إعداد المعلمة لمهارات جملة البار قبل المحاضرة باستخدام الوسائط المتعددة والمتوفرة على محركات البحث عبر روابط إلكترونية محددة.
- قامت الباحثة باستخدام تكنولوجيا التعليم من خلال فتح غرفة للمناقشات باستخدام برنامج الزوم Zoom وذلك لتحقيق التفاعل بين الطالبات والمعلمة حول المحتوى الإلكتروني المعروض.
- قامت الباحثة باستخدام التعلم المباشر وجهاً لوجه مع الطالبات وذلك من خلال المحاضرات التقليدية.
- الإطار الزمني للبرنامج:
- تم وضع جدول زمني يوضح الأنشطة التعليمية القائمة على استراتيجية التعلم المقلوب التي يتم فيها استخدام التعليم الإلكتروني قبل المحاضرة.

- تم تحديد (٨) أسابيع لتطبيق البرنامج بواقع وحدتين كل أسبوع، وقد تم تحديد زمن الوحدة اليومية (٩٠ق) مقسمة إلى (٥ق) إحماء، (١٥ق) للإعداد البدني، (٣٥ق) لتعليم المهارات، (٣٠ق) للتطبيق، (٥ق) جزء ختامي. جدول (٨)، (٩)، جدول (١٠)

جدول (٨)

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي

م	البيان	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد الأسابيع	٨ أسابيع
٢	عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع	٢ وحدة تعليمية في الأسبوع
٣	عدد الوحدات التعليمية	١٦ وحدة تعليمية يومية
٤	زمن التطبيق في الوحدة التعليمية	٩٠ ق
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	١٨٠ق بواقع ٣ ساعات أسبوعياً
٦	زمن التطبيق الكلي للبرنامج	١٤٤٠ق بواقع ٢٤ ساعة

جدول (٩)

نموذج لوحدات تعليمية يومية كاملة للمجموعتين التجريبية والضابطة

م	أجزاء الوحدة	الزمن	الأنشطة والواجبات
١	الإحماء	٥ق	مجموعة تمارينات لتهيئة جسم الطالبات بشكل عام .
٢	الإعداد البدني	١٥ق	مجموعة تمارينات لتنمية القدرات البدنية الخاصة بجملة البار وتمثل في (القوة العضلية - القوة المميزة بالسرعة "القدرة" - التوازن - المرونة - التحمل).
٣	تعليم مهارات جملة البار	٣٥ق	شرح لمهارات جملة البار بحيث تقسم (٣٥ق شرح الكتروني) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٣٥ق شرح تقليدي) بالنسبة للمجموعة الضابطة.
٤	التطبيق	٣٠ق	مجموعة من الأنشطة والتطبيق العملي لمهارات جملة البار بالنسبة للمجموعة التجريبية ، (٣٠ق مجموعة من الأنشطة والتطبيق العملي لمهارات جملة البار متصلة بالمحاضرة التقليدية) بالنسبة للمجموعة الضابطة.
٥	الجزء الختامي	٥ق	مجموعة من التمارينات لتهيئة الجسم.

جدول (١٠)

أنشطة وحدات استراتيجية التعلم المقلوب

الأسبوع	الوحدة	الجزء الأول	الجزء الثاني	الزمن الكلي
الاسبوع الأول	الوحدة (١) الأحد ٢٥/١٠/٢٠٢٠م	محتوى الكتروني مسجل للتعرف على الباليه + طرق مسك البار وكيفية أدائها + شرح كيفية أداء الوقفة الصحيحة.	أنشطة التعلم وجه لوجه مع المعلمة " المحاضرة التقليدية"	٦٥ق
الاسبوع الثاني	الوحدة (٢) الأربعاء ٢٨/١٠/٢٠٢٠م	محتوى الكتروني مسجل لشرح كيفية أداء أوضاع القدمين الخمسة في الباليه.	تعليم أوضاع القدمين الخمسة في الباليه	٦٥ث
الاسبوع الثالث	الوحدة (٣) الأحد ١/١١/٢٠٢٠م	محتوى الكتروني مسجل لشرح كيفية أداء أوضاع الذراعين في الباليه.	تعليم أوضاع الذراعين في الباليه ،الربط بين أوضاع القدمين والذراعين	٦٥ق
الاسبوع الثاني	الوحدة (٤) الأربعاء ٤/١١/٢٠٢٠م	محتوى الكتروني مسجل لشرح كيفية أداء الثني النصفى Demi Plie´ و الثني العميق Grand Plie´ من الوضع الأول للقدمين.	تعليم الثني النصفى Demi Plie´ و الثني العميق Grand Plie´ من الوضع الأول للقدمين.	٦٥ق
الاسبوع الثالث	الوحدة (٥) الأحد ٨/١١/٢٠٢٠م	محتوى الكتروني مسجل لشرح كيفية أداء الثني النصفى Demi Plie´ و الثني العميق Grand Plie´ من الوضع الثاني للقدمين.	تعليم الثني النصفى Demi Plie´ و الثني العميق Grand Plie´ من الوضع الثاني للقدمين . الربط بين الثني النصفى والثني العميق للوضع الأول والثاني للقدمين	٦٥ق
الاسبوع الثالث	الوحدة (٦) الأربعاء ١١/١١/٢٠٢٠م	محتوى الكتروني مسجل لشرح كيفية أداء الثني النصفى Demi Plie´ و الثني العميق Grand Plie´ من الوضع الثالث للقدمين.	تعليم الثني النصفى Demi Plie´ و الثني العميق Grand Plie´ من الوضع الثالث للقدمين.	٦٥ق

	الربط بين الثني النصفي والثني العميق للوضع الأول والثاني والثالث للقدمين		الثالث للقدمين.		
٦٥ ق	تعليم الثني النصفي Demi Plie´ و الثني العميق Grand Plie´ من الوضع الخامس للقدمين. الربط بين الثني النصفي والثني العميق للوضع الأول والثاني والثالث والخامس للقدمين	٣٥ ق	محتوى الكتروني مسجل لشرح كيفية أداء الثني النصفي Demi Plie´ و الثني العميق Grand Plie´ من الوضع الخامس للقدمين.	الوحدة (٧) الأحد ٢٠٢٠/١١/١٥ م	الاسبوع الرابع
٦٥ ق	تعليم فرد الرجل مع ملامسة الأرض Battement Tendu Simple من الوضع الثالث للقدمين للأمام وللجانِب وللخلف.	٣٥ ق	محتوى الكتروني مسجل لشرح كيفية أداء فرد الرجل مع ملامسة الأرض Battement Tendu Simple من الوضع الثالث للقدمين للأمام وللجانِب ولللخلف.	الوحدة (٨) الأربعاء ٢٠٢٠/١١/١٨ م	

تابع جدول (١٠)

أنشطة وحدات استراتيجية التعلم المقلوب

الزمن الكلي	الجزء الثاني (أنشطة التعلم وجه لوجه مع المعلمة) المحاضرة التقليدية	الزمن	الجزء الأول أنشطة التعلم الالكتروني	الوحدة	الاسبوع
٦٥ ق	تعليم فرد الرجل مع رفعها ٤٥٠ Battement Jete´ من الوضع الثالث للقدمين للأمام وللجانِب وللخلف. الربط بين فرد الرجل مع ملامسة الأرض وفرد الرجل مع رفعها ٤٥٠.	٣٥ ق	محتوى الكتروني مسجل لشرح كيفية أداء فرد الرجل مع رفعها ٤٥٠ Battement Jete´ من الوضع الثالث للقدمين للأمام ولللجانِب وللخلف.	الوحدة (٩) الأحد ٢٠٢٠/١١/٢٢ م	الاسبوع الخامس

٦٥ ق	٩٠٠ تعليم فرد الرجل مع رفعها Grand Battement من الوضع الثالث للقدمين للأمام وللجانب وللخلف. الربط بين فرد الرجل مع ملامسة الأرض وفرد الرجل مع رفعها ٤٥ ⁰ وفرد الرجل مع رفعها ٩٠ ⁰ .	٣٥ ق	٩٠٠ محتوى الكتروني مسجل لشرح كيفية أداء فرد الرجل مع رفعها Grand Battement من الوضع الثالث للقدمين للأمام ولللجانب وللخلف.	الوحدة (١٠) الأربعاء ٢٥/١١/٢٠٢٠م	
٦٥ ق	٣٥ ق تعليم القفز Petit Saute' من الوضع الثاني والخامس للقدمين.	٣٥ ق	٣٥ ق محتوى الكتروني مسجل لشرح كيفية أداء القفز Petit Saute' من الوضع الثاني والخامس للقدمين.	الوحدة (١١) الأحد ٢٩/١١/٢٠٢٠م	الاسبوع السادس
٦٥ ق	٣٥ ق تعليم وثبة القطة Pas de Chat من الوضع الخامس للقدمين.	٣٥ ق	٣٥ ق محتوى الكتروني مسجل لشرح كيفية أداء وثبة القطة Pas de Chat من الوضع الخامس للقدمين.	الوحدة (١٢) الأربعاء ٢/١٢/٢٠٢٠م	
٦٥ ق	٣٥ ق تعليم وثبة الانفلات Petit Pas من Pas Echappe' الوضع الخامس للقدمين.	٣٥ ق	٣٥ ق محتوى الكتروني مسجل لشرح أداء وثبة الانفلات Petit Pas Echappe' من الوضع الخامس للقدمين.	الوحدة (١٣) الأحد ٦/١٢/٢٠٢٠م	الاسبوع السابع
٦٥ ق	٣٥ ق تعليم الوثب مع تبديل القدمين Petit Changement Pieds من الوضع الخامس للقدمين.	٣٥ ق	٣٥ ق محتوى الكتروني مسجل لشرح أداء الوثب مع تبديل القدمين Petit Changement Pieds من الوضع الخامس للقدمين.	الوحدة (١٤) الأربعاء ٩/١٢/٢٠٢٠م	
٦٥ ق	٣٥ ق تعليم جملة البار بصورة كاملة.	٣٥ ق	٣٥ ق محتوى الكتروني مسجل يوضح كيفية أداء جملة البار.	الوحدة (١٥) الأحد ١٣/١٢/٢٠٢٠م	الاسبوع الثامن
٦٥ ق	٣٥ ق تعليم جملة البار بصورة كاملة.	٣٥ ق	٣٥ ق محتوى الكتروني مسجل يوضح كيفية أداء جملة البار.	الوحدة (١٦) الأربعاء ١٥/١٢/٢٠٢٠م	

- كتابة السيناريو للبرنامج:

- وتم خلال هذه المرحلة تحديد الوسائل التي سوف تستخدم في إنتاج البرنامج من:
- أنواع النصوص المكتوبة وموضوعاتها.
- الصور المستخدمة وحجمها والموضوعات التي تدل عليها.
- مقاطع الفيديو للمراحل الفنية والتعليمية.

- تجهيز الوسائل المساعدة للتأليف:

- إعداد النصوص المكتوبة: تمت كتابة ومعالجة النصوص باستخدام برنامج Microsoft Word 2016.

- إعداد ملفات الصوت: تم تسجيل ومعالجة الصوت باستخدام برنامج Wave Studio7.
- إعداد الفيديو:

○ تم استخدام كاميرا فيديو لتصوير الأداء الحركي بالمواصفات التالية:

▪ Gopro5 Black.

▪ Superb Clarity.

▪ 3 Re-Writable DVD Disk.

○ تم مونتاج الفيديو وتقطيعه إلى الأجزاء المطلوبة باستخدام برنامج

MAGIXVIDEOPROX.

- البرامج والأجهزة المستخدمة في البرنامج:

- أجهزة حاسب آلي أو هواتف ذكية.
- تطبيق فصول جوجل الافتراضية Google Classroom.
- تطبيق Zoom.
- صالة باليه مجهزة.

- المساعدين:

تم الاستعانة بعدد (١) عضو هيئة تدريس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة لتصوير راقصة الباليه، وعدد (٢) من معاوني أعضاء هيئة تدريس بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية للمساعدة في قياسات البحث وتسجيلها. مرفق (٧):

- تقويم البرنامج المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المقلوب:

- قامت الباحثة بعرض محتويات وأهداف البرنامج في صورته الأولية على عدد من أعضاء هيئة التدريس في مجال التعبير الحركي وتكنولوجيا التعليم للتعرف على:

- مدى مناسبة الأهداف العامة لاستراتيجية التعلم المقلوب.
- مدى مناسبة أسلوب عرض المحتوى للطالبات أفراد المجموعة التجريبية.
- مدى صلاحية البرنامج للتطبيق.
- مدى تحقيق الأهداف السلوكية للأهداف العامة الموضوعة.
- قامت الباحثة بإجراء دراسات استطلاعية للتأكد من إمكانية تطبيق البرنامج، ومن جاهزية صالة الباليه والأدوات الأجهزة المستخدمة.
- ز- تنفيذ البرنامج:
- القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على طالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الفترة من الثلاثاء ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢٠م إلى الخميس ٢٢ / ١٠ / ٢٠٢٠م وذلك للمتغيرات الآتية:

 - اختبار الذكاء المصور.
 - اختبارات القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث).
 - تطبيق البرنامج التعليمي (التجربة الأساسية):

تم تطبيق البرنامج لمقترح باستخدام استراتيجية التعلم المقلوب لمدة (٨) أسابيع، خارج اليوم الدراسي، وذلك في الفترة من الأحد ٢٥ / ١٠ / ٢٠٢٠م إلى الأربعاء ١٦ / ١٢ / ٢٠٢٠م للمجموعة التجريبية، وفي الفترة من الإثنين ٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٠م إلى الخميس ١٧ / ١٢ / ٢٠٢٠م للمجموعة الضابطة، بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وزمن الوحدة (٩٠ق)، باستخدام استراتيجية التعلم المقلوب للمجموعة التجريبية مرفق (٨)، بينما استخدام الاسلوب التقليدي فقط للمجموعة الضابطة مرفق (٩).

 - القياسات البعديّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من الأحد ٢٠ / ١٢ / ٢٠٢٠م إلى الثلاثاء ٢٢ / ١٢ / ٢٠٢٠م وذلك للمتغيرات الآتية:

 - اختبارات القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث).
 - مستوى الأداء المهاري لجملة البار (قيد البحث).

ح- المعاملات الاحصائية:

استخدمت الباحثة برنامج (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) (SPSS 21) (Statistical Package for Social Science) في معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المعاملات الاحصائية المناسبة للدراسة.

ثامناً: عرض ومناقشة النتائج:

ط- عرض النتائج:

- عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي :

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات البدنية (قيد البحث) للمجموعة الضابطة باستخدام اختبار ويلكوكسون

(ن = ١٥)

م	بيانات إحصائية الاختبارات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (Z) المحسوبة لويلكسون	مستوى الدالة
			-	+	-	+		
١	قوة عضلات الرجلين	درجة	١٢٠٠	٠	٨	٠	٣.٤٤٢-	*٠.٠٠١
٢	قوة عضلات الظهر	درجة	١٢٠٠	٠	٨	٠	٣.٤٤٠-	*٠.٠٠١
٣	الوثب العمودي (الشغل)	درجة	١٢٠٠	٠	٨	٠	٣.٤٣٥-	*٠.٠٠١
٤	الوقوف على مشط القدم	درجة	١٢٠٠	٠	٨	٠	٣.٤٠٨-	*٠.٠٠١
٥	مرونة دوران الفخذ للخارج	درجة	١٢٠٠	٠	٨	٠	٣.٤١٢-	*٠.٠٠١
٦	قلب مفصل القدم للخارج	درجة	١٢٠٠	٠	٨	٠	٣.٤٤٨-	*٠.٠٠١
٧	الجلد للرجلين	درجة	١٢٠٠	٠	٨	٠	٣.٤١٠-	*٠.٠٠١

(* توجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥))

يتضح من الجدول (١١) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في درجة الاختبارات البدنية قوة عضلات الرجلين (٣.٤٤٢-) ، قوة عضلات الظهر (٣.٤٤٠-) ، الوثب العمودي (الشغل) (٣.٤٣٥-) ، الوقوف على مشط القدم (٣.٤٠٨-) ، مرونة دوران الفخذ للخارج (٣.٤١٢-) ، قلب مفصل القدم للخارج (٣.٤٤٨-) ، الجلد للرجلين (٣.٤١٠-) كما يتضح أن مستوى الدلالة بين كل

من القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة كان اقل من ٠.٠٥ ، مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

- عرض نتائج الفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى المتغيرات البدنية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية باستخدام اختبار ويلكسون

(ن = ١٥)

مستوى الدالة	قيمة (Z) المحسوبة لويلكسون	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات	م
		-	+	-	+			
*.٠.٠٠١	٣.٣٣٥-	٠.٠٠٠	٧.٥٠	٠.٠٠٠	١٠.٥٠	درجة	قوة عضلات الرجلين	١
*.٠.٠٠١	٣.٤٥١-	٠.٠٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠٠	١٢.٠٠	درجة	قوة عضلات الظهر	٢
*.٠.٠٠١	٣.٤١٥-	٠.٠٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠٠	١٢.٠٠	درجة	الوثب العمودي (الشغل)	٣
*.٠.٠٠١	٣.٤١٥-	٠.٠٠٠	٨.٠٠	٠.٠٠٠	١٢.٠٠	درجة	الوقوف على مشط القدم	٤
*.٠.٠٠١	٣.٤٠٨-	٨.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٢.٠٠	٠.٠٠٠	درجة	مرونة دوران الفخذ للخارج	٥
*.٠.٠٠١	٣.٣١٧-	٧.٥٠	٠.٠٠٠	١٠.٥٠	٠.٠٠٠	درجة	قلب مفصل القدم للخارج	٦
*.٠.٠٠١	٣.٣٥٥-	١.٠٠٠	٨.٥٠	١.٠٠٠	١١.٩.٠	درجة	الجلد للرجلين	٧

(*) توجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥)

يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في درجة الاختبارات البدنية قوة عضلات الرجلين(٣.٣٣٥-) ، قوة عضلات الظهر(٣.٤٥١-)، الوثب العمودي (الشغل)(-٣.٤١٥)، الوقوف على مشط القدم(٣.٤١٥-)، مرونة دوران الفخذ للخارج(٣.٤٠٨-)، قلب مفصل القدم للخارج(٣.٣١٧-)، الجلد للرجلين(٣.٣٥٥-)، كما يتضح أن مستوى الدلالة بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية كان اقل من ٠.٠٥ ، مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

- عرض نتائج الفرض الثالث الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء جملة البار في الباليه و بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية :

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية (فيد البحث)

(ن = ١ = ٢ ن = ١٥)

مستوى الدالة	قيمة (U) المحسوبة (مان ويتنى)	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات	م	المتغيرات البدنية
		التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة				
*.٠.٠٠٤	٤٧.٠٠	١٩.٨٧	١١.١٣	٢٩٨.٠	١٦٧.٠	درجة	قوة عضلات الرجلين	١	
*.٠.٠٠٠	١٩.٥٠	٢١.٧	٩.٣٠	٣٢٥.٥	١٣٩.٥	درجة	قوة عضلات الظهر	٢	
*.٠.٠٠٠	١٢.٠٠	٢٢.٢	٨.٨٠	٣٣٣.٠	١٣٢.٠	درجة	الوثب العمودي (الشغل)	٣	
*.٠.٠٠٠	٠.٠٠	٨.٠٠	٢٣.٠	١٢٠.٠	٣٤٥.٠	درجة	الوقوف على مشط القدم	٤	
*.٠.٠١٣	٥٢.٥٠	١٩.٥	١١.٥	٢٩٢.٥	١٧٢.٥	درجة	مرونة دوران الفخذ للخارج	٥	
*.٠.٠٤٧	٩٥.٥٠	١٦.٦٣	١٤.٣٧	٢٤٩.٥	٢١٥.٥	درجة	قلب مفصل القدم للخارج	٦	
*.٠.٠٠٠	٢٦.٥٠	٢١.٢٣	٩.٧٧	٣١٨.٥	١٤٦.٥	درجة	الجلد للرجلين	٧	

(*) توجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠٥)

يتضح من جدول (١٣) أن مستوى الدلالة بين كل من القياسين البعدين للمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية كان اقل من ٠.٠٠٥ ، مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسيين البعدين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري (قيد البحث)

(ن = ١ = ٢ = ١٥)

مستوى الدالة	قيمة (y) المحسوبة (مان ويتنى)	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	بيانات إحصائية الاختبارات	م
		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة			
*٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢٣.٠	٨.٠٠	٣٤٥.٠	١٢٠.٠	درجة	الاختبار المهاري	١

(* توجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥))

يتضح من جدول (١٤) أن مستوى الدلالة بين كل من القياسيين البعدين للمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية كان اقل من ٠.٠٥ ، مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية في الاختبار المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

١- مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة الضابطة في اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح لقياس البعدي.

وترجع الباحثة هذه الفروق التي طرأت على طالبات المجموعة الضابطة إلى التدريبات التي يتضمنها البرنامج التعليمي (التعلم التقليدي) المعد بطريقة مقننة وعلى أسس علمية وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة ريبير (٢٠١٤م) (٥٠)، ومحمد رخا (٢٠١٤م) (٢٩)، محمد حسن وأحمد العميري (٢٠١٩م) (٢٨).

ويرى عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) (٢٤) على أن اتقان الأداء الحركي يعتمد على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية، ودائماً ما يقاس مستوى الأداء الحركي بمدى اكتساب الطالبات لهذه القدرات البدنية.

ويشير كل من راشد عبد العزيز وخالد ناصر (٢٠٠٧م) (١٥)، إلى أن الأسلوب المتبع في التدريس للمجموعة الضابطة (أسلوب الأوامر) هو أول أسلوب من أساليب موسكا مستون

للتدريس، وتعتمد بنية هذا الأسلوب على الأوامر، حيث يدفع الطالب المعلم تلاميذه إلى ما يراه مناسباً، حيث إن أي حركة أو عمل يقوم به التلميذ يجب أن تسبقها إشارة الأمر من الطالب المعلم ويتخذ الطالب المعلم في هذا الأسلوب جميع القرارات، وهذا الأسلوب هو الأسلوب التقليدي الذي يستخدم عادةً في كثير من دروس التربية الرياضية، ويسهم في حدوث عمليتي التعليم والتعلم لأنشطة منهاج التربية الرياضية وهذا يؤكد الفروق بين القياسين للمجموعة الضابطة.

ويؤكد كلاً من محسن عطية (٢٠٠٩م) (٢٦) وطارق عامر (٢٠١٦م) (٢١) واسامة سيد عباس الجمل (٢٠١٦م) (٧) أن التعلم عملية أساسية في حياة الفرد وهو نتاج عملية التعليم بقصد اكتساب المعارف أو المهارات، فهي تبدأ منذ ميلاده وعن طريقها يتم اكتساب العادات والتقاليد وأساليب السلوك بوجه عام، وهذا يعني أن التعلم هو كل ما يتحصل عليه المتعلم في عمليات التعليم والتدريس والتدريب، لذلك يقال: أن أفضل تدريس، أو تعليم، أو تدريب هو ما يؤدي إلى أفضل تعلم، أما التعليم هو عملية منظمة يمارسها المعلم بهدف نقل ما في ذهنه من معلومات ومعارف إلى المتعلمين الذين هم بحاجة إلى تلك المعارف.

وبهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على :

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض

القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لطالبات المجموعة الضابطة في اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح لقياس البعدي.

وترجع الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على طالبات المجموعة التجريبية إلى البرنامج التعليمي (التعلم المقلوب) الذي أعدته الباحثة حيث يقوم على أسس علمية وتمارين بدنية متنوعة لعناصر القوة العضلية للرجلين والظهر، والقدرة، والتوازن، والمرونة، والتحمل، وهذه التمارين ساعدت على رفع مستوى القدرات البدنية الخاصة بمهارات قيد البحث وتطورها لطالبات المجموعة التجريبية حيث لكل تمرين هدف وغرض يكون له أثره على الطالبة والتي تكتسب من خلاله مميزات وخصائص جسمانية تزيد من قدرتها في نواحي متعددة وتتفاوت أهمية هذه القدرات حسب المهارة التي تمارسها الطالبة. وهذا يتفق مع ليلي فرحات (٢٠٠٥م) (٢٥) على أن أداء كل مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حتى يمكن نجاح الأداء الحركي للرياضيين وكذلك نمو قدراتهم. كما في دراسة نادية زغلول (٢٠١٧م) (٣٢)، وإيمان البرلسي (٢٠٢٠م) (٩)، ونرمين وهبه

(٢٠١٩م) (٣٦)، وتيسير محمد (٢٠١٩م) (١١) والتي تؤكد على فاعلية التدريس باستراتيجية الفصول المعكوسة في التحصيل الدراسي للمتعلمين في مختلف المراحل التعليمية.

ويرى بيشوب وفيرليجر Bishop & Verleger (٢٠١٣م) (٤٥) أن استراتيجية التعلم المقلوب تدعم مفهوم التعليم المتمركز حول الطالبة لا المعلمة، حيث تقوم الطالبة بمشاهدة مقاطع الفيديو المسجلة وبناء التساؤلات حول الموضوع، ويكون دور المعلمة تزويد الطالبة بتغذية راجعة حول الموضوع، كما يكون دور الطالبة حل الأنشطة المتعلقة بالموضوع ومشاركة أعمالها مع زميلاتها، وفي ظل وجود إشراف أكاديمي فاعل من قبل المعلمة، فإن الطالبات عادة ما يبدين الكثير من الحماس والتفاعل للقيام بدورهن، وإنهاء الأنشطة المتعلقة بالموضوع بشكل حديث وغير تقليدي، كما أن من مسؤوليات الطالبات محاولة استيعاب المفاهيم الجديدة في الموضوع والاستعانة بخبرات المعلمة التي يقتصر دورها على مساعدة الطالبات على الفهم والاستيعاب والتطبيق الفعلي، لا مجرد تلقين المعلومات بشكل تقليدي.

ويضيف بوت Butt (٢٠١٤م) (٤٦) أن دور المعلمة في هذه الاستراتيجية يختلف عن المحاضرة التقليدية فتصبح موجه ومساعدته ومحفزه تشرف على سير الأنشطة وتقديم الدعم للطالبات اللاتي بحاجة لمزيد من التقوية، فتنتمك المعلمة من قضاء مزيداً من الوقت في التفاعل مع طالباتها داخل الفصل بدلاً من القاء المحاضرات وتتيح لها الوقت الكافي للتعلم أكثر بالأنشطة التعليمية الفعالة مع الطالبات.

ويؤكد إبراهيم الفار (٢٠١٢م) (٢) على أن برمجيات الحاسب الآلي التعليمية تقدم نوعاً متميزاً من التفاعل بين الطالبات و المعلمة، حيث انها تتيح الإتقان لجميع الأداءات الحركية المطلوبة وذلك من خلال اعطاء المعلومات الخاصة بالأداء وأيضاً اعطاء التغذية الراجعة اللازمة لتصبح الأداء والوصول إلى الأداء الحركي الأمثل مما يساعد على تحقيق الأهداف التربوية بشكل أسهل وأفضل، بالإضافة إلى أن الحاسب الآلي يساعد على توفير حوالي (٢٠%) إلى (٤٠%) من الوقت المخصص لإتقان التعليم بالمقارنة بالطريقة التقليدية المتبعة.

ويضيف حسام حازم (٢٠١٤م) (١٢) إلى أن هناك مجالات أخرى مرتبطة بالمنظومة التعليمية تمثل أوجه حديثة لتكنولوجيا المعلومات وتعرف بمستحدثات التكنولوجيا مثل (الوسائط المتعددة، الواقع الافتراضي، الهيرميديا، الفيديو التفاعلي، الانترنت، وغيرها من المستحدثات التكنولوجية) وجميعها تعتمد على الحاسب الآلي كوسيلة أساسية ولم تترك ميداناً من ميادين الحياة إلا وتوغلت فيه ولم يكن التعليم بعيداً عن هذا التطور، فلقد استفاد المجال التربوي والتعليمي من تطبيقات تكنولوجيا المعلومات في تطوير العملية التعليمية وتحسينها.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

ويتضح من جدول (١٣)، وجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين متوسطي القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذا التفوق الذي طرأ على طالبات المجموعة التجريبية في مستوى أداء جملة البار في الباليه والقدرات البدنية الخاصة إلى البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة القائم على استراتيجية التعلم المقلوب والتي تعتبر من الاستراتيجيات الحديثة لاعتمادها على عرض المقرر التعليمي بصورة مسبقة عن طريق وسيط الكتروني حيث تسمح باستثمار وقت المحاضرة الصفية بشكل فعال من خلال التطبيق والأنشطة والمناقشات بين الطالبات والمعلمة باختلاف قدراتهن بالإضافة إلى إتاحة الفرصة للمعلمة للتقويم واصلاح الأخطاء.

ويذكر كل من بيرجمان وآخرون Bergmann et al (٢٠١٤م) (٤٤)، وإلهام علي (٢٠١٧م) (٣٩) أن من أهم مميزات التعلم المقلوب أنه يعزز التعلم الذاتي ويساهم في بناء الخبرات والمهارات لدى الطالبات، ويخلق المتعة ويكسر رتابة العملية التعليمية بالغرفة الصفية، ويحولها إلى بيئة تساؤل ومناقشات وممارسة نشطة بعيدة عن الشرح المطول، وتصبح المعلمة مدعمة ومحفزة وموجهة للطالبات مع مراعاة الفروق الفردية فيما بينهن، بالإضافة إلى تقديم التغذية الرجعية الفورية والتقويم اللازم لنقاط الضعف.

ويتفق ذلك مع كل من بيشوب وفيرليجر Bishop , Verleger (٢٠١٣م) (٤٥)، وعاطف الشارمان (٢٠١٥م) (٢٣) على أن التعلم المقلوب يتميز عن التعلم التقليدي، إذ ينمي التفكير، ويساعد المتعلمين ويمكن من تحقيق أفضل نتائج ممكنة، كما أنه يدعم العمل الفردي والجماعي وروح التعاون وتبادل الحوار والمشاركة في المهمات والأنشطة، حيث يعد التعلم المقلوب من أفضل أنواع التعلم القائم على التساؤل والنقاش، ويساعد المعلمة على إدارة العملية التعليمية وتوجيه الطالبات، وذلك يخلق بيئة نشطة قد تساعد على تذكر المعلومات التي تم النقاش حولها فيسهل ذلك عملية احتفاظ الطالبات بالمعلومات إذا ما قورنت بطبيعة التعلم في الصفوف بالطريقة التقليدية حيث يكون الدور الأكبر على المعلمة.

و يرى كل من هادي الطوالبة (٢٠١٠م) (٣٨)، وابو النجا عز الدين (٢٠١٢م) (٣) على أن طريقة المحاضرة أو ما يسمى بالتعلم التقليدي، تقوم فيه المعلمة باتخاذ جميع قرارات التدريس (تخطيط، تنفيذ، تقويم) ولذلك تؤخذ عليه العديد من السلبيات ومنها (اعتماد المعلمة على التلقين بدلاً من الإثارة والتفكير، وأن الطالبات لا يتفاععن مع المحاضرة بشكل إيجابي ولا يستثمرن جهدهن، كما انه لا يراعي اهتمامات وحاجات الطالبات وميولهن).

ويضيف حسن إسماعيل (٢٠١٣م) (١٣) أن الوسائل والأساليب التقليدية في التعليم غير كافية ولا تحقق التقدم المطلوب في تعلم المهارات وتحقيق أغراض التعليم.

ويؤكد أحمد منصور (٢٠١٥م) (٦) أن التعلم التقليدي يعتمد على "الثقافة التقليدية" والتي تركز على إنتاج المعرفة فتكون المعلمة هي أساس عملية التعليم فنرى الطالبات سلبيات يعتمدن على تلقي المعلومات من المعلمة دون أي جهد في الاستقصاء أو البحث لأنهن يتعلمن بأسلوب المحاضرة و الإلقاء، وهو ما يعرف "بالتعلم التلقيني".

ويشير مارشال Marshall (٢٠١٣م) (٤٩) أن دور المعلمة يتعاضم في التعلم المقلوب ومسؤولياتها تتضاعف، إذ أصبح دورها أكثر أهمية فبدلاً من "إلقاء المحاضرة التقليدية داخل الصف الدراسي" أصبحت تقوم بأدوار عديدة تتضمن توفير المادة العلمية مسجلة مسبقاً عبر الانترنت ثم متابعة التعلم بالصف الدراسي من خلال الملاحظة، وتوجيه تفكير الطالبات ومساعدتهن في حل المشكلات وتقديم التغذية الراجعة، والتقويم.

وترى الباحثة أنه من خلال توفير واعداد مقرر الباليه بصورة مسبقة على الانترنت وباستخدام الوسائط المتعددة من صور ونصوص وفيديو وتسجيل صوتي يعمل كل ذلك على بناء تصور حركي سليم أثناء التعلم كما يعمل على امداد الطالبات بالمعلومات الكافية عن دقائق الأداء المهاري وكيفية تنفيذه بشكل متقن بالإضافة إلى زيادة دافعية الطالبات نحو مزيد من التعلم.

ويتفق كلاً من سترابر Strayer (٢٠٠٧م) (٥٢)، حمدان وآخرون Hamdan et al (٢٠١٣م) (٤٨) في أن الطالبات خلال تطبيق استراتيجيات التعلم المقلوب يتحولن من كونهن محصلة للتدريس إلى كونهن مركزاً أو محوراً لعملية التعلم، فالطالبات خلال هذه الاستراتيجيات تستعرضن المحتوى الدراسي بشكل ذاتي عبر الخيارات التي تتحها لهن المعلمة، وهن بذلك يشاركن بشكل نشط في تكوين وبناء بنيتهن المعرفية خلال الفرص التي تتحها لهن البيئة التعليمية الجديدة. كما في دراسة كلاً من هناء فارس (٢٠١٦م) (٤٠)، نيفين قوره (٢٠١٨م) (٣٧)، أسماء عبد الله (٢٠١٩م) (٨)، محمد حسن، أحمد العميري (٢٠١٩م) (٢٨).

وتؤكد ابتسام الكحيلي (٢٠١٥م) (١) على أن من أهم المبررات التي تدعم استخدام استراتيجية التعلم المقلوب في مقابل التعلم التقليدي أن طالبات الجامعة اليوم لديهن فترة انتباه قليلة عند التعلم بالطرق التقليدية، كما أن عدم قدرة بعض الطالبات على متابعة الكم الهائل من المعلومات مما يؤدي إلى ضعف الطالبات عند التعلم بالطرق التقليدية، بالإضافة إلى مشكلة الشعور بالملل والإجهاد.

ويتفق ذلك مع دراسة روزينا Rozin (٢٠١٤م) (٥١)، وسام شوقي (٢٠١٥م) (٤٢)، هناء فارس (٢٠١٦م) (٤٠)، إيمان رخا (٢٠١٧م) (١٠)، سماح عيد (٢٠١٨م) (١٨) في أن التعلم المقلوب أكثر تأثيراً من الطريقة التقليدية في التعليم.

وفي ضوء ما سبق يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على :
توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في ومستوى أداء جملة البار في الباليه و القدرات البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية.

تاسعاً: الاستنتاجات والتوصيات :

- الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث تمكنت الباحثة من التوصل إلى :

- ١- استراتيجية التعلم المقلوب من الاستراتيجيات الفعالة في تدريس مقرر الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية.
 - ٢- استراتيجية التعلم المقلوب أفضل من الاسلوب التقليدي في تحسين مستوى الأداء المهاري لجملة البار في الباليه.
 - ٣- استراتيجية التعلم المقلوب له تأثير إيجابي على مستوى أداء جملة البار في الباليه والقدرات البدنية الخاصة لطالبات المستوى الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد.
- التوصيات : في ضوء ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج توصي الباحثة بما يلي :
- ١- استخدام استراتيجية التعلم المقلوب في تدريس جميع مقررات كلية التربية الرياضية ببورسعيد.
 - ٢- إعداد دورات تدريبية لأعضاء هيئة التدريس والهيئة المعاونة والطلاب على كيفية استخدام استراتيجية التعلم المقلوب.
 - ٣- استخدام استراتيجية التعلم المقلوب في تدريس مقرر التعبير الحركي بكليات التربية الرياضية.

- ٤- أهمية توفير الامكانيات المادية والتكنولوجية اللازمة للمساهمة في إنتاج الوسائط التعليمية التكنولوجية لأعضاء هيئة التدريس.
- ٥- إجراء مزيد من الدراسات حول استخدام استراتيجية التعلم المقلوب في تدريس المقررات التطبيقية بكليات التربية الرياضية.

عاشراً: قائمة المراجع :

- المراجع باللغة العربية :

- ١- ابتسام الكحيلي : (٢٠١٥)، فاعلية الفصول المقلوبة في التعلم، مكتبة دار زمان للتوزيع والنشر، المدينة المنورة.
- ٢- إبراهيم الفار : (٢٠١٢م)، تربيوات الحاسوب وتحديات مطلع القرن الحادي والعشرون، ط٣، دار الفكر العربي.
- ٣- ابو النجا عز الدين : (٢٠١٢م) ، التدريس في التربية الرياضية (الطرق - الاساليب - الاستراتيجيات) ، مكتبة شجرة الدر للنشر، المنصورة.
- ٤- أحمد جمعة : (٢٠٠٥م)، الحركة في فن الباليه، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- ٥- أحمد صالح : (١٩٨٨م)، نظريات التعلم ، ط ١٣ ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة.
- ٦- أحمد منصور : (٢٠١٥م)، تكنولوجيا التعليم، الجنادرية للنشر والتوزيع.
- ٧- اسامة سيد، عباس الجمل : (٢٠١٦م)، اساليب التعليم والتعلم النشط ، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- ٨- أسماء عبد الله : (٢٠١٩م)، تأثير برنامج التعلم المعكوس على مستوى التحصيل المعرفي والمهاري في كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ٩- إيمان البرلسي : (٢٠٢٠م)، تأثير أسلوب التعلم المعكوس على مستوى التحصيل المهاري والمعرفي للمبتدئات في الباليه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ١٠- إيمان رخا : (٢٠١٧م)، أثر استراتيجية التعلم المعكوس في تنمية الجوانب المعرفية والأدائية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية ودافعيتهم للتعلم، مجلة كلية التربية، العدد (٢٢)، جامعة بورسعيد.
- ١١- تيسير محمد : (٢٠١٩م)، تأثير استخدام التعلم المعكوس على مستوى أداء بعض مهارات الباليه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ١٢- حسام حازم : (٢٠١٤م)، علم تكنولوجيا المعلومات وتطبيقاته التربوية، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دسوق، كفر الشيخ.

- ١٣- حسن إسماعيل : (٢٠١٣م)، أثر توظيف الفيديو التفاعلي لتحسين مهارة التصويب في كرة السلة لدى اللاعبين الناشئين بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- ١٤- راجيه عاشور : (٢٠٠٠م)، تذوق فن الباليه، دار الشروق، القاهرة.
- ١٥- راشيد عبد العزيز، خالد ناصر : (٢٠٠٧م)، اساليب التعليم في التربية البدنية، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض.
- ١٦- رانيا رمضان : (٢٠١٧م)، فاعلية استخدام نموذج التعلم البنائي على التحصيل المعرفي ومستوى أداء بعض حركات المد في الباليه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (٥٠)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ١٧- رانيا عزت : (٢٠١٥م)، تأثير استخدام استراتيجية التعلم النشط على مستوى أداء بعض المهارات والجملة الحرة في الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية ببورسعيد، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ١٨- سماح عيد : (٢٠١٧م)، فاعلية استراتيجية الصف المقلوب في تدريس مقرر طرق تدريس العلوم لتنمية التحصيل الدراسي والاتجاه نحو تدريس العلوم لدى الطالبات المعلمات، مجلة كلية التربية، المجلد (٣٣)، العدد (٨٠)، جامعة أسيوط.
- ١٩- سيدة صديق : (٢٠١٤م)، تأثير استخدام الاسلوب المتباين على تعلم بعض مهارات الباليه، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد (٣)، العدد (٣٩)، جامعة أسيوط.
- ٢٠- صفية أحمد، سامية ربيع : (٢٠١٥م)، الباليه والرقص الحديث، الجهاز المركزي للكتب الجامعية، ط٢، القاهرة.
- ٢١- طارق عامر : (٢٠١٦م)، الخرائط الذهنية ومهارات التعلم، ط٢، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.
- ٢٢- الطيب حسن، محمد عمر (٢٠١٥م)، فاعلية نموذج التعلم المقلوب في التحصيل والأداء لمهارة التعلم الالكتروني لدى طلاب البكالوريوس بكلية التربية، المؤتمر الدولي الأول لكلية التربية "التربية آفاق مستقبلية" جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.
- ٢٣- عاطف الشارمان : (٢٠١٥م)، التعلم المدمج والتعلم المعكوس، دار المسيرة، عمان.
- ٢٤- عصام عبد الخالق : (٢٠٠٣م)، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط١، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية.

- ٢٥- ليلي فرحات : (٢٠٠٥)، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦- محسن عطيه : (٢٠٠٩م)، المناهج الحديثة وطرائق التدريس، دار المنهاج للنشر والتوزيع، عمان.
- ٢٧- محمد حسانين : (٢٠٠١م)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٨- محمد حسن، أحمد العميري : (٢٠١٩م)، فاعلية استراتيجية التعلم المقلوب على مستوى التحصيل المعرفي والأداء المهاري للرفعات الأولمبية وأثره على اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية نحو استخدام التكنولوجيا في التدريس، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، المجلد (٤)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش.
- ٢٩- محمد رخا : (٢٠١٤م)، تأثير استراتيجية التعلم المدمج على تعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات بالهرم، جامعة حلوان.
- ٣٠- محمد علاوي : (١٩٩٤م)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ٣١- محمد علاوي، نصر رضوان : (٢٠٠١م)، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٢- محمد قميحة : (٢٠٢٠م)، تأثير استخدام استراتيجية التعلم المقلوب على مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش.
- ٣٣- مرام ربيع : (٢٠٠٤م)، تأثير أسلوب التعلم التعاوني على الأداء الحركي والتحصيل المعرفي لبعض المهارات الأساسية في الباليه لطالبات شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣٤- نادية زغلول : (٢٠١٧م)، فاعلية استراتيجية الصف المقلوب على مستوى تعلم بعض المهارات الأساسية في الجمباز لتلميذات الصف الخامس من التعليم الأساسي بدولة الامارات، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣٥- نجاح التهامي : (١٩٩١م)، الباليه، الجهاز المركزي للكتب الجامعية، القاهرة.

- ٣٦- نزمين وهبه : (٢٠١٩م)، تأثير استخدام التعلم المقلوب على تحسين مستوى الأداء المهاري لسباحة الزحف للمبتدئين، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، المجلد (٤)، العدد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش.
- ٣٧- نيفين قوره : (٢٠١٨م)، أثر اختلاف أدوات تقديم الدعم الالكتروني في بيئة الفصل المعكوس على تنمية مهارات التعلم الذاتي والدافعية نحو التعلم لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ٣٨- هادي الطوالبه : (٢٠١٠م)، طرق التدريس، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ٣٩- الهام علي : (٢٠١٧م)، فاعلية برنامج تدريس قائم على استراتيجيات الصفوف المقلوبة في تنمية كفايات التقويم وعادات العقل لدى الطالبة المعلمة في جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، المجلة العلمية، المجلد (١٣)، العدد (١)، الأردن.
- ٤٠- هناء فارس : (٢٠١٦م)، أثر استراتيجيات التعلم المدمج والتعلم المعكوس في تحصيل طلبة الصف السابع في مادة العلوم ومقدار احتفاظهم بالتعلم، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، عمان، الأردن.
- ٤١- هيثم علي : (٢٠١٧م)، التعلم المعكوس، دار السحاب للنشر، القاهرة.
- ٤٢- وسام شوقي : (٢٠١٥م) فاعلية التدريس باستراتيجيات التعلم المقلوب على مستوى أداء بعض أوضاع ومهارات الرقص الشعبي، المؤتمر الدولي السادس عشر "الرياضية المدرسية"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- المراجع باللغة الأجنبية :

- 43- Abeysekera, L., & Dawson, P., : (2014), Motivation and cognitive load in the flipped classroom: definition, rationale and a call for research. Higher Education Research & Development.
- 44- Bergmann, J., & Sams, A., : (2012), flip your classroom: Reach every student in every class every Day, Washington, DC: International Society for technology in Education.
- 45- Bishop Jacob, L, Verleger Matthew. A. : (2013), The Flipped Classroom: A Survey of the Research American society for Engineering education.

- 46- Butt,A., (2014), Student Views on the use of aflipped classroom approach : evidence from Australia, Business Education & accreditation, G(1).33 – 43.
- 47- Carl Reidsema, Roger Hadgraft. Neville smith Editors : (2017), The Flipped classroom lydiakavaragh practices in Higher Roger Had graft Education – Google Books Neville Smith Editors Library of congress control Number2016960555 springer Nature sing apove pte.ltd.
- 48- Hamdan, N., Mc Knight, P., McKnight, K. & Arstrom, : (2013), A review of flipped learning. Flipped learning Network.
- 49- Marshall,H.W. : (2013), Three reasons to flipped classroom : using video lectures online to replace traditional in – classes lectures. In – classes lectures, university of North Texas Assessment <https://digscholarship.unco.edu/tla/14>
- 50- Rieber, M, :(2014), Learning in partnership and it’s impact on learning the skills of shooting in basketball for undergraduate students, journal of educational technology, no.11,Vol.
- 51- Rozin,J : (2014), the Use of Flipped Classroom to Engagement and Promot Active Learning, Journal of Education and Practice.
- 52- Strayer Jeremy F,B.S.,M.A.Ed : (2007), The effects of the classroom flip on the learning environment : comparison of learning activity in a traditional classroom and a flip classroom that used an intelligent tutoring system (Doctoral Dissertation), The Ohio state university Retrieved from etd/document /get/osu 1189523g14/ in line <http://etd.ohiolink.edu/rws>.
- 53- Tune, J.D. Sturek, M., & Basile D. P. : (2013), Flipped Classroom model improves graduate student performance in

cardiovascular, respiratory, and renal physiology, advances in physiology education, 37, 316–320.

- 54- Wagner. D., Laforge p., & Cripps, D., : (2013), Lecture Material Retention: a first trial Report on flipped classroom strategies in electronic systems engineering at the University of Regina. Paper presented at the Canadian engineering education association (CEEA13) Conference, Canada.