



جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم الرياضات المائية والمنازلات

بناء موقع تعليمي وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق

بحث مقدم من
مايسة محمد عفيفي

مدرس مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
الرياضية

إشراف

دكتور

سحر عبد العزيز علي حجازي
أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات المائية
والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الزقازيق

دكتور

ابتسام توفيق عبد الرازق
أستاذ السباحة المتفرغ بقسم الرياضات المائية
والمنازلات ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب
سابقاً بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

1431هـ - 2010م

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين.

أسجد حمدا وشكرا لله العظيم الكريم على ما أمدنى به من نعمة الصبر والمثابرة التى كانت من ثمراتها خروج هذا البحث بهذه الصورة إلى حيز الوجود.

وأنه يسعدنى ويشرفنى أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى الأم الغالية وأستاذتى أ.د/ إبتسام توفيق عبد الرازق أستاذ السباحة المتفرغ ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب سابقاً، أتقدم لها بعظيم الشكر على ما منحتة لى من وقت وعلم وساعدتتى على إتمام هذا البحث ولا أملك إلا أن أدعو الله عز وجل أن يديم الله عليها الصحة والعافية جزاها الله عنى خير الجزاء.

كما أتقدم بتوجيه خالص شكرى وتقديرى وإحترامى إلى أ.د/ سحر عبد العزيز أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات بالكلية، التى كانت لتوجيهاتها العلمية الأثر الفعال فى إخراج هذا البحث، التى تعلمت على يديها الكثير حيث كانت عوناً بإرشاداتها البناءة، فهى مثل يحتذى به.

كما أتقدم بأسمى معانى الشكر والتقدير والإحترام إلى كل من أ.د/ محمد صبرى عمر أستاذ الإحصاء والبحث العلمى بقسم أصول التربية الرياضية ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية- أبوقير - الإسكندرية، أ.د/ عبير عبد الرحمن شديد أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية والمنازلات بالكلية، لتفضلهما بقبول مناقشة هذا الرسالة، لما لهما من فكر متجدد، ومما يعمل على إثراء هذا البحث، فلهما منى كل الشكر والتقدير والإحترام.

وإعتراف منى بالجميل أتقدم بأسمى آيات الحب والعرفان إلى سبب وجودى، إلى الخير والعطاء، إلى الدفاء والحنان، إلى من كان رضاهم من رضا رب العباد إلى من وصانا الله تعالى بهما إلى والدى العزيز رحمة الله عليه ووالدتى الغالية الحنون فأشكر الله تعالى على ماحبانى به من والدين صالحين فيعجز اللسان عن التعبير عما يجيش بصدري من إعتراف بالفضل فجزاهما الله سبحانه وتعالى عنى وعن أخواتى خير الجزاء فى الدنيا والآخرة.

اللهم إن كنت أصبت فبتوفيق منك عز وجل ثم بعون من حولى، وإن كنت قد أخطأت فلى عذرى فأنا بشر أصيب وأخطئ فالكمال لك وحدك تباركت وتعاليت إنك نعم المولى ونعم النصير.

والله ولى التوفيق

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحثة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

٣٢

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

سورة البقرة آية رقم (32)

قرار لجنة المناقشة والحكم

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين.

أسجد حمدا وشكرا لله العظيم الكريم على ما أمدنى به من نعمة الصبر والمثابرة التى كانت من ثمراتها خروج هذا البحث بهذه الصورة إلى حيز الوجود.

وأنة يسعدنى ويشرفنى أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى الأم الغالية وأستاذتى أ.د/ إبتسام توفيق عبد الرازق أستاذ السباحة المتفرغ ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب سابقاً، أتقدم لها بعظيم الشكر على ما منحتة لى من وقت وعلم وساعدتتى على إتمام هذا البحث ولا أملك إلا أن أدعو الله عز وجل أن يديم الله عليها الصحة والعافية وجزاها الله عنى خير الجزاء.

وأتقدم بتوجيه خالص شكرى وتقديرى وإحترامى إلى أ.د/ سحر عبد العزيز أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات بالكلية، التى كانت لتوجيهاتها العلمية الأثر الفعال فى إخراج هذا البحث، التى تعلمت على يديها الكثير حيث كانت عوناً بإرشاداتها البناءة، فهى مثل يحتذى به.

كما أتقدم بأسمى معانى الشكر والتقدير والإحترام إلى كل من أ.د/ محمد صبرى عمر أستاذ الإحصاء والبحث العلمى بقسم أصول التربية الرياضية ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية بنين - الإسكندرية، أ.د/ عبير عبد الرحمن شديد أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية والمنازلات بالكلية، لتفضلهما بقبول مناقشة هذا الرسالة، لما لهما من فكر متجدد، ومما يعمل على إثراء هذا البحث، فلهما منى كل الشكر والتقدير والإحترام.

وإعتراف منى بالجميل أتقدم بأسمى آيات الحب والعرفان إلى سبب وجودى، إلى الخير والعطاء، إلى الدفاء والحنان، إلى من كان رضاهم من رضا رب العباد إلى من وصانا الله تعالى بهما إلى والدى العزيز رحمة الله عليه ووالدتى الغالية الحنون فأشكر الله تعالى على ماحبانى به من والدين صالحين فيعجز اللسان عن التعبير عما يجيش بصدري من إعتراف بالفضل فجزاهما الله سبحانه وتعالى عنى وعن أخواتى خير الجزاء فى الدنيا والآخرة.

اللهم إن كنت أصبت فبتوفيق منك عز وجل ثم بعون من حولى، وإن كنت قد أخطأت فلى عذرى فأنا بشر أصيب وأخطئ فالكمال لك وحدك تباركت وتعاليت إنك نعم المولى ونعم النصير.

والله ولى التوفيق

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحثة

رقم
الصفحة
ب - ك

قائمة المحتويات الموضوع

ب	قرار لجنة المناقشة والحكم.....
ج	شكر وتقدير
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ى	قائمة الأشكال
ى	قائمة المرفقات.....

الفصل الأول مقدمة البحث

6-1	
1	مشكلة البحث وأهميته
5	هدف البحث
5	فروض البحث
6	مصطلحات البحث.....

الفصل الثانى

51-7 القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

	أولا : القراءات النظرية
7	التعلم
7	التعلم الحركى.....
8	مراحل التعلم الحركى.....
11	شبكة الإنترنت.....
12	الإنترنت والإنترنت والإكسترانت.....
12	التعليم الإلكتروني.....
16	أنواع التعليم الإلكتروني.....
18	التعلم المدمج
20	تعريف التعلم المدمج
21	صفات المعلم فى ظل التعليم المدمج
21	مميزات التعلم المدمج

رقم
الصفحة

تابع الفصل الثاني القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

22 إستراتيجيات التعلم المدمج
23 الشروط الواجب توافرها لتنفيذ التعلم المدمج
24 سباحة الصدر
 ثانياً : الدراسات المرتبطة
28 الدراسات العربية
41 الدراسات الأجنبية
46 التعليق على الدراسات المرتبطة

105-51

الفصل الثالث إجراءات البحث

51 أولاً: منهج البحث
51 ثانياً: مجتمع وعينة البحث
53 ثالثاً: أدوات جمع البيانات
54 رابعاً: رابعاً: الخطوات التمهيديّة والإجراءات التنفيذية للبحث
54 التجربة الإستطلاعية الأولى لإيجاد المعاملات العلمية لإختبار القدرة العقلية وإستمارة قياس مستوى الأداء المهاري.
63 التجربة الإستطلاعية الثانية لإيجاد المعاملات العلمية لإختبار التحصيل المعرفي.
90 التجربة الإستطلاعية الثالثة للتعرف على مدى مناسبة الموقع لقدرات المبتدئين.
94 التجربة الإستطلاعية الرابعة لإيجاد المعاملات العلمية لإستمارة الآراء والإنطباعات الوجدانية.....
99 خامساً: تنفيذ تجربة البحث الأساسية.....
105 سادساً: المعالجات الإحصائية.....

120 – 106

الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها

106 أولاً : عرض النتائج
114 ثانياً : مناقشة النتائج

رقم

الفصل الخامس

الصفحة
122 -121

الإستنتاجات والتوصيات

- 121 أولاً : الإستنتاجات
- 121 ثانياً : التوصيات

133-123

قائمة المراجع

- 123 أولاً : المراجع العربية
- 131 ثانياً : المرجع الأجنبية
- 133 ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية.
- المرفقات
- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الأجنبية

رقم

قائمة الجداول

رقم

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
28 الدراسات المرتبطة العربية	1
41 الدراسات المرتبطة الأجنبية	2
51 توصيف مجتمع وعينة البحث	3
52	تجانس عينات البحث فى الطول والوزن والسن والقدرة العقلية وسباحتى الزحف على البطن والظهر.....	4
52 الخطة الزمنية لإجراءات البحث	5
55	معامل الارتباط بين نتائج تطبيق إختبار القدرة العقلية لفاروق عبد الفتاح وإختبار القدرة العقلية (الذكاء المصور) لأحمد ذكى صالح (صدق المحك)..	6
55 معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لإختبار القدرة العقلية..	7
56	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لإستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر (الصدق).....	8
58	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لإستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر (الثبات)	9
60	آراء الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة لبناء إختبار التحصيل المعرفى وأهميتها النسبية.....	10
60	جدول المواصفات لإختبار التحصيل المعرفى والأهمية النسبية ومستوياته المعرفية وفقاً لآراء الخبراء.....	11
62 العبارات التى تم حذفها من إختبار التحصيل المعرفى لسباحة الصدر.....	12
63 العبارات التى تم إضافتها من إختبار التحصيل المعرفى لسباحة الصدر....	13
65	معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لعبارات الإختبار المرتبطة بسباحة الصدر.....	14
66	عدد وأرقام العبارات المحذوفة من الإختبار فى صورته المبدئية وفقاً لمعاملات السهولة والصعوبة والتمييز.....	15
67	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه والخاص بتاريخ سباحة الصدر والدرجة الكلية للإختبار.....	16
68	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه والخاص بالقانون الدولى لسباحة الصدر والدرجة الكلية للإختبار.....	17

رقم
الصفحة

تابع قائمة الجداول
عنوان الجدول

رقم
الجدول

69	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه والخاص بالأداء المهارى لسباحة الصدر والدرجة الكلية للإختبار.....	18
69	معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور الإختبار والدرجة الكلية للإختبار.....	19
70	عدد وأرقام العبارات المحذوفة من الإختبار وفقاً لمعامل صدق الإتساق الداخلى للإختبار.....	20
71	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لعبارات محور تاريخ سباحة الصدر.....	21
71	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لعبارات محور القانون الدولى لسباحة الصدر.....	22
72	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لعبارات محور الأداء المهارى لسباحة الصدر.....	23
72	معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثانى لمحاور الإختبار والدرجة الكلية للإختبار.....	24
73	توزيع عبارات إختبار التحصيل المعرفى فى صورته النهائية على المحاور الأساسية وفقاً لطرق صياغة العبارات.....	25
73	الزمن المناسب لتطبيق الإختبار.....	26
81	التوزيع الزمنى للموقع التعليمى.....	27
89	الأهمية النسبية لإستطلاع آراء الخبراء فى نموذج تقييم الموقع التعليمى المقترح الخاص بسباحة الصدر.....	28
93	الفترة الزمنية لوحدة تعليمية.....	29
93	التوزيع الزمنى للمراحل الفنية لسباحة الصدر على البرنامج التعليمى.....	30
95	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للإستبيان والخاص بإستطلاع آراء وإنطباعات الطالبات نحو إستخدام الموقع التعليمى.....	31

96	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لإستبيان إستطلاع آراء وإنطباعات الطالبات نحو إستخدام الموقع التعليمى.....	32
97	الوزن النسبى والأهمية النسبية لآراء الخبراء فى عبارات تفاعل طالبات المجموعة التجريبية مع الموقع التعليمى المقترح.....	33
99	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر (التكافؤ).....	34
100	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى التحصيل المعرفى (التكافؤ).....	35
102	نموذج لوحدة تعليمية معدة بإستخدام التعلم المدمج (التعلم الإلكترونى – التعليم التقليدى).....	36
104	نموذج لوحدة تعليمية معدة بإستخدام الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى....	37
106	دلالة الفروق والنسبة المئوية لمقدار التقدم بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر....	38
107	دلالة الفروق والنسبة المئوية لمقدار التقدم بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر....	39
109	دلالة الفروق والنسبة المئوية لمقدار التقدم بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية فى مستوى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر..	40
109	دلالة الفروق والنسبة المئوية لمقدار التقدم بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطة فى مستوى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر..	41
110	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر.....	42
111	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر.....	43
111	الآراء والإنطباعات الوجدانية لطالبات المجموعة التجريبية نحو إستخدام الموقع المقترح فى تعلم سباحة الصدر.....	44
112	الوزن النسبى والأهمية النسبية لآراء طالبات المجموعة التجريبية فى تفاعلهم مع الموقع التعليمى المقترح.....	45

رقم
الصفحة

قائمة الأشكال عنوان الشكل

رقم
الشكل

16	التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد.....	1
23	ادوار المعلم المختلفة في أحد نماذج التعلم المدمج.....	2
75	نموذج حسن البائع لتصميم المواقع التعليمية.....	3
83	الصفحة الرئيسية للموقع التعليمي.....	4
84	صفحة الأهداف العامة للموقع التعليمي.....	5
84	صفحة المواقع الخاصة بسباحة الصدر.....	6
86	أزرار وقوائم.....	7
91	تسجيل الدخول للموقع.....	8

قائمة المرفقات عنوان المرفق

	رقم المرفق	
1/1	أسماء السادة الخبراء	1
2/1	اختبار القدرة العقلية.....	2
3/1	إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الهدف العام للبرنامج الأهداف الفرعية السلوكية الخاصة بسباحة الصدر.....	3
4/1	إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد محتوى سباحة الصدر.....	4
5/1	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر.....	5
6/1	إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد محاور إختبار التحصيل المعرفى لسباحة الصدر والأهمية النسبية لكل محور.....	6
7/1	الإختبار المعرفى.....	7
8/1	إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى تقييم الموقع التعليمى المقترح الخاص بسباحة الصدر.....	8
9/1	إستبيان الجانب الوجدانى.....	9
10/1	إستمارة إستطلاع آراء الخبراء حول مدى التفاعل مع الموقع التعليمى المقترح.....	10
11/1	البرنامج التعليمى لسباحة الصدر.....	11
12/1	صور للموقع التعليمى.....	12
13/1	السيناريو.....	13

الفصل الأول

المقدمة

مشكلة البحث وأهميته:

يعيش العالم اليوم عصر التكنولوجيا، التي غزت معظم مجالات الحياة وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من واقعنا، وأصبح الأخذ بها من الأمور الضرورية وفقاً لما يحدث في عصرنا الحالي، فقد ساعدت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على إحداث نقلة حضارية كبيرة، فلم يعد هناك حواجز مكانية أو زمانية بين أفراد المجتمع الواحد أو بين أفراد مجتمع وآخر، وأصبح العالم "قرية إلكترونية صغيرة" أو "قرية رقمية" حيث يستطيع أي إنسان التجول فيها والتعرف على كل ما فيها (68-146).

وأصبحت التكنولوجيا هي القاعدة الأساسية التي تنطلق منها دول العالم في تعاملاتها ورفع مستوياتها وتقدمها وتطورها لمواكبة التتابع الزمني والتواصل بين دول العالم، وتجاوزت التكنولوجيا العصرية كل المسافات وحدود الزمان وأصبحت هي اللغة الوحيدة لألسن شعوب العالم من خلال التعامل والتبادل والإشراك بكافة المجالات السياسية والإقتصادية والرياضية والثقافية والعلمية (108).

ويذكر محمد سعد، مصطفى السايح أن التطور العلمي أضاف الكثير من تكنولوجيا التعليم الحديثة التي يمكن للمعلم الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للدارسين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة لدراسة هذه التكنولوجيا وفهم دورها وكيفية إستخدامها في الإعداد ومدى تأثيرها على العملية التعليمية.

حيث تلعب تكنولوجيا التعليم دوراً هاماً في مجال التعليم بصفة عامة وإعداد المعلمين بصفة خاصة وذلك بمواجهة المشكلات التي تعوق تطور العملية التعليمية المستندة على المناهج والمتعلمين وأساليب وطرق التدريس، ومن هنا كانت إسهامات تكنولوجيا التعليم المتعددة في مواجهة التغيرات الناتجة عن الحياة الإجتماعية والبيئية ومساعدة العملية التعليمية على مواكبة العصر الحديث والتفاعل معه وكل مستجداته (56:3).

ويتضح من ذلك أن تكنولوجيا التعليم عبارة عن طريقة نظامية لتصميم التعليم بإستخدام تحليل النظم فهي لا تعنى مجرد إستخدام الآلات التعليمية، والأجهزة والأدوات كـمـعـيـنات سمعية وبصرية والإستفادة منها في المواقف التعليمية التعليمية بجانب المعلم، والكتاب المنهجي، السبورة لكنها تعنى في المقام الأول طريقة في التفكير لوضع منظومة تعليمية Instructional system أي أنها تأخذ بأسلوب المنظومات System Approach والذي يعنى إتباع منهج وأسلوب في العمل تسير في خطوات منظمة، وتستخدم كل الإمكانيات التي تقدمها التكنولوجيا وفق نظريات التعليم والتعلم (75:125).

وتسعى دول العالم إلى الأخذ بأسباب التطبيقات العلمية والتكنولوجية التي من أهم مظاهرها التقدم فى تكنولوجيا الإتصالات.

وبناء على ماسبق نلاحظ إنعكاس ذلك التطور الهائل فى تكنولوجيا المعلومات والإتصالات على منظومة التعليم وعلى تحديث البرامج التعليمية، فلم يعد التعليم التقليدى والذى يعتمد بشكل أساسى وبالدرجة الأولى على المعلم ونقل العلم والمعرفة إلى المتعلمين قادراً على إستيعاب الأعداد الكبيرة من الأفراد وتلبية إحتياجاتهم، ومن هنا بدأت الدول والمجتمعات فى البحث عن طرق جديدة للتعليم بدرجة كبيرة على إعتداد المتعلم على نفسه فى العملية التعليمية وهو ما يعرف (بالتعلم الذاتى) وهذا بدوره أدى إلى ظهور مصطلح يعرف بالتعلم الإلكترونى E-Learning وهو المصطلح الأكثر إستخداماً حيث يوفر للمتعلم سرعة التعلم وفقاً لقدراته وإمكاناته، مع عدم التقيد بمكان وزمن محدد لإتمام عملية التعليم، وتستخدم أيضاً مصطلحات أخرى مثل E-Instruction أو Online learning أو E-Education أو Web Based Instruction، ويساعد التعلم الإلكترونى المتعلم فى التعلم من خلال محتوى علمى يحتوى على الوسائط المتعددة (نصوص، صور ثابتة، صور متحركة، لقطات فيديو، صوت، موسيقى) ويقدم من خلال وسائط إلكترونية حديثة مثل الحاسب الآلى، الإنترنت، الأقمار الصناعية (105).

وفى الحقيقة ليس نمط التعليم الإلكترونى المعروف هو النمط الوحيد من هذا النوع من التعليم فهناك عدد من النماذج المتعلقة بتوظيف التعليم الإلكترونى فى عمليتى التعليم والتعلم منها النموذج المساعد Supplementary والذى يوظف فيه التعليم الإلكترونى جزئياً لمساعدة التعليم التقليدى وأيضاً نموذج التعليم المدمج (المخلوط) Blended Learning (BL) وفيه يوظف التعليم الإلكترونى مدمجاً مع التعليم التقليدى بحيث يتشارك فيه معاً فى إنجاز عملية التعلم وفى تلك الصيغة يكون التعليم والتعلم موجهه من قبل المعلم أى يقودها المعلم Instructor Led Learning وهذا يعنى أن المعلم هو الموجهه لعملية التعلم لدى الطلاب والمرشد لها وعلى ذلك فإن ذلك النموذج يجمع بين مزايا التعليم الإلكترونى ومزايا التعليم التقليدى، ويقوم هذا التعليم على أساس مدخل التكامل بين التعليم التقليدى والتعليم الإلكترونى، حيث يمكن أن نطلق على صيغة التكامل هذه بالتعلم المدمج Blended Learning الذى يستخدم التعليم الإلكترونى بكافة انواعه واشكاله ضمن التعليم التقليدى وبشكل متفاعل وتعد مرحلة إنتقالية للتحوّل الكامل للتعليم الإلكترونى (57)(102).

ومن أهم التطبيقات التربوية لشبكة الإنترنت، إنتاج مواقع تعليمية متخصصة تهتم بإختزان مواد تعليمية منتقاه ومثيرة للإهتمام، تشجع على التفاعل بين المعلمين والطلاب وتسمح لهم بتبادل ومشاركة المعلومات فيما بينهم، وتتيح مميزات وفرصاً ملموسة لتعليم الطلاب حيث أنها لا تتعامل فقط مع النص المكتوب وإنما تتعامل مع النص المكتوب والصوت المسموع والصور الثابتة والمتحركة بما يدعم ويبسر عملية التعلم وتقديم المعلومات للطلاب بطريقة تناسب خصائصهم وحاجاتهم الفردية (16: 22-26).

وإذا كانت التقنيات الحديثة قد غزت حياتنا العادية فإنها غزت أيضاً حياتنا الرياضية، في طرق وأساليب ووسائل التعليم والتدريب.

والسباحة إحدى أنواع الرياضات المائية الهامة والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين وبقية أجزاء الجسم بغرض الإرتقاء بكفاءة الفرد مهارياً وبدنياً وعقلياً وإجتماعياً ونفسياً، وتتضمن السباحة التعليمية إكساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدءاً بالمهارات الأساسية ووصولاً إلى إكساب الفرد طرق السباحة الأربع (الزحف على البطن، الظهر، سباحة الصدر، سباحة الفراشة)، وعلى ذلك فإن البرنامج التعليمي للسباحة هو أساس لا غنى عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب في السباحة للوصول إلى المستويات المتقدمة (12: 22-26).

وبالنظر إلى الوضع التعليمي للسباحة في المجال الأكاديمي نجد طريقة تدريس الجانب المهارى تعتمد على الطريقة المباشرة والتي يقوم فيها المعلم بشرح المهارة المتضمنة في المناهج وعرضها من خلال نموذج أو إحدى المتعلمات المتميزات في الأداء، أما تدريس الجانب النظرى فإنه يعتمد على الإلقاء والتلقين، وبالرغم من وجود بعض المزايا في هذه الطريقة إلا أنها تحد من دور الطالب وتفاعله داخل المحاضرة، وبالتالي لا يؤدي الغرض المنشود في تحقيق الأهداف التربوية والمعرفية والمهارية والوجدانية وتحقيق التعلم الفعال.

وسباحة الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص في الماء، ولكنها من السباحات الصعبة نظراً لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين، كما أن مقاومة الماء فيها أثناء أدائها يكون كبير مما يعوق حركة تقدم الجسم للأمام، وخاصة إذا بدأ الفرد في تعلم هذه السباحة أثناء المرحلة الجامعية، ويأتى الدور الفعال للمعلم في هذه المرحلة من توضيح لأهمية السباحة ومدى إمكانية تعلمها بسهولة وخلق علاقة بينه وبين المتعلم يسودها الثقة وإبعاد المتعلم عن المواقف التي تثير عامل الخوف والإنطباعات الخاطئة عن السباحة (58: 126)(12: 63).

ونظراً لإختلاف المواد الدراسية من حيث السهولة أوالفاعلية خلال عملية تعلم مقرراتها عبر الإنترنت (التعلم الإلكتروني) وذلك حسب طبيعتها، فتدريس وتعليم المهارات الحركية (الرياضية) من المواد التي يحتاج تدريسها وإستيعابها بكفاءة من خلال التعلم القائم على الإنترنت إلى درجة من الصعوبة، وذلك لأنها تتضمن مهارات إجتماعية مثل القيادة والتواصل والملاحظة، حيث يعتبر التفاعل جوهر هذه المهارات، ويكون تعلم تلك المهارات بصورة أفضل في بيئة الفصل التقليدى حيث وجود المعلم، ويبدو العمل جيداً في مقررات عبر الإنترنت في المواد الأكاديمية التي تتضمن تعلم المفاهيم والمبادئ وممارسة المناقشات وكتابة التقارير وحل المشكلات والتي لا تحتوى على مهارات عملية أو حركية (106).

ومع إنتشار نظم التعلم الإلكتروني وزيادة الإقبال على إستخدامها وتوظيفها فى العملية التعليمية، ظهرت مشكلات كثيرة من أهمها صعوبة إجراء عمليات التقويم التكويني والنهائي وضمان مصداقيتها، وبخاصة عندما يتضمن المقرر مهارات عملية أدائية وكذلك عدم مناسبتها لبعض المناهج والمقررات الدراسية وخاصة تلك التي تتطلب ممارسة الطلاب للمهارات العملية (101).

ونتيجة لهذه المشكلات وعدم الفاعلية الكاملة للتعلم الإلكتروني والتعلم عن بعد مع تحصيل المواد العملية التي تتطلب مهارات حركية ظهرت الحاجة لنظام تعلم جديد يجمع بين مزايا التعلم الإلكتروني ومزايا التعلم التقليدى وهو ما يسمى بالتعلم المدمج Blended learning.

فقد وجدت الباحثة من خلال ملاحظاتها وخبرتها فى مجال تدريس السباحة أن هناك إنخفاض فى مستويات تحصيل الطالبات فى مادة السباحة وخاصة سباحة الصدر مهاريا ومعرفياً وقد أرجعت الباحثة ذلك الى اسباب عدة من اهمها هو طرق التدريس المستخدمة، وقلة الوقت المخصص للتدريس، وعدم كفايته لتغطية جميع مفردات المنهج المقرر للمادة بالشكل الأمثل والإرتقاء بالمستوى العلمي للطالبات، من خلال تزويدهم بمعلومات تعزيزيه إضافية خارج وقت المحاضرة الأصلي، والعمل على زيادة دافعيتهن نحو هذه المهارة، وقد وجدت الباحثة أنه من الممكن استخدام بعض التقنيات التربوية الحديثة وهى الموقع التعليمى، كمحاولة لزيادة نسب النجاح والارتقاء بالمستوى العلمي للطالبات ومحاولة لمواكبة التطور التكنولوجى وتحقيق التقدم العلمى فى مجال تدريس السباحة، وكذلك لتنمية اتجاهاتهم نحو هذه المادة قبل وبعد استخدامها فى العملية التعليمية لتكون تغذية راجعة، ومن أجل بناء الأسس العلمية والتربوية الصحيحة لاستخدام هذه التقنية فى مؤسساتنا التعليمية أن الاتجاهات الحديثة فى التدريس بصورة عامة وتدريس السباحة بصورة خاصة تدعو إلى تغيير او تطوير الطرق التقليدية والمستخدمه حالياً فى معظم الجامعات والتي تركز على دور المعلم كملقن للمادة التعليمية، وتهتمش دور الطالب وتحد من تفاعله داخل غرفة الصف وخارجه، وتستثمر بعضاً من حواسه فى العملية التعليمية، وبالتالي لا تؤدي الغرض المنشود فى تحقيق الأهداف التربوية والمعرفية والمهارية والوجدانية وتحقيق التعلم الفعال.

وبالرغم من تعدد الدراسات التي أجريت فى مجال تصميم وبناء المواقع التعليمية ومنها دراسة "هبة سعيد" (2009م) (71)، "جمال رمضان"، "هانى الديب" (2008م) (21)، "إيهاب فهيم" (2006م) (13)، "عمر الخياط" (2004م) (45)، وفى حدود علم الباحثة لا يوجد أى دراسة قد تطرقت إلى إستخدام التعلم المدمج فى المجال الرياضى بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة، مما أثار إهتمام الباحثة إلى إستخدام هذا النمط من التعلم الإلكتروني (التعلم المدمج) فى تصميم وبناء موقع تعليمى ومعرفة تأثيره على تعلم سباحة الصدر وجوانب التعلم الثلاث (المعرفى - المهارى - الوجدانى) لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق.

هدف البحث:

بناء موقع تعليمي لتعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق ومعرفة تأثيره على:

1. مستوى الأداء المهارى، التحصيل المعرفى لطالبات المجموعة التجريبية.
2. التعرف على الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى، التحصيل المعرفى.
3. التعرف على الآراء والإنطباعات الوجدانية لطالبات المجموعة التجريبية نحو إستخدام الإنترنت فى تعلم سباحة الصدر.
4. التعرف على آراء الطالبات حول مدى تفاعلهم مع الموقع التعليمى وإستخدام الإنترنت فى تعلم سباحة الصدر.

فروض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية، الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لصالح القياس البعدى لكل منهما.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية، الضابطة فى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر لصالح القياس البعدى لكل منهما.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية، الضابطة فى مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لصالح المجموعة التجريبية.
4. وجود تباين بين الآراء والإنطباعات الوجدانية لطالبات المجموعة التجريبية نحو إستخدام الإنترنت فى تعلم سباحة الصدر.
5. وجود تباين بين تفاعل طالبات المجموعة التجريبية نحو إستخدام الإنترنت فى تعلم سباحة الصدر.

مصطلحات البحث:

Distance Learning

1- التعليم عن بعد

هو تلك العملية التى يكون فيها الطالب بعيداً عن المعلم بمسافة جغرافية يتم عادة سدها بإستخدام وسائل الإتصال الحديثة (107).

Electronic Learning

2- التعليم الإلكتروني

هو أسلوب تعليمي يعتمد على إستخدام التقنيات الحديثة للحاسب والشبكة العالمية للمعلومات ووسائطها المتعددة، مثل الأقراص المدمجة، والبرمجيات التعليمية، والبريد الإلكتروني، وساحات الحوار والنقاش (4: 23).

Hypermedia

3- الهبرميديا

هي إستراتيجية تعليمية تستخدم فى نقل وتقديم المعلومات بصورة غير خطية، والإستفادة بالمداخل الحسية للمتعلم "السمعية والبصرية" وتوفير بينه وبين مجموعة من الوسائط التعليمية المتعددة والتي تخزن عليها المعلومات فى صورة "نصوص مكتوبة، لقطات فيديو متحركة وثابتة، صور ورسوم متحركة وثابتة، أفلام، ألوان متناسقة، تسجيلات صوتية، موسيقى" والتحكم فيها بسرعة وسهولة بحيث تسمح للمتعلم بتكوين إرتباطات منطقية تسهل الإنتقال والقفز وحرية الحركة فى أشكال غير خطية بين أجزاء المعلومات والتحكم فى تبادل كل أو بعض المعلومات المخزنة إلى أجزاء صغيرة بمساعدة الكمبيوتر لتحقيق الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمى بكفاءة وفاعلية (75: 355).

Internet

4- الإنترنت

هو مجموعة من شبكات الحاسب الآلى المتصلة معاً التى تتشارك فى المعلومات والبيانات والبرامج، وتتفاهم فيما بينها بإستخدام بروتوكول ترانس الإنترنت (60: 36).

Interaction

5- التفاعل:

هو العملية التى تحدث بين المتعلم وبيئة التعلم "Learning environment" والتى تتمثل فى المعلم والمتعلمين، والمتعلمين وبعضهم البعض، والمحتوى العلمى للمواد الدراسية، والمتعلم وواجهة الإستخدام User interface حيث يأخذ فيها المتعلم دوراً أكثر إيجابية (75: 318).

Blended Learning

6- التعلم المدمج

هو التعلم الذى يمزج بين خصائص كل من التعليم الصفى التقليدى والتعلم عبر الإنترنت فى نموذج متكامل، يستفيد من أقصى التقنيات المتاحة لكل منهما (89: 44).

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

أولاً: القراءات النظرية:

التعلم:

لقد تناول الباحثين تعريفات كثيرة جداً عن التعلم والتعليم ومعظمها مختلفة فى تعبيرها ومتشابهة فى مفاهيمها، إذ عرف التعلم كل من "سشميدت ، لى Schmidt & lee" (1999م) بأنه "حالة مرافقة لوجودنا ونتاجة من خلال الخبرة والتمرين"، وحددوا أربع خصائص يمتاز بها التعلم وهى:

- 1- أن التعلم هو إكتساب المقدرة على إنتاج حركات ماهرة ويتصف بمجموعة من المتغيرات التى تحدث عندما يصبح الأفراد فى الواجبات من جراء ممارسة التمرين.
- 2- التعلم ناتج مباشر عن التمرين والتجربة والخبرة.
- 3- التعلم غير قابل للملاحظة والقياس مباشرة، لأنه تغييرات داخلية تحدث فى السلوك.
- 4- نتاج التعلم هو التغييرات الدائمة نسبياً فى المقدرة الظاهرة فى السلوك الحركى التى سببتها التغييرات والتبديلات الحاصلة فى الحالة النفسية، الدافعية، التكيفات الوظيفية (93: 264-266).

ويعرفه "ظافر هاشم" (2002م) أن التعلم هو "النتيجة الحتمية المكتسبة من خبرات التمرين، ويتضمن مجموعة من العمليات الداخلية المسيطرة عليها فى الجهاز العصبى والعضلى، ويتميز التعلم بإكتساب الفرد القدرة على الأداء الماهر نسبياً ويتمثل على تغيرات ثابتة نسبياً وليست تغييرات مؤقتة سريعة الزوال ولا يمكن الإستدلال بمقداره من خلال الملاحظة وإنما من خلال التغييرات الظاهرة فى السلوك الحركى المتمثلة بالأداء" (34 : 11).

ويرى "محمد على" (2000م) أن التعلم فى السباحة هو "عملية تغيير أو تعديل فى سلوك متعلم السباحة نتيجة قيامه بنفسه بنوع من النشاط بحيث يشترط ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو بعض الحالات المؤقتة كالتعب أو التخدير" ، أما التعليم فهو "تلك العمليات التى يقوم بها الفرد - معلم أو مدرب السباحة لنقل ما لديه من معلومات وخبرة بصورة تتفق ودرجة تأهيله لهذا العمل " (59: 14).

التعلم الحركى:

هو أحد الأسس التى تعتمد عليها العملية التعليمية، وقد قام العلماء والباحثون بمحاولات عديدة لإعطاء مفهوم واضح له وسوف يتم عرض بعضاً من هذه التعريفات:

يشير "إبراهيم خليفة" (1999م) إلى التعلم الحركى بأنه "ذلك التغيير الذى يطرأ على سلوك المتعلم خلال أى نشاط رياضى يدرس، نتيجة لعمليات نفسية يقوم بها المتعلم وتظهر نتائجها فى شكل أداء حركى أو مهارى جديد فالتعلم هو مجموعة من الخطوات التى تجعل المتعلم يقترب من الأداء الصحيح للمهارة الرياضية" (2: 189، 190).

ويعرفه "عادل فاضل" (2000م) تعريفاً شاملاً إذ يراه أنه أعم وأشمل من أن ينحصر فى نطاق مهنى، وإنما ينطلق ليطال الكثير من مهارات العمل والحياة ليتعدى الجانب الرياضى ويدخل أعماق المجتمع، إذ أن مفهوم التعلم الحركى هو إكتساب وإستيعاب وإستعادة الحركات بشكل عام، والحركات والمهارات الرياضية تؤثر وتتأثر (عملية متحركة) بالبيئة المحيطة بالفرد كونه محور هذه العملية بالإعتماد على خبرته ومعرفة السابقة، وأن الممارسة والتدريب أثراً مهماً فى عملية التعلم، فضلاً عن تأثير إستخدام الوسائل المختلفة التى تضيف وتساعد المعلم والمتعلم على إنجاز الواجب المطلوب (35: 12).

ويذكر "عصام عبد الخالق" (2003م) أن التعلم الحركى هو "عملية إكتساب وصقل وتثبيت المهارات الحركية خلال الإعداد التكنيكى للوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الصورة المثالية للتكنيك الرياضى" (42: 221).

ولذلك فإن التعلم الحركى عبارة عن عملية تغيير أو تعديل فى سلوك الفرد لأداء حركة أو مهارة ما، وذلك عن طريق الممارسة الفعلية أو الإجتهد الشخصى. وترتكز العملية التعليمية عامة والحركية خاصة على إكتساب الخبرات المتعددة بصورة سهلة وسليمة على العوامل التالية:

- 1- المعلم.
- 2- المتعلم.
- 3- نوع المهارة (59: 15).

مراحل التعلم الحركى:

لقد تعددت آراء العلماء حول مسميات مراحل التعلم الحركى ولكنهم إتفقوا فى مضمون هذه المراحل، وهناك العديد من التقسيمات لمراحل التعلم الحركى، ومنها:

1- تقسيم "ماينل" "Meinel"

قسم "ماينل" "Meinel" مراحل التعلم الحركى إلى ثلاث مراحل على النحو التالى:

المرحلة الأولى: مرحلة التوافق المبدئى للحركة:

وتتضمن إكتساب الأداء فى صورته الأولية بما يحمله من الأخطاء وعدم الإستيعاب.

المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الدقيق للحركة:

وتشمل عمليات الصقل لبنود الحركة وتنمية بعض جوانبها الفنية.

المرحلة الثالثة: مرحلة تثبيت الحركة:

وتتضمن عمليات الإتقان والأداء الآلى والمطابقة لشروط وخصائص الأداء الجيد.

2- تقسيم "فيتس Fitts":

قسم "فيتس Fitts" مراحل التعلم الحركى إلى ثلاث مراحل أساسية هي:

المرحلة الأولى: المرحلة المبكرة أو مرحلة التفكير:

وفيها يبدأ المتعلم فى التعرف على خصائص المهارة ومحاولة فهمها وإستيعابها.

المرحلة الثانية: المرحلة المتوسطة أو المشتركة:

وتشمل التجريب ومحاولات الأداء لما سبق تعلمه، ويبدأ تناقص أخطاء الأداء وبداية أنماط جديدة.

المرحلة الثالثة: المرحلة النهائية الإستقلالية:

وفيها يصل اللاعب إلى نوع من الإتقان، ويقبل تداخل المهارات الأخرى، ويظهر نوع من التحكم اللإرادى.

3- تقسيم "جنتيل Gentil":

قسم "جنتيل Gentil" مراحل التعلم الحركى إلى مرحلتين أساسيتين هما:

المرحلة الأولى: المرحلة المبكرة أو مرحلة التفكير والتأمل أو مرحلة الإكتشاف:

وهذه المرحلة تقابل مرحلة التوافق المبدئى للحركة لدى ماينل "Meinel" وفيها يقوم اللاعب بالتعرف على خصائص الحركة.

المرحلة الثانية: مرحلة التثبيت والتنوع:

وهذه المرحلة تقابل مرحلة تثبيت الحركة لدى ماينل "Meinel"، والمرحلة النهائية الإستقلالية لدى فيتس "Fitts" (64: 47، 48).

4- تقسيم محمد حسن علاوى:

قسم "علاوى" (1983م) مراحل التعلم الحركى إلى ثلاث مراحل اساسية على النحو التالى:

المرحلة الأولى : مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية:

وتشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتهدف إلى إكتساب الفرد مختلف المعانى والتصورات للمهارات الحركية حتى نضمن بذلك قدرة الفرد على الأداء والممارسة.

المرحلة الثانية: مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية:

وفى هذه المرحلة يتم تطوير الشكل الأول للمهارة الحركية حتى تصل إلى الشكل الجيد، وتحتل عملية إصلاح الأخطاء دوراً هاماً فى هذه المرحلة خلال تكرار الأداء بالطريقة الصحيحة.

المرحلة الثالثة: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

وفى هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال متابعة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت ظروف مختلفة فى التدريب (53: 102- 114).

الحاسب الآلى كأحد أشكال تكنولوجيا التعليم:

يتميز هذا العصر بالتغيرات السريعة الناتجة عن التقدم العلمى والتكنولوجى وتقنية المعلومات، فأهم ما يميز عصرنا الحالى من سمات هى السرعة فى تطور التقنيات الحديثة وتأثيرها فى ميادين الحياة المختلفة، حيث أن عالمنا المعاصر يشهد ثورة علمية وتكنولوجية متصاعدة وما يصاحب هذه الثورة من تغيرات فى كافة ميادين الحياة وأهمها الميدان التربوى، لذا أصبح من الضرورى مواكبة العملية التربوية لهذه التغيرات لمواجهة المشكلات التى قد تنجم عنها مثل كثرة المعلومات وزيادة عدد الطلاب ونقص المعلمين وبعد المسافات وذلك بتسخير الوسائل والتقنيات الحديثة وتوظيفها لمواكبة التقدم العلمى (4: 11)(45: 23).

"وبعد الحاسب الآلى السمة المميزة لعصرنا الحديث فقد وجد التربويون أملاً كبيراً لتنفيذ مبدأ التعلم الذاتى بأرقى صورته، واصبحت "القناعة بأهمية الحاسب الآلى فى العملية التعليمية تزداد يوماً بعد يوم فى الدول المتقدمة" (37: 75).

فكل شئ يمكن أن يدار من خلاله، وما من مجال أو هيئة أو مؤسسة إلا وقد أدخلت الحاسب الآلى فى أعمالها، ويعتبر من الأجهزة التكنولوجية التى حظت بإهتمام المتخصصين فى المجال التربوى، التعليمى فأخذ أبعاداً جديدة، وعناية خاصة بالتغيير فى أساليب وإستراتيجيات التعليم والتعلم (75: 259).

ويرى الكثير من الخبراء فى مجال التعليم على أن للحاسب قيمة عظيمة فى مجال التعلم، وهذا الإعتقاد نابع من الثقة فى أن قدراته يمكن أن تنطبق على قدم المساواة على مجالات التعليم، كما إتضحت فى مجالات المجتمع الأخرى، ولا يعنى إدخال التكنولوجيا فى مجال التربية والتعليم من خلال الحاسب فقط إستحداث معدات وأجهزة كما يتبادر لدى الكثير، وإنما يعنى تطوير مجال التربية والتعليم

من خلال تطوير المعلومات والأداء للمعلم والمتعلم والإدارة وتوسيع للمدارك والقدرة على تبادل المعلومات والإتصالات، وهذا في حد ذاته يمثل قضية تهدف في المقام الأول إلى تغيير أنماط الفكر البشرى وتعود المتعلمين على التفكير العلمى المنظم والإبداعى (54: 95).

فإستخدام الحاسب الآلى كأداة مساعدة فى التعلم يمثل مظهراً بارزاً من مظاهر التقدم العلمى إذ أثبتت التجارب فعالية إستخدام الحاسب الآلى فى تعزيز عملية التدريس فى التطبيقات التدريسية عن طريق تقديم المفاهيم والعروض وتحليل النظم المختلفة، فضلاً عن إستخدامه فى التطبيقات اللاتدرسية مثل تقويم المناهج والتوجيه وحفظ السجلات (40: 20).

شبكة الإنترنت:

يعد الإنترنت من أبرز مستحدثات تكنولوجيا التعليم التى فرضت نفسها على المستوى العالمى خلال السنوات القليلة الماضية حتى اصبحت أسلوباً للتعامل اليومى، ونمطاً للتبادل المعرفى بين شعوب العالم المتقدم، كما أن الإنتشار السريع لهذه الشبكة جعلها من احد معالم العصر الحديث، حتى أن البعض أطلق عليه (عصر الإنترنت) أو عصر ثورة المعلومات لما أحدثته هذه الشبكة من اثار عميقة وتغيرات جذرية فى أساليب وأشكال التواصل فى شتى نواحي الحياة، ولعلى من اهم العوامل التى شجعت على الإنتشار السريع لهذه الشبكة فى المجالات المختلفة ما تتمتع به من المميزات التالية:

- 1- الوفرة الهائلة فى مصادر المعلومات.
- 2- الإتصال المباشر وغير المباشر، حيث يستطيع الأفراد من جنسيات متعددة واماكن متفرقة التواصل فيما بينهم من خلال البريد الإكترونى Email والتخاطب الكتابى Relay-Chat، والمؤتمرات المرئية Video-Conferencing .
- 3- سرعة وسهولة وصول المعلومات وتبادلها وضمن إنتشارها.
- 4- السرية فى تبادل المعلومات.
- 5- أنها وسيلة إتصال متعددة الإتجاهات، فهى لا تنطلق من الفرد إلى العديد كوسائل الإعلام التقليدية بل من العديد إلى العديد.

وقد أغرت تلك المميزات العديدة التى تتمتع بها شبكة الإنترنت الكثيرين للإستفادة منها كل فى مجاله، ومن جملة هؤلاء التربويين الذين بدأوا بإستخدامها فى مجال التعليم حتى إن بعض الجامعات الأمريكية وغيرها تقدم بعض مناهجها من خلال الإنترنت إضافة إلى الطرق التقليدية (23: 13).

الإنترنت والإنترنت والإكسترنات:

قد يخلط البعض بين مفهوم الإنترنت والإنترنت والإكسترنات وكيفية إستخدامها، لذا ينبغي توضيح مفهوم كل مصطلح على حده.

الإنترنت Internet:

هي تتكون من مجموعة من شبكات الحاسب الآلى المتصلة معاً التى تتشارك فى المعلومات والبيانات والبرامج، وتتفاهم فيما بينها بإستخدام بروتوكول تراسل الإنترنت، وقد تنامت هذه الشبكة تدريجياً ومازالت بإنضمام أعداد كبيرة جداً من الشركات المنظمة والجامعات وغيرها من مختلف أرجاء العالم عبر سنوات عديدة.

الإنترنت Intranet:

هي شبكة داخلية خاصة بجامعة مؤسسة تستخدم بروتوكولات وأنظمة شبكة الإنترنت العالمية، ويمكن تبادل المعلومات بين مستخدمى الحاسب الآلى المرتبطة بتلك الشبكة الداخلية توصيل الإنترنت بشب الإنترنت للإستفادة من خدماتها المتعددة، ويتطلب ذلك وجود برامج حماية إلكترونية لتأمين شبكة الإنترنت من دخول المتسللين إليها.

الإكسترنات Extranet :

هي شبكة تربط بين عدد من الشبكات الخاصة كشبكات الإنترنت، وتستخدم بروتوكولات وتقنيات الإنترنت، وتحتاج شبكة الإكسترنات إلى مستوى مرتفع من الحماية لمنع دخول المتسللين إليها وتقادى إختراق نظم النعلومات الخاصة بالشبكات المختلفة (60: 36، 37).

وبصفة عامة يمكن أن تنشئ كل جامعة إنترنت خاصة بها، ولأن الجامعات فى بعض البلدان تقدم خدمات مشتركة للطلاب وأعضاء هيئة التدريس والمجتمع فإنه يمكن شبكات تلك الجامعات فى شبكة إكسترنات واحدة وبالتالي يمكن إيصالها جميعاً بشبكة الإنترنت، مع الحرص على توفير نظم وبرامج حماية مناسبة (17 : 17).

التعليم الإلكتروني:

مع التطورات العلمية والتقنية الهائلة، وإستخدام تقنية المعلومات، والإتصالات فى التعليم، والبحوث العلمية، والإدارة، وبزوغ الثورة المعلوماتية، ظهرت الحاجة الماسة لوضع إستراتيجيات لتطوير التعليم وإصلاحه، حيث فرضت هذه التقنية نفسها كمؤشر لتقدم المجتمع وتطوره وأحد أسس التنمية، وبرز التعليم الإلكتروني المعتمد على الوسائط المتعددة، وعبر شبكة الإنترنت كخيار إستراتيجى لتطوير التعليم والنهوض به، وإعادة هندسة مؤسساته والتخطيط لتغيير منظومته لتتوافق مع التطورات العلمية، والتقنية،

وثورة المعلومات الحديثة، وفي المقابل فإن هذه التقنية المتطورة تحتاج عند تطبيقها في التعليم إلى تنظيم إدارى متقن يبنى على أسس علمية في إطار التخطيط التربوي، والإدارة التربوية لضمان تحقيق أهداف التعليم (31: 10).

تعريف التعليم الإلكتروني:

مع إستخدام التقنيات الحديثة في الجامعة لمواد دراسية مختلفة داخل المحاضرات (حجرات الدراسة)، بدأت عملية تصميم تعليم متكامل على إستخدام وتوظيف هذه التقنيات وإتفق على تسميته التعلم الإلكتروني (E-Learning)، فهو يعتبر من الإتجاهات الجديدة في منظومة التعليم، على الرغم أنه لم يتم الإتفاق على تعريف محدد للتعليم الإلكتروني إلا أنه يشير إلى التعلم بواسطة تقنية الإنترنت حيث ينشر المحتوى عبر شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) أو شبكة المعلومات المحلية (الإنترنت) أو الإكسترانت (6: 283).

ويذكر "عبد الله موسى" (2002م) بأن التعلم الإلكتروني هو "طريقة للتعليم بإستخدام آليات الإتصال الحديثة من حاسب وشبكات ووسائطه المتعددة من صوت، وصورة، ورسومات، وآليات بحث، ومكتبات إلكترونية، وكذلك بوابات الإنترنت سواء كان عن بعد أو في الفصل الدراسي المهم المقصود هو إستخدام التقنية بجميع أنواعها في توصيل المعلومة للمتعلم بأقصر وقت وأقل جهد وأكثر فائدة" (38: 6).

وعرفه "أحمد المبارك" (2004م) بأنه "أسلوب من أساليب التعليم في إيصال المعلومة للمتعلم يعتمد على التقنيات الحديثة للحاسب والشبكة العالمية للمعلومات ووسائطها المتعددة مثل الأقراص المدمجة، والبرمجيات التعليمية، والبريد الإلكتروني، وساحات الحوار والنقاش (4: 8).

ويشير "حسن زيتون" (2005م) بأن التعلم الإلكتروني هو "تقديم محتوى تعليمي (إلكتروني) عبر الوسائط المعتمدة على الكمبيوتر وشبكاتة إلى المتعلم بشكل يتيح له إمكانية التفاعل النشط مع هذا المحتوى ومع المعلم ومع أقرانه سواء كان ذلك بصورة متزامنة أم غير متزامنة ، وكذا إمكانية إتمام هذا التعلم في الوقت والمكان وبالسعة التي تناسب ظروفه وقدراته، فضلاً عن إمكانية إدارة هذا التعلم أيضاً من خلال تلك الوسائط" (26: 24).

وتذكر "وفيقه سالم" (2007م) أنه "طريقة للتعليم الحقيقي يستخدم فيها آليات وتقنيات الإتصال الحديثة، وتقنية المعلومات المبنية حول الحاسب الآلى وشبكاتة ووسائطه المتعددة من صوت، صورة، أشكال، رسومات، لقطات فيديو، مكتبات إلكترونية، بوابات الإنترنت وتقنياتها والتي تتميز بروابط الإتصال بينها، وهذه التقنيات ليست منفصلة ولكنها مجموعة متداخلة التفاعل بين الأجهزة، البرامج، أنظمة التعليم تستخدم جميعها في تطبيقات تعليمية تعليمية" (75 : 322).

ويشير خالد السعود (2008م) إلى التعليم الإلكتروني بأنه "منظومة تعليمية لتقديم البرامج التعليمية أو التدريبية للمتعلمين أو المتدربين فى أى وقت وفى أى مكان بإستخدام تقنيات المعلومات والاتصالات التفاعلية مثل (أجهزة الحاسوب، الإنترنت، الإنترنت، القنوات المحلية أو الفضائية للتلفاز، الأقراص الممغنطة، التليفون، البريد الإلكتروني، المؤتمرات عن بعد) لتوفير بيئة تعليمية تفاعلية متعددة المصادر بطريقة متزامنة أو غير متزامنة إعتماًداً على التعلم الذاتى والتفاعل بين المتعلم والمعلم" (29: 277).

التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد:

يعتبر التعلم الإلكتروني أحد تطبيقات التعلم عن بعد، فهو يعتمد فى الدرجة الأولى على المتعلم كما فى التعليم عن بعد ويساعد على التعليم الذاتى وذلك بتوفير التقنيات اللازمة والمعلومات من خلال مصادر حديثة لتسهل عملية التعلم سواء تعلم فردى أو بمشاركة بعض الزملاء عبر الشبكة العالمية للمعلومات، ولكن ليس كل تعليم إلكترونى تعلم عن بعد وليس كل تعلم عن بعد هو تعليم إلكترونى، فالتعليم الإلكتروني قد يكون فى داخل حجرات الصف أى فى نفس المكان، بينما التعلم عن بعد من أهم مميزاته أنه نظام تعليمى يسعى إلى تحقيق أهداف تعليمية من خلال الفصل بين المتعلم من جهة والمعلم والمؤسسة التعليمية من جهة أخرى، ويعتمد المتعلم على نفسه فى عملية التعلم بإستخدام المواد القائمة على التعلم الذاتى، وبتوظيف فعال للتقنيات التربوية الحديثة (65: 16).

ويشير "عبد الله الكرم" و"تجيب العلى" (2005م) أن التعليم الإلكتروني قد مر بعدة اجيال يمكن توضيحها فيما ياتى:

1- الجيل الأول:

تعود نشأة التعليم الإلكتروني إلى أوائل ثمانينات القرن العشرين عندما إنتشر الكمبيوتر الشخصى، كان المضمون يخزن فى نسق رقمى على أشرطة ممغنطة وأقراص مرنة مدمجة، وكان يرسل لطالبي العلم فى أنحاء العالم كافة.

2- الجيل الثانى:

فى منتصف التسعينات، ومع الإنتشار الواسع لشبكة الإنترنت، ظهر الجيل الثانى للتعليم الإلكتروني، فلم يعد من الضرورى إرسال المضمون عبر الإسطوانات المرنة أو المدمجة إذ أنه أصبح فى متناول الطالب فى أى وقت وفى أى مكان.

3- الجيل الثالث:

أن المضمون جزء من عملية التعلم، ولكن ماذا عن تفاعلية عملية التعلم وإدارتها من خلال الجيل الأول والثانى كان ذلك يتم بطريقة تقليدية ، أى وجهاً لوجه على المستوى الفردى، ولكن مع بداية الجيل

الثالث الذى إنطلق فى أواخر التسعينات أصبح تفاعلية وإدارة عملية التعلم تتم عبر شبكات الإنترنت، فهى تيسر التفاعل بين الطلبة وبين المعلمين وبين الطلبة بعضهم البعض، كما تساعد المعلم فى تتبع تقدم الطالب وتعديل مساره وفقاً لمستواه وقدراته (41: 133، 134).

ويمثل التعليم الإلكتروني ثورة كاملة قامت على أكتاف ثورة تكنولوجيا المعلومات التى هى حصاد دمج ثلاثة أنواع من التكنولوجيا هى تكنولوجيا الكمبيوتر، وتكنولوجيا البرمجيات soft ware ، وتكنولوجيا الاتصالات telecommunication أونقل البيانات وهذا النوع من الدمج ليس فقط مجموع حسابى لهذه التكنولوجيات لكن له قدرة تضاعفية كبيرة فى الإنتاج العلمى من حيث الكم والكيف (32: 55).

فالتعليم الإلكتروني e-learning هو نوع من أنواع التعليم عن بعد ويعرف على أنه عملية إكتساب المهارات والمعرفة خلال تفاعلات مدروسة من المواد التعليمية التى يسهل الوصول إليها عن طريق إستعمال برنامج للتصفح مثل برنامج Netscape أو برنامج إنترنت إكسبلورير Internet Explorer .

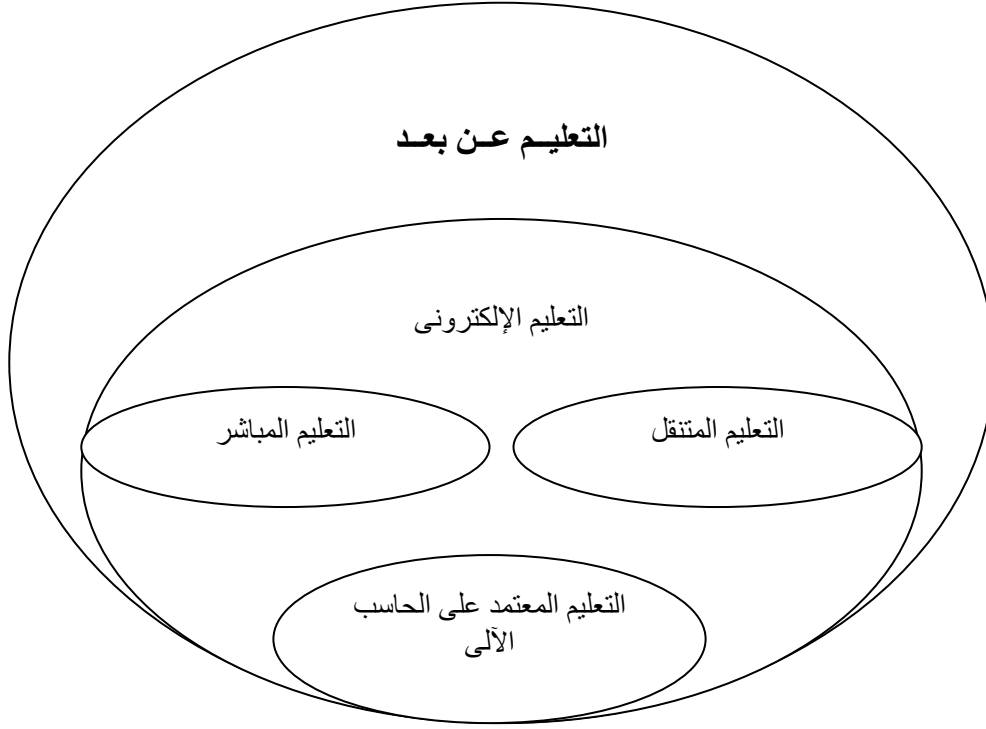
ويعتبر التعليم الإلكتروني مفيداً فى عدة حالات منها:

- دعم وإكمال التعليم التقليدى.
- تدريس مواد كاملة.
- تعليم أعداد متزايدة من الدارسين فى صفوف مزدحمة.
- إمكانية إستخدام الوسيلة فى أى وقت وأى مكان.
- إمكانية متابعة نقاط الضعف والقوة عند الطالب وتسهيل عملية متابعتها (73).

وتشير "بشرى عوض" (2005م) إلى أن أهم عوامل نجاح التعلم الإلكتروني فى المؤسسات التعليمية يتمثل فى الآتى:

- 1- إنتاج مقررات دراسية تخضع للمعايير العالمية أكاديمياً وإلكترونياً.
- 2- توفير البنية الأساسية للتكنولوجيا الحديثة المطلوبة للتعليم الإلكتروني.
- 3- أن يكون لدى الطلاب حافز على التعلم وقدرة على المشاركة فى الحوار والمحاكاة، كما يكون لديهم دراية بإستخدام التكنولوجيا الحديثة.
- 4- أن يكون المعلم على دراية بإستخدام التكنولوجيا الحديثة، وقادراً على تبسيط مفاهيم المادة العلمية وإدارة الحوار والنقاش التزامنى وغير التزامنى مع الطلاب من خلال الفصول الافتراضية، وغرف المناقشة، والبريد الإلكتروني، وغيرها (19: 530، 531).

وترى "تاها جءاع" (2003م) أن التءلءم الإلكءرونى قء ىطلق علىة إسم التءلءم التءنولوجى؁ كما تم تصنىفه على أنه فرء جزئى من أنواع التءلم عن بعء؁ وىبءضمن التءلءم الإلكءرونى التءلءم المباشر؁ والتءلءم بآسءءءام الءاسب؁ كما هو موضح بالشكل التالى (69: 293).



شكل (1)

التءلءم الإلكءرونى والتءلءم عن بعء

أنواع التءلءم الإلكءرونى:

ىشىر "الموسى" (2003م)؁ "عمر الرافعى" (2003م)؁ "تاها جءاع" (2003م) أنواع التءلم الإلكءرونى فىما ىلى:

ىعءمء التءلءم الإلكءرونى على جانب واءء فقط هو التءلءم الإلكءرونى المباشر Online Learning؁ ىتم التءلءم فىة عبر شبكة Internet أو Intranet أو Extranet؁ وتم الإعءماء على نوعىن من التءلءم المباشر؁ النوع الأول تءلءم مباحر ىتم فى زمن واءء وهو ما ىسمى التءلءم المباحر المءزامن؁ والنوع الثانى تءلءم مباحر لا ىتم فى نفس الزمن وىسمى التءلءم المباحر عىر المءزامن.

أ- التءلءم المباحر المءزامن Synchronous Learning :

وىطلق علىة أىضا إسم التءلءم التءاعلى؁ لأنه ىعءمء على التءلءم بشكل مءزامن؁ ءىء ىقوم جمىع المءءركىن فى الصف بالآءصال فى موعء زمنى واءء؁ وىقوم المعلم بالتءاعل مع الطلاب بشكل مباحر؁

كما يستطيع جميع الطلاب التفاعل مع بعضهم بشكل مباشر ومع المعلم فى آن واحد، مثل المحادثة الفورية Real-Time chat أو تلقى الدروس من خلال ما يسمى بالفصول الافتراضية. ومن إيجابيات هذا النوع أن الطالب يستطيع الحصول من المعلم على التغذية الراجعة المباشرة لدراسته.

ب- التعليم المباشر غير المتزامن Asynchronous Learning :

وهو يصف التعليم الذى لا يعتمد فيه الطلاب على الإتصالات فى موعد زمنى واحد، حيث يحصل فيه المتعلم على دورات أو حصص وفق برنامج دراسى مخطط ينتقى فيه الأوقات والأماكن التى تتناسب مع ظروفه عن طريق توظيف بعض أساليب التعليم الإلكتروني مثل البريد الإلكتروني وأشرطة الفيديو، ويعتمد هذا النوع من التعليم على الوقت الذى يقضيه المتعلم للوصول إلى المهارات التى يهدف إليها الدرس.

ومن إيجابيات هذا النوع ان المتعلم يحصل على الدراسة حسب ملائمة الأوقات له وبالجهد الذى يرغب فى إعطائه، كذلك يستطيع الطالب إعادة دراسة المادة والرجوع إليها إلكترونياً كلما احتاج لذلك، أما أهم السلبيات فهى عدم إستطاعة الطالب الحصول على تغذية راجعة من المعلم إلا فى وقت متأخر أو عند الإنتهاء من الدورة أو البرنامج، كذلك يحتاج المتعلم (الطالب) دائماً إلى تحضير نفسه دائماً وذلك لأن معظم الدراسة إنفرادية، مما يشعره بالعزله (38: 38، 39، 44: 44، 79، 80)(69: 293).

وذاع صيت التعليم الإلكتروني بشكل كبير فى الآونة الاخيرة ولم تخلوا المؤتمرات ولا الأبحاث ولا أوراق العمل عن الحديث عن التعليم الإلكتروني كما أن وسائل الإعلام المسموعة والمرئية أعطت له مساحات واسعة لمناقشته والتعرف على تأثيره على الطلاب لما كان له من اهمية واهتمام كبير فى الآونة الاخيرة تجعلنا نطرح سؤال هل التعليم فى جامعاتنا إلكترونى أم لا؟ وللإجابة على هذا السؤال لابد أن نسأل انفسنا عدة أسئلة هل يتم تقديم المحتوى إلكترونى عبرالوسائط المعتمدة على الكمبيوتر وشبكة بشكل يسمح له بالتفاعل النشط مع المحتوى فى أى مكان هل يتم توظيف الوسائط المشار إليها والقوى البشرية القائمة عليها فى ادارة هذا التعليم من حيث تقديم خدمات ومهام ادارية تتعلق بالقبول والتسجيل ومتابعة تقدم المتعلم دراسيا وادارة الاختبارات الكترونيا والحكم على نجاح هذا النوع من التعلم فى ضوء معايير محددة اى هل التعليم الآن يدرس الكترونيا ويدار الكترونيا؟ هل نستخدم مصادر التعلم هل المعلم اصبح دورة محدد هل هناك تقييم إلكترونى (102).

ومع انتشار نظم التعلم الإلكتروني وزيادة الإقبال على استخدامها وتوظيفها فى العملية التعليمية، ظهرت مشكلات كثيرة منها:

1. غياب الاتصال الاجتماعي المباشر بين عناصر العملية التعليمية - المعلمون والطلاب والإدارة - مما يؤثر سلباً على مهارات الاتصال الاجتماعي لدى المتعلمين.
2. يحتاج تطبيق نظم التعلم الإلكتروني إلى بنية تحتية من أجهزة ومعدات تتطلب تكلفة عالية ، قد لا تتوفر في كثير من الأحيان لدى النظم التعليمية المختلفة.
3. تطلب نظم التعلم الإلكتروني تمكن المعلمون والطلاب من مهارات استخدام تكنولوجيا التعلم الإلكتروني.
4. صعوبة إجراء عمليات التقييم التكويني والنهائي وضمان مصداقيتها ، وبخاصة عندما يتضمن المقرر مهارات عملية أدائية.
5. عدم مناسبة نظم التعلم الإلكتروني لطلاب المرحلة الابتدائية، وكذلك عدم مناسبتها لبعض المناهج والمقررات الدراسية وخاصة تلك التي تتطلب ممارسة الطلاب للمهارات العملية.

في ضوء تلك المشكلات وغيرها، ومن أجل تلبية مختلف احتياجات المتعلمين من التعلم، وحل بعض مشكلات كل من التعليم التقليدي والتعلم الإلكتروني، ظهرت الحاجة لنظام تعلم جديد يجمع بين مزايا التعلم الإلكتروني ومزايا التعلم التقليدي وهو ما يسمى بالتعلم المدمج (Blended learning) (26: 168).

التعلم المدمج: (BL) Blended Learning

يعد التعلم المدمج مكملاً لأساليب التعليم التربوية العادية، ويعتبر هذا التعليم رافداً كبيراً للتعليم العام والتعليم الجامعي التقليدي الذي يعتمد على المحاضرة والإلقاء، إذ أن تقنية المعلومات ليست هدفاً أو غاية بحد ذاتها، بل هي وسيلة لتوصيل المعرفة وتحقيق الأغراض المعروفة من التعليم والتربية، وهي تجعل المتعلم مستعداً لمواجهة متطلبات الحياة، التي أصبحت تعتمد بشكل أو بآخر على تقنية المعلومات، ولهذا يدمج هذا الأسلوب مع التدريس المعتاد فيكون داعماً له، بصورة سهلة وسريعة وواضحة، ولن يكون استخدام التعليم المتمازج ناجحاً إذا افتقر لعوامل أساسية من عناصر تتوفر في التعليم التقليدي الحالي، فالتعليم التقليدي يحقق الكثير من المهام بصورة غير مباشرة أو غير مرئية، حيث يشكل الحضور الجماعي للطلاب أمراً هاماً، يعزز أهمية العمل المشترك ويغرس قيماً تربوية بصورة غير مباشرة، إضافة إلى أن الإتصال مع النصوص المكتوبة هام جداً، إذ يدفع إلى التفكير بعمق بالنصوص التي يتم التعامل بها، كما يهدف التعليم الجامعي إلى تطوير مهارات التفكير النقدي والإبداعي وأساليب توليد المعرفة، فإذا تعلم الفرد طريقة الحصول على المعرفة واكتسب المهارات الضرورية لتوليدها حقق التعليم أهدافه، إذ يمكن ذلك الطالب من متابعة تعلمه وبحثه في المستقبل، إن أهم دور للتعليم هو تحقيق حاجات الطالب الإبداعية وحاجات المجتمع العملية، ولعل التعليم المدمج هو أنسب الطرق لتعويد المتعلم على التعلم المستمر، الأمر الذي يمكنه من تثقيف نفسه وإسراء المعلومات من حوله، إضافة إلى أن ما يتميز به من خصائص كمرونة الوقت وسهولة الاستخدام.

ويرى عدد من التربويين والخبراء أن التعلم المدمج قد يلقي مقاومة تعيق نجاحه إذا أُخِل بسير العملية التعليمية الحالية أو هدد أحد أطرافها: المعلم والمتعلم، وهما يمثلان المكونات الأساسية، إضافة إلى المناهج التعليمية، والبرامج الإدارية، ولهذا السبب يعد من الشروط الأولى لنجاح هذا الأسلوب في التعليم، أن يكون مكملاً لأساليب التعليم العادية، ولكي يتم ذلك لابد أن يكون المعلم قادراً على استخدام تقنيات التعليم الحديثة، واستخدام الوسائل المختلفة للاتصال، كما يجب أن تتوفر لدى الطالب المهارات الخاصة باستخدام الحاسب الآلي والإنترنت والبريد الإلكتروني، وتوفير البنية التحتية والتي تتمثل في إعداد الكوادر البشرية المدربة وتوفير خطوط الاتصالات المطلوبة التي تساعد على نقل هذا التعليم إلى حجرات الدراسة، إضافة إلى توفير البرمجيات والأجهزة اللازمة لهذا النوع من التعليم (65: 36، 37).

ويشير "قسطندي شوملي" (2007م) أن تطبيق مناهج وطرق التعلم المدمج يحتاج إلى تحقيق التصور التالي:

- 1- توفير مختبرات الحواسيب الآلية ووضع شبكات المعلومات المحلية والعالمية في متناول الطالب.
- 2- تزويد المعلم والمتعلم بالمهارات الضرورية لإستخدام الوسائط المتعددة، من خلال توفير الدورات التدريبية اللازمة.
- 3- توفير المناهج التعليمية المناسبة لهذا الشكل من التعليم.
- 4- أن يصبح المعلمون قادة ومرشدين لتعليم طلابهم من خلال إستخدامهم للحواسيب وتطبيقاتها وشبكات المعلومات المحلية والعالمية وإنتاج المواد التعليمية المناسبة والمتنوعة للتدريس.

وتتضمن هذه الرؤية ثلاثة محاور، يركز المحور الأول على رفع مستوى التقنيات الموجودة في حجرات الدراسة، وإعداد التدريب اللازم للمعلم، وربط المؤسسات التعليمية ببعضها البعض بالشبكة العالمية للإنترنت، ويتضمن المحور الثاني تدريب الطالب على الإعتماد على الذات والتعليم المستمر، ويتمثل المحور الثالث في توفير إستراتيجية للإشراف وتقييم التعليم المتمازج، إن النظر والتمتع في المفهوم الشامل للتعلم المدمج يشير إلى أنه يمكن أن يحقق العديد من الأهداف، كزيادة فاعلية المعلمين وزيادة عدد طلاب الشعب الدراسية، وتوفير المناهج الدراسية بصورتها الإلكترونية للمعلم والطالب، وسهولة تحديثها في كل عام، وتوفير الوقت والتكاليف، ونشر التقنية في المجتمع وإعطاء مفهوم أوسع للتعليم المستمر، ويمكن ان يوفر هذا الشكل من التعليم الفرصة لتقديم المادة التعليمية للطالب بصورة واضحة وإمكانية العودة إليها بسهولة (47: 6).

ويرى كل من "أحمد جابر"، "مبارك حمدان" (2008م) إن التطور التقني مهما سما وتطور لا يُغني عن الطرق التقليدية في التعليم والتعلم، فالتعلم الإلكتروني لن يكون بديلاً عن التعليم التقليدي، ولا عن المعلم الإنسان ولا الفصل المدرسي ولا المدرج الجامعي، من هنا ظهرت عبارة أن التعلم الإلكتروني ليس بديلاً عن التعليم التقليدي بل مكمل له، ومن هنا أيضاً وجد التعلم المدمج طريقه إلى المؤسسات

الأكاديمية والشركات الخاصة، وكانت الدفعة الرئيسية للتعليم المدمج هي التغلب على عيوب التعلم الإلكتروني، واستخدام أنماط واستراتيجيات تعليمية مُختلفة لتحسين أداء المتعلم، وتحقيق المزيد من نتائج التعلم (5: 12).

تعريف التعلم المدمج:

تعددت مسميات هذا النمط من التعلم ما بين التعلم المدمج Blended Learning أو التعلم المختلط (الخليط) Mixed Learning أو الثنائي Dual أو التكامل Intergrated .

ويعرف "حسن زيتون" (2005م) التعلم المدمج بأنه إحدى صيغ التعليم أو التعلم التي يندمج فيها التعلم الإلكتروني مع التعلم الصفّي التقليدي في إطار واحد ، حيث توظف أدوات التعلم الإلكتروني سواء المعتمدة على الكمبيوتر أو على الشبكة في الدروس ، مثل معامل الكمبيوتر والصفوف الذكية ويلتقي المعلم مع الطالب وجها لوجه معظم الأحيان (26: 168، 173)

كما يعرفه "ميلهيم Milheim" (2006م) بأنه التعلم الذي يمزج بين خصائص كل من التعليم الصفّي التقليدي والتعلم عبر الإنترنت في نموذج متكامل ، يستفيد من أقصى التقنيات المتاحة لكل منهما (89: 44).

ويعرفه "قسطندي شوملي" (2007) بأنه استخدام التقنية الحديثة في التدريس دون التخلي عن الواقع التعليمي المعتاد والحضور في غرفة الصف، ويتم التركيز على التفاعل المباشر داخل غرفة الصف عن طريق استخدام آليات الاتصال الحديثة كالحاسوب وشبكة الإنترنت.

ومن ثم يمكن وصف هذا التعليم بأنه الكيفية التي تُنظم بها المعلومات والمواقف والخبرات التربوية التي تقدم للمتعلم عن طريق الوسائط المتعددة التي توفرها التقنية الحديثة أو تكنولوجيا المعلومات (47 : 5).

كما يعرفه "كروز Krause" (2007م) بأنه هو التكامل الفعال بين مختلف وسائل نقل المعلومات في بيئات التعليم والتعلم، نماذج التعليم وأساليب التعلم كنتيجة لتبني المدخل المنظومي في استخدام التكنولوجيا المدمجة مع أفضل ميّزات التفاعل وجها لوجه (83: 41).

ويعرفه "هارفي ساين Harvey singh" (2003م) هو تعليم يجمع بين نماذج متصلة وأخرى غير متصلة من التعليم وغالبا تكون النماذج المتصلة Online من خلال الانترنت Internet او من خلال الانترنت Intranet وبالنسبة للنماذج الغير متصله Offline تحدث في الفصول التقليدية (82: 51-54).

ومما سبق يمكن تعريف التعلم المدمج بأنه "هو نظام تعليمي تعلمي يستخدم فية وسائل إيصال مختلفة لتعليم مادة معينة تتطلب مهارات عملية وذلك بالجمع بين أكثر من أسلوب من التعلم الذاتى والإلقاء المباشر والتواصل عبر الإنترنت، لتقديم نوعية جيدة من التعلم تناسب خصائص المتعلمين وإحتياجاتهم من ناحية وتناسب طبيعة المقرر الدراسى والأهداف التعليمية التى نسعى لتحقيقها من ناحية أخرى".

صفات المعلم فى ظل التعليم المدمج:

والتعليم المدمج (المخلوط) Blended Learning يحتاج الى معلم من نوع خاص لدية القدرة على التعامل مع التكنولوجيا الحديثة والبرامج الحديثة والاتصال بالانترنت وتصميم الاختبارات الالكترونية بحيث يستطيع ان يشرح الدرس بالطريقة التقليدية ثم التطبيق العملى على الحاسب وحل الاختبارات الالكترونية والاطلاع على روابط تتعلق بالدرس الذى يشرحه والبحث عن الجديد والحديث فى الموضوع وجعل الطالب يشاركة فى عملية البحث بحيث يكون دور الطالب مهم ومشارك مع المعلم وليس متلقى فقط ويحتاج إلى معلم يستطيع أن يصمم الدرس بنفسه بما يتناسب مع الامكانيات المتوفرة منة فى المدرسة بدلا من ان يتوفر فى المادة العملية بشكل متقدم ولايستطيع ان ينفذها فى المدرسة فمن الممكن أن يستخدم البرامج البسيطة أو أن يكون هناك قوالب جاهزة وعموما صفات المعلم تكون:

- لدية القدرة على الجمع بين التدريس التقليدى والالكترونى.
- لدية القدرة على تصميم الاختبارات والتعامل مع الوسائط المتعددة.
- لدية القدرة على خلق روح المشاركة والتفاعلية داخل الفصل.
- استيعاب الهدف من التعليم (57: 3).

مميزات التعلم المدمج:

يرى كل من "تشارلز وآخرون Charles et al" (2004م)، "حسن سلامة" (2005)، و"كروز

Krause" (2007م) أن مزايا التعلم المدمج تتمثل فيما يلي:

1. خفض نفقات التعلم بشكل هائل بالمقارنة بالتعلم الالكتروني وحده.
2. توفير الاتصال وجها لوجه؛ مما يزيد من التفاعل بين الطالب و المدرب، والطلاب وبعضهم البعض ، والطلاب والمحتوى.
3. تعزيز الجوانب الإنسانية والعلاقات الاجتماعية بين المتعلمين فيما بينهم وبين المعلمين أيضا .
4. المرونة الكافية لمقابلة كافة الاحتياجات الفردية وأنماط التعلم لدى المتعلمين باختلاف مستوياتهم وأعمارهم وأوقاتهم.
5. الاستفادة من التقدم التكنولوجي في التصميم والتنفيذ والاستخدام.

6. إثراء المعرفة الإنسانية ورفع جودة العملية التعليمية ومن ثم جودة المنتج التعليمي وكفاءة المعلمين.
7. التواصل الحضاري بين مختلف الثقافات للاستفادة والإفادة من كل ما هو جديد في العلوم.
8. كثير من الموضوعات العلمية يصعب للغاية تدريسها إلكترونياً بالكامل وبصفة خاصة مثل المهارات العالية واستخدام التعلم الخليط يمثل أحد الحلول المقترحة لحل مثل تلك المشكلات.
9. الانتقال من التعلم الجماعي إلى التعلم المتمركز حول الطلاب، والذي يصبح فيه الطلاب نشيطون وتفاعليون .
10. يعمل على تكامل نظم التقويم التكويني والنهائي للطلاب والمعلمين.
11. يثري خبرة المتعلم ونتائج التعلم ، و يحسن من فرص التعلم الرسمية وغير الرسمية .
12. يوفر المرونة من حيث التنفيذ على مستوى البرنامج ، وتدعيم التوجهات الإستراتيجية المؤسسية الحالية في التعلم والتعليم ، بما في ذلك فرص تعزيز التخصصات ، وتدويل المناهج الدراسية .
13. يجعل من الاستخدام الأمثل للموارد المادية والافتراضية (78)(27)(83).

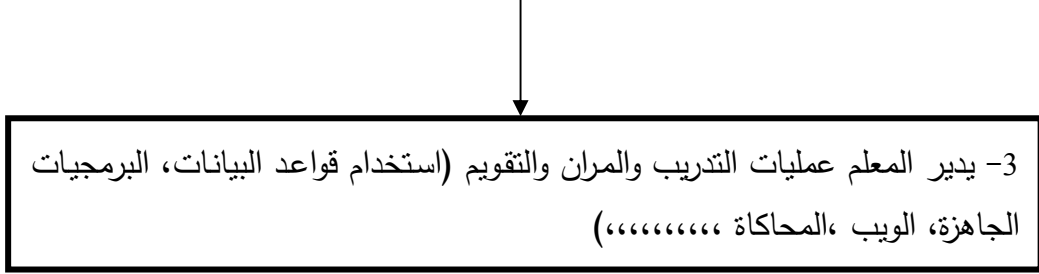
إستراتيجيات التعلم المدمج:

ويشير "مارش J, Marsh" (2005م) أن من أبسط استراتيجيات التعلم المدمج هي تصميم المقرر الدراسي بالطريقة التقليدية (توصيف مقرر، تدريس تقليدي: مدرس عادي، فصل عادي، تقويم تقليدي) ثم احاطة المقرر بعناصر التعلم الإلكتروني كحواشي للمقرر تزيد فاعليته وتثري محتواه العلمي وتعمق فهم المتعلمين وترتبط المقرر بمواقع على الشبكة وتطبيقات للمعلومات، ويمر بالخطوات التالية(87: 43):

1- معلم يدير الموقف التعليمي وينفذ دروس المقرر بطريقة تقليدية

2- استخدام التعلم الإلكتروني لاستكمال تدريس المقرر

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| Web based Learning | (أ) شبكة المعلومات |
| On Line Learning | (ب) التعلم على الخط |
| Computer Based Learning | (ج) التعلم المعتمد على الحاسوب |
| Video Conferences | (د) مؤتمرات الفيديو |



شكل رقم (2)

ادوار المعلم المختلفة في أحد نماذج التعلم المدمج

الشروط الواجب توافرها لتنفيذ التعلم المدمج:

أوصى كل من "حسن الباتع"، و"السيد عبد المولى" (2008م) بمراعاة ما يلي عن تصميم بيئة التعلم المدمج:

- التخطيط الجيد لتوظيف تكنولوجيا التعلم الإلكتروني في بيئة التعلم المدمج ، وتحديد وظيفة كل وسيط في البرنامج ، وكيفية استخدامه من قبل المعلمين والمتعلمين بدقة.
- التأكيد مهارات المعلمين و المتعلمين في استخدام تكنولوجيا التعلم الإلكتروني المتضمنة في بيئة التعلم المدمج .
- التأكيد من توافر الأجهزة والمراجع والموارد المختلفة المستخدمة في بيئة التعلم المدمج سواء لدى المتعلمين أو في المؤسسة التعليمية ، حتى لا تمثل معوقاً لحدوث التعلم .
- بدء البرنامج بجلسة عامة تجمع بين المعلمين والمتعلمين وجهاً لوجه ،يتم فيها توضيح أهداف البرنامج وخطته كيفية تنفيذه ، والاستراتيجيات المستخدمة فيه، ودور كل منهم في أحداث التعلم .
- العمل على وجود المعلمين في الوقت المناسب للرد على استفسارات المتعلمين بشكل جيد سواء أكان ذلك من خلال شبكة الإنترنت أو في قاعات الدروس وجهاً لوجه .
- تنوع مصادر المعلومات لمقابلة الفروق الفردية بين المتعلمين (25).

وتستخلص الباحثة مما سبق أن التعلم المدمج تخلص من المشكلات التي كنا نواجهها في حال اللجوء إلى التعلم الإلكتروني الذي كان يواجه فيه الطالب صعوبة في تعلم واكتساب المهارة الحركية او طريقة السباحة المراد تعلمها وإفتقاده إلى المحاكاه المباشرة مع معلمه، أو اللجوء إلى التعليم التقليدي

بمفرده والذي يخلو من التعلم الذاتي والوسائط المتعددة في التعلم، فكان الدمج بينهما (التعلم الإلكتروني والتعليم التقليدي) أفضل طريقة للتخلص من هذه المشكلات، مما وفر مرونة في التعليم فسهل على المتعلمين العملية التعليمية في أي مكان وأي زمان، وذلك دون حرمانهم من العلاقات الاجتماعية فيما بينهم أو مع معلمهم، فأصبح التعليم عملية تفاعلية فعالة، وليست فقط تلقين كما يحدث في الفصول التقليدية، فيستطع الطلاب سريعوا التعلم مواكبة قدراتهم العقلية وإشباع حاجاتهم وطموحاتهم دون الإضرار بزملائهم.

سباحة الصدر Breast stroke :

تعتبر سباحة الصدر من أقدم طرق السباحة التنافسية وهي من أقدم طرق السباحة من حيث الأداء، وهي من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والغوص والوقوف في الماء، وهي السباحة الوحيدة التي يكون للرجلين فيها دور فعال بنسبة قد تعادل ما للذراعين من تأثير في تقدم حركة الجسم للأمام (59: 48).

ويتفق كل من "وفيقه سالم" (1997)، "محمد على" (2000م)، "محمد الرشيدى" (2008م) على أن التحليل الفني لسباحة الصدر كما يلي:

1- وضع الجسم:

يعتبر وضع الجسم في سباحة الصدر مشابهاً لما هو عليه بالطرق الأخرى حيث يجب أن يكون الجسم انسيابياً أو أفقياً والذراعين والرجلين ممتدتان في وضع يسمح لهما بتأدية وظيفتهما في القوة المحركة للجسم ووضع الجسم الانسيابي الجيد يرتبط بالنواحي الميكانيكية المرتبطة بالأداء .

وبالنسبة للرأس فيكون هناك ارتفاع بسيط في وضع الرأس بحيث يكون النظر متجهاً للأمام بدون تقلص في عضلات الرقبة وتبقى الرجلين بكاملهما أسفل سطح الماء والكتفين في مستوى سطح الماء بخط موازاً له .

2- حركات الرجلين:

تعتبر حركات الرجلين في سباحة الصدر ذات طبيعة خاصة حيث أنها تتيح إنتاج قوة دافعة كبيرة عكس طرق السباحة الأخرى وتتوقف القوة الدافعة الناتجة من حركات الرجلين من سباحة الصدر على:

1. قوة عضلات الرجلين .

2. مرونة مفاصل القدم والركبة والفخذ.

3. مساحة القدم .

وبصفة عامة تمر حركات الرجلين بثلاث مراحل هي :

أولاً : المرحلة التمهيديّة:

وهى عملية سحب الرجلين للأمام تجاه البطن ويكون ذلك بثنى مفصل الركبتين والفخذين ولكن يجب ملاحظة عدم ثنى الفخذين على الحوض بأكثر من زاوية مقدارها 45⁵ مع العمود الفقري ويقترب العقبين من المقعدة وتلاصقهما مع تباعد المشطين للخارج وذلك استعداد لعملية الدفع .

ثانياً : المرحلة الأساسية:

وتبدأ بعملية دفع القدمين والساقين للخلف وللخارج ويتم ذلك بقوة أسفل سطح الماء مباشرة مع عدم تباعد القدمين أكثر من اللازم .

وعند بدأ مرحلة الدفع تتجه الركبتين للداخل ويدفع بالقدمين للخارج وتلف المنطقة الأمامية من الفخذ للخارج وتدور الساقين أيضاً للخارج كنتيجة لالتصاق الفخذين ولتصل الركبتين إلى كامل امتدادهما حتى تتلامس الركبتين تقريباً وتنتهى القدمين من الدفع بالضغط للخلف مع ارتفاع بسيط لأعلى عن طريق فرد المشطين .

وهناك نظريتان لدفع الماء هما نظرية الدفع الواسع ونظرية الدفع الضيق ولكن الدفع الضيق أفضل من حيث القوة والسرعة والاقتصاد فى الحركة عن الدفع الواسع هذا بخلاف أنه فى الدفع الضيق تزداد سرعة إيقاع الحركة كما أن المقاومة الناتجة عن الدفع الضيق أقل منها فى طريقة الدفع الواسع .

ثالثاً : المرحلة الختامية:

وفيها يجب أن تؤدى الحركة الرجوعية بأقل جهد عضلى ينتج عنه أقل مقاومة حيث تؤدى حركة ضم القدمين حتى يصل إلى وضع مفروود وعلى امتداد الجذع .
وبصفة عامة يجب أن تؤدى حركات الرجلين بدون توقف وفى تسلسل مستمر .

3- حركات الذراعين :

تمر حركات الذراعين بثلاثة مراحل أساسية على النحو التالى :

أولاً: المرحلة التمهيدية:

وهى تبدأ من الوضع الختامى من الحركة الرجوعية حيث تمتد الذراعان وتدفع كلتا اليدين إلى الأمام من الصدر أسفل سطح الماء مباشرة فى مستوى واحد مع مراعاة اقترابهما من بعض الأصابع ملتصقة وممتدة أماماً والكف متجه لأسفل وفى مرحلة الانزلاق تكون اليدين متلامستين تقريباً ومفصل المرفق ممتد وراحة اليد للخلف .

ثانياً: المرحلة الأساسية وتشمل الشد والدفع:

1- الشد:

يبدأ الشد بالذراعين بمسك الماء على عمق 6 : 8 بوصات تحت سطح الماء حيث أن الشد واليدين قريبة من سطح الماء سوف يرتفع لأعلى وتضيع قوته فى عمليتى الصعود والهبوط.

وفى مرحلة الشد تتحرك الذراعان فى الجانب ولأسفل وبجانب محور الجسم الطولى حتى يصلأ أسفل مستوى الكتفين مع إنثناء بسيط فى المرفق .

وتتطلب سباحة الصدر الكوع العالى لإمكانية شد الماء للخلف ويستمر الشد مع مراعاة ألا يرتفع المرفق إلى مستوى أعلى من الكتف ولكنه يجب أن يكون فى مستوى أعلى من اليدين أثناء الشد وحينما تبدأ حركة الشد للخلف ترسم اليدين شكلاً قريباً من شكل القلب ويجب ألا يكون مفصل المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد .

2. الدفع:

ويبدأ من نقطة وصول اليدين أسفل مستوى الكتفين بحيث تتحرك اليدين فى اتجاه الصدر مع مواجهة بطن الكف للصدر وتتم بحركة سريعة ودافعة للخلف .

ثالثاً: المرحلة الختامية وتشمل الحركة الرجوعية:

وهى تعتبر حركة ختامية إعدادية حيث تبدأ اليدين فى التحرك أماماً متجاورتان ومتجهتان للأمام أسفل الصدر مباشرة ويجب مراعاة أنه فى بداية الحركة الرجوعية فإنه يجب على السباح ألا يبسطى من حركة ضم اليدين حيث تستمر اليدين فى الاتجاه إلى الأمام مباشرة دون توقف مما يؤدى إلى وجود الذراعين فى وضع ممتد فى مرحلة الدفع بالرجلين .

4- التنفس:

ويتم التنفس بحيث لا يستغرق رفع الرأس وقتاً طويلاً بعد الشد ويأخذ النفس عندما تكون الشدة قد انتهت تقريباً بحيث تميل الرقبة لزاوية 45⁵ مع سطح الماء ، وتتغير حركة الأكتاف لأسفل ولأعلى.

وعادة يأخذ النفس مرة كل دورة للذراعين والرجلين حيث تقوم الرأس بحركات بسيطة إلى أعلى وإلى أسفل حيث يأخذ الشهيق بقوة وعمق من الفم أثناء أداء حركة سحب الكفين تجاه الجسم حيث يدفع الذقن للأمام مما يعمل على رفع الكتفين إلى أعلى ولكن مع الاحتفاظ بالوضع الانسيابى للجسم فيساعد على خروج الفم خارج الماء فيؤخذ الشهيق يعقب ذلك سحب الذقن للداخل حيث يعود الوجه للماء خلال فرد الذراعين أماماً ثم يخرج الزفير من الأنف والفم معاً .

5- التوقيت والتوافق:

يجب مراعاة التوقيت السليم بين المراحل الأساسية لكل من الذراعين والرجلين نظراً لاختلاف الأداء الحركى لكل منهما لهذا يجب أن يتما متعاقبين وبدون توقف أو قطع حتى يحدث انسياب دائم للحركة وخلال مرحلة الشد بالذراعين تبدأ الرجلين بالإنثناء استعداداً للدفع وخلال الفترة المرتبطة بالانزلاق

للذراعين أماماً تكون الرجلين ممتدتين خلفاً بحيث يبقى الجسم مفروداً وممتداً أسفل سطح الماء مباشرةً مع مراعاة توافق التنفس مع حركات الذراعين (59: 14، 15)(100)(74: 273- 275).

ثانيا: الدراسات المرتبطة:-

يتضمن هذا الجزء تحليل الدراسات المرتبطة بالدراسات سواء عربية أو أجنبية التي أجريت في هذا المجال من حيث العنوان والهدف والمنهج المستخدم والعينة وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ثم التعليق على هذه الدراسات ومدى الإستفادة منها وقد توصلت الباحثة إلى عدد (37) دراسة وتشمل :-

(27) دراسة عربية.

(10) دراسة أجنبية.

وقد تناولت هذه الدراسات الموضوع من وجهات نظر مختلفة ويتم عرض هذه الدراسات تبعا لسنوات إجرائها تصاعديا .

وسوف تعرض الباحثة هذه الدراسات وفقا للترتيب التالي:-

أولا : الدراسات العربية :

جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
1	محمد حامد البلتاجي ماجستير (2000م) (50)	تأثير إستخدام الوسائل السمعية البصريه على تعلم السباحه.	- التعرف على تأثير إستخدام الوسائل السمعيه البصريه على مستوى الأداء الحركى والتحصيل المعرفى لمهارات السباحة. - التعرف على الفروق بين مجموعات العرض الضوئى والعرض المجرى والتقليدى	المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لثلاث مجموعات (ضابطه وإثنين تجريبية)	36 طفل تتراوح أعمارهم بين 6- 8 سنوات تم إختيارهم بالطريقه العشوائيه من المشتركين بمدارس تعليم السباحه بمركز خدمة المجتمع وتنمية البيئه .	* يوجد تأثير إيجابى للوسائل السمعية البصريه على مستوى الأداء المهارى للسباحة . * يوجد تأثير إيجابى لوسائل العرض الضوئى على مستوى الأداء المهارى فى السباحة . * الوسائل البصريه ترفع من مستوى الأداء المهارى للمتعلمين فى النواحي المهاريه .

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
2	أسامه أحمد عبد العزيز ماجستير (2001م) (10)	أثر برنامج تعليمى باستخدام الهيبرميديا على تعلم مسابقة الوثب العالى لدى المبتدئين .	تصميم وإنتاج برمجية كمبيوتر تعليمية لمسابقة الوثب العالى بالطريقه الظهريه معدة بتقنية الهيبرميديا ومعرفة تأثيرها على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى للمبتدئين .	المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه .	20 تلميذ من تلاميذ المرحلة الثانويه بالمنيا وتم إختيارهم بالطريقه العمديه العشوائيه .	* وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطه فى مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهريه ولصالح المجموعة التجريبية التى استخدمت برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا .
3	عبد العزيز محمد عبد العزيز دكتورة (2002م) (36)	تأثير برنامج الرسوم المتحركة على تعلم سباحتى الزحف على البطن والظهر لدى المبتدئين بمحافظة المنيا .	تصميم ومعرفة ما مدى تأثير برنامج الرسوم المتحركه على تعلم سباحتى الزحف على البطن والظهر .	المنهج المسحى ثم المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة .	12 تلميذا من مدارس السباحة بمحافظة المنيا	الرسوم المتحركه لها تأثيرا إيجابيا فى التحصيل المعرفى لتعلم سباحتى الزحف على البطن والظهر .
4	جوزيف ناجى أديب دكتورة (2003م) (22)	تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة على تعلم بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة للمبتدئين .	تصميم ومعرفة تأثير البرنامج التعليمى باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة على تعلم المهارات الأساسية لتنس الطاولة (قيد البحث) وعلى مستوى التحصيل المعرفى للمبتدئين .	المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه	82 طالب من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بمدينة السادات ، جامعة المنوفية	يؤثر أسلوب الوسائط الفائقة تأثيرا إيجابيا على تعلم مهارات تنس الطاولة قيد البحث وعلى مستوى التحصيل المعرفى لطلاب المجموعة التجريبية .

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
5	فاطمه محمد محمد فليفل دكتورة (2003م) (46)	أثر برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهيرميديا على تعلم مهارات كرة السله لدى تلميذات الحلقة الثانيه من التعليم الأساسى.	تصميم ومعرفة مدى تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الهيرميديا على تعلم مهارات كرة السله لدى تلميذات الحلقة الثانيه من التعليم الأساسى.	المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة	60 تلميذة من تلميذات الصف الأول الإعدادى	* أن الهيرميديا ساهمت بطريقه إيجابيه فى تحسين الأداء المهارى والمعرفى وأراء وإنطباعات التلميذات .
6	محمد حسن حسن رخا ماجستير (2003م) (51)	وضع برنامج باستخدام الهيرميديا لتعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين.	- تصميم وإنتاج برمجية كمبيوتر لتعليم سباحة الزحف على البطن باستخدام الهيرميديا . - التعرف على أثر إستخدام البرمجية على تعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين.	المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .	20 طالباً من طلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد.	* الطريقة المتبعة ساهمت بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن لأفراد المجموعة الضابطة * برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيرميديا ساهمت بطريقة إيجابية فى تحسين مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن لأفراد المجموعة التجريبية * برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيرميديا كانت أكثر تأثيراً على مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن من الطريقة المتبعة مما يدل على فاعلية البرمجية .

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
7	محمد محمود توفيق ماجستير (2003م) (62)	أثر برنامج تعليمى باستخدام الهيرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لدى طلبة المرحلة الثانويه بمحافظة المنيا.	تصميم وإنتاج ومعرفة تأثير برنامج تعليمى باستخدام الهيرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لدى طلبة المرحلة الثانويه بمحافظة المنيا.	المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلى والبعدى لمجموعة واحدة .	10 تلاميذ من تلاميذ الصف الأول الثانوى بإحدى المدارس بالمنيا.	* ساهمت الهيرميديا فى التعليم والتحصيل المعرفى وأراء وإنطباعات التلاميذ بطريقة إيجابية .
8	محمد سعد زغلول، محمد على محمود، هانى سعيد عبد المنعم إنتاج علمى (2003م) (55)	تصميم وإنتاجية برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية الهيرميديا وأثرها على جوانب التعلم لمهارات ضربات الكرة بالرأس لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا.	تصميم وإنتاج برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية الهيرميديا والتعرف على أثرها على كل من التحصيل تآمرفى ومستوى الأداء المهارى والإنطباعات الوجدانية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بطنطا.	المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.	66 طالب من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا وتم إختيارها بالطريقه العمدية.	* دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التحصيل المعرفى ، ومستوى الأداء والتعلم للمهارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
9	أحمد بن عبد العزيز المبارك ماجستير (2004م) (4)	"أثر التدريس باستخدام الفصول الافتراضية عبر الشبكة العالمية "الإنترنت" على تحصيل طلاب كلية التربية في تقنيات التعليم والاتصال بجامعة الملك سعود"	التعرف على الفروق في تحصيل الطلاب عند دراستهم باستخدام الفصول الافتراضية مقارنة بالطريقة التقليدية عند مستويات التذكر والفهم والتطبيق في تصنيف بلوم كل على حدة، وفي مجمل الإختبار.	المنهج شبه التجريبي (نموذج المجموعة الواحدة)	(42) طالباً بكلية التربية بجامعة الملك سعود.	- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في متوسط التحصيل عند مستوى التذكر والفهم بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة. - يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في متوسط التحصيل عند مستوى التطبيق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية. - لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية في متوسط التحصيل عند مجمل الإختبار التحصيلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
10	أحمد فتحى الصواف دكتوراه (2004م) (8)	أثر اختلاف الوسائل المتعددة فى برنامج الكمبيوتر على تنمية مهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الإنترنت.	- التعرف على أثر إختلاف نمط الوسائل الفائقة والوسائل المتعددة فى برنامج كمبيوتر على تنمية مهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الإنترنت - تحديد أنماط التعلم الأكثر مناسبة مع توظيف برامج الكمبيوتر.	المنهج شبه التجريبي بتصميم ست مجموعات تجريبية .	90 طالب من طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة شعبة معلم حاسب بقسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية.	* توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى أقل من 0.05 بين المتوسطات المعدلة لدرجات الطلاب فى مستوى إنتاج برامج الكمبيوتر وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الإنترنت يرجع الإختلاف إلى التفاعل بين نمط الوسائل المتعددة ، الفائقة ، نمط التعلم (فردى - مجموعات صغيرة - مجموعات كبيرة) .

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
11	عمر محمد الخياط دكتوراه (2004م) (45)	تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) فى تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس.	- وضع منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات الدولية لتعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس. - التعرف على تأثير المنهج التعليمي المقترح باستخدام شبكة المعلومات. - أى الطريقتين التعليميتين (التقليدية، المقترحة) أفضل فى تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس.	المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة (مجموعتين).	40 طالب من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد المرحلة الثانية الذين يدرسون مادة العاب المضرب.	- تم تحقيق تطور ملموس فى تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لدى المجموعتين وكانت المجموعة التجريبية أفضل - التحصيل المعرفى لم يتأثر بطريقتى التعليم، فكلاهما مفيدة وتحقق الهدف من العملية التعليمية. - التعلم الإلكتروني ساعد فى عملية تسريع التعلم والتوصل إلى الأهداف بإستثمار الوقت والجهد.
12	أحمد عبد الفتاح حسين دكتوراه (2005م) (7)	فاعلية برنامج تعليمي باستخدام الوسائل فائقة التداخل على التحصيل المعرفي ومستوى الإنجاز الرقمي لبعض مسابقات الميدان والمضمار.	- تصميم برنامج تعليمي معد وفقا لخصائص الوسائل فائقة التداخل للمسابقات (قيد البحث) - بناء اختبار معرفي لمسابقات الوثب العالي بالطريقة الظهرية - رمي الرمح - الوثب الثلاثي - سباق عدو 110 متر حواجز.	المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.	30 طالب من طلبة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .	* أسهم البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل فائقة التداخل إيجابيا فى التحصيل المعرفي للمسابقات قيد البحث من خلال التذكر والفهم والتحليل للمعلومات والمعارف التي يتضمنها البرنامج التعليمي بدرجة أكبر من الشرح النظري. * أسهم البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل فائقة التداخل إيجابيا فى المسابقات قيد البحث من خلال القدرة على توظيف المعلومات والمعارف التي يتضمنها البرنامج التعليمي والربط بينها لإتقان الأداء الحركي والتوافق بين مكونات الأداء والذي يسهم فى تحسين المستوى الرقمي بدرجة أكبر من الاعتماد على النموذج العملي كما ساعد التعلم باستخدام الوسائل الفائقة على تقليل الأخطاء.

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
13	أحمد يوسف سعد الدين . ماجستير (2005م) (9)	تأثير استخدام الوسائل الفائقة على تعليم سباحة الصدر للأطفال المبتدئين .	تأثير البرنامج التعليمى باستخدام الوسائل الفائقة على مكونات إختبار النجمة الأولى الخاصة بسباحة الصدر وعلى مستوى أداء سباحة الصدر .	المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.	28 طفل من مدارس السباحة بنادى مدينة 6 أكتوبر الرياضى .	تفوق المجموعة التجريبية التى إستخدمت تقنية الوسائل الفائقة على المجموعة الضابطة والتى إستخدمت الشرح اللفظى والنموذج الحركى .
14	سالى محمد محمد عبد الطيف دكتوراة (2005م) (30)	فعالية برنامج تعليمى مقترح باستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات الهوكى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .	- تصميم برنامج تعليمى مقترح (تفريد التعليم) باستراتيجية كيلر باستخدام الهيبرميديا ومعرفة فاعليته على: - التحصيل المعرفى لمهارات الهوكى قيد البحث - مستوى الأداء المهارى لمهارات الهوكى قيد البحث - الأراء والإنطباعات الوجدانية لدى المجموعة التجريبية نحو إستراتيجية كيلر .	المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.	60 طالبة من طالبات الفرقة الثالثة ، شعبة التعليم بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وتم إختيارهم بالطريقة العمدية.	إستراتيجية كيلر (تفريد التعليم) باستخدام برمجية الكمبيوتر التعليمية المعدة بتقنية الهيبرميديا :- * ساهمت بطريقة إيجابية فى التحصيل المعرفى وتحسين مستوى تعلم مهارات الهوكى قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية. * ساهمت بطريقة إيجابية على أراء وإنطباعات أفراد المجموعة التجريبية نحو التعلم مما ساهم فى تحقيق الجانب الوجدانى الإنفعالى لأفراد المجموعة التجريبية .

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
15	إيهاب محمد فهيم دكتوراه (2006م) (13)	تصميم موقع تعليمى على شبكة الإنترنت وأثره على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية بطنطا.	بناء موقع تعليمى على شبكة الإنترنت ومعرفة أثره على جوانب تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا.	المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.	20 طالب من طلبة الفرقة الثالثة شعبة التعليم بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا، وتم إختيارهم بطريقة عمدية، وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.	الموقع التعليمى ساهم بطريقة إيجابية فى - تحسين مستوى الأداء المهارى والرقمى لمسابقات الميدان والمضمار (قيد البحث). - إكساب أفراد العينة التحصيل المعرفى عن مسابقات الميدان والمضمار للمجموعة التجريبية وآراء وإنطباعات أفراد المجموعة التجريبية نحو التعلم وتفاعل طلبة المجموعة التجريبية نحو إستخدام الإنترنت.
16	مايسة محمد عفيفى ماجستير (2006م) (49)	فاعلية إستخدام الهمبرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطلبات المبتدئات.	تصميم برمجية كمبيوتر بإستخدام تقنية الهمبرميديا لسباحة الزحف على الظهر، والتعرف على تأثير البرنامج على تعلم سباحة الزحف على الظهر.	التجريبى ذو القياس القبلى البعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.	30 طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق.	- فاعلية البرمجية وتأثيرها على تعلم سباحة الزحف على الظهر بمقارنتها بالطريقة التقليدية التى إتمتدت على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى.
17	أكرم فتحى مصطفى دكتوراه (2007م) (16)	فاعلية برنامج مقترح لتنمية مهارات إنتاج مواقع الإنترنت التعليمية لدى طلاب كلية التربية.	- التوصل إلى المعايير البنائية (التربوية والتكنولوجية) لمواقع الإنترنت التعليمية. - التوصل إلى مهارات إنتاج مواقع الإنترنت التعليمية . - تصميم برنامج لتنمية مهارات إنتاج المواقع التعليمية لدى طلاب كلية التربية.	المنهج التجريبي.	91 طالباً وطالبة من الطلاب المعلمين بالفرقة الثالثة بكلية التربية بقنا وطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية النوعية بقنا.	- ما المعايير البنائية لإنتاج مواقع الإنترنت التعليمية؟ وكانت الإجابة صلاحية جميع المعايير لتطبيقها فى إنتاج مواقع الإنترنت التعليمية.

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
18	حسن الباتع محمد، السيد عبد المولى إنتاج علمى (2007م) (25)	أثر إستخدام كل من التعلم الإلكتروني والتعلم المدمج فى تنمية مهارات تصميم وإنتاج مواقع الويب التعليمية لدى طلاب الدبلوم المهنية وإتجاهاتهم نحو تكنولوجيا التعلم الإلكترونى.	التعرف على: - أثر إستخدام كل من التعلم الإلكترونى والتعلم المدمج فى تنمية مهارات تصميم وإنتاج مواقع الويب التعليمية لدى طلاب الدبلوم المهنية وإتجاهاتهم نحو تكنولوجيا التعلم الإلكتروني.	المنهج التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية، مجموعتين تجريبيتين، مجموعة ضابطة.	36 طالباً وطالبة من طلاب الدبلوم المهنية تخصص تكنولوجيا التعليم.	- وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى 0.05 بين متوسط درجات الكسب فى تحصيل الجانب المعرفى لمهارات تصميم وإنتاج مواقع الويب التعليمية لمجموعة الطلاب ، لصالح (التعلم المدمج)، التعلم التقليدى ، مما يدل على أن التعلم المدمج والتعلم التقليدى له تأثير كبير عن التعلم الإلكترونى فى تحصيل الجانب المعرفى لمهارات تصميم وإنتاج مواقع الويب التعليمية. - وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطى درجات الكسب فى الجانب الأدائى لطلاب المجموعتين التجريبيتين، ومتوسط درجات الكسب فى الجانب الأدائى لطلاب المجموعة الثالثة، لصالح طلاب المجموعتين التجريبيتين.
19	همت عطية قاسم السيد رسالة دكتوراة (2007م) (72)	فعالية الوسائل الفائقة على التحصيل وإكساب طلاب تكنولوجيا التعليم بعض مهارات التفكير فوق المعرفى.	- التعرف على مدى فعالية إستخدام تكنولوجيا الوسائل الفائقة فى التحصيل الدراسى وبعض مهارات التفكير فوق المعرفى. - التعرف على نوع العلاقة بين مستوى التحصيل ونتائج مقياس مهارات التفكير فوق المعرفى.	- المنهج الوصفى - المنهج شبة التجريبى	(70) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثالثة بقسم تكنولوجيا التعليم بكاية التربية النوعية جامعة عين شمس.	- فعالية الوسائل الفائقة فى التحصيل الدراسى وفى إكساب طلاب تكنولوجيا التعليم بعض مهارات التفكير فوق المعرفى. - وجدت علاقة إرتباطية بين كل من درجات الإختبار التحصيلى ومقياس مهارات التفكير فوق المعرفى فى القياس البعدى.

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
20	خالد بن فهد الحذيفي إنتاج علمي (2007م) (28)	أثر استخدام التعليم الإلكتروني على مستوى التحصيل الدراسي والقدرات العقلية والاتجاه نحو مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة	التعرف على: - أثر استخدام التعليم الإلكتروني على مستوى التحصيل في مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. - أثر استخدام التعليم الإلكتروني في تنمية القدرات العقلية وعلى اتجاه تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو العلم.	المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة	60 تلميذاً من تلاميذ الصف الثالث المتوسط في مدينة الرياض وهي عبارة عن مجموعتين إحداهما تجريبية (29 تلميذاً)، والأخرى ضابطة (31 تلميذاً).	- عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية وتلاميذ المجموعة الضابطة قبل استخدام التعليم الإلكتروني في، مستوى التحصيل، تنمية القدرات العقلية، الاتجاه نحو مادة العلوم. - وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي للاختبار التحصيلي - وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة التجريبية وتلاميذ المجموعة الضابطة بعد استخدام التعليم الإلكتروني.
21	جمال رمضان موسى، هاني عبدالعزيز الديب إنتاج علمي (2008م) (21)	فاعلية نموذج مقترح لتصميم مقرر دراسي على الإنترنت (موقع تعليمي) على بعض جوانب التعلم في كرة السلة.	التعرف على أثر فاعلية نموذج مقترح لتصميم مقرر دراسي على الإنترنت (موقع تعليمي) على بعض: 1- تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى عينة البحث. 2- التحصيل المعرفي في رياضة كرة السلة لدى عينة البحث.	المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين.	140 طالب من طلاب الفرقة الأولى بقسم التربية الرياضية بكلية التربية- جامعة الأزهر، حيث تم إختيارهم عمدياً.	- أسلوب الإنترنت والتعلم الإلكتروني كان أكثر تأثيراً على تعلم مهارات كرة السلة (قيد البحث) ومستوى التحصيل المعرفي من الأسلوب التقليدي (العرض والشرح) مما يدل على فاعليته وتأثيره.

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
22	إسلام جابر أحمد علام إنتاج علمي (2008م) (15)	أثر استخدام التعليم المدمج في تنمية التحصيل وبعض مهارات تصميم المواقع التعليمية لدى الطلاب المعلمين	- هو تحديد المهارات الواجب توافرها لدي الطلبة المعلمين والمرتبطة بتصميم المواقع التعليمية ، إلي جانب إعداد برنامج تعليمي مدمج لتنمية تلك المهارات وقياس أثر استخدام البرنامج علي التحصيل المعرفي وبعض مهارات تصميم المواقع التعليمية.	المنهج التجريبي	الطلاب المعلمين بكلية التربية بالإسماعيلية	- يوجد فرق دال إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار التحصيل المعرفي لمهارات تصميم المواقع التعليمية لصالح المجموعة التجريبية. - يوجد فرق دال إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بطاقة الملاحظة لمهارة تصميم المواقع التعليمية لصالح المجموعة التجريبية.
23	إسماعيل عمر علي حسونة ماجستير (2008م) (14)	أثر التفاعل بين بعض متغيرات أساليب المساعدة والتوجيه في التعليم عبر الويب وأساليب التعلم المعرفية في التحصيل وتنمية مهارات حل المشكلات لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة	- ما أثر التفاعل بين بعض متغيرات أساليب المساعدة والتوجيه في التعليم عبر الويب وأساليب التعلم المعرفية في التحصيل وتنمية مهارات حل المشكلات لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة؟	المنهج التجريبي	طلبة جامعة الأقصى	- التوصل إلى قائمة معايير تصميم المواقع التربوية. - توجد فروق دالة إحصائياً للمجموعة التجريبية في الجانب المعرفي. - توجد فروق دالة إحصائياً للمجموعة التجريبية في إتجاهات الطلبة نحو التعلم عبر الويب.

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
24	سليمان أحمد سليمان حرب ماجستير (2008م) (33)	أثر التفاعل بين بعض متغيرات تصميم صفحة الويب وأساليب التعلم المعرفية فى مهارات التعلم الذاتى لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة.	- ما المعايير التربوية والتكنولوجية لتصميم موقع الويب التعليمى بالتصميمين الأول والثانى؟ - ما صورة موقع الويب التعليمى، بإستخدام التصميمين الأول والثانى فى ضوء المعايير التربوية والتكنولوجية؟ - ما فعالية موقع الويب التعليمى بإستخدام التصميمين الأول والثانى، مقارنة بالمجموعة الضابطة.	المنهج التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية، مجموعتين تجريبيتين، مجموعة ضابطة.	طلبة جامعة الأقصى بغزة.	- تحديد القائمة النهائية للمعايير التربوية وبلغ عددها 39 معياراً، والمعايير التكنولوجية والفنية بلغ عددها 63 معياراً لتصميم موقع الويب. - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الجانب المعرفى للمجموعة التجريبية الثانية (التصميم الثانى) والثالثة (الضابطة) لصالح المجموعة التى درست المحتوى التعليمى لموقع الويب التعليمى بالتصميم الثانى. - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات بطاقة ملاحظة مهارات التعلم الذاتى للمجموعتين الثالثة (التصميم الثانى) والثالثة (الضابطة) لصالح المجموعة الثانية (التصميم الثانى) - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات مقياس الإتجاه نحو تصميم مواقع الويب للمجموعتين الثانية (التصميم الثانى) والثالثة (الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية الثانية (التصميم الثانى).

تابع جدول (1)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
25	نجوى سليمان بيومي، محمد فؤاد حبيب إنتاج علمي (2008م) (70)	إستخدامات طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية جامعة قطر لشبكة المعلومات الدولية "الإنترنت"	- التعرف على إستخدام طالبات وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة قطر لشبكة المعلومات الدولية "الإنترنت". - مقارنة إستخدام المستويات المختلفة لطالبات وقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بإختلاف الجنس لشبكة المعلومات الدولية "الإنترنت".	المنهج الوصفي من خلال تطبيق إستبانة تقيس إستخدام طلبة قسم التربية لشبكة الإنترنت.	118 طالبة يمثل 92% من مجتمع البحث. 72 طالب يمثل 90% من مجتمع البحث.	- الطالبات أكثر إستخداماً من الطلبة لشبكة المعلومات الدولية "الإنترنت". - الطلبة الجدد (الطالبات - الطلاب) أقل إستخداماً لشبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" من طلبة التخرج.
26	مشاعل عبدالعزيز العبد الكريم ماجستير (2008م) (65)	واقع إستخدام التعليم الإلكتروني في مدارس المملكة الأهلية بمدينة الرياض	- التعرف على مدى إستخدام طرق وأنماط التعليم الإلكتروني في مدارس المملكة.	المنهج الوصفي التحليلي	297 معلم ومعلمة من جميع مدارس المملكة.	- موافقة أفراد الدراسة بشدة على أن طرق التعليم الإلكتروني في المملكة تتمثل في أربعة إستخدامات وغير موافقين على إثنين من إستخدامات طرق التعليم الإلكتروني في المدرسة. - موافقة أفراد الدراسة على أربعة أنماط من التعليم الإلكتروني وموافقين إلى حد ما على نمطين من أنماط التعلم الإلكتروني في المدرسة.
27	هبة سعيد عبد المنعم دكتورة (2009م) (71)	بناء موقع إنترنت تعليمي وتأثيره على إكتساب بعض المهارات التدريسية لدى طالبات التربية العملية بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا.	- بناء موقع إنترنت تعليمي ومعرفة تأثيره على إكتساب بعض المهارات التدريسية لدى طالبات التربية العملية بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا.	المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة.	40 طالبة من طالبات الفرقة الرابعة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا.	- الموقع التعليمي ساهم بطريقة إيجابية في تحسين مستوى أداء المهارات التدريسية قيد البحث وكذلك تحسن مستوى التحصيل المعرفي لأفراد المجموعة التجريبية. - الموقع التعليمي له تأثير إيجابي على آراء وإنطباعات أفراد المجموعة التجريبية نحو التعلم مما ساهم في تحقيق الجانب الوجداني. - الموقع التعليمي له تأثير إيجابي على زيادة تفاعل طالبات المجموعة التجريبية مع بعضهم البعض وبين الطالبات والمشرقة.

ثانيا : الدراسات الأجنبية

جدول (2)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
28	لى تشن Li- Z, Chen (1999م) (85)	تصميم وتجربة برامج تعليم الوسائط المتعددة لفصول السباحة العامة	تعليم السباحة باستخدام برامج الكمبيوتر المتطورة والنماذج النظريه	المنهج التجريبي	40 من ممارسى السباحة العامة	* تكون برامج الوسائط المتعددة طريقة حديثة للتعليم من خلال عرض علوم تكنولوجيا متقدمة فى حجرات التدريس * تصميم وتجربة برامج الوسائط المتعددة فى تعليم السباحة تساعد على تحليل المهارات الحركية للسباحة . * الوسائط المتعددة لها وظائف علمية محددة مسئولة عن المشاركة الفعالة فى تطبيق مقاييس الوسائط المتعددة لتحسين نتائج التعليم * برامج تعليم الوسائط المتعددة يجب أن تتحسن نتيجة للتغذية الرجعية فى تعليم المهارات .
29	إيفا Eva (2000م) (79)	دراسة مقارنة للتعرف على أثر الهيبرميديا بالطريقة الخطية والتشعبية على التحصيل وتنمية مهارات للمبتدئين من تلاميذ المدرسة الإبتدائية	- إستخدام الكمبيوتر كأساس للتعليم والتعلم سواء بطريقة خطية أو تشعبية (قائم على خصائص الهيبرميديا) . - أثر الطريقتين على التحصيل وتنمية مهارات القراءة للمبتدئين .	المنهج التجريبي	40 تلميذ من تلاميذ المدرسة الإبتدائية .	- زيادة تحصيل كلتا المجموعتين - عدم وجود أى دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تلاميذ المجموعتين وهذا يعنى فعالية الهيبرميديا سواء الصوره الخطية أو التشعبية منها .

تابع جدول (2)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
30	كيندى، كاتلين آن Kennedy, Cathleen Ann دكتورة (2001م) (86)	"إستخدام نموذج لإستعداد المتعلم لدراسة تأثير تصميم المقرر على أداء طلاب المرحلة الجامعية المنتظمين منهم فى فصول عادية والدارسين عبر الإنترنت".	- التعرف على طرق تصميم المناهج على الشبكة بحيث يمكن أن تحسن الإصرار والإنجاز لدى المزيد من الطلبة من خلال تحليل الآثار الناشئة عن ثلاثة مصادر على أداء الطالب: الطالب، هيكل المنهج، أسلوب تقديم المنهج. - الكشف عن العوامل التى تؤثر على إستخدام نظم التعليم الإلكتروني على الخط المباشر.	- المنهج شبه التجريبي.	طلاب جامعة كاليفورنيا المنتظمين منهم فى فصول عادية والدارسين عبر الإنترنت.	- إستخدام شبكات الكمبيوتر فى التعليم يتطلب عدة أشياء هى: مصادر مالية، ووقت، وجهود، ودعم فنى، ومالى، ومنهج مطور، وفوق كل ذلك عضو هيئة تدريس مدرب. - درجة إستخدام الإنترنت تختلف تبعاً لبعض العوامل مثل العمر أو تبعاً للقسم أو التخصص. - أكثر تطبيقات الإنترنت فى التعليم هو البريد الإلكتروني والمحادثة الفورية. - الطلاب الذين إستخدموا البريد الإلكتروني مراراً، أدى ذلك إلى ترابط إجتماعى قوى. - فوائد إستخدام الإنترنت فى التعليم عن بعد تراوح بين الإتصال والبحث عن المعلومات.
31	وليام ج. ريان William J. Ryan (2001م) (97)	"مقارنة لأداء وإتجاهات الطلاب فى الفصول العادية والفصول التكنولوجية والإنترنت".	- تفحص تأثير نوعين من البرامج التكنولوجية يتمثلان فى الفصول التليفزيونية وفصول الإنترنت على خبرات التعلم لدى الطلاب مقارنة بأقرانهم من المتحقيين بالفصول العادية.	- المنهج الوصفي المسحى .	78 طالب من كلية ليكلاند العامة بولاية أوهايو كلهم ملتحقون بمقرر الرياضيات (155) الذى يقدم بالطرق الثلاثة قيد الدراسة.	- عدم وجود أى إرتباطات ذات دلالة إحصائية بين درجات الإختبار النهائى فى الفصول المستخدمة لطريقتى التعليم عن بعد مقارنة بنظيرتها عند طلاب الفصول العادية.

تابع جدول (2)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
32	تيلو، ف. ستيفن Tello, Steven. F إنتاج علمي (2002م) (94)	"تحليل العلاقة بين التفاعل التعليمي ومستوى إصرار الطالب على الإستمرار في التعلم عبر الإنترنت".	- تأثير التفاعل التعليمي على إصرار الطالب بين الطلبة البالغين في المناهج على الشبكة. - التعرف على تأثير إستخدام الإتصالات من بعد المتمثلة في شبكة الإنترنت وأدواتها مثل البريد الإلكتروني والقوائم البريدية ونقل الملفات في المقررات على إتجاهات الطلاب نحو فائدة الإتصالات من بعد في التعليم.	المنهج الوصفي.	760 طالب في (52) منهج على شبكة الإنترنت	- إستمرار إستخدام الإنترنت مثير وشيق للطلاب وكذلك نقص شعورهم بالعزلة. - تحديد الدعم والتسهيلات الضرورية التي تشجع على تبني تكنولوجيا التعليم عن بعد في الأنشطة المهنية والشخصية طوال الفصل الدراسي.
33	زيلجر Zeiliger (2002م) (99)	فاعلية إستخدام خرائط المفاهيم المعتمدة على الإبحار في بيئة برمجيات الوسائل الفائقة في التعليم لدى طلاب الجامعة .	التعرف على فاعلية إستخدام خرائط المفاهيم المعتمدة على الإبحار في بيئة برمجيات الوسائل الفائقة في التعليم .	المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة	طلاب الجامعة	* فاعلية إستخدام خرائط المفاهيم كأداة للإبحار في بيئة الوسائل الفائقة (الهيبيرميديا) * إستغرق الطلاب زمنا أقل في التعلم من خلالها .

تابع جدول (2)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
34	وليام لى مارك William Lee Mark (2003م) (98)	"مقارنة مستويات الإنجاز والرضا فى التعليم عن بعد والتعليم التقليدى".	- مقارنة فعالية التعليم عن بعد والتعليم التقليدى، وخصوصاً التليفزيون التعليمى. - مقارنة مدى رضا المعلم والمتعلم ومستوى إنجاز الطلاب.	المنهج الوصفى.	(37) طالب فى مجموعة التعليم التقليدى ، (39) طالب فى مجموعة التعلم عن بعد	- عدم وجود أى فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى رضا المعلم والمتعلم أو إنجاز الطلاب بين مجموعتى التعليم التقليدى والتعليم عن بعد.
35	ر.ج. ماش، د. مارايز، س. فان ديرفولت، ي. فانديفينتر، م. شتاين، د. لابادريسو Mash RJ, Marais D, VanDer Walt S, Van Deventer I, Steyn M, Lubadarios D. (2005م) (88)	قياس نوعية التفاعل فى برامج التعلم عن بعد المستخدمة الإنترنت (WebCT) و التليفزيون التفاعلى (ITV)	- التعرف على نوعية التفاعل فى التليفزيون التفاعلى من ناحية ولوحات الأخبار وحجرات الدردشة فى التعليم بالإنترنت من ناحية أخرى. - مدى فعالية إقتران التكنولوجيات الإلكترونية التعاونية الحديثة مع الأفكار التعليمية الجديدة بهدف خلق تعلم لطلاب التعلم عن بعد.	المنهج الوصفى.	مجموعة من الطلاب والمحاضرين حيث تم إختيار (15) حوار من (68) لوحة إخبارية و (14) حوار من (32) حجرة دردشة و (13) حوار من (25) تليفزيون تفاعلى.	- التعلم بالإنترنت كان أفضل من التليفزيون التفاعلى حيث يمكنه العمل بشكل جيد فى مجال التعليم عن بعد.

تابع جدول (2)

م	أسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينه	أهم النتائج
36	فو بيه وين Fu,Pei-wen (2006) (80)	أثر التدريب على استخدام مهارات الطريقة التقليدية والتعلم المدمج فى دورة فن الخطابة والإتصال	- مقارنة فعالية التعليم التقليدى والتعلم المدمج على الطلاب فى دورة فن الخطابة والإتصال.	المنهج الوصفى	212 طالب في إحدى جامعات الولايات المتحدة دُرسوا من قبل 8 معلمين منهم من قرر أن يشارك في التعليم بطريقة التعلم المدمج، ومنهم من قرر استخدام الطريقة التقليدية.	- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب الذين درسوا بالطريقة التقليدية ودرجات الطلاب الذين درسوا بطريقة التعلم المدمج
37	بالرابى يوشان Balarabe Yushau (2006م) (77)	أثر التعلم المدمج على الرياضيات والكمبيوتر	- تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التعلم المدمج على الطلاب تجاه الرياضيات والكمبيوتر.	المنهج الوصفى	70 طالبا بجامعة الملك فهد للبترول والمعادن	- أن استخدام التعليم المدمج فى تعلم الرياضيات ساهم فى تغيير مواقف ومعتقدات الطلاب نحو استخدام تكنولوجيا التعليم الإلكتروني فى تعليم الرياضيات.

التعليق على الدراسات المرتبطة:

تلقي الدراسات المرتبطة الضوء على كثير من الأساسيات التي تفيد البحث الحالى كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات وبعضها البعض وعلاقتها بالدراسة موضوع البحث، كما تثير الطريق أمام الباحثة لمعرفة ما يتصل بتحديد خطة البحث وطبيعة المنهج والعينة والأدوات المستخدمة والخطوات التعليمية الصحيحة لتعلم سباحة الصدر للطالبات ولأهم النتائج ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد على تفسيرها وتوضيحها.

أ- الفترة الزمنية :

أجريت هذه الدراسات فى الفترة الزمنية من عام (1999م) حتى عام (2009م).

ب- الهدف :

يمكن تصنيف الدراسات المرتبطة من حيث تنوع أهدافها إلى الآتى:

1. دراسات تناولت إستخدام تقنية الـهـيـبـرـمـيـديـا (الوسائل الفائقة) فى التعليم.
2. دراسات تناولت إستخدام التقنيات التكنولوجية فى تعليم السباحة.
3. دراسات تناولت إستخدام الإنترنت فى التعليم.
4. دراسات تناولت إستخدام نمط التعلم المدمج فى التعليم.

1- دراسات تناولت إستخدام تقنية الـهـيـبـرـمـيـديـا (الوسائل الفائقة) فى التعليم.

- دراسات كان الهدف منها التعرف على تأثير البرنامج التعليمى المعد بتقنية الـهـيـبـرـمـيـديـا على تعلم بعض المهارات الحركية كما فى دراسة " فاطمة فليفل " (2003م) (46)، "أحمد يوسف" (2005م) (9)، وهناك بعض الدراسات التى تهدف إلى تصميم وإنتاج برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية الـهـيـبـرـمـيـديـا ومعرفة تأثيرها على مستوى الأداء المهارى والتحصيل المعرفى وبعض النواحي الوجدانية كما فى دراسة ، "زيجر Zeiliger " (2002م) (99)، "أحمد الصواف" (2004م) (8)، "مايسة محمد عفيفى" (2006م) (49)،
- دراسات كان الهدف منها التعرف على تأثير البرنامج التعليمى المعد بتقنية الـهـيـبـرـمـيـديـا على تعلم بعض المهارات الحركية والتحصيل المعرفى وبعض النواحي الوجدانية، كما فى دراسة "إيفا Eva" (2000م) (79)، "محمد حامد البلتاغى" (2000م) (50)، "أسامة أحمد عبدالعزيز" (2001م) (10)، "جوزيف ناجي أديب" (2003م) (22)، "محمد حسن رخا" (2003م) (51)، "محمد محمود توفيق" (2003م) (62)، "محمد سعد زغلول"، "محمد على محمود"، "هانى سعيد عبدالمنعم" (2003م) (55)، "أحمد عبدالفتاح" (2005م) (7)، "سالى عبداللطيف" (2005م) (30).

2. دراسات تناولت استخدام التقنيات التكنولوجية في تعليم السباحة وكان الهدف منها:

- تعليم السباحة باستخدام برامج الكمبيوتر المتطورة والنماذج النظرية كما في دراسة "لي تشن Li-Z,Chen" (1999م) (85) .
- التعرف على تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية على مستوى الأداء الحركي والتحصيل المعرفي لمهارات السباحة كما في دراسة "محمد حامد البلتاجي" (2000م) (50) .
- تصميم ومعرفة ما مدى تأثير برنامج الرسوم المتحركة على تعلم سباحة الزحف على البطن والظهر كما في دراسة "عبدالعزیز محمد" (2002م) (36).
- تصميم وإنتاج برمجية كمبيوتر والتعرف على أثر استخدام البرمجية على تعلم سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين كما في دراسة "محمد حسن رخا" (2003م) (51).
- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل الفاتقة على مكونات النجمة الأولى الخاصة بسباحة الصدر وعلى مستوى أداء سباحة الصدر كما في دراسة "أحمد يوسف" (2005م) (9).
- تصميم برمجية كمبيوتر باستخدام تقنية الهيبرميديا لسباحة الزحف على الظهر، والتعرف على تأثير البرنامج على تعلم سباحة الزحف على الظهر، كما في دراسة "مايسة محمد عفيفي" (2006م) (49).

3. دراسات تناولت استخدام الإنترنت في التعليم، وكان الهدف منها:

- التعرف على تأثير المنهج التعليمي المقترح باستخدام شبكة المعلومات، كما في دراسة "عمر محمد الخياط" (2004م) (45).
- التوصل إلى المعايير البنائية (التربوية والتكنولوجية) لمواقع الإنترنت التعليمية، كما في دراسة "أكرم فتحى مصطفى" (2007م) (16).
- التعرف على تأثير المواقع التعليمية عبر الإنترنت على تعلم المهارات الرياضية، كما في دراسة "إيهاب فهيم" (2006م) (13)، "جمال رمضان"، "هانى الديب" (2008م) (21)، "هبة سعيد عبد المنعم" (2009م) (71).
- أثر استخدام التعليم الإلكتروني على مستوى التحصيل وتنمية القدرات العقلية وعلى اتجاه تلاميذ المرحلة المتوسطة نحو التعلم في مادة العلوم، كما في دراسة "خالد الحذيفي" (2007م) (28).
- ما المعايير التربوية والتكنولوجية لتصميم موقع الويب التعليمي بالتصميمين الأول والثاني؟، كما في دراسة "سليمان حرب" (2008م) (33).

- التعرف على إستخدام طالبات وطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة قطر لشبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" كما فى دراسة "تجوى بيومى"، "محمد حبيب" (2008م) (70).
- التعرف على طرق تصميم المناهج على الشبكة بحيث يمكن أن تحسن الإصرار والإنجاز لدى المزيد من الطلبة كما فى دراسة "كيندى، كاتلين آن Kennedy, Cathleen Ann" (2001م) (86).
- تفحص تأثير نوعين من البرامج التكنولوجية يتمثلان فى الفصول التلفزيونية وفصول الإنترنت على خبرات التعلم لدى الطلاب مقارنة بأقرانهم من الملتحقين بالفصول العادية، كما فى دراسة "وليام ج. ريان William J. Ryan" (2001م) (97).
- مقارنة فعالية التعليم عن بعد والتعليم التقليدى، ومقارنة مدى رضا المعلم والمتعلم ومستوى إنجاز الطلاب، كما فى دراسة "وليام لى مارك William Lee Mark" (2003م) (98).
- التعرف على نوعية التفاعل فى التلفزيون التفاعلى من ناحية ولوحات الأخبار وحجرات الدردشة فى التعليم بالإنترنت من ناحية أخرى، ومدى فعالية إقتران التكنولوجيات الإلكترونية التعاونية الحديثة مع الأفكار التعليمية الجديدة بهدف خلق تعلم لطلاب التعلم عن بعد، كما فى دراسة "ر.ج. ماش، د. مارايز، س. فان ديرفولت، ي. فانديفينتر، م. شتاين، د. لابادريسو Mash RJ, Marais D, VanDer Walt S, Van Deventer I, Steyn M, Lubadarios" (2005م) (88).

4- دراسات تناولت إستخدام نمط التعلم المدمج فى التعليم، وكان الهدف منها:

- التعرف على أثر إستخدام كل من التعلم الإلكتروني والتعلم المدمج فى تنمية مهارات تصميم وإنتاج مواقع الويب التعليمية لدى طلاب الدبلوم المهنية وإتجاهاتهم نحو تكنولوجيا التعلم الإلكتروني، كما فى دراسة "حسن الباتع محمد" (2007م) (25).

ج- المنهج :

إتفقت الدراسات المرتبطة التى إستخدمت تقنية الهميرميديا (الوسائل الفائقة) فى التعليم على إستخدام المنهج التجريبي، أما الدراسات التى إستخدمت التعلم الإلكتروني والإنترنت فى التعليم عن بعد فإنها إستخدمت المنهج الوصفى ومنها إستخدم المنهج التجريبي كما فى دراسة "إيهاب فهميم" (2006م) (13)، "هبة عبد العزيز" (2009م) (71)، أما الدراسات التى إستخدمت نمط التعلم المدمج فإنها إستخدمت المنهج التجريبي، وقد إستفادت الباحثة من الدراسات المرتبطة فى تحديد المنهج المناسب بما يتفق مع موضوع الدراسة الحالية.

د - العينة :

لقد تنوعت العينة فى الدراسات المرتبطة طبقا للهدف المراد تحقيقه فهناك بعض الدراسات إشتملت العينة بها على طلبة كلية التربية الرياضية كما فى دراسة "زيلجر Zeiliger" (2002م) (99)، "جوزيف ناجى أديب" (2003م) (22)، "محمد حسن رخا" (2003م) (51)، "محمد سعد زغلول"، "محمد على محمود"، "هانى سعيد عبدالمنعم" (2003م) (55)، "أحمد فتحى الصواف" (2004م) (8)، "عمر محمد الخياط" (2004م) (45)، "أحمد عبدالفتاح" (2005م) (7)، "سالى عبداللطيف" (2005م) (30)، "إيهاب محمد فهيم" (2006م) (13)، "مايسة محمد عفيفى" (2006م) (49)، "جمال رمضان موسى"، "هانى الديب" (2008م) (21)، "هبة عبد العزيز" (2009م) (71).

وهناك بعض الدراسات إشتملت العينة بها على طلبة من كلية تربية وغيرها مثل "كيندى، كاتلين آن Kennedy, Cathleen Ann" (2001م) (86)، "وليام ج. ريان William J. Ryan" (2001م) (97)، "تيلو، ف. ستيفن Tello, Steven. F" (2002م) (94)، "وليام لى مارك William Lee Mark" (2003م) (98)، "أحمد فتحى الصواف" (2004م) (8)، "أكرم فتحى" (2007م) (16)، "حسن البائع" (2007م) (25)، "تجوى بيومى"، "محمد فؤاد حبيب" (2008م) (70).

وهناك بعض الدراسات إشتملت عينة الدراسة بها على تلاميذ المرحلة الثانوية والإعدادية والإبتدائية كما فى دراسة "أسامة أحمد عبدالعزيز" (2000م) (10)، "فاطمة فيلفل" (2003م) (46)، "محمد محمود توفيق" (2003م) (62)، "خالد الحذيفي" (2007م) (28)، "إيفا Eva" (2000م) (79).

وهناك بعض الدراسات إشتملت العينة بها على مبتدئين فى مدارس تعليم السباحة، كرة اليد كما فى دراسة "محمد البلتاجى" (2000م) (50)، "أحمد يوسف" (2005م) (9)، "لى تشن Li-Z,Chen" (1999م) (85).

وقد تراوحت حجم العينات التى أجريت عليها هذه الدراسات بين (10) تلاميذ من تلاميذ الصف الثانوى كما فى دراسة "محمد محمود توفيق" (2003م) (62)، (760) طالب كما فى دراسة "تيلو، ف. ستيفن Tello, Steven. F" (2002م) (94)، مما أفاد الباحثة فى إختيار عينة الدراسة الحالية وهى 30 طالبة.

و - أهم النتائج :

قد أسفرت نتائج الدراسات المرتبطة التى إستخدمت تقنيات التعليم المختلفة (الهيبرميديا، الرسوم المتحركة، الوسائط المتعددة، الإنترنت، وغيرها) فى التعليم فى تدريس مختلف الأنشطة الرياضية، تفوق المجموعات التجريبية التى تم التدريس لها بهذا الأسلوب بالمقارنة بالمجموعات الضابطة التى تم التدريس

لها بالطريقة التقليدية (المتبعة)، مما أحدث تأثيراً فعالاً في الإرتقاء بالعملية التعليمية، مواكبة في ذلك التطور الحادث للوسائل التكنولوجية في العصر الحديث، بإستثناء دراسة "وليام لى مارك William" Lee Mark (2003م) (98) والتي كان من أهم نتائجها عدم وجود أى فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى رضا المعلم والمتعلم أو إنجاز الطلاب بين مجموعتي التعليم التقليدي والتعليم عن بعد.

*أوجه الإستفادة من الدراسات المرتبطة.

ساهمت جميع الدراسات المرتبطة في مساعدة الباحثة في الآتى :

- 1- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء النواحي الفنية أو الإدارية .
- 2- صياغة أهداف وفروض البحث .
- 3- إستفادة الباحثة من الدراسات المرتبطة في كتابة الإطار النظرى للدراسة الحالية.
- 4- تصميم وبناء الموقع التعليمى المعد بتقنية الهيرميديا.
- 5- إختيار المنهج المناسب لطبيعة إجراءات البحث .
- 6- تحديد الطريقة المثلى لإختيار عينة البحث .
- 7- تحديد وسائل وادوات جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث .
- 8- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية التى تتفق مع أهداف وعينة البحث .
- 9- الإستفادة من الدراسات المرتبطة في طريقة عرض ومناقشة النتائج والوقوف على ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسات لتفسير وتعزيز نتائج البحث.
- 10- ولمواكبة التطور العلمى والتكنولوجى وإستكمالاً لهذه الدراسات من حيث إنتهى الآخرون إستخدمت الباحثة التعلم المدمج فى العملية التعليمية إيماناً من الباحثة بضرورة دمج كل من التعلم التقليدى والتعلم الإلكترونى وخاصة فى الكليات التى لا يمكن فيها الإستغناء عن المعلم.

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، واستعانت بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والآخرى ضابطة مستخدمة القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين، كما قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي لمعرفة الآراء والإنطباعات الوجدانية لطالبات المجموعة التجريبية ومدى تفاعلهم نحو استخدام الإنترنت في تعلم سباحة الصدر .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق والبالغ عددهن (251) طالبة، وقامت الباحثة بإختيار (15) طالبة من مجتمع البحث عمدياً ممن لديهم كمبيوتر لإستخدامها كمجموعة تجريبية يطبق عليها الموقع التعليمي بإستخدام نمط التعلم المدمج، كما قامت بإختيار (15) طالبة عشوائياً كمجموعة ضابطة يطبق عليها الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي، ثم قامت الباحثة بإختيار (80) طالبة عشوائياً لإجراء التجارب الإستطلاعية للبحث قسمت إلى (10) طالبات للتجربة الإستطلاعية الأولى، (60) طالبة للتجربة الإستطلاعية الثانية، (10) طالبات للتجربة الإستطلاعية الثالثة والرابعة.

وقد إختارت الباحثة هذا المجتمع للأسباب التالية:

- 1- لم يسبق لهن تعلم سباحة الصدر.
- 2- جميع الطالبات في مرحلة نمو واحدة، والسن متقارب.
- 3- عمل الباحثة مدرس مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات وقيامها بتدريس مادة السباحة، والجدول رقم (3) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (3)

توصيف مجتمع وعينة البحث

العينات الإستطلاعية			عينة البحث الأساسية		مجتمع البحث
الثالثة	الثانية	الأولى	15	15	251
10	60	10			

وقد قامت الباحثة بإيجاد التجانس لعينات البحث والبالغ عددها (110) طالبة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي وذلك في المتغيرات التالية:

- السن والطول والوزن، والقدرة العقلية، التحصيل المعرفي، مستوى الأداء المهاري لسباحتي الزحف على البطن، الزحف على الظهر، وذلك ما يوضحه جدول(4).

جدول (4)

تجانس عينات البحث في الطول والوزن والسن والقدرة العقلية والتحصيـل المعرفي وسباحتي الزحف على البطن والظهر

ن = 110

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	164.95	165	3.57	0.04-
2	الوزن	كجم	61.59	61.50	4.82	0.06
3	السن	سنه	17.56	17.80	0.46	1.57-
4	القدرة العقلية	درجة	84.69	85	5.70	0.16-
5	التحصيـل المعرفي	درجة	29.13	29	4.36	0.09
6	سباحة الزحف على البطن	درجة	4.39	4.50	0.90	0.37-
7	سباحة الزحف على الظهر	درجة	4.07	4	0.86	0.24

يتضح من جدول (4) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث قد تراوحت بين (- 1.57 ، 0.24) أي إنحصرت ما بين (+3، -3) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

وقد تم تنفيذ خطوات البحث وإجراءاته وفقاً للخطة الزمنية التي يوضحها الجدول التالي:

جدول (5)

الخطة الزمنية لإجراءات البحث

م	الإجراءات البحثية	الفترة الزمنية	
		من	إلى
1	التجربة الإستطلاعية الأولى لإيجاد المعاملات العلمية لإختبار القدرة العقلية واستمارة قياس مستوى الأداء المهاري.	18 / 2	25 / 2 / 2009م
2	التجربة الإستطلاعية الثانية لإيجاد المعاملات العلمية لإختبار التحصيل المعرفي.	19 / 2	26 / 2 / 2009م
3	التجربة الإستطلاعية الثالثة للتعرف على مدى مناسبة الموقع لقدرات المبتدئين.	19 / 2	22 / 2 / 2009م
4	التجربة الإستطلاعية الرابعة لإيجاد المعاملات العلمية لإستمارة الآراء والإنطباعات الوجدانية .	23 / 2	26 / 2 / 2009م
5	القياس القبلي (التكافؤ).	3 / 3	4 / 3 / 2009م
6	تنفيذ تجربة البحث الأساسية.	5 / 3	7 / 5 / 2009م
7	القياس البعدي.	10 / 5	11 / 5 / 2009م
8	قياس الآراء والإنطباعات الوجدانية للتجريبية، قياس تفاعل	11 / 5	-

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

إستندت الباحثة لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية:

■ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الريستاميتز لقياس الطول "بالسنتيمتر".
 - ميزان طبي لقياس الوزن "بالكيلوجرام"
 - جهاز حاسب آلي.
 - جهاز داتا شو " Data Show "
 - ساعة إيقاف.
 - لوحات طفو.
 - شدادات الكفين.
 - عوامات الشد الطافية.
 - إسطوانة (CD).
- ولقد تم معايرة الأجهزة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صحة ودقة قياسها.

■ إستمارات إستطلاع آراء الخبراء:

- 1- إستمارة المحتوى الخاص بسباحة الصدر مرفق (4).
- 2- إستمارة قياس مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لوفيقه سالم مرفق (5).
- 3- إستمارة إستطلاع آراء الخبراء حول محاور إختبار التحصيل المعرفى لسباحة الصدر والأهمية النسبية لكل محور مرفق (6).
- 4- إستمارة إستطلاع آراء الخبراء حول بناء إختبار التحصيل المعرفى لسباحة الصدر مرفق (7).
- 5- إستمارة إستطلاع آراء الخبراء نحو تقييم الموقع التعليمى الخاص بسباحة الصدر مرفق (8).
- 6- إستمارة إستطلاع الآراء والإنطباعات الوجدانية للطلبات نحو إستخدام الموقع التعليمى مرفق (9).
- 7- إستمارة إستطلاع آراء الطالبات حول مدى التفاعل مع الموقع التعليمى نقلاً عن إيهاب فهميم (13) مرفق (10).

■ الإختبارات وتشتمل على:

- 1- إختبار القدرة العقلية من إعداد فاروق موسى لقياس مظاهر القدرة العقلية العامة مرفق (2).
- 2- الإختبار المعرفى لقياس مستوى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر من تصميم الباحثة مرفق (7).

■ الموقع التعليمى المقترح بإستخدام تقنية الهميرميديا (الوسائط الفانقة) من تصميم الباحثة.

▪ البرنامج التعليمي المصمم من قبل الباحثة مرفق (11).

رابعاً: الخطوات التمهيدية والإجراءات التنفيذية للبحث:

(1) إختبار القدرة العقلية مرفق (2):

استخدمت الباحثة اختبار القدرة العقلية (الذكاء) لمستوى (15 - 17) سنة وما بعدها، إعداد فاروق عبد الفتاح موسى طبعة (2009م) مرفق (2)، يهدف الاختبار الى قياس مظاهر القدرة العقلية العامة فى النجاح الدراسى والمجالات الأخرى المشابهه، ويمكن تفسير درجات الأفراد فى هذا الاختبار على اعتبار أنها مؤشرات على القدرة العقلية العامة أو الاستعداد الدراسى.

تعليمات الاختبار:

يتكون الاختبار من تسعين سؤالاً يلى كلا منها خمسة اختيارات، يتم الإجابة على جميع مفردات الإختبار، ولا يكتب شيئاً فى كراسة الأسئلة، يطبق الإختبار فى زمن مدته ثلاثون دقيقة، وبعد تصحيح ورقة الاجابة وحساب الدرجة الخام الخاصة بالطالبة يتم ايجاد نسبة الذكاء الانحرافية المقابلة لها من الجدول الموجود بكراسة التعليمات والخاص بالمرحلة السنية المناسبة للاختبار .

التجربة الإستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الإستطلاعية الأولى فى الفترة من 2/18 / 2009م إلى 25 / 2 / 2009م على (10) طالبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لكل من:

- إختبار القدرة العقلية لفاروق عبد الفتاح.
- إستمارة قياس مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لوفيفة سالم.

المعاملات العلمية لإختبار القدرة العقلية:

أ- صدق الإختبار:

قامت الباحثة بتطبيق إختبار القدرة العقلية يوم الأربعاء الموافق 18 / 2 / 2009م على العينة الإستطلاعية الأولى (السابق ذكرها)، وعددها (10) طالبات لحساب الصدق المرتبط بالمحك وذلك بحساب معامل الإرتباط بين نتائج تطبيق إختبار القدرة العقلية لفاروق عبد الفتاح ونتائج إختبار القدرة العقلية لأحمد نكى صالح، وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

معامل الارتباط بين نتائج تطبيق اختبار القدرة العقلية لفاروق عبد الفتاح ونتائج اختبار القدرة العقلية (الذكاء المصور) لأحمد ذكي صالح (صدق المحك)

ن = 10

الإختبار	إختبار القدرة العقلية لفاروق عبد الفتاح		إختبار القدرة العقلية لأحمد ذكي صالح	
	ع	م	ع	م
القدرة العقلية	6.34	110.70	4.85	106.20
قيمة "ر"	0.844			

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 2.101$

يتضح من جدول (6) أن معامل الارتباط بين الإختبارين قد بلغ (0.844) وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق الإختبار.

ب- ثبات الإختبار:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه - Test Retest على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقد تم إجراء التطبيق الأول لإختبار الذكاء يوم الأربعاء الموافق 18 / 2 / 2009م وإعادة تطبيقه يوم الأربعاء الموافق 25 / 2 / 2009م أى بفارق 7 أيام بين التطبيقين وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لإختبار القدرة العقلية (الثبات).

ن = 10

الإختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثانى	
	ع	م	ع	م
القدرة العقلية	6.34	110.70	5.41	111.80
قيمة "ر"	0.982			

قيمة "ر" الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 0.632$

يتضح من جدول (7) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لإختبار القدرة العقلية قد بلغت (0.982) وهذه القيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ثبات درجات هذا الإختبار.

(2) إستمارة قياس مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر مرفق (5):

تم تقييم مستوى الأداء المهارى من خلال إستخدام إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى الخاصة بسباحة الصدر لـ "وفيقه سالم" (1997م) (74) حيث تتضمن مفرداتها مراحل الأداء الفنى لسباحة الصدر، وتم عرضها على خبراء فى مجال السباحة لإجراء التعديلات اللازمة بما يتناسب وعينة البحث وكذلك لوضع الدرجة الكلية للإستمارة وتوزيع هذه الدرجة على كل مفردة من مفردات الإستمارة، فكانت الدرجة الكلية هى سبعة عشر درجة وكل مفردة درجة واحدة ثم قامت لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة أساتذة السباحة بالكلية بقياس مستوى الأداء للطالبات قبل وبعد التجربة.

المعاملات العلمية لإستمارة قياس مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر: أ- صدق التمايز:

تم حساب صدق الإستمارة من خلال إيجاد صدق التمايز بتطبيقها على مجموعتين إحداهما العينة الإستطلاعية الأولى (السابق ذكرها) المسحوبة من مجتمع البحث وعددها (10) طالبات (مجموعة غير مميزة)، وعلى عينة أخرى من خارج مجتمع البحث من طالبات الفرقة الرابعة وعددها (10) طالبات (مجموعة مميزة)، وقد تم تطبيق مفردات الإستمارة يوم الأربعاء الموافق 2009/ 2/18م على المجموعتين لإيجاد الصدق، وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لإستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر (الصدق)

$$10 = 2n = 1n$$

م	مراحل الأداء الفنى لسباحة الصدر	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة		م ف	ت
			ع	م	ع	م		
1	وضع الجسم	درجة	0.99	0.02	0.67	0.12	0.32	8.75
		درجة	0.98	0.02	0.70	0.12	0.28	7.49
		درجة	0.98	0.03	0.60	0.12	0.38	10.17
2	مركات الذراعين	درجة	0.94	0.06	0.26	0.17	0.68	11.84
		درجة	0.86	0.24	0.25	0.18	0.61	6.36
		درجة	0.93	0.07	0.10	0.09	0.82	22.24
		درجة	0.81	0.11	0.07	0.07	0.75	17.62
		درجة	0.88	0.07	0.7	0.06	0.81	28.14

مباشرة بفرد الذراعين مستقيمتين للأمام
ودوران الكفان لمواجهة قاع الحمام.

تابع جدول (8)

م	مراحل الأداء الفني لسباحة الصدر	وحدة القياس	المميزة		غير المميزة		م ف	ت
			ع	م	ع	م		
3	مركبات الرجلين	1- تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخفص الرأس قليلاً في الماء.	درجة	0.90	0.10	0.10	0.15	14.13
		2- ثنى الركبتين لسحب الكعبين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه الساق، وتباعد الكعبين والركبتين قليلاً.	درجة	0.88	0.09	0.12	0.18	11.10
		3- دفع الماء بواسطة الجانب الداخلى من الساق والقدم بقوة.	درجة	0.91	0.09	0.07	0.05	25.73
		4- ضم الرجلين فى حركة دائرية كرابجية سريعة والوصول لوضع الطفوف.	درجة	0.93	0.08	0.11	0.13	16.55
4	التنفس	1- ترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض عضلات الرقبة.	درجة	0.93	0.06	0.27	0.20	10
		2- يؤخذ التنفس من الأمام عن طريق الفم بسرعة.	درجة	0.94	0.07	0.17	0.13	16.12
		3- إخراج الزفير تحت سطح الماء عند خفض الرأس قليلاً فى الماء أثناء مرحلة الشد وإمتداد الذراعين للأمام.	درجة	90.50	0.09	0.20	0.22	9.61
3	التوقيت والتوافق	1- عندما تبدأ الذراعين ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشهيق، وتبدأ الرجلين فى الحركة الرجوعية بواسطة الثنى فى الركبتين.	درجة	0.94	0.07	0.12	0.09	22.98
		2- التوقيت السليم بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب.	درجة	0.85	0.09	0.04	0.03	26.97

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 2.101$

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الإستمارة فى قياس ما وضعت من أجله.

(ب) الثبات:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه - Test Retest على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وقد تم إجراء التطبيق الأول لمفردات الإستمارة يوم الأربعاء الموافق 2009/ 2/18م وإعادة تطبيقه يوم الأربعاء الموافق 2009/2/25م أى بفارق 7 أيام بين التطبيقين وجدول (9) يوضح ذلك .

جدول (9)
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإستمارة تقييم
مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر (الثبات)

ن = 10

م	مراحل الأداء الفنى لسباحة الصدر	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		ر
			ع	م	ع	م	
1	وضع الجسم	1- الجسم يكون وضعه إنسيابياً على سطح الماء.	0.67	0.12	0.68	0.11	0.935
		2- الذراعين والرجلين ممتدتين فى وضع يسمح لهما بتأدية وظيفتهما.	0.70	0.12	0.71	0.10	0.974
		3- وضع الرأس مناسب مع الجسم والنظر للأمام وليس لأسفل.	0.60	0.12	0.61	0.11	0.926
2	حركات الذراعين	1- فرد الذراعين اماماً مع مواجهة الكفين للخارج بزاوية، وبحيث تكون العينين أسفل سطح الماء وليس الرأس.	0.26	0.17	0.33	0.22	0.976
		2- مسك الماء بمواجهة الكفين للماء.	0.25	0.18	0.29	0.17	0.971
		3- الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف مع بقاء الكوعين أعلى من الكفين.	0.10	0.09	0.15	0.09	0.918
		4- شد الماء أسفل الصدر بحركة ضم قوية وسريعة من الكوعين مع تقارب الكفان متواجهين أسفل الوجه مباشرة.	0.07	0.07	0.10	0.08	0.980
		5- الحركة الرجوعية أسفل سطح الماء مباشرة بفرد الذراعين مستقيمتين للأمام ودوران الكفان لمواجهة قاع الحمام.	0.7	0.06	0.09	0.07	0.961
3	حركات الرجلين	1- تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخفف الرأس قليلاً فى الماء.	0.10	0.15	0.13	0.16	0.971
		2- ثنى الركبتين لسحب الكعبين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه الساق، وتباعد الكعبين والركبتين قليلاً.	0.12	0.18	0.17	0.20	0.989
		3- دفع الماء بواسطة الجانب الداخلى من الساق والقدم بقوة.	0.07	0.05	0.11	0.06	0.947
		4- ضم الرجلين فى حركة دائرية كرجاجية سريعة والوصول لوضع الطفو.	0.11	0.13	0.15	0.14	0.967
4	التنفس	1- ترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض عضلات الرقبة.	0.27	0.20	0.28	0.20	0.942
		2- يؤخذ التنفس من الأمام عن طريق الفم بسرعة.	0.17	0.13	0.19	0.11	0.968
		3- إخراج الزفير تحت سطح الماء عند خفض الرأس قليلاً فى الماء أثناء مرحلة الشد وإمتداد الذراعين للأمام.	0.20	0.22	0.21	0.18	0.985
5	التوقيت والتوافق	1- عندما تبدأ الذراعين ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشهيق، وتبدأ الرجلين فى الحركة الرجوعية بواسطة الثنى فى الركبتين.	0.12	0.09	0.15	0.11	0.934
		2- التوقيت السليم بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب.	0.04	0.03	0.06	0.02	0.915

قيمة " ر " الجدوليه عند مستوى دلالة 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (9) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لإستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى قد تراوحت ما بين (0.915 - 0.989) مما يدل على ثبات درجات هذه الإستمارة.

(3) الإختبار المعرفى والمصمم من قبل الباحثة مرفق (7):

قامت الباحثة بتصميم وبناء الإختبار المعرفى لسباحة الصدر على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق والذي إحتوى فى صورته النهائية على ثلاثة محاور رئيسية تتضمن 44 عبارة، حيث إتبعَت الباحثة الخطوات التالية لإخراج الإختبار فى صورته النهائية:

1- تحديد الهدف العام من الإختبار

تم تحديد هدف الإختبار فى قياس مستوى التحصيل المعرفى لعينة البحث من حقائق ومفاهيم خاصة بسباحة الصدر والتي تضمنها الموقع التعليمى.

2- تحليل المحتوى الدراسى (المنهج المقرر)

قامت الباحثة بتحليل المحتوى الدراسى (المنهج المقرر) لسباحة الصدر والذي تدرسه طالبات عينة البحث بشكل تفصيلى لكى يتضمن الإختبار المعرفى الموضوعات الهامة والتي يتم التأكيد عليها أثناء عملية التدريس، وذلك من خلال المراجع والمذكرات فى السباحة.

3- تحديد محاور الإختبار:

إستناداً إلى ما قامت به الباحثة من تحليل المحتوى الدراسى (المنهج المقرر) لسباحة الصدر والذي تدرسه طالبات عينة البحث، وكذلك الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات التى تناولت بناء الإختبارات المعرفية، توصلت إلى تحديد محاور الإختبار كما يلى:

- التطور التاريخى لسباحة الصدر.
- القانون الدولى لسباحة الصدر.
- الأداء المهارى لسباحة الصدر.

4- إعداد جدول المواصفات:

وتحديد الأهمية النسبية لمحاور الإختبار ومستوياته المعرفية فى ضوء الهدف العام للإختبار والأهداف السلوكية، ومحتوى الموقع التعليمى من معلومات معرفية مرتبطة بسباحة الصدر والمراد قياس تحصيل الطالبات فيها، تم تحديد المحاور الرئيسية والمستويات المعرفية الست لبلوم والمطلوب تحقيقها وقياسها والأهمية النسبية لهذه المحاور والمستويات المعرفية فى كل محور من محاور الإختبار وذلك من خلال قيام الباحثة بتصميم إستمارة لإستطلاع آراء الخبراء تشتمل على (3) محاور مقترحة لبناء الإختبار مرفق (6) روعى فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير، وتم عرضها على (5) خبراء فى مجال السباحة من أعضاء هيئة التدريس مرفق (1) وذلك لتحديد :

- مدى مناسبة المحاور المقترحة لبناء الإختبار .
- الأهمية النسبية لكل محور من محاور الإختبار.

وكانت نتيجة إستطلاع الرأى كما يلى:

- موافقة جميع الخبراء على مناسبة المحاور المقترحة لبناء الإختبار.
- تحديد الأهمية النسبية لكل محور.

والجدول التالى يوضح آراء الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة لبناء إختبار التحصيل المعرفى وأهميتها النسبية.

جدول (10)

آراء الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة لبناء إختبار التحصيل المعرفى وأهميتها النسبية.

م	المحاور المقترحة	الأهمية النسبية
1	التطور التاريخى لسباحة الصدر.	22.27%
2	القانون الدولى لسباحة الصدر.	34.1%
3	الأداء المهارى لسباحة الصدر.	43.2%
المجموع		100%

يتضح من جدول (10) ما يلى:

- عدد محاور الأختبار (3) محاور بناء على آراء الخبراء.
- تباين الأهمية النسبية لمحاور الإختبار فقد حصل محور الأداء المهارى لسباحة الصدر على اعلى نسبة مئوية وقدرها (43%) بينما حصل محور التطور التاريخى على أقل نسبة مئوية وقدرها (22.27%).

وبناء على ما توصلت إليه الباحثة من محاور إختبار التحصيل المعرفى وأهميتها النسبية قامت بعرضها على (5) خبراء فى مجال السباحة مرفق (1) من خلال إجراء المقابلات الشخصية معهم بغرض تحديد الأهمية النسبية للمستويات المعرفية (المعرفة- الفهم- التطبيق- التحليل- التركيب- التقويم) فى كل محور من محاور الإختبار إستناداً إلى الأهمية النسبية لكل محور وكانت على النحو التالى:

جدول (11)

جدول المواصفات لإختبار التحصيل المعرفى والأهمية النسبية ومستوياته المعرفية وفقاً لآراء الخبراء

م	المحاور	المستويات المعرفية						المجموع	الأهمية النسبية
		المعرفة	الفهم	التطبيق	التحليل	التركيب	التقويم		
1	التطور التاريخى لسباحة الصدر.	16	1	2	-	-	1	20	22.72%
2	القانون الدولى لسباحة الصدر.	20	2	6	-	2	-	30	34.09%
3	الأداء المهارى لسباحة الصدر.	2	3	19	6	7	1	38	43.18%

%								
%100	88	2	9	6	27	6	38	المجموع

5- تحديد طرق صياغة عبارات الإختبار:

من خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة مثل دراسة كل من "جوزيف ناجى اديب" (2003م) (23)، "محمد زغلول"، "محمد على"، "هانى سعيد" (2003م) (56)، "إيهاب فهميم" (2006م) (13)، والتي تناولت أساليب التقويم والإختبارات الموضوعية بهدف التعرف على عملية بناء الإختبار الجيد، فقد إختارت الباحثة طريقتى الصواب والخطأ، الإختبار من متعدد وذلك لأن كل منهما تكمل الأخرى من حيث المميزات والعيوب.

6- إعداد وصياغة عبارات الإختبار:

قامت الباحثة بإعداد وصياغة عبارات الإختبار بحيث تمثل المستويات المعرفية (المعرفة- الفهم- التطبيق- التحليل- التركيب- التقويم)، وقد راعت الباحثة فى صياغتها لعبارات الإختبار:

- أن تكون للعبارة معنى واحد محدد.
- أن تكون لغة كل عبارة صحيحة.
- أن تكون كل عبارة مستقلة عن بقية عبارات الإختبار.
- الإبتعاد عن العبارات الصعبة والغامضة؟
- الإبتعاد عن العبارات السهلة أو البديهية.
- الإبتعاد عن إستخدام عبارات نفي النفي.
- تجنب إستعمال الكلمات التى تحمل أكثر من معنى واحد.

وقد إشتمل الإختبار فى صورته المبدئية على (100) عبارة مرفق (7)، وزعتها الباحثة على محاور الإختبار الثلاثة وفقاً للأهمية النسبية لكل محور وطرق صياغة العبارات.

7- إعداد الصورة الأولية للإختبار:

قامت الباحثة بتصميم إستمارة لإستطلاع آراء الخبراء تشتمل على عبارات الإختبار فى صورته المبدئية وقد روعى ان تكون العبارات متنوعة ومتضمنة لأكثر كمية من المعلومات فى المحاور قيد البحث والتي تضمنها الموقع التعليمى بإستخدام الإنترنت حيث بلغ عددها (100) عبارة، وتم عرضها على (5) خبراء فى مجال السباحة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية مرفق (1) وذلك لإبداء الرأى حول ما يلى:

- الدقة العلمية واللغوية لمفردات الإختبار.
- مناسبة الأهداف الموضوعية لمفردات الإختبار.

- شمولية الإختبار للمعلومات المتضمنة ببرمجية التعليم عن بعد.
- الاهمية النسبية لكل محور من المحاور قيد البحث.
- إبداء اية ملاحظات أو مقترحات.

وقد قام المحكمين بحذف وإضافة بعض عبارات إختبار التحصيل المعرفى حتى يناسب الأهداف الموضوعية لمحاور الإختبار وجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

العبارات التى تم حذفها من إختبار التحصيل المعرفى لسباحة الصدر

م	المحاور	العبارات
1	التطور التاريخى لسباحة الصدر.	1- أقيمت أول مسابقة لسباحة الصدر عام 1833م وفاز بمعظم سباقاتها أحد الهنود الحمر.
		2- أقيمت أول دورة أوليمبية حديثة بمدينة أثينا عام
		3- ظهر اول كتاب فى السباحة لنيكولاس وايتمان عام
		4- مارس الإنسان القديم السباحة بهدف
2	القانون الدولى لسباحة الصدر.	5- مساحة سطح منصة البدء هى 0.50 م x 0.75 م على الأقل.
		6- لا تقل شدة الإضاءة فوق منصات البدء وحائط الدوران عن 600 لكس.
		7- فى سباحة الصدر تؤدى حركات الذراعين بالتبادل.
		8- يمكن أن تتجاوز اليدين المقعدة فى سباحة الصدر أثناء الشدة الأولى بعد البداية وبعد كل دوران.
		9- جميع حركات الرجلين تؤدى وفى مستوى أفقى واحد.
		10- درجة حرارة الماء المثلئ لا تقل عن
		11- يجب أن تكون حوائط النهاية متوازية وتشكل زاوية قائمة مع السطح ومبنية من مادة
		12- فى مرحلة الشد تتحرك الذراعين للجانب ولأسفل مع إنثناء بسيط فى المرفق .
		13- تبدأ مرحلة الدفع من وصول اليدين أسفل مستوى الكتفين .
		14- فى بداية مرحلة الدفع تتجه الركبتين للداخل ويدفع بالقدمين للخارج
		15- تؤدى الحركة الرجوعية للرجلين بأكبر جهد عضلى ينتج عنه أقل مقاومة .
16- فى سباحة الصدر يأخذ الشهيق من الفم وإخراج الزفير من الفم والأنف		

معا .	
17- تمر حركات الرجلين بثلاثة مراحل هما	
18- تنتج حركات الرجلين فى سباحة الصدر	
19- تشمل المرحلة الأساسية لحركات الذراعين على.....	

جدول (13)

العبارات التى تم إضافتها من إختبار التحصيل

المعرفى لسباحة الصدر

م	المحاور	العبارات
1	التطور التاريخى لسباحة الصدر.	1- فشل الطريقة الطاردة لحركات الرجلين قديماً لأن المياه ما بين رجلي السباح لم تندفع للخلف. 2- فى سباحة الصدر كان يتم تعليم حركات الرجلين بالطريقة الطاردة على شكل حرف 3- حركة القدمين تشبه حركة الذراعين فى سباحة الصدر حيث تؤدى على شكل 4- الحركة الكراجية فى سباحة الصدر تتم عن طريق.....
2	القانون الدولى لسباحة الصدر.	5- مسافة 50، 100، 200م من مسافات سباحة الصدر التى يعترف بها كأرقام عالمية فى حمام سباحة 50م.
3	الأداء المهارى لسباحة الصدر.	6- أثناء فترة إنزلاق الذراعين أماماً تكون الرجلين ممتدتين خلفاً. 7- يعقب مرحلة الشهيق عودة الوجه للماء أثناء فرد الذراعين أماماً.

8- إعداد تعليمات الإختبار:

قامت الباحثة بصياغة تعليمات الإختبار مرفق (7) فى صورة مقدمة للإختبار تشتمل على تعليمات الإجابة والهدف من الإختبار بأسلوب مبسط وسهل يظهر أن الهدف الأساسى من الإختبار هو تقويم التحصيل وليس إمتحاناً.

9- إعداد خطة تصحيح الإختبار:

تم تحديد درجة واحدة لكل سؤال من أسئلة الإختبار لتصبح الدرجة النهائية للإختبار (88) درجة.

10- إختبار مدى صلاحية عبارات الإختبار:

تم التوصل إلى مدى صلاحية العبارات من خلال التجربة الإستطلاعية الثانية.

التجربة الإستطلاعية الثانية

تم إجراء هذه التجربة فى الفترة من 2/19 / 2009م إلى 2/26 / 2009م على (60) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وذلك لإختبار مدى صلاحية عبارات الإختبار،

حيث تم تطبيق الإختبار فى صورته المبدئية يوم الخميس الموافق 19 / 2 / 2009م والتي تضمنت عدد (88) عبارة لحساب الآتى:

أ. معاملات السهولة والصعوبة.

ب. معامل التمييز.

ج. المعاملات العلمية للإختبار.

أ- معاملات السهولة والصعوبة لعبارات الإختبار:

قامت الباحثة بحساب معاملات السهولة والصعوبة لعبارات الإختبار الـ (88)، وذلك بهدف تقييم كل عبارة والحكم عليها من حيث سهولتها وصعوبتها، وقد حددت الباحثة معامل السهولة والصعوبة ما بين (0.25 - 0.75) لقبول العبارات وكلما إقتربت من 50% تكون مناسبة، وذلك وفقاً لما إتبعه معظم الدراسات وما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة فى بناء الإختبارات المعرفية فى المجال الرياضى والمتخصصين فى مجال القياس والتقويم ، وإستخدمت المعادلة التالية:

الإجابات الصحيحة لكل سؤال

معامل السهولة =

على عدد الافراد الكلى

والعلاقة بين السهولة والصعوبة علاقة عكسية، بمعنى أن مجموعهم يساوى الواحد الصحيح (12):

معامل السهولة = 1 - معامل الصعوبة .

معامل الصعوبة = 1 - معامل السهولة.

وكان معامل السهولة يتراوح ما بين (0.267 - 0.517) بينما يتراوح معامل الصعوبة ما بين (0.483 - 0.733).

ب- معامل التمييز لعبارات الإختبار:

قامت الباحثة بحساب معاملات التمييز لعبارات الإختبار (88)، وذلك بهدف إستخلاص العبارات ذات القدرة على التمييز بين أفراد العينة، وقد حددت الباحثة معامل التمييز (0.30) فأكثر لقبول العبارات وذلك وفقاً لما إتبعته معظم الدراسات وما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة فى بناء الإختبارات المعرفية فى المجال الرياضى والمتخصصين فى مجال القياس والتقويم، وإستخدمت الباحثة المعادلة التالية لحساب معامل التمييز (12):

مجموع الإجابات الصحيحة للمجموعة العليا - مجموع الإجابات الصحيحة للمجموعة الدنيا

معامل التمييز =

إحدى الفئتين (المجموعتين)

وكان معامل التمييز يتراوح ما بين (-0.125 - 0.688).
والجدول (14) يوضح قيم معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لعبارات الإختبار الـ (88)
المرتبطة بسباحة الصدر.

جدول (14)
معاملات السهولة والصعوبة والتمييز لعبارات الإختبار
المرتبطة بسباحة الصدر

ن = 60

م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز	م	معامل السهولة	معامل الصعوبة	معامل التمييز
1	0.317	0.683	0.313	45	0.333	0.667	*0.25
2	0.467	0.533	0.563	46	0.467	0.533	*0.188
3	0.4	0.6	0.438	47	0.4	0.6	0.375
4	0.35	0.65	*0.188	48	0.367	0.633	*0.188
5	0.367	0.633	*0.25	49	0.417	0.583	0.438
6	0.467	0.533	0.313	50	0.467	0.533	0.50
7	0.417	0.583	0.313	51	0.517	0.483	0.50
8	0.383	0.617	0.357	52	0.517	0.483	0.625
9	0.417	0.583	0.438	53	0.467	0.533	0.563
10	0.417	0.583	*0.25	54	0.467	0.533	0.438
11	0.4	0.6	*0.125-	55	0.517	0.483	0.625
12	0.433	0.567	0.50	56	0.267	0.733	0.375
13	0.367	0.633	0.438	57	0.467	0.533	0.50
14	0.417	0.583	0.313	58	0.5	0.5	0.563
15	0.35	0.65	0.438	59	0.4	0.6	0.688
16	0.267	0.733	*0.188	60	0.467	0.533	0.438
17	0.283	0.717	0.438	61	0.267	0.733	0.375
18	0.417	0.583	0.50	62	0.417	0.583	*0.125
19	0.267	0.733	0.625	63	0.417	0.583	*0.188
20	0.333	0.667	0.625	64	0.4	0.6	*0.25
21	0.417	0.583	0.313	65	0.267	0.733	*0.25
22	0.467	0.533	0.50	66	0.267	0.733	*0.25
23	0.467	0.533	0.50	67	0.417	0.583	0.313
24	0.417	0.583	0.438	68	0.267	0.733	0.563
25	0.383	0.617	0.50	69	0.4	0.6	*0.188
26	0.417	0.583	*0.188	70	0.417	0.583	*0.25
27	0.467	0.533	0.313	71	0.267	0.733	0.438
28	0.267	0.733	0.563	72	0.367	0.633	*0.25

0.50	0.65	0.35	73	0.313	0.633	0.367	29
*0.188	0.617	0.383	74	*0.25	0.6	0.4	30
*0.125-	0.55	0.45	75	0.438	0.6	0.4	31
0.313	0.583	0.417	76	*0.25	0.583	0.417	32

تابع جدول (14)

معامل التمييز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	م	معامل التمييز	معامل الصعوبة	معامل السهولة	م
0.563	0.65	0.35	77	0.313	0.683	0.317	33
0.313	0.733	0.267	78	0.438	0.55	0.45	34
0.313	0.6	0.4	79	0.625	0.65	0.35	35
*0.125-	0.6	0.4	80	*0.25	0.6	0.4	36
0.438	0.65	0.35	81	*0.188	0.65	0.35	37
*0.062	0.55	0.45	82	0.375	0.617	0.383	38
*0.125-	0.583	0.417	83	*0.125	0.7	0.3	39
0.438	0.583	0.417	84	*0.188	0.617	0.383	40
0.313	0.483	0.517	85	*0.25	0.6	0.4	41
0.313	0.6	0.4	86	0.375	0.633	0.367	42
0.438	0.533	0.467	87	*0.125	0.533	0.467	43
*0.25	0.583	0.417	88	0.375	0.633	0.367	44

يتضح من جدول (14) أن هناك (31) عبارة لم تحقق الشروط الخاصة لقبولها ولذلك تم حذفها وهي عبارات أرقام (4، 5، 10، 11، 16، 26، 30، 32، 36، 37، 39، 40، 41، 43، 45، 46، 48، 62، 63، 64، 65، 66، 69، 70، 72، 74، 75، 80، 82، 83، 88).

والجدول التالي يوضح عدد وأرقام العبارات المحذوفة من الإختبار في صورته المبدئية وفقاً لمعاملات السهولة والصعوبة والتمييز.

جدول (15)

عدد وأرقام العبارات المحذوفة من الإختبار في صورته المبدئية

وفقاً لمعاملات السهولة والصعوبة والتمييز

م	المحاور	عدد العبارات في الصورة المبدئية	عدد العبارات المحذوفة	إجمالي عدد العبارات بعد الحذف	أرقام العبارات المحذوفة
1	تاريخ سباحة الصدر	20	5	15	4، 5، 10، 11، 16
2	القانون الدولي لسباحة الصدر	30	12	18	26، 30، 32، 36، 37، 39، 40، 41، 43، 44، 45، 46، 48
3	الأداء المهارى لسباحة الصدر	38	14	24	62، 63، 64، 65، 66، 69، 70، 72، 74، 75، 80، 82، 83

88، 83				
	57	31	88	المجموع

يتضح من جدول (15) أن عدد عبارات الإختبار فى صورته المبدئية بلغت (88) عبارة بعد إضافة وحذف العبارات التى لم يوافق عليها الخبراء، وقد تم حذف عدد (31) عبارة وفقاً لمعاملات السهولة والصعوبة والتمييز، ومن ثم أصبح عدد عبارات الإختبار بعد الحذف (57) عبارة.

ج- المعاملات العلمية للإختبار:

أ- صدق الإختبار:

استخدمت الباحثة نوعين من أنواع الصدق هما:

- صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض الإختبار على خمسة من السادة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين فى السباحة بكليات التربية الرياضية للحكم على الإختبار وملاحظة عباراته مرة أخرى للتأكد من الدقة العلمية ومناسبة العبارات لمستوى وسن الطالبات، وتناسبها مع كل محور من المحاور الرئيسية للإختبار، وأخيراً صلاحيتها للتطبيق، وفى ضوء آراء المحكمين أصبح الإختبار فى شكله النهائى مكون من (57) عبارة.

- صدق الإتساق الداخلى للإختبار:

قامت الباحثة بحساب صدق الإتساق الداخلى للإختبار والذى إشمئ على عدد (57) عبارة بعد حذف العبارات التى لم تحقق الشروط العلمية الخاصة لقبولها وفقاً لمعاملات السهولة والصعوبة والتمييز وذلك بغرض الآتى:

1- إيجاد العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه العبارة.

2- إيجاد العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للإختبار.

3- إيجاد العلاقة بين درجة كل محور والدرجة الكلية للإختبار.

والجداول (16: 19) توضح معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه والدرجة الكلية للإختبار.

جدول (16)

معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه والخاص بتاريخ سباحة الصدر والدرجة الكلية للإختبار

ن = 60

م	رقم العبارة	معاملات الإرتباط مع درجة المحور	معاملات الإرتباط مع الدرجة الكلية للإختبار	م	رقم العبارة	معاملات الإرتباط مع درجة المحور	معاملات الإرتباط مع الدرجة الكلية للإختبار
1	1	0.359	*0.173	9	13	0.462	0.332
2	2	0.529	0.365	10	14	0.290	*0.212
3	3	0.500	0.331	11	15	0.533	0.349
4	6	0.489	0.326	12	17	0.445	0.257
5	7	0.392	*0.231	13	18	*0.229	0.420
6	8	0.496	0.344	14	19	0.437	0.394
7	9	0.544	0.420	15	20	0.477	0.484
8	12	0.589	0.440				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.250 = 0.05$

يتضح من جدول (16) أن عبارات محور تاريخ سباحة الصدر لها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مع الدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه والدرجة الكلية للإختبار، عدا العبارة رقم (18) التى لم تحقق معامل ارتباط دال إحصائياً مع الدرجة الكلية للمحور، والعبارات رقم (1، 7، 14) التى لم تحقق معامل ارتباط دال إحصائياً مع الدرجة الكلية للإختبار، لذا تم حذف هذه العبارات، وبذلك أصبح عدد عبارات هذا المحور (11) عبارة.

جدول (17)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه
والخاص بالقانون الدولي لسباحة الصدر والدرجة الكلية للاختبار

ن = 60

م	رقم العبارة	معاملات الارتباط مع درجة المحور	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للاختبار	م	رقم العبارة	معاملات الارتباط مع درجة المحور	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للاختبار
16	21	0.535	0.267	25	33	0.436	0.346
17	22	0.676	0.574	26	34	*0.210	0.341
18	23	0.676	0.484	27	35	0.574	0.585
19	24	0.596	0.540	28	38	*0.128	*0.239
20	25	0.655	0.486	29	42	0.358	0.255
21	27	*0.163	*0.201	30	44	0.231	0.335
22	28	0.573	0.427	31	47	0.293	0.256
23	29	0.448	0.235	32	49	0.508	0.377
24	31	0.275	0.351	33	50	0.502	0.413

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.250

يتضح من جدول (17) أن عبارات محور القانون الدولي لسباحة الصدر لها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للاختبار، عدا العبارة رقم (27، 38) التي لم تحقق معامل ارتباط دال إحصائياً مع الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للاختبار، والعبارة رقم (34) التي لم تحقق معامل ارتباط دال إحصائياً مع الدرجة الكلية للمحور، لذا تم حذف هذه العبارات، وبذلك أصبح عدد عبارات هذا المحور (15) عبارة.

جدول (18)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه والخاص بالأداء المهارى لسباحة الصدر والدرجة الكلية للاختبار

ن = 60

م	رقم العبارة	معاملات الارتباط مع درجة المحور	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للاختبار	م	رقم العبارة	معاملات الارتباط مع درجة المحور	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للاختبار
1	51	0.618	0.516	13	68	0.473	0.401
2	52	0.705	0.587	14	71	0.372	0.346
3	53	0.496	0.451	15	73	0.589	0.531
4	54	0.523	0.471	16	76	0.256	0.260
5	55	0.678	0.584	17	77	0.533	0.551
6	56	0.487	0.385	18	78	0.312	0.333
7	57	0.362	0.326	19	79	*0.248	0.286
8	58	0.661	0.529	20	81	0.351	0.440
9	59	0.643	0.620	21	84	0.338	0.329
10	60	*0.222	*0.175	22	85	0.290	*0.231
11	61	*0.238	*0.197	23	86	*0.159	0.272
12	67	0.283	*0.202	24	87	0.269	0.316

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.250$

يتضح من جدول (18) أن عبارات محور الأداء المهارى لسباحة الصدر لها معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مع الدرجة الكلية للمحور الذى تنتمى إليه والدرجة الكلية للاختبار، عدا العبارتين رقم (60، 61) اللتان لم تحققا معامل ارتباط دال إحصائياً مع الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للاختبار، والعبارتين رقم (79، 86) اللتان لم تحققا معامل ارتباط دال إحصائياً مع الدرجة الكلية للمحور الذى تنتميان إليه، والعبارتين رقم (67، 85) التى لم تحققا معامل ارتباط دال إحصائياً مع الدرجة الكلية للاختبار، لذا تم حذف هذه العبارات، وبذلك أصبح عدد عبارات هذا المحور (18) عبارة.

والجدول التالى يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار

جدول (19)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور الاختبار والدرجة الكلية للاختبار

م	محاور الاختبار	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية للاختبار
1	تاريخ سباحة الصدر	0.751
2	القانون الدولى لسباحة الصدر	0.856
3	الأداء المهارى لسباحة الصدر	0.923

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.250$

يتضح من جدول (19) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور الإختبار والدرجة الكلية للإختبار قد تراوحت ما بين (0.751 - 0.923) وجميعهما دال إحصائياً عند مستوى (0.05).

والجدول التالي يوضح عدد وأرقام العبارات المحذوفة من الإختبار وفقاً لمعامل صدق الإتساق الداخلي للإختبار.

جدول (20)
عدد وأرقام العبارات المحذوفة من الإختبار وفقاً
لمعامل صدق الإتساق الداخلي للإختبار

م	المحاور	عدد العبارات	عدد العبارات المحذوفة	إجمالي عدد العبارات بعد الحذف	أرقام العبارات المحذوفة
1	تاريخ سباحة الصدر	15	4	11	1، 7، 14، 18
2	القانون الدولي لسباحة الصدر	18	3	15	27، 34، 38
3	الأداء المهارى لسباحة الصدر	24	6	18	60، 61، 67، 79، 85، 86
	المجموع	57	13	44	

يتضح من جدول (20) أن عدد عبارات الإختبار بلغت (57) عبارة، وقد تم حذف عدد (13) عبارة وفقاً لمعامل صدق الإتساق الداخلي للإختبار، وبذلك أصبح عدد عبارات الإختبار بعد الحذف (44) عبارة.

ب- ثبات الإختبار:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه : Test Retest - على العينة الإستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث البالغ عددها (60) طالبة، وذلك بتطبيق الإختبار والذي إشتهل على (44) عبارة بعد حذف العبارات التي لم تحقق شرط الإتساق الداخلي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، ودرجة كل عبارة والدرجة الكلية للإختبار، وقد تم إجراء التطبيق الأول للإختبار المعرفى يوم الخميس الموافق 19 / 2 / 2009م وإعادة تطبيقه يوم الخميس الموافق 26 / 2 / 2009م أى بفارق 7 أيام بين التطبيقين وجداول (21: 24) توضح ذلك.

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لعبارات كل محور من محاور الإختبار.

جدول (21)
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى
لعبارات محور تاريخ سباحة الصدر.

ن = 60

م	رقم العبارة	معاملات الارتباط بين التطبيقين	م	رقم العبارة	معاملات الارتباط بين التطبيقين
1	2	0.800	7	13	0.823
2	3	0.756	8	15	0.747
3	6	0.802	9	17	0.767
4	8	0.788	10	19	0.711
5	9	0.798	11	20	0.733
6	12	0.796			

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.250$

يتضح من جدول (21) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثانى لعبارات محور تاريخ سباحة الصدر قد تراوحت ما بين (0.711 - 0.823) وجميعهما دال إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية.

جدول (22)
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لعبارات
محور القانون الدولى لسباحة الصدر.

ن = 60

م	رقم العبارة	معاملات الارتباط بين التطبيقين	م	رقم العبارة	معاملات الارتباط بين التطبيقين
1	21	0.794	9	33	0.790
2	22	0.735	1	35	0.797
			0		
3	23	0.771	1	42	0.731
			1		
4	24	0.798	1	44	0.800
			2		
5	25	0.794	1	47	0.708
			3		
6	28	0.702	1	49	0.836
			4		
7	29	0.830	1	50	0.833
			5		

	0.736	31	8
--	-------	----	---

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.250$

يتضح من جدول (22) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لعبارات محور القانون الدولي لسباحة الصدر قد تراوحت ما بين (0.702 – 0.836) وجميعهما دال إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية.

جدول (23)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لعبارات
محور الأداء المهارى لسباحة الصدر.

ن = 60

م	رقم العبارة	معاملات الارتباط بين التطبيقين	م	رقم العبارة	معاملات الارتباط بين التطبيقين
1	51	0.868	10	68	0.874
2	52	0.900	11	71	0.765
3	53	0.838	12	73	0.892
4	54	0.808	13	76	0.710
5	55	0.868	14	77	0.726
6	56	0.899	15	78	0.874
7	57	0.875	16	81	0.899
8	58	0.807	17	84	0.817
9	59	0.728	18	87	0.712

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.250$

يتضح من جدول (23) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لعبارات محور الأداء المهارى لسباحة الصدر قد تراوحت ما بين (0.712 – 0.900) وجميعهما دال إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية.

والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لمحاور الإختبار والدرجة الكلية للإختبار.

جدول (24)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني
لمحاور الإختبار والدرجة الكلية للإختبار

ن = 60

م	محاور الإختبار	معاملات الارتباط بين التطبيقين
1	تاريخ سباحة الصدر	0.909
2	القانون الدولي لسباحة الصدر	0.906

0.932	الأداء المهارى لسباحة الصدر	3
0.937	الدرجة الكلية للإختبار	4

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.250$

يتضح من جدول (24) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لمحاور الإختبار قد تراوحت ما بين (0.906 - 0.932) وبلغت الدرجة الكلية للإختبار (0.937) وجميعهما دال إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يدل على ثباتها وأن إختبار التحصيل المعرفى ذو معامل ثبات عالي.

11- الصورة النهائية للإختبار:

فى ضوء ما أسفرت عنه خطوات تقنين الإختبار والتي تضمنت حساب معاملات السهولة والصعوبة والتمييز وصدق الإتساق الداخلى للعبارات، توصلت الباحثة إلى بناء وإعداد الصورة النهائية للإختبار مرفق (7) والتي إشملت على (44) عبارة موزعة على المحاور الثلاثة كما يوضحها الجدول التالى:

جدول (25)

توزيع عبارات إختبار التحصيل المعرفى فى صورته النهائية
على المحاور الأساسية وفقاً لطرق صياغة العبارات

م	المحاور	عدد العبارات	طرق صياغة العبارات	
			أرقام عبارات الصواب والخطأ	أرقام عبارات الإختبار من متعدد
1	تاريخ سباحة الصدر	11	2، 3، 6، 8، 9	12، 13، 15، 17، 19، 20
2	القانون الدولى لسباحة الصدر	15	21، 22، 23، 24، 25، 28، 29، 31، 33، 35	42، 44، 47، 49، 50
3	الأداء المهارى لسباحة الصدر	18	51، 52، 53، 54، 55، 56، 57، 58، 59، 68	71، 73، 76، 77، 78، 81، 84، 87
	المجموع	44	25	19

12- تحديد زمن الإختبار:

زمن الإختبار = $\frac{\text{الزمن الذى إستغرقته أول طالبة} + \text{الزمن الذى إستغرقته آخر طالبة}}{2}$

2

وكان المتوسط الحسابى لزمن الإختبار هو (31) وهو الزمن المناسب للإجابة على الإختبار المعرفى وذلك كما هو موضح بالجدول التالى:

جدول (26)
الزمن المناسب لتطبيق الإختبار

الزمن المناسب	المجموع	الزمن التجريبي	
		الزمن الذى إستغرقته أول طالبة	الزمن الذى إستغرقته آخر طالبة
31ق	62ق	27ق	35ق

14- إعداد مفتاح تصحيح الإختبار:

قامت الباحثة بإعداد الإجابة النموذجية لإختبار التحصيل المعرفى فى صورته النهائية والذى إشتمل على (44) عبارة مرفق (7).

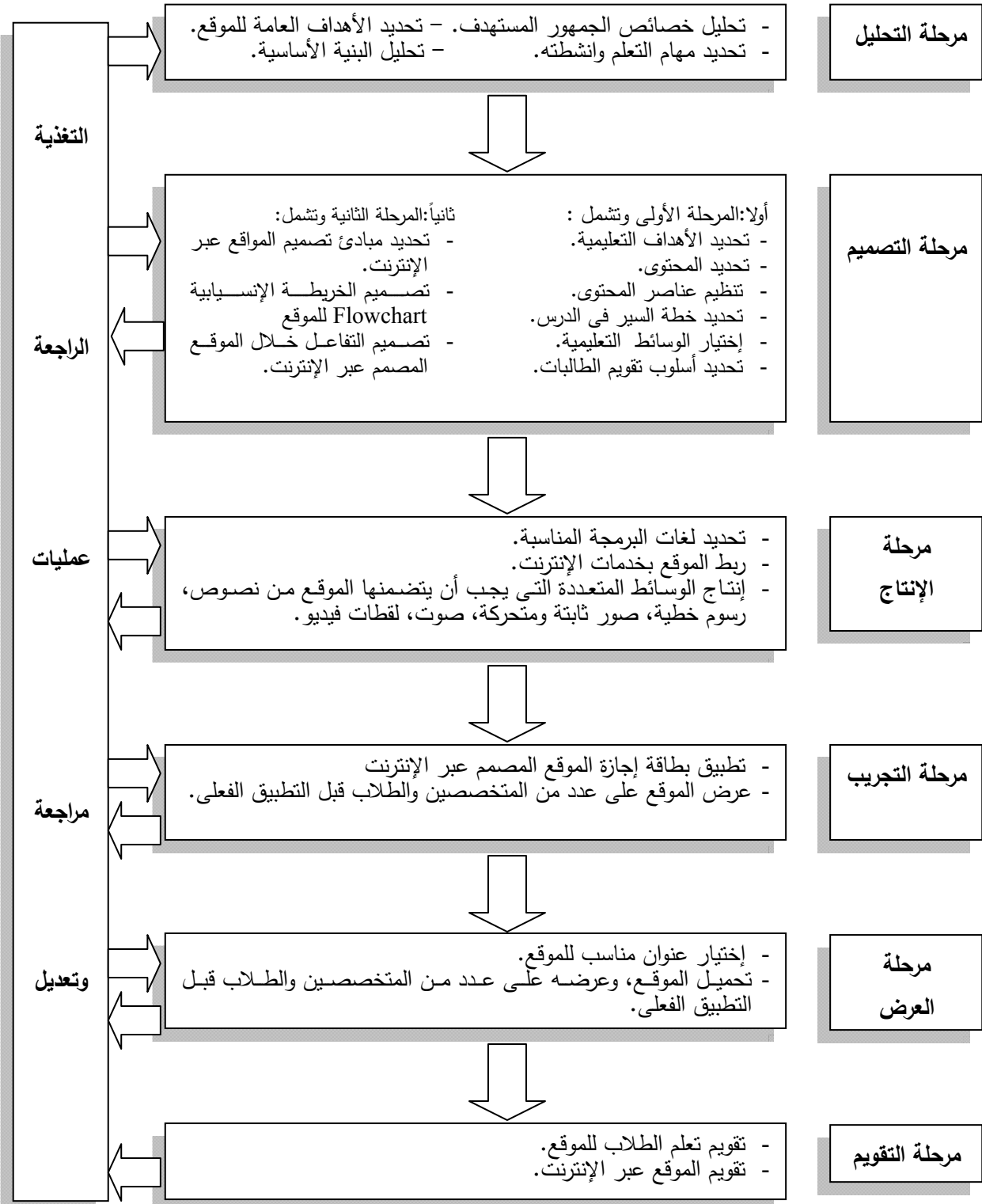
(4) الموقع التعليمى المقترح بإستخدام تقنية الهيبرميديا (الوسائط الفائقة) مرفق (12):

هناك العديد من النماذج التعليمية الفعالة التى صممت بما يتناسب مع بيئة التعلم القائم على الإنترنت، مع الأخذ فى الإعتبار خصائص تلك البيئة التى تميزها عن بيئة التعلم التقليدى.

ومن أمثلة تلك النماذج: نموذج "روفينى" Ruffini (2000م) (94) لتصميم موقع تعليمى عبر الإنترنت، نموذج "ريان" وأخرون Ryan et al. (2000م) (95)، "الغريب زاهر إسماعيل" (2001م) (19)، نموذج "جوليف" وأخرون Jolliff et al (2001م) (87)، نموذج "تموذج إبراهيم الفار" (2002م) (1)، نموذج "فالينتى" وأخرون Valenti et al (2003م) (98)، نموذج "مصطفى جودت" (2003م) (66)، نموذج "عبد الله موسى، وأحمد المبارك" (2005م) (39)، نموذج "محمد الهادى" (2005م) (61)، نموذج "حسن الباتع" (2006م) (25).

وبعد الإطلاع على هذه النماذج حرصت الباحثة على أن يكون هناك اتساق بين هذه النماذج التعليمية وبين نموذج التصميم التعليمى الذى ستعتمد عليه الباحثة فى تصميم وإنتاج الموقع التعليمى الذى سيقدم إلى المتعلمين مستخدماً أسلوب الهيبرميديا بما يتناسب مع أهداف وخصائص المتعلمين والإمكانات المتاحة وظروف التعلم، لذا قامت الباحثة بإختيار نموذج تصميم وإنتاج المواقع التعليمية لحسن الباتع (2006م)، وتضمن النموذج المراحل والخطوات اللازمة لعملية التصميم والإنتاج، والشكل رقم (2) يوضح مراحل وخطوات النموذج.

ويتكون النموذج من المراحل والخطوات التالية:



شكل (3)

نموذج حسن البائع لتصميم المواقع التعليمية

أولاً: مرحلة التحليل:

وشملت تلك المرحلة عدداً من الخطوات إتبعتها الباحثة بكل دقة وهى:

1- تحليل خصائص الجمهور المستهدف:

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث من الطالبات اللاتي تتوافر لديهن متطلبات الدراسة عبر الإنترنت، وتتمثل تلك المتطلبات فى إمتلاك كل طالبة جهاز كمبيوتر مع إمكانية الإتصال بالإنترنت، متى يتسنى للطالبة التعلم فى أى وقت والمكان الذى يناسبها فضلاً عن ضرورة توافر بعض مهارات إستخدام الكمبيوتر والإنترنت والبريد الإلكتروني لدى هؤلاء الطالبات. كما يجب أن تتوافر لدى الطالبة الدافعية للتعلم عبر الإنترنت لأن توافر الدافعية مؤشر جيد للنجاح فى التعلم.

كذلك قامت الباحثة بدراسة الخصائص والسمات المميزة لعينة البحث من حيث (السن - مستوى الذكاء - بعض الصفات البدنية - المستوى المهارى) وذلك لإعداد الموقع التعليمى بصورة تناسبهم.

2- تحديد الأهداف العامة للموقع التعليمى مرفق (3):

توصلت الباحثة إلى هدف عام للموقع التعليمى الخاص بسباحة الصدر وهو:

- إكساب الطالبات المعارف والمعلومات والمهارات الخاصة بسباحة الصدر وتكوين الإتجاهات الإيجابية نحو إستخدام المواقع التعليمية فى التدريس لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق. وينبثق من هذا الهدف ثلاثة أهداف عامة للموقع التعليمى بما يتوافق مع جوانب التعلم الثلاثة وهى:

أ- هدف عام معرفى ويتمثل فى:

إكساب الطالبات المعارف والمعلومات والحقائق المرتبطة بسباحة الصدر.

ب- هدف عام مهارى ويتمثل فى:

إكساب الطالبات الأداء المهارى السليم لسباحة الصدر.

ج- هدف عام وجدانى ويتمثل فى:

إكساب الطالبات الآراء والإنتطاعات الإيجابية نحو إستخدام الموقع التعليمى من خلال الإنترنت لسباحة الصدر.

ثم قامت الباحثة بترجمة هذه الأهداف التعليمية وصياغتها فى صورة سلوكية إجرائية بحيث تصف سلوك المتعلم نتيجة التعلم بشكل دقيق ويكون هذا السلوك قابلاً للملاحظة والقياس، وصيغت هذه الأهداف بصورة تغطى جميع مستويات التفكير وعدم الإقتصار على مستوى التذكر فقط، وقامت الباحثة

بوضع تلك الأهداف في صفحات مستقلة على الموقع التعليمى بحيث تمثل كل صفحة الأهداف التعليمية لكل وحدة تعليمية على حدة، فضلاً عن توزيع تلك الأهداف على وحدات ودروس الموقع.

الأهداف السلوكية المعرفية:

- وهي كل ما يتصل بالمعرفة والمهارة وتتضمن المستويات الستة لبloom وهي:(المعرفة - الفهم - التطبيق - التحليل - التركيب - التقويم) الخاصة بسباحة الصدر، وتوضح فيما يلي:
- 1- أن تتمكن الطالبة من شرح سباحة الصدر.
 - 2- أن تتذكر الطالبة الخطوات التعليمية لسباحة الصدر.
 - 3- أن تستخدم الطالبة الإنترنت في الوصول إلى المعارف المتصلة بسباحة الصدر.
 - 4- أن تتعرف الطالبة على الأخطاء القانونية لسباحة الصدر.
 - 5- أن تستطيع الطالبة معالجة الأخطاء التي تحدث أثناء تطبيق سباحة الصدر.
 - 6- أن تعرف الطالبة كيف تنمي جوانبها العقلية كتركيز الإنتباه عند أداء سباحة الصدر.
 - 7- أن تنمي في الطالبة القدرة على اكتشاف الحقائق بنفسها.
 - 8- أن تحدد الطالبة كيفية إكتشاف نواحي القوة والضعف عند أداء سباحة الصدر.
 - 9- أن تنمي في الطالبة القدرة على النقد الذاتي.
 - 10- أن تفهم الطالبة تسلسل الاداء الحركى لسباحة الصدر.

الأهداف السلوكية المهارية:

- وهي كل ما يتصل بالمهارة والحركة والقدرات العقلية وتتضمن مستويات الهدف (النفسحركى) المهارى:(الميل (التهيو)، الإستجابة الموجهة (الممارسة)، الآلية (الإستجابة الميكانيكية)، الإستجابة المركبة، التكيف، الإبداع او الأصالة).
- 1- أن تطبق الطالبة عناصر الموقع التعليمى بالشكل الصحيح وإستخدام أدواته المختلفة.
 - 2- أن تقوم الطالبة بتنفيذ أجزاء سباحة الصدر كما شاهدتها فى الموقع التعليمى.
 - 3- أن تستطيع الطالبة القيام بتدريبات متدرجة فى الصعوبة تتيح الوصول إلى إتقان كل جزء من أجزاء سباحة الصدر.
 - 4- أن تقوم الطالبة بالتحكم فى أجزاء الجسم أثناء أداء سباحة الصدر
 - 5- أن تساعد الطالبة فى شرح وأداء نموذج لسباحة الصدر.
 - 6- أن تطبق الطالبة ما تعلمته من البرمجية حيث تؤدى سباحة الصدر بدقة وإنسيابية.
 - 7- أن تكتسب الطالبة مهارة استخدام الوسائل التعليمية (الإنترنت).
 - 8- أن تكتسب الطالبة التوافق النفسى والحركى لسباحة الصدر.
 - 9- أن تنمي فى الطالبة القدرة على الفهم والانتباه لسباحة الصدر.
 - 10- أن تنمي فى الطالبة القدرة على الاستجابة وإدراك المواقف المختلفة لسباحة الصدر.

الأهداف السلوكية الوجدانية:

وهي كل ما يتصل بالمشاعر والأحاسيس والانفعالات والاتجاهات وتتضمن مستويات الهدف الوجداني

(الاستقبال، الإستجابة، التقدير، تنظيم القيم، تمثيل القيم وتجسيدها)

- 1- أن تشعر الطالبة بالسعادة والسرور أثناء أداء وإتقان سباحة الصدر.
- 2- أن تكتسب الطالبة اتجاهات إيجابية نحو استخدام الإنترنت في تعلم سباحة الصدر.
- 3- أن تتعاون الطالبة مع زملائها في أداء ما يطلب منها من خلال الأدوات التكنولوجية الحديثة كالبريد الإلكتروني داخل الموقع التعليمي.
- 4- أن تكتشف الطالبة الأخطاء التي تقع فيها وتعديلها.
- 5- أن تقيم الطالبة أدائها وأداء زملائها باستمرار تقييماً صحيحاً.
- 6- أن تتفاعل الطالبة مع زملائها بإيجابية ونشاط.
- 7- أن تكتسب الطالبة مهارة القدرة على العمل الفردي للتأكد على تنمية شخصيتها المستقلة.
- 8- أن تكتسب الطالبة القدرة على تحمل المسؤولية والاعتماد على النفس.
- 9- أن تفضل الطالبة تعلم سباحة الصدر من خلال استخدام الموقع التعليمي.
- 10- أن تتسم الطالبة بالإنضباط في بذل الجهد.

3- تحديد مهام التعلم وأنشطته:

قامت الباحثة بتحديد مهام التعلم وأنشطته التي يجب على الطالبات إنجازها عند تعلمهم من

خلال الموقع التعليمي عبر الإنترنت، ومن تلك المهام والأنشطة ما يلي:

- استخدام محركات البحث التي يوفرها الموقع لإنجاز مهام التعلم حيث استخدمت الباحثة محرك البحث جوجل Google للوصول إلى المواقع التعليمية المرتبطة بالمقرر التعليمي من مواقع لتعلم سباحة الصدر بما تشمله من فيديو، خطوات تعليمية، رسوم متحركة، نص ... إلخ.
- قيام الباحثة بزيارة بعض المواقع التعليمية واستعراضها وقراءة محتواها بشكل دقيق، ثم تلخيص بعض المعلومات التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالموقع المراد تصميمه الخاص بسباحة الصدر التعليمية.
- التوصل إلى كيفية المشاركة في حلقات النقاش وإدارتها، سواء كان هذا النقاش متزامناً كما في غرف الحوار المباشر أو غير متزامن كما في منتدى المناقشة.
- كيفية إرسال رسائل البريد الإلكتروني وإستقبالها فيما بين الطالبات وبعضهم البعض والمعلم.
- قيام الطالبة ببعض المهام العملية ووضعها في موقف يجعلها نشطة وإيجابية في بناء المعرفة بنفسها، مثل أن يطلب منها أن تحمل بعض الملفات من الإنترنت، أو أن تقارن بين نموذجين لمرحلة معينة من المراحل الفنية لتعلم سباحة الصدر.
- حل أسئلة التقويم الذاتي في نهاية كل وحدة .

4- تحليل البنية الأساسية:

ويشتمل تحليل البنية الأساسية على مايلي:

أ- الميزانية:

ويقصد بها تخصيص مبلغ مقابل تصميم الموقع التعليمي ورفع الموقع بعد تصميمه وإنتاجه على أحد مواقع الرفع، وفي هذا الصدد قامت الباحثة بتصميم الموقع بنفسها ورفعها على موقع الجامعة (جامعة الزقازيق)، وبذلك لم تتكلف الباحثة مادياً من ناحية التصميم أو الرفع.

ب- القاعات الدراسية (حمام السباحة) والأدوات والأجهزة:

إعتمد هذا النوع من التعلم الإلكتروني على قيام الطالبات بدراسة مهام التعلم من خلال الكمبيوتر الذي يتوافر لدى الطالبة في منزلها ومتصل بشبكة الإنترنت أو من خلال دخول الطالبة إلى إحدى معامل الكلية والجامعة، مع ملاحظة أن هذا النوع من التعليم هو تعليم مفتوح لا يقيد الطالبة بعدد محدد من الساعات أثناء تواجدها على الموقع وكذلك عدد مرات دخولها طوال الأسبوع، ثم يأتي موعد المحاضرة العملية بحمام السباحة والمتوافر فية جهاز العرض Data Show والذي يتم تشغيله باستخدام الأقراص المدمجة أثناء المحاضرة نظراً لعدم توافر الإنترنت بحمام السباحة، مع توافر جميع الأدوات اللازمة للتعلم.

ثانياً: مرحلة التصميم:

تشتمل تلك المرحلة على مرحلتين رئيسيتين:

أ- المرحلة الأولى: وتتضمن الخطوات التالية:

1- تحديد الأهداف التعليمية للموقع:

توصلت الباحثة إلى الأهداف التعليمية الخاصة بالموقع وصياغتها في صورة سلوكية إجرائية وتم ذلك مسبقاً في مرحلة التحليل.

2- تحديد محتوى الموقع التعليمي مرفق (4):

تعتبر عملية إختيار المحتوى من اصعب خطوات بناء الموقع، وتتمثل هذه الصعوبة في إختيار الحقائق والمفاهيم والمعلومات المعرفية المرتبطة بسباحة الصدر، وكذلك تحديد مقاطع شرائط الفيديو، والصور الثابتة والفيوتوغرافية والرسوم المتحركة التوضيحية، والمقطوعات الموسيقية وغيرها من المواد والدوات التعليمية التي وقع الإختيار عليها وتنظيمها على نحو تروى معين وتحديد طريقة السير فيها بما يسهم في تحقيق أهداف الموقع التعليمي

وقد إستعانت الباحثة عند تحديد المحتوى بالعديد من المواقع والمراجع والبحوث والدراسات التي إهتمت بإعداد المواقع التعليمية بالإضافة إلى المراجع والبحوث والدراسات الأكاديمية في سباحة الصدر حتى يمكن أن يكون المحتوى:

1- صادقاً وله دلالتة.

2- ملائماً لخبرات المبتدئين وحاجاتهم وقدراتهم.

3- به صفة التتابع والإستمرارية والتكامل.

4- مراعيّاً للدقة العلمية.

5- يتسم بالحدائثة فى مجال تصميم المواقع التعليمية.

وقد إستعانت الباحثة بالمراجع والمواقع التالية لإعداد محتوى الموقع التعليمى (43: 99)، (4: 91- 107)، (75: 273- 275)، (63: 83- 85)، (12: 159- 173)، (59: 126- 128)، (60: 48، 49)، (103)، (106)، (107).

وبعد تحديد الباحثة للمحتوى (مرفق 4) قامت بإستطلاع رأى الخبراء فى مجال المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، وتدريس مادة السباحة بوجه خاص.

3- تنظيم عناصر محتوى الموقع التعليمى:

بعد إختيار المحتوى وتحديدته قامت الباحثة بتنظيم المراحل الفنية لسباحة الصدر لتتضمن كل مرحلة من هذه المراحل وحدة تعليمية داخل الموقع التعليمى مع توزيع الأهداف على كل وحدة من هذه الوحدات بما يتناسب معها.

وتم تحديد محتوى الموقع التعليمى لسباحة الصدر فى ثلاث محاور رئيسية وهى:

الناحية المهارية

القانون

نبذة تاريخية

وتضمنت الناحية المهارية خمسة مراحل وهى:

وضع الجسم.

التنفس.

حركات الرجلين.

التوقيت والتوافق.

حركات الذراعين.

وكل مرحلة من هذه المراحل تتضمن ستة محاور فرعية وهى:

التحليل الفنى.

تسلسل حركى

تدريبات تعليمية.

أخطاء شائعة.

توجيهات فنية.

إختبر معلوماتك.

وبذلك يأتى فى نهاية كل وحدة دراسية التقويم الذاتى (إختبر معلوماتك) ويمكن للطالبة التأكد من صحة إجابتها فور إستجابتها.

4- تحديد خطة السير في دروس محتوى الموقع.

بعد تقسيم الباحثة لمحتوى الموقع التعليمي إلى عدد من الوحدات والدروس قامت بوضع خطة للسير داخل كل وحدة تعليمية للموقع، وذلك بعمل جلستين للطالبات من خلال المنتدى (التفاعل) ويتم تحديد ذلك مسبقاً بإرسال الرسائل عبر البريد الإلكتروني، ليكون الغرض من هذا اللقاء هو التعرف على الآراء أثناء التطبيق العملي للموقع وكذلك إعطاء التغذية الراجعة للطالبات، مع مراعاة أن يكون زمن التعلم مفتوح للطالبة، وقد إستغرق تنفيذ الوحدات التعليمية (10) عشرة وحدات تعليمية بواقع شهرين ونصف، ويتضح ذلك من جدول (28).

جدول (27)

التوزيع الزمني للموقع التعليمي

م	البيان	التوزيع الزمني
1	عدد الوحدات التعليمية للمناهج	عشرة وحدات تعليمية
2	عدد الجلسات التعليمية التي تدار بين الطالبات والمعلم على الموقع التعليمي في الأسبوع.	جلستين أساسيتين (أو أكثر حسب البريد الإلكتروني المتروك للمعلم من الطالبات)
3	عدد الجلسات التعليمية للطالبات على الموقع التعليمي (لا يشترط تواجد المعلم)	مفتوح
4	زمن التطبيق العملي للطالبات داخل حمام السباحة	الإلتزام بزمن المحاضرة (90ق) في الإِسبوع ويشترط تواجد المعلم + مرات التدريب للطالبة (مفتوح)

5- إختيار الوسائط التعليمية المناسبة:

تم إعداد جميع أنواع الوسائط المطلوبة لتصميم الموقع التعليمي الخاص بسباحة الصدر من نصوص مكتوبة، صور فوتوغرافية، ملفات صوتية حيث تم الحصول عليها من:

- الإتحاد الدولي للسباحة (بعضها تعليمي والآخر تسجيلات خاصة لبطولات عالمية).
- الشبكة العالمية للإنترنت (فيديو تعليمي وسباقات أولمبية وغيرها).
- تصوير بعض التدريبات التعليمية التي لم يتوافر فيديو لها بواسطة كاميرا فيديو رقمية.

وتم معالجة ونقطيع بعض أفلام الفيديو والصور من خلال برنامج Windows Movie Maker، Adobe Photoshop 7.0.

وقامت الباحثة بعرض هذه الوسائط على خبراء في مجال السباحة مرفق (1).

وتم توفير منتدى للمناقشة والحوار (التفاعل)، البريد الإلكتروني، مواقع بحث، وتوظيف هذه العناصر بما يحقق الأهداف التي يسعى الموقع لتحقيقها.

6- تحديد أسلوب تقييم الطالبات:

يتم تقييم الطالبة في نهاية كل وحدة تعليمية من خلال جزئية إختبر معلوماتك.

المرحلة الثانية: وتتضمن الخطوات التالية:

بعد الإنتهاء من المرحلة الأولى في مرحلة التصميم، أصبح الموقع معداً لتصميمه، حيث يتم في هذه المرحلة وضع تصور كامل وخطوات عريضة لما ينبغي أن يكون عليه الموقع، وما يشتمل عليه من عناصر، وتكونت مرحلة تصميم الموقع التعليمي لسباحة الصدر من عدة خطوات كما يلي:

1- تحديد مبادئ تصميم الموقع:

راعت الباحثة عند تصميم الموقع التعليمي بعض مبادئ التصميم الخاصة بما يلي:

- التفاعل في بيئة التعلم القائم على الإنترنت

- خطة الموقع Course Outline .

- تصميم الواجهات الرسومية التعليمية.

- الرسوم والتكوينات الخطية.

- الإرتباطات Links .

- تقديم المساعدة للطالبات.

- المعلومات العامة عن الموقع.

2- تصميم الخريطة الإنسيابية Flow Chart

إستخدمت الباحثة الخريطة الإنسيابية (السيناريو) مرفق (13) لإعداد رسم تخطيطي متكامل بالرموز والأشكال الهندسية لتوضيح تتابع صفحات الموقع وما به من إرتباطات، ومن الأسباب التي دعت الباحثة إلى إستخدام الخريطة الإنسيابية ما يلي:

- تبين التسلسل المنطقي لشاشات الموقع التعليمي لسباحة الصدر وصفحاته، حيث إعتمدت الباحثة على أن يكون التنقل بين صفحات الموقع في شكل غير خطي.

- تعتبر سجل يمكن الرجوع إليه عند الحاجة إلى تطوير الموقع، أو معالجة بعض الصعوبات التي تواجه تطبيقه، ويجب أن تشتمل صفحات الموقع على ما يلي:

أ- الصفحات العامة :

تضمن الموقع بعض الصفحات العامة التي تتاح لأي مستخدم عبر الإنترنت، كنوع من الدعاية والإعلان عن الموقع التعليمي الخاص بسباحة الصدر في الأوساط التعليمية، وبيان تلك الصفحات كما يلي:

- الصفحة الرئيسية:

- وهي صفحة البداية التي تظهر للمستخدم، ويتم تحميلها بمجرد أن يكتب عنوان الموقع، ثم يقوم بإدخال إسم المستخدم والرقم السري، وتحتوي تلك الصفحة على:
- بعض التأثيرات التي تجذب إنتباه المستخدم وتحفزه للإستمرار في إستعراض عناصر الموقع.
 - معلومات عن الجهة المسئولة عن عرضه (الباحثة).
 - عناصر محتوى الموقع من أهداف سلوكية، مراجع، مواقع هامة، محاور سباحة الصدر.



شكل رقم (4)

الصفحة الرئيسية للموقع التعليمي

- صفحة المعلم (الباحثة):

وتقدم بعض المعلومات عن المعلم، من حيث اسمه، بريده الإلكتروني، مؤهلاته العلمية، وظيفته.

ب- توصيف صفحات الموقع:

يضم الموقع التعليمي لسباحة الصدر عدداً من الصفحات لكل منها وظيفة محددة كما يلي:

- الصفحة الرئيسية:

وهي صفحة البداية التي تظهر للمستخدم ويتم تحميلها بمجرد إدخال بياناته بشكل صحيح، ويرتبط بهذه الصفحة عدد من الإرتباطات الأساسية التالية:

- صفحة المعلم (الباحثة): تقدم السيرة الذاتية للباحثة، وكيفية الإتصال بها.
- صفحة الأهداف: وتضم قائمة بالأهداف العامة للموقع، وأهداف كل وحدة من وحدات الموقع.

الأهداف السلوكية

أولاً: الأهداف المعرفية:

- أن تذكر الطالبة الخطوات التعليمية لسباحة الصدر.
- أن تعرف الطالبة على النوحى القانوية لسباحة الصدر.
- أن تفهم الطالبة تسلسل الأداء الحركى لسباحة الصدر.
- أن تذكر الطالبة ما شاهدته بالموقع وكيفية تطبيقها أثناء الأداء.
- أن تستطيع الطالبة معالجة الأخطاء التي تحدث أثناء تطبيق سباحة الصدر.

ثانياً: الأهداف المعرفية:

- أن تعلق الطالبة عناصر الموقع التعليمى بالشكل الصحيح .
- أن تفهم الطالبة تنفيذ أجزاء سباحة الصدر كما شاهدتها في الموقع التعليمى.
- أن تستطيع الطالبة القيام بتدريبات مندرجة فى المعوية نبح الوصول إلى إتقان كل جزء من أجزاء سباحة الصدر.
- أن تترك الطالبة أجزاء سباحة الصدر للوصول للشكل الصحيح للمهارة.
- أن تكتسب الطالبة التوافق النفسى والحركى لسباحة الصدر.

ثالثاً: الأهداف الوجدانية:

- أن تظهر الطالبة بالسعادة أثناء الأداء.
- أن تتفاعل الطالبة مع زملائها رياضيه وضابط.
- أن تكتسب الطالبة مهارة القدرة على العمل الفردي
- أن تسمى الطالبة شخصتها المعسغله.
- أن تكتسب الطالبة القدرة على المثابرة فى بذل الجهد.

شكل رقم (5)

صفحة الأهداف العامة للموقع التعليمى

- صفحة المحتوى: تضم قائمة بوحداث الموقع.
- صفحة التقييم الذاتى (إختبر معلوماتك): وتضم الأسئلة الخاصة بكل وحدة من وحدات الموقع.
- صفحة المراجع: تضم قائمة بالمراجع والموارد المطبوعة او الإلكترونية المرتبطة بالموقع والخاصة بسباحة الصدر.
- صفحة المواقع: تضم المواقع الخاصة بسباحة الصدر من فيديو وصور وكتب مطبوعة أو إلكترونية.

المواقع

م	الموقع
1-	http://news.bbc.co.uk/sport2/low/other_sports/swimming/4227072.stm
2-	http://www.artofswimming.com/page.aspx?psub=sw
3-	http://www.youtube.com/watch?v=T2YN3eKJN8
4-	http://www.youtube.com/watch?v=WpWeDL0sFal&feature=related
5-	http://www.youtube.com/watch?v=4MoJV1a31tc&feature=related
6-	http://www.youtube.com/watch?v=PHoJpPaV1dk&feature=related
7-	http://www.youtube.com/watch?v=PCFngc-BFgk&feature=related
8-	http://video.search.yahoo.com/search/video?p=breaststroke+swimming&fr=yj-t-501&toggle=1&cop=ms&ei=UTF-8
9-	http://www.expertvillage.com/video/19560_swim-breast-intro.htm
10-	http://www.expertvillage.com/video/19562_swim-breast-leg-edge.htm
11-	http://www.expertvillage.com/video/19567_swim-breast-leg-water.htm
12-	http://www.iraqcad.org/Lib/salam/salam18.htm

شكل رقم (6)

صفحة المواقع الخاصة بسباحة الصدر

- صفحة البحث: يمكن للطالبة من خلال هذه الصفحة البحث فى محرك البحث Google للحصول على مواقع خاصة بسباحة الصدر ومرتبطة بمهام التعلم.

- صفحة منتدى المناقشة (التفاعل): يمكن للطالبة من خلال هذه الصفحة إجراء حوار مباشر بشكل متزامن مع الزملاء أو الزملاء والمعلم.
- صفحة البريد الإلكتروني (إتصل بنا): تستطيع الطالبة إرسال أى رسائل أو إستفسارات إلى المعلم (الباحثة) من خلال البريد الإلكتروني وكذلك إرسال المعلم مواعيد الجلسات مع الطالبات وغير ذلك من مهام التعلم.

- وقد إتبعت الباحثة فى تصميم صفحات الموقع مبادئ التصميم التالية:

- البساطة والوضوح.
- التناسق فى الألوان.
- إستخدام ألوان فاتحة فى الخلفية.
- المحافظة على طول الصفحات لسهولة التحميل.

ج- تصميم التفاعل:

قامت الباحثة بتنوع التفاعل داخل الموقع التعليمى لسباحة الصدر ليشمل التفاعل بين المتعلم والمحتوى، التفاعل بين المتعلمين، التفاعل بين المتعلم والمعلم، التفاعل بين المتعلم وواجهة التفاعل الرسومية، وفيما يلى وصف تفصيلى لكل نوع من هذه التفاعلات.

أ- التفاعل بين المتعلم والمحتوى:

راعت الباحثة عدة اساليب للتفاعل وهى:

- التجول بين صفحات المحتوى للموقع (الإبحار).
- الإجابة عن أسئلة التقويم الذاتى.
- إستخدام محركات البحث.

1- التجول بين صفحات الموقع:

راعت الباحثة عند تصميم صفحات الموقع أن تحتوى على شريط أدوات فى يمين الصفحة، بحيث تستطيع الطالبة بواسطته التنقل بين وحدات الموقع.

2- الإجابة عن أسئلة التقويم الذاتى:

راعت الباحثة عند تصميم أسئلة التقويم الذاتى تقديم تغذية راجعة فورية لإستجابة الطالبة دون تدخل المعلم فعندما تجيب الطالبة إجابة صحيحة على أحد الأسئلة تظهر لها رسالة تخبرها بصحة ويمكنها الإنتقال إلى السؤال التالى، اما فى حالة ما إذا أجابت الطالبة إجابة خطأ فيجب أن تظهر لها رسالة تخبرها بخطأ إجابتها، وتوضيح الإجابة الصحيحة وأن عليها الرجوع إلى الدرس الذى يمكنها من الإجابة الصحيحة.

3- إستخدام محركات البحث:

قامت الباحثة بتصميم محرك البحث Google داخل الموقع التعليمي وذلك حتى تتيح للطالبة من التفاعل مع المحتوى بشكل مباشر، حيث يمكن الطالبة من البحث عن المعلومات المرتبطة بسباحة الصدر.

ب- التفاعل بين المتعلمين:

تفاعل الطالبات مع بعضهن من خلال البريد الإلكتروني، أو من خلال منتدى المناقشة (التفاعل)

ج- التفاعل بين المتعلم والمعلم:

كذلك من الأدوات التي حققت التفاعل بين المعلم والمتعلم البريد الإلكتروني، منتدى المناقشة.

د- التفاعل بين المتعلم وواجهة التفاعل الرسومية:

تقصد الباحثة بواجهة التفاعل الرسومية Graphical User Interface هو كل ما تراه الطالبة من عناصر رسومية على شاشة الكمبيوتر كالأزرار والقوائم والإرتباطات، وقامت الباحثة بتصميم الأزرار بحيث يكون مكتوب على كل زر اسم الصفحة، ومن وظائفها عرض المثيرات المختلفة على المستخدم وإستقبال إستجابته، وتقديم التغذية الراجعة الفورية وذلك كما فى التقويم الذاتى، وهناك أيضاً التفاعل النصى كما يحدث عند كتابة كلمة المرور، البريد الإلكتروني وكذلك كما فى محركات البحث.



شكل رقم (7)

أزرار وقوائم

ثالثاً: مرحلة الإنتاج:

وتمر هذه المرحلة بعدة خطوات هي:

- تحديد لغات البرمجة المناسبة:
 - لغة HTML لبناء صفحات الموقع.
 - برنامج الـ Dream weaver حيث انه لا يتطلب من الباحثة (المصمم) مهارات فى البرمجة يستخدم هذا البرنامج لتأليف صفحات الويب.
 - لغة الـ PHP لإضفاء عنصر التفاعلية على الموقع فمن خلالها يستخدم منتدى المناقشة، البريد الإلكتروني.

- ربط الموقع بخدمات الإنترنت:

ربطت الباحثة الموقع التعليمى بعدد من الخدمات التى تفعل تعامل الطالبات مع مواده، ومن تلك الخدمات منتدى المناقشة، البريد الإلكتروني، محركات البحث.

- كتابة النصوص:

برنامج Microsoft Word 2003 وتم إستخدامه لمعالجة النصوص (الكلمات) الخاصة بالموقع.

- إدراج الصور الثابتة والرسومات التخطيطية:

برنامج Adobe Photoshop 7.0 ME تم إستخدام هذا البرنامج فى إعداد مجموعة من الرسوم التخطيطية والتوضيحية ومعالجة بعض الصور والرسوم وتركيباتها، وإستخدامته الباحثة ايضاً فى تصميم صفحات الموقع قبل تأليف هذه الصفحات على الويب بواسطة برنامج Dream weaver.

- تصميم الرسوم المتحركة وإدراجها:

برنامج Adobe Image Ready 7.0 ME إستخدمته الباحثة لتصميم الرسوم والصور المتحركة وإدراجها على الموقع.

- إدراج الفيديو:

برنامج Movie Maker إستخدمت الباحثة هذا البرنامج فى معالجة الفيديو ونقطيعه والتعديل فيه بما يتناسب مع المحتوى، كذلك لإدراج مقطوعات من الموسيقى كخلفية للفيديو المستخدم.

- تحويل الفيديو إلى فلاش:

برنامج Vedio2SWF 1.010 هو برنامج تحويل ملفات الفيديو إلى فلاش حيث قامت الباحثة بعد تقطيع الفيديو ومعالجته بتحويله إلى فلاش وذلك للتقليل من حجم الفيديو لرفعه على الموقع.

- إدراج بعض الفلاشات داخل الموقع:

برنامج Flash إستخدمت الباحثة هذا البرنامج لإدراج بعض الفلاشات التى تعطى شكل سريع وجذاب والتى جملت من شكل الموقع.

الإبحار داخل الموقع:

تهدف نظم الملاحة داخل الموقع التعليمى لسباحة الصدر إلى حرية التجول والسير داخل الموقع التعليمى وتمكين الطالبة من التنقل بحرية بين المصادر المعروضة للبحث عن المعلومات المراد مشاهدتها وتعلمها، فقد قامت الباحثة بتنظيم محطات المعلومات بطريقة تسهل الوصول إليها، خاصة المحطات التى تربطها علاقة بحيث توضح اتجاه السير من محطة لأخرى، وإمكانية العودة إلى النقاط المرجعية، واستخدامها من أي مكان بالموقع دون أن تفقد الطالبة مكانها، ومن أدوات الإبحار التى إتبعتها الباحثة الأزرار والأيقونات البصريه التى تظهر على الشاشة و عناصر رسومية و خطية وغيرها، وقد راعت الباحثة خصائص الهيبرميديا Hypermedia فى تصميم الموقع التعليمى وهى:

1. استخدام النص الفائق أو النشط Hyper الذى يمكن من خلاله الوصول المباشر للمعلومات المطلوبة دون الحاجة إلى البحث فى الصفحات كما يمكن من خلاله الرجوع إلى نقاط سابقة أو القفز مباشرة إلى مواضع متقدمة 0
2. الوصول غير الخطى للمعلومات و يتم ذلك من خلال الارتباطات Links والمسارات Paths .
3. استخدام وصلات أو الارتباطات و هى التى ترشد المتعلم إلى المعلومات المرتبطة بالمحتوى 0
4. المفردات المعلوماتية Nodes وهى عبارة عن قطع منفصلة من المعلومات ، التى ربما تأخذ شكل النص أو الرسوم أو الصوت أو الفيديو بينما تقوم الارتباطات Links بعملية وصل قطع المعلومات مع بعضها البعض لتشكل شبكة من المعلومات 0
5. بيئة معلومات الوسائط المتعددة حيث يمكن لأنظمة الوسائط الفائقة تخزين كميات ضخمة من المعلومات فى أشكال متنوعة تشمل النص المكتوب والصوت المسموع والصورة الثابتة أو المتحركة 0

رابعاً: مرحلة التجريب:

تهدف هذه المرحلة إلى فحص الموقع بعد تصميمه والتأكد من صلاحيته للتطبيق على الطالبات (عينة البحث التجريبية) وذلك قبل رفع الموقع على الإنترنت، وقد مرت هذه المرحلة بخطوتين رئيسيتين من عمليتي التقييم هما:

▪ تقييم خارجي ويهدف إلى:

تطبيق إستمارة تقييم الموقع المقترح من قبل مجموعة من المتخصصين فى مجال تكنولوجيا التعليم مرفق (8) وذلك بهدف التعرف على مدى مراعاة الموقع للمعايير التى يجب توافرها فى المواقع التعليمية.

- إستمارة إستطلاع آراء الخبراء نحو تقييم الموقع التعليمى المقترح الخاص بسباحة الصدر مرفق (8):

تهدف الإستمارة إلى إستطلاع آراء الخبراء فى تكنولوجيا التعليم نحو تقييم الموقع التعليمى المقترح الخاص بتعلم سباحة الصدر، وذلك من خلال نموذج تقييم المواقع التربوية من إعداد تامى بايتون (Tammy Payton) حيث يتكون من أربع محاور على التوالى وهما:

1- التصميم : ست عبارات.

2- المحتوى : خمسة عبارات.

3- العناصر الفنية : خمسة عبارات.

4- المصداقية : خمسة عبارات.

ويتم إبداء الرأى وفق تقدير خماسى حيث الرقم (1). ضعيف، الرقم (5) ممتاز، جدول (29)

يوضح ذلك.

جدول (29)

الأهمية النسبية لإستطلاع آراء الخبراء فى نموذج تقييم الموقع

التعليمي المقترح الخاص بسباحة الصدر

ن = 5

م	العنصر	العبارات	الإستجابات					الوزن النسبي	الأهمية النسبية
			ممتاز	جيد جداً	جيد	مقبول	ضعيف		
1	التصميم	1- الملاحظة جيدة والروابط واضحة ويمكن الانتقال من صفحة لأخرى بسهولة	2	1	2	-	-	20	80%
		2- الموقع تفاعلي بحيث يشارك الزائر في الموقع.	1	2	2	-	-	19	76%
		3- يستخدم الموقع تنسيق الصفحة المناسب، والصفحات ليست طويلة بشكل مبالغ فيه.	1	1	3	-	-	18	72%
		4- يمكن إيجاد المعلومات بسهولة.	3	1	-	1	-	21	84%
		5- هذا الموقع جذاب من الناحية الجمالية حيث يستخدم الألوان والرسوم (الجرافيكس) بشكل جيد.	2	1	1	1	-	19	76%
		6- هذا الموقع متناعم جمالياً حيث إن اللون النص والخلفيات غير متضاربة.	3	1	1	-	-	22	88%
2	المحتوى	1- الموقع له عنوان مناسب.	3	2	-	-	23	92%	
		2- هناك روابط للمصادر الإضافية.	1	1	2	1	17	68%	
		3- المعلومات مفيدة.	2	2	1	-	-	21	84%
		4- المحتوى غنى ويحتمل مراجعته بانتظام.	3	1	1	-	-	22	88%
		5- مدى مقارنة محتوى الموقع بمحتويات المواقع الشبيهة به.	1	1	2	1	-	17	68%
3	العناصر الفنية	1- كل الروابط تعمل.	1	1	1	2	16	64%	
		2- يستخدم الجرافيكس الكبيرة ويمكن تحميلها بسهولة.	2	1	2	-	-	20	80%
		3- هناك صفحات بديلة متوافرة عند إستخدام جرافيكس أو إطارات ثقيلة.	1	2	1	-	1	17	68%
		4- روابط الصور وخرائط الصور لها نصوص بديلة.	3	1	1	-	-	22	88%
		5- يمكن العثور على معلومات مفيدة خلال 30 ثانية.	2	1	1	1	-	19	76%
4	المصدرية	1- يتم ذكر أسماء الأشخاص وعناوين بريدهم الإلكتروني للإتصال بهم.	2	-	2	1	17	68%	
		2- الإعلان عن تاريخ آخر تحديث للصفحة.	2	1	2	-	-	20	80%
		3- الروابط كلها حديثة.	2	1	2	-	-	20	80%
		4- روابط المصادر مستخدمة لتطوير المحتوى.	1	2	2	-	-	19	76%
		5- يذكر إسم الكلية أو المعهد المضيف.	2	1	2	-	-	20	80%

يتضح من جدول (29) الأهمية النسبية لآراء الخبراء في نموذج تقييم الموقع التعليمي المقترح حيث تراوحت نسبة الإتفاق للخبراء ما بين (64% - 92%) وهذا يعطى مؤشراً على إتفاق الخبراء في متغيرات تقييم الموقع التعليمي الخاص بسباحة الصدر.

■ تقويم داخلي

بعد تعديل الباحثة للموقع بناء على آراء الخبراء، قامت بإجراء التقويم الداخلي من خلال التجربة الإستطلاعية الثالثة.

التجربة الإستطلاعية الثالثة:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الإستطلاعية الثالثة على (10) طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، يومى الخميس والأحد الموافق 19 / 2 ، 22 / 2 / 2009م بهدف إجراء تقويم داخلى للتعرف على:

- مدى مناسبة الموقع لقدرات المبتدئين ومدى فهمهم وإستيعابهم له.
- آرائهم فى مدى سهولة وصعوبة الموقع والمحتوى الذى يتضمنه.
- التعرف على كفاءة الموقع للإستخدام.
- إكتشاف ما به من أخطاء فنية وإملائية أو إكتشاف أية مشكلات أخرى فى التصميم.
- مدى وضوح الصور والفيديو وغيرها من وسائل.
- إختبار الموقع خلال برامج تصفح الإنترنت المختلفة مثل Internet Explorer Or Netscape.
- فحص إرتباطات Links المواقع المرتبطة بمحتوى الموقع قبل أن تتاح للطالبات.

وبعد إجراء التعديلات المناسبة التى نتجت عن هاتين المرحلتين، أصبح الموقع التعليمى جاهزاً للإستخدام والتطبيق على عينة البحث التجريبية.

وقد قامت الباحثة بالإحتفاظ بنسخة من تصميم الموقع فى شكله النهائى كملف Index.html على قرص مدمج CD، بالإضافة إلى حفظ الملفات الأخرى التى تحتوى على معلومات الموقع، وذلك تجنباً لضياع الجهد فى تخطيط وتصميم الموقع إذا حدثت مشكلة فنية فى الخادم Server الذى يستضيف الموقع.

سادساً: مرحلة العرض:

بعد إختيار الباحثة لمدى صلاحية الموقع للعرض، قامت بوضع الموقع على CD لرفعه على شبكة الإنترنت من خلال موقع الجامعة <http://www.zu.edu.eg> ، فقد إختارت الباحثة عنواناً للموقع التعليمى لسباحة الصدر بحيث يتسم بسهولة حفظه من قبل الطالبة وكذلك أن يمثل هذا العنوان معنى بالنسبة لها حتى تتذكره دون عناء، فقد سمى إسم الموقع بإسم طريقة السباحة المراد تعلمها، <http://www.zu.edu.eg/breaststroke/index.htm> ، حيث يحتوى الموقع على جزئين هما الجزء الأول يحتوى على موقع الجامعة والجزء الثانى يحتوى على الموقع التعليمى المعد من قبل الباحثة. وبعد ذلك ياتى تحميل مواد الموقع التعليمى على موقع الجامعة ليتاح لطالبات عينة البحث التجريبية دراسته، مع مراعاة:

- أن الموقع بحاجة لتحديث معلوماته بصفة مستمرة.
 - حاجة الموقع إلى صيانة مستمرة، وبخاصة لإختبار الإرتباطات وسرعة تحميل الصفحة.
- وعند كتابة إسم الموقع فى ال URL تظهر صفحة الأعضاء وهى لكتابة ال User name ، Password الخاصة بكل طالبة من طالبات المجموعة التجريبية والباحثة والمشرفين.



شكل رقم (8)

تسجيل الدخول للموقع

وبذلك يتم الدخول إلى الصفحة الرئيسية حيث تحتوى على:

- قوائم علوية.
- قوائم سفلية.
- قوائم يمنى.
- قوائم يسرى.

أولاً: القوائم العلوية: وتحتوى على:

- 1- الصفحة الرئيسية: والتي من خلالها تستطيع الطالبة الرجوع إليها.
- 2- نبذة تاريخية: وهى تحتوى على نبذة تاريخية عن سباحة الصدر وتطورها فنياً وتاريخياً.
- 3- القانون: وهى تحتوى على القانون الخاص بسباحة الصدر.
- 4- التفاعل: ويشتمل على المنتدى الذى يتفاعل من خلاله الطالبات مع زملائهن وأيضاً مع المعلم.
- 5- إتصل بنا: وهو لإتصال الطالبات بالمعلم وهذا من خلال ال E-Mail الخاص بالمعلم.

ثانياً: القوائم السفلية: هى جميع مكونات القوائم العلوية، وهى لإختصار الصعود إلى أعلى الصفحة مرة أخرى كما فى تصميم الكثير من المواقع التعليمية.

ثالثاً: القوائم اليسرى: وتحتوى هذه القوائم على التحليل الفنى لسباحة الصدر وهى:

- 1- وضع الجسم.
- 2- حركات الرجلين.
- 3- حركات الذراعين.
- 4- التنفس.
- 5- التوقيت والتوافق.

وكل محور من هذه المحاور ينبثق منه محاور فرعية وهى:

- 1- التحليل الفنى
- 2- التدريبات التعليمية.
- 3- التوجيهات الفنية.
- 4- التسلسل الحركى.
- 5- الأخطاء الشائعة.
- 6- إختبر معلوماتك (التقويم الذاتى).

رابعاً: القوائم اليمنى: وتحتوى على:

1- مواقع تمهيك: وهى عبارة عن مجموعة من مواقع السباحة الخاصة بسباحة الصدر التعليمية والتي يمكن الدخول إليها من خلال محرك البحث جوجل Google والمتوفر على الموقع التعليمى المقترح.

2- مراجع بحث: وتحتوى على الكتب العلمية فى مجال السباحة وكذلك المواقع الخاصة بسباحة الصدر والتي ساهمت فى إنتاج محتوى الموقع التعليمى المقترح.

3- خبراء فى مجال السباحة: وتحتوى على السادة الخبراء فى مجال السباحة .

وفى المنتصف توجد فلاشة ترحيب للدخول إلى الموقع.

سادساً: مرحلة التقويم:

وتهدف هذه المرحلة إلى:

- 1- قياس فاعلية الموقع عبر الإنترنت فى تحقيق الأهداف المرجوة.
- 2- فحص الموقع بعد الإستخدام الفعلى من قبل الطالبات (عينة البحث التجريبية). وذلك تمهيداً لتطوير الموقع فيما بعد، ويتم ذلك من خلال ما يلى:

أ- تقويم تعلم الطالبات للموقع:

- مشاركة الطالبات وتفاعلهم داخل الموقع، وذلك من خلال إستخدام البريد الإلكتروني، ومنتدى المناقشة، وغيرها.
- أداء الإختبار النهائى لمحتوى الموقع التعليمى.

ب- تقويم الموقع عبر الإنترنت: ويتم ذلك إعتماًداً على ما يلى:

- ملاحظة سلوك الطالبات خلال دراستهم للموقع عبر الإنترنت وتسجيل المشكلات التى تعترضهم أثناء الدراسة.
- إستخلاص ملاحظات الطالبات بشكل مباشر، وذلك من خلال إستمارة مقدمة لكل منهم، بهدف تقويم عناصر الموقع عبر الإنترنت، مرفق (10).

(5) البرنامج التعليمي المصمم من قبل الباحثة مرفق (11).

قامت الباحثة بإعداد البرنامج التعليمي حيث إشتهل على (10) وحدات تعليمية مرفق (11) لمدة (10) أسابيع، بواقع وحدة تعليمية فى الأسبوع، وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة وذلك طبقاً لخطة الدراسة بالكلية، وقامت الباحثة بالتوزيع الزمنى للمراحل الفنية لسباحة الصدر على البرنامج التعليمي، وذلك ما يوضحه جدول (29)، (30).

جدول (29)

الفترة الزمنية لوحدة تعليمية

م	المحتويات	الفترة الزمنية
1	أعمال إدارية.	5ق
2	إحماء عام.	5ق
3	إعداد بدنى خاص.	15ق
4	شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15ق
5	الجزء الرئيسى (التطبيق العملى).	45ق
6	الختام.	5ق
	المجموع	90ق

جدول (30)

التوزيع الزمنى للمراحل الفنية لسباحة الصدر على البرنامج التعليمي

م	محتويات البرنامج	الفترة الزمنية		عدد الوحدات	زمن الوحدة
		من	إلى		
1	وضع الجسم.	2009 / 3 / 5م	_____	1	90
2	حركات الرجلين.	2009 / 3 / 12م	2009 / 3 / 26م	3	90
3	حركات الذراعين.	2009 / 4 / 2م	2009 / 4 / 9م	2	90
4	التنفس.	2009 / 4 / 16م	_____	1	90
5	التوقيت والتوافق.	2009 / 4 / 23م	2009 / 5 / 7م	3	90

(6) إستمارة إستطلاع الآراء والإنطباعات الوجدانية للطلاب نحو إستخدام الموقع

التعليمي مرفق (9):

وهى إستمارة من تصميم الباحثة واعتمدت فى بناءه على الخطوات التالية:

1- هدف الإستمارة:

وقد تمثل هذا الهدف فى التعرف على آراء وانطباعات الطالبات تجاه إستخدام الموقع التعليمى فى تعلم سباحة الصدر.

2- صياغة مفردات الاستمارة:

قامت الباحثة بصياغة مفردات الاستمارة وقد بلغ عددها (19) مفردة مرفق (9)، وذلك بصورة مبدئية ومراعية وجود مفردات موجبة وأخرى سالبة، وقد راعت أن تكون المفردات بسيطة ومفهومة ومحددة لتؤدى إلى الحصول على بيانات دقيقة.

3- اختيار المفردات الصالحة للاستمارة:

قامت الباحثة بعرض مفردات الاستمارة على (3) خبراء فى مجال علم النفس الرياضى مرفق (1) لاختيار المفردات الصالحة للاستمارة ولعمل التعديلات اللازمة حيث وافقوا على (14) أربعة عشر مفردة، وتم حذف المفردات التالية (2 ، 5 ، 7 ، 10 ، 14)

4- الصورة النهائية للاستمارة:

تم وضع المفردات فى صورتها النهائية بطريقة عشوائية، فوِّعت المفردات الموجبة فى أرقام (1، 2، 3، 4، 6، 8، 10، 11، 12) أما المفردات السالبة فكانت (5، 7، 9، 13، 14) مرفق (9) وتم وضع ثلاث استجابات لكل مفردة ، ونقوم كل طالبة بإبداء الرأى نحو عبارات الاستمارة وفق ميزان تقدير ثلاثى كالتالى:

بالنسبة للمفردات الموجبة كما يلى:

نعم " ثلاث درجات" - إلى حد ما " درجتان " - لا "درجة واحدة" ،

وبالنسبة للمفردات السالبة كما يلى:

نعم " درجة واحدة " - إلى حد ما " درجتان " - لا أوافق " ثلاث درجات " .

5- تجربة الاستمارة:

قامت الباحثة بتجربة الإستمارة على التجربة الإستطلاعية الرابعة.

التجربة الإستطلاعية الرابعة

قامت الباحثة بإجراء التجربة الإستطلاعية الرابعة على (10) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بتطبيق وحدتين من وحدات البرنامج يومى الإثنين والخميس الموافق 23 / 2 ، ، 26 / 2 / 2009م، وذلك لتجربة مدى وضوح مفردات إستمارة الآراء والإنطباعات الوجدانية ومدى فهم الطالبات لها وكذلك لاختبار درجة واقعية المفردات وتحديد صدق وثبات الاستمارة.

6- المعاملات العلمية للاستثمار:

أ- وضوح العبارات:

دلت إجابات الطالبات على وضوح العبارات المستخدمة في الاستثمار وفهمها.

ب- صدق الاستثمار:

قامت الباحثة باستخدام عدة طرق لإيجاد الصدق وهي " صدق المحتوى، وصدق الاتساق الداخلي":-

(1) صدق المحتوى:

تم عرض الاستثمار على خبراء في مجال علم النفس الرياضى للتعرف على صدق الاستثمار فيما وضع من أجله، وقد أشارت النتائج إلى اتفاق الخبراء بنسبة 100% على المحتوى حيث تم استبعاد (5) خمسة مفردات وأصبح المقياس يتضمن (14) أربعة عشر مفردة مرفق (9).

(2) صدق الاتساق الداخلى:

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلى للإستثمار وذلك بغرض إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مفردة وبين مجموع درجات الاستثمار ككل وذلك على العينة الإستطلاعية الرابعة (السابق ذكرها)، والجدول رقم (31) يوضح ذلك:

جدول رقم (31)

معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للإستبيان والخاص بإستطلاع آراء وإنطباعات الطالبات نحو إستخدام الموقع التعليمى

ن = 10

معامل الصدق الداخلى	رقم العبارة	معامل الصدق الداخلى	رقم العبارة
0.672	8	0.685	1
0.874	9	0.834	2
0.766	10	0.883	3
0.685	11	0.850	4
0.729	12	0.850	5
0.692	13	0.653	6
0.850	14	0.692	7

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 0.632

يتضح من جدول (31) أن قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الإستثمار والدرجة الكلية للإستثمار قد تراوحت ما بين (0.653 - 0.883) وجميعها دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.5).

ج- ثبات الاستثمار:

قامت الباحثة بحساب ثبات الإستمارة بطريقة معامل ثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج SPSS والذي من خلاله يتم حساب معامل التمييز لكل سؤال حيث يتم حذف السؤال الذي معامل تمييزه ضعيف أو سالب، حيث وجد أن قيمة معامل الثبات ألفا يساوي 0.941 ، وتم مقارنة قيم العمود (Alpha if Item Deleted) بقيمة معامل الثبات (Alpha) ولم توجد أي قيمة أكبر من قيمة ألفا (Alpha) مما يدل على ثبات عبارات الإستمارة وأن إستمارة آراء وإنطباعات الطالبات الوجدانية نحو إستخدام الموقع التعليمي ذو معامل ثبات عالي، وجدول رقم (32) يوضح ذلك:

جدول رقم (32)

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لإستمارة إستطلاع آراء
وإنطباعات الطالبات نحو إستخدام الموقع التعليمي

ن = 10

رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ	رقم العبارة	معامل ألفا كرونباخ
1	0.939	8	0.940
2	0.935	9	0.934
3	0.934	10	0.936
4	0.934	11	0.939
5	0.934	12	0.938
6	0.940	13	0.939
7	0.939	14	0.934

(7) إستمارة إستطلاع آراء الطالبات حول تفاعلهم مع الموقع التعليمي المقترح، نقلنا عن إيهاب فهيم (2006م) (13) مرفق (10).

تهدف الإستمارة إلى التعرف على آراء طالبات المجموعة التجريبية بعد إتمام تعلمهم سباحة الصدر من خلال الموقع التعليمي وقدرتهم على التحصيل، وتحتوى هذه الإستمارة على (40) أربعين عبارة يقاس بها مدى تفاعل طالبات المجموعة التجريبية مع الموقع التعليمي وقد تم التأكد من صدق الإستمارة بعرضها على خمسة خبراء في مجال تكنولوجيا التعليم وجدول (33) يوضح ذلك.

جدول (33)
الوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء الخبراء فى عبارات تفاعل طالبات
المجموعة التجريبية مع الموقع التعليمى المقترح

ن = 5

م	العبارات	الإستجابات			الأهمية النسبية
		لا	إلى حد ما	نعم	
1	المعلومات المعروضة بالموقع دقيقة.	-	2	3	%86.67
2	المعلومات معروضة بأسلوب موضوعى متوازن.	1	1	3	%80
3	جودة الموقع عند مقارنته بالمواقع المشابهة.	-	2	3	%86.67
4	يقدم الموقع شئى فريد عن سباحة الصدر.	1	2	2	%73.33
5	مواد الموقع تغطى بالشكل الكافى.	1	1	3	%80
6	حدائثة المعلومات المتوافرة بالموقع.	-	2	3	%86.67
7	الموقع مناسب للجمهور المستهدف.	-	1	4	%93.33
8	المعلومات مكتوبة بشكل جيد.	1	1	3	%80
9	إستقرار الإتصال بالموقع.	-	1	4	%93.33
10	جودة صيانة وتحديث الموقع.	-	2	3	%86.67
11	يخبرنا الموقع بأخر موعد تم فيه التحديث.	1	2	2	%73.33
12	الروابط الخاصة بمواقع أخرى داخل الموقع التعليمى تعمل بشكل جيد.	1	2	2	%73.33
13	التنقل فى الموقع يسهل إيجاد المعلومات المطلوبة.	1	1	3	%80
14	الموقع يتطلب أى برمجيات أو برامج إضافية.	-	2	3	%86.67
15	بناء الموقع متميز فى تحديد المحتوى وأسلوب الملاحه.	1	1	3	%80
16	تقييم الموقع.	-	2	3	%86.67
17	إعادة إستخدام المحتوى التعليمى الموجود.	-	1	4	%93.33
18	عناصر الرسوم والصور الثابته والمتحركة (الجرافيكس) تضيف قيمة للموقع.	-	2	3	%86.67
19	جودة أسلوب الملاحه.	-	1	4	%93.33
20	يمكننى التعرف على محتوى الموقع من عنوان الـ URL.	-	2	3	%86.67
21	المعلومات حديثة وحقيقية ومؤكدة.	1	1	3	%80
22	تحقق الصفحة الرئيسية التكاملى التام بين أجزائها والمصدقية كمصدر للمعلومات.	1	2	2	%73.33
23	يمكنك إيجاد الإجابة على أسئلتك وتحفظاتك.	1	1	3	%80
24	جودة المعلومات داخل الموقع.	1	2	2	%73.33
25	درجة الفصل بين المحتوى والعرض.	-	2	3	%86.67
26	سهولة وصول المستخدم للموقع وسهولة الإستخدام.	-	1	4	%93.33
27	إدارة الموقع بشكل جيد.	-	2	3	%86.67

تابع جدول (33)

م	العبارات	الإستجابات			الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		لا	إلى حد ما	نعم		
28	جودة الخدمات والدعم الفني عبر الموقع التعليمي.	-	1	4	14	93.33%
29	وفرة المعلومات وحدثتها داخل الموقع.	1	1	3	12	80%
30	فرص الإتصال بالزملاء والمعلم بالبريد الإلكتروني.	-	2	3	13	86.67%
31	الرقابة على الموقع.	-	1	4	14	93.33%
32	الإستفادة من الآراء والمقترحات المطروحة.	1	1	3	12	80%
33	الإحساس بالمساواة داخل الموقع والقدرة على إبداء الرأي من خلال Dig Chat.	1	2	2	11	73.33%
34	السرعة في الرد الإيجابي عن إستفسارات الطالبات.	-	2	3	13	86.67%
35	الترايط والتفاعل مع الزملاء والمعلم داخل الموقع.	1	1	3	12	80%
36	الإستفادة من محركات البحث.	-	1	4	14	93.33%
37	اللقاءات والتواصل داخل الموقع.	1	2	2	11	73.33%
38	إستخدام اللغة العربية في كتابة الرسائل والرد على الإستفسارات والآراء نحو موضوع معين.	-	1	4	14	93.33%
39	كتابة الرد والتواصل من خلال المنتدى التعليمي.	-	2	3	13	86.67%
40	الحصول على الآراء الخاصة بعلماء التربية الرياضية والإستفادة منها.	-	1	4	14	93.33%

يتضح من جدول (33) الأهمية النسبية لآراء الخبراء للعبارات بإستمارة الإستبيان والتي تكشف بمصادقية عن تفاعل طالبات المجموعة التجريبية مع الموقع التعليمي المقترح، حيث تراوحت نسبة الإتفاق للخبراء ما بين (73.33% - 93.33%) وهذا يعطى مؤشراً على إتفاق الخبراء في متغيرات إستمارة عبارات التفاعل مع الموقع التعليمي المقترح.

(8) قامت الباحثة قبل البدء في تنفيذ تجربة البحث الأساسية بإجراء الآتي:

- أ- مقابلة المجموعة التجريبية في جلستين على شكل مناقشة تمهيدية تعريفية بالموقع وتم ذلك يومي الأحد، الإثنين الموافق 1، 2 / 3 / 2009م، للتعرف على كيفية:
- الدخول إلى شبكة الإنترنت.
 - إيضاح الخطوات التنفيذية اللازمة للتعامل مع الموقع التعليمي.
 - إستخدام البريد الإلكتروني الخاص بالموقع وإرسال وإستقبال الرسائل.
 - إستخدام المنتدى (التفاعل).
 - الإبحار في الموقع التعليمي.

ب- إعطاء مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فكرة مبسطة عن سباحة الصدر والمتمثلة في تعريفهم بكيفية أداء الحركات الأساسية لسباحة الصدر (التحليل الفني) من حيث وضع الجسم، حركات الرجلين، الذراعين، التنفس، التوقيت والتوافق.

خامساً: تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

أ- القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق 3، 4 / 3 / 2009م، بواسطة لجنة من المحكمين مكونة من ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس بالقسم في المتغيرات التالية:

- مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر من خلال إستخدام إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى الخاصة بسباحة الصدر لـ "وفيقة سالم" (1997م) (74) مرفق (5).
 - التحصيل المعرفى لسباحة الصدر من خلال إستخدام إختبار التحصيل المعرفى المصمم من قبل الباحثة مرفق (7).
- وذلك لإيجاد التكافؤ بين المجموعتين قبل البدء فى تنفيذ تجربة البحث الأساسية، وجداول (34)، (35) توضح ذلك.

جدول (34)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر (التكافؤ)

ن = 30

م	مراحل الأداء الفنى لسباحة الصدر	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		م ف	قيمة " ت "
			ع	م	ع	م		
1	وضع الجسم	1- الجسم يكون وضعه إنسيابياً على سطح الماء.	0.66	0.11	0.65	0.13	0.02	0.38
		2. الذراعين والرجلين ممتدتين فى وضع يسمح لهما بتأدية وظيفتهما فى القوى المركز للجسم.	0.65	0.10	0.64	0.12	0.01	0.24
		3- وضع الرأس مناسب مع الجسم والنظر للأمام وليس لأسفل.	0.61	0.10	0.61	0.19	صفر	0.10
2	حركات الذراعين	1- فرد الذراعين اماماً مع مواجهة الكفين للخارج بزاوية، وبحيث تكون العينين أسفل سطح الماء وليس الرأس.	0.20	0.14	0.18	0.15	0.02	0.38
		2- مسك الماء بمواجهة الكفين للماء.	0.16	0.12	0.14	0.13	0.02	0.44
		3- الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف مع بقاء الكوعين أعلى من الكفين.	0.18	0.11	0.12	0.11	0.06	1.47
		4- شد الماء أسفل الصدر بحركة ضم قوية وسريعة من الكوعين مع تقارب الكفان متواجهين أسفل الوجه مباشرة.	0.19	0.10	0.15	0.13	0.04	0.93
		5- الحركة الرجوعية أسفل سطح الماء مباشرة بفرد الذراعين مستقيمتين للأمام ودوران الكفان لمواجهة قاع الحمام.	0.20	0.14	0.18	0.11	0.02	0.44

تابع جدول (34)

م	مراحل الأداء الفني لسباحة الصدر	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		م ف	قيمة " ت "
			ع	م	ع	م		
3	1- تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخفف الرأس قليلاً في الماء.	درجة	0.16	0.12	0.15	0.12	صفر	0.15
	2- ثنى الركبتين لسحب الكعبين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه الساق، وتباعد الكعبين والركبتين قليلاً.	درجة	0.16	0.12	0.13	0.11	0.03	0.62
	3- دفع الماء بواسطة الجانب الداخلى من الساق والقدم بقوة.	درجة	0.18	0.13	0.15	0.11	0.03	0.78
	4- ضم الرجلين فى حركة دائرية كرابجية سريعة والوصول لوضع الطفو.	درجة	0.22	0.11	0.18	0.13	0.04	0.91
4	1- ترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض عضلات الرقبة.	درجة	0.17	0.12	0.15	0.13	0.02	0.43
	2- يؤخذ التنفس من الأمام عن طريق الفم بسرعة.	درجة	0.15	0.14	0.12	0.13	0.03	0.68
	3- إخراج الزفير تحت سطح الماء عند خفض الرأس قليلاً فى الماء أثناء مرحلة الشد وإمتداد الذراعين للأمام.	درجة	0.19	0.14	0.16	0.12	0.03	0.71
5	1- عندما تبدأ الذراعين ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشهيق، وتبدأ الرجلين فى الحركة الرجوعية بواسطة الثنى فى الركبتين.	درجة	0.15	0.12	0.14	0.12	0.01	0.96
	2- التوقيت السليم بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب.	درجة	0.11	0.10	0.10	0.10	0.01	0.18

قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 2.048$

يتضح من جدول (34) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتى البحث التجريبيه والضابطه، مما يدل على تكافؤهما فى هذه القياسات.

جدول (35)

دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى التحصيل المعرفى (التكافؤ)

ن = 30

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		م ف	قيمة " ت "
			ع	م	ع	م		
1	التحصيل المعرفى	درجة	18.07	3.26	17.40	3.22	0.67	0.56

قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 2.048$

يتضح من جدول (35) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتى البحث التجريبيه والضابطه، مما يدل على تكافؤهما فى هذه القياسات.

ب- تطبيق تجربة البحث الأساسية:

بعد أن تأكدت الباحثة من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قامت بتطبيق تجربة البحث الأساسية في الفترة من 2009 /3 /5 إلى 2009/5/7م بواقع (10) أسابيع مرة واحدة أسبوعياً لمدة 90 دقيقة في المرة الواحدة وذلك طبقاً لخطة الدراسة بالكلية، وقد تم تطبيق تجربة البحث على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد قامت بتنفيذ البرنامج التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي).

1- المجموعة التجريبية:

خضعت مجموعة البحث التجريبية إلى البرنامج التعليمي والذي يحتوي على الموقع التعليمي المصمم من قبل الباحثة (بنمط التعلم المدمج) بواقع (10) أسابيع مرة واحدة أسبوعياً لمدة 90 دقيقة في المرة الواحدة.

وقد راعت الباحثة مايلي:

- أن يكون مكان عرض الموقع التعليمي في نفس المكان المخصص للتطبيق العملي لسباحة الصدر.
- توافر جهاز الـ Data- Show في مكان التطبيق حتى تتمكن الطالبات من الرؤية أثناء الأداء العملي لسباحة الصدر وبذلك تتجنب الباحثة خروج الطالبة من حمام السباحة لرؤية الجزء الذي يوجد به قصور لديها (التغذية الراجعة).

وفيما يلي عرض نموذج لوحة تعليمية طبقت على المجموعة التجريبية مستخدمة التعلم المدمج في التعلم (التعلم الإلكتروني والتعليم التقليدي)، وجدول (36) يوضح ذلك:

خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) الذي يدرس من خلال المحاضرات في نفس الفترة الزمنية السابقة مثل المجموعة التجريبية ولكن في اليوم التالي من تطبيق المجموعة التجريبية، وقد تم مراعاة الأسس العلمية السليمة وبنفس الشروط التي تم إتباعها مع مجموعة البحث التجريبية أثناء التطبيق، وتم مراعاة التالي عند تنفيذ تجربة البحث:-

- قيام الباحثة بالعملية التعليمية لتوحيد متغير التعلم.
- مراعاة عامل الوقت للمجموعتين حتى لا تتأثر مجموعة دون الأخرى بفارق التوقيت.
- تجهيز الأدوات اللازمة ومكان التطبيق.

وفيما يلي عرض نموذج لوحة تعليمية للمجموعة الضابطة وجدول (37) يوضح ذلك.

ج- القياس البعدى:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتطبيق تجربة البحث الأساسية يوم الخميس الموافق 7 / 5 / 2009م، قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى كل من إختبار التحصيل المعرفى، قياس مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر فى يومى الأحد والإثنين الموافق 10 / 5 / 2009م، 11 / 5 / 2009م.

ثم قامت بقياس إستمارة الآراء والإنطباعات الوجدانية، إستمارة مدى تفاعل الطالبات مع الموقع التعليمى على المجموعة التجريبية يوم الإثنين الموافق 11 / 5 / 2009م.

سادساً: المعالجات الإحصائية:

بعد الإنتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتجميع النتائج بدقة وجدولتها ومعالجتها إحصائياً، حيث إستخدمت الباحثة برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الإنحراف المعيارى.
- معامل الإلتواء.
- إختبار (ت) لمجموعة واحدة.
- معامل التميز.
- ألفا كرونباخ.
- النسبة المئوية.
- معامل السهولة.
- معامل الصعوبة.
- إختبار (ت) لمجموعتين متساويتين.
- معامل الارتباط "بيرسون".
- كا2.

جدول (37)
نموذج لوحة تعليمية معدة باستخدام التعلم المدمج
(التعلم الإلكتروني – التعليم التقليدي)

الوحدة : الأولى

التاريخ:

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
1	أعمال إدارية	5 ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب	دفتر غياب	
2	إحماء عام	5 ق	- الجري وأداء تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	- أن تمارس الطالبة بعض التمارينات لتهيئ بدنيا لأداء المهارة		
3	إعداد بدني خاص	15 ق	- (وقوف فتحا- ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف – ذراع عليا والأخرى خلفا) تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفا. - (وقوف) الطعن جانبا. - (وقوف) الطعن أماما. - (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفا مع فتحهما. - (إبطاح – الذراعين عليا) تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة.	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم العضلات العاملة في المهارة. - أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمارينات المختلفة. - أن تتقن الطالبات أداء بعض التمارينات المختلفة لإطالة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في أداء المهارة. - أن تشعر الطالبة بالسعادة أثناء الأداء.		
4	- شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15 ق	- تقوم المعلمة بشرح وضع الجسم في الماء لسباحة الصدر ثم مشاهدة الموقع التعليمي للطالبات.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معارف ومعلومات. - أن تقوم الطالبة بتنفيذ ما شرحتة المعلمة وما شاهدته في البرمجية التعليمية. - أن تستطيع الطالبة القيام بتدريبات متدرجة في الصعوبة للوصول إلى مرحلة الإتقان. - أن تشعر الطالبة بالسعادة والسرور أثناء الأداء. - أن تصل الطالبة إلى مستوى أداء جيد.		
5	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	45 ق	تعلم وضع الجسم للمجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه مع المعلمة وفي الموقع التعليمي من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - دفع قاع الحوض للطفو الأفقى والإنزلاق والذراعان داخل الماء . - دفع قاع الحوض والذراعان عليا والإنزلاق. - طفو أفقى على البطن والزميلة تدفع القدمين للإنزلاق الأمامى. - طفو أفقى على البطن والزميلة تسحب من الذراعين للأمام . - دفع حائط الحوض للطفو والإنزلاق على البطن.	- أن تكتشف الطالبة الأخطاء التي تقع فيها وتعديلها. - أن تعرف الطالبة كيف تنمى جوانبها العقلية كتركيز الإنتباه عند أداء مهارة الطفو..	- جهاز كمبيوتر - داتا شو - البرمجية التعليمية	
6	الختام	5 ق	تمارينات إسترخاء – أخذ التحية – الإنصراف .	- أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية . - أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا .		

جدول (38)
نموذج لوحدة تعليمية معدة باستخدام الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي

التاريخ:

الوحدة : الأولى

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
1	أعمال إدارية	5ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب	دفتر غياب	
2	إحماء عام	5ق	- الجرى وأداء تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم.	- أن تمارس الطالبة بعض التمارين لتتهيأ بدنيا لأداء المهارة		
3	إعداد بدني خاص	15ق	- (وقوف فتحا- ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف – ذراع عاليا والأخرى خلفا) تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفا. - (وقوف) الطعن جانبا. - (وقوف) الطعن أماما. - (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفا مع فتحهما. - (إنبطاح – الذراعين عاليا) تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة.	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم العضلات العاملة في المهارة. - أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمارين المختلفة. - أن تتقن الطالبات أداء بعض التمارين المختلفة لإطالة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في أداء المهارة. - أن تشعر الطالبة بالسعادة أثناء الأداء.		
4	- شرح المهارة من قبل المعلمة	15ق	- تقوم المعلمة بشرح وضع الجسم في الماء لسباحة الصدر للطالبات مع أداء النموذج العملي.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته أثناء أداء النموذج العملي من قبل المعلمة والشرح. - أن تقوم الطالبة بتنفيذ ما شرحتة المعلمة . - أن تستطيع الطالبة القيام بتدريبات متدرجة في الصعوبة للوصول إلى مرحلة الإتقان. - أن تشعر الطالبة بالسعادة والسرور أثناء الأداء. - أن تصل الطالبة إلى مستوى أداء جيد.		
5	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	45ق	تعلم وضع الجسم للمجموعة الضابطة من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - دفع قاع الحوض للطفو الأفقى والإنزلاق والذراعان داخل الماء . - دفع قاع الحوض والذراعان عاليا والإنزلاق. - طفو أفقى على البطن والزميلة تدفع القدمين للإنزلاق الأمامى. - طفو أفقى على البطن والزميلة تسحب من الذراعين للأمام . - دفع حائط الحوض للطفو والإنزلاق على البطن.			
6	الختام	5ق	تمارين إسترخاء – أخذ التحية – الإنصراف	- أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية .		

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج :

جدول (38)

دلالة الفروق والنسبة المئوية لمقدار التقدم بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى
للمجموعه التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر

ن = 15

م	مراحل الأداء الفنى لسباحة الصدر	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ع ف	ت	النسبة المئوية للتقدم %
		ع	م	ع	م				
1	وضع الجسم	1. الجسم يكون وضعه إنسيابيا على سطح الماء.	0.66	0.11	0.88	0.09	0.21	17.19	22%
		2. الذراعين والرجلين ممتدتين فى وضع يسمح لهما بتأدية وظيفتهما.	0.65	0.10	0.88	0.07	0.23	14.34	35.38%
		3. وضع الرأس مناسب مع الجسم والنظر للأمام وليس لأسفل.	0.61	0.10	0.89	0.08	0.28	18.05	45.90%
2	حركات الذراعين	1- فرد الذراعين اماما مع مواجهة الكفين للخارج بزاوية، وبحيث تكون العينين أسفل سطح الماء وليس الرأس.	0.20	0.14	0.83	0.11	0.63	28.55	315%
		2- مسك الماء بمواجهة الكفين للماء.	0.16	0.12	0.83	0.11	0.67	25.25	418.75
		3- الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف مع بقاء الكوعين أعلى من الكفين.	0.18	0.11	0.84	0.11	0.66	17.20	366.67%
		4- شد الماء أسفل الصدر بحركة ضم قوية وسريعة من الكوعين مع تقارب الكفان متواجهين أسفل الوجه مباشرة.	0.19	0.10	0.86	0.10	0.66	26.94	352.63%
		5- الحركة الرجوعية أسفل سطح الماء مباشرة بفرد الذراعين مستقيمتين للأمام ودوران الكفان لمواجهة قاع الحمام.	0.20	0.14	0.85	0.09	0.65	20.79	325%
3	حركات الرجلين	1- تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخفف الرأس قليلاً فى الماء.	0.16	0.12	0.85	0.1	0.69	27.11	431.25%
		2- ثنى الركبتين لسحب الكعبين تجاه المقعدة مع ثنى القدمين تجاه الساق، وتباعد الكعبين والركبتين قليلاً.	0.16	0.12	0.86	0.9	0.70	29.28	437.5%
		3- دفع الماء بواسطة الجانب الداخلى من الساق والقدم بقوة.	0.18	0.13	0.84	0.09	0.66	23.48	366.67%
		4- ضم الرجلين فى حركة دائرية كرياضية سريعة والوصول لوضع الطفوف.	0.22	0.11	0.86	0.10	0.64	22.23	290.91%

تابع جدول (38)

النسبة المئوية للتقدم %	ت	ع ف	م ف	القياس البعدى		القياس القبلى		مراحل الأداء الفنى لسباحة الصدر	
				ع	م	ع	م		
%411.76	18.52	0.15	0.70	0.11	0.87	0.12	0.17	1- ترفع الرأس لاعلى عن طريق قبض عضلات الرقبة.	4
%486.67	20.88	0.13	0.73	0.08	0.88	0.14	0.15	2- يؤخذ التنفس من الامام عن طريق الفم بسرعة.	
%347.37	20.31	0.12	0.65	0.12	0.85	0.14	0.19	3- إخراج الزفير تحت سطح الماء عند خفض الرأس قليلاً في الماء أثناء مرحلة الشد وإمتداد الذراعين للأمام.	
%420	19.98	0.12	0.62	0.06	0.78	0.12	0.15	1- عندما تبدأ الذراعين ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشهيق، وتبدأ الرجلين فى الحركة الرجوعية بواسطة الثنى فى الركبتين.	5
%600	26.43	0.10	0.66	0.08	0.77	0.10	0.11	2- التوقيت السليم بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب.	

قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 2.145$

يتضح من جدول (38) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لصالح متوسط القياس البعدى، وأن النسبة المئوية لمقدار التقدم لوضع الجسم قد تراوحت ما بين (22%، 45.90%) ، (290.91%) ، (600%) لباقي مراحل الأداء الفنى لسباحة الصدر لدى المجموعة التجريبية .

جدول (39)

دلالة الفروق والنسبة المئوية لمقدار التقدم بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر

ن = 15

النسبة المئوية للتقدم %	ت	ع ف	م ف	القياس البعدى		القياس القبلى		مراحل الأداء الفنى لسباحة الصدر	م
				ع	م	ع	م		
%21.54	5.12	0.11	0.14	0.08	0.79	0.13	0.65	1- الجسم يكون وضعه إنسيابياً على سطح الماء.	1
%21.88	9.77	0.06	0.15	0.10	0.78	0.12	0.64	2- الذراعين والرجلين ممتدتين فى وضع يسمح لهما بتأدية وظيفتهما.	
%26.23	6.14	0.10	0.17	0.10	0.77	0.19	0.61	3- وضع الرأس مناسب مع الجسم والنظر للأمام وليس لأسفل.	

تابع جدول (39)

م	مراحل الأداء الفني لسباحة الصدر	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ع ف	ت	النسبة المئوية للتقدم %	
		ع	م	ع	م					
2	حركات الذراعين	1. فرد الذراعين اماما مع مواجهة الكفين للخارج بزاوية، وبحيث تكون العينين أسفل سطح الماء وليس الرأس.	0.18	0.15	0.63	0.08	0.45	0.10	18.14	%250
		2. مسك الماء بمواجهة الكفين للماء.	0.14	0.13	0.62	0.07	0.48	0.08	21.92	%342.86
		3. الشد بالذراعين للخارج ثم لأسفل وللخلف مع بقاء الكوعين أعلى من الكفين.	0.12	0.11	0.56	0.06	0.44	0.08	20.06	%366.67
		4. شد الماء أسفل الصدر بحركة ضم قوية وسريعة من الكوعين مع تقارب الكفان متواجهين أسفل الوجه مباشرة.	0.15	0.13	0.61	0.10	0.45	0.08	21.62	%306.67
		5. الحركة الرجوعية أسفل سطح الماء مباشرة بفرد الذراعين مستقيمتين للأمام ودوران الكفان لمواجهة قاع الحمام.	0.18	0.11	0.63	0.11	0.45	0.10	17.79	%250
3	حركات الرجلين	1. تبدأ حركة الرجلين عندما تمتد الذراعين وتخفض الرأس قليلاً في الماء.	0.15	0.12	0.65	0.13	0.50	0.07	28.42	%333.33
		2. ثني الركبتين لسحب الكعبين تجاه المقعدة مع ثني القدمين تجاه الساق، وتباعد الكعبين والركبتين قليلاً.	0.13	0.11	0.59	0.08	0.45	0.05	31.93	%353.85
		3. دفع الماء بواسطة الجانب الداخلي من الساق والقدم بقوة.	0.15	0.11	0.60	0.12	0.45	0.07	26.31	%300
		4. ضم الرجلين في حركة دائرية كراباجية سريعة والوصول لوضع الطفو.	0.18	0.13	0.62	0.09	0.44	0.06	28.23	%244.44
4	التنفس	1. ترفع الرأس لأعلى عن طريق قبض عضلات الرقبة.	0.15	0.13	0.66	0.10	0.51	0.09	22.21	%340
		2. يؤخذ التنفس من الأمام عن طريق الفم بسرعة.	0.12	0.13	0.60	0.10	0.48	0.07	26.79	%400
		3. إخراج الزفير تحت سطح الماء عند خفض الرأس قليلاً في الماء أثناء مرحلة الشد وإمتداد الذراعين للأمام.	0.16	0.12	0.60	0.10	0.44	0.06	27.56	%275
5	التوقيت والتوافق	1. عندما تبدأ الذراعين ضغط الماء تحت الصدر يؤخذ الشهيق، وتبدأ الرجلين في الحركة الرجوعية بواسطة الثني في الركبتين.	0.14	0.12	0.53	0.09	0.39	0.07	22	%278.57
		2. التوقيت التسليم بين ضربات الذراعين والتنفس والرجلين بالزمن المناسب.	0.10	0.10	0.52	0.08	0.42	0.09	18.55	%420

قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 2.145$

يتضح من جدول (39) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لصالح متوسط القياس البعدي، وأن النسبة

المئوية لمقدار التقدم بين القياسين لوضع الجسم قد تراوحت ما بين (21.54%، 26.23%) ، (250%، 420%) لباقي مراحل الأداء الفني لسباحة الصدر لدى المجموعة الضابطة.

جدول (40)

دلالة الفروق والنسبة المئوية لمقدار التقدم بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبيه فى مستوى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر.

ن = 15

النسبة المئوية للتقدم %	ت	ع ف	م ف	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغير	م
				ع	م	ع	م		
133.13%	29.50	5.42	41.27	4.95	72.27	3.23	31	التحصيل المعرفى	1

قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 2.145$

يتضح من جدول (40) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبيه فى مستوى التحصيل المعرفى ولصالح متوسط القياس البعدى.

جدول (41)

دلالة الفروق والنسبة المئوية لمقدار التقدم بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر.

ن = 15

النسبة المئوية للتقدم %	ت	ع ف	م ف	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغير	م
				ع	م	ع	م		
113.98%	23.97	5.61	34.73	5.03	65.20	3.93	30.47	التحصيل المعرفى	1

قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 2.145$

يتضح من جدول (41) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى التحصيل المعرفى ولصالح متوسط القياس البعدى.

جدول (42)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية
والضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر

ن = 30

م	مراحل الأداء الفنى لسباحة الصدر	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		م	ف	ت
		ع	م	ع	م			
1	وضع الجسم	0.08	0.79	0.09	0.88	0.09	0.09	2.77
		0.10	0.78	0.07	0.88	0.09	0.09	3
		0.10	0.77	0.08	0.89	0.12	0.12	3.56
2	حركات الذراعين	0.08	0.63	0.11	0.83	0.21	0.21	5.63
		0.07	0.62	0.11	0.83	0.22	0.22	6.32
		0.06	0.56	0.11	0.84	0.28	0.28	8.46
		0.10	0.61	0.10	0.86	0.25	0.25	6.93
		0.11	0.63	0.09	0.85	0.23	0.23	5.98
3	حركات الرجلين	0.13	0.65	0.1	0.85	0.20	0.20	4.67
		0.08	0.59	0.9	0.86	0.27	0.27	8.89
		0.12	0.60	0.09	0.84	0.24	0.24	6.45
		0.09	0.62	0.10	0.86	0.24	0.24	6.68
4	التنفس	0.10	0.66	0.11	0.87	0.21	0.21	5.56
		0.10	0.60	0.08	0.88	0.28	0.28	8.34
		0.10	0.60	0.12	0.85	0.24	0.24	6.24
5	التوقيت والتوافق	0.09	0.53	0.06	0.78	0.25	0.25	8.98
		0.08	0.52	0.8	0.77	0.25	0.25	8.03

قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى دلالة 0.05 = 2.048

يتضح من جدول (42) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لصالح متوسط القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

جدول (43)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر.

ن = 30

م	المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		م ف	ت
		ع	م	ع	م		
1	التحصيل المعرفى	4.95	72.27	5.03	65.20	7.07	3.88

قيمة " ت " الجدوليه عند مستوى دلالة $0.05 = 2.048$

يتضح من جدول (43) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى التحصيل المعرفى ولصالح متوسط القياس البعدى.

جدول (44)

الآراء والإنطباعات الوجدانية لطالبات المجموعة التجريبية نحو استخدام الموقع المقترح فى تعلم سباحة الصدر

ن = 15

م	العبارات	الإستجابات			الوزن النسبى	الأهمية النسبية	كا
		لا	إلى حد ما	نعم			
1	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على تركيز الانتباه أثناء الأداء	3	2	10	82.22 %	7.60	
2	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على معرفه أجزاء سباحة الصدر.	1	5	9	84.44 %	6.40	
3	التعلم بواسطة الإنترنت جعلنى اشعر بالسعاده اثناء تعلم سباحة الصدر.	-	2	13	95.56 %	8.07	
4	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على تعلم وفهم النقاط التعليميه الخاصه بسباحة الصدر.	1	4	10	86.67 %	8.40	
5	التعلم بواسطة الإنترنت لم ينمى عندى الأمانة فى تعلم أجزاء سباحة الصدر.	1	3	1	88.89 %	11.20	
6	التعلم بواسطة الإنترنت جعلنى اشعر بجمال الاداء الحركى فى سباحة الصدر.	1	4	10	86.67 %	8.40	
7	التعلم بواسطة الإنترنت لم يساعدى على حب تعلم سباحة الصدر.	2	2	11	86.67 %	10.80	
8	إستخدام البرمجية ساعدنى فى التعرف على جوانب سباحة الصدر من معارف ومعلومات.	1	3	11	88.89 %	11.20	
9	تعليمى لسباحة الصدر باستخدام الإنترنت ليس مفيد ومضيعه للوقت.	1	2	-	95.56 %	8.07	

تابع جدول (44)

م	العبارات	الإستجابات			الوزن النسبي	الأهمية النسبية	كا
		لا	إلى حد ما	نعم			
10	التعلم بواسطة الإنترنت جعلنى اشعر بالراحة والطمأنينه مع زملائي اثناء تعلم سباحه الصدر.	1	4	10	86.67 %	39	8.40
11	الإنترنت امكننى من اكتشاف اخطاء الزميلات والقدره على تصحيحها طبقاً للأداء المثالى.	3	2	10	82.22 %	37	7.60
12	ساعدتنى البرمجيّه على تقبل النقد من الزميلات لوجود نموذج من الاداء المثالى تم رؤيته مسبقاً بالبرمجيّه التعليميه.	4	1	10	80 %	36	8.40
13	التعلم بواسطة الإنترنت لم يجعلنى أتعلم المسئولية فى الأداء الفردى.	9	5	1	84.44 %	38	6.40
14	استخدام البرمجيّه لا يساعد على التعاون مع الزميلات عند تعلم سباحه الصدر.	1	2	2	86.67 %	39	10.80

قيمة كا 2 عند مستوى دلالة 0.05 = 5.99

يتضح من جدول (44) وجود فروق دالة إحصائية بين إستجابات العينة التجريبية فى الآراء والإنطباعات الوجدانية نحو إستخدام الإنترنت فى تعلم سباحة الصدر.

جدول (45)

الوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء طالبات المجموعة التجريبية فى تفاعلهم مع الموقع التعليمى المقترح

ن = 15

م	العبارات	الإستجابات			الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		لا	إلى حد ما	نعم		
1	المعلومات المعروضة بالموقع دقيقة.	2	3	10	84.44 %	
2	المعلومات معروضة بأسلوب موضوعى متوازن.	3	4	8	77.77 %	
3	جودة الموقع عند مقارنته بالمواقع المشابهة.	2	4	9	82.22 %	
4	يقدم الموقع شئ فريد عن سباحة الصدر.	3	2	10	82.22 %	
5	مواد الموقع تغطى بالشكل الكافى.	3	3	9	80 %	
6	حدائث المعلومات المتوافرة بالموقع.	1	4	10	86.67 %	
7	الموقع مناسب للجمهور المستهدف.	3	4	8	77.77 %	
8	المعلومات مكتوبة بشكل جيد.	3	3	9	80 %	
9	إستقرار الإتصال بالموقع.	1	4	10	86.67 %	
10	جودة صيانة وتحديث الموقع.	2	3	10	84.44 %	
11	يخبرنا الموقع بأخر موعد تم فيه التحديث.	1	6	8	82.22 %	
12	الروابط الخاصة بمواقع أخرى داخل الموقع التعليمى تعمل بشكل جيد.	3	5	7	75.56 %	
13	التنقل فى الموقع يسهل إيجاد المعلومات المطلوبة.	2	3	10	84.44 %	

تابع جدول (45)

م	العبارات	الإستجابات			الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		لا	إلى حد ما	نعم		
14	الموقع لا يتطلب أى برمجيات أو برامج إضافية.	5	3	7	32	%71.11
15	بناء الموقع متميز فى تحديد المحتوى وأسلوب الملاحه.	2	5	8	36	%80
16	تقييم الموقع.	3	3	9	36	%80
17	إعادة إستخدام المحتوى التعليمى الموجود.	-	4	11	41	%91.11
18	عناصر الرسوم والصور الثابته والمتحركة (الجرافيكس) تضيف قيمة للموقع.	2	5	8	36	%80
19	جودة أسلوب الملاحه.	2	2	11	39	%86.67
20	يمكننى التعرف على محتوى الموقع من عنوان الـ URL.	1	3	11	40	%88.89
21	المعلومات حديثة وحقيقية ومؤكده.	2	4	9	37	%82.22
22	تحقق الصفحة الرئيسية التكامل التام بين أجزائها والمصدقيه كمصدر للمعلومات.	2	6	7	35	%77.77
23	يمكنك إيجاد الإجابة على أسئلتك وتحفظاتك.	2	5	8	36	%80
24	جودة المعلومات داخل الموقع.	1	3	11	40	%88.89
25	درجة الفصل بين المحتوى والعرض.	1	2	12	41	%91.11
26	سهولة وصول المستخدم للموقع وسهولة الإستخدام.	1	2	12	41	%91.11
27	إدارة الموقع بشكل جيد.	1	4	10	39	%86.67
28	جودة الخدمات والدعم الفنى عبر الموقع التعليمى.	3	4	8	35	%77.77
29	وفرة المعلومات وحدائتها داخل الموقع.	1	4	10	39	%86.67
30	فرص الإتصال بالزملاء والمعلم بالبريد الإلكترونى.	3	2	10	37	%82.22
31	الرقابة على الموقع.	4	2	9	35	%77.78
32	الإستفادة من الآراء والمقترحات المطروحة.	3	5	7	34	%75.56
33	الإحساس بالمساواة داخل الموقع والقدرة على إبداء الرأى من خلال Digi Chat.	4	4	7	33	%73.33
34	السرعة فى الرد الإيجابى عن إستفسارات الطالبات.	1	3	11	40	%88.89
35	التربط والتفاعل مع الزملاء والمعلم داخل الموقع.	2	2	11	39	%86.67
36	الإستفادة من محركات البحث.	1	4	10	39	%86.67
37	اللقاءات والتواصل داخل الموقع.	2	4	9	37	%82.22
38	إستخدام اللغة العربية فى كتابة الرسائل والرد على الإستفسارات والآراء نحو موضوع معين.	2	3	10	38	%84.44
39	كتابة الرد والتواصل من خلال المنتدى التعليمى.	3	4	8	35	%77.77
40	الحصول على الآراء الخاصة بعلماء التربية الرياضية والإستفادة منها.	2	4	9	37	%82.22

يتضح من جدول (45) الأهمية النسبية لآراء الطالبات حول مدى تفاعلهم مع الموقع التعليمى المقترح حيث تراوحت نسبة الإتفاق بين الطالبات ما بين (71.11% - 91.11%) وهذا يعطى مؤشراً على إتفاق طالبات المجموعة التجريبية فى متغيرات إستمارة تفاعلهم مع الموقع التعليمى المقترح.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (38) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن تطبيق الموقع التعليمي مستخدماً نمط التعلم المدمج على الطالبات وما صاحب ذلك من توفير وسائط متعددة وتغذية راجعة للأداء الصحيح والتفاعل وحلقات النقاش بين الطالبات بعضهن البعض وبين الباحثة من خلال المنتدى والبريد الإلكتروني والذي ساهم وساعد في تكوين التصور الحركي لأداء سباحة الصدر، وكذلك من خلال ما يضيفه الموقع التعليمي من تدريبات تعليمية ومراحل فنية وملاحظات هامة وأخطاء شائعة يمكن تصحيحها من خلال الأداء السليم، بالإضافة إلى ما يقدمه الموقع من إختبارات لنواحي الأداء المهارى والفنى والمعرفى لسباحة الصدر، كل ذلك ساهم في إكتساب الطالبة كل الإمكانيات التى تؤهلها للتقدم فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر.

ويتفق ذلك مع "وارير **Warrier**" (2006م) أن التعلم الإلكتروني يكون أكثر فاعلية لو دمجت بعض عناصره مع بعض عناصر التعليم التقليدي وذلك هو ما يسمى **blended learning** ، ويضيف بأن الدمج الصحيح بين التعليم التقليدي والتعلم الإلكتروني يعتبر أفضل من التعليم التقليدي الذي يكون وجها لوجه وأفضل من التعليم الإلكتروني إذا كان كل منهما منفصل عن الآخر كما أن الحاجة الشديدة لتكنولوجيا جديدة و العمل 24 ساعة خلال أيام الأسبوع السبعة لا يمكن أن تتحقق من خلال مصادر ووسائل التعليم في الفصل العادي والتعلم المدمج يحقق كل هذه الأشياء من أجل تطوير حاجات الإنسان، كما أنه لا بد من توافر قدر كاف من الحماس والالتزام لتحقيق النجاح في التعلم المدمج أكثر مما تحتاجه الطريقة التقليدية (96).

ويشير "منلوى **Minloi**" (1996م) أن استخدام الإنترنت فى التعليم يؤدي إلى تطور كبير وسريع فى العملية التعليمية، كما يؤثر فى طريقة أداء المعلم والمتعلم، فشبكة الإنترنت تعد مصدراً ثرياً يوفر العديد من الفرص والإمكانات للمعلمين والطلاب على حد سواء، وذلك لما تمتاز به من حيث الوفرة الهائلة فى مصادر المعلومات والسهولة الكبيرة فى إمكانية الوصول إليها، وإتصالها بالجامعات ومراكز البحوث، وتقديم بعض الجامعات والمعاهد لمقرراتها العلمية من خلال الشبكة (90).

وترجع الباحثة أيضاً هذه النتيجة إلى أن التعلم المدمج يعد استراتيجية جديدة تجمع بين الطريقة التقليدية فى التعلم والاستفادة القصوى من تطبيقات تكنولوجيا المعلومات الحديثة لتصميم مواقف تعليمية تمزج بين التدريس فى المحاضرة والتدريس عبر الانترنت، وتتميز بالعديد من الفوائد تتمثل في اختصار الوقت والجهد والتكلفة، إضافة إلى إمكانية تحسين المستوى العام للتحصيل الدراسي، ومساعدة المعلم

والطالب في توفير بيئة تعليمية جذابة في أي مكان وزمان ودون حرمانهم من العلاقات الاجتماعية فيما بينهم أو مع معلمهم.

ويتفق ذلك مع دراسات كل من "بالرابي يوشان Balarabe Yushau" (2006م)، "حسن الباتع" (2007م)، "مشاعل عبدالعزيز" (2008م) في أن التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني- التعليم التقليدي) أدى إلى إيجابية وإستثارة الطالبة لتعلم وإستيعاب وصقل المهارات الحركية (77)(25)(65).

ويتضح من جدول (39) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية والتي تقوم على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي ثم قيام الطالبة بالممارسة والتكرار للمهارات، ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم، كل ذلك يوفر للطالبة فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر إيجابياً على كفاءة الأداء المهارى لسباحة الصدر لدى الطالبة.

وترجع الباحثة هذه النتيجة أيضاً إلى تعود الطالبات على هذه الطريقة (الطريقة التقليدية) في تعلم الكثير من المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة، وأيضاً تعلمهم في شكل جماعي أثار دافعيتهم للتنافس فيما بينهم لإبراز تفوق كل منهم على الآخر، مما جعلهم يؤدون سباحة الصدر بأفضل شكل ممكن.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من "محمد البلتاجي" (2000م) ، "وليام ج. ريان William J. Ryan" (2001م) ، "محمد حسن رخا" (2003م)، "إيهاب فهيم" (2006م)، "مايسة محمد عفيفي" (2006م)، "فو بيه وين Fu,Pei-wen" (2006م)، والتي أكدت نتائجهم إلى أن الطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح وأداء النموذج العملي إدت إلى إستيعاب الطالبة لسباحة الصدر وتعلمها بشكل إيجابي (97)(50)(80).

كما يتضح من جدول (38) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر، حيث تراوحت نسب التقدم ما بين (22% : 600%).

وترجع الباحثة هذه الفروق ونسب التقدم في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التي إستخدمت التعلم المدمج الذي يجمع بين التعلم الإلكتروني والتعليم التقليدي حيث يعمل على إثارة إهتمامهم وحماسهم وتشويقهم وزيادة إيجابياتهم مما يؤدي إلى بقاء أثر ما يتعلمون.

ويتضح من جدول (39) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر، حيث تراوحت نسب التقدم ما بين (21.54% : 420%).

كما ترجع الباحثة هذه الفروق ونسب التقدم في القياسات البعدية للمجموعة الضابطة التي استخدمت الطريقة التقليدية التي تعتمد على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى فى تعلم سباحة الصدر حيث ساعد ذلك على وجود تصور حركى فى ذهن الطالبة، كما أن تقديم المعلمة لمجموعة من التدريبات التعليمية المتدرجة من السهولة إلى الصعوبة ومن البسيطة إلى المركبة وممارسة تكرار أداء السباحة (سباحة الصدر من الطالبات) مع تصحيح الأخطاء وتوجيههم أثناء الأداء قد ساعد على التعلم بصورة سليمة.

وبذلك تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي لكل منهما".

ويتضح من جدول (40) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن تطبيق الموقع التعليمى المعد وفق أسلوب الهيبرميديا (الوسائط الفائقة) مستخدماً نمط التعلم المدمج فى التعليم أدى إلى شمول وتكامل للمحتوى المعرفى والذي أدى إلى تحقيق جوانب التعلم الثلاث (المعرفى - المهارى - الوجدانى)، وذلك من خلال إحتوائه على فيديو تعليمى وصور ثابتة ومتحركة ومواقع بحثية وغيرها مما ساهم فى زيادة دافعية الطالبات لتعلم الخطوات التعليمية لسباحة الصدر تدريجياً من خلال التدريبات التعليمية والتسلسل الحركى والأخطاء الشائعة وتصحيحها وإختبر معلوماتك (التقويم) كل ذلك ساعد على إكتساب الجانب المعرفى لسباحة الصدر من (وضع الجسم - حركات الرجلين - حركات الذراعين - التنفس - التوقيت والتوافق)، كما أنه ساعد الطالبات على الإستزادة بالمعلومات والمعارف عن سباحة الصدر من حيث الجانب التاريخى والقانون والنواحي الفنية والتعليمية الخاصة بالسباحة بالإضافة إلى عرضها المنظم والمشوق لكل هذه المعارف والمعلومات، ويرجع هذا التقدم أيضاً إلى عملية الإبحار داخل الموقع التعليمى لسباحة الصدر والمواقع التعليمية الأخرى الخاصة بتعليم السباحة التى يقوم فيها المتعلم بالبحث والتجول والإستكشاف والإستعراض مما يزيد من مقدار الجهد العقلى الذى يبذله الطالب أثناء التعلم وبالتالي تزيد الحصيلة المعرفية لديه وكذلك تقديم التغذية الراجعة التى تساعد فى تشخيص الأخطاء ومعالجتها من خلال عمليات التقويم كما تيسر الإحتفاظ بالمعلومات فى الذاكرة طويلة المدى وتنظم إسترجاع هذه المعلومات.

وهذا ما يشير إليه كل من "مصطفى عبد السميع"، "محمد لطفى"، "صابر عبد المنعم" (2001م) بأن "إستخدام الوسائل التعليمية فى عملية التعليم والتعلم تمد المتعلم بالتغذية الراجعة التى ينتج عنها زيادة فى التعلم كفاءً وكماً" (67: 76).

كما يذكر كل من "محمد سعد"، "مكارم أبوهرجة"، "هانى سعيد" (2001م) أن "إستخدام تكنولوجيا التعليم تودى إلى زيادة بقاء أثر ما يتعلمه الطلاب من معلومات وترسيخها فى أذهانهم مما ينعكس على عملية التعلم" (54: 19).

وتشير "وفيفة سالم" (2007م) على أن التعلم بمساعدة الحاسب الآلى يوفر نظام إتصال ذو إتجاهين بين المتعلم والحاسب وهذا النظام ذو تأثير جيد من خلال عمليات التفاعل الأمر الذى يجعل المتعلم مقبلاً على التعلم دون خوف أو تردد من معرفة أحد لمستواه العلمى (75).

ويتفق ذلك مع دراسات كل من "خالد بن فهد الحذيفي" (2007م)، "إسلام جابر" (2008م)، "إسماعيل عمر" (2008م)، "سليمان حرب" (2008م)، "حسن الباتع" (2007م)، "بالرابى يوشان" Balarabe Yushau " (2006م)، فى أن إستخدام التعلم المدمج أثر تأثيراً إيجابياً فى الجانب الأدائى (المهارى) ومستوى التحصيل المعرفى (28)(15)(14)(33)(25)(77).

وإختلاف هذه النتيجة مع دراسة كل من "فو بيه وين Fu,Pei-wen" (2006م) حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب الذين درسوا بالطريقة التقليدية ودرجات الطلاب الذين درسوا بطريقة التعلم المدمج (80).

ويتضح من جدول (41) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة السبب فى ذلك إلى أن المعلم فى الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى وأداء النموذج العلمى) يقدم المزيد من المعلومات الجديدة والمتنوعة حول سباحة الصدر والمراحل التعليمية، والفنية، تاريخ السباحة، والقانون الدولى لها، هذا بالإضافة إلى أن الطالبات عينة البحث من المبتدئات ومعرفتهم بسباحة الصدر قليلة ومحدودة وهذا يلاحظ من الفرق الكبير بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى كما يشير إليه جدول (41)، فأى معلومات تقدم لهم سوف تزود من حصيلتهم المعرفية.

ويتفق ذلك مع دراسات كل من "أسامه أحمد عبد العزيز" (2001م)، "جوزيف ناجى أديب" (2003م)، "وليام لى مارك William Lee Mark" (2003م)، "محمد حسن رضا" (2003م)، "أحمد يوسف سعد الدين" (2005م)، خالد بن فهد الحذيفي (2007م)، فى أن إستخدام الطريقة التقليدية

(الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى) والتي تعتمد على أسلوب التلقين كان لها أثراً إيجابياً فى مستوى التحصيل المعرفى للطالبات (10)(22)(98)(52)(9)(28).

كما يتضح من جدول (40) وجود نسب تقدم للقياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة التجريبية فى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر، فكانت النسبة (113.13%).

وترجع الباحثة هذه الفروق ونسب التقدم فى القياسات البعدية للمجموعة التجريبية التى إستخدمت التعلم المدمج الذى يجمع بين التعلم الإلكتروني والتعليم التقليدى حيث يعمل على إثارة إهتمامهم وحماسهم وتشويقهم وزيادة إيجابياتهم مما يؤدى إلى بقاء أثر ما يتعلمون.

ويتضح من جدول (41) وجود نسب تقدم للقياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة الضابطة فى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر، فكانت النسبة (113.98%).

كما ترجع الباحثة هذه الفروق ونسب التقدم فى القياسات البعدية للمجموعة الضابطة التى إستخدمت الطريقة التقليدية التى تعتمد على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى فى تعلم سباحة الصدر حيث ساعد ذلك على وجود تصور حركى فى ذهن الطالبة، كما أن تقديم المعلمة لمجموعة من التدريبات التعليمية المتدرجة من السهولة إلى الصعوبة ومن البسيطة إلى المركبة وممارسة تكرار أداء السباحة (سباحة الصدر من الطالبات) مع تصحيح الأخطاء وتوجيههم أثناء الأداء قد ساعد على التعلم بصورة سليمة.

وبذلك تحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على "وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى التحصيل المعرفى لسباحة الصدر لصالح القياس البعدى لكل منهما".

يتضح من جدول (44) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الآراء والإنطباعات الوجدانية لطالبات المجموعة التجريبية نحو إستخدام الإنترنت فى تعلم سباحة الصدر.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الموقع التعليمى طريقة مستحدثة فى التعليم تشتمل على توجهات جديدة علمية وفنية وتكنولوجية حديثة مغايرة للنظرة التقينية فى التعليم التقليدى، حيث أن الإنترنت أصبح لغة العصر الذى نعيش فيه مما جعل التعليم يلقي الكثير من بحار المعارف التى يحتاجها المتعلم أثناء عملية التعلم، بالإضافة إلى نجاح الطالبة فى إزالة الشعور بالملل والسلبية والرتابة التى تشعر بها فى ظل الطريقة المعتادة، وشعورها بالسعادة أثناء تعاملها مع تقنيات التعليم عن بعد بإستخدام وسائط الإنترنت العديدة داخل الموقع التعليمى إذا كان الإتصال مباشر أو غير مباشر مثل (البريد الإلكتروني، المنتدى الفكرى، التفاعل الكتابى وغيرها)، وما أوضحه الموقع التعليمى لسباحة

الصدر من رسوم متحركة وصور متسلسلة ومنتالية و فيديو تعليمي يوضح كل من وضع الجسم وحركات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس والتوقيت والتوافق بطريقة سهلة ومشوقة وجذابة للطالبات للإقبال على تعلم المهارة.

وهذا ما أدى إلى زيادة دافعيها إلى التعلم، بالإضافة إلى أن التعلم المدمج (الدمج بين التعلم الإلكتروني أي استخدام الموقع التعليمي الخاص بتعلم سباحة الصدر وبين التعليم التقليدي لسباحة الصدر) أدى إلى زيادة الألفة والترابط بين الطالبات وتفاعلهم مع بعضهم البعض ومع المعلم حيث يثرون العملية التعليمية ويضيفون إليها، بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية وحاجات وميول ودوافع المتعلمين مما أدى إلى الفاعلية في تحقيق الجانب الوجداني وتعديل إتجاهات طالبات المجموعة التجريبية نحو التعلم، كذلك ساعد التعلم المدمج على تمكين الطالبات من التعبير عن أفكارهم والمشاركة الفعالة في المناقشات الصفية.

ويتفق ذلك مع "تغريد عمران" (2001م) في أن الإتجاهات الحديثة في مجال التربية وعلم النفس تشير إلى أن الإقتصار على الجوانب المعرفية أو الكم المعرفي الذي ينبغي أن يحصل عليه المتعلم فقط دون الإهتمام بالجوانب النفسحركية والوجدانية يعد من مثالب عملية التدريس وأنه من الضروري توجيه الإهتمام بالجوانب النفسحركية والوجدانية، بالإضافة إلى الجوانب المعرفية، وذلك لما لها من دور في تحقيق النمو المتكامل للمتعلم، فقد أكدت التوجهات الحديثة إلى أن الإهتمام بالجانب الوجداني من شأنه المساعدة في الإرتقاء بالجانب المعرفي والمهارى لدى المتعلمين (20: 2).

ويشير "محمد سالم" (2007م) إن الإهتمام بالجانب المعرفي على حساب باقى الجوانب لم يعد ذا جدوى فى القرن الحادى والعشرين، بل لابد من تحقيق التكامل فى إعداد الطالب المعلم، بمعنى الإهتمام بالجانب المعرفي والمهارى والوجدانى، وإكسابه المهارات التدريسية المختلفة التى من شأنها تحقيق النمو المتكامل فى جميع هذة الجوانب (52: 28، 29).

ويتفق ذلك مع دراسات كل من "محمد توفيق" (2003م) ، "سالى عبد الطيف" (2005م)، "إيهاب محمد فهيم" (2006م)، "بالرابى يوشان Balarabe Yushau" (2006م)، "إسماعيل عمر على حسونة" (2008م)، "هبة عبد العزيز" (2009م)، والتي أكدت نتائجها على أن استخدام المواقع التعليمية (ودراسات منها التعلم المدمج) تزيد من فاعلية المتعلمين فى العملية التعليمية وفى تغيير مواقف ومعتقدات الطلاب نحو استخدام تكنولوجيا التعليم الإلكتروني فى التعلم (62)(30)(13)(77)(14)(71).

وبذلك تحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على "وجود تباين بين الآراء والإنطباعات الوجدانية لطالبات المجموعة التجريبية نحو استخدام الإنترنت فى تعلم سباحة الصدر".

ويتضح من جدول (45) إتفاق آراء طالبات المجموعة التجريبية حول مدى تفاعلهم مع الموقع التعليمى لسباحة الصدر، حيث تراوحت نسب التقدم ما بين (71.11% - 91.11%) لدى المجموعة التجريبية على التوالي، وهذا يعطى مؤشراً على إتفاق طالبات المجموعة التجريبية فى متغيرات إستمارة تفاعلهم مع الموقع التعليمى المقترح.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الإستقرار فى إتصال الطالبات بالموقع مما يسهل التنقل، الإبحار، ووجود الصور الثابتة والمتحركة، لقطات الفيديو الخاصة بسباحة الصدر التعليمية، بالإضافة إلى إيجاد المعلومات المطلوبة حيث المصادقية والحدثة، وأيضاً سهولة الإتصال بين الطالبات بعضهم البعض وبين المعلم بواسطة البريد الإلكتروني والإستفادة من الآراء والمقترحات المطروحة، والإحساس بالمساواة داخل الموقع، والقدرة على إبداء الرأى بالإضافة إلى كتابة الرد والتواصل من خلال المنتدى التعليمى والسرعة فى الرد الإيجابى عن إستفسارات الطالبات عن طريق المعلم، فاللقاءات والتواصل جعلت هناك ترابط وتفاعل مع الطالبات والمعلم داخل الموقع وفى المحاضرة العملية، مما يدل على أن الموقع التعليمى لسباحة الصدر يقدم شئ فريد وجديد عن تعلم السباحة.

ويتفق ذلك مع دراسات كل من "إيهاب محمد فهميم" (2006م)، "تجوى بيومى"، "محمد حبيب" (2008م)، "هبة عبد العزيز" (2009م)، "كيندى، كاتلين آن Kennedy, Cathleen Ann" (2001م)، والتي أكدت نتائجها على أن الطلاب قد تفاعلوا مع الإنترنت عند تعلم المواد الدراسية (13)(70)(71)(86).

وبذلك تحقق صحة الفرض الخامس والذى ينص على "وجود تباين بين تفاعل طالبات المجموعة التجريبية نحو إستخدام الإنترنت فى تعلم سباحة الصدر".

الفصل الخامس الإستنتاجات والتوصيات

أولاً: الإستنتاجات:

- فى حدود أهداف البحث وفروضه والبيانات المستخدمة والنتائج إستنتجت الباحثة ما يلى:
- 1- تفوق المجموعة التجريبية التى إستخدمت نمط التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني - التعليم التقليدى) على المجموعة الضابطة التى إستخدمت الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى) مما يدل على فاعلية التعلم المدمج وتأثيره على تعلم سباحة الصدر.
 - 2- الطريقة التقليدية (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى) ساهمت بطريقة إيجابية فى تعلم سباحة الصدر لطالبات المجموعة الضابطة.
 - 3- ساعد الموقع التعليمى المعد بتقنية الهبيرميديا على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات.
 - 4- ساعد التعلم المدمج (التعلم الإلكتروني - التعليم التقليدى) الباحثة فى جعلها الموجة لعملية التعلم وكان دورها إيجابيا فى تصحيح الأخطاء والتوجيه والإرشاد للطالبات أثناء تطبيق البرنامج.
 - 5- يتناسب التعلم المدمج مع الجامعات والكليات التى لم تتوافر لديها بيئة إلكترونية كاملة.
 - 6- تفوق المجموعة التجريبية التى إستخدمت التعلم المدمج (الموقع التعليمى المقترح والأسلوب التقليدى) على المجموعة الضابطة التى إستخدمت الأسلوب التقليدى بمفرده فى جوانب التعلم الثلاث (المهارى، المعرفى، الوجدانى) لسباحة الصدر حيث توافر لديها البريد الإلكتروني والتفاعل والمنتدى الفكرى والمواقع البحثية عن سباحة الصدر.

ثانياً: التوصيات :

- 1- إنشاء مواقع تعليمية مع باقى طرق السباحة والأنشطة الرياضية الأخرى، نظراً لما تتطلبه من مهارات حركية يصعب تعلمها من خلال التعلم عن بعد أو التعلم الإلكتروني فقط وإنما يستلزم وجود التعلم التقليدى بجانبه (التعلم الإلكتروني).
- 2- إستخدام نموذج حسن البائع (لتصميم المقررات عبر الإنترنت) وذلك لأنه تتوافر فيه خصائص النموذج التعليمى الجيد، وللمبررات التالية (حداثة النموذج، محاولة لجمع ما يتميز به كل نموذج من نماذج تصميم المقررات مثل نموذج كل من "روفينى"، "ريان وآخرون"، "جوليف وآخرون"، "الغريب زاهر"، طابراهيم الفار"، "مصطفى جودت"، وتلافى كل ما بها من عيوب).
- 3- ضرورة أن يهتم القائمين بتعليم السباحة فى المرحلة الجامعية بضرورة وجود دور فعال للمتعلم فى العملية التعليمية وخاصة فى العصر الحالى عصر المعلوماتية والتزايد المعرفى.

- 4- تزويد كليات التربية الرياضية ولا سيما حمامات السباحة بالتجهيزات والإمكانات اللازمة من معمل وأجهزة (أجهزة كمبيوتر يتصل كل منها بشبكة الإنترنت، شاشات عرض جماعية Data Show ، وطابعات، وأقراص مرنة Floppy Disk).
- 5- عمل دورات بكليات التربية الرياضية فى تصميم وتطوير المواقع التعليمية.
- 6- عمل دورات تدريبية لتدريب أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم حول كيفية صياغة مقرراتهم ورصدها على شبكة الإنترنت من خلال مواقع الكلية والجامعة وجعلها إلزامية لنشر ثقافة تكنولوجيا الإتصال والتواصل والتعليم والتعلم ومن ثم تدريب الطلاب للإستفادة القصوى من التقنية.
- 7- تحديد موقع لكل أستاذ فى الجامعة تابع لموقع الجامعة لنشر محاضراته وأفكاره التربوية.
- 8- تفعيل دور التكنولوجيا بقسم المناهج وطرق التدريس بكليات التربية الرياضية لإعداد مقررات دراسية تتناول تصميم وتطوير المواقع التعليمية، لإعداد محاضرين مواكبين للتقنية الحديثة.
- 9- إعداد مراكز متخصصة فى الجامعات لتصميم وتطوير المواقع التعليمية على أن يتضمن فريق عمل مكون من متخصصين فى تكنولوجيا التعليم، والمناهج وطرق التدريس، وبرمجيات الحاسوب.
- 10- تثقيف أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بكليات التربية الرياضية بضرورة تدريب الطلاب على إستخدام الوسائل التقنية فى التعلم والإتصال والتواصل لا سيما الحاسوب التعليمى والبريد الإلكتروني وشبكة الإنترنت فى الكليات الملحقون بها.
- 11- تنمية نزعة التعلم الذاتى لدى طالب كلية التربية الرياضية من المراحل الدراسية الأولى بحيث يدرك كيف تعمل آليات تفكيره وقدراته التعليمية وتنمية تلك القدرات.
- 12- إنشاء قاعدة بيانات للمواقع التربوية الموجودة على شبكة الإنترنت، حتى يتثنى للباحثين الحصول على المعلومات المرتبطة ببحوثهم بسهولة ويسر فى أقل وقت ويتم ذلك من خلال معمل الإنترنت بكليات التربية الرياضية.
- 13- إجراء دراسات تقويمية للمقررات الدراسية بكليات التربية الرياضية والعمل على وضع حلول إجرائية لتطويرها بطريقة إلكترونية.
- 14- بحث معوقات إستخدام التعلم المدمج فى منظومة التعليم الجامعى.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. إبراهيم عبد الوكيل الفار 2002م: "فاعلية إستخدام الإنترنت فى تحصيل طلاب الجامعة للإحصاء الوصفى وبقاء أثر التعلم وعلاقة ذلك بالجنس"، مجلة تربويات الرياضيات، الجمعية المصرية لتربويات الرياضيات، كلية التربية بينها، جامعة الزقازيق، المجلد (5)، يوليو.
2. إبراهيم عبد ربه خليفه 1999م: "النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركى للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية"، دار الفكر العربى، القاهرة.
3. أبو العلا أحمد عبدالفتاح 1996م: "4 × 12 = 48 ساعة لتعليم السباحة"، دار الفكر العربى، القاهرة.
4. أحمد بن عبد العزيز المبارك 2004م: "أثر التدريس بإستخدام الفصول الافتراضية عبر الشبكة العالمية "الإنترنت" على تحصيل طلاب كلية التربية فى تقنية التعليم والإتصال بجامعة الملك سعود" رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
5. أحمد جابر أحمد السيد، مبارك سعيد ناصر حمدان 2008م: "التعلم الخليط وتدریس الدراسات الاجتماعية"، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ومتوافر على الموقع التالى
<http://www.dynamicmath.net/vb/showthread.php?t=147> (10/6/2009)
6. أحمد سالم 2004م : تكنولوجيا التعليم والتعليم الإلكتروني، مكتبة الرشد، الرياض.
7. أحمد عبد الفتاح حسين 2005م: "فاعلية برنامج تعليمى باستخدام الوسائل فائقة التداخل على التحصيل المعرفى ومستوى الإنجاز الرقمى لبعض مسابقات الميدان والمضمار"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
8. أحمد فتحى الصواف 2004م: "أثر إختلاف نمط الوسائل المتعددة فى برنامج الكمبيوتر على تنمية مهارات إنتاج البرمجيات وتصميم المواقع التعليمية على شبكة الانترنت"، رسالة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

9. أحمد يوسف سعد الدين 2005م: "تأثير إستخدام الوسائل الفائقة على تعليم سباحة الصدر للأطفال المبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
10. أسامة أحمد عبد العزيز 2001م: "أثر برنامج تعليمي باستخدام الهبرميديا على تعلم مسابقة الوثب العالي لدى البتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا.
11. أسامة كامل راتب 1998م: "تعليم السباحة"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
12. إيمان حسين الطائي 2009م: "سلسلة محاضرات التقويم والقياس فى التربية الرياضية"، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ومتوفر على الموقع التالي <http://www.iraqacad.org/lib/emanh/eman6.pdf>
13. إيهاب محمد فهيم 2006م: "تصميم موقع تعليمي على شبكة الإنترنت وأثره على تعلم بعض مسابقات الميدان والمضمار لدى طلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا.
14. إسماعيل عمر على حسونة 2008م: "أثر التفاعل بين بعض متغيرات أساليب المساعدة والتوجيه فى التعليم عبر الويب وأساليب التعلم المعرفية فى التحصيل وتنمية مهارات حل المشكلات لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة"، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس، كلية التربية، جامعة الأقصى.
15. إسلام جابر أحمد علام 2008م: "أثر استخدام التعليم المدمج فى تنمية التحصيل وبعض مهارات تصميم المواقع التعليمية لدى الطلاب المعلمين"، إنتاج علمى، كلية التربية بالإسماعيلية- جامعة قناة السويس.
16. أكرم فتحى 2007م: "فعالية برنامج مقترح لتنمية مهارات إنتاج مواقع الإنترنت التعليمية لدى طلاب كلية التربية"، رسالة دكتوراه، جامعة جنوب الوادى.
17. البراق بن أحمد الحازمى 2004م: "واقع إستخدام الشبكة العالمية للمعلومات "الإنترنت" لدى أعضاء هيئة التدريس وطلاب كليات المعلمين بمنطقة مكة المكرمة"
18. الغريب زاهر إسماعيل 2001م: "تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعليم"، عالم الكتب، القاهرة.
19. بشرى مسعد عوض 2005م: "التعليم الإلكتروني كما يجب أنم يكون"، مؤتمر المعلوماتية والقدرة

التنافسية للتعليم المفتوح- رؤية عربية تنموية"، جامعة عين شمس، التعليم المفتوح،
26-28 إبريل.

20. تغريد عمران 2001م: "صعوبات تقييم الأداء والإنتاج فى دروس الإقتصاد المنزلى بالمرحلة
الثانوية"، المجلة المصرية للتقويم التربوى، المركز القومى للإمتحانات والتقويم التربوى،
العدد 1، المجلد 8، ديسمبر.

21. جمال رمضان موسى، هانى عبد العزيز الديب 2008م: "فاعلية نموذج مقترح لتصميم مقرر
دراسى على الإنترنت (موقع تعليمى) على بعض جوانب التعلم فى كرة السلة"، المؤتمر
العلمى الدولى الثالث، تطوير المناهج التعليمية فى ضوء الإتجاهات الحديثة وحاجة سوق
العمل 22 - 23 مارس 2008م، جامعة الزقازيق.

22. جوزيف ناجى أديب 2003م: "تأثير برنامج تعليمى باستخدام أسلوب الوسائط الفائقة على تعلم
بعض المهارات الأساسية لتنس الطاولة للمبتدئين"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

23. حسن الباتع محمد عبد العاطى 2001م: "برنامج مقترح لتدريب المعيدى والمدرسين المساعدين
بكلية التربية جامعة الإسكندرية على بعض استخدامات شبكة الإنترنت وفقا لإحتياجاتهم
التدريبية"، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية، ومتوفر على الموقع التالى
<http://www.elearning.edu.sa/forum/showthread.php?t=349> تاريخ
الدخول على الموقع (21 / 12 / 2009م)

24. _____ 2007م: "نموذج مقترح لتصميم المقررات عبر الإنترنت"، ورقة بحثية
مقدمة للمؤتمر الدولى الاول لاستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات فى تطويرالتعليم
قبل الجامعى فى الفتره من 24/22 ابريل 2007م المنعقد فى مدينة مبارك للتعليم
بالسادس من اكتوبر، القاهرة.

25. _____ ، والسيد عبد المولى السيد 2007م: "أثر استخدام كل من التعلم
الإلكترونى والتعلم المدمج فى تنمية مهارات تصميم وإنتاج مواقع الويب التعليمية لدى
طلاب الدبلوم المهنية واتجاهاتهم نحو تكنولوجيا التعلم الإلكتروني"، تكنولوجيا التربية :
دراسات وبحوث، عدد خاص عن المؤتمر العلمى الثالث للجمعية العربية لتكنولوجيا
التربية 2007 بالاشتراك مع معهد الدراسات التربوية وعنوانه " (تكنولوجيا التعليم والتعلم)
نشر العلم ... حيوية الإبداع " فى الفترة 5 - 6 سبتمبر 2007 بمركز المؤتمرات بجامعة

القاهرة، متوفر على الموقع التالي

<http://www.elearning.edu.sa/forum/attachment.php?attachmentid=1166&d=1230086139>

تاريخ الدخول على الموقع 2009 /12/21م

26. حسن حسين زيتون 2005م: "رؤية جديدة في التعليم " التعلم الإلكتروني : " المفهوم – القضايا –التطبيق – التقييم"، المملكة العربية السعودية ، الرياض : الدار الصولتية للتربية.
27. حسن علي حسن سلامة 2006م: "التعليم الخليط التطور الطبيعي للتعليم الالكتروني"، المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي.
28. خالد بن فهد الحذيفي 2007م: "أثر استخدام التعليم الإلكتروني على مستوى التحصيل الدراسي والقدرات العقلية والاتجاه نحو مادة العلوم لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، إنتاج علمي، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
29. خالد محمود السعود 2008م: "تكنولوجيا ووسائل التعليم وفاعليتها"، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
30. سالي محمد محمد عبد اللطيف 2005م: "فعالية برنامج تعليمي مقترح باستراتيجية كيلر(تفريد التعليم) باستخدام الهيبرميديا على تعلم بعض مهارات الهوكي لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
31. سعيد محمد علي آل زمهر 2006م: "إدارة التعليم الإلكتروني في التعليم العام بالمملكة العربية السعودية (نموذج تنظيمي مقترح)"، رسالة دكتوراه، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.
32. سلمى الصعدي 2005م: "المدرسة الذكية مدرسة القرن الحادي والعشرين"، دار فرحة للنشر والتوزيع، القاهرة.
33. سليمان أحمد سليمان حرب 2008م: "أثر التفاعل بين بعض متغيرات تصميم صفحة الويب وأساليب التعلم المعرفية في التحصيل وتنمية مهارات التعلم الذاتي لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة"، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس، كلية التربية، جامعة الأقصى.
34. ظافر هاشم إسماعيل 2002م: "الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعليم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس"، رسالة دكتوراة، كلية التربية

الرياضية، جامعة بغداد.

35. عادل فاضل 2000م: "تأثير بعض إستخدامات أنظمة قواعد المعرفة فى برامج التعلم بالأنموذج الرمزى لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
36. عبد العزيز محمد عبد العزيز 2002م: "تأثير برنامج بالرسوم المتحركة على سباحتى الزحف على البطن والظهر لدى المبتدئين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
37. عبد الله بن حسن العبد القادر 1990م: "آثار تدريس وإستخدام الحاسبات على إتجاهات الرأى لدى الطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية)"، رسالة الخليج العربى، العدد 34.
38. عبد الله بن عبد العزيز الموسى 2002م: "التعليم الإلكتروني: مفهومه...خصائصه...فوائده...عوائقه"، ندوة مدرسة المستقبل، كلية التربية 16-1423/8/17هـ، جامعة الملك سعود، الرياض، متوفر على الموقع التالى
<http://www.ksu.edu.sa/seminars/future-school/Abstracts/AlmosaAbstract.htm>
تاريخ الدخول إلى الموقع 20 / 12 / 2009م
39. عبد الله بن عبد العزيز الموسى، أحمد بن عبد العزيز المبارك 2005م: "التعليم الإلكتروني: الأسس والتطبيقات"، الرياض، شبكة البيانات.
40. عبد الله الفراء 1985م: "بعض المناهج المستخدمة فى التعليم بواسطة الحاسب الآلى"، مجلة تكنولوجيا التعليم، المركز العربى للتقنيات التربوية، العدد 15، السنة الثامنة.
41. عبد الله الكرم، محمد نجيب العلى 2005م: "التعلم الإلكتروني: المفهوم والواقع والتطبيق، التربية والتعليم وتكنولوجيا المعلومات فى البلدان العربية: قضايا وإتجاهات"، الهيئة اللبنانية للعلوم التربوية، الكتاب السنوى الرابع.
42. عصام عبد الخالق 2003م: "التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات"، ط11، منشأة المعارف.
43. على ذكى، طارق ندا، إيمان ذكى 1994م: "السباحة- تكتيك - تعليم - تدريب - إنقاذ"
44. عمر عبد الله الرفعى 2003م: "الدراسة الإلكترونية الحل فى.... (المخلوط)"، مجلة المعرفة، العدد 91، شوال 1423هـ، ديسمبر 2003م.

45. عمر محمد عبد الرازق الخياط 2004م: "تأثير منهج تعليمي مقترح بإستخدام شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) فى تعلم بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
46. فاطمة محمد فليفل 2003م: "أثر برنامج تعليمي باستخدام الهيبيرميديا على تعلم مهارات كرة السلة لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسى"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
47. قسطندي شوملي 2007م: "الأنماط الحديثة فى التعليم العالى: التعليم الالكتروني المتعدد الوسائط"، المؤتمر السادس لعمداء كليات الآداب فى الجامعات الأعضاء فى اتحاد الجامعات العربية، ندوة ضمان جودة التعليم والاعتماد الأكاديمي، جامعة بيت لحم.
48. كمال عبد الحميد زيتون 2002م: "تكنولوجيا التعليم فى عصر المعلومات والاتصالات"، عالم الكتب، القاهرة.
49. مایسة محمد عفیفى السيد 2006م: "فاعلية إستخدام الهيبيرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطالبات المبتدئات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
50. محمد حامد البلتاجى 2000م: "تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية على تعلم السباحة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
51. محمد حسن رضا 2003م: "وضع برنامج باستخدام الهيبيرميديا لتعلم سباحة الزحف على البطن للمبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
52. محمد حسن سالم 2007م: "طرق تدريس الحاسب الآلى"، الرياض، مكتبة الرشد.
53. محمد حسن علاوى 1986م: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة.
54. محمد سعد زغلول، مكارم حلمى أبوهرجة، هانى سعيد 2001م: "تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية"، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

55. محمد سعد زغلول ، محمد على محمود ، هانى سعيد عبدالمنعم 2003م: "تصميم وإنتاجية برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بتقنية الهيبيرميديا وأثرها على جوانب التعلم لمهارات ضربات الكرة بالرأس لطلبة كلية التربية الرياضية بطنطا"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 48، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير بالإسكندرية.
56. _____ ، مصطفى السايح 2004م: "تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية"، ط2، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
57. محمد عبده راغب عماشة 2008م: "التعليم الإلكتروني المدمج : ضرورة التخلص من الطرق التقليدية المتبعة وإيجاد طرق أكثر سهولة وأدق للإشراف والتقييم التربوي تقوم على أسس إلكترونية"، مجلة المعلوماتية، العدد 21، المملكة العربية السعودية، ومتوفر على الموقع التالي
<http://informatics.gov.sa/modules.php?name=sections&op=viewarticle&artid=222>
تاريخ الدخول على الموقع 21 / 6 / 2009م
58. محمد على القط 1999م: "المبادئ العلمية للسباحة"، دار القبس للطباعة.
59. _____ 2000م : "السباحة بين النظرية والتطبيق"، الزقازيق.
60. محمد عمر الحاجى 2002م: "الإنترنت إيجابياته وسلبياته"، دار المكتبي، دمشق.
61. محمد محمد الهادى 2005م: "التعليم الإلكتروني عبر شبكة الإنترنت"، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية.
62. محمد محمود توفيق 2003م: "أثر برنامج تعليمى باستخدام الهيبيرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
63. محمود حسن، على البيك، مصطفى كاظم 1997م: "المنهاج الشامل لمعلمى ومدربى السباحة"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
64. محمود عبد الفتاح عنان، مصطفى حسين باهى 2000م: "مقدمة فى علم نفس الرياضة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

65. مشاعل عبد العزيز العبد الكريم 2008م: "واقع إستخدام التعليم الإلكتروني فى مدارس المملكة الأهلية بمدينة الرياض"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
66. مصطفى جودت مصطفى صالح 2003م: "بناء نظام لتقديم المقررات التعليمية عبر شبكة الإنترنت وأثره على إتجاهات الطلاب نحو التعلم المبني على الشبكات"، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.
67. مصطفى عبد السميع، محمد لطفى، صابر عبد المنعم 2001م: "الإتصال والوسائل التعليمية "قراءات أساسية للطالب المعلم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
68. نازم محمود ملكاوى، عبد السلام نجادات 2007م: "تحديات التربية العربية فى القرن الحادى والعشرين وأثرها فى تحديد دور معلم المستقبل"، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والإنسانية، المجلد 4، العدد 2، يونيو 2007م.
69. ناهد جداع 2003م: "تصميم نظام معلوماتى لتدريس مقرر عن بعد بإستخدام الحاسوب"، ورقة عمل مقدمة لندوة تقنيات المعلومات، جامعة السلطان قابوس، 20-22 أكتوبر 2003م، عمان.
70. نجوى سليمان بيومى، محمد فؤاد حبيب 2008م: "إستخدامات طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية جامعة قطر لشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)"، إنتاج علمى، كلية التربية ، جامعة قطر.
71. هبة سعيد عبد المنعم محمد (2009م): "بناء موقع إنترنت تعليمى وتأثيره على إكتساب بعض المهارات التدريسية لدى طالبات التربية العملية بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بطنطا"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
72. همت عطية قاسم السيد 2007م: "فعالية الوسائل الفائقة على التحصيل وإكتساب طلاب تكنولوجيا التعليم بعض مهارات التفكير فوق المعرفى"، رسالة دكتوراة، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس.
73. هند بنت سليمان الخليفة 2003م: "الإتجاهات والتطورات الحديثة فى خدمة التعليم الإلكتروني"، دراسة مقارنة بين النماذج الأربعة للتعليم عن بعد"، ندوة مدرسة المستقبل، كلية التربية، جامعة الملك سعود، متوفر على الموقع التالى

<http://www.ksu.edu.sa/seminars/future-school/index2.htm>

تاريخ الدخول على الموقع (18/ 6/ 2009)

74. وفيقة مصطفى سالم 1997م: "الرياضات المائية - طرق تدريسها - أسس تدريسها - أساليب تقويمها"، منشأة المعارف، الإسكندرية.

75. _____ 2007م: "تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية"، الكتاب الأول، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية.

76. وليم عبيد 2004م: "تعليم الرياضيات لجميع الأطفال فى ضوء متطلبات المعايير وثقافة التفكير"، عمان، دار النشر والتوزيع للطباعة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

78. Balarabe Yushau 2006 : "The Effects of Blended E-Learning on Mathematics and Computer Attitudes in Pre-Calculus Algebra", Department of Mathematical Sciences, King Fahd University of Petroleum & Minerals Dhahran, Saudi Arabia
79. Charles D. ,Joel L. Hartman, Patsy D. Moskal, (2004). Blended Learning , Center for Applied Research, Volume 2004, Issue 7, March 30, 2004.
80. Eva, m. b 2000: "The effects of liner vs, non liner computer assisted instruction on beginning reading skills of second grade, student", mal. Vol, 32. no3.
81. Fu,Pei-wen 2006: "The impact of skill training in traditional public speaking course and blinded learning public speaking course on communication apprehension", A thesis for the degree master ,California State University .
82. Gray, Caroline(2006):Blended Learning: Why Everything Old Is New Again—But Better .
83. Harvey Singh (2003) "Building effective blended learning program", issue of educational technology, vol.43, no.6, December 2003,
84. Krause,. K.,(October 2007). Griffith University Blended Learning Strategy, Document number 2008/0016252.
85. Jolliffe, A., Ritter, J.,& Stevens, D. (2001): The Online Learning

Handbook "Developing and Using Web-Based Learning".
London: KOGAN.

86. Li- Z, Chen. W, Liang 1999: "Design and experiment of multimedia teaching program for general summing classes", Journal – of Beijing – university of physical education, in Chine.
87. Kennedy, Cathleen Ann 2001: "Using a Model of Learner Readiness to study the effects of course design on classroom and online college student performance", 313 pages.
88. Marsh,J. 2005: How to design effective Blended learning.(www.brandon-hall.com).
89. Mash RJ, Marais D, VanDer Walt S, Van Deventer I, Steyn M, Lubadarios D, 2005: "Assessment of the quality of interaction in distance learning programmes utilizing the Internet (Webct) or interactive television Med Edu", (ITV)(11): 1093- 100
90. Milheim, W.D. (November-December 2006). Strategies for the Design and Delivery of Blended Learning Courses. Educational Technology, 46(6).
91. Minloi ,Dan, (1996) Distance Learning technology And ApPlications Artech House Noor Wood, London.
92. Ruffini, M. (2000): Systematic Planning in the Design of Educational Web Site Educational Technology, 40 (2).
93. Ryan, S., Scott, B., Freeman, H., &Patel, D. (2000): The Virtual University: The Internet and Resource-Based Learning. London & Sterling (U.S.A): KOGAN.
94. Schmidt, A. Richard & Lee, Timothy D (1999): Motor Control and Learning. Human Kinetics, Publisher Inc. 3rd. Ed, Champaign, Illinois, U.S.A .
95. Tello, Steven F, 2002: "An analysis of the relationship between instructional interaction and student persistence in online education", edd, university of Massachusetts, Lowell, 225 pages.
96. Valenti, S., Panti M.,& Leo, T (2003): Relevant Issues for the Design of a Successful Web-Based Instructional System: MODASPECTRA. In: A. Aggarwal (Eds.) Web-Based Education: Learning From Experience.

97. Warriar, B.S. (2006): Bringing about a blend of e-learning and traditional methods, Article in an Online edition of India's National Newspaper, Monday, May 15, 2006
98. William J. Ryan, 2001: "Comparison of student performance and attitude in a lecture class student performance and attitude in a telecourse and a Web-Based class".
99. William Lee Mark, 2003: "An ex post facto on the comparison of levels of achievement and satisfaction in distance education and traditional education in distance education: Is this walking with the Lord or dancing with the devil?" Volume 64- 08A of Dissertation Abstracts International page 2854.
100. Zeiliger, R., 2002: "Concept based navigation in educational hypermedia: a case (STE)", Bd. Retract, 5b32, university de liege au start – Tillman, 4000 liege Belgium: Repeaters, vm1. ulg. a c. Be.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية:

101. <http://elrashidy-swimming.tripod.com/id17.html> (20/ 12/ 2008)
102. <http://elsayededu.com/blended%20learning.htm> (8/ 8/ 2009)
103. <http://informatics.gov.sa/modules.php?name=Sections&op=viewarticle&artid=222> (21/ 6/ 2009)
104. <http://www.esf-eg.org> (21/ 6/ 2009)
105. <http://www.fina.org> (21/ 6/ 2009)
106. <http://www.dr-saud-a.com/showthread.php?t=1818> (20/ 12/ 2008)
107. <http://www.almarefh.org/news.php?action=show&id=132> (21/ 6/ 2009)
108. <http://pathways.cu.edu.eg/news/news/nDetails.aspx?nid=69853&t=2> (21/ 6/ 2009)
109. <http://www.c4arab.com/showac.php?acid=273> (21/ 6/ 2009)

مرفق (1) أسماء السادة الخبراء حسب الترتيب الهجائي

الوظيفة	الإسم	م
رئيس قسم المناهج وطرق التدريس ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب سابقاً بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.	أ.د/ أبو النجا أحمد عز الدين ** *	1
مدرس تكنولوجيا التعليم، بكقسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية بالإسماعيلية- جامعة قناة السويس.	أ.د/ إسلام جابر أحمد علام **** *	2
مدرس تكنولوجيا التعليم، كلية التربية - جامعة الإسكندرية	د / السيد عبد المولى أبوخطوة **** *	3
أستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.	أ. د/ أمل محمد أبو المعاطى *	4
أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب والتربية العملية وعميدة كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق	أ. د/ إيمان حسن الحارونى ** *	5
أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.	أ. د/ تهانى عبدالعزيز إبراهيم ** *	6
مدرس تكنولوجيا التعليم بقسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية - جامعة الإسكندرية.	أ.د/ حسن الباتع محمد عبد العاطى **** *	7
أستاذ المناهج وتكنولوجيا التعليم وعميد كلية التربية النوعية الأسبق- جامعة الإسكندرية.	أ.د/ حسن حسيني جامع **** *	8
أستاذ علم النفس الرياضى بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.	أ. د/ جمال السيد رمضان ** *	9
أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم بكلية التربية النوعية - جامعة المنيا.	أ.د/ زينب محمد أمين **** *	10
أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.	أ. د/ طارق محمد ندا *	11

الوظيفة	الإسم	م
أستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.	أ. د/ عبير عبد الرحمن شديد *	12
أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى والقائم بعمل رئيس مجلس ذات القسم بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.	أ.م.د/ عمرو حسن بدران *** *	13
أستاذ مساعد ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس والتدريب والتربية العملية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.	أ.م.د / كوثر عبد المجيد السعيد * *	14
أستاذ علم النفس المتفرغ بقسم العلوم التربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.	أ.د / ليلي حامد صوان *** *	15
أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.	أ. د/ محمد سعد زغلول * *	16
أستاذ السباحة ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث سابقا بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.	أ. د / محمد على القط *	17
أستاذ تدريب السباحة المتفرغ بقسم تدريب الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - بوقير جامعة الأسكندرية.	أ.د/ يحيى مصطفى على *	18

* خبير فى مجال السباحة

** خبير فى المناهج وطرق التدريس

*** خبير فى علم النفس

**** خبير فى تكنولوجيا التعليم

مرفق (2)
اختبار القدرة العقلية مستوى 15 - 17 سنة فيما بعد
 أ.د. فاروق عبد الفتاح موسى
 كلية التربية - جامعة الزقازيق

تعليمات التطبيق

- 1- يتكون هذا الاختبار من تسعين سؤالاً يلي كلاً منها خمسة إختيارات هي أ - ب - ج - د - هـ . بعد اختيار الاجابة الصواب ضع رمز هذه الاجابة فى المربع الذى يوجد على يسار رقم السؤال فى ورقة الاجابة . لا تكتب شيئاً فى كراسة الاسئلة.
- 2- إذا لم تستطع الاجابة على سؤال ضع الاجابة التى تعتقد انها قد تكون صواباً . لا تترك سؤالاً بدون إجابة. زمن التطبيق ثلاثون دقيقة.
- 3- أمثلة للتدريب:

المثال الاول: إن الاولاد يحبون

- (أ) الجرى (ب) قبعة (ج) فقد (د) أحمر (هـ) نفس. ما الكلمة التى تكمل بها الجملة السابقة؟ إنها كلمة (الجرى) ورمزها (أ). إذن ضع (أ) فى المربع الذى يوجد على يسار عبارة المثال الاول فى ورقة الاجابة.
- المثال الثانى: رأيت شجرة

- (أ) هادئ (ب) عناية (ج) كبيرة (د) مثل (هـ) أيضاً. إن الكلمة التى تكمل الجملة السابقة هى كلمة كبيرة ورمزها (ج) . إذن ضع (ج) بعد عبارة المثال الثانى فى ورقة الاجابة.

المثال الثالث: بالنسبة لـ مثل بالنسبة لـ :

(أ) ○ (ب) □ (ج) ○ (د) □ (هـ) △

- ما الاجابة الصواب؟ إنها (المتثلث الصغير) ورمزه (هـ) . إذن ضع (هـ) بعد عبارة المثال الثالث فى ورقة الاجابة.

لا تقلب الصفحة حتى يؤذن لك

1- 1 ، 3 ، 5 ، 7 ، ، ، 13 ما العددان اللذان يوضعان في المكانين الخاليين ؟
 (أ) 8 ، 10 (ب) 10 ، 12 (ج) 11 ، 12 (د) 9 ، 11 (هـ) 9 ، 10

2- إن الشعر بالنسبة للشاعر مثل اللوحة بالنسبة لـ :
 (أ) الرسام (ب) الفنان (ج) النحات (د) الموسيقى (هـ) المؤرخ

3- إذا كان الشيء قاتلاً فإنه يكون :
 (أ) شراً (ب) إلهياً (ج) جذباً (د) مميتاً (هـ) كافياً

4- ما العدد الذي يساوى 3×3 ؟
 (أ) 27 (ب) 12 (ج) 9 (د) 6 (هـ) 3

5- ما الكلمة التي لا تنتمي الى الكلمات الاخرى التالية؟
 (أ) خطبة (ب) مطبوعات (ج) جريدة (د) دورية (هـ) مجلة

6- معنى الزواج هو :
 (أ) الحب (ب) الارتباط (ج) النمو (د) التجديد (هـ) الابتكار

7- 1 ، 4 ، 7 ، 10 ، ، ، 19 ما العددان اللذان يوضعان في المكانين الخاليين؟
 (أ) 11 ، 14 (ب) 13 ، 16 (ج) 12 ، 16 (د) 15 ، 17 (هـ) 12 ، 17

8- إن كلمة جيد بالنسبة لكلمة ردي مثل كلمة غالباً بالنسبة لكلمة :
 (أ) عادة (ب) يحدث (ج) نادراً (د) جزءاً (هـ) قليلاً

9- إن كلمة يضايق لها تقريبا معنى كلمة :
 (أ) يوتر (ب) يرحل (ج) يصفق (د) يفك (هـ) يمد

10- إن كلمة قاس لها تقريبا معنى كلمة :
 (أ) مهذب (ب) شديد (ج) مخصب (د) زماله (هـ) خيال

11- ما العدد الذي إذا ضرب في 3 يكون الناتج $\frac{1}{3}$ الـ 100 تقريبا ؟
 (أ) 3 (ب) 9 (ج) 7 (د) 5 (هـ) 11

12- 512 ، 256 ، 128 ، 64 ، 32 ، ، ما العددان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين ؟

(أ) 4 ، 8 (ب) 30 ، 31 (ج) 8 ، 16 (د) 33 ، 34 (هـ) 24 ، 16

13- 98 ، 87 ، 76 ، ، ... ، 43 ما العددان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين ؟

(أ) 44 ، 66 (ب) 54 ، 65 (ج) 53 ، 65 (د) 45 ، 50 (هـ) 50 ، 60

14- إن كلمة يؤسف لها تقريباً عكس معنى كلمة :

(أ) يبهج (ب) يخيف (ج) يحزن (د) يغضب (هـ) يسعد

15- 7 ، 8 ، 9 ، 6 ، 7 ، 8 ، 5 ، 6 ، 7 ، ما العددان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين ؟

(أ) 8 ، 9 (ب) 4 ، 5 (ج) 3 ، 4 (د) 5 ، 6 (هـ) 2 ، 3

16- ما الكلمة التى لا تنتمى الى الكلمات الاخرى الآتية؟

(أ) راسياً (ب) موازياً (ج) بدائياً (د) أفقياً (هـ) عمودياً

17- 340 ، 120 ، 60 ، 30 ، ما العدد الذى يوضع فى المكان الخالى؟

(أ) 15 (ب) 20 (ج) 10 (د) 25 (هـ) 40

18- إن كلمة محدد لها تقريباً عكس معنى كلمة.....

(أ) طموح (ب) فقير (ج) غير مخلص (د) ملائم (هـ) ينشر

19- إن كلمة يركم لها تقريباً عكس معنى كلمة

(أ) يرغب (ب) يجزء (ج) يحجز (د) يثق (هـ) ينشر

20- 2 ، 3 ، 5 ، 8 ، 9 ، 11 ، 14 ، ما العددان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

(أ) 15 ، 17 (ب) 16 ، 18 (ج) 15 ، 16 (د) 16 ، 19 (هـ) 17 ، 18

21- 4 ، 8 ، 16 ، 32 ، ما العدد الذى يوضع فى المكان الخالى؟

(أ) 36 (ب) 64 (ج) 40 (د) 54 (هـ) 48

22- ما الكلمة التي لا تنتمي الى الكلمات الاخرى الآتية؟

(أ) عود (ب) اورج (ج) فرقة (د) طبله (ه) ناى

23- 37 ، 33 ، 29 ، ، ، 17 ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

(أ) 19 ، 28 (ب) 19 ، 35 (ج) 20 ، 26 (د) 21 ، 25 (ه) 20 ، 25

24- إن كلمة أزلي لها تقريبا معنى:

(أ) متعب (ب) سهل (ج) غير مقيد (د) هادئ (ه) لانهاى

25- 7 ، 5 ، 8 ، 6 ، 9 ، 7 ، 10 ، ما هو العدد الذي يوضع فى المكان الخالي؟

(أ) 7 (ب) 10 (ج) 8 (د) 11 (ه) 5

26- 8 ، 4 ، 2 ، 1 ، 1/2 ، ، ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين الخاليين؟

(أ) 1/4 ، 1/6 (ب) 1/3 ، 1/4 (ج) 1/4 ، 1/8 (د) 1/2 ، 1 (ه) 2/3 ، 3/4

27- الشخص الذي يتمتع بقدرة فى مجالات كثيرة يكون :

(أ) طموحا (ب) مرنا (ج) غشاشا (د) عنيدا (ه) مفهوما

28- 29 ، 33 ، 34 ، 38 ، 39 ، 43 ، 44 ، ، ما العدان اللذان يوضعان فى المكانين

الخاليين ؟

(أ) 45 ، 46 (ب) 45 ، 49 (ج) 47 ، 48 (د) 48 ، 49 (ه) 46 ، 50

29- إن كلمة منهمك لها تقريبا معنى كلمة:

(أ) مخلص (ب) متسع (ج) مفصول (د) متجمع (ه) متوعك

30- إن كلمة جزم لها تقريبا معنى كلمة:

(أ) ارتان (ب) أنكر (ج) أصر (د) خص (ه) عاكس

31- ما الكلمة التي لا تنتمي إلى الكلمات الأخرى الآتية؟

(أ) أنيق (ب) قوي (ج) جميل (د) مهذب (ه) مهندم

32- إن الماء الراكد يكون

(أ) ساكنا (ب) عذبا (ج) صافيا (د) سريعا (ه) رغوا

33- إن كلمة يصد لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) يعيد (ب) يشم (ج) يكرر (د) يتمرد (هـ) يقاوم

34- إن كلمة بربري بالنسبة لكلمة متحضر مثل كلمة جاهل بالنسبة لكلمة :

(أ) بدائي (ب) متعلم (ج) مؤدب (د) غير متعلم (هـ) فنان

35- إن كلمة المنيع هو الذي لا يمكن

(أ) وصفه (ب) رؤيته (ج) الوصول إليه (د) بناؤه (هـ) حملته

36- إن كلمة بليد لها تقريبا عكس معنى كلمة:

(أ) غبي (ب) نشيط (ج) مخطئ (د) مجهول (هـ) مهاجر

37- إن المربع بالنسبة للمكعب مثل الدائرة بالنسبة لـ..... .

(أ) متوازي الأضلاع (ب) القطع الناقص (ج) البيضاى (د) الكرة (هـ) القوس

38- يكون الظل أقصر ما يمكن عند الساعة :

(أ) 9 صباحا (ب) 10 صباحا (ج) 11 صباحا (د) 1 مساء (هـ) الظهر

39- المتهم إلى ساحة القضاء . أكمل بكلمة مما يلي :

(أ) أخذ (ب) عرض (ج) نفذ (د) سجن (هـ) برئ

40- 810، 270، 90، 30، 000 ما العدد الذي يوضع في المكان الخالي:

(أ) 5 (ب) 15 (ج) 20 (د) صفر (هـ) 10

41- إن رذاذ المطر يسقط بدون أكمل بكلمة مما يلي:

(أ) بداية (ب) عكس (ج) طول (د) انقطاع (هـ) رطوبة

42- 7، 9، 5، 7، 3، ما العدان اللذان يوضعان في المكانين الخاليين؟

(أ) 1، 2 (ب) 1، 5 (ج) 1، 7 (د) 5، 7 (هـ) 1، 5

43- إن كلمة يبغض لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) يحب (ب) يمرض (ج) يتجنب (د) يتحدى (هـ) يمقت

- 44- إن الأسف بالنسبة لسوء الحظ مثل السرور بالنسبة ل.....
 (أ) النجاح (ب) السعادة (ج) الكراهية (د) الألم (هـ) الفخر
- 45- بسبب الهجرة القيادات .أكمل بكلمة مما يأتي:
 (أ) سعدت (ب) نضبت (ج) نظمت (د) تعودت (هـ) افترضت
- 46- يمكن التعبير عن كلمة قلب أحيانا بكلمة
 (أ) عنان (ب) خبطة (ج) ضربة (د) لب (هـ) رثة
- 47- إن كلمة يحيط لها تقريبا معنى:
 (أ) يمشي حول (ب) يعيش (ج) يختار (د) ينكر (هـ) يطوق
- 48- 5 ، 3 ، 7 ، 5 ، 9 ، 7 ، ، ما العدان اللذان يوضعان في المكانين الخاليين:
 (أ) 9 ، 11 (ب) 11 ، 9 (ج) 8 ، 9 (د) 5 ، 3 (هـ) 7 ، 9
- 49- إن الخصم هو:
 (أ) الصديق (ب) القاضي (ج) الغريم (د) سوء الحظ (هـ) الشاعر
- 50- 4 ، 5 ، 7 ، 8 ، 11 ، 12 ، 16 ، ، ما العدان اللذان يوضعان في المكانين الخاليين؟
 (أ) 17 ، 22 (ب) 17 ، 19 (ج) 18 ، 21 (د) 18 ، 20 (هـ) 19 ، 23
- 51- ما العدد الذي إذا أضيف سدسه إلى 18 ينتج 5 أمثال 1/8 الـ 32؟
 (أ) 3 (ب) 12 (ج) 160 (د) 8 (هـ) 4
- 52- إذا كان الشئ شاملا فإنه يكون
 (أ) قاصر (ب) ضيقا (ج) مزعجا (د) ضحلا (هـ) متسعا
- 53- 3 ، 6 ، 8 ، 16 ، 18 ، 36 ، ، ما العدان اللذان يوضعان في المكانين الخاليين؟
 (أ) 38 ، 40 (ب) 38 ، 43 (ج) 39 ، 41 (د) 38 ، 76 (هـ) 39 ، 78
- 54- إذا كان ثمن جرام الفضة 60 قرشا . كم جراما يمكن شراؤها بمبلغ 204 جنيها ؟
 (أ) 34 (ب) 1284 (ج) 340 (د) 34000 (هـ) 128
- 55- إن الوسيط هو الذي
 (أ) يحسب (ب) يقضي (ج) يشرع (د) يتدخل (هـ) يعاقب

56 - 5، 10، 12، 24، 26، 52، ، ما العدان اللذان يوضعان في المكائين الخالين؟

(أ) 104، 54 (ب) 56، 54 (ج) 53، 55 (د) 104، 106 (هـ) 54، 108

57 - إن كلمة رخيص لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) متوفر (ب) ضخم (ج) نادر (د) عديم الثمن (هـ) مكلف

58 - إن كلمة اختيار تعنى في بعض الأحيان.

(أ) إلزام (ب) عادي (ج) دنئ (د) انتقاء (هـ) كورس

59 - إن كلمة مشدود لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) ممدود (ب) عمه (ج) مفكوك (د) قطار (هـ) معلم

60 - إن الغضب بالنسبة للشدة مثل الحب بالنسبة لـ:

(أ) الأمل (ب) الكرة (ج) المزاج (د) الملاطفة (هـ) السعادة

61 - إذا كان الشئ مقسما فإنه يكون :

(أ) غير مخصص (ب) مخططا (ج) محجوزا (د) محفوظا (هـ) مجزءا

62 - إن الكستور بالنسبة للقماش مثل الذهب بالنسبة لـ:

(أ) الثروة (ب) المعدن (ج) التراب (د) الفضة (هـ) أصفر

63 - ما العدد الذي إذا ضرب في 3 ثم أضيف الناتج إلى 3 يصبح $1\frac{1}{2}$ مرة من $\frac{1}{2}$ الـ.....

(أ) 3 (ب) 2 (ج) 6 (د) 9 (هـ) 12

64 - $\frac{1}{5}$ عدد إذا أضيف إلى 15 ينتج 4 أمثال $\frac{1}{9}$ الـ 45 فما هو العدد؟

(أ) 45 (ب) 9 (ج) 165 (د) 180 (هـ) 25

65 - إن المهر هو:

(أ) زوجة (ب) منزل (ج) هدية عريس (د) وراثة (هـ) لين

66 - إن التقويم هو :

(أ) التربية (ب) التأسيس (ج) التصحيح (د) التصريح (هـ) الاضراب

67 - عندما تغفر أخطاء الشخص فإنه يكون:

(أ) بخيلا (ب) غير ملام (ج) مهتما (د) متضمنا (هـ) مذنبا .

68 - إن كلمة متكبر لها تقريبا عكس معنى كلمة :

(أ) كتوم (ب) شجاع (ج) بليغ (د) متحفظ (هـ) متواضع

69- إن كلمة طرد كلها تقريبا معنى كلمة :

(أ) أبعد (ب) أهمل (ج) دخل (د) مر (هـ) دفع

70- قال نابليون إن الجندي اتفرنسي يساوي ثلاثة جنود من النمسا أو خمسة جنود من روسيا.

كم تسوي دستة الجنود النمساويين من الجنود الروسيين؟

(أ) 6 (ب) 20 (ج) 15 (د) 60 (هـ) 36

71- 3 ، 9 ، 12 ، 36 ، 39 ، 117 ، ... ، ما العددان اللذان يوضعان في المكانين الحاليين؟

(أ) 361 ، 364 (ب) 120 ، 234 (ج) 234 ، 236 (د) 120 ، 360 (هـ) 121 ، 363

72- ما الكلمة التي لا تنتمي إلى الكلمات الأخرى الآتية؟

(أ) كريم (ب) بخيل (ج) متصدق (د) سخي (هـ) محسن

73- إن كلمة يلحق لها تقريبا معنى كلمة .

(أ) يرقى (ب) يقسم (ج) يضم (د) يفك (هـ) ينزع

74- ما الكلمة التي لا تنتمي إلى الكلمات الأخرى الآتية:

(أ) أوجز (ب) خسر (ج) صغر (د) ازداد (هـ) تضاعف

75- إن الأمور الغامضة تكون :

(أ) غير مرغوبة (ب) مضحكة (ج) مرفوضة (د) سهلة الفهم (هـ) صعبة الفهم

76- إن كلمة ثناء لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) يتعقل (ب) يفصل (ج) يلحم (د) يثور (هـ) ينزع

77- إن كلمة ثناء لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) مدح (ب) ذم (ج) انتقاد (د) لوم (هـ) رفع

78- إن كلمة أباد لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) أزعج (ب) قطع (ج) أزال (د) حلق (هـ) أخذ

79- إن كلمة حصيف لها معنى كلمة :

(أ) مسرف (ب) يقظ (ج) رزين (د) حي (هـ) مستمر

80- جرى أحمد حول سور المدرسة 5 مرات. بينما جرى عادل حول نفس السور 4 مرات في نفس الوقت . كم كانت سرعة أحمد بالنسبة لسرعة عادل ؟

(أ) $1 \frac{1}{3}$ (ب) $1 \frac{1}{5}$ (ج) 2 (د) $1 \frac{1}{4}$ (هـ) $5 \frac{4}{5}$

81- إن كلمة قوت لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) مظهر (ب) هضم (ج) امتصاص (د) غذاء (هـ) ضار

82- إن كلمة علة لها تقريبا عكس معنى كلمة :

(أ) اختلال (ب) حمى (ج) مرض (د) إنسان (هـ) صحة

83- إن كلمة زخرف لها تقريبا معنى كلمة:

(أ) شوه (ب) وثق (ج) ابتكر (د) نمق (هـ) اعتنى

84- إن الشخص الدنيء يكون:

(أ) خبيثا (ب) غشاشا (ج) غادرا (د) خسيسا (هـ) قاسيا

85- إن الجهل بالنسبة للخوف مثل المعرفة بالنسبة لـ:

(أ) الثقة (ب) الأسف (ج) الخرافة (د) الذكاء (هـ) الامل

86- إن العبارات التي لا تنقض تكون :

(أ) غير جدلية (ب) طويلة (ج) غير متوقعة (د) غير مسببة (هـ) جدلية

87- يكون الدستور :

(أ) مثلا (ب) حكما (ج) تحفة (د) قانونا (هـ) محكمة

88- إن كلمة تملق لها تقريبا معنى كلمة :

(أ) احتقر (ب) تزلف (ج) حذر (د) كسب (هـ) وبخ

89- أن يداوي هو أن :

(أ) يبعد (ب) يدفع (ج) يشفى (د) يغطي (هـ) يقطع

90- إن الشريعة هي :

(أ) كرة (ب) طلقة (ج) رياضة (د) ملابس (هـ) قانون سماوي

مفتاح تقدير الدرجات
 فى اختبار القدرة العقلية مستوى 17 سنة فيما بعد

د	ج	د	د	د	ج	د	د	د
أ	أ	هـ	هـ	هـ	أ	أ	د	د
د	ج	أ	أ	أ	ج	ج	هـ	هـ
هـ	هـ	د	هـ	د	د	د	د	د
ـ	ـ	أ	د	د	د	د	د	د
ج	ج	د	هـ	هـ	هـ	هـ	د	د
ج	ج	هـ	هـ	هـ	د	د	د	د
د	د	ج	ـ	ـ	د	د	د	د
ـ	ـ	ـ	ج	ج	ج	ج	د	د
ج	ج	هـ	د	د	د	د	د	د
هـ	هـ	د	د	د	د	د	د	د
د	د	ج	ج	ج	د	د	د	د
ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ
ج	ج	ـ	ـ	ـ	د	د	د	د
د	د	ج	ج	ج	د	د	د	د
د	د	د	د	د	د	د	د	د
هـ	هـ	ج	ج	ج	د	د	د	د

جدول نسب الذكاء الإنحرافية المقابلة للدرجات الخام فى إختبار القدرة
العقلية مستوى 17 سنة فيما بعد

العمر 17 فيما بعد	الدرجة الخام	العمر 17 فيما بعد	الدرجة الخام	العمر 17 فيما بعد	الدرجة الخام
107	59	71	30		1
108	60	72	31		2
109	61	73	32		3
110	62	75	33		4
112	63	76	34		5
113	64	77	35		6
114	65	79	36		7
115	66	80	37		8
116	67	81	38		9
118	68	82	39	45	10
119	69	84	40	46	11
120	70	85	41	47	12
121	71	86	42	49	13
122	72	87	43	50	14
124	73	88	44	51	15
125	74	90	45	52	16
126	75	91	46	53	17
127	76	92	47	54	18
128	77	93	48	55	19
130	78	94	49	56	20
131	79	96	50	57	21
132	80	97	51	59	22
133	81	98	52	60	23
135	82	99	53	62	24
136	83	101	54	64	25
137	84	102	55	66	26
138	85	103	56	67	27
139	86	105	57	68	28
141	87	106	58	70	29



جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم الرياضات المائية والمنازلات

مرفق (3)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الهدف العام للبرنامج
والأهداف الفرعية السلوكية الخاصة بسباحة الصدر

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة / مایسة محمد عفیفی السيد، بإعداد رسالة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية
وموضوعها:

"بناء موقع تعليمی وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية
التربية الرياضية بجامعة الزقازيق"

لذا نرجوا من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى حول:

- 1- الهدف العام للبرنامج.
- 2- الأهداف السلوكية.
- 3- ما ترونه سيادتكم من تعديل أو إضافات على هذه الأهداف.

إشراف

أ.د/ سحر عبد العزيز على حجازى

أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات
المائية والمنازلات
كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق

أ.د/ إبتسام توفيق عبد الرازق

أستاذ السباحة المتفرغ ووكيل الكلية لشئون
التعليم والطلاب سابقاً
كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،،

رأى الخبير		الهدف
غير موافق	موافق	
		<p>أولاً: الهدف العام</p> <p>هل توافق سيادتكم على أن يكون الهدف العام للبرنامج التعليمى هو:</p> <p>اكساب الطالبات المعارف والمعلومات والمهارات الخاصة بسباحة الصدر وتكوين الاتجاهات الايجابية نحو إستخدام المواقع التعليمية فى التدريس لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.</p> <p>ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب تعديل الهدف فما هو الهدف الذى تراه سيادتكم مناسباً لهذا البحث؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ثانياً : الاهداف الفرعية (السلوكية)</p> <p>هل توافق سيادتكم على أن الهدف العام للبرنامج التعليمى يمكن تقسيمه إلى الاهداف التالية:</p> <p>اولا : الاهداف السلوكية المعرفية:</p> <p>وهى تتضح فيما يلى:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- أن تتمكن الطالبة من شرح سباحة الصدر. 2- أن تتذكر الطالبة الخطوات التعليمية لسباحة الصدر. 3- أن تستخدم الطالبة الإنترنت فى الوصول إلى المعارف المتصلة بسباحة الصدر. 4- أن تعرف الطالبة نبذة عن تاريخ سباحة الصدر. 5- أن تطبق الطالبة ما تعلمته من مراحل فنية خاصة بسباحة الصدر. 6- أن تتعرف الطالبة على النواحي القانونية لسباحة الصدر. 7- أن تتعرف الطالبة على الاخطاء الفنية لسباحة الصدر . 8- أن تتعرف الطالبة على الاخطاء القانونية لسباحة الصدر. 9- أن تستطيع الطالبة معالجة الأخطاء التى تحدث أثناء تطبيق سباحة الصدر. 10- أن تعرف الطالبة كيف تنمى جوانبها العقلية كتركيز الإنتباه عند أداء سباحة الصدر. 11- أن تنمى فى الطالبة القدرة على أكتشاف الحقائق بنفسها. 12- أن تحدد الطالبة كيفية إكتشاف نواحي القوة والضعف عند أداء سباحة الصدر. 13- أن تنمى فى الطالبة القدرة على النقد الذاتى. 14- أن تفهم الطالبة تسلسل الاداء الحركى لسباحة الصدر. 15- أن تفرق الطالبة بين أجزاء الجسم العاملة وغير العاملة أثناء أداء سباحة الصدر. <p>-16</p>

الأهداف		رأى الخبير
		موافق
		غير موافق
<p>17- أن تفهم الطالبة التحليل الحركى لسباحة الصدر .</p> <p>18- أن تكتسب الطالبة طريقة جيدة للتعليم .</p> <p>19- أن تستطيع الطالبة إستثمار الجهد المبذول أثناء أداء سباحة الصدر .</p> <p>20- ان تتذكر الطالبة ما شاهدته بالموقع وكيفية تطبيقها أثناء الأداء لأجزاء سباحة الصدر .</p> <p>ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب تعديل أو إضافة أهداف معرفية أخرى، فما هي الأهداف التي ترى سيادتكم أنها مناسبة لهذا البحث؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ثانياً: الاهداف المهارية:</p> <p>وتتضح فيما يلي.</p> <p>1- أن تطبق الطالبة عناصر الموقع التعليمى بالشكل الصحيح وإستخدام أدواته المختلفة.</p> <p>2- أن تقوم الطالبة بتنفيذ أجزاء سباحة الصدر كما شاهدتها فى الموقع التعليمى.</p> <p>3- أن تستطيع الطالبة القيام بتدريبات متدرجة فى الصعوبة تنتج الوصول إلى إتقان كل جزء من أجزاء سباحة الصدر .</p> <p>4- أن تقوم الطالبة بالتحكم فى أجزاء الجسم أثناء أداء سباحة الصدر</p> <p>5- أن تساعد الطالبة فى شرح وأداء نموذج لسباحة الصدر .</p> <p>6- أن تساهم البرمجية فى دعم الطالبة لإستخدام لوحة المفاتيح أثناء الكتابة على الإنترنت.</p> <p>7- أن تطبق الطالبة ما تعلمته من البرمجية حيث تؤدى سباحة الصدر بدقة وإنسيابية.</p> <p>8- أن تكتسب الطالبة مهارة أستخدام الوسائل التعليمية (الإنترنت).</p> <p>9- أن تكتسب الطالبة التوافق النفسى والحركى لسباحة الصدر .</p> <p>10- أن تنمى فى الطالبة القدرة على الفهم والانتباه لسباحة الصدر .</p> <p>11- أن تنمى فى الطالبة القدرة على الاستجابة وادراك المواقف المختلفة لسباحة الصدر .</p> <p>ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب تعديل أو إضافة أهداف مهارية أخرى فما هي الأهداف التي ترى سيادتكم أنها مناسبة لهذا البحث؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
الأهداف		رأى الخبير



جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم الرياضات المائية والمنازلات

مرفق (4)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد محتوى سباحة الصدر

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة / مایسة محمد عفیفی السید، مدرس مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق بإجراءات بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها:

"بناء موقع تعليمی وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق"

لذا نرجوا من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى حول:

1. المحاور التعليمية داخل الموقع.
2. المحتوى العلمى الخاص بالمحاور.
3. ما ترونه سيادتكم من تعديل أو إضافات على هذه المحاور والمحتوى العلمى الخاص بهذه المحاور.

إشراف

أ.د/ سحر عبد العزيز على حجازى

أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات
المائية والمنازلات
كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق

أ.د/ إبتسام توفيق عبد الرازق

أستاذ السباحة المتفرغ ووكيل الكلية لشئون
التعليم والطلاب سابقاً
كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،،

رأى الخبير		المحاور
غير موافق	موافق	
		<p>أولاً: المحاور التعليمية المقترحة</p> <p>أ- أهداف سلوكية. ب- نبذة تاريخية. ج- سباحة الصدر. د- قانون.</p> <p>وينبثق من محور سباحة الصدر المحاور الفرعية التالية:</p> <p>1- التحليل الفنى. 2- التدريبات التعليمية. 3- التوجيهات الفنية. 4- التسلسل الحركى. 5- الأخطاء الشائعة. 6- إختبر معلوماتك (التقويم).</p> <p>ملحوظة :</p> <p>إذا كان المطلوب تعديل او إضافة محاور اخرى فما هى المحاور التى ترونها سيادتكم مناسبة لهذا البحث؟</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>ثانياً: المحتوى العلمى للمحاور</p> <p>ج- سباحة الصدر</p> <p>1- التحليل الفنى:</p> <p>أ- وضع الجسم. ب- ضربات الرجلين.</p> <p>تمر ضربات الرجلين بثلاث مراحل هى :</p> <p>أولاً : المرحلة التمهيديّة. ثانياً : المرحلة الأساسية. ثالثاً : المرحلة الختامية.</p> <p>ج- حركات الذراعين :</p> <p>وتمر حركات الذراعين بثلاثة مراحل أساسية على النحو التالى :</p> <p>أولاً: المرحلة التمهيديّة ثانياً: المرحلة الأساسية وتشمل: - الشد - الدفع ثالثاً: المرحلة الختامية وتشمل الحركة الرجوعية د- التنفس. هـ- التوقيت والتوافق.</p>

رأى الخبير		المحاور
غير موافق	موافق	
		<p>2- التدريبات التعليمية:</p> <p>أ- ضربات الرجلين. ب- حركات الذراعين. ج- التنفس. د- التوقيت والتوافق.</p> <p>أ- ضربات الرجلين:</p> <p>1- أداء حركات الرجلين من وضع الجلوس الطويل على الأرض. 2- الإنبطاح على مقعد سويدي وأداء حركة الرجلين. 3- أداء حركات الرجلين من وضع الإنبطاح على حافة الحمام. 4- أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر مع مسك ماسورة الحمام ومساعدة الزميلة. 5- أداء حركات الرجلين من الطفو على البطن مع مسك ماسورة الحمام ومساعدة الزميلة. 6- أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة أداة الطفو. 7- أداء حركات الرجلين من الطفو على البطن بمساعدة أداة الطفو. 8- الدفع والإنزلاق بدون مساعدة مع اداء دورة أو أكثر للرجلين.</p> <p>ب- حركات الذراعين</p> <p>1- أداء حركات الذراعين من الوقوف في الماء الضحل. 2- أداء حركات الذراعين من المشى على قاع الحمام. 3- أداء حركات الذراعين مع سند الزميلة للرجلين. 4- الشد بالذراعين مع تشبيك الرجلين بواسطة عوامات الشد الطافية Pull Buoys . 5- الشد بالذراعين مع إستخدام الكفوف Paddles .</p> <p>ج- التنفس:</p> <p>1- الإنبطاح على مقعد سويدي وأداء التنفس مع حركات الذراعين. 2- الوقوف في الماء الضحل - رفع الرأس للتنفس وأخذ الشهيق في نهاية الشد. 3- أداء الشد والتنفس من المشى. 4- أداء الشد والتنفس من الإنزلاق. 5- أداء حركات الذراعين والتنفس مع ضربات رجلين تبادلية.</p> <p>د- التوقيت والتوافق:</p> <p>1- التمرين على أداء حركات الذراعين ثم حركات الرجلين. 2- أداء التمرين على التوافق بين الرجلين والذراعين.</p> <p>3- التوجيهات الفنية:</p> <p>أ- ضربات الرجلين:</p> <p>1. الكعبين متجاورين عند سحبهما نحو الإليتين. 2. المقعدة منخفضة بقدر مناسب تحت سطح الماء.</p>

رأى الخبير		المحاور
------------	--	---------

غير موافق	موافق	
		<p>3. مسك الماسورة يكون في عمق مناسب.</p> <p>4. زيادة مسافة الأداء تدريجياً.</p> <p>ب- حركات الذراعين:</p> <p>1- اليدين مفرودتان والأصابع مضمومة.</p> <p>2- راحة اليد متجهة للخلف مباشرة.</p> <p>3- إنثناء بسيط في المرفق أثناء الشد.</p> <p>4- ثني الرسغين قليلاً أثناء الشد.</p> <p>5- عدم تحريك اليدين خلف مستوى الكتفين.</p> <p>6- الذراعين ممتدتين كاملاً بعد كل دورة ذراع.</p> <p>ج- التنفس:</p> <p>1. إكتساب المتعلم كيفية التنفس في المرحلة الأولى من تمرين الذراعين.</p> <p>2. أخذ الشهيق من الفم وإخراج الزفير من الفم والأنف.</p> <p>3. أخذ الشهيق عند نهاية حركة الشد بالذراعين.</p> <p>د- التوافق:</p> <p>1- الإحتفاظ بالرأس ثابتة وعدم دورانها.</p> <p>2- التركيز على الإنزلاق بعد إنتهاء كل دورة.</p> <p>4- الأخطاء الشائعة وتصحيحها</p> <p>1. الخطأ</p> <p>2. تحليل الخطأ</p> <p>3. إصلاحه</p> <p>د- القانون الدولي لسباحة الصدر:</p> <p>ويشتمل على :</p> <p>أولاً: المواصفات القانونية لحمامات السباحة.</p> <p>ثانياً: مواد القانون المرتبطة بسباحة الصدر.</p> <p>أولاً: المواصفات القانونية لحمامات السباحة.</p> <p>الطول:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 متر وذلك في حالة إستخدام لوحات اللمس الخاصة بأجهزة التحكم الأوتوماتيكية عند حافة البداية أو إذا أضيفت عند حافة الدوران، يجب ان يكون الحوض بالطول الذي يكفل بأن تكون المسافة المفروضة 50 متر بين اللوحتين. • 25 متر وذلك في حالة إستخدام لوحات اللمس الخاصة بأجهزة التحكم الأوتوماتيكية عند حافة البداية أو إذا أضيفت عند حافة الدوران، يجب ان يكون الحوض بالطول الذي يكفل بأن تكون المسافة المفروضة 25 متر بين اللوحتين. <p>العمق:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الحد الأدنى المطلوب هو 1.00متر.

غير موافق	موافق	
		<p>الحوائط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجب أن تكون حوائط النهاية متوازية وتشكل زاوية قائمة مع سطح الماء ومبينة من مادة صلبة غير منزقة السطح وممتد إلى 0.08 أسفل سطح الماء لكي تمكن المتسابق من اللمس والدفع في الدوران بدون مخاطرة. • يسمح ببناء أفيز للوقوف عليه للراحة على طول الحوائط الجانبية، على أن لا يقل عمقه عن 1.2 متر تحت سطح الماء ويعرض 0.01 متر إلى 0.15 متر. <p>قنوات صرف الماء:</p> <p>يمكن تنفيذها على جميع الحوائط الأربعة للحوض، وإذا نفذت على حائط النهاية يجب مراعاة أن تسمح بتعليق لوحات اللمس بقدر 0.03 متر فوق سطح الماء، يجب تزويدها بصمامات منظمة من أجل المحافظة على مستوى سطح الماء.</p> <p>الحارات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تكون عرض الحارة 2.5 متر بالإضافة إلى مسافتين بعرض 2.5 متر لكل منهما خارج الحارة 1، 8 ويجب أن يوضع حبل حارة ليفصل بين هاتين المسافتين عن الحارة 1، 8 على التوالي. • عدد الحارات 8 حارات لحمام السباحة 50 متر. <p>حبال الحارات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمتد حبال بطول الحوض بالكامل ويثبت عند كل نهاية بواسطة حلقات داخل تجاويح حوائط النهاية، يحتوى كل حبل على عوامات متلاصقة كل منها يتراوح من 0.05 متر إلى 0.15 متر بحد أقصى. • تميز العوامات وذلك لمسافة 5.00 متر من كل نهاية للحوض بلون مختلف عن باقى العوامات ولا يوضع أكثر من حبل بين كل حارتين، كما يجب شد الحارة كاملاً. <p>منصات البدء:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجب ان تكون منصات البدء ثابتة بدون أدنى إهتزاز وعلى أن يتراوح إرتفاعها ما بين 0.50 متر إلى 0.75 متر من سطح الماء. • ومساحة سطح المنصة يكون 0.50 متر x 0.50 متر على الأقل. • ويغطى سطح المكعب بمادة لا تؤدي إلى الإنزلاق. • كما يجب أن لا يزيد أقصى إنحدار للمكعب من الأمام عن 10 درجات. • ضرورة أن تصمم منصات البدء بحيث تسمح بأداء قبضة على المنصة بواسطة السباح من الأمام أو الجانبين عند أداء قفزة البدء. <p>الترقيم:</p> <p>يجب ترقيم كل مكعب بدء بأرقام واضحة على الجوانب الأربعة ومرتببة بوضوح، تكون الحارة رقم (1) على الجانب الأيمن وذلك عند مواجهة الحوض من حافة البدء التقليدية.</p> <p>درجة حرارة الماء:</p> <p>يجب أن لا تقل درجة حرارة الماء المثلى عن 28 درجة مئوية (يمكن التجاوز عن درجة مئوية عن الدرجة المثلى) يجب المحافظة على ثبات مستوى الماء أثناء المسابقات دون حركة ملحوظة، وحرصاً على إتباع القواعد الصحية المقررة في معظم الدول فإنه يسمح</p>
رأى الخبير		المحاور

غير موافق	موافق	
		<p>بتدفق الماء للحوض ولخارجه طالما ان ذلك لن يؤدي إلى حدوث تيار مائي.</p> <p><u>الإضاءة:</u></p> <p>يجب ان لا تقل شدة الإضاءة فوق منصات البدء وحائط الدوران عن 600 لكس (وحدة قياس الإضاءة).</p> <p><u>علامات الحارات:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • يجب أن تكون العلامات (الخطوط) من لون قائم مخالف يوضع على أرضية الحوض في منتصف كل حارة. • العرض : الحد الأدنى 0.2 متر والحد الأقصى 0.3 متر . • الطول : 46 متر بالنسبة للأحواض طول 50 متر . • 21 متر بالنسبة للأحواض طول 25 متر . • ينتهي كل خط قبل حائط النهاية بـ 2 متر بخط مقاطع مميز وبطول 1متر وبنفس عرض خط الحارة. • إذا كان حوض السباحة وحوض الغطس في منطقة واحدة فإن الحد الأدنى للمسافة الفاصلة للأحواض هو 5.00م. <p><u>ثانياً: مواد القانون المرتبطة بسباحة الصدر:</u></p> <p><u>مادة (7) سباحة الصدر:</u></p> <p><u>مادة (1/7):</u></p> <p>مع أول شدة بعد البدء وبعد كل دوران يجب أن يحتفظ السباح بوضع الجسم على الصدر وغير مسموح باللف على الظهر في أي وقت.</p> <p><u>مادة (2/7):</u></p> <p>جميع حركات الذراعين تؤدي بالتماثل معاً وفي مستوى أفقى واحد بدون حركات تبادلية.</p> <p><u>مادة (3/7):</u></p> <p>تدفع اليدين معاً من الصدر على أو تحت أو فوق سطح الماء، ثم تسحبان للخلف على أو تحت أو فوق سطح الماء على أن تظل الكوعان أسفل سطح الماء عدا في الشدة الأخيرة ... يجب أن لا تتجاوز حركة اليدين للخلف إلى ما وراء خط المقعدة فيما عدا أثناء الشدة الأولى بعد البداية وبعد كل دوران.</p> <p><u>مادة (4/7):</u></p> <p>جميع حركات الرجلين يجب أن تؤدي بالتماثل معاً وفي مستوى أفقى واحد بدون أداء حركات تبادلية.</p> <p><u>مادة (5/7):</u></p> <p>أثناء الدفع بالرجلين للخلف يجب تحريك القدمين إلى الخارج، وغير مسموح بالحركة المقصية الإرتعاشية أو الدولفنية لأسفل بالنسبة للأرجل ... مسموح بظهور القدمين على سطح الماء مالم يكن ذلك متبوعاً بحركة دولفنية لأسفل.</p>

رأى الخبير	المحاور
------------	---------

غير موافق	موافق	
		<p>مادة (6/7): عند كل دوران وفي نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا اليدين في نفس الوقت وبمستوى أفقى واحد في مستوى أو أعلى أو أسفل سطح الماء، يمكن إنزال الرأس تحت سطح الماء بعد آخر شدة بالذراعين قبل اللمس بشرط ان تشق الرأس سطح الماء في أى نقطة أثناء آخر دورة كاملة أو غير كاملة قبل اللمس.</p> <p>مادة (7/7): يجب أن يقطع جزء من رأس السباح سطح الماء أثناء كل دورة كاملة لليدين ودفعة واحدة للرجلين ويستثنى من ذلك حالة البداية وبعد كل دوران فيسمح للسباح بأداء شدة واحدة كاملة باليدين للخلف حتى الرجلين ودفعة واحدة بالرجلين وهو غاطس تماماً تحت سطح الماء ... يجب أن شق الرأس سطح الماء قبل دوران اليدين للداخل من أوسع مرحلة لليدين في الشدة الثانية بالذراعين.</p> <p>مادة (12): الأرقام العالمية الخاصة بسباحة الصدر:</p> <p>مادة (1/12): المسافات التالية لكلا الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في حمام سباحة 50 متر.</p> <ul style="list-style-type: none"> • سباحة الصدر : 100، 200متر • فردى المتنوع : 200، 400 متر • تتابع متنوع : 4 × 100 متر <p>مادة (2/12): المسافات التالية لكلا الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في حمام سباحة 25 متر.</p> <ul style="list-style-type: none"> • سباحة الصدر : 50، 100، 200متر • فردى المتنوع : 100، 200، 400متر • تتابع متنوع : 4 × 100 متر <p>مادة (3/12): أعضاء فريق التتابع يجب أن يكونوا من جنسية واحدة.</p>

ملحوظة:

هل ترون سيادتكم أى إضافة أو حذف لمحتوى البرنامج التعليمي لسباحة الصدر؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم الرياضات المائية والمنازلات

مرفق (6)

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد محاور إختبار التحصيل
المعرفى لسباحة الصدر والأهمية النسبية لكل محور

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة / مایسة محمد عفیفی السید، مدرس مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات
بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق بإجراءات بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة
الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها:

"بناء موقع تعليمى وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية
التربية الرياضية بجامعة الزقازيق"

الهدف من الاستمارة :-

تحديد الأهمية النسبية (الوزن النسبي) لكل محور من محاور الاختبار المعرفى فى سباحة الصدر
للطالبات، وتوزيع الدرجة على مستويات الاختبار.

حيث نحيط سيادتكم علماً بالاتي :-

- 1- أن عينة البحث هم المبتدئات فى تعلم سباحة الصدر من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية
الرياضية جامعة الزقازيق.
- 2- طرق صياغة العبارات المستخدمة هى (الصواب والخطأ ، الاختيار من متعدد) طبقاً للمسح
المرجعى الذى قامت به الباحثة.
- 3- مستويات المعرفة الست طبقاً لتقسيم بلوم (المعرفة - الفهم - التطبيق - التحليل - التركيب -
التقويم).

إشراف

أ.د/ سحر عبد العزيز على حجازى

أ.د/ إبتسام توفيق عبد الرازق

أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات
المائية والمنازلات
كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق

أستاذ السباحة المتفرغ ووكيل الكلية لشئون
التعليم والطلاب سابقاً
كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،،

* الرجاء من سيادتكم وضع درجة لكل محور على حدة، ثم توزيع درجة كل محور على مستويات المعرفة الستة لبلوم (المعرفة - الفهم - التطبيق - التحليل - التركيب - التقويم).

م	المحاور	الدرجة	توزيع الدرجة على مستويات المعرفة لبلوم					
			المعرفة	الفهم	التطبيق	التحليل	التركيب	التقويم
1	التطور التاريخي لسباحة الصدر							
2	القانون الدولي لسباحة الصدر							
3	الأداء المهارى لسباحة الصدر							

أي مقترحات أخرى ترون سيادتكم إضافتها :-

-1

-2

-3

-4

-5



جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم الرياضات المائية والمنازلات

مرفق (7)

(أولاً: الصورة المبدئية للاختبار المعرفي)

إستمارة إستطلاع آراء الخبراء حول بناء الاختبار المعرفي لسباحة الصدر

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الباحثة / مایسة محمد عفیفی السید، مدرس مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق بإجراءات بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها:

"بناء موقع تعليمى وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية
التربية الرياضية بجامعة الزقازيق"

لذا نرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأى فى تحديد الأسئلة الخاصة ببناء الاختبار المعرفى لطالبات الفرقة الثانية فى الموقع التعليمى على شبكة الإنترنت وأثره على تعلم سباحة الصدر فى الجوانب التالية (التطور التاريخى للسباحة - القانون الدولى لسباحة الصدر - الأداء المهارى لسباحة الصدر).

إشراف

أ.د/ سحر عبد العزيز على حجازى

أ.د/ إبّسام توفيق عبد الرازق

أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات
المائية والمنازلات
كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق
ولسيادتكم جزيل الشكر ،،،

أستاذ السباحة المتفرغ ووكيل الكلية لشئون التعليم
والطلاب سابقاً
كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق

الصورة المبدئية لإختبار التحصيل المعرفي الخاص بسباحة الصدر

أولاً: أسئلة الصواب والخطأ:

المحور الأول: التطور التاريخي للسباحة:

م	الأسئلة	رأى الخبير		
		نعم	لا	المستوى
1	مارس الإنسان القديم السباحة بهدف إحراز البطولات المختلفة .			
2	عرف الإغريق السباحة واستعملوها في معاركهم الحربية.			
3	ظهر أول كتاب عن السباحة عام 1538م بعنوان "الغطاس".			
4	"حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي" قائل هذا الحديث الرسول (ص).			
5	ظهر كتاب جون فورست عن سباحة الظهر عام 1816م .			
6	ظهر الإتحاد الدولي للسباحة عام 1908م .			
7	أقيمت أول دورة أولمبية حديثة بمدينة أثينا عام 1896م .			
8	بدأت سباحة الصدر بالانتشار ابتداء من العام 1840م .			
9	أقيمت أول مسابقة لسباحة الصدر عام 1833م وفاز بمعظم سباقاتها أحد الهنود الحمر.			
10	السباقات القصيرة في السباحة سبقت السباقات الطويلة تاريخياً.			

المحور الثاني: القانون الدولي لسباحة الصدر:

م	الأسئلة	رأى الخبير		
		نعم	لا	المستوى
11	الحد الأدنى لعمق حمامات السباحة هو 1.00 متر .			
12	لا يقل عرض الحارات عن 1.50 متر .			
13	طول حمام السباحة الأولمبي في عرضه هو 50 م x 25 م .			
14	يتراوح ارتفاع منصات البدء ما بين 0.50 م إلى 1.00 م من سطح الماء.			
15	يسمح بوضع مادة تؤدي إلى سهولة الإنزلاق على سطح المكعب.			
16	درجة حرارة الماء المثلى هي 26 درجة مئوية.			
17	مساحة سطح منصة البدء هي 0.50 م x 0.75 م على الأقل.			
18	لا تقل شدة الإضاءة فوق منصات البدء وحائط الدوران عن 600 لكس.			
19	في سباحة الصدر تؤدي حركات الذراعين بالتبادل.			
20	في سباحة الصدر تؤدي الحركات الرجلين بالتماثل معا في مستوى أفقي واحد.			
21	أثناء الدفع بالرجلين للخلف في سباحة الصدر يمكن أداء حركة مقصية أو دولفينية للأرجل.			
22	في سباحة الصدر يجب لمس الحائط بأحد اليدين عند كل دوران.			
23	يجب أن يقطع جزء من رأس السباح سطح الماء أثناء كل دورة كاملة لليدين ودفعة واحدة للرجلين.			
24	لا يزيد أقصى إنحدار لمكعب البدء من الأمام عن 10 درجات.			
25	يمكن أن تتجاوز اليدين المقعدة في سباحة الصدر أثناء الشدة الأولى بعد البداية وبعد كل دوران.			

تابع: المحور الثاني: القانون الدولي لسباحة الصدر:

م	الأسئلة	رأى الخبير		
		نعم	لا	المستوى
26	طول علامات الحارات للأحواض 50 م ، 25 م على التوالي هي 46 م ، 21 م .			
27	المنطقة الفاصلة بين حوض السباحة وحوض الغطس الموجودان في منطقة واحدة هو 5 م			
28	مسموح بظهور القدمين على سطح الماء في سباحة الصدر مالم يكن ذلك متبوعاً بحركة دولفينية لأسفل .			

المحور الثالث: الأداء المهارى لسباحة الصدر:

م	الأسئلة	رأى الخبير		
		نعم	لا	المستوى
29	في مرحلة الشد تتحرك الذراعين للجانب ولأسفل مع إنتناء بسيط في المرفق .			
30	تبدأ مرحلة الدفع من وصول اليدين أسفل مستوى الكتفين .			
31	يكون مفصل المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد .			
32	تؤدي حركات الذراعين في سباحة الصدر بطريقة تبادلية .			
33	تنتج حركات الرجلين في سباحة الصدر قوة دافعة كبيرة عكس طرق السباحة الأخرى			
34	تؤدي حركات الرجلين في سباحة الصدر بطريقة تماثلية .			
35	المقاومة الناتجة عن الدفع الضيق لحركات الرجلين أقل منها في طريقة الدفع الواسع.			
36	في بداية مرحلة الدفع تتجه الركبتين للداخل ويدفع بالقدمين للخارج .			
37	تؤدي الحركة الرجوعية للرجلين بأكبر جهد عضلي ينتج عنه أقل مقاومة .			
38	تؤدي حركات الرجلين بدون توقف وفي تسلسل مستمر .			
39	الدفع الواسع أفضل من حيث القوة والسرعة والإقتصاد في الحركة .			
40	في سباحة الصدر يأخذ الشهيقي من الفم واخراج الزفير من الفم والأنف معا .			
41	يتم أخذ الشهيقي عند نهاية حركة الشد بالذراعين .			
42	الكعبيين متباعدين عند سحبهما نحو الإليتين .			
43	يكون المرفق في حالة إنتناء بسيط أثناء الشد .			
44	تتطلب سباحة الصدر الكوع العالي لذا يجب أن يرتفع المرفق إلى مستوى أعلى من الكتف.			
45	تستمر حركة ضم اليدين في الإتجاه للأمام دون توقف في الحركة الرجوعية للذراعين.			
46	تكون الذراعين في وضع ممتد للأمام بينما الرجلين في مرحلة الدفع.			
47	تمر حركات الرجلين والذراعين بثلاثة مراحل هما التمهيدية والأساسية والختامية.			
48	تشمل المرحلة الأساسية لحركات الذراعين على الشد والدفع والتوقيت.			
49	يرتبط التنفس بحركة الرجلين.			
50	سباحة الصدر من السباحات المفضلة في السباحة الترويحية والإنقاذ والوقوف في الماء.			
51	الحركة الرجوعية للذراعين هي حركة ختامية إعدادية.			

ملاحظات ترون سيادتكم إضافتها:

.....

.....

ثانيا: أسئلة الاختيار من متعدد:

المحور الأول: التطور التاريخي لرياضة السباحة:

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

م	الأسئلة	رأى الخبير		
		نعم	لا	المستوى
52	مارس الإنسان القديم السباحة بهدف : (أ) إحرار البطولات المختلفة . (ب) الدفاع والهروب من الحيوانات المتوحشة . (ج) رفع مستوى اللياقة البدنية.			
53	ظهر اول كتاب فى السباحة لنيكولاس وايتمان عام : (أ) 1538م . (ب) 1800م . (ج) 1878م .			
54	أقيمت أول دورة أوليمبية حديثة بمدينة أثينا عام : (أ) 1878م . (ب) 1908م . (ج) 1896م .			
55	تم إنشاء أول حوض سباحة عام 1878م فى : (أ) لندن . (ب) باريس . (ج) بكنجهام .			
56	أقيمت أولى مسابقات سباحة الصدر عام 1844م وفاز بمعظم سباقاتها أحد : (أ) اليابانيون . (ب) الصينيون . (ج) الهنود الحمر .			
57	من أشهر السباقات الطويلة سباق المانش بين : (أ) كبرى - نابولى (إيطاليا). (ب) فرنسا - إنكلترا. (ج) حلوان - القاهرة .			
58	ظهر أول إتحاد للسباحة خاص بالهواه عام 1896م فى: (أ) باريس . (ب) إنكلترا . (ج) لندن .			

تابع: المحور الأول: التطور التاريخي لرياضة السباحة:

م	الأسئلة	رأى الخبير		
		نعم	لا	المستوى
59	مسافة سباق النيل الدولي (حلوان - القاهرة) مصر :			
	(أ) 33 كم .			
	(ب) 45 كم .			
60	من اهم الآثار التي تدل على ممارسة الفراعنة القدماء للسباحة :			
	(أ) معابد بنى حسن وأبو سنبل.			
	(ب) معبد الكرنك.			
61	مسافة سباق المانش (فرنسا - إنكلترا) هي :			
	(أ) 30 كم .			
	(ب) 33 كم .			
	(ج) 45 كم .			

المحور الثاني: القانون الدولي لسباحة الصدر:

م	الأسئلة	رأى الخبير		
		نعم	لا	المستوى
62	يوجد مسافة لا تقل عن خارج الحارات الأولى والأخيرة.			
	(أ) 0.50 متر .			
	(ب) 1.00 متر .			
63	لا يقل عرض الحارات عن			
	(أ) 1.50 متر .			
	(ب) 1.75 متر .			
64	لا يقل مساحة سطح منصة البدء عن :			
	(أ) 0.50 متر x 0.50 متر .			
	(ب) 0.75 متر x 0.75 متر .			
65	لا يقل عمق الأفيز الموجود على طول الحوائط الجانبية عن			
	(أ) 1.2 متر .			
	(ب) 1.5 متر .			
	(ج) 2.00 متر .			

تابع: المحور الثانى: القانون الدولى لسباحة الصدر:

م	الأسئلة	رأى الخبير		
		نعم	لا	المستوى
66	تكون علامات (خطوط) الحارات من لون يوضع على أرضية الحوض.			
	(أ) فاتح مخالف.			
	(ب) مشابه.			
67	يتراوح عرض علامات (خطوط) الحارات ما بين			
	(أ) الحد الأدنى 0.4 متر والحد الأقصى 0.5 متر .			
	(ب) الحد الأدنى 0.2 متر والحد الأقصى 0.3 متر.			
68	جميع حركات الذراعين تؤدي وفى مستوى أفقى واحد.			
	(أ) بالتماثل معا.			
	(ب) بالتبادل معا.			
69	جميع حركات الرجلين تؤدي وفى مستوى أفقى واحد.			
	(أ) بالتبادل معا.			
	(ب) بالتماثل معا.			
70	أثناء الدفع بالرجلين للخلف فى سباحة الصدر يجب تحريك القدمين إلى			
	(أ) الخارج.			
	(ب) الداخل.			
71	يجب ألا تتجاوز اليدين للخلف إلى ما وراء المقعدة فى سباحة الصدر فيما عدا			
	(أ) أثناء الشدة الأولى بعد البداية وبعد كل دوران.			
	(ب) أثناء الشدة الأولى والثانية بعد البداية وبعد كل دوران.			
72	يجب لمس الحائط عند كل دوران فى سباحة الصدر بـ			
	(أ) يد واحدة.			
	(ب) كلتا اليدين فى نفس الوقت وبمستوى أفقى واحد.			
	(ج) كلتا اليدين متتابعتين.			

تابع: المحور الثاني: القانون الدولي لسباحة الصدر:

م	الأسئلة	رأى الخبير		
		نعم	لا	المستوى
73	طول حمام السباحة الأولمبي في عرضه يساوى			
	(أ) 35 x 50 م .			
	(ب) 10 x 50 م .			
74	درجة حرارة الماء المثلى لا تقل عن			
	(أ) 30 درجة مئوية .			
	(ب) 26 درجة مئوية .			
75	عدد الحارات			
	(أ) 6 حارات .			
	(ب) 8 حارات .			
76	يجب أن تكون حوائط النهاية متوازية وتشكل زاوية قائمة مع السطح ومبنية من مادة			
	(أ) صلبة غير منزلقة السطح.			
	(ب) مرنة غير منزلقة السطح.			
77	لا تقل شدة الإضاءة فوق منصات البدء وحائط الدوران عن			
	(أ) 500 لكس .			
	(ب) 400 لكس .			
78	يتراوح إرتفاع منصات البدء من سطح الماء ما بين			
	(أ) 0.50 متر إلى 0.75 متر .			
	(ب) 0.75 متر إلى 1.00 متر .			
79	وضع الجسم في سباحة الصدر يكون			
	(أ) رأسيا .			
	(ب) أفقيا .			
	(ج) مائلا .			

المحور الثالث: الأداء المهارى لسباحة الصدر:

م	الأسئلة	رأى الخبير		
		نعم	لا	المستوى
80	تكون الرجلين فى سباحة الصدر			
	(أ) بكاملها أسفل سطح الماء .			
	(ب) من مفصل الركبة أسفل سطح الماء .			
	(ج) على سطح الماء .			
81	فى مرحلة إنزلاق الذراعين فى الماء تكون اليدين			
	(أ) متقاربتين .			
	(ب) متباعدتين .			
	(ج) متلامستين .			
82	تبدأ مرحلة الشد بالذراعين بمسك الماء على عمق			
	(أ) 2 : 4 بوصات تحت سطح الماء .			
	(ب) 4 : 6 بوصات تحت سطح الماء .			
	(ج) 6 : 8 بوصات تحت سطح الماء .			
83	فى مرحلة الشد تتحرك الذراعين بإتجاه :			
	(أ) الأمام ولأسفل .			
	(ب) الجانب ولأسفل .			
	(ج) الخلف ولأسفل .			
84	تصل الذراعين فى مرحلة الشد إلى :			
	(أ) أسفل مستوى الكتفين .			
	(ب) أسفل مستوى الصدر .			
	(ج) أسفل مستوى البطن .			
85	من نقطة وصول اليدين أسفل الكتفين تبدأ مرحلة :			
	(أ) الشد .			
	(ب) المسك .			
	(ج) الدفع .			
86	فى مرحلة الدفع تتحرك اليدين فى إتجاه :			
	(أ) الخلف .			
	(ب) الصدر .			
	(ج) الكتفين .			
87	فى المرحلة الرجوعية للذراعين يجب على السباح :			
	(أ) أن يبطئ من حركة ضم اليدين فى إتجاهها للأمام .			
	(ب) ألا يبطئ من حركة ضم اليدين فى إتجاهها للأمام .			
	(ج) أن يبطئ فى حركة الضم فى البداية ثم الدفع بقوة للأمام بعد ذلك .			

تابع: المحور الثالث: الأداء المهارى لسباحة الصدر:

م	الأسئلة	رأى الخبير		
		نعم	لا	المستوى
88	تنتج حركات الرجلين في سباحة الصدر :			
	(أ) قوة دافعة كبيرة عكس طرق السباحة الأخرى .			
	(ب) قوة دافعة صغيرة عكس طرق السباحة الأخرى .			
	(ج) قوة دافعة مثل طرق السباحة الأخرى .			
89	تتوقف القوة الدافعة الناتجة من حركات الرجلين في سباحة الصدر على :			
	(أ) قوة عضلات الرجلين ومساحة القدم .			
	(ب) مرونة مفاصل القدم والركبة والفخذ .			
	(ج) أ ، ب معاً .			
90	المرحلة التمهيدية لحركات الرجلين هي :			
	(أ) عملية دفع الرجلين للأمام وللخلف .			
	(ب) عملية سحب الرجلين للأمام تجاه البطن .			
	(ج) عملية دفع الرجلين للخلف .			
91	عند بداية مرحلة الدفع بالرجلين تتجه الركبتين إلى :			
	(أ) الخارج .			
	(ب) الخلف .			
	(ج) الداخل .			
92	هناك نظريتان لدفع الماء هما :			
	(أ) نظرية الدفع للخارج ونظرية الدفع للداخل .			
	(ب) نظرية الدفع الضيق ونظرية الدفع الواسع .			
	(ج) نظرية الدفع المستمر ونظرية الدفع البطيء .			
93	تؤدي الحركة الرجوعية للرجلين			
	(أ) بأقل جهد عضلي ينتج عنه أكبر مقاومة .			
	(ب) بأكبر جهد عضلي ينتج عنه أقل مقاومة .			
	(ج) بأقل جهد عضلي ينتج عنه أقل مقاومة .			
94	في سباحة الصدر يخرج الزفير من :			
	(أ) الفم .			
	(ب) الأنف .			
	(ج) الفم والأنف معاً .			
93	تؤدي الحركة الرجوعية للرجلين			
	(أ) بأقل جهد عضلي ينتج عنه أكبر مقاومة .			
	(ب) بأكبر جهد عضلي ينتج عنه أقل مقاومة .			
	(ج) بأقل جهد عضلي ينتج عنه أقل مقاومة .			

تابع: المحور الثالث: الأداء المهارى لسباحة الصدر:

م	الأسئلة	رأى الخبير	
		نعم	لا
المستوى			
94	في سباحة الصدر يخرج الزفير من :		
	(أ) الفم .		
	(ب) الأنف .		
95	في سباحة الصدر يأخذ الشهيق من :		
	(أ) الفم .		
	(ب) الأنف .		
96	يأخذ الشهيق أثناء أداء حركة :		
	(أ) سحب الكفين تجاه الجسم .		
	(ب) دفع الذراعين للأمام .		
97	تمر حركات الرجلين بثلاثة مراحل هما:		
	(أ) التمهيدية والتحضيرية والأساسية.		
	(ب) التحضيرية والأساسية والختامية.		
98	تشمل المرحلة الأساسية لحركات الذراعين على:		
	(أ) الشد والدفع والتوقيت.		
	(ب) الشد والدفع .		
99	الحركة الرجوعية للذراعين هي:		
	(أ) حركة ختامية نهائية.		
	(ب) حركة ختامية ثانوية.		
100	أثناء مرحلة الشد بالذراعين تبدأ الرجلين في		
	(أ) الإنثناء إستعداداً للدفع.		
	(ب) الفرد إستعداداً للدفع .		
	(ج) الإنثناء إستعداداً للمسك.		

ملاحظات ترون سيادتكم إضافتها:

.....

.....

.....

.....

مفتاح تصحيح الإختبار المعرفى لسباحة الصدر (الصورة المبدئية)

الإجابة الصحيحة	مسلسل	الإجابة الصحيحة	مسلسل	الإجابة الصحيحة	مسلسل	الإجابة الصحيحة	مسلسل
أ	-76	√	-51	√	-26	x	-1
ج	-77	ب	-52	√	-27	√	-2
أ	-78	أ	-53	√	-28	√	-3
ب	-79	ج	-54	√	-29	√	-4
أ	-80	د	-55	√	-30	x	-5
أ	-81	د	-56	X	-31		-6
ج	-82	ب	-57	X	-32	√	-7
ب	-83	ب	-58	√	-33	√	-8
أ	-84	د	-59	√	-34	X	-9
د	-85	أ	-60	√	-35	X	-10
ب	-86	ب	-61	√	-36	√	-11
ب	-87	أ	-62	X	-37	X	-12
أ	-88	ج	-63	√	-38	√	-13
د	-89	أ	-64	x	-39	X	-14
ب	-90	أ	-65	√	-40	X	-15
د	-91	د	-66	√	-41	√	-16
ب	-92	ب	-67	X	-42	X	-17
د	-93	أ	-68	√	-43	√	-18
د	-94	ب	-69	X	-44	X	-19
أ	-95	أ	-70	√	-45	√	-20
أ	-96	أ	-71	√	-46	X	-21
د	-97	ب	-72	√	-47	X	-22
ب	-98	د	-73	X	-48	√	-23
د	-99	ب	-74	x	-49	√	-24
أ	-100	د	-75	√	-50	X	-25



جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم الرياضات المائية والمنازلات

(ثانياً: الصورة النهائية للإختبار المعرفى)

إختبار معرفى فى سباحة الصدر لطالبات الفرقة الثانية
بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

بيانات الطالبة :

الإسم :

الشعبة :

عزيزتى الطالبة /

الإختبار الذى أمامك ليس إمتحاناً وإنما هو محاولة للوقوف على مدى تحصيلك لمحتوى المنهج المقرر لسباحة الصدر وتستخدم نتائجه لأغراض البحث العلمى فقط ، ولذلك يجب مراعاة التعليمات التالية قبل الإجابة على الأسئلة :

- قراءة كل عبارة بدقة .
- عدم ترك أى عبارة بدون إجابة .
- لا تعتمدى على التخمين .
- تعد الإجابة لاغية عند وضع أكثر من علامة على السؤال الواحد .
- زمن الإجابة على الإختبار (24) دقيقة.

إعداد الباحثة

مايسة محمد عفيفى السيد

مدرس مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات

جامعة الزقازيق

المحور الأول: التطور التاريخي للسباحة:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة.

م	الأسئلة	الإجابة
1	عرف الإغريق السباحة واستعملوها في معاركهم الحربية.	()
2	ظهر أول كتاب عن السباحة عام 1538م بعنوان "الغطاس".	()
3	ظهر الإتحاد الدولي للسباحة عام 1908م .	()
4	بدأت سباحة الصدر بالانتشار ابتداء من العام 1840م .	()
5	فشل الطريقة الطارئة لحركات الرجلين قديماً لأن المياه ما بين رجلى السباح لم تندفع للخلف.	()

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

م	الأسئلة	الإجابة
6	حركة القدمين تشبه حركة الذراعين في سباحة الصدر حيث تؤدي على شكل : (أ) دائري . (ب) بيضاوي . (ج) مثلث .	() () ()
7	الحركة الكراجبية في سباحة الصدر تتم عن طريق: (أ) فرد الرجلين واستخدام الركبتين مثل البدالات. (ب) ضم الرجلين واستخدام الكعبين مثل البدالات. (ج) فرد الرجلين واستخدام الكعبين مثل البدالات.	() () ()
8	أقيمت أولى مسابقات سباحة الصدر عام 1844م وفاز بمعظم سباقاتها أحد : (أ) اليابانيون . (ب) الصينيون. (ج) الهنود الحمر.	() () ()
9	ظهر أول إتحاد للسباحة خاص بالهواه عام 1896م في: (أ) باريس. (ب) إنكلترا. (ج) لندن.	() () ()
10	من أهم الآثار التي تدل على ممارسة الفراغنة القدماء للسباحة : (أ) معابد بنى حسن وأبو سنبل. (ب) معبد الكرنك. (ج) أهرامات الجيزة.	() () ()
11	مسافة سباق المانش (فرنسا - إنكلترا) هي : (أ) 30 كم . (ب) 33 كم . (ج) 45 كم .	() () ()

المحور الثاني: القانون الدولي لسباحة الصدر:

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة.

م	الأسئلة	الإجابة
12	الحد الأدنى لعمق حمامات السباحة هو 1.00 متر .	()
13	لا يقل عرض الحارات عن 1.50 متر .	()
14	طول حمام السباحة الأولمبي في عرضه هو 50 م x 25 م .	()
15	يتراوح ارتفاع منصات البدء ما بين 0.50 م إلى 1.00 م من سطح الماء.	()
16	يسمح بوضع مادة تؤدي إلى سهولة الإنزلاق على سطح المكعب.	()
17	في سباحة الصدر تؤدي حركات الرجلين بالتماثل معا في مستوى أفقى واحد.	()
18	أثناء الدفع بالرجلين للخلف في سباحة الصدر يمكن أداء حركة مقصية أو دولفينية للأرجل.	()
19	يجب أن يقطع جزء من رأس السباح سطح الماء أثناء كل دورة كاملة لليدين ودفعة واحدة للرجلين.	()
20	طول علامات الحارات للأحواض 50 م ، 25 م على التوالي هي 46 م ، 21 م.	()
21	مسموح بظهور القدمين على سطح الماء في سباحة الصدر مالم يكن ذلك متبوعاً بحركة دولفينية لأسفل.	()

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

م	الأسئلة	الإجابة
22	جميع حركات الذراعين تؤدي وفي مستوى أفقى واحد.	()
	(أ) بالتماثل معا.	()
	(ب) بالتبادل معا.	()
	(ج) خارج سطح الماء.	()
23	يجب ألا تتجاوز اليدين للخلف إلى ما وراء المقعدة في سباحة الصدر فيما عدا	()
	(أ) أثناء الشدة الأولى بعد البداية وبعد كل دوران.	()
	(ب) أثناء الشدة الأولى والثانية بعد البداية وبعد كل دوران.	()
	(ج) أثناء الشدة الأولى بعد البداية وقبل كل دوران.	()
24	عدد الحارات	()
	(أ) 6 حارات .	()
	(ب) 8 حارات .	()
	(ج) 10 حارات .	()
25	لا تقل شدة الإضاءة فوق منصات البدء وحائط الدوران عن	()
	(أ) 500 لكس .	()
	(ب) 400 لكس .	()
	(ج) 600 لكس .	()
26	وضع الجسم في سباحة الصدر يكون	()
	(أ) رأسياً .	()
	(ب) أفقياً .	()
	(ج) مائلاً .	()

المحور الثالث: الأداء المهارى لسباحة الصدر:

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة.

م	الأسئلة	الإجابة
27	يكون مفصل المرفق خلف مستوى الكتف خلال الشد .	()
28	تؤدي حركات الذراعين في سباحة الصدر بطريقة تبادلية .	()
29	تنتج حركات الرجلين في سباحة الصدر قوة دافعة كبيرة عكس طرق السباحة الأخرى	()
30	تؤدي حركات الرجلين في سباحة الصدر بطريقة تماثلية .	()
31	المقاومة الناتجة عن الدفع الضيق لحركات الرجلين أقل منها في طريقة الدفع الواسع.	()
32	تؤدي حركات الرجلين بدون توقف وفي تسلسل مستمر .	()
33	الدفع الواسع أفضل من حيث القوة والسرعة والإقتصاد في الحركة .	()
34	يتم أخذ الشهيقي عند نهاية حركة الشد بالذراعين .	()
35	الكعبيين متباعدين عند سحبهما نحو الإليتين .	()
36	الحركة الرجوعية للذراعين هي حركة ختامية إعدادية.	()

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

م	الأسئلة	الإجابة
37	تكون الرجلين في سباحة الصدر	()
	(أ) بكاملها أسفل سطح الماء.	()
	(ب) من مفصل الركبة أسفل سطح الماء .	()
	(ج) على سطح الماء .	()
38	تبدأ مرحلة الشد بالذراعين بمسك الماء على عمق	()
	(أ) 2 : 4 بوصات تحت سطح الماء .	()
	(ب) 4 : 6 بوصات تحت سطح الماء .	()
	(ج) 6 : 8 بوصات تحت سطح الماء .	()
39	من نقطة وصول اليدين أسفل الكتفين تبدأ مرحلة :	()
	(أ) الشد .	()
	(ب) المسك .	()
	(ج) الدفع .	()
40	في مرحلة الدفع تتحرك اليدين في إتجاه :	()
	(أ) الخلف .	()
	(ب) الصدر .	()
	(ج) الكتفين .	()
41	في المرحلة الرجوعية للذراعين يجب على السباح :	()
	(أ) أن يبطئ من حركة ضم اليدين في إتجاهها للأمام .	()
	(ب) ألا يبطئ من حركة ضم اليدين في إتجاهها للأمام .	()
	(ج) أن يبطئ في حركة الضم في البداية ثم الدفع بقوة للأمام بعد ذلك .	()

الإجابة	الأسئلة	م
	هناك نظريتان لدفع الماء هما :	42
()	(أ) نظرية الدفع للخارج ونظرية الدفع للداخل .	
()	(ب) نظرية الدفع الضيق ونظرية الدفع الواسع .	
()	(ج) نظرية الدفع المستمر ونظرية الدفع البطئ .	
	في سباحة الصدر يأخذ الشهيق من :	43
()	(أ) الفم .	
()	(ب) الأنف .	
()	(ج) الفم والأنف معاً .	
	أثناء مرحلة الشد بالذراعين تبدأ الرجلين في	44
()	(أ) الإنثناء إستعداداً للدفع .	
()	(ب) الفرد إستعداداً للدفع .	
()	(ج) الإنثناء إستعداداً للمسك .	

مفتاح تصحيح الإختبار المعرفى لسباحة الصدر (الصورة النهائية)

الإجابة الصحيحة	مسلسل	الإجابة الصحيحة	مسلسل
أ	-23	√	-1
ب	-24	√	-2
ج	-25	√	-3
ب	-26	√	-4
X	-27	√	-5
X	-28	أ	-6
√	-29	ج	-7
√	-30	ج	-8
√	-31	ب	-9
√	-32	أ	-10
X	-33	ب	-11
√	-34	√	-12
X	-35	X	-13
√	-36	√	-14
أ	-37	X	-15
ج	-38	X	-16
أ	-39	√	-17
ب	-40	X	-18
ب	-41	√	-19
ب	-42	√	-20
أ	-43	√	-21
أ	-44	أ	-22



جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية بنات
قسم الرياضات المائية والمنازلات

مرفق (8)

إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء فى تقييم الموقع التعليمى
المقترح الخاص بسباحة الصدر

<http://www.zu.edu.eg/breaststroke/index.html>

السيد الأستاذ الدكتور/

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة/ مایسة محمد عفیفى السيد، بإعداد رسالة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها "بناء موقع تعليمى وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق".

حيث تم إعداد إستمارة لإستطلاع رأى السادة الخبراء فى تقييم الموقع التعليمى المقترح الخاص بتعلم سباحة الصدر، وذلك من خلال نموذج تقييم المواقع التربوية من إعداد "تامى بايتون" (Tammy Payton) من خلال تقدير خماسى يتم من خلاله تقييم الموقع المقترح.

إشراف

أ.د/ سحر عبد العزيز على حجازى

أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات
المائية والمنازلات
كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق

أ.د/ إبتسام توفيق عبد الرازق

أستاذ السباحة المتفرغ ووكيل الكلية لشئون
التعليم والطلاب سابقاً
كلية التربية الرياضية بنات
جامعة الزقازيق

ولسيادتكم جزيل الشكر،،،

نموذج تقييم المواقع التربوية

من إعداد "تامى بايتون" (Tammy Payton)

إسم الموقع : التاريخ :

URL : التوقيت : ص / م

(1=ضعيف ، 5=ممتاز)

التصميم :

1- الملاحظة جيدة والروابط واضحة ويمكن الانتقال من صفحة لأخرى بسهولة

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

2- الموقع تفاعلي بحيث يشارك الزائر فى الموقع.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

3- يستخدم الموقع تنسيق الصفحة المناسب، والصفحات ليست طويلة بشكل مبالغ فيه.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

4- يمكن إيجاد المعلومات بسهولة.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

5- هذا الموقع جذاب من الناحية الجمالية حيث يستخدم الألوان والرسوم (الجرافيكس) بشكل جيد.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

6- هذا الموقع متناغم جمالياً حيث أن ألوان النص والخلفيات غير متضاربة.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

المحتوى :

7- الموقع له عنوان مناسب.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

8- هناك روابط للمصادر الإضافية.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

9- المعلومات مفيدة.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

10- المحتوى غنى ويحتمل مراجعته بانتظام.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

11- المحتوى غنى ويحتمل مراجعته بانتظام.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

العناصر الفنية:

12- كل الروابط تعمل.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

13- يستخدم الجرافيكس الكبيرة ويمكن تحميلها بسهولة.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

14- هناك صفحات بديلة متوفرة عند إستخدام جرافيكس أو إطارات ثقيلة.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

15- روابط الصور وخرائط الصور لها نصوص بديلة.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

16- يمكن العثور على معلومات مفيدة خلال 30 ثانية.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

المصادقية:

17- يتم ذكر أسماء الأشخاص وعناوين بريدهم الإلكتروني للإتصال بهم.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

18- الإعلان عن تاريخ آخر تحديث للصفحة.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

19- الروابط كلها حديثة.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

20- روابط المصادر مستخدمة لتطوير المحتوى.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

21- يذكر إسم الكلية أو المعهد المضيف.

(1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5)

مرفق (9)

الصورة المبدئية لاستبيان الجانب الوجدانى:

نرجو من سيادتكم إبداء الرأى فى تحديد عبارات إستبيان الجانب الوجدانى نحو إستخدام الإنترنت لتعلم سباحة الصدر .

م	عبارات استبيان الجانب الوجدانى نحو استخدام الإسلوب التعليمى المتبع	رأى الخبير	
		موافق	غير موافق
1	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على تركيز الانتباه أثناء الأداء.		
2	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على معرفه أجزاء سباحة الصدر.		
3	التعلم بواسطة الإنترنت جعلنى اشعر بالسعاده اثناء تعلم سباحة الصدر.		
4	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على تعلم وفهم النقاط التعليميه الخاصه بسباحة الصدر.		
5	التعلم بواسطة الإنترنت لم ينمى عندى الأمانة فى تعلم أجزاء سباحة الصدر.		
6	التعلم بواسطة الإنترنت جعلنى اشعر بجمال الاداء الحركى فى سباحة الصدر.		
7	التعلم بواسطة الإنترنت لم يساعدى على حب تعلم سباحة الصدر.		
8	إستخدام البرمجية ساعدنى فى التعرف على جوانب سباحة الصدر من معارف ومعلومات.		
9	تعليمى لسباحة الصدر بإستخدام الإنترنت ليس مفيد ومضيعه للوقت.		
10	التعلم بواسطة الإنترنت جعلنى اشعر بالراحة والطمأنينه مع زملائى اثناء تعلم سباحة الصدر.		
11	الإنترنت امكنتنى من اكتشاف اخطاء الزميلات والقدرة على تصحيحها طبقاً للأداء المثالى.		
12	ساعدتنى البرمجية على تقبل النقد من الزميلات لوجود نموذج من الاداء المثالى تم رؤيته مسبقاً بالبرمجية التعليمية.		
11	التعلم بواسطة الإنترنت لم يجعلنى أتعلم المسئولية فى الأداء الفردى.		
12	إستخدام البرمجية لا يساعد على التعاون مع الزميلات عند تعلم سباحة الصدر.		
13	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على تركيز الانتباه أثناء الأداء.		
14	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على معرفه أجزاء سباحة الصدر.		
15	التعلم بواسطة الإنترنت جعلنى اشعر بالسعاده اثناء تعلم سباحة الصدر.		
16	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على تعلم وفهم النقاط التعليميه الخاصه بسباحة الصدر.		
18	التعلم بواسطة الإنترنت لم ينمى عندى الأمانة فى تعلم أجزاء سباحة الصدر.		
19	التعلم بواسطة الإنترنت جعلنى اشعر بجمال الاداء الحركى فى سباحة الصدر.		

ما ترونه سيادتكم من اضافه لعبارات استبيان الجانب الوجدانى:-

.....

الصورة النهائية

قياس الجانب الوجداني (الآراء والإنطباعات) للطالبات نحو استخدام الإنترنت لتعلم سباحة الصدر.
الرجاء وضع علامة (√) أسفل الرأي الخاص به أمام كل عبارة:

م	عبارات إستبيان الجانب الوجداني نحو استخدام الإنترنت	رأى الطالبات		
		نعم	إلى حد ما	لا
1	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على تركيز الانتباه أثناء الأداء.			
2	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على معرفه أجزاء سباحة الصدر.			
3	التعلم بواسطة الإنترنت جعلنى اشعر بالسعاده اثناء تعلم سباحه الصدر.			
4	التعلم بواسطة الإنترنت ساعدنى على تعلم وفهم النقاط التعليميه الخاصه بسباحه الصدر.			
5	التعلم بواسطة الإنترنت لم ينمى عندى الأمانة فى تعلم أجزاء سباحه الصدر.			
6	التعلم بواسطة الإنترنت جعلنى اشعر بجمال الاداء الحركى فى سباحه الصدر.			
7	التعلم بواسطة الإنترنت لم يساعدى على حب تعلم سباحة الصدر.			
8	إستخدام البرمجية ساعدنى فى التعرف على جوانب سباحة الصدر من معارف ومعلومات.			
9	تعليمى لسباحة الصدر بإستخدام الإنترنت ليس مفيد ومضيعه للوقت.			
10	التعلم بواسطة الإنترنت جعلنى اشعر بالراحة والطمأنينه مع زملائى اثناء تعلم سباحه الصدر.			
11	الإنترنت امكنتى من اكتشاف اخطاء الزميلات والقدره على تصحيحها طبقاً للأداء المثالى.			
12	ساعدتنى البرمجية على تقبل النقد من الزميلات لوجود نموذج من الاداء المثالى تم رؤيته مسبقاً بالبرمجية التعليمية.			
13	التعلم بواسطة الإنترنت لم يجعلنى أتعلم المسئولية فى الأداء الفردى.			
14	إستخدام البرمجية لا يساعد على التعاون مع الزميلات عند تعلم سباحه الصدر.			



مرفق (11)
الوحدة التعليمية الأولى

الأسبوع: الأول

اليوم :
التاريخ:

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
1	أعمال إدارية	5 ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب	دفتر غياب	
2	إحماء عام	5 ق	- الجرى وأداء تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئة بدنيا لأداء المهارة		
3	إعداد بدني خاص	15 ق	- (وقوف فتحا- ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف - ذراع عاليا والأخرى خلفا) تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفا. - (وقوف) الطعن جانبا. - (وقوف) الطعن أماما. - (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفا مع فتحهما. - (إنبطاح - الذراعين عاليا) تبادل رفع الرجلين مع رفع الذراع المقابلة.	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم العضلات العاملة في المهارة. - أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة. - أن تتقن الطالبات أداء بعض التمرينات المختلفة لإطالة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في أداء المهارة. - أن تشعر الطالبة بالسعادة أثناء الأداء.		
4	- شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15 ق	تعلم وضع الجسم للمجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع التعليمي من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - دفع قاع الحوض للطفو الأفقى والإنزلاق والذراعان داخل الماء . - دفع قاع الحوض والذراعان عاليا والإنزلاق.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معارف ومعلومات. - أن تقوم الطالبة بتنفيذ ما شاهدته في البرمجية التعليمية . - أن تستطيع الطالبة القيام بتدريبات متدرجة في الصعوبة للوصول إلى مرحلة الإتقان. - أن تشعر الطالبة بالسعادة والسرور أثناء الأداء.	- جهاز كمبيوتر - داتا شو - البرمجية التعليمية	
5	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	45 ق	- طفو أفقى على البطن والزميلة تدفع القدمين للإنزلاق الأمامى. - طفو أفقى على البطن والزميلة تسحب من الذراعين للأمام .	- أن تصل الطالبة إلى مستوى أداء جيد. - أن تكتشف الطالبة الأخطاء التى تقع فيها وتعديلها.		

تابع الوحدة التعليمية الأولى

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
			- دفع حائط الحوض للطفو والإنزلاق على البطن. - تمرينات إسترخاء - أخذ التحية - الإنصراف .	- أن تعرف الطالبة كيف تنمى جوانبها العقلية كتركيز الإنتباه عند أداء مهارة الطفو.		
6	الختام	5 ق		- أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية . - أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا .		

الوحدة التعليمية الثانية

الأسبوع: الأول

اليوم :
التاريخ :

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
1	أعمال إدارية	5 ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب	دفتر غياب	
2	إحماء عام	5 ق	- الجرى وأداء تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئ بدنيا لأداء المهارة		
3	إعداد بدني خاص	15 ق	- (وقوف - الذراعين جانباً) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل. - (وقوف) الطعن جانباً. - (وقوف) الطعن أماماً. - (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفاً مع فتحهما. - جلوس على الركبة اليمنى والضغط أماماً على الركبة اليسرى ثم التبدل. - جلوس حواجز (مسك القدم الأمامية). - جلوس على أربع دفع إحدى الذراعين أماماً والرجل العكسية خلفاً.	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم العضلات العاملة في المهارة. - أن تكتسب الطالبة الشعور بالسعادة عند أداء التمرينات. - أن تستطيع الطالبة أداء بعض التمرينات المختلفة لإطالة الأجزاء المختلفة من الجسم المشتركة في المهارة. - أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة. - أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئ بدنيا لأداء المهارة		   

تابع الوحدة التعليمية الثانية

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
4	- شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15ق	تعلم حركات الرجلين للمجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع التعليمي من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - أداء حركات الرجلين من وضع الجلوس الطويل على الأرض. ويتم ذلك بسحب الرجلين تجاه البطن وثني مفصل الركبتين والفخذين مع تباعد المشطين للخارج ثم دفع القدمين والساقين للخلف وللخارج ثم تؤدي حركة ضم القدمين حتى يصل إلى وضع مفرد. - أداء حركات الرجلين من الجلوس (السند) على مقعد سويدي (يؤدي كما في التدريب السابق). - الإنبطاح على مقعد سويدي وأداء حركة الرجلين، وذلك بسحب الرجلين للأمام تجاه البطن وثني مفصل الركبتين والفخذين ويقترن بالعقبين من المقعدة مع تباعد المشطين للخارج ثم دفع القدمين والساقين للخلف وللخارج ثم تؤدي حركة ضم القدمين حتى يصل إلى وضع مفرد. - أداء حركات الرجلين من الجلوس على حافة الحمام بمساعدة الزميلة. - أداء حركات الرجلين من الجلوس على حافة الحمام بدون مساعدة. - أداء حركات الرجلين من وضع الإنبطاح على حافة الحمام بمساعدة الزميلة. - أداء حركات الرجلين من وضع الإنبطاح على حافة الحمام بدون مساعدة.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معلومات. - أن تقوم الطالبة بتنفيذ ما شاهدته في البرمجية التعليمية. - أن تطبق الطالبة الخطوات التعليمية لحركات الرجلين. - أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معلومات. - أن تقوم الطالبة بتنفيذ ما شاهدته في البرمجية التعليمية. - أن تطبق الطالبة الخطوات التعليمية لحركات الرجلين. - أن تستطيع الطالبة أداء تدريبات متدرجة في الصعوبة تتيح الوصول إلى تعلم حركات الرجلين.	- مقعد سويدي	
5	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	45ق	تمارين إسترخاء - أخذ التحية - الإنصراف .	- أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية - أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا .		  
6	الختام	5ق				




الوحدة التعليمية الثالثة

الأسبوع: الثالث

اليوم :
التاريخ:

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التشكيلات
1	أعمال إدارية	5 ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب	دفتر غياب	
2	إحماء عام	5 ق	- الجرى وأداء تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتتهيأ بدنيا لأداء المهارة		
3	إعداد بدني خاص	15 ق	- (وقوف – الذراعين جانبا) عمل دوائر بالذراع للأمام وللخلف بالتبادل. - (وقوف) الطعن جانبا. - (وقوف) الطعن أماما. - (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفا مع فتحهما. - جلوس على الركبة اليمنى والضغط أماما على الركبة اليسرى ثم التبدل. - جلوس حواجز (مسك القدم الأمامية). - جلوس على أربع دفع إحدى الذراعين أماماً والرجل العكسية خلفاً.	- أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم العضلات العاملة في المهارة. - أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة. - أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتتهيأ بدنيا لأداء المهارة - أن تشعر الطالبة بالسعادة أثناء الأداء. - أن تستطيع الطالبة أداء تمرينات بدنية تساعده على أداء حركات الرجلين في سباحة الصدر. - أن تكتسب الطالبة روح الكفاح.		
4	- شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15 ق	تعلم حركات الرجلين للمجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع التعليمي من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - أداء حركات الرجلين من وضع الإنبطاح على حافة الحمام بمساعدة الزميلة. - أداء حركات الرجلين من وضع الإنبطاح على حافة الحمام بدون مساعدة.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معارف ومعلومات. - أن تقوم الطالبة بتنفيذ ما شاهدته في البرمجية التعليمية . - أن تتمكن الطالبة من الأداء الجيد لحركات الرجلين.		
5	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي) تابع الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	45 ق	- أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر مع مسك ماسورة الحمام ومساعدة الزميلة. - أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر ومسك ماسورة الحمام. - أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة أداة الطفو.	- أن تعرف الطالبة كيفية القيام بالتدريبات وكيفية التعامل معها أثناء تعلم حركات الرجلين. - أن تستطيع الطالبة تنفيذ التعليمات الموجهه إليها من المعلم - أن تشعر الطالبة بالسعادة والسرور أثناء الأداء.		

تابع الوحدة التعليمية الثالثة

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التشكيلات
	تابع الجزء الرئيسي			<ul style="list-style-type: none"> - أن تكتشف الطالبة الأخطاء التي تقع فيها وتعديلها. - أن تعرف الطالبة كيف تنمي جوانبها العقلية كتركيز الإنتباه عند أداء حركات الرجلين. 		
6	الختام	5 ق	تمرنات إسترخاء – أخذ التحية – الإنصراف .	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية . - أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا . 		

الوحدة التعليمية الرابعة

الأسبوع: الرابع

اليوم :
التاريخ

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التشكيلات
1	أعمال إدارية	5 ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب	دفتر غياب	
2	إحماء عام	5 ق	- الجرى وأداء تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتتهيأ بدنيا لأداء المهارة		
3	إعداد بدني خاص	15 ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف فتحاً) محاولة لمس الكفين للأرض. - جلوس على الركبة اليمنى والضغط أماماً على الركبة اليسرى. - جلوس على الركبة اليسرى والضغط أماماً على الركبة اليمنى. - جلوس طويل تشبيك اليدين خلف الرقبة- رفع الرجلين أماماً عالياً. - الجرى على المشط مع تبادل رفع العقبين. - عمل دوائر للمشطين. - رقاد ثنى إحدى الركبتين وضمها على الصدر 	<ul style="list-style-type: none"> - أن تستطيع الطالبة أداء تمرينات لمرونة مفصل الركبة والمشطين. - أن تشعر الطالبة بالسعادة والتشويق أثناء الأداء. - أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء الأداء. - أن تعدل الطالبات من اتجاهاتهم السلبية ويكتسبوا التكيف والتعاون مع زملائهم. 		

تابع الوحدة التعليمية الرابعة

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التشكيلات
4	- شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15 ق	تعلم حركات الرجلين للمجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع التعليمي من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر ومسك ماسورة الحمام. - أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر بمساعدة أداة الطفو. - أداء حركات الرجلين من الطفو على الظهر بدون مساعدة. - أداء حركات الرجلين من الطفو على البطن بمساعدة أداة الطفو. - الدفع والإنزلاق بدون مساعدة مع أداء دورة أو أكثر للرجلين. ويمكن تعلم هذا التدريب من خلال ثلاث مراحل تعليمية هي: أولاً: ثنى الركبتين على الصدر مع سحب الكعبين نحو المقعدة مع ملاحظة أهمية إنثناء أصابع القدمين نحو الساق، ويستمر سحب الرجلين نحو المقعدة حتى يصبح الكعبان على بعد 20سم من المقعدة . ثانياً: إمتداد الرجلين مع تحريك القدمين للخارج وإنثناءهما نحو الذقن وبحيث تشير الأصابع للخارج. ثالثاً: تبقى الرجلين مفردتين على كامل إمتدادهما ثم يضمن معا. - يلاحظ تكرار هذا التمرين، وبعد الوصول إلى التحكم والسيطرة يؤدي بإستمرار دون توقف مما يماثل الأداء الفعلي.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معلومات . - أن تقوم الطالبة بتنفيذ ما شاهدته في البرمجية التعليمية . - أن تطبق الطالبة الخطوات التعليمية لحركات الرجلين. - أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معلومات . - أن تقوم الطالبة بتنفيذ ما شاهدته في البرمجية التعليمية . - أن تطبق الطالبة الخطوات التعليمية لحركات الرجلين. - أن تستطيع الطالبة أداء تدريبات متدرجة في الصعوبة تتيح الوصول إلى تعلم حركات الرجلين.	- جهاز كمبيوتر - داتا شو - البرمجية التعليمية - أداة الطفو - ماسورة الحمام	
5	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	45 ق	ويمكن تعلم هذا التدريب من خلال ثلاث مراحل تعليمية هي: أولاً: ثنى الركبتين على الصدر مع سحب الكعبين نحو المقعدة مع ملاحظة أهمية إنثناء أصابع القدمين نحو الساق، ويستمر سحب الرجلين نحو المقعدة حتى يصبح الكعبان على بعد 20سم من المقعدة . ثانياً: إمتداد الرجلين مع تحريك القدمين للخارج وإنثناءهما نحو الذقن وبحيث تشير الأصابع للخارج. ثالثاً: تبقى الرجلين مفردتين على كامل إمتدادهما ثم يضمن معا. - يلاحظ تكرار هذا التمرين، وبعد الوصول إلى التحكم والسيطرة يؤدي بإستمرار دون توقف مما يماثل الأداء الفعلي.	- أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية . - أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا .		
6	الختام	5 ق	تمرينات إسترخاء – أخذ التحية – الإنصراف .			



الوحدة التعليمية الخامسة

الأسبوع: الخامس

اليوم :
التاريخ:

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
1	أعمال إدارية	5ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب	دفتر غياب	
2	إحماء عام	5 ق	- الجرى وأداء تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئ بدنيا لأداء المهارة		
3	إعداد بدني خاص	15ق	- (وقوف فتحا- ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف – ذراع عاليًا والأخرى خلفًا) تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفًا. - (وقوف تقاطع الذراعين عاليًا) الضغط بالذراعين خلفًا. - (وقوف –الذراعين جانباً) عمل دوائر للأمام وللخلف بالتبادل. - (وقوف) الطعن جانبًا. - (وقوف) الطعن أمامًا. - (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفًا مع فتحهما. - وقوف نصفًا. الوثب لأعلى مع مرجة الذراعين للأمام ولأعلى.	- أن تؤدى الطالبة تمرينات بدنية لتهيئة الذراعين. - أن تجمع الطالبة بين القدرة على تحمل المسؤولية والسعادة أثناء الأداء. - أن تستطيع الطالبة أداء التمرينات المرتبطة ببعض الصفات البدنية المرتبطة بحركات الذراعين. - أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة. - أن تستطيع الطالبة الوصول بالعضلات العاملة إلى أقصى درجة ممكنة. - أن تستطيع الطالبة أداء تمرينات لإكتساب عنصر مرونة الذراعين.		
4	- شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15 ق	تعلم حركات الذراعين للمجموعة التجريبية بتطبيق ما تم شرحه من المعلمة وشاهدوه في الموقع التعليمي من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - أداء حركات الذراعين من الوقوف خارج الماء، حيث تبدأ الذراعين من من وضعهما الممتد أمامًا ثم مرحلة الشد حتى يصل أسفل مستوى الكتفين مع إثناء بسيط في المرفق ثم تتحرك اليدين في إتجاه الصدر حيث تبدأ في التحرك أمامًا متجاورتان ومتجهتان للأمام أسفل الصدر مباشرة للوصول إلى تمدد الذراعين	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معارف ومعلومات. - أن تستطيع الطالبة القيام بتدريبات متدرجة في الصعوبة للوصول إلى مرحلة الإتقان. - أن تشعر الطالبة بالسعادة والسرور أثناء الأداء. - أن تصل الطالبة إلى مستوى أداء جيد. - أن تكتشف الطالبة الأخطاء التي تقع فيها وتعديلها.	- جهاز كمبيوتر - داتا شو - البرمجية التعليمية - مقعد سويدي	
5	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	45 ق				

تابع الوحدة التعليمية الخامسة

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
	تابع الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)		<ul style="list-style-type: none"> أماماً. أداء حركات الذراعين من الإنبطاح على مقعد سويدي. أداء حركات الذراعين من الإنبطاح على حافة الحمام. أداء حركات الذراعين من الوقوف في الماء الضحل. أداء حركات الذراعين من المشى على قاع الحمام. أداء حركات الذراعين مع سند الزميلة للرجلين. 	<ul style="list-style-type: none"> أن تعرف الطالبة كيف تنمى جوانبها العقلية كتركيز الإنتباه عند أداء حركات الذراعين. 		
6	- الختام	5ق -	<ul style="list-style-type: none"> تمرينات إسترخاء - أخذ التحية - الإنصراف . 	<ul style="list-style-type: none"> أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية. أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا . 		

الوحدة التعليمية السادسة

الأسبوع: السادس

اليوم :
التاريخ:

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
1	أعمال إدارية	5ق	التحية وأخذ الغياب	<ul style="list-style-type: none"> أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب 	دفتر غياب	
2	إحماء عام	5ق	الجرى وأداء تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	<ul style="list-style-type: none"> أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتتهيئ بدنياً لأداء المهارة 		
3	إعداد بدني خاص	15ق	<ul style="list-style-type: none"> (وقوف فتحا- ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. (وقوف - الذراعين عاليا) ضغط الذراعين خلفاً ثم للجانبين. (وقوف) الطعن جانباً. (وقوف) الطعن أماماً. 	<ul style="list-style-type: none"> أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم العضلات العاملة في المهارة. أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة. أن تتقن الطالبات أداء بعض التمرينات المختلفة لإطالة الأجزاء المختلفة من 		

تابع الوحدة التعليمية السادسة

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
	تابع الإعداد البدني الخاص		<ul style="list-style-type: none"> - (جلوس على أربع) قذف الرجلين خلفا مع فتحهما. - وقوف نصفا - الوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين للأمام ولأعلى. 	<ul style="list-style-type: none"> - الجسم المشتركة في أداء المهارة. - أن تشعر الطالبة بالسعادة أثناء الأداء. 		
4	شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15 ق	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم حركات الذراعين للمجموعة التجريبية بتطبيق ما تم شرحه من المعلمه وشاهدوه في الموقع التعليمي من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - أداء حركات الذراعين مع سند الزميلة للرجلين. - الشد بالذراعين مع تشبيك الرجلين بواسطة عوامات الشد الطافية Pull Buys . - الشد بالذراعين مع استخدام الكفوف Hand Paddles . - أداء حركات الذراعين من الدفع والإنزلاق 	<ul style="list-style-type: none"> - أن تقوم الطالبة بتنفيذ ما شاهدته في البرمجية التعليمية . - أن تستطيع الطالبة القيام بتدريبات متدرجة في الصعوبة للوصول إلى مرحلة الإتقان. - أن تشعر الطالبة بالسعادة والسرور أثناء الأداء. - أن تصل الطالبة إلى مستوى أداء جيد. - أن تكتشف الطالبة الأخطاء التي تقع فيها وتعديلها. - أن تعرف الطالبة كيف تنمى جوانبها العقلية كتركيز الإنتباه عند أداء حركات الذراعين. 	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز كمبيوتر - داتا شو - البرمجية التعليمية - عوامات الشد الطافية Pull Buys - الكفوف Paddles . Hand 	
5	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	45ق				
6	الختام	5ق	<ul style="list-style-type: none"> - تمارينات إسترخاء - أخذ التحية - الإنصراف . 	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية. - أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا . 		 




الوحدة التعليمية السابعة

الأسبوع: السابع

اليوم :
التاريخ:

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
1	أعمال إدارية	5ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب	دفتر غياب	
2	إحماء عام	5ق	- الجرى وأداء تمارينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	- أن تمارس الطالبة بعض التمارينات لتهيئ بدنيا لأداء المهارة		
3	إعداد بدني خاص	15ق	- (وقوف) ثنى رسيغى اليدين أماماً وخلفاً. - (وقوف فتحا- ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف) الطعن أماماً. - (وقوف فتحا- ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - انبطاح على مقعد سويدي . الجذع حر تشبيك اليدين خلف الرأس تقوس الجذع خلفاً - (وقوف) وضع إحدى القدمين على مقعد والضغط عليها أماماً مفردة	- أن تشعر الطالبة بالسعادة أثناء أداء التمارينات. - أن تعرف الطالبة معلومات ومعارف عن أهم العضلات العاملة فى المهارة. - أن تكتسب الطالبة الشعور بالسعادة عند أداء التمارينات. - أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمارينات المختلفة. - أن تمارس الطالبة بعض التمارينات لتهيئ بدنيا لأداء المهارة	- مقعد	
4	- شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15 ق	تعلم التنفس للمجموعة التجريبية بتطبيق ما تم شرحه من المعلمة وشاهدوه فى الموقع التعليمي من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - الوقوف ودفع قاع الحوض لأخذ الشهيق من الفم ثم إخراج الزفير من الفم والأنف فى الماء. - الإنبطاح على مقعد سويدي وأداء التنفس مع حركات الذراعين. - الوقوف فى الماء الضحل – رفع الرأس للتنفس وأخذ الشهيق فى نهاية الشد.	- أن تتذكر الطالبة ما شاهدته من معارف ومعلومات. - أن تطبق الطالبة ما شاهدته فى الموقع التعليمي. - أن تعرف الطالبة كيف تنمى جوانبها العقلية كتركيز الانتباه . - أن تنمى فى الطالبة القدرة على النقد الذاتى. - أن تفهم الطالبة تسلسل الأداء الحركى .	- جهاز كمبيوتر - داتا شو - البرمجية التعليمية - مقعد سويدي	
5	الجزء الرئيسى (التطبيق العملى)	45 ق				

تابع الوحدة التعليمية السابعة

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
	تابع الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)		<ul style="list-style-type: none"> - أداء الشد والتنفس من المشى. - أداء الشد والتنفس من الإنزلاق. - أداء حركات الذراعين والتنفس مع ضربات رجلين تبادلية. - أداء حركات الذراعين والتنفس مع حركات رجلين برست. 	<ul style="list-style-type: none"> - أن تكتشف الطالبة نواحي القوة والضعف عند الأداء. - أن تقيم الطالبة زملائها تقييماً صحيحاً باستمرار أثناء أداء التدريبات. 		
6	الختام	5 ق	تمرينات إسترخاء – أخذ التحية – الإنصراف .	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية. - أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا . 		 





الوحدة التعليمية الثامنة

الأسبوع: الثامن

اليوم :
التاريخ:

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
1	أعمال إدارية	5ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب		
2	إحماء عام	5ق	- الجرى وأداء تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئ بدنياً لأداء المهارة		 
3	إعداد بدني خاص	15ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الطعن أماماً. - (وقوف) ثني رسيغى اليدين أماماً وخلفاً. - انبطاح على مقعد سويدي . الذراعين عاليا . - ممسكتين بالمقعد . والرجلين حرة رفع الرجلين خلفاً عاليا - وقوف على اليدين .ثني الذراعين - رقود - اليدين بجوار الأذنين- ثني الجذع أماماً - (وقوف) الوثب لأعلى ثم لأسفل مع ثنى الركبتين 	<ul style="list-style-type: none"> - أن تعرف الطالبة معلومات عن كيفية عمل إطالات مختلفة لأجزاء مختلفة من الجسم. - أن تعدل الطالبة من اتجاهاتها السلبية وتكتسب التكيف والتعاون مع زملائها. - أن تعرف الطالبة وتحدد أجزاء الجسم العاملة أثناء أداء سباحة الصدر. - أن تهتم الطالبة بسلامة زميلاتها أثناء أداء التمرينات. 		    



تابع الوحدة التعليمية الثامنة

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
4	- شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15 ق	تعلم التوقيت والتوافق للمجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع التعليمي من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - أداء التوافق بين حركات الرجلين والذراعين مرة واحدة والتوقف ثم التكرار - التمرين على التوافق بين الرجلين والذراعين فقط.	- أن تتعلم الطالبة كيفية الربط بين الخطوات التعليمية وبعضها. - أن تستطيع الطالبة التحكم في أجزاء جسمها أثناء أداء سباحة الصدر. - أن تستطيع الطالبة أداء تمارين بدنية تساعد على أداء التوافق في سباحة الصدر بشكل جيد. - أن تكتشف الطالبة نواحي القوة والضعف عند الأداء - أن تقيم الطالبة زملائها تقييماً صحيحاً باستمرار أثناء أداء التدريبات.	- جهاز كمبيوتر - داتا شو - البرمجية التعليمية	 
5	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	45 ق	- أداء التمرين على التوافق بين الرجلين والذراعين والتوقف.	- أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية - أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا .		
6	الختام	5ق	تمارين إسترخاء – أخذ التحية – الإنصراف .			

الوحدة التعليمية التاسعة

الأسبوع: التاسعة

اليوم:
التاريخ:

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
1	أعمال إدارية	5ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب		
2	إحماء عام	5ق	- الجري وأداء تمارين بدنية عامة لتهيئة الجسم.	- أن تمارس الطالبة بعض التمارين لتهيئة بدنياً لأداء المهارة		

تابع الوحدة التعليمية التاسعة

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
3	إعداد بدني خاص	15ق	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) ثني رصغي اليدين أماماً وخلفاً. - (وقوف فتحة- ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف) الطعن أماماً. - جلوس طويل فتحة . اليدين بين الركبتين تبادل - لف الجذع على الجانبين - رقود -اليدين بجوار الأذنين- ثني الجذع أماماً - وقوف على اليدين .ثني الذراعين - جلوس على أربع دفع إحدى الذراعين أماماً والرجل العكسية خلفاً. 	<ul style="list-style-type: none"> - أن تكتسب الطالبات الروح الرياضية والتعاون مع زملائهم أثناء أداء التمرينات. - أن تتعرف الطالبات على أجزاء جسمهم المستخدمة أثناء أداء سباحة الصدر. - أن تنمي لدى الطالبة السمات الشخصية الحميدة. - أن تستطيع الطالبة أداء تمرينات بدنية مختلفة تساعد على أداء سباحة الصدر كاملة. 		
4	شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15 ق	<p>تعلم التوقيت والتوافق للمجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع التعليمي من خلال التدريبات المتدرجة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أداء التمرين على التوافق بين الرجلين والذراعين والتنفس. - التمرين على أداء حركات الرجلين ثم حركات الذراعين. - أداء السباحة كاملة مع غلق العينين. - أداء السباحة كاملة بعرض الحمام. 	<ul style="list-style-type: none"> - أن تستطيع الطالبات أداء تدريبات للتوافق بين حركات الرجلين والذراعين والتنفس. - أن تتقبل الطالبة توجيهات المعلمة أثناء أداء سباحة الصدر . - أن تشعر الطالبة بالسعادة والسرور أثناء الأداء - أن تستطيع الطالبة متابعة الأداء بطريقة صحيحة. - أن تعرف الطالبات النقاط التعليمية لأداء سباحة الصدر كاملة والتمارين المصاحبة لإتقانها. 		 
5	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	45 ق				
6	الختام	5ق	<p>تمرينات إسترخاء – أخذ التحية – الإنصراف .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية - أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا . 		

الوحدة التعليمية العاشرة

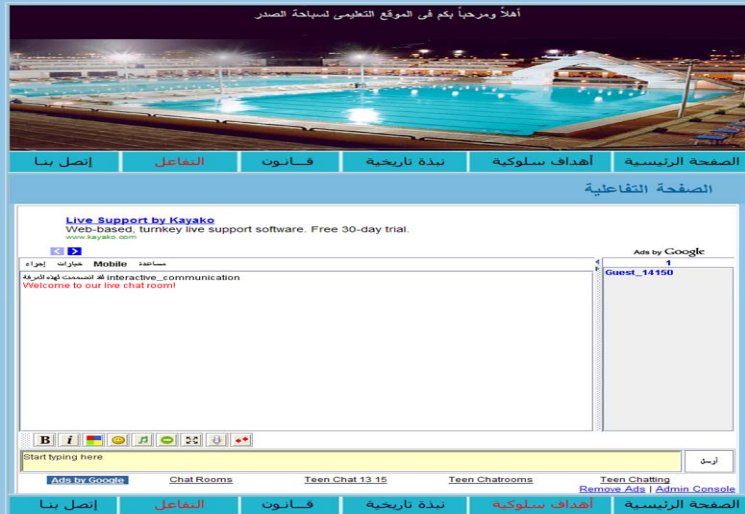


الأسبوع: العاشر




اليوم :
التاريخ:

م	مكونات الوحدة	الزمن	الأداء (النشاط)	الأهداف السلوكية	الأدوات والأجهزة	التوضيح
1	أعمال إدارية	5ق	التحية وأخذ الغياب	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة وأخذ الغياب		
2	إحماء عام	5ق	- الجرى وأداء تمرينات بدنية عامة لتهيئة الجسم.	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئ بدنيا لأداء المهارة		 
3	إعداد بدني خاص	15ق	- (وقوف) ثني رسغي اليدين أماماً وخلفاً. - (وقوف فتحة- ثبات الوسط) لف الرأس على الجانبين بالتبادل. - (وقوف) الطعن أماماً. - وقوف نصفاً. الوثب لأعلى - جلوس على أربع دفع إحدى الذراعين أماماً والرجل العكسية خلفاً. - (وقوف) - وضع إحدى القدمين على مقعد والضغط عليها أماماً مفردة	- أن تتعرف الطالبات على أجزاء جسمهم المستخدمة أثناء أداء سباحة الصدر. - أن تكتسب الطالبات الروح الرياضية والتعاون مع زملائهم أثناء أداء التمرينات. - أن تتعرف الطالبات على أجزاء جسمهم المستخدمة أثناء أداء سباحة الصدر. - أن تنمي لدى الطالبة السمات الشخصية الحميدة.	- مقعد	     
4	- شرح المهارة من قبل المعلمة + مشاهدة الموقع التعليمي	15 ق	تعلم التوقيت والتوافق للمجموعة التجريبية بتطبيق ما شاهدوه في الموقع التعليمي من خلال التدريبات المتدرجة التالية: - أداء السباحة كاملة مع غلق العينين. - أداء السباحة كاملة بعرض الحمام. - أداء السباحة كاملة في صورة سباقات.	- أن تكتشف الطالبة الأخطاء التي تقع فيها وتعديلها. - أن تعرف الطالبة كيف تنمي جوانبها العقلية كتركيز الإنتباه عند أداء التوافق بين حركات الرجلين والذراعين والتنفس. - أن تنمي في الطالبة القدرة على النقد الذاتي. - أن تطبق الطالبة تسلسل الأداء الحركي لسباحة الصدر بانسيابية.	- جهاز كمبيوتر - داتا شو - البرمجية التعليمية	
5	الجزء الرئيسي (التطبيق العملي)	45 ق				
6	الختام	5ق	تمرينات إسترخاء - أخذ التحية - الإنصراف .	- أن يعود جسم الطالبة إلى حالته الطبيعية. - أن تشعر الطالبة بالسعادة والرضا .		 


مرفق (12) صور للموقع التعليمي

م	الوصف والمكونات	الاطار
1	اطار يتضمن الصفحة الرئيسية للموقع (مقدمة عن الموقع وعن سباحة الصدر وفلاشة ترحيب).	
2	اطار يحتوي على صفحة إتصل بنا (للإتصال بين الطالبة والمعلم).	
3	إطار يتضمن تسجيل المستخدم للتفاعل مع المعلم - نص - صوت	

الاطار	الوصف والمكونات	م
	<p>صفحة التفاعل مع المعلم</p> <p>- نص</p> <p>- صوت</p>	4
	<p>أحد التدريبات التعليمية لحرركات الذراعين وتتضمن</p> <p>- نص</p> <p>- صورة</p> <p>- فيديو</p> <p>- موسيقى</p>	5
	<p>إطار يتضمن القانون الدولي لسباحة الصدر حيث يحتوى على</p> <p>- المواصفات القانونية لحمامات السباحة.</p> <p>- مواد القانون المرتبطة بسباحة الصدر.</p>	6

الاطار	الوصف والمكونات	م
 <p>أهلاً ومرحباً بكم في الموقع التعليمي لسباحة الصدر</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التوقيت والتوافق:</p> <p>عزيزتي الطالبة من خلال دراستك للتوقيت والتوافق لسباحة الصدر ومعرفة جميع جوانب تعلم المهارة حاولي الإجابة على الأسئلة التالية:</p> <p>←</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>	<p>7</p> <p>صفحة تقديم لإختبار معلوماتك الخاصة بمرحلة التوقيت والتوافق.</p>	
 <p>أهلاً ومرحباً بكم في الموقع التعليمي لسباحة الصدر</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التوقيت والتوافق:</p> <p>تكون الذراعين في وضع ممدد للأمام بينما الرجلين في مرحلة الدفع.</p> <p>لا نعم</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>	<p>8</p> <p>إطار يتضمن السؤال الأول لإختبار معلوماتك الخاصة بمرحلة التوقيت والتوافق.</p>	
 <p>أهلاً ومرحباً بكم في الموقع التعليمي لسباحة الصدر</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التوقيت والتوافق:</p> <p>إجابة صحيحة</p> <p>تكون الذراعين في وضع ممدد للأمام بينما الرجلين في مرحلة الدفع.</p> <p>لا نعم</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>	<p>9</p> <p>إطار يتضمن إجابة السؤال الأول لمرحلة التوقيت والتوافق عندما تكون الإجابة صحيحة.</p>	

مرفق (13)
السيناريو

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند كتابة إسم الموقع فى ال-Url تظهر الصفحة الموجودة فى الجانب المرئى والتي تقوم فيها الطالبة بإدخال إسم المستخدم والرقم السرى، ثم الضغط على كلمة Ok لتظهر لها الصفحة التالية وهى الصفحة الرئيسية للموقع التعليمى.</p>		

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- بعد إدخال إسم المستخدم والرقم السرى تستطيع الطالبة الدخول إلى الصفحة الرئيسية للموقع</p> <p>- تغيير لون أيقونة الصفحة الرئيسية من اللون الأسود إلى اللون الأحمر وتظهر الصفحة الموجودة بالجانب المرئى حيث تحتوى على</p> <p>- بنر (banner) به صورة لحمام سباحة يوجد عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر وهي فلاشة ترحيب بالأعضاء</p> <p>- فوتر (footer) فى أسفل الشاشة وهو عبارة عن مجموعة من الأيقونات الرئيسية فى الصفحة والتي تتكرر بجميع الصفحات بعد ذلك كما هي مع تغيير لون الأيقونة عندما تكون نشطة إلى اللون الأحمر ووتتكرر أيضا هذه الأيقونات فى نفس الصفحة تحت البنر (banner)</p> <p>- فى منتصف الصفحة (site) يوجد على يسار الصفحة مجموعة الأيقونات الخاصة بالتحليل الفنى لسباحة الصدر وأسفلها أيقونة لمحرك البحث جوجل ثم صورة توضيحية لسباحة الصدر، بينما على يمين الصفحة توجد ثلاثة أيقونات خاصة بالمواقع، المراجع، الخبراء فى مجال السباحة، وأسفلها صورة توضيحية لسباحة الصدر، وفى المنتصف توضيح بعنوان البحث وأسفله صورة متحركة لسباحة الصدر، ثم فلاشة ترحيب على شكل وميض، وأسفلها مجموعة من الصور التعليمية الثابتة لسباحة الصدر.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>عزيزتى الطالبة: الآن يمكنك تعلم سباحة الصدر بأحدث الأساليب التكنولوجية الحديثة حيث أن هذا البرنامج ضمن متطلبات الحصول على بحث دكتوراة بعنوان "بناء موقع تعليمى وتأثيره على تعلم سباحة الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق"</p> <p>مواقع تهكم مراجع بحث خبراء فى مجال السباحة مقدمة عن سباحة الصدر صورة ثابتة توضح سباحة الصدر من الأمام</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق</p> <p>صورة متحركة لسباحة الصدر فلاشة ترحيب بالأعضاء مجموعة صور ثابتة تعليمية لسباحة الصدر</p> <p>Google صورة ثابتة توضح سباحة الصدر من الأمام</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى																										
<p>- بالضغط على أيقونة مواقع تهمك الموجودة بالصفحة الرئيسية تظهر الصفحة الحالية الموجودة بالجانب المرئى.</p> <p>- يوجد أسفل الصفحة أيقونتين 1، 2 وذلك لتكملة المواقع فعند الضغط على الأيقونة 2 تصبح نشطة وتتحول من اللون الأسود إلى اللون الأحمر.</p> <p>- يتم عمل نسخ للموقع المراد مشاهدته ثم فتح ايقونة جوجل وعمل لصق في محرك البحث جوجل أو فى العنوان أعلى الصفحة ثم بحث ليتم فتح الموقع التعليمى لسباحة الصدر وهو عبارة عن فيديو تعليمى.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <table border="1"> <tr> <td>وضع الجسم</td> <td rowspan="9"> <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>http://news.bbc.co.uk/sport2/low/other_sports/swimming/4227072.stm</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>http://www.artofswimming.com/page.aspx?p=stbwe</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=T2YN3irK1N8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=WpWeDL0sFaI&feature=related</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=nMoJVla31tc&feature=related</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=PHojPPuVlzk&feature=related</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=PCFnpc-BFgk&feature=related</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>http://video.search.yahoo.com/search/video?p=breaststroke+swimming&fr=yfp-t-501&toggle=1&cop=mss&ei=UTF-8</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>http://www.expertvillage.com/video/19560_swim-breast-intro.htm</td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>حركات الرجلين</td> </tr> <tr> <td>حركات الذراعين</td> </tr> <tr> <td>التنفس</td> </tr> <tr> <td>التوقيت والتوافق</td> </tr> <tr> <td>Google</td> </tr> <tr> <td>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</td> </tr> </table> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>	وضع الجسم	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>http://news.bbc.co.uk/sport2/low/other_sports/swimming/4227072.stm</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>http://www.artofswimming.com/page.aspx?p=stbwe</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=T2YN3irK1N8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=WpWeDL0sFaI&feature=related</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=nMoJVla31tc&feature=related</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=PHojPPuVlzk&feature=related</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=PCFnpc-BFgk&feature=related</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>http://video.search.yahoo.com/search/video?p=breaststroke+swimming&fr=yfp-t-501&toggle=1&cop=mss&ei=UTF-8</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>http://www.expertvillage.com/video/19560_swim-breast-intro.htm</td> </tr> </table>	1	http://news.bbc.co.uk/sport2/low/other_sports/swimming/4227072.stm	2	http://www.artofswimming.com/page.aspx?p=stbwe	3	http://www.youtube.com/watch?v=T2YN3irK1N8	4	http://www.youtube.com/watch?v=WpWeDL0sFaI&feature=related	5	http://www.youtube.com/watch?v=nMoJVla31tc&feature=related	6	http://www.youtube.com/watch?v=PHojPPuVlzk&feature=related	7	http://www.youtube.com/watch?v=PCFnpc-BFgk&feature=related	8	http://video.search.yahoo.com/search/video?p=breaststroke+swimming&fr=yfp-t-501&toggle=1&cop=mss&ei=UTF-8	9	http://www.expertvillage.com/video/19560_swim-breast-intro.htm	حركات الرجلين	حركات الذراعين	التنفس	التوقيت والتوافق	Google	صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات
وضع الجسم	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>http://news.bbc.co.uk/sport2/low/other_sports/swimming/4227072.stm</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>http://www.artofswimming.com/page.aspx?p=stbwe</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=T2YN3irK1N8</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=WpWeDL0sFaI&feature=related</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=nMoJVla31tc&feature=related</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=PHojPPuVlzk&feature=related</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>http://www.youtube.com/watch?v=PCFnpc-BFgk&feature=related</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>http://video.search.yahoo.com/search/video?p=breaststroke+swimming&fr=yfp-t-501&toggle=1&cop=mss&ei=UTF-8</td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>http://www.expertvillage.com/video/19560_swim-breast-intro.htm</td> </tr> </table>	1	http://news.bbc.co.uk/sport2/low/other_sports/swimming/4227072.stm		2	http://www.artofswimming.com/page.aspx?p=stbwe	3	http://www.youtube.com/watch?v=T2YN3irK1N8	4	http://www.youtube.com/watch?v=WpWeDL0sFaI&feature=related	5	http://www.youtube.com/watch?v=nMoJVla31tc&feature=related	6	http://www.youtube.com/watch?v=PHojPPuVlzk&feature=related	7	http://www.youtube.com/watch?v=PCFnpc-BFgk&feature=related	8	http://video.search.yahoo.com/search/video?p=breaststroke+swimming&fr=yfp-t-501&toggle=1&cop=mss&ei=UTF-8	9	http://www.expertvillage.com/video/19560_swim-breast-intro.htm								
1		http://news.bbc.co.uk/sport2/low/other_sports/swimming/4227072.stm																										
2		http://www.artofswimming.com/page.aspx?p=stbwe																										
3		http://www.youtube.com/watch?v=T2YN3irK1N8																										
4		http://www.youtube.com/watch?v=WpWeDL0sFaI&feature=related																										
5		http://www.youtube.com/watch?v=nMoJVla31tc&feature=related																										
6		http://www.youtube.com/watch?v=PHojPPuVlzk&feature=related																										
7		http://www.youtube.com/watch?v=PCFnpc-BFgk&feature=related																										
8		http://video.search.yahoo.com/search/video?p=breaststroke+swimming&fr=yfp-t-501&toggle=1&cop=mss&ei=UTF-8																										
9	http://www.expertvillage.com/video/19560_swim-breast-intro.htm																											
حركات الرجلين																												
حركات الذراعين																												
التنفس																												
التوقيت والتوافق																												
Google																												
صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات																												

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى												
<p>- بالضغط على أيقونة مراجع بحث الموجودة بالصفحة الرئيسية تظهر الصفحة الحالية الموجودة بالجانب المرئى.</p> <p>- يوجد أسفل الصفحة أيقونتين 1، 2 وذلك لتكملة المراجع فعند الضغط على الأيقونة 2 تصبح نشطة وتتحول من اللون الأسود إلى اللون الأحمر.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>أبو العلا أحمد عبدالفتاح 1996م: "4 × 12 = 48 ساعة لتعليم السباحة"، دار الفكر العربى، القاهرة.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>أحمد يوسف سعد الدين 2005م: "تأثير استخدام الوسائل الفانقة على تعليم سباحة الصدر للأطفال المبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>أسامة كامل راتب 1998م: "تعليم السباحة"، ط3، دار الفكر العربى، القاهرة.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>عبد العزيز محمد عبد العزيز 2002م: "تأثير برنامج بالرسوم المتحركة على سباحتى الزحف على البطن والظهر لدى المبتدئين"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>مايسة محمد عفيفى السيد 2006م: "فاعلية استخدام الهيبرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطالبات المبتدئات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>محمد على القط 1999م: "المبادئ العلمية للسباحة"، دار القبس للطباعة.</td> </tr> </table> <p>1 2</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p>	1	أبو العلا أحمد عبدالفتاح 1996م: "4 × 12 = 48 ساعة لتعليم السباحة"، دار الفكر العربى، القاهرة.	2	أحمد يوسف سعد الدين 2005م: "تأثير استخدام الوسائل الفانقة على تعليم سباحة الصدر للأطفال المبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.	3	أسامة كامل راتب 1998م: "تعليم السباحة"، ط3، دار الفكر العربى، القاهرة.	4	عبد العزيز محمد عبد العزيز 2002م: "تأثير برنامج بالرسوم المتحركة على سباحتى الزحف على البطن والظهر لدى المبتدئين"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.	5	مايسة محمد عفيفى السيد 2006م: "فاعلية استخدام الهيبرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطالبات المبتدئات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.	6	محمد على القط 1999م: "المبادئ العلمية للسباحة"، دار القبس للطباعة.
1	أبو العلا أحمد عبدالفتاح 1996م: "4 × 12 = 48 ساعة لتعليم السباحة"، دار الفكر العربى، القاهرة.													
2	أحمد يوسف سعد الدين 2005م: "تأثير استخدام الوسائل الفانقة على تعليم سباحة الصدر للأطفال المبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.													
3	أسامة كامل راتب 1998م: "تعليم السباحة"، ط3، دار الفكر العربى، القاهرة.													
4	عبد العزيز محمد عبد العزيز 2002م: "تأثير برنامج بالرسوم المتحركة على سباحتى الزحف على البطن والظهر لدى المبتدئين"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.													
5	مايسة محمد عفيفى السيد 2006م: "فاعلية استخدام الهيبرميديا على تعلم سباحة الزحف على الظهر للطالبات المبتدئات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.													
6	محمد على القط 1999م: "المبادئ العلمية للسباحة"، دار القبس للطباعة.													

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى																
<p>- بالضغط على أيقونة خبراء فى مجال السباحة الموجودة بالصفحة الرئيسية تظهر الصفحة الحالية الموجودة بالجانب المرئى.</p> <p>- وتحتوى الصفحة على خبراء فى مجال السباحة.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>أ.د/ إبتسام توفيق عبد الرازق: أستاذ السباحة المتفرغ بقسم الرياضات المائية والمنازلات ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب سابقا بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>أ.د/ أمل محمد أبو المعاطى: أستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>أ.د/ سحر عبدالعزيز على حجازى: أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>أ.د/ طارق محمد ندا : أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>أ.د/ عبير عبد الرحمن شديد: أستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>أ.د/ محمد صبرى عمر: أستاذ تدريب السباحة ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية- أبو قير.</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>أ.د/ محمد على القط : أستاذ السباحة ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث سابقا بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.</td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>أ.د/ يحيى مصطفى على: أستاذ تدريب السباحة المتفرغ بقسم تدريب الرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – بوقير جامعة الإسكندرية.</td> </tr> </table> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p>	1	أ.د/ إبتسام توفيق عبد الرازق: أستاذ السباحة المتفرغ بقسم الرياضات المائية والمنازلات ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب سابقا بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.	2	أ.د/ أمل محمد أبو المعاطى: أستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.	3	أ.د/ سحر عبدالعزيز على حجازى: أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.	4	أ.د/ طارق محمد ندا : أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.	5	أ.د/ عبير عبد الرحمن شديد: أستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.	6	أ.د/ محمد صبرى عمر: أستاذ تدريب السباحة ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية- أبو قير.	7	أ.د/ محمد على القط : أستاذ السباحة ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث سابقا بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.	8	أ.د/ يحيى مصطفى على: أستاذ تدريب السباحة المتفرغ بقسم تدريب الرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – بوقير جامعة الإسكندرية.
1	أ.د/ إبتسام توفيق عبد الرازق: أستاذ السباحة المتفرغ بقسم الرياضات المائية والمنازلات ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب سابقا بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.																	
2	أ.د/ أمل محمد أبو المعاطى: أستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.																	
3	أ.د/ سحر عبدالعزيز على حجازى: أستاذ السباحة ورئيس قسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.																	
4	أ.د/ طارق محمد ندا : أستاذ السباحة بقسم الرياضات المائية ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.																	
5	أ.د/ عبير عبد الرحمن شديد: أستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.																	
6	أ.د/ محمد صبرى عمر: أستاذ تدريب السباحة ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية- أبو قير.																	
7	أ.د/ محمد على القط : أستاذ السباحة ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث سابقا بكلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق.																	
8	أ.د/ يحيى مصطفى على: أستاذ تدريب السباحة المتفرغ بقسم تدريب الرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – بوقير جامعة الإسكندرية.																	

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- يتكرر بعد ذلك البنر (Banner)، والفوتر (Footer) فى جميع الصفحات كذلك أيقونات التحليل الفنى لسباحة الصدر الموجودة على يسار ويمين الصفحة .</p> <p>- وبالضغط على أيقونة الأهداف السلوكية تتحول من اللون الأسود إلى اللون الأحمر وتظهر الصفحة الموجودة بالجانب المرئى وتحتوى على ثلاثة أهداف رئيسية وهى الأهداف المعرفية، الأهداف المهارية، الأهداف الوجدانية .</p>		<div data-bbox="996 311 2184 406" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> </div> <div data-bbox="996 422 2184 518" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="996 550 1232 1077" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p> </div> <div data-bbox="1243 550 1948 1077" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 40%; text-align: center;"> <p>أولاً: الأهداف المعرفية:</p> <p>ثانياً: الأهداف المهارية:</p> <p>ثالثاً: الأهداف الوجدانية:</p> </div> <div data-bbox="1960 550 2195 1077" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </div> </div> <div data-bbox="996 1109 2184 1204" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- يتكرر بعد ذلك البنر (Banner)، والفوتر (Footer) فى جميع الصفحات كذلك أيقونات التحليل الفنى لسباحة الصدر الموجودة على يسار ويمين الصفحة .</p> <p>- وبالضغط على أيقونة نبذة تاريخية تتحول من اللون الأسود إلى اللون الأحمر وتظهر الصفحة الموجودة بالجانب المرئى وتحتوى على شرح التطور التاريخى لسباحة الصدر</p> <p>- كذلك يوجد أيقونتين أسفل الصفحة الأيقونة رقم 1 لونها احمر والأخرى (2) لونها أسود وعند الضغط عليها تتحول من اللون السود إلى اللون الأحمر لتكمل تطور وإنتشار سباحة الصدر.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>شرح للتطور التاريخى للسباحة</p> <p>1 2</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- يتكرر بعد ذلك البنر (Banner)، والفوتر (Footer) فى جميع الصفحات كذلك أيقونات التحليل الفنى لسباحة الصدر الموجودة على يسار ويمين الصفحة .</p> <p>- وبالضغط على أيقونة القانون تتحول من اللون الأسود إلى اللون الأحمر وتظهر الصفحة الموجودة بالجانب المرئى</p> <p>- وبالضغط على أيقونة أولاً: المواصفات القانونية لحمامات السباحة تتحول من اللون الأسود إلى اللون الأحمر وتظهر محتويات اليقونة وهكذا بالنسبة للأيقونة الثانية وهى ثانياً: مواد القانون المرتبطة بسباحة الصدر.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>القانون الدولى لسباحة الصدر ويشتمل على: أولاً: المواصفات القانونية لحمامات السباحة ثانياً: مواد القانون المرتبطة بسباحة الصدر</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق</p> <p>Google صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<ul style="list-style-type: none"> - يتكرر بعد ذلك البنر (Banner)، والفوتر (Footer) فى جميع الصفحات كذلك أيقونات التحليل الفنى لسباحة الصدر الموجودة على يسار ويمين الصفحة . - بالضغط على أيقونة التفاعل تتحول من اللون الأسود إلى اللون الأحمر وتظهر الصفحة الموجودة بالجانب المرئى - يتم إدخال إسم المستعمل (المستخدم) ثم الضغط على أيقونة حسناً لتظهر صفحة التفاعل التالية. 		<div data-bbox="994 312 2181 408" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> </div> <div data-bbox="994 424 2181 520" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div> <div data-bbox="994 552 2181 1078" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <div data-bbox="1016 560 1218 616" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">وضع الجسم</div> <div data-bbox="1016 624 1218 679" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">حركات الرجلين</div> <div data-bbox="1016 687 1218 743" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">حركات الذراعين</div> <div data-bbox="1016 751 1218 807" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">التنفس</div> <div data-bbox="1016 815 1218 871" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">التوقيت والتوافق</div> </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> <div data-bbox="1252 552 1946 1070" style="border: 1px solid black; padding: 20px;"> <p>الصفحة التفاعلية</p> <p>إسم المستعمل</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 5px auto;"></div> <p>حسناً</p> </div> </div> <div style="width: 30%;"> <div data-bbox="1980 560 2181 616" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">التحليل الفنى</div> <div data-bbox="1980 624 2181 679" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">التدريبات التعليمية</div> <div data-bbox="1980 687 2181 743" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">التوجيهات الفنية</div> <div data-bbox="1980 751 2181 807" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">التسلسل الحركى</div> <div data-bbox="1980 815 2181 871" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">الأخطاء الشائعة</div> <div data-bbox="1980 879 2181 935" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">إختبر معلوماتك</div> <div data-bbox="1980 943 2181 1070" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">صورة متحركة توضح سباحة الصدر</div> </div> </div> </div> <div data-bbox="994 1110 2181 1206" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- يتكرر بعد ذلك البنر (Banner)، والفوتر (Footer) فى جميع الصفحات كذلك أيقونات التحليل الفنى لسباحة الصدر الموجودة على يسار ويمين الصفحة .</p> <p>- بعد إدخال إسم المستعمل (المستخدم) والضغط على أيقونة حسناً تظهر صفحة التفاعل الحالية الموجودة فى الجانب المرئى وهى عبارة عن صفحة شات سواء كانت بالكتابة أو من خلال المايك.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- يتكرر بعد ذلك البنر (Banner)، والفوتر (Footer) فى جميع الصفحات كذلك أيقونات التحليل الفنى لسباحة الصدر الموجودة على يسار ويمين الصفحة .</p> <p>- بالضغط على أيقونة إتصل بنا تتحول من اللون الأسود إلى اللون الأحمر وتظهر الصفحة الموجودة بالجانب المرئى</p> <p>- يتم إدخال البيانات الموجودة بالصفحة ثم يتم الضغط على أيقونة إتصل بنا وبذلك يتم إرفاق البيانات واللف المرفق إلى الباحثة على الإيميل.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>الإسم: البريد الإلكتروني: الدولة: الجامعة: الكلية: الموبايل: عنوان الرسالة: الرسالة: إرفاق ملف:</p> <p>إتصل بنا</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<ul style="list-style-type: none"> - عند الضغط على مفتاح التدريبات التعليمية فى الجانب الأيمن يتم تغييره إلى اللون الأحمر ويظهر أسفله خط . يظهر محتواه فى منتصف الشاشة - إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التدريبات التعليمية تظهر الشاشة التالية - إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة - تظهر أجزاء هذا المفتاح (التدريبات التعليمية) أعلى الإطار وعند الضغط على أى عنوان يتم تغيير لونه من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر أى أنه فعال . - يوجد أسفل النص صورة توضح المهارة - يوجد أسفل الصورة سبعة مفاتيح لمشاهدة المهارة 	<ul style="list-style-type: none"> - إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التدريبات التعليمية تظهر الشاشة التالية - إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة - موسيقى مصاحبة للفيديو . 	<p data-bbox="974 311 2195 406" style="text-align: center;">بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <div data-bbox="974 430 2195 526" style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div>إتصل بنا</div> <div>التفاعل</div> <div>قانون</div> <div>نبذة تاريخية</div> <div>أهداف سلوكية</div> <div>الصفحة الرئيسية</div> </div> <div data-bbox="974 542 2195 1077" style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="985 550 1220 1069" style="width: 15%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">وضع الجسم</p> <p style="text-align: center;">حركات الرجلين</p> <p style="text-align: center;">حركات الذراعين</p> <p style="text-align: center;">التنفس</p> <p style="text-align: center;">التوقيت والتوافق</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Google</p> <p style="text-align: center; font-size: 0.8em;">صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> </div> <div data-bbox="1232 550 1960 1069" style="width: 70%; border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">التدريبات التعليمية</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">التدريب الأول :</p> <p style="text-align: center;">- أداء التوافق بين حركات الرجلين والذراعين مرة واحدة والتوقف ثم التكرار .</p> <div data-bbox="1254 766 1937 1005" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>أربع صور توضح التدريبات التعليمية بالتسلسل</p> </div> <p style="text-align: right; font-weight: bold; border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">فيديو</p> </div> <div data-bbox="1971 550 2184 1069" style="width: 15%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">التحليل الفنى</p> <p style="text-align: center;">التدريبات التعليمية</p> <p style="text-align: center;">التوجيهات الفنية</p> <p style="text-align: center;">التسلسل الحركى</p> <p style="text-align: center;">الأخطاء الشائعة</p> <p style="text-align: center;">إختبر معلوماتك</p> <p style="text-align: center;">صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </div> </div> <div data-bbox="974 1093 2195 1181" style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div>إتصل بنا</div> <div>التفاعل</div> <div>قانون</div> <div>نبذة تاريخية</div> <div>أهداف سلوكية</div> <div>الصفحة الرئيسية</div> </div>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى			
<ul style="list-style-type: none"> - عند الضغط على أيقونة وضع الجسم فى الجانب الأيسر من الشاشة يتم تغييرها إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة - تظهر أجزاء هذه الأيقونة (طريقة الأداء) فى منتصف الشاشة وعند الضغط على أى عنوان تابع لوضع الجسم على يمين الشاشة يتم تغيير لونه من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر أى أنه فعال (نشط) . - يوجد اسفل النص أيقونة فيديو عند الضغط على أيقونة فيديو يتم مشاهدة المهارة فيديو 	<ul style="list-style-type: none"> - إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو. - موسيقى مصاحبة للفيديو . 	<p data-bbox="981 311 2188 406">بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <div data-bbox="981 430 2188 518"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div> <div data-bbox="981 542 2188 1077"> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="996 550 1220 1069"> <p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> </td> <td data-bbox="1243 550 1960 1069"> <p>مقدمة</p> <p>يكون الجسم أفقياً مائلاً الى اسفل وكلما كان الجسم أفقياً كلما قلت المقاومة وتختلف درجة الميل فى سباحة الصدر عنها فى سباحة الزحف والظهر فتكون أكبر، وذلك حتى يتمكن السباح من اداء ضد بات ال حلبة، بفاعلية داخل الماء</p> <p>صورة توضيحية لوضع الجسم</p> <p>فيديو</p> </td> <td data-bbox="1982 550 2172 1069"> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="981 1093 2188 1173"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div>	<p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p>	<p>مقدمة</p> <p>يكون الجسم أفقياً مائلاً الى اسفل وكلما كان الجسم أفقياً كلما قلت المقاومة وتختلف درجة الميل فى سباحة الصدر عنها فى سباحة الزحف والظهر فتكون أكبر، وذلك حتى يتمكن السباح من اداء ضد بات ال حلبة، بفاعلية داخل الماء</p> <p>صورة توضيحية لوضع الجسم</p> <p>فيديو</p>	<p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>
<p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p>	<p>مقدمة</p> <p>يكون الجسم أفقياً مائلاً الى اسفل وكلما كان الجسم أفقياً كلما قلت المقاومة وتختلف درجة الميل فى سباحة الصدر عنها فى سباحة الزحف والظهر فتكون أكبر، وذلك حتى يتمكن السباح من اداء ضد بات ال حلبة، بفاعلية داخل الماء</p> <p>صورة توضيحية لوضع الجسم</p> <p>فيديو</p>	<p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>			

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التحليل الفنى فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة</p> <p>- تظهر أجزاء هذه الأيقونة (التحليل الفنى) فى منتصف الشاشة</p> <p>- يوجد أسفل النص صورة توضح المهارة</p> <p>- يوجد أسفل الصورة مفتاحين لشرح التحليل الفنى لوضع الجسم، عند الضغط على المفتاح وتغيير لونه للون الأحمر يعنى أنه نشط وفعال.</p> <p>- يوجد أسفل النص أيقونة فيديو عند الضغط على أيقونة فيديو يتم مشاهدة المهارة فيديو</p>	<p>- إذا ضغط على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو .</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>صورة توضيحية لما تم شرحه أعلى</p> <p>1 2</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي
<p>- عند الضغط على أيقونة 2 (المفتاح 2) يتم تغييره من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواه في منتصف الشاشة</p> <p>- تظهر أجزاء هذه الأيقونة في منتصف الشاشة</p> <p>- يوجد أسفل النص أيقونة فيديو عند الضغط على أيقونة فيديو يتم مشاهدة المهارة فيديو</p> <p>- يوجد أسفل النص صورة توضح المهارة</p> <p>- يوجد أسفل الصورة مفتاحين عند الضغط على المفتاح رقم 1 يتم العودة للصفحة السابقة مرة أخرى .</p> <p>- عند الضغط على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p>	<p>- إذا ضغطت على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم في الموقع التعليمي لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>وضع الجسم</p> <p>بالنسبة للرأس يكون هناك ارتفاع بسيط في الرأس والنظر للأمام بدون تقلص في عضلات الرقبة والرجلين بكاملهما أسفل سطح الماء والكتفين في مستوى سطح الماء.</p> <p>صورة توضيحية لما تم شرحه أعلى</p> <p>1 2</p> <p>فيديو</p> <p>التحليل الفني</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p> <p>إتصل بنا التفاعل قانون نبذة تاريخية أهداف سلوكية الصفحة الرئيسية</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي
<p>- عند الضغط على أيقونة التدريبات التعليمية الخاصة بوضع الجسم فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغييرها من اللون الزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة</p> <p>- يوجد أسفل الشرح أربع صور توضيحية للطفو الأفقى والإنزلاق على الماء توضح كيفية أداء التدريب.</p> <p>- يوجد أسفل الصور خمس مفاتيح لمشاهدة كل تدريب من هذه التدريبات بالصور وكل تدريب من هذه التدريبات يوجد الفيديو الخاص به من خلال أيقونة الفيديو الموجودة أسفل الشرح.</p> <p>- بالضغط على أيقونة فيديو يتم مشاهدة التدريب فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط مصاحب له موسيقى.</p> <p>- وتكرر هذه الخطوات فى الخمس تدريبات الخاصة بوضع الجسم فى سباحة الصدر.</p>	<p>- إذا ضغط على أيقونة فيديو يتم رؤية التدريب فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>التدريبات التعليمية التدريب الأول: دفع قاع الحوض للطفو الأفقى والإنزلاق والذراعان داخل الماء.</p> <p>أربع صور توضيحية للطفو الأفقى والإنزلاق على الماء</p> <p>1 2 3 4 5 فيديو</p> <p>Google صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي
<p>- عند الضغط على التوجيهات الفنية الخاصة بوضع الجسم فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغييرها من اللون الزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للطفو الأفقى وإنسيابية الجسم فى الماء.</p> <p>- يوجد أسفل الصور ثلاث مفاتيح لمشاهدة كل توجيه من هذه التوجيهات.</p> <p>- بالضغط على أيقونة فيديو يتم مشاهدة المهارة فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p> <p>- وتكرر هذه الخطوات فى الثلاث توجيهات الفنية الخاصة بوضع الجسم فى سباحة الصدر.</p>	<p>- إذا ضغط على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>1- الجسم يكون فى وضعه انسيابيا على سطح الماء.</p> <p>صورة توضيحية لما تم شرحه أعلى</p> <p>3 2 1 فيديو</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي
<p>- عند الضغط على أيقونة الأخطاء الشائعة الخاصة بوضع الجسم فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغييرها من اللون الزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للوضع الصحيح للرأس فى سباحة الصدر.</p> <p>- يوجد أسفل الصورة أربعة مفاتيح لمشاهدة كل خطأ وتصحيحه.</p> <p>- بالضغط على أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح للمهارة فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p> <p>- وتكرر هذه الخطوات فى الأربعة أخطاء الخاصة بوضع الجسم فى سباحة الصدر.</p>	<p>- إذا ضغط على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>المبالغة فى ارتفاع الرأس. 1- ارتفاع الرأس بتوافق سليم متوازن مع حركة الشد بالذراعين. 2- ارتفاع الرأس قليلاً بالقدر الذى يسمح بأخذ الشهيق من الفم. 3- أداء تدريبات الرجلين فقط.</p> <p>صورة توضيحية للوضع الصحيح للرأس فى سباحة الصدر</p> <p>1 2 3 4</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي
<ul style="list-style-type: none"> - عند الضغط على أيقونة إختبر معلوماتك الخاصة بوضع الجسم فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة - بعد الضغط على أيقونة إختبر معلوماتك تجد الطالبة توجيه لها للإنتقال إلى الأسئلة بعد إتقان وضع الجسم فى سباحة الصدر. - يوجد أسفل التوجيه سهم أو مفتاح عبارة عن فلاشة تتحرك فى مكانها عند وضع الماوس عليها. - وبالضغط على السهم يتم الإنتقال إلى الأسئلة الخاصة بوضع الجسم. 		<div data-bbox="963 311 2184 406" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> </div> <div data-bbox="963 430 2184 518" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div>إتصل بنا</div> <div>التفاعل</div> <div>قانون</div> <div>نبذة تاريخية</div> <div>أهداف سلوكية</div> <div>الصفحة الرئيسية</div> </div> <div data-bbox="963 550 2184 1069" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 80%; text-align: center;"> <p>وضع الجسم:</p> <p>عزيزتى الطالبة من خلال دراستك لوضع الجسم ومعرفة جميع جوانب تعلم المهارة حاولى الإجابة على الأسئلة التالية</p> <p>←</p> </div> <div style="width: 15%; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </div> </div> </div> <div data-bbox="963 1093 2184 1181" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div>إتصل بنا</div> <div>التفاعل</div> <div>قانون</div> <div>نبذة تاريخية</div> <div>أهداف سلوكية</div> <div>الصفحة الرئيسية</div> </div>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئي
<p>- عند الضغط على السهم يتم الانتقال إلى الأسئلة الخاصة بوضع الجسم.</p> <p>- يظهر محتوى الأسئلة في منتصف الشاشة .</p> <p>- للإجابة يتم الضغط على أيقونة نعم إذا كانت الإجابة صحيحة وإذا كانت الإجابة خاطئة يتم الضغط على أيقونة لا وهكذا مع باقى الأسئلة.</p> <p>- يوجد ثلاثة مفاتيح تعبر عن عدد الأسئلة فمثلا بالضغط على المفتاح 2 يتم الانتقال إلى السؤال الثانى وهكذا.</p>		<div data-bbox="963 311 2184 406" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> </div> <div data-bbox="963 430 2184 518" style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> إتصل بنا التفاعل قانون نبذة تاريخية أهداف سلوكية الصفحة الرئيسية </div> <div data-bbox="963 550 2184 1077" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 80%;"> <p style="text-align: center;">وضع الجسم:</p> <p style="text-align: center;">يختلف وضع الجسم فى سباحة الصدر عن طرق السباحة الأخرى</p> <div style="display: flex; justify-content: center; margin-top: 20px;"> لا نعم </div> </div> <div style="width: 15%; border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p style="color: red;">إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: flex-end; margin-top: 10px;"> 3 2 1 </div> </div> <div data-bbox="963 1093 2184 1181" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; display: flex; justify-content: space-around;"> إتصل بنا التفاعل قانون نبذة تاريخية أهداف سلوكية الصفحة الرئيسية </div>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة حركات الرجلين يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للوضع الصحيح للرجلين فى سباحة الصدر.</p> <p>- يوجد أسفل الصورة أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح لحركات الرجلين فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة حركات الرجلين تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>مقدمة</p> <p>حدث تغيير كبير فى أداء حركات الرجلين فكانت تؤدي بطريقة الدفع الواسعة، وأصبحت تؤدي الآن بطريقة الدفع الضيقة أو الكرابجية وفيها تكون الضربات ضيقة فى إتساع الكتفين تقريباً، وتسمى بالحركة الضفدعية الكرابجية.</p> <p>أربع صور توضيحية لحركات الرجلين</p> <p>فيديو</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>


وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التحليل الفنى الخاصة بحركات الرجلين يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة، وهى مقسمة إلى ثلاثة مراحل كما هى موضحة فى الجانب المرئى.</p> <p>- وبالضغط على المرحلة التمهيدية تنتقل إلى الشاشة الخاصة بها ويتغير لونها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر ويكرر ذلك مع المرحلتين الأساسيتين والختامية.</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للشرح الموجود أعلاه.</p> <p>- يوجد أسفل الصورة أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح لحركات الرجلين فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التحليل الفنى لحركات الرجلين تظهر الشاشة الحالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>حركات الرجلين تمر حركات الرجلين بثلاث مراحل هى :- - أولاً: المرحلة التمهيدية : - ثانياً: المرحلة الأساسية : - ثالثاً : المرحلة الختامية :</p> <p>أربع صور توضح التحليل الفنى لحركات الرجلين بالتسلسل</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق Google صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التدريبات التعليمية الخاصة بحركات الرجلين يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها في منتصف الشاشة.</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للشرح للتدريب الأول.</p> <p>- يوجد ثلاثة عشر مفتاح خاص بعدد التدريبات التعليمية لحركات الرجلين بالضغط على التدريب 1 يتم الإبحار داخل التدريب كما هي موضحة في الجانب المرئى، وهكذا مع باقى التدريبات.</p> <p>- يوجد أسفل المفاتيح الخاصة بلتدريبات أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح للتدريب الأول فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p> <p>- ويتكرر ذلك مع التدريبات الإثنى عشر الباقية الخاصة بحركات الرجلين.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التدريبات التعليمية تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التدريب الأول:</p> <p>- أداء حركات الرجلين من وضع الجلوس الطويل على الأرض . ويتم ذلك بسحب الرجلين تجاه البطن وثنى مفصل الركبتين والفخذين مع تباعد المشطين للخارج ثم دفع القدمين والساقين للخلف وللخارج ثم تؤدي حركة ضم القدمين حتى يصلا إلى وضع مفرد .</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التوجيهات الفنية فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغيير لونها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر .</p> <p>- يوجد أسفل النص صورة توضح التوجيه .</p> <p>- يوجد 4 مفاتيح أسفل الصورة يمكن من خلالها الإبحار داخل التوجيهات</p> <p>- للانتقال إلى التوجيه الثانى يتم الضغط على 2 وهكذا</p> <p>- يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يختفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو للتوجيه الأول وهكذا مع باقى التوجيهات الفنية لحركات الرجلين.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التوجيهات الفنية تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>1- الكعبين متجاورين عند سحبهما نحو الأليتين .</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>4 3 2 1</p> <p>فيديو</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى																											
<ul style="list-style-type: none"> - عند الضغط على مفتاح التسلسل الحركى فى الجانب الأيمن يتم تغييره إلى اللون الأحمر يوجد أسفل النص صورة - يوجد 13 مفتاح أسفل الصورة توضح صور التسلسل الحركى - عند الضغط على أيقونة التسلسل الحركى فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغيير لونها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر . - يوجد أسفل النص صورة توضح رقم التسلسل. - يوجد 13 مفتاح أسفل الصورة توضح صور التسلسل الحركى - للانتقال إلى التسلسل الثانى يتم الضغط على 2 وهكذا - يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يختفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو للتسلسل الحركى للرجلين ببطء. 	<ul style="list-style-type: none"> - إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التسلسل الحركى تظهر الشاشة التالية - إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية التسلسل الحركى فيديو . - موسيقى مصاحبة للفيديو . 	<p data-bbox="985 319 2195 422">بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <div data-bbox="985 446 2195 534"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>الصفحة الرئيسية</td> <td>أهداف سلوكية</td> <td>نبذة تاريخية</td> <td>قانون</td> <td>التفاعل</td> <td>إتصل بنا</td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="985 558 2195 1093"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;"> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>التسلسل الحركى</p> <p>حركات الرجلين فى سباحة الصدر هى حركة تماثلية بالرجلين معاً تبدأ بسحبهما للأمام تجاة البطن ثم دفع القدمين والساقين للخلف وللخارج يليها حركة ضم القدمين حتى يصلا إلى وضع مفرد و على امتداد الجذع.</p> <p>صورة توضيحية</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> </table> <p>فيديو</p> </td> <td style="width: 25%;"> <p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> </td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="985 1117 2195 1197"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>الصفحة الرئيسية</td> <td>أهداف سلوكية</td> <td>نبذة تاريخية</td> <td>قانون</td> <td>التفاعل</td> <td>إتصل بنا</td> </tr> </table> </div>	الصفحة الرئيسية	أهداف سلوكية	نبذة تاريخية	قانون	التفاعل	إتصل بنا	<p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>	<p>التسلسل الحركى</p> <p>حركات الرجلين فى سباحة الصدر هى حركة تماثلية بالرجلين معاً تبدأ بسحبهما للأمام تجاة البطن ثم دفع القدمين والساقين للخلف وللخارج يليها حركة ضم القدمين حتى يصلا إلى وضع مفرد و على امتداد الجذع.</p> <p>صورة توضيحية</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> </table> <p>فيديو</p>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p>	الصفحة الرئيسية	أهداف سلوكية	نبذة تاريخية	قانون	التفاعل	إتصل بنا
الصفحة الرئيسية	أهداف سلوكية	نبذة تاريخية	قانون	التفاعل	إتصل بنا																								
<p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>	<p>التسلسل الحركى</p> <p>حركات الرجلين فى سباحة الصدر هى حركة تماثلية بالرجلين معاً تبدأ بسحبهما للأمام تجاة البطن ثم دفع القدمين والساقين للخلف وللخارج يليها حركة ضم القدمين حتى يصلا إلى وضع مفرد و على امتداد الجذع.</p> <p>صورة توضيحية</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> </table> <p>فيديو</p>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p>															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																		
الصفحة الرئيسية	أهداف سلوكية	نبذة تاريخية	قانون	التفاعل	إتصل بنا																								

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة الأخطاء الشائعة فى الجانب الأيمن يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر .</p> <p>- يوجد أسفل النص صورة توضيحية للأداء الصحيح.</p> <p>- يوجد مرحلتين وهما المرحلة الأساسية والثانية هى المرحلة الرجوعية ولكل منهما أخطاء خاصة بهما وعند الضغط على كل أيقونة منهما يظهر محتواها من أخطاء وتصحيح للخطأ وكذلك صورة للأداء والفيديو الصحيح.</p> <p>- وكل مرحلة من هذه المراحل يظهر عدد الأخطاء الموجودة بها متمثل فى عدد المفاتيح الموجودة أسفل الصورة كما هو موضح فى الجانب المرئى</p> <p>- يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يخفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة الأخطاء الشائعة تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية الأداء الصحيح للخطأ فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p> <p>المرحلة الأساسية</p> <p>المرحلة الرجوعية</p> <p>عدم التماثل والإتساق عند الدفع بالرجلين .</p> <p>تدريب حركات الرجلين مع مسك ماسورة الحمام.</p> <p>أداء حركة القدم الدائرية بسرعة منتظمة .</p> <p>تدريب حركات الرجلين من البطن، والظهر .</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة إختبر معلوماتك الخاصة بحركات الرجلين فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة</p> <p>- بعد الضغط على أيقونة إختبر معلوماتك تجد الطالبة توجيه لها للإنتقال إلى الأسئلة بعد إتقان حركات الرجلين فى سباحة الصدر.</p> <p>- يوجد أسفل التوجيه سهم أو مفتاح عبارة عن فلاشة تتحرك فى مكانها عند وضع الماوس عليها.</p> <p>- وبالضغط على السهم يتم الإنتقال إلى الأسئلة الخاصة بحركات الرجلين.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> إتصل بنا التفاعل قانون نبذة تاريخية أهداف سلوكية الصفحة الرئيسية </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; padding: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 80%;"> <p style="text-align: right;">حركات الرجلين:</p> <p style="text-align: center;">عزيزتى الطالبة من خلال دراستك لحركات الرجلين ومعرفة جميع جوانب تعلم المهارة حاولى الإجابة على الأسئلة التالية</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p style="color: red;">إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> إتصل بنا التفاعل قانون نبذة تاريخية أهداف سلوكية الصفحة الرئيسية </div>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على السهم كما فى الشاشة السابقة يتم الانتقال إلى الأسئلة الخاصة بحركات الرجلين.</p> <p>- يظهر محتوى الأسئلة فى منتصف الشاشة .</p> <p>- للإجابة يتم الضغط على أيقونة نعم إذا كانت الإجابة صحيحة وإذا كانت الإجابة خاطئة يتم الضغط على أيقونة لا وهكذا مع باقى الأسئلة.</p> <p>- يوجد عدد من المفاتيح أسفل السؤال وهى تعبر عن عدد الأسئلة فمثلا بالضغط على المفتاح 2 يتم الانتقال إلى السؤال الثانى وهكذا.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>حركات الرجلين:</p> <p>تنتج حركات الرجلين فى سباحة الصدر قوة دافعة كبيرة عكس طرق السباحة الاخرى .</p> <p>نعم لا</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى			
<ul style="list-style-type: none"> - عند الضغط على أيقونة حركات الذراعين يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها في منتصف الشاشة - يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للوضع الصحيح للذراعين في سباحة الصدر. - يوجد أسفل الصورة أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح لحركات الذراعين فيديو. - عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى. 	<ul style="list-style-type: none"> - إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة حركات الذراعين تظهر الشاشة التالية - إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو. - موسيقى مصاحبة للفيديو . 	<p data-bbox="985 327 2195 422">بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم في الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <div data-bbox="985 446 2195 534"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div> <div data-bbox="985 558 2195 1093"> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="996 566 1232 1085"> <p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p> </td> <td data-bbox="1254 566 1960 1085"> <p>مقدمة</p> <p>حركات الذراعين فى سباحة الصدر هى حركة تماثلية بالذراعين معا وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماما بجانب الراس.</p> <p>صورة توضيحية لحركات الذراعين</p> <p>فيديو</p> </td> <td data-bbox="1982 566 2184 1085"> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="985 1117 2195 1189"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div>	<p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p>	<p>مقدمة</p> <p>حركات الذراعين فى سباحة الصدر هى حركة تماثلية بالذراعين معا وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماما بجانب الراس.</p> <p>صورة توضيحية لحركات الذراعين</p> <p>فيديو</p>	<p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>
<p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p>	<p>مقدمة</p> <p>حركات الذراعين فى سباحة الصدر هى حركة تماثلية بالذراعين معا وتبدأ من وضع امتداد الذراعين أماما بجانب الراس.</p> <p>صورة توضيحية لحركات الذراعين</p> <p>فيديو</p>	<p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>			


وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التحليل الفنى الخاصة بحركات الذراعين يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة، وهى مقسمة إلى ثلاثة مراحل كما هى موضحة فى الجانب المرئى.</p> <p>- وبالضغط على المرحلة التمهيدية تنتقل إلى الشاشة الخاصة بها ويتغير لونها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر ويكرر ذلك مع المرحلتين الأساسيات والختامية.</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للشرح الموجود أعلاه.</p> <p>- يوجد أسفل الصورة أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح لحركات الذراعين فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التحليل الفنى تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>تمر حركات الذراعين بثلاثة مراحل أساسية هى : أولاً : المرحلة التمهيدية: ثانياً : المرحلة الأساسية وتشمل الشد والدفع : ثالثاً: المرحلة الختامية وتشمل الحركة الرجوعية:</p> <p>صورة توضيحية لحركات الذراعين</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التدريبات التعليمية الخاصة بحركات الذراعين يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها في منتصف الشاشة.</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للشرح للتدريب الأول.</p> <p>- يوجد تسع أيقونات خاصة بعدد التدريبات التعليمية لحركات الذراعين بالضغط على التدريب 1 يتم الإبحار داخل التدريب كما هي موضحة في الجانب المرئى، وهكذا مع باقى التدريبات.</p> <p>- يوجد أسفل الأيقونات التسع للتدريبات أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح للتدريب الأول فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p> <p>- ويتكرر ذلك مع التدريبات التسع الخاصة بحركات الذراعين.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التدريبات التعليمية تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>التدريبات التعليمية التدريب الأول: - أداء حركات الذراعين من الوقوف خارج الماء . وتبدأ من وضع الذراعين أماماً ثم الشد بالذراعين حتى يصل أسفل مستوى الكتفين مع إنشاء بسيط فى المرفق ثم تتحرك اليدان فى اتجاه الصدر حيث تبدأ فى التحرك اماماً متجاورتان ومتجهتان للأمام أسفل الصدر مباشرة للوصول لتمدد الذراعين أماماً.</p> <p>صورة توضيحية للتدريب الأول لحركات الذراعين</p> <p>9 8 7 6 5 4 3 2 1</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التوجيهات الفنية فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغيير لونها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر .</p> <p>- يوجد أسفل النص صورة توضح التوجيه .</p> <p>- يوجد 6 مفاتيح أسفل الصورة يمكن من خلالها الإبحار داخل التوجيهات</p> <p>- للانتقال إلى التوجيه الثانى يتم الضغط على 2 وهكذا</p> <p>- يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يختفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو للتوجيه الأول وهكذا مع باقى التوجيهات الفنية لحركات الذراعين.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التوجيهات الفنية تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق</p> <p>Google صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى																											
<ul style="list-style-type: none"> - عند الضغط على مفتاح التسلسل الحركى فى الجانب الأيمن يتم تغييره إلى اللون الأحمر يوجد أسفل النص صورة - يوجد 12 مفتاح أسفل الصورة توضح صور التسلسل الحركى - عند الضغط على أيقونة التسلسل الحركى فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغيير لونها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر . - يوجد أسفل النص صورة توضح رقم التسلسل. - يوجد 12 مفتاح أسفل الصورة توضح صور التسلسل الحركى - للانتقال إلى التسلسل الثانى يتم الضغط على 2 وهكذا - يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يختفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو للتسلسل الحركى للذراعين ببطء. 	<ul style="list-style-type: none"> - إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التسلسل الحركى تظهر الشاشة التالية - إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية التسلسل الحركى فيديو. - موسيقى مصاحبة للفيديو . 	<div data-bbox="987 323 2201 422" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> </div> <div data-bbox="987 448 2201 528" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">إتصل بنا</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">التفاعل</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">قانون</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">نبذة تاريخية</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">أهداف سلوكية</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">الصفحة الرئيسية</td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="987 555 2201 1093" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px; vertical-align: top;"> <p style="text-align: center;">التسلسل الحركى</p> <p style="text-align: center;">وضع الجسم</p> <p style="text-align: center;">حركات الرجلين</p> <p style="text-align: center;">حركات الذراعين</p> <p style="text-align: center;">التنفس</p> <p style="text-align: center;">التوقيت والتوافق</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">Google</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> </td> <td style="width: 40%; border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>التسلسل الحركى</p> <p>حركة الذراعين فى سباحة الصدر هى حركة تماثلية بالذراعين معاً تبدأ بالمرحلة الأساسية (المسك- الشد) وتنتهى بالمرحلة الرجوعية.</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">صورة توضيحية</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">12</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">11</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">10</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">9</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">8</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">7</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">6</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">1</td> </tr> </table> <p style="text-align: center; border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">فيديو</p> </td> <td style="width: 30%; border: 1px solid black; padding: 5px; vertical-align: top;"> <p style="text-align: center;">التحليل الفنى</p> <p style="text-align: center;">التدريبات التعليمية</p> <p style="text-align: center;">التوجيهات الفنية</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">التسلسل الحركى</p> <p style="text-align: center;">الأخطاء الشائعة</p> <p style="text-align: center;">إختبر معلوماتك</p> <p style="text-align: center;">صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="987 1102 2201 1193" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">إتصل بنا</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">التفاعل</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">قانون</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">نبذة تاريخية</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">أهداف سلوكية</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">الصفحة الرئيسية</td> </tr> </table> </div>	إتصل بنا	التفاعل	قانون	نبذة تاريخية	أهداف سلوكية	الصفحة الرئيسية	<p style="text-align: center;">التسلسل الحركى</p> <p style="text-align: center;">وضع الجسم</p> <p style="text-align: center;">حركات الرجلين</p> <p style="text-align: center;">حركات الذراعين</p> <p style="text-align: center;">التنفس</p> <p style="text-align: center;">التوقيت والتوافق</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">Google</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p>	<p>التسلسل الحركى</p> <p>حركة الذراعين فى سباحة الصدر هى حركة تماثلية بالذراعين معاً تبدأ بالمرحلة الأساسية (المسك- الشد) وتنتهى بالمرحلة الرجوعية.</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">صورة توضيحية</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">12</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">11</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">10</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">9</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">8</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">7</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">6</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">1</td> </tr> </table> <p style="text-align: center; border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">فيديو</p>	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	<p style="text-align: center;">التحليل الفنى</p> <p style="text-align: center;">التدريبات التعليمية</p> <p style="text-align: center;">التوجيهات الفنية</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">التسلسل الحركى</p> <p style="text-align: center;">الأخطاء الشائعة</p> <p style="text-align: center;">إختبر معلوماتك</p> <p style="text-align: center;">صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>	إتصل بنا	التفاعل	قانون	نبذة تاريخية	أهداف سلوكية	الصفحة الرئيسية
إتصل بنا	التفاعل	قانون	نبذة تاريخية	أهداف سلوكية	الصفحة الرئيسية																								
<p style="text-align: center;">التسلسل الحركى</p> <p style="text-align: center;">وضع الجسم</p> <p style="text-align: center;">حركات الرجلين</p> <p style="text-align: center;">حركات الذراعين</p> <p style="text-align: center;">التنفس</p> <p style="text-align: center;">التوقيت والتوافق</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">Google</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p>	<p>التسلسل الحركى</p> <p>حركة الذراعين فى سباحة الصدر هى حركة تماثلية بالذراعين معاً تبدأ بالمرحلة الأساسية (المسك- الشد) وتنتهى بالمرحلة الرجوعية.</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">صورة توضيحية</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">12</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">11</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">10</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">9</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">8</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">7</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">6</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">5</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">4</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">3</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">2</td> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">1</td> </tr> </table> <p style="text-align: center; border: 2px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">فيديو</p>	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	<p style="text-align: center;">التحليل الفنى</p> <p style="text-align: center;">التدريبات التعليمية</p> <p style="text-align: center;">التوجيهات الفنية</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px;">التسلسل الحركى</p> <p style="text-align: center;">الأخطاء الشائعة</p> <p style="text-align: center;">إختبر معلوماتك</p> <p style="text-align: center;">صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>															
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1																		
إتصل بنا	التفاعل	قانون	نبذة تاريخية	أهداف سلوكية	الصفحة الرئيسية																								

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة الأخطاء الشائعة فى الجانب الأيمن يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر .</p> <p>- يوجد أسفل النص صورة توضيحية للأداء الصحيح.</p> <p>- يوجد مرحلتين وهما المرحلة الأساسية وتنقسم إلى المسك والشد والثانية هى المرحلة الرجوعية ولكل منهما أخطاء خاصة بهما وعند الضغط على كل أيقونة منهما يظهر محتواها من أخطاء وتصحيح للخطأ وكذلك صورة للأداء والفيديو الصحيح.</p> <p>- وكل مرحلة من هذه المرحل يظهر عدد الأخطاء الموجودة بها تمثل فى عدد المفاتيح الموجودة أسفل الصورة كما هو موضح فى الجانب المرئى</p> <p>- يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يختفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة الأخطاء الشائعة تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية الأداء الصحيح للخطأ فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق</p> <p>Google صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p> <p>المرحلة الأساسية المسك الشد المرحلة الرجوعية</p> <p>X توجية اليد للجانب بدل من إتجاهها للجانب وللخلف ولأسفل.</p> <p>✓ التمرين فى الجزء الضحل من الحمام مع التركيز على إنثناء الرسغ قليلاً وتوجية حركة اليد للجانب وللخلف و لأسفل.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>1 2 3</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة إختبر معلوماتك الخاصة بحركات الذراعين فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة</p> <p>- بعد الضغط على أيقونة إختبر معلوماتك تجد الطالبة توجيه لها للإنتقال إلى الأسئلة بعد إتقان حركات الذراعين فى سباحة الصدر.</p> <p>- يوجد أسفل التوجيه سهم أو مفتاح عبارة عن فلاشة تتحرك فى مكانها عند وضع الماوس عليها.</p> <p>- وبالضغط على السهم يتم الإنتقال إلى الأسئلة الخاصة بحركات الذراعين.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> إتصل بنا التفاعل قانون نبذة تاريخية أهداف سلوكية الصفحة الرئيسية </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="width: 80%; text-align: center;"> <h3>حركات الذراعين:</h3> <p>عزيزتى الطالبة من خلال دراستك لحركات الذراعين ومعرفة جميع جوانب تعلم المهارة حاولى الإجابة على الأسئلة التالية</p>  </div> <div style="width: 15%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p style="color: red;">إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> إتصل بنا التفاعل قانون نبذة تاريخية أهداف سلوكية الصفحة الرئيسية </div>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على السهم كما فى الشاشة السابقة يتم الانتقال إلى الأسئلة الخاصة بحركات الذراعين.</p> <p>- يظهر محتوى الأسئلة فى منتصف الشاشة .</p> <p>- للإجابة يتم الضغط على أيقونة نعم إذا كانت الإجابة صحيحة وإذا كانت الإجابة خاطئة يتم الضغط على أيقونة لا وهكذا مع باقى الأسئلة.</p> <p>- يوجد عدد من المفاتيح أسفل السؤال وهى تعبر عن عدد الأسئلة فمثلا بالضغط على المفتاح 2 يتم الانتقال إلى السؤال الثانى وهكذا.</p> <p>-</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>حركات الذراعين:</p> <p>فى مرحلة الشد تتحرك الذراعين للجانب ولأسفل مع إنثناء بسيط فى المرفق.</p> <p>نعم لا</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التنفس يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للوضع الصحيح للتنفس فى سباحة الصدر.</p> <p>- يوجد أسفل الصورة أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح للتنفس فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التنفس تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>مقدمة يرتبط التنفس بحركة الذراعين ، ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة فى نهاية الشد ، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة من الفم والأنف .</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>فيديو</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التحليل الفنى الخاصة بحركات الذراعين يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة، وهى مقسمة إلى ثلاثة مراحل كما هى موضحة فى الجانب المرئى.</p> <p>- وبالضغط على المرحلة التمهيدية تنتقل إلى الشاشة الخاصة بها ويتغير لونها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر ويتكرر ذلك مع المرحلتين الأساسية والختامية.</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للشرح الموجود أعلاه.</p> <p>- يوجد أسفل الصورة أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح لحركات الذراعين فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التحليل الفنى تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>التنفس يتم التنفس بحيث لا يستغرق رفع الرأس وقتاً طويلاً بعد الشد ويأخذ النفس عندما تكون الشدة قد إنتهت بحيث تميل الرقبة لزاوية 45 درجة مع سطح الماء، وتتغير حركة الأكتاف لأسفل ولأعلى.</p> <p>صورة توضيحية لحركات الذراعين مع حركة الرأس</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق Google صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التدريبات التعليمية الخاصة بالتنفس يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها في منتصف الشاشة.</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للشرح للتدريب الأول.</p> <p>- يوجد سبعة أيقونات خاصة بعدد التدريبات التعليمية للتنفس بالضغط على التدريب I يتم الإبحار داخل التدريب كما هي موضحة في الجانب المرئى، وهكذا مع باقى التدريبات.</p> <p>- يوجد أسفل الأيقونات السبعة للتدريبات أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح للتدريب الأول فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p> <p>- ويتكرر ذلك مع التدريبات السبعة الخاصة بالتنفس.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التدريبات التعليمية تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>التدريب الأول: الوقوف ودفع قاع الحوض لأخذ الشهيق من الفم والأنف فى الماء.</p> <p>صورة توضيحية للتدريب الأول لحركات الذراعين</p> <p>7 6 5 4 3 2 1</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التوجيهات الفنية فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغيير لونها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر .</p> <p>- يوجد أسفل النص صورة توضح التوجيه .</p> <p>- يوجد 6 مفاتيح أسفل الصورة يمكن من خلالها الإبحار داخل التوجيهات</p> <p>- للانتقال إلى التوجيه الثانى يتم الضغط على 2 وهكذا</p> <p>- يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يختفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو للتوجيه الأول وهكذا مع باقى التوجيهات الفنية للتنفس.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التوجيهات الفنية تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو .</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>1- إكتساب المتعلم كيفية التنفس فى المرحلة الأولى من تمرين الذراعين،</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>3 2 1 فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<ul style="list-style-type: none"> - عند الضغط على مفتاح التسلسل الحركى فى الجانب الأيمن يتم تغييره إلى اللون الأحمر يوجد أسفل النص صورة - يوجد 12 مفتاح أسفل الصورة توضح صور التسلسل الحركى - إذا ضغط على أيقونة التسلسل الحركى فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغيير لونها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر . - يوجد أسفل النص صورة توضح رقم التسلسل. - يوجد 12 مفتاح أسفل الصورة توضح صور التسلسل الحركى - للانتقال إلى التسلسل الثانى يتم الضغط على 2 وهكذا - يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يختفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو للتسلسل الحركى للتنفس ببطء. 	<ul style="list-style-type: none"> - إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التسلسل الحركى تظهر الشاشة التالية - إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية التسلسل الحركى فيديو. - موسيقى مصاحبة للفيديو . 	<p data-bbox="985 327 2195 422" style="text-align: center;">بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <div data-bbox="985 446 2195 526" style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا </div> <div data-bbox="985 558 2195 1093" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="996 566 1220 1085" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">وضع الجسم</p> <p style="text-align: center;">حركات الرجلين</p> <p style="text-align: center;">حركات الذراعين</p> <p style="text-align: center; color: red;">التنفس</p> <p style="text-align: center;">التوقيت والتوافق</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Google</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> </div> <div data-bbox="1243 566 1960 1085" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">التسلسل الحركى</p> <p style="text-align: center;">يرتبط التنفس بحركة الذراعين، ويأخذ الشهيق عن طريق الفم بسرعة فى نهاية الشد، ويجب طرد الزفير ببطء وبقوة من الفم والأنف معاً.</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">صورة توضيحية</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 5px;"> 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 </div> <p style="text-align: center; border: 2px solid black; padding: 5px; font-weight: bold;">فيديو</p> </div> <div data-bbox="1982 566 2195 1085" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">التحليل الفنى</p> <p style="text-align: center;">التدريبات التعليمية</p> <p style="text-align: center;">التوجيهات الفنية</p> <p style="text-align: center; color: red;">التسلسل الحركى</p> <p style="text-align: center;">الأخطاء الشائعة</p> <p style="text-align: center;">إختبر معلوماتك</p> <p style="text-align: center;">صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </div> </div> </div> <div data-bbox="985 1117 2195 1189" style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا </div>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى			
<ul style="list-style-type: none"> - عند الضغط على أيقونة الأخطاء الشائعة فى الجانب الأيمن يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر . - يوجد أسفل النص صورة توضيحية للأداء الصحيح. - يوجد مفاتيح أسفل أيقونة الفيديو ولكل منهما أخطاء خاصة بهما وعند الضغط على كل مفتاح منهما يظهر محتواه من أخطاء وتصحيح للخطأ وكذلك صورة للأداء والفيديو الصحيح. - يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يختفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو. 	<ul style="list-style-type: none"> - إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة الأخطاء الشائعة تظهر الشاشة التالية - إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية الأداء الصحيح للخطأ فيديو. - موسيقى مصاحبة للفيديو . 	<p data-bbox="985 327 2199 422">بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <div data-bbox="985 446 2199 534"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div> <div data-bbox="985 558 2199 1093"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;"> <p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> </td> <td style="width: 60%; text-align: center;"> <p>كتم النفس، قد يكون بسبب الخوف من الماء. X</p> <p>1- تنظيم التنفس بحيث يأخذ الشهيق من الفم ويخرج الزفير من الفم والأنف.</p> <p>2- التدريب فى الجزء الضحل من الحمام بإستخدام أداة الطفو وضربات الرجلين مع التنفس. √</p> <p>صورة توضيحية</p> <p style="text-align: right;">1 2</p> <p style="text-align: right; border: 2px solid black; padding: 5px;">فيديو</p> </td> <td style="width: 20%; text-align: center;"> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="985 1101 2199 1189"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div>	<p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p>	<p>كتم النفس، قد يكون بسبب الخوف من الماء. X</p> <p>1- تنظيم التنفس بحيث يأخذ الشهيق من الفم ويخرج الزفير من الفم والأنف.</p> <p>2- التدريب فى الجزء الضحل من الحمام بإستخدام أداة الطفو وضربات الرجلين مع التنفس. √</p> <p>صورة توضيحية</p> <p style="text-align: right;">1 2</p> <p style="text-align: right; border: 2px solid black; padding: 5px;">فيديو</p>	<p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>
<p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p>	<p>كتم النفس، قد يكون بسبب الخوف من الماء. X</p> <p>1- تنظيم التنفس بحيث يأخذ الشهيق من الفم ويخرج الزفير من الفم والأنف.</p> <p>2- التدريب فى الجزء الضحل من الحمام بإستخدام أداة الطفو وضربات الرجلين مع التنفس. √</p> <p>صورة توضيحية</p> <p style="text-align: right;">1 2</p> <p style="text-align: right; border: 2px solid black; padding: 5px;">فيديو</p>	<p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p>			

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة إختبر معلوماتك الخاصة بالتنفس فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة</p> <p>- بعد الضغط على أيقونة إختبر معلوماتك تجد الطالبة توجيه لها للإنتقال إلى الأسئلة بعد إتقان التنفس فى سباحة الصدر.</p> <p>- يوجد أسفل التوجيه سهم أو مفتاح عبارة عن فلاشة تتحرك فى مكانها عند وضع الماوس عليها.</p> <p>- وبالضغط على السهم يتم الإنتقال إلى الأسئلة الخاصة بالذراعين.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> إتصل بنا التفاعل قانون نبذة تاريخية أهداف سلوكية الصفحة الرئيسية </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: right;">التنفس:</p> <p style="text-align: center;">عزيزتى الطالبة من خلال دراستك للتنفس ومعرفة جميع جوانب تعلم المهارة حاولى الإجابة على الأسئلة التالية</p> <p style="text-align: center;">←</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> إتصل بنا التفاعل قانون نبذة تاريخية أهداف سلوكية الصفحة الرئيسية </div>

- التحليل الفنى
- التدريبات التعليمية
- التوجيهات الفنية
- التسلسل الحركى
- الأخطاء الشائعة
- إختبر معلوماتك
- صورة متحركة توضح سباحة الصدر

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على السهم كما فى الشاشة السابقة يتم الإنتقال إلى الأسئلة الخاصة بالتنفس.</p> <p>- يظهر محتوى الأسئلة فى منتصف الشاشة .</p> <p>- للإجابة يتم الضغط على أيقونة نعم إذا كانت الإجابة صحيحة وإذا كانت الإجابة خاطئة يتم الضغط على أيقونة لا وهكذا مع باقى الأسئلة.</p> <p>- يوجد عدد من المفاتيح أسفل السؤال وهى تعبر عن عدد الأسئلة فمثلا بالضغط على المفتاح 2 يتم الإنتقال إلى السؤال الثانى وهكذا.</p> <p>-</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التنفس:</p> <p>فى سباحة الصدر يأخذ الشهيق من الفم وإخراج الزفير من الفم والأنف معا.</p> <p>لا نعم</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التوقيت والتوافق يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها في منتصف الشاشة</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للوضع الصحيح التوقيت والتوافق في سباحة الصدر.</p> <p>- يوجد أسفل الصورة أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح للتوقيت والتوافق فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التوقيت والتوافق تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم في الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>مقدمة</p> <p>هناك ثلاث طرق لتوقيت أداء حركات الرجلين والذراعين هي</p> <p>1- الطريقة المستمرة 2- طريقة الإنزلاق 3- طريقة التداخل</p> <p>ويستخدم معظم السباحين طريقة التداخل، وفيها يمكن التغلب على ضعف حركات الرجلين حيث تبدأ الذراعين حركتهما الشد والدفع أثناء ضم الرجلين فى نهاية الدفع.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق Google صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التحليل الفنى الخاصة بالتوقيت والتوافق يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة، كما هى موضحة فى الجانب المرئى.</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للشرح الموجود أعلاه.</p> <p>- هناك مفتاحين لإكمال شرح التحليل الفنى للتوقيت والتوافق، فعند الضغط على المفتاح 2 تظهر شاشة أخرى إستكمالاً للشرح الحالى.</p> <p>- يوجد أسفل الصورة أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح لحركات الذراعين فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التوقيت والتوافق تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>وضع الجسم حركات الرجلين حركات الذراعين التنفس التوقيت والتوافق Google صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>يجب مراعاة التوقيت السليم بين المراحل الأساسية لكل من الذراعين والرجلين نظرا لاختلاف الأداء الحركى لكل منهما لهذا يجب أن يتما متعاقبين وبدون توقف أو قطع حتى يحدث انسياب دائم للحركة .</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التدريبات التعليمية الخاصة بالتوقيت والتوافق يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها في منتصف الشاشة.</p> <p>- يوجد أسفل الشرح صورة توضيحية للشرح للتدريب الأول.</p> <p>- يوجد سبعة أيقونات خاصة بعدد التدريبات التعليمية للتوقيت والتوافق بالضغط على التدريب 1 يتم الإبحار داخل التدريب كما هي موضحة في الجانب المرئى، وهكذا مع باقى التدريبات.</p> <p>- يوجد أسفل المفاتيح السبعة للتدريبات أيقونة فيديو يتم مشاهدة الأداء الصحيح للتدريب الأول فيديو.</p> <p>- عند تشغيل أيقونة الفيديو يختفى الشرح ويظهر الفيديو فقط ومصاحب له الموسيقى.</p> <p>- ويتكرر ذلك مع التدريبات السبعة الخاصة بالتوقيت والتوافق.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التدريبات التعليمية تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التدريب الأول :</p> <p>- أداء التوافق بين حركات الرجلين والذراعين مرة واحدة والتوقف ثم التكرار .</p> <p>صورة توضيحية للتدريب الأول للتوقيت والتوافق عبارة عن (أربع صور متسلسلة)</p> <p>7 6 5 4 3 2 1</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة التوجيهات الفنية فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغيير لونها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر .</p> <p>- يوجد أسفل النص صورة توضح التوجيه .</p> <p>- يوجد مفاتيح أسفل الصورة يمكن من خلالها الإبحار داخل التوجيهات</p> <p>- للانتقال إلى التوجيه الثانى يتم الضغط على 2 وهكذا</p> <p>- يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يختفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو للتوجيه الأول وهكذا مع باقى التوجيهات الفنية للتوقيت والتوافق.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التوجيهات الفنية تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية المهارة فيديو .</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>1 2 فيديو</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الاتجاهات</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<ul style="list-style-type: none"> - عند الضغط على مفتاح التسلسل الحركى فى الجانب الأيمن يتم تغييره إلى اللون الأحمر يوجد أسفل النص صورة - يوجد 13 مفتاح أسفل الصورة توضح صور التسلسل الحركى - عند الضغط على أيقونة التسلسل الحركى فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغيير لونها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر . - يوجد أسفل النص صورة توضح رقم التسلسل. - يوجد 13 مفتاح أسفل الصورة توضح صور التسلسل الحركى - للانتقال إلى التسلسل الثانى يتم الضغط على 2 وهكذا - يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يخفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو للتسلسل الحركى للتوقيت والتوافق ببطء. 	<ul style="list-style-type: none"> - إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة التسلسل الحركى تظهر الشاشة التالية - إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية التسلسل الحركى فيديو. - موسيقى مصاحبة للفيديو . 	<p data-bbox="985 319 2195 422">بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <div data-bbox="985 446 2195 534"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div> <div data-bbox="985 558 2195 1093"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>وضع الجسم</p> <p>حركات الرجلين</p> <p>حركات الذراعين</p> <p>التنفس</p> <p>التوقيت والتوافق</p> <p>Google</p> <p>صور توضح سباحة الصدر من جميع الإتجاهات</p> </div> <div style="width: 50%; text-align: center;"> <h3>التسلسل الحركى</h3> <p>حركة الذراعين فى سباحة الصدر هى حركة تماثلية بالذراعين معاً تبدأ بالمرحلة الأساسية (المسك- الشد) وتنتهى بالمرحلة الرجوعية.</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13</p> <p>فيديو</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p>إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </div> </div> </div> <div data-bbox="985 1117 2195 1197"> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> </div>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة الأخطاء الشائعة فى الجانب الأيمن يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر .</p> <p>- يوجد أسفل النص صورة توضيحية للأداء الصحيح.</p> <p>- يوجد مرحلتين وهما المرحلة الأساسية وتنقسم إلى السك والشد والثنية هى المرحلة الرجوعية ولكل منهما أخطاء خاصة بهما وعند الضغط على كل أيقونة منهما يظهر محتواها من أخطاء وتصحيح للخطأ وكذلك صورة للأداء والفيديو الصحيح.</p> <p>- وكل مرحلة من هذه المرحل يظهر عدد الأخطاء الموجودة بها تمثل فى عدد المفاتيح الموجودة أسفل الصورة كما هو موضح فى الجانب المرئى</p> <p>- يوجد أسفل المفاتيح أيقونة فيديو بالضغط عليها يختفى الشرح والصورة ويظهر الفيديو.</p>	<p>- إذا ضغطى بالفأرة مرة واحدة على أيقونة الأخطاء الشائعة تظهر الشاشة التالية</p> <p>- إذا ضغطى على أيقونة فيديو يتم رؤية الأداء الصحيح للخطأ فيديو.</p> <p>- موسيقى مصاحبة للفيديو .</p>	<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>1- صعوبة التوافق بين حركات الرجلين والذراعين والتنفس .</p> <p>1- تنظيم التنفس بحيث يأخذ الشهيق من الفم ويخرج الزفير من الفم والأنف</p> <p>2- التدريب فى الجزء الضحل من الحمام على السباحة كاملة مع مراعاة الأداء الصحيح .</p> <p>صورة توضيحية</p> <p>فيديو</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على أيقونة إختبر معلوماتك الخاصة بالتوقيت والتوافق فى الجانب الأيمن من الشاشة يتم تغييرها من اللون الأزرق إلى اللون الأحمر، ويظهر محتواها فى منتصف الشاشة</p> <p>- بعد الضغط على أيقونة إختبر معلوماتك تجد الطالبة توجيه لها للإنتقال إلى الأسئلة بعد إتقان التوقيت والتوافق فى سباحة الصدر.</p> <p>- يوجد أسفل التوجيه سهم أو مفتاح عبارة عن فلاشة تتحرك فى مكانها عند وضع الماوس عليها.</p> <p>- وبالضغط على السهم يتم الإنتقال إلى الأسئلة الخاصة بالتوقيت والتوافق.</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px;"> إتصل بنا التفاعل قانون نبذة تاريخية أهداف سلوكية الصفحة الرئيسية </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; border: 1px solid black; padding: 10px;"> <div style="width: 80%; text-align: center;"> <p>التوقيت والتوافق:</p> <p>عزيزتى الطالبة من خلال دراستك للتوقيت والتوافق ومعرفة جميع جوانب تعلم المهارة حاولى الإجابة على الأسئلة التالية</p> <p>←</p> </div> <div style="width: 15%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>التحليل الفنى</p> <p>التدريبات التعليمية</p> <p>التوجيهات الفنية</p> <p>التسلسل الحركى</p> <p>الأخطاء الشائعة</p> <p style="color: red;">إختبر معلوماتك</p> <p>صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> إتصل بنا التفاعل قانون نبذة تاريخية أهداف سلوكية الصفحة الرئيسية </div>

وصف الإطار	الجانب المسموع	الجانب المرئى
<p>- عند الضغط على السهم كما فى الشاشة السابقة يتم الانتقال إلى الأسئلة الخاصة بالتوقيت والتوافق.</p> <p>- يظهر محتوى الأسئلة فى منتصف الشاشة .</p> <p>- للإجابة يتم الضغط على أيقونة نعم إذا كانت الإجابة صحيحة وإذا كانت الإجابة خاطئة يتم الضغط على أيقونة لا وهكذا مع باقى الأسئلة.</p> <p>- يوجد عدد من المفاتيح أسفل السؤال وهى تعبر عن عدد الأسئلة فمثلا بالضغط على المفتاح 2 يتم الانتقال إلى السؤال الثانى وهكذا.</p> <p>-</p>		<p>بنر (Banner) به صورة لحمام سباحة عليها فلاشة متحركة من الجانب الأيمن إلى الأيسر (أهلاً ومرحباً بكم فى الموقع التعليمى لسباحة الصدر)</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p> <p>التوقيت والتوافق:</p> <p>فى مرحلة الشد تتحرك الذراعين للجانب ولأسفل مع إثناء بسيط فى المرفق.</p> <p>نعم لا</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14</p> <p>التحليل الفنى التدريبات التعليمية التوجيهات الفنية التسلسل الحركى الأخطاء الشائعة إختبر معلوماتك صورة متحركة توضح سباحة الصدر</p> <p>الصفحة الرئيسية أهداف سلوكية نبذة تاريخية قانون التفاعل إتصل بنا</p>

Summary

The technology are the fundamental basis from which the nations of the world in its dealings, upgraded and its progress and development to keep pace with sequencing and communication between countries in the world, modern technology has exceeded all spaces and the boundaries of time and became the sole language for Olson peoples of the world by interacting and exchange, and participation in all fields of political, economic, sporting, cultural and scientific.

Education and technology plays an important role in education in general and the preparation of teachers in particular, and that by confronting the problems that hamper the development of the educational process-based curriculum, learners and teaching trends and methods, hence the contributions of technology education in the face of multiple changes resulting from social life, environment and aid the educational process to cope with the modern era and interact with all its innovation, and here they started countries and communities in the search for new ways of teaching a large extent on the adoption of the learner in the educational process itself, which is known (self-learning) and this in turn led to the emergence of the term known as e-learning.

In fact, the pattern of e-learning is not known is the only kind of this type of education, there are a number of models on the placement of e-learning in teaching and learning processes, including Supplementary and employing its e-learning part to help the traditional education as well as Blended Learning (BL) and it employs e-learning integrated with traditional education for the completion of the learning process in that language education should be learning from the teacher before any Instructor Led Learning This means that the teacher is guiding the process of learning to the students and guide them and therefore, this model combines the advantages of e-learning and the benefits of traditional education, the education on the basis of this the entrance to the integration of traditional education and e-learning.

Learning course built employing its e-learning integrated with traditional education to complete the process of learning and that language teaching and learning will be directed by the teacher any Instructor Led Learning This means that the teacher is directed to the learning process of students and guide them and therefore this model combines the advantages of e-learning and the benefits of traditional education, is that education on the basis of the entrance to the integration of traditional education and e-learning where we can call on the wording of this integration, which uses the Blended Learning E-Learning in all its forms within the traditional education and more interactive is a transitional stage to become fully e-learning

If modern technology has invaded our everyday life, they also invaded our sports, in the ways and means and methods of education and training.

And swimming one of the important types of water sports center, which used water as a means to move through it, through both arms and legs movements and other parts of the body to improve the efficiency of the individual physically, mentally, socially, psychologically, and include swimming education give the individual skills and different ways of swimming beginning with basic skills and give access to individual ways four swimming (crawl on the abdomen, back, breaststroke, butterfly), and therefore the educational program for swimming is the indispensable foundation for the transition to the stage of training to swim to reach the advanced levels.

In view of the educational status of the pool in the academic side, we find ways to teach the skill depends on the direct method, which is the teacher explained the skill involved in the curriculum and presentation of a model or an uneducated distinguished in performance, and teaching the theoretical side it depends on the dumping and indoctrination, and despite the presence of some advantages in this way they reduce the role of student interaction within the lecture, and therefore does not cause the intended purpose in achieving the goals of educational and cognitive skills and emotional and to achieve effective learning.

Due to the different subjects in terms of ease efficiency decisions through a learning process over the Internet (e-learning) and by nature, Educating motor skills (sports) of the materials needed and assimilate taught efficiently through web-based learning to the degree of difficulty, because they include skills social activities such as leadership, communication and observation, where the essence of this interaction skills, and learning these skills will be better in an environment where the traditional separation and a teacher, and seems to work well in online courses in academic disciplines that include learning concepts, principles and practice of the discussions and report writing, problem solving, which does not containing practical skills, or motor.

As a result of these problems and not the full effectiveness of e-learning and distance learning materials with the collection process, which requires motor skills became necessary to learn a new system combines the advantages of e-learning and learning the traditional advantages of the so-called Blended learning.

I found a researcher through observations and experience in teaching swimming, there was a reduction in the levels of achievement of students in the subject, especially swimming breaststroke skillful, cognitive researcher has attributed this to several reasons the most important is the teaching methods used, and the lack of time devoted to teaching, and inadequate to cover all components of the curriculum to optimize the material and improving the scientific level of the students, by providing them with information additional reinforcement outside the lecture time of origin, and work to increase motivation toward this skill, the researcher has found that it is possible to use some of the techniques of modern education, a educational site, in an attempt to increase success rates and upgrading science students in an attempt to keep pace with technological and scientific progress in the teaching of swimming, as well as for the development of attitudes towards this article before and

after use in the educational process to be feedback, and build the foundations for scientific and educational right to use the technology in our educational institutions, modern trends in teaching in general and the teaching of swimming in particular, calls for a change or development of the traditional methods currently used in most universities, which focuses on the role of the teacher as cued of educational material, and marginalize the role of the student and limit the interaction within the classroom and outside it, and invest some of their senses in the learning process, and therefore do not purpose in achieve the educational goals, knowledge and skills and emotional and to achieve effective learning.

Despite the multiplicity of studies conducted in the field of design and construction of educational sites, including the study of "the gift Said" (2009) (71), "The beauty of Ramadan", "Hany El-Deeb" (2008) (21), "Ihab Fahim" (2006) (13), "Omar Khayat" (2004) (45), but that there is no study had addressed the use of integrated learning in the sports field in general and swimming in particular, which aroused the interest of the researcher to use this type of e-learning (learning-ROM) in design and build an educational site and find out its impact on learning breaststroke and the three aspects of learning (cognitive - the skill - emotional) for the Women's College of Physical Education at the Zagazig University.

Research Goal:

Building an educational website to learn the breaststroke for students of Physical Education faculty at the Zagazig University and its effects on:

1. The skill level Of performance, knowledge acquisition for students of experimental group.
2. To identify the differences between the two groups of experimental and control research in the skill level of performance, learning.
3. Identify the views and impressions of the emotional experimental group towards using the Internet to learn the breaststroke.
4. Identify the views of students on the extent of their interaction with the educational site and use the Internet to learn the breaststroke.

Research Hypotheses:

1. There are statistical reference differences between the pre and the post measurements of the experimental and the control group in the level of performance skills of breaststroke in favor of the post-measurement.
2. There are statistical reference differences between the pre and the post measurements of both the experimental and the control group in the knowledge acquisition of breaststroke in favor of the post-measurement.

3. There are statistical reference differences between the pre and the post measurements of the experimental and control groups in the level of performance skills and knowledge acquisition favor of the experimental group.
4. There is a difference between the opinions and impressions of the experimental group individuals in using the internet to learn breaststroke.
5. there is a difference between the interaction of experimental group towards in using of the Internet to learn the breaststroke.

Research procedures:

The researcher used the experimental method, and she used one of the experimental design, the experimental design of two groups, one of experimental and the other is discipline, using pre and post follow-up measurements,

Sample and community of research:

Research community comprised of second year students at the Faculty of Physical Education at the Zagazig University of their number (251) student, the researcher selected (15) student of intentional research community who have a computer to be used as a test is applied to the educational site built using the learning style, and selected (15) randomly as a student officer applied to the verbal explanation and performance of business model, and then selecting the researcher (80) students were randomly assigned to testing exploratory research was divided into (10) students to experience first reconnaissance, (60) of the student experience of scoping the second (10) students to experience Expeditionary third and fourth.

Data collection instruments:

▪ Forms and include:

- 1- Form, content of breaststroke.
- 2- Form of measuring the level of performance skills of breaststroke Oafika Salem.
- 3- Form solicits the views of experts on the themes of the cognitive achievement test breaststroke and the relative importance of each axis.
- 4- Form to solicit the opinion of experts on the construction of cognitive achievement test breaststroke.
- 5- Form to solicit the opinion of experts about educational site to assess the breaststroke.
- 6- Solicit opinions and form emotional impressions of the students towards the use of educational site.
- 7- Form to solicit the views of students about the extent of interaction with the educational site, quoting "Ihab Fahim."

▪ Tests and include:

1. Test the mental capacity to prepare "Farouk Musa" to measure aspects of general mental ability.
2. Cognitive test to measure the level of knowledge acquisition for the breaststroke by the researcher.

▪ Learning site using the proposed technique Hypermedia by the researcher.

▪ Learning program designed by the researcher.

Implementation of basic research experience:

A- Pre-Measurement:

The researcher conducting measurement tribal search for the two groups of experimental and control on Tuesday and Wednesday, 3, 4 / 3 / 2009, by a panel of arbitrators consisting of three members of staff in the level of performance skill and knowledge acquisition for the breaststroke.

B- The application of basic research experience:

After the researcher confirmed from the two groups of equal research (experimental and control) the application of basic research experience in the period from 5 / 3 / 2009 to 7/5/2009 by (10) weeks once a week for 90 minutes at a time, according to the faculty's academic plan , has been applied to the search experience on the experimental group while the control group had carried out the traditional program (explanation verbal and performance of business model).

The experimental group:

The experimental group underwent to learn program that contains learning site designed by the researcher (the pattern of blended learning) by (10) weeks once a week for 90 minutes at a time.

The control group:

The control group underwent to the traditional program (explanation of verbal and performance of business model), which was taught through lectures in the same period of time before such as the experimental group, but the next day by the application of the experimental group, was taking into account sound scientific basis and under the same conditions that have been used with the research group during the pilot application, was taking into account the following when you perform the search experience: --

c- Pre-test:

After the time limit for the application of basic research experience on Thursday, 7 / 5 / 2009, the researcher conducted two sets of measurements a posteriori the experimental and control research in each of the cognitive achievement test, measuring the level of performance skills of breaststroke on Sunday and Monday 10 / 5 / 2009, 11 / 5 / 2009, and then measuring the form of views and emotional impressions, the application form the extent of the interaction of students with educational site on the experimental group on Monday, 11 / 5 / 2009.

Statistical treatment:

The researcher used the Spss statistical processor.

Conclusions:

1. Than the experimental group which used the pattern of blended learning (e-learning - traditional education) to the control group, which used the traditional method (verbal explanation and performance model), which indicates the effectiveness of integrated learning and its impact on learning breaststroke.
2. The traditional way (verbal explanation and performance model) contributed in a positive way to learn the breaststroke for female control group.
3. Site has helped educational technology hypermedia prepared to take into account individual differences among students.
4. Blended learning Helped (e-Learning - traditional education), a researcher in the router to make the learning process and its role was positive in correcting errors, direction and guidance for students during the application of the program.
5. Blended learning commensurate with universities and colleges which did not have the full electronic environment.
6. Than the experimental group, which used Blended learning (educational site of the proposed method and traditional) was on the control group, which used the traditional method alone in the three aspects of learning (the skill, cognitive, emotional) for the breaststroke, where the availability of their e-mail interaction and intellectual forum, and research sites on the breaststroke.

Recommendations:

1. The establishment of educational sites with the rest of the roads, swimming, other sports activities, due to the requirements of motor skills difficult to learn through distance learning or e-learning, but it also entails a learning traditional side (e-learning).
2. Using the model of "Hassan Alebatta" (for design courses over the Internet) because it meets the characteristics of good educational model, and for the

following reasons (modern form, an effort to collect characteristics of each model of design decisions such as a form of "Rovinj", "Ryan and others" , "Juliv and others", "strange bright", Tibrahim mouse ", " Jawdat Mustafa ", and avoid all the flaws).

3. Take care of those who taught swimming at the university level there should be an effective role of the learner in the educational process, especially in the current era, the era of information and increasing knowledge.
4. To provide the colleges of physical education in particular, swimming pools, equipment and necessary resources of plant and equipment (computers, each relating to Internet access, screens, Data Show, printers, and floppy disk drives).
5. Work of the colleges of physical education courses in the design and development of educational sites.
6. Discuss barriers to use the blended learning in system university education.



Zagazig University

Faculty of physical Education for girls

Department of aquatic sports and Competitive

**Building an educational web site and its Effects on learning
breaststroke for the female students faculty of Physical
Education at Zagazig University**

presented by

Maysa Mohamed Afifi Al-Sayed

**Assistant lecturer, physical Education methodology
and curricula, in partial fulfillment of attaining the
doctorate degree in physical Education**

Supervised by

Doctor

Ebtsam Tawfik abd El-Razk

**Professor, Swimming Emeritus, dep. of quatic
sports and competitive, representative of the
faculty of physical education for girls for
education and students affair**

Zagazig University

Doctor

Saher Abd El-Aziz Hegazi

**Professor, Swimming and the head of the dep.
of aquatic sports and competitive at faculty of
physical education for girls**

Zagazig University

1431-2010