



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة الجزائر 3
University of Algiers 3
معهد التربية البدنية والرياضية
Sport and Physical Education Institute

مطبوعة
محاضرات

دروس تمهيدية في التعليمية والبيداوغوجيا

المستوى: سنة أولى دكتوراه

الشعبية: الإدارة التسيير الرياضي

الشخص: تسيير المنشآت الرياضية وإدارة الموارد البشرية

إعداد الأستاذ: طوبال وسم

المؤسسة: معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3



toubal.wassim@univ-alger3.dz



أ.د. كرلس نبيل
رئيس المجلس العلمي

السنة الجامعية: 2024 / 2023

1-معلومات عامة عن المقاييس:

عنوان الوحدة: أساسية

المقاييس: دروس تمهيدية في التعليمية والبيداغوجيا

المدارسة: السنة الأولى دكتوراه

نوع الدرس: محاضرة

الحجم الساعي: 48 ساعة

الفئة المستهدفة: طلبة الدكتوراه سنة أولى

أهداف التعلم

- ❖ التحكم في المصطلحات الأساسية للمقاييس.
- ❖ اكتساب المهارات الأساسية والضرورية للتعليمية والبيداغوجيا.
- ❖ التعرف على المركبات الأساسية للبيداغوجيا التعليم الجامعي.

المعارف المسبقة المطلوبة:

- ❖ المعارف الأساسية المتعلقة بإنجاز وتقديم الدروس في التربية البدنية والرياضية
- ❖ المعارف الأساسية للتدريس وإنجاز الأعمال البيداغوجية.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات

الورشات الحضورية وعن بعد

التقييم الهائي حضوري

كيفية تقييم التعلم: يتم تقييم التعلم من خلال:

- 1- تقديم عروض بحث عملية في كل محاضرة
- 2- تقييم للبحوث والأعمال المنجزة

قائمة المحتويات

السادس———ي الأول

مقدمة في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية

| | |
|---------|--|
| 9..... | 1.تعريف التربية البدنية والرياضية |
| 9..... | 1.1. التربية البدنية |
| 9..... | 2.1. التربية الرياضية..... |
| 10..... | 3.1. أهمية التربية البدنية والرياضية..... |
| 10..... | 2. تاريخ التربية البدنية وتطور طرق التدريس في هذا المجال..... |
| 13..... | 3. أهمية التربية البدنية في التعليم: الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، والنفسية..... |
| 13..... | 1.3. الجانب البدني..... |
| 13..... | 2.3. الجانب العقلي..... |
| 14..... | 3.3. الجانب الاجتماعي..... |
| 14..... | 4.3. الجانب النفسي..... |
| 14..... | 4.الأدوار الأساسية للمعلم في التربية البدنية |
| 15..... | 1.4. دور المعلم في التخطيط والإعداد..... |
| 15..... | 2.4. دور المعلم في التدريس والتوجيه..... |
| 15..... | 3.4.دور المعلم في التقييم والملحظة |
| 16..... | 4.4.دور المعلم في توفير بيئة تعليمية آمنة..... |
| 16..... | 5.4.دور المعلم في تعزيز القيم الاجتماعية والنفسية..... |
| 16..... | 6.4.دور المعلم في التفاعل مع الطالب |

مدخل لعملية التدريس

| | |
|---------|--|
| 19..... | 1.مفهوم عملية التدريس |
| 19..... | 2.مراحل عملية التدريس |
| 20..... | 3.أهمية عملية التدريس في التعليم |
| 20..... | 4.استراتيجيات التدريس الفعالة |
| 21..... | 5.التحديات التي تواجه عملية التدريس..... |

الفرق بين الطريقة والوسيلة والأسلوب في التدريس

| | |
|---------|--|
| 24..... | 1. الطريقة في التدريس..... |
| 24..... | 2. الوسيلة في التدريس |
| 25..... | 3. الأسلوب في التدريس..... |
| 25..... | 4. الفرق بين الطريقة والوسيلة والأسلوب |

| | |
|----|--|
| 25 | 5. علاقة هذه المفاهيم ببعضها البعض |
| 26 | 6. أهمية الفهم الصحيح للمفاهيم في التدريس |
| | أسس التربية البدنية والرياضية |
| 29 | 1. الأسس الفسيولوجية للتربية البدنية |
| 29 | 1.1. الأسس الفسيولوجي: |
| 30 | 2.1. الأسس الفسيولوجية للطاقة والتتمثل الغذائي |
| 31 | 3.1. الأسس الفسيولوجية للتكييف مع التمارين الرياضية |
| 31 | 4.1. الأسس الفسيولوجية للراحة والتعافي |
| 31 | 5.1. الأسس الفسيولوجية للوقاية من الأمراض |
| 31 | 2. الأسس النفسية: تأثير الرياضة على التطور النفسي |
| 32 | 1.2. تعزيز الثقة بالنفس |
| 32 | 2.2. تقليل التوتر والقلق |
| 32 | 2.3. تعزيز التفاعل الاجتماعي والتواصل |
| 33 | 4.2. تحسين القدرة على التركيز والانتباه |
| 33 | 5.2. دعم الصحة النفسية والتخفيف من الاكتئاب |
| 33 | 2.6. تعزيز الانضباط والتحمل النفسي |
| 33 | 7.2. تحسين الحالة النفسية خلال الأزمات |
| 33 | 3. الأسس التربوية: دور التربية البدنية في تكامل الشخصية |
| 34 | 1.3. تحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والعقلية |
| 34 | 2.3. تعزيز القيم الاجتماعية والانضباط الذاتي |
| 34 | 3.3. زيادة الثقة بالنفس وتعزيز مهارات القيادة |
| 34 | 4.3. التحكم في الانفعالات والتوتر |
| 35 | 5.3. تعزيز الذكاء العاطفي |
| 35 | 4. الأسس الاجتماعية للتربية البدنية: الرياضة كأداة لتطوير التعاون والعمل الجماعي |
| 35 | 1.4. الرياضة كأداة لتعزيز التعاون بين الأفراد |
| 35 | 2.4. تعليم القيم الاجتماعية مثل الاحترام والروح الرياضية |
| 35 | 3.4. الرياضة كمحفز لبناء الانتقاء الجماعي |
| 36 | 4.4. تعزيز التواصل الفعال والتفاعل الاجتماعي |
| 36 | 5.4. تعليم تحمل المسؤولية والقيادة الجماعية |
| | شركاء العملية التربوية في درس التربية البدنية |
| 39 | 1. المعلمون |
| 39 | 2. الطالب |
| 40 | 3. أولياء الأمور |

| | |
|----|-----------------------------------|
| 40 | 4. المؤسسات التعليمية..... |
| 40 | 5. الهيئات الرياضية المحلية |
| 41 | 6. المجتمع المحلي |
| 41 | 7. المعلمون المساعدون |
| 41 | 8. الباحثون والمختصون |

استراتيجيات وطرق التدريس في التربية البدنية

| | |
|----|--|
| 44 | 1. الطريقة التقليدية: الشرح المباشر والتعليم الفظي في التربية البدنية |
| 44 | 1.1 الشرح المباشر والتعليم الفظي |
| 45 | 2. دور المعلم في الطريقة التقليدية |
| 46 | 3.1. فعالية الطريقة التقليدية في التعليم البدني |
| 46 | 4.1. الطريقة التقليدية في التدريس: تأثيرها على الطلاب |
| 47 | 2. الطريقة الحديثة في التربية البدنية: التعلم النشط، التعليم القائم على المشاريع، والتعلم التعاوني |
| 47 | 1.2. التعلم النشط (Active Learning) |
| 48 | 2.2. التعليم القائم على المشاريع (Project-Based Learning) |
| 49 | 3.2. التعلم التعاوني (Cooperative Learning) |
| 49 | 3. طريقة التعلم بالتجربة: تطبيق مهارات حركية من خلال التجارب العملية |
| 50 | 1.3. الوصف والخصائص |
| 51 | 2.3. تطبيق المهارات الحركية من خلال التجارب العملية |
| 51 | 3.3. أمثلة عملية لتطبيق التعلم بالتجربة في التربية البدنية |
| 52 | 4. طريقة التدريس الجماعي: أهمية الأنشطة الجماعية في تطوير مهارات الطلاب |
| 52 | 1.4. أهمية الأنشطة الجماعية في تطوير مهارات الطلاب |

تخطيط وتنظيم الدروس في التربية البدنية والرياضية

| | |
|----|---|
| 56 | 1. مفهوم التخطيط في التربية البدنية: أهمية التخطيط الجيد |
| 56 | 1.1. مفهوم التخطيط في التربية البدنية |
| 56 | 2.1. أهمية التخطيط الجيد في التربية البدنية |
| 57 | 2. كتابة الأهداف التعليمية: صياغة الأهداف القصيرة والطويلة المدى في التربية البدنية |
| 57 | 1.2. الأهداف القصيرة المدى |
| 58 | 2.2. الأهداف الطويلة المدى |
| 59 | 3.2. أسس صياغة الأهداف في التربية البدنية |
| 59 | 3. التنظيم الزمني: توزيع الوقت بين الأنشطة البدنية والراحة |
| 60 | 1.3. مفهوم التنظيم الزمني في الأنشطة البدنية |
| 60 | 2.3. أهمية التوازن بين الأنشطة البدنية والراحة |
| 60 | 3.3. توزيع الوقت بين الأنشطة البدنية والراحة |

| | |
|----|--|
| 61 | 4. تقنيات التقييم: كيفية تقييم الأداء البدني للطلاب خلال الدروس |
| 62 | 1.4. أهمية تقييم الأداء البدني في التربية البدنية |
| 62 | 2.4. تقنيات التقييم في التربية البدنية |
| | أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية |
| 67 | 1. الأسلوب التقليدي (الأسلوب الموجه من المعلم) |
| 67 | 2. أسلوب التعلم بالاكتشاف |
| 68 | 3. أسلوب التعلم التعاوني |
| 68 | 4. أسلوب التعلم الذاتي (التعلم المستقل) |
| 68 | 5. أسلوب الألعاب الرياضية (التعلم من خلال اللعب) |
| 69 | 6. أسلوب التعلم القائم على المشاريع |
| 69 | 7. الأسلوب المختلط |
| | تقييم الأداء في التربية البدنية |
| 72 | 1. التقييم التكوفي: تقييم الطلاب خلال النشاط البدني |
| 72 | 1.1. أهمية التقييم التكوفي في النشاط البدني |
| 72 | 2.1. طرق التقييم التكوفي في النشاط البدني |
| 74 | 3.1. أهمية التغذية الراجعة في التقييم التكوفي |
| 74 | 2. التقييم الخاتمي: قياس تحصيل الطلاب في نهاية الوحدة الدراسية |
| 74 | 1.2. أهمية التقييم الخاتمي في التربية البدنية |
| 75 | 2.2. أساليب التقييم الخاتمي في التربية البدنية |
| 77 | 2.2.2. أهمية التغذية الراجعة في التقييم الخاتمي |
| 77 | 3. أدوات التقييم: ملاحظة الأداء، الملاحظات الشفهية، الاختبارات العملية |
| 77 | 1.3. ملاحظة الأداء |
| 78 | 2.3. الملاحظات الشفهية |
| 79 | 3.3. الاختبارات العملية |
| 80 | 4.3. التكامل بين الأدوات |
| 80 | 4. التقييم الذاتي: تعليم الطلاب كيفية تقييم أدائهم بأنفسهم |
| 80 | 1.4. أهمية التقييم الذاتي في التربية البدنية |
| 81 | 2.4. أساليب تعليم التقييم الذاتي للطلاب في التربية البدنية |
| 82 | 4.4. دور المعلم في تيسير التقييم الذاتي |
| | عوامل نجاح طرق تدريس التربية البدنية والرياضية |
| 85 | 1. التخطيط المسبق والإعداد الجيد |
| 85 | 2. مهارات المعلم المهنية وقدرته على استخدام أساليب تدريس متعددة |

| | |
|----|--|
| 86 | 3. التفاعل الإيجابي مع الطالب |
| 86 | 4. توفير الموارد والمرافق المناسبة |
| 86 | 5. التقييم المستمر والمرن |
| 87 | 6. التأكيد على التنوع والشمولية |
| 87 | 7. تطوير المهارات الحركية واللياقة البدنية |

السادس———ي الثاني

مدخل إلى بيداغوجيا التعليم

| | |
|----|--|
| 90 | 1. مفهوم بيداغوجيا التعليم |
| 90 | 2. الأسس والمبادئ البيداغوجية |
| 91 | 3. الأساليب التعليمية في بيداغوجيا التعليم |
| 92 | 4. دور المعلم في بيداغوجيا التعليم |
| 92 | 5. التقييم في بيداغوجيا التعليم |

السياق التاريخي لبيداغوجيا التعليم

| | |
|----|---|
| 95 | 1. البداءيات الفلسفية لبيداغوجيا التعليم |
| 95 | 2. ظهور التعليم الحديث وتطور بيداغوجيا التعليم |
| 96 | 3. التحولات في القرن التاسع والعشرين وأوائل القرن العشرين |
| 96 | 4. تطور بيداغوجيا التعليم في القرن العشرين |
| 97 | 5. الاتجاهات الحديثة في بيداغوجيا التعليم |
| 97 | 6. بيداغوجيا التعليم في السياق المعاصر |

أنواع طرق بيداغوجيا التعليم الجامعي الحديثة

| | |
|-----|---|
| 101 | 1. التعلم القائم على المشكلة (Problem-Based Learning - PBL) |
| 101 | 2. التعلم النشط (Active Learning) |
| 102 | 3. التعلم القائم على التكنولوجيا (Technology-Enhanced Learning - TEL) |
| 102 | 4. التعلم القائم على المشاريع (Project-Based Learning - PBL) |
| 103 | 5. التعلم التعاوني (Collaborative Learning) |
| 103 | 6. التعلم القائم على العصف الذهني (Brainstorming-Based Learning) |

المرتكزات الأساسية لبيداغوجيا التعليم الجامعي

| | |
|-----|--|
| 107 | 1. التعلم النشط (Active Learning) |
| 107 | 2. التعليم المتمركز حول الطالب (Student-Centered Learning) |
| 108 | 3. التعلم القائم على المشروعات (Project-Based Learning - PBL) |
| 108 | 4. استخدام التكنولوجيا في التعليم (Technology-Enhanced Learning) |
| 109 | 5. التقييم التكويني (Formative Assessment) |

| | |
|-----------|---|
| 109 | 6. التعلم التعاوني (Collaborative Learning) |
| | تصنيفات الأهداف البيداغوجية للتعليم الجامعي |
| 113 | 1. الأهداف المعرفية (Cognitive Objectives) |
| 114 | 2. الأهداف المهاربة (Psychomotor Objectives) |
| 114 | 3. الأهداف الوجدانية (Affective Objectives) |
| 114 | 4. الأهداف الاجتماعية (Social Objectives) |
| 115 | 5. الأهداف العاطفية (Emotional Objectives) |
| | التعليم الجامعي وبيداغوجية المشاريع |
| 118 | 1. مفهوم بيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي |
| 118 | 2. أهداف بيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي |
| 119 | 3. الخصائص الأساسية لبيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي |
| 119 | 4. المزايا والفوائد لبيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي |
| 120 | 5. التحديات المرتبطة بتطبيق بيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي |
| | بيداغوجية التربية البدنية والتعليم الجامعي |
| 123 | 1. مفهوم بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي |
| 123 | 2. أهداف بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي |
| 123 | 3. الأساليب البيداغوجية الحديثة في تدريس التربية البدنية |
| 124 | 4. أهمية بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي |
| 124 | 5. التحديات التي تواجه بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي |

المحاضرة الأولى

مقدمة في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف الأساسية للتربية البدنية والرياضية
- ✓ المعارف الأساسية لطرق التدريس

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1- ما هي الجوانب الأساسية لتعليم التربية البدنية والرياضية؟

2- ما هي الأدوار الأساسية للمعلم في التربية البدنية؟

1.تعريف التربية البدنية والرياضية

1.1. التربية البدنية

ال التربية البدنية هي عملية تربوية تهدف إلى تنمية الجوانب البدنية واللياقة البدنية لدى الأفراد من خلال ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية. هذه الأنشطة لا تقتصر على تحسين القدرات الجسمية فحسب، بل تشمل أيضا تعزيز الصحة العامة، وتعليم المهارات الحركية الأساسية، وتطوير العلاقات الاجتماعية والوجدانية بين الأفراد.

1.1.1. أهداف التربية البدنية

تنمية الصحة العامة: من خلال تحسين اللياقة البدنية وقوية العضلات، وزيادة القدرة على التحمل، وتعزيز وظائف الجسم المختلفة (مثل الجهاز القلبي الوعائي، والجهاز التنفسي).

تحسين المهارات الحركية: تعلم وتحسين القدرات الحركية الأساسية مثل الجري، القفز، الرمي، والركل.

التنمية النفسية والاجتماعية: تعزيز الثقة بالنفس، التعاون، والعمل الجماعي، وتحقيق التوازن النفسي.

التعليم عن أسلوب الحياة الصحي: تشجيع الطلاب على ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام وتعزيز العادات الصحية مثل التغذية السليمة.

المحتوى:

الأنشطة الحركية: تشمل الجري، السباحة، الألعاب الجماعية، الجمباز، وغيرها من الأنشطة التي تعزز اللياقة البدنية.

التدريب على المهارات الحركية: مثل تنمية التوازن، التنسيق بين العين واليد، التحمل البدني، والقوة العضلية.

التجهيزات الصحية: التثقيف حول أهمية النشاط البدني في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل السمنة، السكري، وأمراض القلب.

2.2. التربية الرياضية

ال التربية الرياضية هي جزء من التربية البدنية، وتحتخص بتعليم وتعزيز المهارات الرياضية المنظمة والمتخصصة. تهدف التربية الرياضية إلى تطوير المهارات التقنية والبدنية الالزمة للمشاركة الفعالة في الرياضيات المختلفة سواء كانت فردية أو جماعية. كما تسعى إلى تدريب الأفراد على المنافسات الرياضية، وتطوير الانضباط، والروح الرياضية، والعمل الجماعي، والقيادة.

1.2.1. أهداف التربية الرياضية

تحقيق التفوق الرياضي: من خلال تعلم استراتيجيات وتقنيات الألعاب الرياضية وتحقيق أعلى مستوى من الأداء.

التنمية الاجتماعية: تعزيز القيم الرياضية مثل العمل الجماعي، التعاون، الاحترام، والتحلي بالروح الرياضية.

التطوير الذاتي: من خلال تدريب الأفراد على التحمل، القوة، والقدرة على المنافسة بشكل صحي.

إعداد الرياضيين: إعداد الأفراد للمشاركة في المنافسات الرياضية المحلية والدولية.

المحتوى:

التدريب المتخصص: تعليم وتدريب المهارات الخاصة بكل رياضة مثل كرة القدم، كرة السلة، السباحة، الجمباز، التنس، وغيرها.

التعلم التكتيكي والاستراتيجي: تطوير استراتيجيات اللعب وكيفية التحليل والتخطيط خلال المباريات.
المسابقات الرياضية: المشاركة في المسابقات والمباريات لتطبيق المهارات المكتسبة وتقدير الأداء الرياضي.
الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية:

التربية البدنية أوسع من التربية الرياضية، حيث تركز على تطوير اللياقة البدنية بشكل عام وتعليم المهارات الحركية الأساسية.

التربية الرياضية تركز بشكل خاص على تعليم وممارسة الرياضات المتخصصة وتطوير مهارات اللعب في الرياضات المختلفة، وهي جزء من التربية البدنية.

3.1. أهمية التربية البدنية والرياضية

الصحة العامة: تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة من خلال تحسين القوة، المرونة، والقدرة على التحمل.

التنمية النفسية: تساهم في تحسين الصحة النفسية عن طريق تقليل التوتر والقلق وزيادة الثقة بالنفس.

التنمية الاجتماعية: تساهم في تعزيز التعاون والعمل الجماعي، وتعلم مهارات التواصل وحل النزاعات.

الاستعداد البدني: تعزز من قدرة الجسم على مقاومة الأمراض وتحسين الأداء الجسدي.

2. تاريخ التربية البدنية وتطور طرق التدريس في هذا المجال

أولاً: تاريخ التربية البدنية

تعتبر التربية البدنية جزءاً أساسياً من التعليم منذ العصور القديمة، وقد تطورت مع مرور الوقت استجابة للتغيرات الاجتماعية والثقافية والفكيرية.

1. العصور القديمة:

في اليونان القديمة، كانت التربية البدنية جزءاً أساسياً من التعليم، حيث كان ينظر إلى الرياضة على أنها وسيلة لتحقيق التوازن بين العقل والجسم. الرياضات مثل المصارعة، وسباق الخيل، والوثب كانت جزءاً من النظام التعليمي للأطفال. في آثينا، كان التعليم البدني جزءاً من نظام التعليم الذي يجمع بين الفلسفة والفنون والرياضة.

في روما القديمة، كانت التربية البدنية أيضاً ذات أهمية كبيرة، ولكنها كانت أكثر تركيزاً على تدريب الجنود لمهام القتال. كانت الألعاب مثل المصارعة والرمي جزءاً من التدريبات البدنية.

في الشرق الأوسط، وخاصة في الإمبراطورية الإسلامية، كانت الرياضات جزءاً من النظام التعليمي، كما اهتم المسلمون بممارسة الرياضات مثل الفروسية، والسباحة، والمصارعة، التي كانت تقترب من وسائل تحسين اللياقة البدنية والتربية الشخصية.

2. القرون الوسطى:

- في العصور الوسطى، كانت التربية البدنية والرياضية في أوروبا تميّل إلى الإغفال مقارنة بالعصور السابقة، حيث كان التعليم يركز على الشؤون الدينية والفكريّة. ومع ذلك، استمرت بعض الأنشطة البدنية مثل المبارزات والسباقات في العصور الوسطى كجزء من الحياة اليومية، وخاصة في المحاكم الملكية.

3. عصر النهضة:

- في عصر النهضة (القرن 15 و 16)، بدأ الاهتمام بالتعليم البدني يتجدد، مع تركيز على العقل والجسم كعنصرين متكاملين. ظهرت فكرة "الإنسان الكامل" التي تتضمن الجسم السليم والعقل السليم، وأصبح الرياضيون والفلسفه يعترفون بأهمية التربية البدنية لتطوير الشخصية وتحقيق التوازن البدني والعقلي.

4. القرن 19:

- بدأ الاهتمام بال التربية البدنية يتزايد في أوروبا في القرن 19، خاصة في ألمانيا والدنمارك، حيث تطورت الطرق المنظمة لتدريس التربية البدنية. تم تأسيس مدارس لتعليم المعلمين كيفية تدريس الرياضة، كما تأسست برامج رياضية في المدارس.
- في الولايات المتحدة الأمريكية، كان هناك تطور مماثل، حيث بدأ إدخال التربية البدنية في المناهج التعليمية كجزء من التطور التربوي الشامل.
- فريديريك لودفيغ يان، الذي يعتبر مؤسس التربية الرياضية الحديثة في ألمانيا، قدم نظالما من التمارين البدنية التي تركز على تنمية المهارات الحركية الأساسية واللياقة البدنية.

5. القرن 20:

- مع بداية القرن 20، تطورت التربية البدنية لتشمل مناهج أكثر تخصصا في الرياضة واللياقة البدنية. في ألمانيا والولايات المتحدة، بدأ الاهتمام بتدريب معلمي التربية البدنية ليكونوا قادرين على تدريس الرياضات المتنوعة باستخدام طرق تعليمية وأساليب أكثر تطوارا.
- بدأ التركيز على الرياضات التخصصية في المدارس الجامعية والتعليم الابتدائي، مما أدى إلى ظهور أساليب تعليمية تستند إلى الألعاب والأنشطة التنافسية. كما بدأ الاهتمام بتدريب الطلاب على تطبيق الرياضات في مواقف واقعية مثل البطولات والمسابقات الرياضية.

ثانيا: تطور طرق التدريس في التربية البدنية

مع تطور التربية البدنية، تطورت أيضاً طرق التدريس في هذا المجال لتواكب الاحتياجات المختلفة للطلاب والظروف التربوية المتغيرة. كان التطور التدريجي لطرق التدريس في التربية البدنية في القرن العشرين يتبع عدة مراحل رئيسية:

1. المرحلة التقليدية (حتى منتصف القرن 20):

- في هذه الفترة، كان التدريس القائم على الشرح المباشر هو السائد. كان المعلم يقدم التوجيهات والتعليمات، ويتم تطبيق التمارين الرياضية بشكل جماعي مع الكثير من التركيز على التكرار والتمرين البدني فقط.
- كانت الدروس غالباً تركز على تعليم المهارات البدنية الأساسية مثل الجري، القفز، الركل، والرمي.
- كما كانت تقنيات الأسلوب التقليدي تعتمد بشكل رئيسي على التمرين البدني دون أن يتم تطبيق أنشطة تعليمية قائمة على التفكير أو التحليل.

2. المرحلة الانتقالية (منتصف القرن 20):

- مع تطور التعليم التربوي، بدأ المعلمون في استخدام طرق متنوعة لتدريس التربية البدنية. فقد بدأوا في تضمين بعض أساليب التدريس التفاعلية حيث بدأ الاهتمام بالطلاب كأفراد لديهم احتياجات خاصة.
- بدأت المناهج تشمل أنشطة رياضية جماعية، وبدأت هناك اهتمام أكبر في تدريس مهارات التنسيق والمرونة عبر تنظيم ألعاب رياضية متنوعة.
- بدأ المعلمون في إدخال التقييم المستمر لمراقبة تقدم الطلاب، وكذلك بدأ الاهتمام بالإعداد البدني للاحتراف في الرياضيات.

3. المرحلة الحديثة (القرن 21):

- في الوقت المعاصر، بدأت الأساليب الحديثة تركز على التعلم النشط والأساليب الموجهة من الطالب، بحيث يصبح الطالب هو المحور في عملية التعلم.
- الاستراتيجيات التعاونية: حيث يتم تنظيم الأنشطة التي تشجع التعاون بين الطلاب مثل الألعاب التعاونية والأنشطة الجماعية.
- تم إدخال التكنولوجيا بشكل كبير في تدريس التربية البدنية مثل استخدام الفيديوهات التعليمية، الألعاب الرياضية الرقمية، والأجهزة الذكية لتبسيط الأداء الرياضي.
- تم التركيز على تلبية احتياجات جميع الطلاب، بما في ذلك طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، بحيث يتم تخصيص الأنشطة والتمارين لتناسب كل مستوى فردي.

○ تطور التركيز على الصحة العامة، إذ أصبحت التربية البدنية تركز على مفهوم اللياقة البدنية الشاملة التي تشمل الصحة البدنية والنفسية، وأصبح هناك اهتمام بتعليم الطالب أساس الحياة الصحية المستدامة.

3. أهمية التربية البدنية في التعليم: الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، والنفسية

تعتبر التربية البدنية جزءاً أساسياً من النظام التعليمي الشامل، حيث تساهم في تطوير الطالب بشكل متكامل من خلال تعزيز جوانب عدّة، تشمل الجانب البدني، العقلي، الاجتماعي، وال النفسي. في ما يلي، نناقش أهمية التربية البدنية في كل من هذه الجوانب:

1.3. الجانب البدني

التربية البدنية تسهم بشكل كبير في تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية لدى الطالب، من خلال توفير فرصة لتحسين مستويات النشاط البدني وتجنب الأمراض المزمنة.

تحسين اللياقة البدنية: تساعد الأنشطة الرياضية المختلفة في تحسين القدرة على التحمل، القوة العضلية، والمرنة. يمارس الطلاب تمارين رياضية تسهم في تحسين صحتهم الجسدية وتطور مهاراتهم الحركية الأساسية مثل الجري، القفز، الرمي، والركل.

الوقاية من الأمراض: التربية البدنية تسهم في الحد من السمنة وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني من خلال تعزيز النشاط البدني المنتظم. كما تساعد على تقوية الجهاز المناعي وتحسين الدورة الدموية.

تحسين التنسيق الحركي: من خلال الأنشطة البدنية المختلفة، يتطور التنسيق بين أعضاء الجسم المختلفة، مثل التنسيق بين اليد والعين، والقدرة على التحرك بسرعة وبدقة.

تعزيز النمو الجسدي السليم: تساهم الأنشطة البدنية في تنمية العظام والعضلات، مما يؤدي إلى تعزيز النمو السليم للأطفال والمرأهقين.

2.3. الجانب العقلي

التربية البدنية لا تقتصر على تحسين اللياقة البدنية فقط، بل تسهم أيضاً في تطوير القدرات العقلية والمعرفية للطالب.

تعزيز التركيز والانتباه: الأنشطة الرياضية تساعد على تحسين القدرة على التركيز والانتباه في الفصول الدراسية. يرتبط النشاط البدني بتحفيز الدورة الدموية وتنشيط الدماغ، مما يزيد من قدرة الطالب على معالجة المعلومات والاحتفاظ بها.

تحفيز التفكير النقدي: في الرياضيات التنافسية أو الألعاب التي تتطلب استراتيجيات، يتعلم الطالب كيفية التفكير بشكل ندي وتحليل المواقف واتخاذ القرارات السريعة. هذه الأنشطة تطور القدرة على التفكير الاستراتيجي والتخطيط.

تعزيز الأداء الأكاديمي: أظهرت العديد من الدراسات أن الطلاب الذين يمارسون الأنشطة البدنية بانتظام يميلون إلى تحسين أدائهم الأكاديمي، حيث تؤثر الرياضة بشكل إيجابي على القدرات المعرفية والذاكرة.

التحسين الذاتي: تعلم الطلاب كيفية تحسين أنفسهم من خلال الأنشطة الرياضية، مما يعزز من قدرتهم على التعلم الذاتي ومواجهة التحديات.

3.3. الجانب الاجتماعي

ال التربية البدنية تلعب دوراً مهماً في تعزيز التفاعل الاجتماعي وبناء مهارات التعاون بين الطلاب.

تعزيز العمل الجماعي: من خلال الألعاب الجماعية والأنشطة الرياضية التعاونية، يتعلم الطلاب العمل ضمن فريق وتحقيق الأهداف المشتركة. هذا يعزز من روح التعاون والاحترام المتبادل.

تطوير مهارات التواصل: الرياضة توفر بيئة يمكن للطلاب من خلالها ممارسة مهارات التواصل الفعال، مثل التعبير عن آرائهم، والإصغاء لآخرين، وحل المشكلات داخل الفريق.

تعليم الالتزام والانضباط: من خلال القوانين والأنظمة التي تنظم الأنشطة الرياضية، يتعلم الطلاب الالتزام بالوقت، والنظام، والاحترام للمسؤوليات.

الاندماج الاجتماعي: تقدم الرياضة فرصاً للطلاب من خلفيات ثقافية واجتماعية مختلفة للتفاعل والاندماج. يمكن أن تساعد الأنشطة الرياضية في تعزيز العلاقات بين الطلاب وتعزيز الفهم المتبادل.

4.3. الجانب النفسي

ال التربية البدنية لها تأثير كبير على الصحة النفسية للطلاب، حيث تساعدهم على التعامل مع التحديات اليومية والضغوط.

تقليل التوتر والقلق: ممارسة الرياضة تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق من خلال إفراز هرمونات مثل الإندورفين (هرمون السعادة). هذه الهرمونات تعمل على تحسين المزاج وتعزيز الشعور بالرفاهية.

تحسين الثقة بالنفس: من خلال تحسين الأداء البدني والإنجازات في الأنشطة الرياضية، يعزز الطلاب من ثقتهم بأنفسهم. القدرة على تحسين المهارات الرياضية أو الفوز في منافسة رياضية تساهم في تعزيز الشعور بالفخر والاعتزاز.

التعامل مع الفشل: تعلم الطلاب كيفية التعامل مع الفشل والنكبات في الرياضة يساعدهم على تطوير مهارات التحمل النفسي والصمود أمام التحديات. تعلم كيفية تقبيل الهزيمة والعودة بشكل أقوى هو درس مهم في الحياة.

تعزيز الاستقلالية: بعض الأنشطة البدنية تتطلب من الطلاب اتخاذ قرارات مستقلة والعمل بشكل فردي، مما يعزز من شعورهم بالاستقلالية والإيجابية تجاه مهامهم.

4.4. الأدوار الأساسية للمعلم في التربية البدنية

تعتبر التربية البدنية مجالاً حيوياً في التعليم، حيث تساهم في تنمية الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية للطلاب. وفي هذا السياق، يلعب المعلم دوراً محورياً في خلق بيئة تعليمية تشجع على التفاعل البدني وتنمية مهارات الحياة

من خلال الأنشطة الرياضية. لا يقتصر دور المعلم في التربية البدنية على التدريس فقط، بل يمتد ليشمل تنظيم الأنشطة، تحفيز الطلاب، وإعدادهم للتمارين والمنافسات، فضلاً عن تقديم التقييمات والإرشادات الازمة لتحقيق النجاح الرياضي والتنموي.

1.4 دور المعلم في التخطيط والإعداد

من الأدوار الأساسية للمعلم في التربية البدنية التخطيط المسبق للأنشطة التعليمية وضمان تناسقها مع احتياجات الطلاب ومستوياتهم البدنية. هنا يشمل:

إعداد خطة تعليمية موجهة للطلاب على مدار العام الدراسي، مع مراعاة الأنشطة البدنية المتنوعة.
تحديد أهداف تعليمية واضحة تناسب مع مستويات الطلاب واحتياجاتهم الفردية.
تصميم دروس فعالة توازن بين التمارين البدنية والراحة لضمان فاعلية التعلم.

دور المعلم في هذا المجال يتماشى مع ما أشار إليه Kirk & Macdonald (2001) في كتابهما Physical Education Futures حول أهمية التخطيط المنظم لدورات التربية البدنية لضمان تحقيق الأهداف التعليمية والرياضية.

2.4 دور المعلم في التدريس والتوجيه

أحد الأدوار الأساسية هو التوجيه والتدريب، حيث يساعد المعلم الطلاب في تعلم المهارات البدنية بشكل صحيح وآمن. يشمل ذلك:

تعليم تقنيات الحركات مثل الجري، القفز، الرمي، والركل بشكل سليم، مما يساعد في تجنب الإصابات وتعزيز الفعالية الرياضية.

التوجيه المستمر للطلاب أثناء أداء التمارين لتصحيح الأخطاء وتحفيزهم على تحسين الأداء.
التحفيز: من خلال تقديم مكافآت معنوية أو إشادة، يحفز المعلم الطلاب على استمرارية الجهد البدني وتطوير الأداء. وفقاً لـ Chen & Ennis (2004) في دراسة نشرتها Journal of Teaching in Physical Education، فإن المعلمين الذين يقدمون توجيهًا مباشراً ومستمراً يعززون التعلم النشط ويطورون من تحصيل الطلاب البدني.

3.4 دور المعلم في التقييم والملاحظة

التقييم هو أداة أساسية لفهم مدى تقدم الطلاب في الأنشطة البدنية. ومن هنا يأتي دور المعلم في مراقبة وتقييم الأداء البدني للطلاب. يشمل ذلك:

التقييم التكويني: مراقبة التقدم اليومي للطلاب وتقديم ملاحظات فورية لتحسين الأداء.
التقييم النهائي: تحديد مستوى الأداء الكلي في نهاية الدورة التدريبية أو بعد فترة زمنية معينة.
استخدام أدوات متنوعة مثل الملاحظة المباشرة، الاختبارات العملية، والتقارير لتقييم المهارات البدنية.

يشير (Miller & Huxley 2002) في كتابهم *Assessment in Physical Education* إلى أهمية التقييم المستمر في عملية التعلم الرياضي لضمان التطوير المستدام للطلاب وتعزيز مستوى أدائهم.

4.4 دور المعلم في توفير بيئة تعليمية آمنة

يتحمل المعلم مسؤولية توفير بيئة تعليمية آمنة تشجع الطلاب على المشاركة دون خوف من الإصابات. تشمل هذه المسؤولية:

التأكد من السلامة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

تعليم الطلاب التقنيات المناسبة لتقليل مخاطر الإصابات.

إعداد المرافق الرياضية بحيث تكون مناسبة وآمنة للاستخدام.

يشير (Bunker & Thorpe 1986) في دراستهم التي نشرها *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* إلى أن توفير بيئة آمنة يعد شوطاً أساسياً في تطوير تجربة تعليمية ناجحة في التربية البدنية.

5.4 دور المعلم في تعزيز القيم الاجتماعية والنفسية

يعد المعلم في التربية البدنية أيضاً رائداً في تعزيز القيم الاجتماعية والنفسية مثل التعاون، الانضباط، والاحترام المتبادل بين الطالب. يمكن تحقيق ذلك عبر:

تنظيم الأنشطة الجماعية مثل الألعاب الرياضية الجماعية التي تشجع على العمل الجماعي والتعاون.

تعليم الطلاب كيفية التعامل مع الهزائم والانتصارات، مما يعزز من تطور الذكاء العاطفي لدى الطالب.

يؤكد في دراسته *The Role of Physical Education in Teaching Social Skills* (Gabbard 2003) على أهمية التربية البدنية في تعزيز القيم الاجتماعية مثل الاحترام والتعاون بين الطلاب في بيئة تعليمية.

6.4 دور المعلم في التفاعل مع الطلاب

في التعليم الجامعي، يعد التفاعل بين المعلم والطلاب عنصراً أساسياً في النجاح الأكاديمي والرياضي. المعلم يجب أن يكون:

داعماً للطلاب ويفوزهم على تحقيق أهدافهم الشخصية في الرياضة.

موجهاً لهم لتحديد أهداف تدريبية شخصية وتنظيم خطط لتحسين الأداء البدني.

مستمعاً لاحتياجات الطالب الفريدة، مع الأخذ في الاعتبار مستوى المهارات المختلفة.

وفقاً لـ (Gibbons & McBride 2011) في *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*، يعتبر التفاعل الإيجابي بين المعلم والطلاب أساساً لبناء علاقة ثقة وتعزيز التحصيل الأكاديمي في الرياضة.

أسئلة المحاضرة الأولى

| رقم السؤال | العبارة |
|------------|---|
| 1 | ما هو تعريف التربية البدنية والرياضية؟ |
| 2 | ما هي التطورات التاريخية التي مرت بها التربية البدنية عبر العصور؟ |
| 3 | كيف تطورت طرق التدريس في هذا المجال؟ |
| 4 | ما هي الأدوار الأساسية للمعلم في التربية البدنية؟ |

المحاضرة الثانية

مدخل لعملية التدريس

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف الأساسية لتطور طرق التدريس في التربية البدنية
- ✓ المعارف الأساسية لتدريس التربية البدنية والرياضية في تطوير مهارات الطلاب البدنية والعقلية

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- 1- ما هي أهم مراحل عملية التدريس؟
- 2- هل يملك الطلبة فكرة عن أهم التحديات التي تواجه عملية التدريس؟

تعد عملية التدريس من الركائز الأساسية في مجال التعليم، إذ تمثل الوسيلة التي يتم من خلالها نقل المعرفة وتطوير مهارات ا لطلاب. وهي عملية معقدة تتطلب تخطيط دقيق، استراتيجيات فعالة، واهتمامًا كبيرًا بالتفاعل بين المعلم والطلاب. في هذا السياق، يبرز دور المعلم ليس فقط كمصدر للمعلومات، ولكن كميسر ومنظم للعملية التعليمية التي تهدف إلى تحقيق الأهداف التعليمية المقررة.

تتأثر عملية التدريس بالعديد من العوامل، مثل محتوى الدرس، احتياجات الطلاب، الموارد المتاحة، والأساليب التربوية الحديثة التي يسعى المعلمون لتوظيفها. سنتناول في هذه الإجابة مدخلًا لعملية التدريس، مبينين أهم مراحلها، استراتيجياتها، وأدواتها الأساسية.

1. مفهوم عملية التدريس

يمكن تعريف عملية التدريس على أنها "مجموعة من الأنشطة المنظمة التي يقوم بها المعلم لتوجيه الطلاب نحو تعلم موضوع معين، باستخدام استراتيجيات وتقنيات تساعد في تحقيق الأهداف التعليمية المحددة". هذه الأنشطة تتضمن تخطيط الدرس، اختيار المحتوى المناسب، اختيار الأساليب التعليمية الفعالة، واستخدام الوسائل التعليمية المختلفة. وفقاً لـ Shulman (1987)، يشمل التدريس مزيجاً من المحتوى المعرفي، الاستراتيجيات التربوية، والقدرة على تكييف هذه المكونات بما يتناسب مع احتياجات الطلاب.

2. مراحل عملية التدريس

التخطيط: مرحلة التخطيط هي أولى خطوات عملية التدريس، حيث يقوم المعلم بتحديد الأهداف التعليمية للمادة أو الوحدة الدراسية، ويخترق المحتوى المناسب وفقاً لذلك. يتطلب التخطيط تحديد أساليب التدريس، الأنشطة الصحفية، وأساليب التقييم التي سيتم استخدامها لتحقيق الأهداف المرجوة.

في دراسة Marzano (2007)، تم التأكيد على أن التخطيط الجيد يساعد في توجيه العملية التعليمية بشكل يتناسب مع احتياجات الطلاب ويساهم في تعزيز فاعلية التعلم.

التنفيذ: مرحلة التنفيذ تتضمن تقديم المحتوى التعليمي باستخدام أساليب وطرق تدريس متنوعة. في هذه المرحلة، يلتقي المعلم مع الطالب بشكل مباشر ويدأ في تطبيق الخطة التعليمية التي تم وضعها مسبقاً. يهدف المعلم في هذه المرحلة إلى تسهيل فهم الطالب للموضوع من خلال شرح المعلومات، طرح الأسئلة، وتحفيز الطلاب على التفاعل.

بحسب Piaget (1973)، يشير إلى أن مرحلة التنفيذ تتطلب من المعلم أن يكون مرتاحاً في أسلوبه التدريسي، لتكيفه مع احتياجات الطلاب واستجاباتهم خلال الدرس.

التقويم: يشمل التقويم تقييم الأداء الطالبي خلال وبعد الدرس باستخدام مجموعة من الأدوات مثل الاختبارات، الملاحظات، والأنشطة التفاعلية. يهدف التقويم إلى قياس مدى تحقق الأهداف التعليمية وتحديد مناطق القوة والضعف لدى الطالب.

كما أشار Black & William (1998) إلى أن التقويم الفعال يعتمد على استخدام ملاحظات مستمرة ومراجعات دورية لفهم مستوى التحصيل لدى الطالب.

3. أهمية عملية التدريس في التعليم

تحقيق الأهداف التعليمية: الهدف الرئيسي لعملية التدريس هو تحقيق الأهداف التعليمية المحددة مسبقاً، سواء كانت معرفية أو مهارية. يتم تحقيق هذه الأهداف من خلال تصميم بيئة تعليمية مناسبة واستخدام أساليب تدريس فعالة. وفقاً لـ Bloom (1956)، فإن الأهداف التعليمية يمكن أن تتنوع ما بين الأهداف المعرفية (ذكر المعلومات، الفهم، التطبيق) والأهداف الوجدانية والمهارية. ويجب على المعلم أن يكون على دراية بهذه الأهداف ليتأكد من أنها متكاملة.

تنمية المهارات الحركية والفكيرية: من خلال عملية التدريس، يمكن للمعلم من تنمية مهارات الطالب الحركية والفكيرية من خلال الأنشطة الصحفية المختلفة، مثل المناقشات، الأنشطة الجماعية، والمشروعات البحثية. هذه الأنشطة تسهم في تنمية التفكير النقدي والقدرة على حل المشكلات.

حيث أن Anderson & Krathwohl (2001) أكدوا أن تدريس الأنشطة التفاعلية يبني مهارات التفكير الأعلى، مثل التحليل والتقييم، ويعزز من القدرة على اتخاذ القرارات المستقلة.

تحفيز الطلاب وتعزيز دافعياتهم: تقد عملية التدريس الفعالة عاملهما في زيادة دافعية الطالب تجاه التعلم. عندما يشعر الطلاب أنهم قادرون على فهم المحتوى وتطبيقه في حياتهم اليومية، فإن ذلك يعزز من رغبتهم في المشاركة والتعلم.

وفي دراسة Deci & Ryan (2000)، تم التأكيد على أن تعليم الطالب بطريقة تفاعلية، وتوفير بيئة تعليمية داعمة يمكن أن يزيد من دافعياتهم ويسعدهم على المشاركة في الأنشطة التعليمية.

4. استراتيجيات التدريس الفعالة

التعلم النشط: يشير التعلم النشط إلى الأساليب التي تشجع الطلاب على المشاركة الفعالة في عملية التعلم من خلال الأنشطة المختلفة مثل المناقشات، التجارب العملية، والعرض التقديمية. تركز هذه الاستراتيجيات على تعزيز التفاعل بين الطالب والمعلم. كما أظهرت دراسة Freeman et al. (2014) أن التعلم النشط يساهم في زيادة الفهم العميق للمفاهيم ويعزز من تحصيل الطلاب.

التعلم التعاوني: يعتبر التعلم التعاوني من أساليب التدريس الحديثة التي تركز على العمل الجماعي بين الطلاب. يعزز هذا النوع من التعلم من مهارات التواصل والعمل الجماعي، حيث يشترك الطلاب في تعلم مفاهيم جديدة وحل المشكلات.

حيث أن Johnson & Johnson (1999) أشاروا إلى أن التعلم التعاوني يساعد الطلاب على تحسين مهارات التعاون والعمل المشترك، مما يعزز فاعلية التعلم الجماعي.

التدريس باستخدام التكنولوجيا: يتضمن هذا الأسلوب استخدام أدوات تكنولوجية مثل الإنترنت، البرمجيات التعليمية، والأدوات التفاعلية لتعزيز تجربة التعلم. تساعد هذه الأساليب في تيسير الوصول إلى المعلومات وتحفيز الطلاب على المشاركة. وهذا ما أكدته Mishra & Koehler (2006) على أن تكامل التكنولوجيا في التدريس يسهم في تحسين التفاعل بين الطلاب والمحظى التعليمي، مما يعزز من فاعلية التعليم.

5. التحديات التي تواجه عملية التدريس

تفاوت قدرات الطلاب: يواجه المعلمون تحدياً كبيراً في تلبية احتياجات جميع الطلاب، خاصةً عندما تكون لديهم مستويات مختلفة من الفهم والقدرات. قد يكون من الصعب التعامل مع التفاوت الكبير في التحصيل بين الطلاب. حيث أن Tomlinson (2001) ناقش ضرورة التكيف مع الاحتياجات الفردية للطلاب من خلال استخدام استراتيجيات تدريس مرنة.

نقص الموارد: يعني بعض المعلمين من نقص في الموارد التعليمية مثل التكنولوجيا أو الأدوات المساعدة التي تسهم في تحسين تجربة التعلم. هذا النقص قد يؤثر على جودة التدريس والأنشطة الصحفية. و Lemke & Coughlin (2009) ناقشوا كيف أن نقص الموارد يمكن أن يحد من استخدام الأساليب التعليمية الحديثة التي تعتمد على التكنولوجيا.

الوقت المحدود: في العديد من الأنظمة التعليمية، قد تكون مدة الحصص الدراسية قصيرة، مما يحد من قدرة المعلمين على استكمال الدروس وتغطية جميع الأهداف التعليمية في الوقت المحدد. كما أوضح Guskey (2000) أن الوقت المحدود قد يكون عائقاً أمام تدريس المحتوى بشكل كامل، ويحتاج المعلمون إلى استراتيجيات لتوزيع الوقت بشكل فعال.

أسئلة المحاضرة الثانية

| رقم السؤال | العبارة |
|------------|---|
| 1 | فيما تتجلى أهمية عملية التدريس في التعليم؟ |
| 2 | ما هي المراحل الأساسية لعملية التدريس؟ |
| 3 | أذكّر أهم الاستراتيجيات الفعالة للتدريس؟ |
| 4 | ما هي أهم التحديات التي تواجه عملية التدريس في التربية البدنية؟ |

المحاضرة الثالثة

الفرق بين الطريقة والوسيلة والأسلوب في التدريس

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف الأساسية المتعلقة باستراتيجيات التدريس الفعالة
- ✓ المعارف الأساسية لمراحل عملية التدريس

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- 1- ما هي العناصر الأساسية للعملية التعليمية؟
- 2- هل يفرق الطلبة بين الطريقة والوسيلة والأسلوب في التدريس؟

تعد مفاهيم الطريقة، الوسيلة، والأسلوب من العناصر الأساسية في العملية التعليمية. وعلى الرغم من ارتباط هذه المفاهيم بعضها البعض، إلا أن لكل منها دلالات مميزة في سياق التدريس. سنوضح الفرق بينها فيما يلي:

1. الطريقة في التدريس

الطريقة هي النهج العام أو الاستراتيجية التي يتبعها المعلم لتنظيم محتوى الدرس وتقديمه للطلاب بهدف تحقيق الأهداف التعليمية. وهي تعبّر عن الإطار العام الذي يستخدمه المعلم في تدريس الموضوعات وتحديد أساليب التفاعل مع الطالب. تختلف الطرق حسب المادة الدراسية، مستوى الطالب، والمهدف التعليمي.

على سبيل المثال، تشمل طرق التدريس التقليدية مثل التدريس المباشر (الذي يركز على المعلم كمصدر رئيسي للمعلومات)، أو التدريس التفاعلي (الذي يشجع الطالب على المشاركة النشطة في التعلم). كما يمكن أن تكون الطرق أكثر تقديمًا، مثل التدريس القائم على المشاريع أو التعلم القائم على الاستفسار.

وفقاً لـ Gage & Berliner (1998)، يمكن تعريف الطريقة على أنها "التقنيات أو استراتيجيات التدريس العامة التي تساعد المعلم في تحقيق الأهداف التعليمية".

2. الوسيلة في التدريس

الوسيلة في التدريس هي الأداة أو المادة التعليمية التي يستخدمها المعلم لتسهيل إيصال المعلومات أو تعزيز عملية التعلم. تشمل الوسائل التعليمية كل شيء من الأدوات التكنولوجية مثل الكمبيوتر والأجهزة اللوحية، إلى الوسائل التقليدية مثل اللوحات البيضاء أو الكتب والمجلات التعليمية.

الوسائل التعليمية تسهم في تفعيل وتوضيح المفاهيم، وتسمح للطلاب بالارتباط بالمحظى الدراسي بشكل ملموس، مما يعزز من استيعابهم وتفاعلهم مع الدرس. على سبيل المثال، في درس عن الطبيعة، قد يستخدم المعلم فيديوهات تعليمية أو صوراً للتوضيح الأفكار.

وبحسب Mayer (2005)، يمكن اعتبار الوسائل التعليمية كأدوات تسمح للمعلم بتوضيح المعلومات بشكل أفضل، مما يعزز الفهم لدى الطالب.

3. الأسلوب في التدريس

الأسلوب هو الطريقة الخاصة التي يعتمدتها المعلم في التعامل مع الطالب وتنفيذ الدرس. يمكن أن يتراوح الأسلوب من أسلوب من ووجه نحو الطالب (مثل التعلم التفاعلي) إلى أسلوب تقليدي أكثر تركيزاً على المعلم. يعتمد الأسلوب على شخصية المعلم، العلاقة مع الطالب، وأحياناً على ثقافة البيئة التعليمية.

تتجلى الأساليب في كيفية تقديم المعلومات (مثل الشرح، المناقشة، العروض التقديمية) والكيفية التي يتم بها تحفيز الطلاب (مثل التحفيز الذاتي أو الاستجابة للطلاب). على سبيل المثال، يمكن أن يكون أسلوب المعلم تحفيزاً أو توجهاً أو استفهامياً. حيث أنه وفقاً لـ Richards & Rodgers (2014)، فإن الأسلوب يشمل "الأسلوب الشخصي للمعلم في تنظيم وتجهيز الدرس، وقد يختلف من معلم لآخر بناءً على خبراته واهتماماته".

4. الفرق بين الطريقة والوسيلة والأسلوب

| العنصر | التعريف | أمثلة |
|---------|---|--|
| الطريقة | النهج العام أو الاستراتيجية المستخدمة لتحقيق الأهداف التعليمية. | التدريس التفاعلي، التعلم القائم على المشاريع، التدريس المباشر. |
| الوسيلة | الأدوات أو المواد التي يستخدمها المعلم لتسهيل وتوضيح عملية التعلم. | الكمبيوتر، السبورة التفاعلية، الفيديوهات التعليمية، المجسمات. |
| الأسلوب | الأسلوب الشخصي للمعلم في تقديم المعلومات والتفاعل مع الطلاب خلال العملية التعليمية. | أسلوب التحفيز، أسلوب الشرح، أسلوب الحوار والمناقشة، أسلوب التعلم الذاتي. |

5. علاقة هذه المفاهيم بعضها البعض

الطريقة، الوسيلة، والأسلوب تتكامل في العملية التعليمية. الطريقة تمثل الإطار العام لتنظيم وتقديم المحتوى، الوسيلة هي الأداة التي تساعد في تسهيل عملية التعلم، بينما الأسلوب يعكس كيفية تنفيذ الطريقة واستخدام الوسائل في سياق التفاعل مع الطالب. على سبيل المثال، إذا كان المعلم يستخدم طريقة التدريس التفاعلي، فإن الوسائل التي قد

يستخدمها تتنوع بين الفيديوهات التفاعلية أو الأنشطة العملية. الأسلوب هنا سيكون مرنًا ويدعم النقاش والمشاركة بين الطالب.

6. أهمية الفهم الصحيح للمفاهيم في التدريس

تعزيز فعالية التعلم: فهم الفرق بين هذه المفاهيم يسمح للمعلم بتنظيم عملية التدريس بشكل أفضل، مما يؤدي إلى تحقيق أهداف تعليمية أكثر فعالية.

تحصيص التدريس حسب احتياجات الطالب: معرفة الطريقة والوسيلة والأسلوب المناسبة يساعد المعلم في اختيار أفضل الأساليب التي تلبي احتياجات الطالب المختلفة وتحقيق نتائج تعليمية مرضية.

تنمية التفاعل في الفصل الدراسي: الفهم الجيد لهذه المفاهيم يمكن أن يساعد المعلمين في تطوير أساليب تدريس مبتكرة تشجع الطالب على التفاعل والمشاركة النشطة في عملية التعلم.

وأخيرا يمكن القول أن الفهم العميق للمفاهيم الثلاثة الطريقة، الوسيلة، والأسلوب في التدريس، يسهم في تحسين جودة العملية التعليمية. من خلال اختيار الطريقة المناسبة بناء على الأهداف التعليمية، واستخدام الوسائل المساعدة التي تسهل الفهم، و اختيار الأسلوب الذي يتناسب مع شخصية المعلم واحتياجات الطالب، يمكن تحقيق بيئة تعليمية فعالة تعزز من تحصيل الطالب وتنمية مهاراتهم.

أسئلة المحاضرة الثالثة

| رقم السؤال | العبارة |
|------------|--|
| 1 | فيما تجلی أهمية معرفة الفرق بين الطريقة والوسيلة والأسلوب في التدريس؟ |
| 2 | كيف يمكن التفريق بين الأسلوب والطريقة في التدريس؟ |
| 3 | ما هي العلاقة التي تربط بين هذه العناصر فيما بينها؟ |
| 4 | وضح كيف يمكن التحكم في عملية التدريس من خلال الفهم الصحيح لهذه المفاهيم؟ |

المحاضرة الرابعة

أسس التربية البدنية والرياضية

المعرف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

✓ المعرف الأساسية للطريقة والوسيلة والأسلوب في التدريس

✓ المعرف الأساسية لكيفية الاستفادة من هذه العناصر في العملية التدريسية

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1- هل يعرف الطالبة الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية البدنية؟

2- هل يملك الطالبة فكرة عن النظريات النفسية والتربوية التي تؤثر في طرق تدريس التربية البدنية؟

1. الأساس الفسيولوجية للتربية البدنية

تعتبر الفسيولوجيا جزءاً أساسياً من فهم كيفية تأثير الأنشطة البدنية على الجسم البشري، حيث تسهم الأساس الفسيولوجية في تحديد الطريقة التي يتم بها تصميم وتنظيم برامج التربية البدنية والرياضية. يقوم هذا العلم بدراسة تأثير الرياضة والتمارين على الأجهزة الحيوية، مثل الجهاز العصبي، العضلي، الدوري، والتنفس، وكيفية تأثيرها في تحسين صحة الأفراد ووظائف الجسم.

1.1 الأساس الفسيولوجي: تأثير الأنشطة البدنية على أجهزة الجسم

أ. الجهاز العضلي:

التقوية العضلية: من خلال الأنشطة البدنية المتنوعة، مثل رفع الأثقال أو تمارين المقاومة، يحدث تطور ملحوظ في حجم وقوف العضلات. هذا يعمل على تقوية الأنسجة العضلية وزيادة قدرتها على تحمل المجهود البدني.

التحسين في التنسيق الحركي: الأنشطة البدنية تساعده في تحسين التنسيق بين العضلات المختلفة، مما يعزز من الأداء الرياضي العام للطلاب.

زيادة الكتلة العضلية: التمارين الرياضية تسهم في زيادة الكتلة العضلية في الجسم عن طريق تحفيز عملية البناء العضلي، وتعد هذه العملية أساسية لتحقيق اللياقة البدنية العالية.

ب. الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية):

تحسين كفاءة الدورة الدموية: ممارسة الأنشطة البدنية تعزز من قوة وكفاءة القلب في ضخ الدم إلى أجزاء الجسم المختلفة. كما تسهم الرياضة في تحسين القدرة القلبية وزيادة القدرة على التحمل.

تحسين الأوكسجين في الدم: التمارين البدنية تسهم في زيادة قدرة الجسم على نقل الأوكسجين إلى الأنسجة، مما يؤدي إلى زيادة مستوى الطاقة والقدرة على الأداء البدني.

التقليل من مخاطر الأمراض القلبية: الأنشطة البدنية المنتظمة تعمل على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، حيث تقلل من مستوى الكوليسترول الضار في الدم وتحسن مستوى الكوليسترول الجيد.

ج. الجهاز التنفسي:

زيادة سعة الرئتين: التمارين البدني يعزز من قدرة الرئتين على امتصاص الأوكسجين وتوصيله إلى الدم. ذلك يسهم في تحسين قدرة الجسم على تحمل الأنشطة التي تحتاج إلى تدفق عالٍ من الأوكسجين مثل الجري أو السباحة.

تحسين كفاءة الجهاز التنفسى: الرياضات التى تشمل التنفس العميق مثل السباحة والتمارين الهوائية (Cardio) تعمل على تقوية الجهاز التنفسى، مما يساعد على تنشيط الأوعية الهوائية وتحسين التهوية الرئوية.

د. الجهاز العصبى:

تحسين التنسيق العصبى العضلى: من خلال الأنشطة الرياضية، يتحسن الاتصال بين الجهاز العصبى المركزى والعضلات، مما يسهم في تحسين الأداء الحركى للطلاب. تمارين مثل الرقص، والجمباز، ورياضات الفرق تساهم في تحسين التنسيق والتوازن.

تحفيز الجهاز العصبى: تساعد التمارين الرياضية في تحفيز إفراز الناقلات العصبية مثل الإندورفين و الدوبامين، التي تعزز من الحالة النفسية وتقلل من التوتر والقلق.

التحفيز العصبى المباشر: بعض الرياضات تتطلب تنسيقاً بين الإدراك الحسى والحركة، مما يحفز عملية التفكير والتحليل السريع، ويسهم في تحسين الوظائف العقلية والذهنية.

2.1. الأسس الفسيولوجية للطاقة والتمثيل الغذائي

إنتاج الطاقة: التمارين البدنية تزيد من استهلاك الجسم للطاقة، حيث يعمل الجسم على تحويل الجلوكوز (السكر) والأحماض الدهنية إلى طاقة تستخدمها العضلات أثناء الحركة.

التمثيل الهوائي (Aeroic metabolism): يتم عبره استخدام الأوكسجين لتوليد الطاقة في العضلات أثناء التمارين المعتدلة والطويلة الأمد مثل الجري أو السباحة.

التمثيل اللاهوائي (Anaerobic metabolism): يستخدم في التمارين قصيرة الأمد التي تتطلب مجهوداً شديداً، حيث يستخدم الجسم السكريات كمصدر للطاقة دون الحاجة للأوكسجين، مثل التمارين التي تشمل القفز أو رفع الأثقال.

تحسين القدرة على استهلاك الأوكسجين: الرياضات الهوائية مثل الجري والسباحة تزيد من قدرة الجسم على امتصاص واستخدام الأوكسجين بشكل أكثر فعالية. مع التمرين المنتظم، يمكن الجسم من تحسين القدرة على استهلاك الأوكسجين، وهو ما يسمى بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2 max).

3.1. الأسس الفسيولوجية للتكييف مع التمارين الرياضية

التكييف البدنى: عند ممارسة الرياضة بشكل منتظم، يتكييف الجسم تدريجياً مع متطلبات النشاط البدنى. يتمثل هذا التكييف في تحسين كفاءة الأجهزة المختلفة (الدورة الدموية، التنفسية، العضلية)، مما يؤدي إلى زيادة قدرة الجسم على التحمل وتخفيض الشعور بالتعب بعد ممارسة التمارين.

التكيف العصبي العضلي: التمرين يساعد على تعزيز الاتصالات بين الجهاز العصبي والعضلات، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي وزيادة القوة والقدرة على أداء الحركات المعقدة.

4.1. الأسس الفسيولوجية للراحة والتعافي

إعادة بناء العضلات: بعد ممارسة التمارين الرياضية، يحتاج الجسم إلى فترة للراحة والتعافي بحيث يتمكن من إصلاح الأنسجة العضلية التي تم التأثير عليها. يعتبر النوم والتغذية السليمة من العوامل الأساسية في عملية التعافي.

التقليل من الإجهاد البدني: الأنشطة البدنية المنتظمة تساعد الجسم على تقليل التأثيرات السلبية للإجهاد البدني، حيث يساعد التمرين في تقليل التوتر والضغط النفسي وتحسين الحالة العامة للجسم.

5.1. الأسس الفسيولوجية للوقاية من الأمراض

الوقاية من الأمراض المزمنة: تشير الدراسات إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري من النوع 2، ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب.

تعزيز الصحة العامة: الرياضة تساعد في تحسين صحة الأنسجة، العظام، والعضلات، كما تساهم في تعزيز جهاز المناعة وزيادة القدرة على مقاومة الأمراض.

2. الأسس النفسية: تأثير الرياضة على التطور النفسي

تعتبر الرياضة جزءاً لا يتجزأ من الصحة النفسية والعقلية للفرد، حيث تساهم الأنشطة البدنية بشكل كبير في تحسين الحالة النفسية وتعزيز الاستقرار العاطفي والاجتماعي. تعتبر الأسس النفسية في التربية البدنية والرياضية عاملًا مهمًا في نمو وتطور الأفراد، سواء في مرحلة الطفولة أو البلوغ. يمكن تقسيم التأثيرات النفسية للرياضة إلى عدة جوانب رئيسية، وهي كالتالي:

1.2. تعزيز الثقة بالنفس

تحقيق الإنجازات: أحد أبرز تأثيرات الرياضة هو تحسين الثقة بالنفس. عندما يحقق الفرد نتائج إيجابية، سواء كان في تحسين أداءه البدني أو الفوز في مسابقة، يشعر بزيادة في احترام الذات. كل انتصار، مهما كان صغيراً، يعزز من الشعور بالقدرة على تحقيق الأهداف.

تحقيق التقدم الشخصي: التمارين المنتظمة والانضباط في الرياضة تساعد الأفراد على تحسين مستويات لياقتهم البدنية، مما ينعكس إيجابياً على قدرتهم على تحقيق أهدافهم الشخصية.

التعامل مع الفشل: تعلم الطالب كيفية قبول الفشل والتعلم منه هو درس نفسي هام. يمكن للرياضة أن تساهم في تربية شخصية قادرة على التعامل مع الهزائم بروح رياضية وإعادة المحاولة.

2.2. تقليل التوتر والقلق

إفراز الإندورفين: ممارسة الرياضة تساهم في تحفيز إفراز المواد الكيميائية مثل الإندورفين (هرمون السعادة) والدوبامين، التي تعمل على تحسين المزاج وتحفيز التوتر. هذه المواد تساعده في تقليل مشاعر القلق والاكتئاب.

الاسترخاء النفسي: من خلال التمارين البدنية، ينشط الجسم ويعمل على الاسترخاء النفسي بعد التمرين، حيث يتم تخفيف التوتر الجسدي والنفسي.

التحكم في الضغوط اليومية: تعلم الطالب كيفية مواجهة الضغوط من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية التي تساعده في تحسين قدراتهم على التحكم في مشاعرهم وتحقيق توازن نفسي أفضل.

2.3. تعزيز التفاعل الاجتماعي والتواصل

الرياضة كوسيلة للتفاعل الاجتماعي: الرياضات الجماعية توفر فرصاً للتفاعل مع الآخرين، مما يساعده في تطوير مهارات التواصل الاجتماعي والقدرة على التعاون والعمل ضمن فريق. من خلال هذه الأنشطة، يتعلم الأفراد كيفية التفاعل مع الأشخاص من خلفيات مختلفة، مما يعزز العلاقات الاجتماعية ويفتتح الروابط بين الأفراد.

تعزيز روح الجماعة: الرياضات الجماعية (مثل كرة القدم أو كرة السلة) تعزز من روح الفريق والتعاون بين الأفراد، حيث يتعلم اللاعبون كيفية العمل معاً من أجل تحقيق هدف مشترك.

الاندماج الاجتماعي: الرياضة تعد وسيلة فعالة للاندماج الاجتماعي، خاصة للطلاب الذين يعانون من عزلة اجتماعية أو لأولئك الذين ينتمون إلى بيئات ثقافية أو اجتماعية مختلفة. من خلال الرياضة، يمكن تقليل الفجوات الاجتماعية وتعزيز التضامن بين الأفراد.

4.2. تحسين القدرة على التركيز والانتباه

زيادة التركيز العقلي: الأنشطة الرياضية تساعده في تحسين القدرة على التركيز والانتباه، حيث يتعلم الأفراد كيفية توجيه انتباهم نحو هدف معين، سواء كان في رياضة فردية أو جماعية.

تعزيز المهارات العقلية: في الرياضات التي تتطلب استراتيجيات أو اتخاذ قرارات سريعة مثل كرة القدم أو التنس، يتعلم الطالب كيفية اتخاذ قرارات عقلانية تحت الضغط، مما يعزز من قدراتهم العقلية بشكل عام.

5.2 دعم الصحة النفسية والتخفييف من الاكتئاب

تأثير الرياضة على الاكتئاب: أظهرت الدراسات أن ممارسة الرياضة تسهم في تقليل أعراض الاكتئاب، حيث تؤدي الأنشطة البدنية إلى إفراز هرمونات السيروتونين والإندورفين، التي تحسن المزاج وتخفف من مشاعر الحزن.

الرياضة كوسيلة للتغلب على الصدمات: للأفراد الذين مروا بتجارب صادمة أو تجارب تؤثر في حياتهم النفسية، يمكن أن تسهم الرياضة في عملية الشفاء النفسي. تسهم الأنشطة البدنية في تخفيف الضغوط النفسية وتقديم مخرج آمن وفعال للتعامل مع القلق والتوتر.

2.6 تعزيز الانضباط والتحمل النفسي

تحقيق الانضباط الذاتي: من خلال الالتزام بجدول تدريسي معين، يتعلم الأفراد الانضباط والقدرة على تحمل المسؤولية في ممارسة الرياضة. هذا الانضباط ينعكس بشكل إيجابي على جوانب حياتهم الأخرى، مثل العمل أو الدراسة.

تحمل الضغوط النفسية: الرياضة تساعد الأفراد على تعزيز قدرة التحمل النفسي، حيث يتعلمون كيفية التعامل مع الضغوط والمشاكل الحياتية الأخرى من خلال ممارسة الرياضة.

7.2 تحسين الحالة النفسية خلال الأزمات

الرياضة كوسيلة للتعامل مع الأزمات: في الأوقات الصعبة مثل الأزمات الشخصية أو الاجتماعية، يمكن أن تكون الرياضة وسيلة هامة للتخلص من الطاقة السلبية. ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد الأفراد على التعامل مع الأوقات الصعبة بشكل أفضل وتحفف من الشعور بالعزلة.

3. الأسس التربوية: دور التربية البدنية في تكامل الشخصية

تعتبر التربية البدنية أحد الأعمدة الأساسية في بناء شخصية الأفراد، حيث تسهم في تطوير الجوانب المختلفة للشخصية الإنسانية مثل الجوانب الجسدية، النفسية، الاجتماعية، والعقلية. في هذا السياق، سوف نتناول دور التربية البدنية في تكامل الشخصية، مستعرضين الأسس التربوية التي تهم في بناء هذه الشخصية المتكاملة، مع توظيف بعض المراجع التي تبرز هذا الدور.

1.3 تحقيق التوازن بين الجوانب الجسدية والعقلية

التربية البدنية تسهم بشكل كبير في تعزيز الصحة الجسدية من خلال تحسين اللياقة البدنية، وزيادة قوة التحمل، وتنظيم الوزن، وتنمية الجهاز المناعي. علاوة على ذلك، تشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى إفراز هرمونات مثل الإندورفين والدوبامين التي تحسن المزاج وتعزز الصحة النفسية (عبد الهادي محمد، 2010)، مما يسهم في تنمية شخصية متوازنة، قادرة على مواجهة الضغوط اليومية بمرنة.

كما تؤكد فاطمة حسين (2017) في دراستها حول "ال التربية البدنية وتنمية الشخصية المتكاملة" أن الجمع بين التمارين الرياضية والتطوير العقلي يعزز من قدرة الأفراد على التفكير بشكل منظم واتخاذ قرارات حكيم، مما يسهم في تنمية شخصية ذات كفاءة عالية على الصعيدين الجسدي والعقلي.

2.3. تعزيز القيم الاجتماعية والانضباط الذاتي

من خلال التربية البدنية، يتعلم الأفراد القيم الأساسية مثل التعاون، الاحترام، والانضباط. إذ أن الرياضة تعلم المشاركين أهمية العمل الجماعي لتحقيق أهداف مشتركة، كما تساهم في تعزيز الانضباط الذاتي، خاصة في الأنشطة التي تتطلب تكرار التمارين، والمثابرة لتحقيق النجاح. وقد أشار أحمد جلال (2015) في مقاله عن "دور التربية البدنية في التمو الشامل للطفل" إلى أن التربية البدنية تشكل وسيلة فعالة لتعليم الأطفال والشباب القيم الاجتماعية مثل التواضع، الروح الرياضية، والتحمل، وهو ما يسهم في تكامل شخصية الفرد اجتماعيا.

3.3. زيادة الثقة بالنفس وتعزيز مهارات القيادة

أحد الأبعاد الهامة التي تساهم فيها التربية البدنية هو تعزيز الثقة بالنفس. فالمشاركة في الأنشطة الرياضية تساعد الفرد على اكتساب مهارات جديدة، وتحقيق إنجازات تسهم في زيادة شعوره بالكفاءة. كما تتيح الرياضة للأفراد فرص القيادة، سواء في سياقات فردية أو جماعية. فكما يلاحظ عبد الهادي محمد (2010)، تساهم الأنشطة الرياضية في اكتساب مهارات القيادة والتوجيه، حيث يتعلم الأفراد كيفية اتخاذ القرارات تحت ضغط، مما يعزز من بناء شخصية قادرة على القيادة والتأثير الإيجابي على الآخرين.

4.3. التحكم في الانفعالات والتوتر

تلعب التربية البدنية دوراً كبيراً في مساعدة الأفراد على التحكم في مشاعرهم السلبية مثل الغضب والتوتر. يساهم النشاط البدني في خفض مستويات القلق والضغط النفسي، حيث تعمل التمارين الرياضية على زيادة إفراز المواد الكيميائية في الدماغ التي تشعر الشخص بالراحة. تشير فاطمة حسين (2017) إلى أن الأنشطة البدنية تعتبر وسيلة مثالية للتخلص من الانفعالات السلبية، مما يعزز من الاستقرار النفسي وبالتالي شخصية متوازنة.

5.3. تعزيز الذكاء العاطفي

من خلال التربية البدنية، يتعلم الأفراد كيفية إدارة عواطفهم بفعالية والتفاعل الإيجابي مع مشاعر الآخرين. كما تعزز الرياضة من القدرة على التكيف مع مختلف المواقف الاجتماعية والتعامل مع الضغوط بطريقة ناضجة. ويؤكد أحمد جلال (2015) أن التربية البدنية تساهم في تطوير الذكاء العاطفي، حيث يتعلم الأفراد فهم مشاعرهم والتعبير عنها بشكل صحيح في المواقف الاجتماعية، وهو ما يعد جزءاً أساسياً من تكامل الشخصية.

4.4 الأسس الاجتماعية للتربيـة الـبدـنية: الـرياـضـة كـأـدـأـة لـتطـوـيرـالـتـعاـونـ وـالـعـمـلـ الجـمـاعـيـ

تعتبر التربية البدنية من العناصر الهامة في بناء الشخصية المتكاملة للفرد، ليس فقط من الناحية الجسدية، بل أيضاً من الناحية الاجتماعية، تُعد الرياضة أداة فعالة لتطوير التعاون والعمل الجماعي، مما يساهم في تحسين العلاقات الاجتماعية وبناء قيم العمل المشترك والتضامن بين الأفراد. في هذا السياق، تتضح أهمية الرياضة في التربية البدنية من خلال أسسها الاجتماعية التي تبرز في تعزيز التعاون والعمل الجماعي، وسوف نستعرض هذه الأبعاد بشكل مفصل، مع توظيف بعض المراجع التي تسلط الضوء على هذه القيم.

4.1. الرياضة كـأـدـأـة لـتعـزـيزـالـتـعاـونـ بـيـنـ الأـفـرـادـ

الرياضة الجماعية هي وسيلة فعالة لتعليم الأفراد التعاون والقدرة على العمل ضمن فريق. ففي الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة، والكرة الطائرة، يتعلم المشاركون كيف ينسقون جهودهم لتحقيق هدف مشترك. يشير أحمد جلال (2015) في دراسته حول "دور التربية البدنية في النمو الشامل للطفل" إلى أن الرياضات الجماعية تساعد الأطفال والشباب على تعلم أسس التعاون، حيث يتعلمون كيفية توزيع الأدوار والمسؤوليات بشكل منظم، مما يعزز القدرة على العمل المشترك والتضامن بين أفراد الفريق.

4.2. تعـلـيمـ الـقيـمـ الـاجـتمـاعـيـةـ مـثـلـ الـاحـترـامـ وـالـرـوـحـ الـرـياـضـيـةـ

من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية، يتعلم الأفراد العديد من القيم الاجتماعية المهمة مثل الاحترام المتبادل، التفهم، والمساواة. حيث يطلب من الرياضيين احترام قواعد اللعبة، احترام الفرق المنافسة، والتفاعل مع الآخرين بروح رياضية. يشير عبد الهادي محمد (2010) في كتابه "ال التربية البدنية: مفهومها ودورها في تكامل الشخصية" إلى أن التربية البدنية تلعب دوراً كبيراً في غرس هذه القيم الاجتماعية، مما يعزز من الاندماج الاجتماعي والتعاون بين الأفراد في المجتمع.

4.3. الـرياـضـةـ كـمـحـفـزـلـبـنـاءـ الـانـتمـاءـ الـجـمـاعـيـ

ممارسة الرياضة الجماعية تُعد وسيلة فعالة لتعزيز الانتماء الجماعي، إذ يشعر الأفراد بأنهم جزء من مجموعة تسعى لتحقيق أهداف مشتركة. هذا الشعور بالانتماء يعزز من روح التعاون ويساهم في تحسين العلاقات بين الأفراد. كما أن النجاحات التي يحققها الفريق تُهم في تعزيز الثقة بين أعضائه وتوطيد الروابط الاجتماعية بينهم. ووفقاً لما ذكرته فاطمة حسين (2017) في مقالتها حول "ال التربية البدنية وتنمية الشخصية المتكاملة" «يعتبر العمل الجماعي في الرياضة مصدراً رئيسياً للتضامن الاجتماعي، حيث يعلم الأفراد أن النجاح يعتمد على العمل الجماعي أكثر من الاعتماد على الفردية.

4.4. تعـزـيزـالـتـواـصـلـ الـفـعـالـ وـالـتـفـاعـلـ الـاجـتمـاعـيـ

الرياضة تساهم في تحسين التواصل بين الأفراد، سواء كان ذلك داخل الفريق أو بين الفرق المختلفة. يتطلب العمل الجماعي في الرياضة التواصل المستمر، سواء شفواً أو غير شفوي، مما يساعد في تحسين مهارات التفاعل

الاجتماعي. تشير الدراسات إلى أن الرياضة تساعد الأفراد على فهم الآخر والتعامل مع المواقف المختلفة بروح من التعاون والتضامن، مما يعزز من العمل الجماعي والقدرة على بناء علاقات اجتماعية صحية. كما تلاحظ فاطمة حسين (2017) أن الرياضة تعتبر وسيلة لتطوير مهارات التواصل الفعال، وهو ما يعزز من القدرة على العمل الجماعي ضمن إطار من الاحترام والتفاهم.

5.4. تعليم تحمل المسؤولية والقيادة الجماعية

تساهم الرياضة في تعليم الأفراد تحمل المسؤولية الجماعية، حيث يتبعن على كل فرد أن يؤدي دوره بشكل جيد لضمان نجاح الفريق. كما تمنح الرياضة الفرص للأفراد لتطوير مهارات القيادة، سواء من خلال تحمل دور القائد في الفريق أو من خلال دعم الفريق والعمل بروح الجماعة. بحسب أحمد جلال (2015)، فإن التربية البدنية تتيح للأفراد فرص متعددة لتعلم القيادة الجماعية، حيث يتعلمون كيف يتعاونون مع الآخرين لتحقيق أهداف الفريق والعمل بشكل مشترك من أجل النجاح.

أسئلة المحاضرة الرابعة

| رقم السؤال | العبارة |
|------------|--|
| 1 | ما هي أهم الأسس العلمية التي تقوم عليها التربية البدنية؟ |
| 2 | كيف يمكن للرياضة أن تؤثر على التطور النفسي للفرد؟ |
| 3 | كيف يمكن للرياضة من تطوير التعاون والعمل الجماعي لدى الطلبة؟ |
| 4 | وضح كيف يمكن للتربية البدنية أن تؤثر على تكامل شخصية الفرد؟ |

المحاضرة الخامسة

شركاء العملية التربوية في درس التربية البدنية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

✓ المعارف الأساسية المتعلقة بالأسس العلمية التي تقوم عليها التربية البدنية

✓ المعارف الأساسية للتأثيرات المتبادلة بين الجوانب النفسية ولتربوية مع الرياضة؟

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1-ما هي أهم الأطراف الفاعلة في التربية البدنية لتوفير بيئة تعليمية فعالة؟

2-هل يملك الطلبة فكرة عن شركاء العملية التربوية في درس التربية البدنية؟

تعتبر التربية البدنية من المجالات التي تعتمد على التفاعل بين العديد من الأطراف لتوفير بيئة تعليمية فعالة ومتنوعة. شركاء العملية التربوية في درس التربية البدنية ليسوا فقط المعلمين أو الطلاب، بل يمتد هذا التعاون ليشمل المعلمين المساعدين، أولياء الأمور، والمجتمع المحلي، بالإضافة إلى المؤسسات التعليمية والهيئات الرياضية. التعاون بين هذه الأطراف يمكن أن يسهم في تحسين تجربة الطلاب التعليمية في مجال التربية البدنية وتعزيز الفوائد الصحية، النفسية، والاجتماعية.

في هذا السياق، سنتناول شركاء العملية التربوية في درس التربية البدنية بشكل مفصل، من خلال ما يلي:

1. المعلومون

وفقاً لـ Kirk (2010)، يتمثل دور المعلم في تحفيز الطلاب وتعزيز مشاركتهم في الأنشطة البدنية، بالإضافة إلى تشجيعهم على اتخاذ خيارات صحية في حياتهم اليومية. كما أظهرت دراسة Siedentop (2009) أهمية دور المعلم في تحقيق أهداف التربية البدنية من خلال تفاعله الفعال مع الطلاب وتقديم الدعم المناسب لهم.

وقدرة على تحفيز الطلاب يمكنهم تحسين تجربة التعلم في التربية البدنية.

2. الطلاب

يعتبر الطالب الطرف الآخر الرئيسي في العملية التربوية في درس التربية البدنية، حيث أنه هم من يقومون بتطبيق الأنشطة البدنية وتطوير المهارات الحركية. يتمتع الطالب بفرصة تعلم مهارات جديدة واكتساب القيم الرياضية من خلال مشاركتهم النشطة في الدروس. مشاركة الطالب في الدروس تعتبر أساسية، حيث أن التفاعل الإيجابي مع الأنشطة الرياضية يعزز من تحقيق الأهداف التعليمية.

حيث تؤكد دراسة Pate et al (2006) على أن مشاركة الطلاب الفعالة في الأنشطة البدنية تسهم في تحسين مهاراتهم الحركية وتعزز صحتهم العامة، مما يعزز بدوره شعورهم بالإنجاز والإيجابية تجاه الرياضة.

3. أولياء الأمور

أولياء الأمور هم شركاء أساسيون في العملية التربوية، حيث يلعبون دوراً مهماً في دعم تعلم الطلاب داخل وخارج المدرسة. من خلال تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة في المنزل، والمشاركة في الأنشطة الرياضية خارج إطار المدرسة، يمكن

لأولياء الأمور أن يسهموا في تعزيز الانضباط والاهتمام بالصحة البدنية لدى أطفالهم. كما أن تواصل أولياء الأمور مع المعلمين يساعد في تبادل المعلومات حول تقدم الطلاب في النشاط البدني وتحديد أي احتياجات خاصة.

حيث أظهرت دراسة (Biddle & Asare 2011) أن دعم أولياء الأمور، يعتبر عاملاً مؤثراً في تحفيز الطلاب على المشاركة في الأنشطة البدنية. كما يسهم تفاعلهم مع المعلمين في تعزيز استمرارية ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل دوري.

4. المؤسسات التعليمية

تعتبر المؤسسات التعليمية من أبرز الشركاء في العملية التربوية، حيث أنها توفر البيئة المناسبة والمرافق الضرورية لتنفيذ دروس التربية البدنية بفعالية. توفر المدارس الملاعب الرياضية، المعدات، والمرافق الضرورية التي تساهم في تنفيذ الأنشطة البدنية. كما أن التوجيه الإداري والمشاركة في التخطيط السنوي لبرامج التربية البدنية مهم بشكل كبير في نجاح الأنشطة التعليمية.

وهو ما أشارت إليه دراسة (Heath et al 2006) إلى أن وجود المرافق الرياضية المناسبة في المدارس يسهم في تعزيز مشاركة الطلاب في الأنشطة البدنية ويزيد من احتمالية نجاح برامج التربية البدنية.

5. الهيئات الرياضية المحلية

الهيئات الرياضية المحلية والمؤسسات الرياضية تعتبر شركاء في العملية التربوية، حيث تقدم العديد من الفرص الرياضية للطلاب خارج المدرسة. قد تشمل هذه الفرص المسابقات الرياضية، الدورات التدريبية، والأنشطة الخاصة بتطوير المهارات البدنية. هذه الشراكة تعزز من قدرة الطلاب على تطبيق المهارات المكتسبة في التربية البدنية في بيوت رياضية حقيقة.

حيث أكد (Faigenbaum et al 2009) أن التعاون بين المدارس والهيئات الرياضية المحلية يسهم في تعزيز تطوير المهارات الرياضية لدى الطلاب ويوفر لهم فرصاً إضافية للمشاركة في الأنشطة البدنية.

6. المجتمع المحلي

المجتمع المحلي يلعب دوراً مهماً في دعم التربية البدنية من خلال توفير المرافق العامة مثل الحدائق، النوادي الرياضية، والمسارات المخصصة للمشي والجري. كما يمكن أن يشترك في تنظيم الأحداث الرياضية التي تشجع الطلاب على ممارسة الأنشطة البدنية والمشاركة في الفعاليات الجماعية.

ويسير (Graham et al 2004) إلى أن التفاعل بين المدارس والمجتمع المحلي يسهم في تحسين فرص ممارسة الرياضة وزيادة مشاركة الطلاب في الأنشطة البدنية بشكل مستمر.

7. المعلمون المساعدون

المعلمون المساعدون لهم دور كبير في دعم المعلم الأساسي في تنفيذ الأنشطة البدنية. يساعد هؤلاء المعلمون في مراقبة الطلاب أثناء الأنشطة، وتوجيههم في حالة الحاجة إلى تدخل إضافي، كما يقدمون الدعم الفردي للطلاب الذين قد يحتاجون إلى مساعدة خاصة.

حيث أنه وفقاً لـ Shulman (1987)، يمكن أن يكون للمعلم المساعد تأثير كبير على تعزيز دور المعلم الأساسي من خلال توفير بيئة أكثر تفاعلية وداعمة أثناء ممارسة الأنشطة البدنية.

8. الباحثون والمحظوظون

يمكن أن يسهم الباحثون في تطوير المناهج والبرامج التعليمية من خلال دراساتهم وأبحاثهم. يمكن أن تساعد نتائج الأبحاث في تحسين استراتيجيات التدريس وتقديم رؤى جديدة حول أهمية التربية البدنية.

في الختام، يمكن القول إن شركاء العملية التربوية في درس التربية البدنية يشملون المعلم/المعلمة، الطلاب، أولياء الأمور، المؤسسات التعليمية، الهيئات الرياضية المحلية، والمجتمع المحلي. التفاعل والتعاون بين هذه الأطراف هو الأساس لتحقيق أهداف التربية البدنية في المدارس، حيث تساهم كل مجموعة من هذه الأطراف في تقديم الدعم اللازم لضمان نجاح الأنشطة الرياضية وتحقيق الفوائد الصحية والاجتماعية والتعليمية للطلاب.

أسئلة المحاضرة الخامسة

| رقم السؤال | العبارة |
|------------|--|
| 1 | ما هي أهم الأطراف المتدخلة لتوفير بيئة تعليمية فعالة ومتعددة؟ |
| 2 | لماذا يعتبر المعلم هو الركيزة الأساسية في العملية التعليمية؟ |
| 3 | كيف يمكن للمجتمع المحلي أن يلعب دوراً مهماً في دعم التربية البدنية؟ |
| 4 | وضح كيف يمكن للباحثين والمخترعين أن يساهموا في تحسين تجربة الطالب التعليمية في مجال التربية البدنية؟ |

المحاضرة السادسة

استراتيجيات وطرق التدريس في التربية البدنية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف الأساسية المتعلقة بشركاء العملية التربوية
- ✓ المعارف الأساسية المتعلقة بكيفية تحسين العملية التعليمية من خلال مساهمة هؤلاء الأطراف وتدخلاتهم؟

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- 1- هل يملك الطالبة فكرة عن استراتيجيات وطرق التدريس الحديثة؟
- 2- هل يعرف الطالبة الأساليب التعليمية التي يمكن تطبيقها في الميدان الرياضي؟

تعتبر التربية البدنية جزءاً أساسياً من التعليم، حيث تساهم في تطوير المهارات البدنية والنفسية والاجتماعية للطلاب، حيث تطرق في هذه المحاضرة إلى بعض الاستراتيجيات وطرق التدريس الفعالة في هذا المجال، والتي تساعد في تعزيز تجربة التعلم في التربية البدنية، مما يسهم في تطوير مهاراتهم.

1. الطريقة التقليدية: الشرح المباشر والتعليم اللفظي في التربية البدنية

تعد الطريقة التقليدية في التدريس أحد الأساليب القديمة والشائعة في مجال التربية البدنية، حيث يركز المعلم فيها على تقديم التعليمات والنصائح الشفوية (اللفظية) بشكل مباشر للطلاب. تهدف هذه الطريقة إلى نقل المعلومات بشكل سريع وواضح، بحيث يقوم المعلم بشرح الأنشطة البدنية أو الحركات الرياضية، ثم يتبعها الطالب بممارسة ما تم شرحه. حيث سنتناول خصائص هذه الطريقة التقليدية، مزاياها وعيوبها.

1.1 الشرح المباشر والتعليم اللفظي

تعتمد الطريقة التقليدية في التربية البدنية على الشرح المباشر من المعلم، حيث يعطى الطالب تعليمات شفوية حول كيفية أداء الأنشطة الرياضية أو الحركات البدنية. يركز المعلم على إرشاد الطالب إلى خطوات أو تقنيات معينة مع شرح مفصل للمهارات المستهدفة.

المزايا:

الوضوح والسرعة: يسمح الشرح المباشر للمعلم بتوضيح المفاهيم بشكل سريع وفعال. يمكن للمعلم أن يقدم المعلومات بشكل منظم ويساهم ذلك في توفير الوقت.

التحكم في الصدف: توفر هذه الطريقة سيطرة أكبر للمعلم على الموقف التعليمي، مما يساعد على تنظيم الأنشطة الرياضية.

العيوب:

التفاعل المحدود: في هذه الطريقة، يكون التركيز على المعلم في تقديم المعلومات، مما قد يقلل من التفاعل بين الطالب. قد تكون هذه الطريقة أقل فاعلية في تشجيع الطالب على المشاركة النشطة.

غياب التنوع: تقتصر هذه الطريقة على الشرح اللفظي فقط، مما قد يؤدي إلى ملل بعض الطلاب خاصة إذا كانوا يفضلون التعلم بالتجربة أو من خلال التفاعل.

كما أشار إليه عبد الهادي محمد (2010) في كتابه "ال التربية البدنية: مفهومها ودورها في تكامل الشخصية" إلى أن الطريقة التقليدية تعد من أكثر الطرق شيوعا في تدريس المهارات البدنية، لكنها تحتاج إلى تنوع الأساليب التعليمية لتلبية احتياجات الطلاب المختلفة.

2.1 دور المعلم في الطريقة التقليدية

في الطريقة التقليدية، يعد المعلم هو المصدر الرئيس للمعلومات. حيث يقدم الشرح اللفظي والتوجيهات للطلاب، ويوجههم في أداء التمارين أو الحركات الرياضية. المعلم يحدد الخطوات الالزمة لأداء النشاط الرياضي ويشرف على التطبيق المباشر لها.

المزايا:

الاستمرارية في التوجيه: يقدم المعلم تغذية فورية للطلاب ويشرف على تطبيق التمارين، مما يعزز من دقة الأداء. تنظيم الأنشطة: يساعد الشرح المباشر على تنظيم الأنشطة وتوجيه الطلاب بشكل منهجي من أجل تحقيق أقصى استفادة.

العيوب:

قدرة الطالب على الفهم: قد يصعب على بعض الطلاب فهم التعليمات الشفهية بشكل كامل إذا كانت معقدة أو إذا كان لديهم أسلوب تعلم مختلف.

اعتماد الطالب على المعلم: قد يقلل من تطوير المهارات الذاتية للطلاب حيث يعتمدون بشكل كبير على المعلم دون محاولة الاستكشاف بأنفسهم.

كما أن أحمد جلال (2015) في دراسته حول "دور التربية البدنية في النمو الشامل للطفل" يؤكد أن الطريقة التقليدية قد تساهم في تسريع عملية التعليم، لكن يجب توخي الحذر من إغفال تشجيع الطلاب على الاستقلالية والتفكير النقدي.

3.1 فعالية الطريقة التقليدية في التعليم البدني

تعتبر الطريقة التقليدية فعالة بشكل خاص عند تدريس المهارات البدنية الأساسية أو عندما يكون الوقت محدودا لتغطية الموضوعات بشكل شامل. في هذه الحالة، يمكن للشرح المباشر أن يوفر أساسا سريعا للطلاب ويهذبهم للانتقال إلى مرحلة الممارسة التطبيقية.

المزايا:

سرعة التعلم للمهارات الأساسية: عند تعلم المهارات الرياضية الأساسية أو تنفيذ التمارين البدنية، يمكن للطريقة التقليدية أن تساعد الطلاب على إتقان الحركات بشكل أسرع.

سهولة الإدراة: تتميز الطريقة التقليدية بسهولة السيطرة على الصنف وخصوصاً في المجموعات الكبيرة حيث يمكن تقديم التعليمات لجميع دفعة واحدة.

العيوب:

إغفال الابتكار: قد تحد هذه الطريقة من إمكانية الابتكار والتجريب لدى الطالب، خاصة في الأنشطة البدنية التي تتطلب التفكير الإبداعي.

الملل: بسبب تكرار التعليمات الشفوية، قد يشعر بعض الطلاب بالملل، مما قد يؤدي إلى ضعف المشاركة والتحفيز. وقد أشارت فاطمة حسين (2017) في مقالها حول "ال التربية البدنية وتنمية الشخصية المتكاملة" تؤكد على ضرورة استخدام الطريقة التقليدية بشكل مدروس، بحيث توازن بين الإرشادات اللفظية والتطبيق العملي الذي يسمح للطلاب بتطوير مهاراتهم بشكل مستقل.

4.1. الطريقة التقليدية في التدريس: تأثيرها على الطالب

يمكن أن تؤثر الطريقة التقليدية في التربية البدنية على الطالب بشكل إيجابي في بعض الحالات، حيث إنها توفر بنية واضحة وتوجيهات مباشرة. ولكن في حالات أخرى، قد تؤدي إلى نقص التحفيز والإبداع إذا كانت مفرطة في استخدام الأسلوب اللفظي.

المزايا:

توضيح المهام بشكل مباشر: يساعد الشرح الواضح في تحقيق فهم سريع لدى الطالب حول ما هو مطلوب منهم في الأنشطة البدنية.

تحقيق نتائج سريعة في بعض المهارات: في بعض الرياضيات أو الأنشطة التي تتطلب إتقان تقنيات معينة، يمكن أن تسهم الطريقة التقليدية في تسريع عملية التعلم.

العيوب:

فقدان التفاعل الشخصي: قد تقتصر الطريقة على تلقي الطالب للمعلومات دون تبادل حقيقي للأفكار، مما قد يحد من تطوير مهارات التواصل الاجتماعي.

و وفقاً لعبد الهادي محمد (2010)، فإن الطريقة التقليدية تعد مناسبة في بعض المواقف التي تتطلب تعليمات واضحة وسريعة، لكنها بحاجة إلى التنوع لتشجيع المشاركة الفعالة.

فالطريقة التقليدية في التربية البدنية من الأساليب التعليمية التي تعتمد على الشرح المباشر والتعليم اللفظي، وهي مفيدة في بعض الحالات التي تتطلب وضوحاً وتنظيم سريعاً. ومع ذلك، فإن استخدام هذه الطريقة بشكل مفرط قد يؤدي إلى نقص التفاعل والتعاون بين الطلاب، مما يجعل من المهم أن يتنقل المعلم بين مختلف استراتيجيات التدريس لتلبية احتياجات الطلاب المتنوعة وتحقيق أفضل النتائج التعليمية.

2. الطريقة الحديثة في التربية البدنية: التعلم النشط، التعليم القائم على المشاريع، والتعلم التعاوني

تسعى التربية البدنية الحديثة إلى تبني أساليب تدريس متقدمة تهدف إلى تعزيز مشاركة الطلاب وتطوير مهاراتهم بشكل شامل. وتعتبر الطريقة الحديثة في التدريس من أبرز الأساليب التي تركز على الطالب كعنصر أساسي في عملية التعلم، من خلال استخدام أساليب تعليمية تفاعلية تشجع على التفكير النقدي، والتعاون، والتعلم المستمر. وفي هذا السياق، نستعرض ثلاثة طرق حديثة من أبرزها: التعلم النشط، التعليم القائم على المشاريع، والتعلم التعاوني.

1.2. التعلم النشط (Active Learning)

التعلم النشط هو أسلوب تعليمي يركز على دور الطالب في عملية التعلم، حيث يشجع الطالب على التفاعل مع المواد التعليمية بشكل مباشر عبر أنشطة تطبيقية ومشاركة فعالة. في سياق التربية البدنية، يتضمن ذلك الأنشطة التي تتطلب من الطالب أن يكونوا مشاركين نشطين، سواء من خلال أداء التمارين أو المشاركة في مناقشات حول استراتيجيات رياضية.

المزايا:

زيادة المشاركة: يحسن التعلم النشط من مشاركة الطلاب، حيث يتم تشجيعهم على التفكير النقدي والتفاعل مع المعلومات.

تحفيز التفكير النقدي: يمكن للطلاب من فهم المفاهيم الرياضية بشكل أعمق، حيث يتم تحفيزهم على الاستفسار والتطبيق.

العيوب:

قد يتطلب وقتاً أكيراً لإعداد الأنشطة التي تشجع على المشاركة النشطة.

يحتاج إلى توافر بيئه تعليمية مناسبة لضمان نجاح هذه الأنشطة.

في هذا السياق يشير Michael Prince (2004) في دراسته "Does Active Learning Work? A Review of the Research" إلى أن التعلم النشط يحسن الفهم الأكاديمي ويعزز التفاعل الاجتماعي بين الطلاب. كما يتضح عند كل من

Johnson, Johnson & Smith (1998) أن استخدام التعلم النشط في الأنشطة الرياضية يساعد على تطوير مهارات التعاون وزيادة قدرة الطلاب على حل المشكلات بشكل جماعي.

2.2 التعليم القائم على المشاريع (Project-Based Learning)

التعليم القائم على المشاريع هو أسلوب يركز على استخدام مشروع عملي كوسيلة رئيسية للتعلم. في التربية البدنية، قد يتضمن هذا الأسلوب تنفيذ مشاريع رياضية مثل تنظيم بطولة مدرسية أو تخطيط برنامج للياقة البدنية. يتطلب هذا من الطلاب العمل معا لتحقيق هدف محدد، مع تطبيق المهارات التي تعلموها في سياق عملي.

المزايا:

تطوير مهارات القيادة والتنظيم: يساعد هذا الأسلوب الطلاب على تعلم كيفية التخطيط والتنظيم بشكل فعال. تعزيز الفهم العميق: من خلال العمل على مشروع حقيقي، يمكن للطلاب من تطبيق المفاهيم الرياضية والنظريات البدنية في الحياة العملية.

العيوب:

قد يتطلب وقتا طويلا للتحضير والتنفيذ. قد تكون صعبة في حال كانت الموارد التعليمية غير كافية. ووفقا لـ Thomas Markham (2011) في "Project-Based Learning: A Handbook for Middle and High School", يعتبر التعليم القائم على المشاريع أداة فعالة لتعزيز الفهم العملي من خلال العمل الجماعي والتنظيم الذاتي، ويؤدي إلى تحسين نتائج التعلم من خلال تطبيق المعرفة في السياقات الواقعية.

كما أشار Bell, S. (2010) في دراسته حول التعليم القائم على المشاريع إلى أن الطلاب الذين يشاركون في مشاريع رياضية يظهرون قدرة أعلى على حل المشكلات والتفكير النقدي.

3.2 التعليم التعاوني (Cooperative Learning)

يعتمد التعليم التعاوني على العمل الجماعي بين الطلاب لتحقيق هدف تعليمي مشترك. في التربية البدنية، يتم تشجيع الطلاب على العمل ضمن فرق لإتمام الأنشطة الرياضية أو تدريب مهارات حركية جماعية. يساهم هذا الأسلوب في تطوير المهارات الاجتماعية وتعزيز التفاعل بين الطلاب.

المزايا:

تحسين مهارات التواصل: يعزز من قدرة الطلاب على التواصل مع بعضهم البعض بطريقة فعالة أثناء الأنشطة الرياضية.

تنمية مهارات العمل الجماعي؛ يساعد الطلاب على تعلم كيفية العمل معاً، وتنظيم المهام، وحل المشكلات بشكل جماعي.

العيوب:

قد تكون بعض المجموعات غير متجانسة، مما قد يعيق تقديم الطالب ذوي القدرات المختلفة.

يحتاج إلى إدارة قوية من المعلم لضمان أن كل عضو في الفريق يساهم بشكل فعال.

"Cooperative Learning: Theory, Research, and Practice" (Slavin, R.E 1995) في دراسته حول في هذا الصدد يشير إلى أن التعلم التعاوني يعزز من التفاعل بين الطالب ويساهم من مهاراتهم الاجتماعية والرياضية.

كما يوضح (Johnson & Johnson 2009) في دراستهم أن العمل الجماعي في البيئة الرياضية يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء الجماعي والتقليل من التوتر بين الطلاب.

إذن يمكن القول إن استخدام التعلم النشط، التعليم القائم على المشاريع، والتعلم التعاوني في التدريس في التربية البدنية يمثل تحولاً جذرياً نحو أساليب تعليمية تركز على الطالب وتزيد من فعالية التعلم. من خلال هذه الطرق الحديثة، يتم تحفيز الطلاب على المشاركة الفعالة، التعاون، والتفاعل مع زملائهم، مما يساهم في تطوير مهاراتهم الحركية والاجتماعية بشكل شامل.

3. طريقة التعلم بالتجربة: تطبيق مهارات حركية من خلال التجارب العملية

تعد طريقة التعلم بالتجربة من الأساليب الفعالة التي تركز على استخدام التجارب العملية لتعليم المهارات الحركية. هذه الطريقة تشجع الطلاب على تطبيق ما تعلموه في بيئه واقعية أو في سياق تطبيق عملي، مما يعزز الفهم العميق والتعلم طويلاً الأمد. تبني هذه الطريقة الفلسفه التعليمية التي تضع الطالب في قلب عملية التعلم، مما يتيح له فرصة للاستكشاف والتجربة بأنفسهم، وتعتبر مثالياً لتعليم المهارات البدنية والرياضية.

1.3. الوصف والخصائص

التعلم بالتجربة هو أسلوب تعليمي يركز على أن يتعلم الطلاب من خلال تطبيق المفاهيم أو المهارات الحركية في مواقف عملية و مباشرة. بدلاً من تلقي المعلومات بشكل نظري، يتم تحفيز الطلاب لاكتساب المهارات من خلال التجربة المباشرة (مثل أداء التمارين الرياضية أو المشاركة في الألعاب الرياضية)، مما يمكّنهم من فهم أعمق للمهارات واكتساب الثقة بالنفس.

يتم تشجيع الطلاب على تجربة الحركات أو الأنشطة بأنفسهم، مما يساعدهم على إدراك العلاقة بين النظرية والتطبيق. على سبيل المثال، يمكن للطلاب تعلم تقنية معينة في كرة السلة من خلال تجربة تنفيذ تلك التقنية في مواقف حية، مما يعزز التعلم القائم على التطبيق العملي.

المزايا

تعزيز التعلم العميق: يتيح التعلم بالتجربة للطلاب فرصة لتطبيق المهارات الحركية في سياقات واقعية، مما يؤدي إلى تعزيز الفهم العميق للمهارات الحركية. وهذا يساعد في تثبيت المعلومات والمهارات بشكل أفضل من مجرد التعلم النظري.

تطوير مهارات حل المشكلات: في التعلم بالتجربة، يواجه الطالب تحديات عملية تتطلب منهم إيجاد حلول مبتكرة، مما يعزز من قدراتهم على التفكير النقدي وحل المشكلات.

زيادة التفاعل والمشاركة: تشجع طريقة التعلم بالتجربة الطلاب على التفاعل مع زملائهم ومع المعلم، مما يساهم في تحسين التفاعل الاجتماعي وزيادة المشاركة الفعالة.

وفقاً لدراسة Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development (Kolb, D.A. 1984)، يعبر التعلم بالتجربة واحداً من أكثر الأساليب فعالية في تعزيز التعلم العميق والتفكير النقدي. يوضح Kolb أن التعلم من خلال التجربة لا يقتصر على التكرار، بل يشمل أيضاً التفاعل مع البيئة المحيطة ومرنة التفكير.

كما يشير Biggs & Tang (2007) في دراستهم حول أساليب التدريس إلى أن التعلم بالتجربة يساهم في تطوير الفهم العميق للمفاهيم ويعزز التفاعل بين الطالب والمعلم.

العيوب

الاحتياج إلى موارد إضافية: قد يتطلب التعلم بالتجربة موارد إضافية، مثل المعدات الرياضية أو المساحات المناسبة للأنشطة العملية، مما قد يكون تحدياً في بعض البيئات التعليمية.

إدارة الوقت: قد تتطلب الأنشطة العملية وقتاً أطول لإتمامها مقارنة بالتعليم التقليدي، مما قد يخلق ضغوطاً على المعلمين في المواقف ذات الوقت المحدود.

عدم التجانس في المهارات: قد يواجه بعض الطلاب صعوبة في متابعة الأنشطة العملية إذا كانوا يفتقرن إلى المهارات الأساسية أو الخبرة الالزامية، مما قد يؤثر على تقدمهم.

وهذا كما أشار Jensen (2005) في كتابه "Teaching with the Brain in Mind" إلى أن أحد التحديات التي تواجه التعلم بالتجربة هو اختلاف الطلاب في القدرات على التجربة، حيث قد يواجه البعض صعوبة في تقليد الحركات الحركية بشكل صحيح في المرات الأولى.

2.3. تطبيق المهارات الحركية من خلال التجارب العملية

في التربية البدنية، تعد التجارب العملية من أكثر الأساليب فاعلية لتعليم المهارات الحركية، سواء كانت رياضات جماعية أو فردية. على سبيل المثال، لتعليم مهارة رمي كرة السلة، يمكن للطلاب تعلم التقنية الصحيحة من خلال التكرار والممارسة العملية في بيئه مشابهه للواقع. هذه الممارسة تتيح للطلاب فهم كيفية دمج النظرية مع التطبيق.

تطبيق المهارات الحركية من خلال التجربة يشمل أيضا العمل على تحسين التنسيق الحركي، مثل تعلم الحركات الرياضية المعقده مثل الجري في المسافات الطويلة، والتقنيات الخاصة في كرة القدم أو التنس. عن طريق التجربة العملية، يستطيع الطالب ملاحظة أخطائهم وتصحيحها بمساعدة المعلم أو زملائهم، مما يسهم في تحسين المهارات بشكل مستمر.

وفقا لدراسة Newell, K.M (1986)، "قد التجربة العملية أحد الأساليب المثالية لتعليم التنسيق الحركي، حيث يكتسب الطالب المهارات الحركية من خلال تطبيقها مباشرة في السياق الواقعي.

3.3. أمثلة عملية لتطبيق التعلم بالتجربة في التربية البدنية

تعليم مهارة التوازن في الجمباز: يمكن تعليم الطلاب كيفية الحفاظ على التوازن على جهاز الجمباز من خلال ممارسة المهارة بشكل عملي. بدلا من شرح الفكرة نظريا فقط، يمكن أن يؤدي الطلاب تمارين حركية على جهاز التوازن الحقيقي، مما يعزز قدرتهم على الاستجابة بشكل أفضل أثناء المواقف الفعلية.

تعليم مهارات السباحة: قد السباحة مثلا جيدا لتعلم المهارات الحركية من خلال التجربة العملية. من خلال تطبيق تقنيات السباحة في الماء، يتعلم الطلاب كيفية تحسين تنسيقهم وحركاتهم في الوقت الفعلي. هذا النوع من التعليم العملي يعزز مهاراتهم الحركية بشكل كبير ويؤدي إلى تطور ملحوظ في أدائهم.

وفي ذات السياق وفي كتاب "Motor Learning and Performance" (2014) Schmidt & Lee، يوضح المؤلفان أن تعلم المهارات الحركية يتم بشكل أفضل عندما يهكى الطلاب من التفاعل مع البيئة وتجربة الحركات في السياقات الواقعية.

فطريقة التعلم بالتجربة من الأساليب التعليمية الفعالة في مجال التربية البدنية، حيث تساهم في تعزيز مهارات الطالب الحركية من خلال التطبيق العملي والتفاعل المباشر مع النشاطات الرياضية. من خلال هذه الطريقة، يتعلم الطالب أكثر عن طريق التجربة الذاتية، مما يسهم في تطوير مهاراتهم بشكل شامل ويعزز قدرتهم على الفهم العميق للمفاهيم الرياضية.

4. طريقة التدريس الجماعي: أهمية الأنشطة الجماعية في تطوير مهارات الطلاب

تعتبر طريقة التدريس الجماعي من الأساليب التعليمية الفعالة التي تسهم في تعزيز التعلم النشط وتطوير مهارات الطلاب. تعتمد هذه الطريقة على تنظيم الطلاب في مجموعات صغيرة للعمل معاً على مهام تعليمية محددة، مما يتيح لهم تبادل الأفكار والخبرات، ويعزز من تفاعلهم مع المحتوى التعليمي.

1.4. أهمية الأنشطة الجماعية في تطوير مهارات الطلاب

1.1.4. تعزيز التعاون والتواصل

الأنشطة الجماعية تشجع الطلاب على العمل معاً، مما يعزز من مهارات التواصل والتعاون. وفقاً لدراسة أجراها Johnson و Johnson (2019)، فإن العمل الجماعي يساعد الطلاب على تطوير مهارات التواصل الفعال، حيث يتعلمون كيفية التعبير عن أفكارهم والاستماع إلى آراء الآخرين.

2.1.4. تنمية التفكير النقدي

من خلال المناقشات الجماعية، يمكن للطلاب من تحليل المعلومات وتقديرها بشكل نقدي. تشير الأبحاث إلى أن الأنشطة الجماعية تعزز من التفكير النقدي، حيث يتعرض الطلاب لوجهات نظر متعددة، مما يساعدهم على تطوير مهارات التحليل والاستنتاج (Smith et al., 2020).

3.1.4. زيادة الدافعية والانخراط

الأنشطة الجماعية تسهم في زيادة دافعية الطلاب للتعلم. عندما يعمل الطلاب معاً، يشعرون بأنهم جزء من فريق، مما يعزز من رغبتهما في المشاركة والانخراط في العملية التعليمية. وفقاً لدراسة أجراها Deci و Ryan (2017)، فإن الانخراط في الأنشطة الجماعية يعزز من الشعور بالانتماء، مما يزيد من دافعية الطلاب.

4.1.4. تطوير مهارات القيادة

من خلال العمل في مجموعات، تتاح للطلاب الفرصة لتولي أدوار قيادية، مما يساعدهم على تطوير مهارات القيادة. تشير الأبحاث إلى أن الطلاب الذين يشاركون في الأنشطة الجماعية يميلون إلى اكتساب مهارات تنظيمية وإدارية، مما يعدهم لمواجهة تحديات الحياة العملية (Kirkpatrick & Locke, 2021).

5.1.4. تعزيز التعلم الذاتي

الأنشطة الجماعية تشجع الطلاب على تحمل المسؤولية عن تعلمهم. من خلال العمل معاً، يتعلم الطلاب كيفية البحث عن المعلومات وحل المشكلات بشكل مستقل، مما يعزز من مهارات التعلم الذاتي (Hattie, 2018).

إن استخدام طريقة التدريس الجماعي والأنشطة الجماعية له تأثير إيجابي كبير على تطوير مهارات الطلاب. من خلال تعزيز التعاون، التفكير النقدي، الدافعية، القيادة، والتعلم الذاتي، يمكن للمعلمين تحسين تجربة التعلم بشكل كبير. لذا، ينبغي على المعلمين تبني هذه الطريقة في الفصول الدراسية لتحقيق نتائج تعليمية أفضل.

أسئلة المحاضرة السادسة

| العبارة | رقم السؤال |
|--|------------|
| أذكّر بعض عيوب الطرق الحديثة في التعليم؟ | 1 |
| هل يمكن الاعتماد على الطرق التقليدية للتدريس في التربية البدنية في الوقت الحالي؟ ولماذا؟ | 2 |
| كيف يمكن تطبيق طريقة التعلم بالتجربة في ميدان التربية البدنية؟ | 3 |
| وضح كيف يمكن للأنشطة الجماعية أن تطور مهارات الطلبة في مجال التربية البدنية؟ | 4 |

المحاضرة السابعة

تخطيط وتنظيم الدروس في التربية البدنية والرياضية

المعرف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعرف الأساسية المتعلقة بطرق التدريس في التربية البدنية
- ✓ المعرف الأساسية المتعلقة بكيفية تطبيق أساليب تعليمية متنوعة في الميدان الرياضي

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1- هل يعلم الطلبة كيفية تخطيط وتنظيم دروس التربية البدنية والرياضية؟

2- هل يملك الطلبة فكرة عن كيفية تحديد الأهداف التعليمية المناسبة لكل درس رياضي؟

1. مفهوم التخطيط في التربية البدنية: أهمية التخطيط الجيد

الخطيط في التربية البدنية يعتبر من العمليات الأساسية التي تساهم في تحقيق الأهداف التعليمية والرياضية بأعلى مستوى من الفعالية. يشمل التخطيط تحديد الأهداف، و اختيار الأنشطة المناسبة، و تخصيص الموارد اللازمة، و تنظيم الوقت، و ابتكار استراتيجيات لتقدير النتائج. يعتمد التخطيط الجيد على دراسة الظروف الحالية والإمكانات المتاحة، مما يساعد في تحسين الأداء البدني والعملي للطلاب والمشاركين.

1.1. مفهوم التخطيط في التربية البدنية

التخطيط في التربية البدنية هو عملية تنظيم الأنشطة الرياضية والتعليمية بطريقة منهجية تهدف إلى تحقيق أهداف محددة مسبقاً، مثل تحسين اللياقة البدنية أو تنمية المهارات الحركية أو تعزيز العمل الجماعي. يشمل التخطيط عدة مراحل، بدءاً من تحديد الأهداف التعليمية، مروراً بتحديد الأنشطة المناسبة، و تخصيص الموارد، و وضع جدول زمني، و انتهاء بتقدير الأداء.

وفقاً لدراسة أعدتها Gabbett (2016)، يعتبر التخطيط الجيد أساساً لتحقيق تحسينات مستدامة في الأداء البدني، حيث يساعد في تجنب الإصابات ويعزز الفعالية العامة في ممارسة الأنشطة الرياضية. ورين (2018) يشير إلى أهمية التخطيط طويلاً المدى في برامج التربية البدنية، حيث يساهم في الحفاظ على التوازن بين الجهد البدني والراحة، مما يساهم في تطور تدريجي للمهارات والقدرات.

2.1. أهمية التخطيط الجيد في التربية البدنية

تحقيق الأهداف التعليمية والرياضية: التخطيط يساعد في تحديد الأهداف بوضوح، مثل تحسين القوة العضلية، أو زيادة المرونة، أو تعزيز التنسيق الحركي. يتطلب النجاح في تحقيق هذه الأهداف استراتيجية واضحة تعتمد على تخطيط دقيق.

تقليل الإصابات وتحسين الأداء: التخطيط السليم يساعد في اختيار التمارين المناسبة وتوزيعها بشكل يتناسب مع قدرات الأفراد واحتياجاتهم البدنية. ودراسة Reilly et al. (2018) تشير إلى أن التخطيط الدقيق للأنشطة البدنية يقلل من خطر الإصابات ويسهم في تحسين الأداء الرياضي.

استخدام الموارد بشكل فعال: التخطيط يساعد في تحديد الموارد اللازمة لتنفيذ الأنشطة، مثل المعدات الرياضية، المساحات، والوقت المتاح. بناءً على هذا التخطيط، يتم تخصيص الموارد بالشكل الأمثل لتحقيق الأهداف التعليمية والرياضية.

الاستدامة في التحسينات البدنية: التخطيط الجيد يساهم في ضمان التطور التدريجي، ويقلل من خطر الإفراط في التدريب أو الإحباط الناتج عن التحسينات السريعة. كما يؤكد بینتو (2020) أن التخطيط طويل المدى يسهم في الحفاظ على الاستدامة في تحسين الأداء البدني على المدى البعيد.

تعزيز التحفيز والانضباط: من خلال وضع خطة واضحة، يشعر الأفراد بوجود هدف محدد للعمل عليه. هذا يساعد في رفع مستوى التحفيز والانضباط، حيث يصبح لدى المشاركين فهم واضح لما هو مطلوب منهم.

التقييم والتحسين المستمر: يساعد التخطيط الجيد على وضع آلية لتقييم الأداء والنتائج بانتظام. كما يتيح الفرصة لإجراء التعديلات اللازمة لضمان تحقيق أهداف البرنامج على أكمل وجه.

فالخطيط في التربية البدنية ليس مجرد أمر تنظيم الوقت أو اختيار الأنشطة، بل هو عنصر أساسي لضمان تحقيق الأهداف الرياضية والتعليمية على المدى الطويل. إن التخطيط الجيد لا يقتصر على وضع أهداف ملموسة، بل يشمل أيضا استخدام الموارد بفعالية، وتقليل المخاطر، وتعزيز التحفيز.

2. كتابة الأهداف التعليمية: صياغة الأهداف القصيرة والطويلة المدى في التربية البدنية

عد الأهداف التعليمية في التربية البدنية من أهم العوامل التي تساعد في تحديد الاتجاهات والأنشطة التي يجب أن تفذ لتحقيق التحسين في الأداء البدني والمعرفي للطلاب. صياغة الأهداف، سواء كانت قصيرة أو طويلة المدى، تتطلب دقة ووضوحاً لضمان التوجيه الصحيح للعملية التعليمية وتحقيق النجاح المطلوب.

1.2. الأهداف القصيرة المدى

الأهداف القصيرة المدى هي الأهداف التي يتحققها في فترة زمنية قصيرة، مثل أيام أو أسابيع قليلة. تهدف هذه الأهداف إلى إحداث تحسن سريع في مهارات أو قدرات معينة وتعتبر خطوة أولى نحو الأهداف الطويلة المدى. يتسم هذا النوع من الأهداف بالتركيز على تحسين جوانب محددة في الأداء البدني، مثل تحسين القوة، المرونة، أو التنسيق الحركي.

1.1.2. مثال على الأهداف القصيرة المدى

تحسين مرونة الجسم

الهدف: "زيادة مستوى مرونة الجسم بنسبة 15% خلال 4 أسابيع عبر ممارسة تمارين الإطالة بشكل يومي."

حيث أن كل من Häkkinen & Komi (2016) يشيرون إلى أن تحسين المرونة يمكن تحقيقه بشكل فعال خلال فترات زمنية قصيرة من خلال تمارين الإطالة المنتظمة.

تحسين القوة العضلية

الهدف: "تحقيق زيادة في القدرة على رفع الأثقال بنسبة 10% خلال 6 أسابيع عبر تمارين المقاومة." (Baker et al 2021) أن التمارين المقاومة قد من أفضل الطرق لتحسين القوة العضلية في فترة قصيرة.

تحسين التنسيق الحركي

الهدف: "زيادة دقة الأداء في تمارين التنسيق الحركي بنسبة 20% في نهاية الشهر باستخدام تمارين التوازن والرمي." (Gabbett 2016) أن التنسيق الحركي يمكن تحسينه بشكل ملحوظ من خلال تمارين التوازن المتكررة.

2.2 الأهداف الطويلة المدى

الأهداف الطويلة المدى هي الأهداف التي تتطلب فترة زمنية أطول لتحقيقها، مثل عدة أشهر أو سنوات. هذه الأهداف تتعلق بتحقيق تحسينات شاملة في اللياقة البدنية، وتعليم المهارات الرياضية المتقدمة، أو تطوير مستويات عالية من التحمل البدني.

1.2.2 مثال على الأهداف الطويلة المدى

زيادة مستوى اللياقة البدنية العامة

الهدف: "تحقيق مستوى لياقة بدنية عال وفقاً لمعايير الصحة العامة (مثل القدرة على الجري لمسافة 5 كيلومترات في أقل من 30 دقيقة) خلال 6 أشهر."

في هذا السياق يوضح (Bouchard et al 2018) أن تحسين اللياقة البدنية العامة يتطلب مزيجاً من التمارين الهوائية والتمارين المعتمدة على القوة مع مرور الوقت.

تحسين القدرات الرياضية المتخصصة

الهدف: "تطوير مهارات كرة القدم (التمرير، التحكم بالكرة، التسديد) للوصول إلى مستوى عالي في البطولات المدرسية خلال عامين."

حيث أن (Ford et al 2017) أكدوا على أهمية التخطيط طويل المدى في تطوير المهارات الرياضية المتخصصة من خلال التدريب المنتظم والمستمر.

التحضير لبطولة رياضية

الهدف: "التحضير للمشاركة في بطولات رياضية على مستوى المدارس الوطنية مع تحسين الأداء بنسبة 30% في مهارات اللعبة خلال عام."

حيث أن كل من Routledge & Perkins (2020) أشاروا في دراساتهم إلى أن التخطيط طويل المدى لتحسين الأداء الرياضي في البطولات يتطلب إعداداً تدريبياً مستمراً وفقاً لمتطلبات الرياضيين.

3.2. أساس صياغة الأهداف في التربية البدنية

الوضوح والدقة: يجب أن تكون الأهداف محددة وواضحة بحيث يعرف المعلم أو المدرب بالضبط ما الذي يجب تحقيقه. إن تحديد النتائج المتوقعة يساعد في ضمان وضوح التوجيهات.

القياس والتقييم: يجب أن تكون الأهداف قابلة للقياس حتى يمكن تقييم التقدم المحرز نحو تحقيقها. على سبيل المثال، إذا كان الهدف هو تحسين السرعة، يجب تحديد الوقت الذي يجب أن يحققه الطالب.

الواقعية والملازمة: يجب أن تكون الأهداف واقعية ومناسبة لقدرات الطالب أو الرياضيين. من الضروري أن تكون التوقعات قابلة للتحقيق ضمن الموارد المتاحة والوقت المحدد.

المرونة: يجب أن يكون هناك مجال للتعديل إذا لزم الأمر، بناءً على التقييمات المرحلية أو التغيرات في الظروف.

التحدي والتحفيز: ينبغي أن تهتم الأهداف الطلاب على تطوير مهارات جديدة أو تحسين مهاراتهم الحالية بطريقة تحفزهم، مما يساعد على تحقيق نتائج ملموسة.

إذن فصياغة الأهداف القصيرة والطويلة المدى في التربية البدنية تعد من أهم العناصر التي تساعده في تحسين الأداء البدني وتحقيق النجاح في البرامج الرياضية. من خلال تحديد أهداف واضحة وقابلة للقياس، يمكن للطلاب والمدربين التركيز على تحسين المهارات البدنية بشكل تدريجي، مما يعزز مستوى الأداء ويسهم في تطوير الممارسات الرياضية بشكل مستدام.

3. التنظيم الزمني: توزيع الوقت بين الأنشطة البدنية والراحة

يعد التنظيم الزمني بين الأنشطة البدنية وفترات الراحة أمراً أساسياً لتحقيق أقصى استفادة من برامج التدريب البدني وضمان التوازن بين الجهد البدني والتعافي. فالتوزيع السليم للوقت بين النشاط البدني والراحة لا يساعد فقط في تحسين الأداء البدني، بل يقلل أيضاً من خطر الإصابات ويعزز من الاستدامة في تحسين اللياقة البدنية على المدى الطويل. يحتاج كل من الرياضيين والطلاب إلى فترات راحة كافية لاستعادة طاقتهم ومنع الإرهاق المفرط، بينما يساهم التدريب المنتظم في تطوير القدرات البدنية.

1.3. مفهوم التنظيم الزمني في الأنشطة البدنية

التنظيم الزمني في التربية البدنية يشير إلى تخصيص الوقت المناسب للأنشطة البدنية وفترات الراحة بطريقة تسمح للجسم بالتكيف بشكل فعال مع متطلبات التدريب. يتضمن ذلك تحديد الكثافة، المدة، وتواتر التمرينات الرياضية، وكذلك فترات الاستراحة بين التمرينات أو جلسات التدريب.

2.3. أهمية التوازن بين الأنشطة البدنية والراحة

تحقيق الأداء الأمثل: النشاط البدني المنتظم يعزز القوة، والمرنة، والتحمل، والقدرة على التحمل العضلي. ومع ذلك، فإن التدريب الزائد دون فترات كافية للراحة يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق العضلي، وفقدان الأداء، وزيادة احتمالات الإصابة. على العكس، الراحة السليمة تساعد في تجنب هذه المشاكل وتعزز الأداء طويلاً.

الاستشفاء والتعافي: خلال فترة الراحة، يقوم الجسم بعمليات الاستشفاء مثل إصلاح الأنسجة العضلية المتضررة نتيجة التمرين، وإعادة بناء مستويات الطاقة مثل الجليكوجين. كما أن Patterson et al. (2020) يشيرون إلى أن الراحة الفعالة مهمة لضمان تقليل التأثيرات السلبية للتدريب المتواصل وتحقيق تحسن مستدام في الأداء.

تقليل خطر الإصابات: التوزيع الصحيح للوقت بين التمرين والراحة يقلل من خطر الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب، مثل الإصابات العضلية أو مشاكل المفاصل. Morse et al. (2019) أظهرت دراستهم أن الإفراط في التدريب بدون فترات راحة قد يؤدي إلى إصابات مزمنة أو اضطرابات في أداء العضلات.

تحسين اللياقة البدنية المستدامة: التوازن بين العمل والراحة هو مفتاح الحفاظ على تطور تدريجي في اللياقة البدنية. وفقاً لـ Bishop (2019)، فإن الراحة ليست مجرد توقف عن النشاط، بل هي مرحلة ضرورية لتحقيق التكيف البدني المتكامل وتحقيق تطور تدريجي في الأداء الرياضي.

3.3. توزيع الوقت بين الأنشطة البدنية والراحة

تحتختلف حاجة الأفراد إلى الراحة بناءً على نوع الأنشطة البدنية التي يمارسونها ومستوى لياقتهم البدنية. ولكن هناك بعض المبادئ الأساسية التي يمكن اتباعها:

1.3.3. توزيع الوقت في الأنشطة البدنية (التمرين)

التمارين الهوائية (Cardio): تمارين مثل الجري، السباحة، وركوب الدراجة تعتبر مثالية لتحسين قدرة القلب والأوعية الدموية. توصي الدراسات الحديثة مثل ACSM (2021) بأن يمارس الأفراد تمارين هوائية متوسطة الكثافة لمدة 150 دقيقة أسبوعياً، أو تمارين عالية الكثافة لمدة 75 دقيقة. يمكن توزيع هذه الجلسات على مدار الأسبوع.

تمارين المقاومة (Strength Training): يوصى بإجراء تمارين المقاومة من 2 إلى 3 مرات أسبوعياً، مع فترات راحة بين الجلسات لتجنب الإفراط في الإجهاد العضلي. Gordon et al. (2020) يشيرون إلى أن التمارين المقاومة تحسن من قوة العضلات وتزيد من كثافة العظام، ويجب أن تخللها فترات راحة بين التمارين والآخر.

2.3.3. فترات الراحة بين الجلسات

تعد فترات الراحة جزءاً من أي برنامج تدريبي. يمكن تقسيم فترات الراحة إلى نوعين:

الراحة بين التمارين: فترات الراحة بين التمارين تتيح للأفراد استعادة قوتهم وتحسين الأداء في التمرين التالي. تختلف فترات الراحة بناءً على نوع التمرين:

للتمارين الهوائية: راحة قصيرة تتراوح بين 30 ثانية إلى دقيقة بين كل جولة من التمارين.

للتمارين المقاومة: راحة تتراوح بين 1 إلى 3 دقائق بين التمارين، خاصة عندما يتعلق الأمر بالتمارين التي تستهدف القوة العضلية.

الراحة بين الأيام: ينبغي أن تكون هناك فترة راحة من 24 إلى 48 ساعة بين التمارين التي تستهدف نفس المجموعة العضلية لضمان الاستشفاء. Kreher & Schwartz (2012) يوصون بأن تكون الأيام بين جلسات التدريب المتواصلة على نفس العضلة مدة كافية للسماح بالاستشفاء التام.

3.3.3. الراحة اليومية والراحة الأسبوعية

يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي أيلاماً مخصصة للراحة التامة أو النشاط البدني منخفض الكثافة، مثل المشي أو تمارين الإطالة. في المتوسط، يوصي الخبراء بتخصيص يوم واحد إلى يومين من الراحة التامة أسبوعياً لتعزيز التعافي البدني.

فالتنظيم الزمني بين الأنشطة البدنية وفترات الراحة يعد أمراً حيوياً لتحسين الأداء الرياضي والحفاظ على صحة الأفراد. يجب أن يشتمل البرنامج التدريبي على توازن بين العمل والراحة، حيث أن الراحة لا تعتبر ترفاً بل ضرورة لضمان التكيف البدني الفعال. من خلال الاستفادة من التوصيات المستندة إلى الأبحاث العلمية الحديثة، يمكن تحقيق تقدم مستدام في اللياقة البدنية مع تقليل مخاطر الإصابات وتعزيز الاستدامة في التدريب.

4. تقنيات التقييم: كيفية تقييم الأداء البدني للطلاب خلال الدروس

يعتبر تقييم الأداء البدني للطلاب جزءاً أساسياً من العملية التعليمية في التربية البدنية. يساعد التقييم على قياس تقدم الطلاب، وتحديد جوانب القوة والضعف في أدائهم، وتحقيق أهداف البرنامج التدريبي. يتطلب التقييم في

التربية البدنية تنوعا في التقنيات التي تتناسب مع قدرات الطلاب، حيث يتجاوز التقييم التقليدي ليركز على مهارات متعددة تشمل اللياقة البدنية، والتقنيات الحركية، والتحفيز النفسي، والتفاعل الاجتماعي.

1.4. أهمية تقييم الأداء البدني في التربية البدنية

تحديد التقدم والضعف: يوفر التقييم معلومات مهمة حول تقدم الطالب في المهارات البدنية، مما يساعد المعلمين على تعديل الخطط التعليمية لتحسين الأداء.

التوجيه والإرشاد: يمكن أن يوفر التقييم ملاحظات هامة تساعد الطالب على معرفة نقاط قوتهم وضعفهم، مما يعزز من جهودهم في تحسين أدائهم.

التحفيز والمكافأة: يعد التقييم أداة تحفيزية، حيث يعزز التقدير والتشجيع للطلاب الذين يحققون تقدما، مما يعزز من دافعهم للاستمرار في تحسين أدائهم البدني.

2.4. تقنيات التقييم في التربية البدنية

يتم استخدام عدة تقنيات لتقييم الأداء البدني في الدروس، من أبرزها:

1.2.4. التقييم القائم على الملاحظة المباشرة

، تعد الملاحظة المباشرة من أكثر الطرق شيوعا لتقييم الأداء البدني في الدروس. يقوم المعلم بمراقبة سلوك الطالب أثناء ممارسة الأنشطة البدنية وتسجيل ملاحظات حول أدائهم في مختلف التمارين. يمكن أن يتضمن التقييم الملاحظات حول تقنيات الأداء، مستوى التحمل، التفاعل الجماعي، والتحفيز الشخصي.

الأسلوب: ملاحظة الأداء الفردي والجماعي أثناء التمارين الرياضية.

الفوائد: يوفر رؤية شاملة وفورية لأداء الطالب ويتاح التعرف على المشكلات التي قد تحتاج إلى تدخل فوري.

وقد أشار Johnson et al (2020) إلى أن الملاحظة المباشرة تساعد في تحديد المستوى الفني للطالب وتوجيههم نحو تحسين تقنيات الأداء.

2.2.4. التقييم القائم على الاختبارات البدنية

تستخدم الاختبارات البدنية لقياس مستوى اللياقة البدنية للطلاب، مثل اختبارات القوة، التحمل، المرونة، والسرعة. هذه الاختبارات تقيس مدى قدرة الطالب على تنفيذ الأنشطة البدنية المحددة وتشمل اختبارات مثل الجري لمسافات قصيرة، القفز العمودي، أو تمارينات الضغط.

الأسلوب: إجراء اختبارات قياسية لمستوى اللياقة البدنية مثل اختبار 1.5 كم للجري، أو اختبار مرونة الجذع.

الفوائد: يساعد في قياس الجوانب الفيزيائية المتعددة مثل القدرة على التحمل، القوة العضلية، والمرونة.

فوفقاً لدراسة Pate et al. (2021)، قد الاختبارات البدنية أداة فعالة لقياس التحسن في القدرات البدنية عبر الزمن.

3.2.4. التقييم الذاتي

يتضمن التقييم الذاتي تشجيع الطلاب على تقييم أدائهم بأنفسهم، مما يعزز من وعهم الذاتي وتحفيزهم للمشاركة في تحسين أدائهم البدني. يمكن للطلاب تقييم أنفسهم باستخدام معايير محددة مسبقاً مثل مستوى الجهد المبذول، النجاح في إتمام التمارين، أو تحسين المهارات الحركية.

الأسلوب: استخدام استبيانات أو جلسات مناقشة بعد الأنشطة البدنية.

الفوائد: يحسن من فهم الطلاب لعملية التعلم ويشجعهم على تحديد الأهداف الشخصية والعمل على تحسين الأداء. كما أن Zimmerman & Schunk (2018) أكدوا على أن التقييم الذاتي يعد أدلة هامة في تحفيز الطلاب وزيادة مسؤوليتهم عن تعلمهم.

4.2.4. التقييم القائم على الأداء الجماعي

في بعض الدروس الرياضية، يكون العمل الجماعي جزءاً مهماً من الأنشطة، مثل الألعاب الجماعية أو تمارين التعاون. يقيم المعلم أداء الطلاب بناءً على مشاركتهم في الأنشطة الجماعية، تعاونهم مع الآخرين، والقدرة على العمل ضمن الفريق. هذا التقييم يساعد في تطوير مهارات التواصل والعمل الجماعي.

الأسلوب: تقييم قدرة الطلاب على التعاون والقيادة والمشاركة في الأنشطة الجماعية.

الفوائد: يشجع الطلاب على تحسين مهارات التواصل والعمل الجماعي، وهو عنصر أساسي في العديد من الأنشطة الرياضية.

كذلك فإن Donnelly & Lambourne (2018) يشاران إلى أن العمل الجماعي يعتبر من المهارات الهاامة التي يجب تقييمها في الأنشطة البدنية الجماعية.

5.2.4. التقييم باستخدام التكنولوجيا

يمكن استخدام أدوات وتقنيات حديثة مثل أجهزة القياس الحيوي (مثلاً الساعات الذكية) أو التطبيقات التي تتبع الأداء البدني، لمراقبة بيانات مثل نبضات القلب، المسافة المقطوعة، أو عدد الخطوات. تسمح هذه الأدوات بجمع بيانات دقيقة يمكن تحليلها لتحديد أداء الطلاب.

الأسلوب: استخدام الأجهزة الذكية أو التطبيقات لتسجيل وتحليل بيانات الأداء البدني.

الفوائد: توفر بيانات دقيقة عن الأداء البدني ويمكن استخدامها لتحديد التحسينات أو الحاجة لتعديل البرامج التدريبية.

في ذات السياق أظهرت دراسة حديثة Santos et al. (2020) أن استخدام التكنولوجيا في التقييم يساعد في توفير تقييمات دقيقة ومحدثة للأداء البدني.

6.2.4 أساليب أخرى للتقييم

التقييم التكويني (Formative Assessment): يتضمن هذا النوع من التقييم مراقبة تقدم الطالب خلال الدروس وتقديم ملاحظات فورية لتحسين الأداء. يمكن أن يتم ذلك باستخدام استراتيجيات مثل التقييم بالأنشطة الصغيرة أو اختبارات قصيرة في بداية أو نهاية الدرس.

التقييم الختامي (Summative Assessment): يستخدم في نهاية الفصل الدراسي أو البرنامج التعليمي لقياس التقدم العام للطلاب. قد يتضمن اختبارات بدنية شاملة أو عرضًا لأداء الطالب في الأنشطة الرياضية.

في الأخير يمكن القول إن تقنيات تقييم الأداء البدني في التربية البدنية متعددة، ويجب على المعلمين اختيار الأدوات الأكثر ملائمة للطلاب ونوع الأنشطة التي يتم تنفيذها. من خلال استخدام مزيج من التقييمات التقليدية مثل الملاحظة المباشرة والاختبارات البدنية، بالإضافة إلى تقنيات جديدة مثل التقييم الذاتي والتكنولوجيا الحديثة، يمكن تحقيق تقييم دقيق وفعال يعزز من تقدم الطالب ويساعد أدائهم البدني بشكل مستدام.

أسئلة المحاضرة السابعة

| العبارة | رقم السؤال |
|---|------------|
| فيما تكمن أهمية التخطيط الجيد في التربية البدنية والرياضية؟ | 1 |
| وضح من خلال أمثلة عملية، كيفية صياغة الأهداف القصيرة والطويلة المدى في التربية البدنية؟ | 2 |
| ما هي المبادئ الأساسية التي يجب مراعاتها لتنظيم وقت الراحة، في ميدان التربية البدنية؟ | 3 |
| ما هي أهم تقنيات تقييم الأداء البدني للطلبة، خلال دروس التربية البدنية؟ | 4 |

المحاضرة الثامنة

أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف الأساسية لتنظيم وتنظيم دروس التربية البدنية والرياضية
- ✓ المعارف الأساسية لكيفية تحديد الأهداف التعليمية المناسبة لكل درس رياضي

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1- ما هي أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية؟

2- كيف يمكن تقسيم هذه الأساليب إلى فئات؟

تعتبر أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية من العناصر الأساسية التي تحدد فعالية التعلم في هذا المجال. يعتمد اختيار الأسلوب المناسب على أهداف الدرس، مستوى الطالب، والموارد المتاحة. تهدف أساليب التدريس إلى تحسين المهارات الحركية، وتعزيز اللياقة البدنية، وتطوير القيم الرياضية مثل التعاون، الانضباط، والاحترام. يمكن تقسيم هذه الأساليب إلى عدة فئات، مثل الأساليب التقليدية والأساليب الحديثة، بالإضافة إلى الأساليب التي تركز على الطالب أو الأسلوب الموجه من المعلم.

في هذا السياق، سنتناول في هذه المحاضرة أساليب تدريس التربية البدنية

1. الأسلوب التقليدي (الأسلوب الموجه من المعلم)

الأسلوب التقليدي في تدريس التربية البدنية يعتمد بشكل كبير على التوجيه المباشر من قبل المعلم، حيث يكون المعلم هو المحور الذي يدير الدرس بشكل كامل. يتمركز المعلم حول إعطاء التعليمات، توجيه الطالب أثناء الأنشطة البدنية، وتصحيح الأخطاء.

ويوضح Siedentop (2009) أن الأسلوب التقليدي يركز على التدريب الفني للطلاب من خلال التوجيه المستمر. ورغم فاعليته في تعليم المهارات البدنية الأساسية، إلا أن هذا الأسلوب قد يكون أقل فاعلية في تعزيز التفكير النقدي لدى الطالب أو تشجيعهم على المشاركة الفعالة.

2. أسلوب التعلم بالاكتشاف

أسلوب التعلم بالاكتشاف يشجع الطلاب على الاستكشاف والتجربة بأنفسهم لتعلم المهارات الحركية. في هذا الأسلوب، يتعامل المعلم مع الطلاب كشركاء في العملية التعليمية، حيث يوفر لهم الفرصة للتفاعل مع البيئة المحيطة، حل المشكلات، واكتشاف الحلول المناسبة.

ووفقاً ل Kirk (2010)، يعزز هذا الأسلوب من التفكير النقدي لدى الطلاب ويشجعهم على حل المشكلات من خلال التطبيق العملي. كما أن هذه الطريقة تسهم في تطوير الاستقلالية لدى الطلاب، مما يجعلهم أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الرياضية بأنفسهم.

3. أسلوب التعلم التعاوني

يعد أسلوب التعلم التعاوني من الأساليب التي تركز على التفاعل بين الطالب والعمل الجماعي. يتم في هذا الأسلوب تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة، حيث يتعاونون مع بعضهم البعض لتحقيق أهداف معينة أو حل مشكلة رياضية. هذا الأسلوب يشجع على بناء مهارات اجتماعية مثل القيادة والتعاون.

حيث أظهرت دراسة Johnson & Johnson (2008) أن أسلوب التعلم التعاوني يحسن من التواصل الاجتماعي بين الطلاب ويزيد من فرص التفاعل الإيجابي داخل الدروس الرياضية. كما أظهرت دراسة Dooly (2008) أن هذا الأسلوب يعزز من الروح الجماعية والعمل كفريق.

4. أسلوب التعلم الذاتي (التعلم المستقل)

في أسلوب التعلم الذاتي، يعطى الطالب حرية اتخاذ القرار بشأن كيفية تعلم المهارات الرياضية. يمكن للطالب التعلم من خلال الممارسة الفردية، أو يمكنهم استخدام التقنيات التكنولوجية مثل التطبيقات الرياضية التي تتيح لهم متابعة تقدمهم بشكل مستقل. هذا الأسلوب يعزز من الاستقلالية والتحفيز الذاتي.

كما أن Ames (1992) يشير إلى أن أسلوب التعلم الذاتي يعزز من الدافعية الداخلية لدى الطالب، حيث يشعرون بمسؤولية أكبر تجاه تعلمهم ويعملون على تحسين أدائهم الشخصي دون الحاجة إلى إشراف مباشر.

5. أسلوب الألعاب الرياضية (التعلم من خلال اللعب)

من الأساليب الفعالة في تدريس التربية البدنية هو استخدام الألعاب الرياضية كأداة تعليمية، يمكن أن تشمل هذه الألعاب الألعاب الجماعية مثل كرة القدم أو السلة، وكذلك الألعاب الفردية التي تعزز المهارات الحركية. الألعاب الرياضية تسهم في تطوير القدرات البدنية وكذلك تعزيز التعاون والتفاعل الاجتماعي.

حيث أنه وفقاً لـ Bunker & Thorpe (1982)، فإن استخدام الألعاب الرياضية يحفز الطلاب على المشاركة ويعزز من فهمهم لمفاهيم الرياضة مثل استراتيجيات اللعبة، التعاون، والروح الرياضية. الألعاب تعتبر أداة فعالة لتحفيز الطلاب على التفاعل بشكل غير مباشر مع المفاهيم الرياضية.

6. أسلوب التعلم القائم على المشاريع

أسلوب التعلم القائم على المشاريع هو أسلوب يركز على إشراك الطلاب في مشاريع رياضية حقيقة، مثل تنظيم دورة رياضية أو تصميم برنامج لياقة بدنية. من خلال هذا الأسلوب، يتعلم الطالب كيفية التخطيط، إدارة الوقت، و التفاعل مع الآخرين لإتمام المشاريع الرياضية بنجاح.

كما يوضح Thomas (2000) أن أسلوب التعلم القائم على المشاريع يشجع الطلاب على تطبيق المهارات الرياضية في سياقات حياتية حقيقة ويعزز من قدرة الطلاب على التخطيط الاستراتيجي واتخاذ القرارات الرياضية الفعالة.

7. الأسلوب المختلط

الأسلوب المختلط هو مزيج من الأساليب المختلفة، حيث يقوم المعلم باستخدام عدة أساليب تدريس بحسب السياق والهدف. قد يبدأ المعلم بأسلوب التعليم المباشر لتعليم مهارة جديدة، ثم ينتقل إلى أسلوب التعلم بالاكتشاف لتشجيع الطالب على اكتشاف تطبيقات المهارة بشكل عملي، ثم يختتم النشاط باستخدام أسلوب التعلم التعاوني أو اللعب الجماعي.

كما يشير Cothran & Ennis (2000) إلى أن الأسلوب المختلط يعزز من فاعلية التدريس لأن المعلم يدمج بين الأساليب المختلفة بناء على احتياجات الطلاب والأنشطة المطلوبة ، مما يسهم في تعزيز التنوع في أساليب التعلم.

في الأخير يمكن القول أن، أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية تعد من العوامل الحاسمة التي تسهم في نجاح العملية التعليمية وتحقيق أهداف التربية البدنية. يتطلب التدريس الفعال الجمع بين الأساليب التقليدية التي ترتكز على المعلم، والأساليب الحديثة التي تشجع الطالب على التفاعل النشط مع الأنشطة البدنية. من خلال التعلم بالاكتشاف، التعلم التعاوني، اللعب الرياضي، والتعلم الذاتي، يمكن للمعلمين تحفيز الطالب على اكتساب المهارات البدنية والاجتماعية، مما يعزز من فاعلية العملية التعليمية في هذا المجال.

أسئلة المحاضرة الثامنة

| رقم السؤال | العبارة |
|------------|--|
| 1 | وضح من خلال أمثلة عملية كيف يمكن تطبيق الأسلوب المختلط، في تدريس التربية البدنية؟ |
| 2 | ما هي أهم ميزات أسلوب التعلم بالاكتشاف؟ |
| 3 | كيف يمكن استخدام الألعاب الرياضية كأداة تعليمية في تدريس التربية البدنية؟ |
| 4 | كيف يمكن للطلبة الاستفادة من أسلوب التعلم القائم على المشاريع في مجال التربية البدنية؟ |

المحاضرة التاسعة

تقييم الأداء في التربية البدنية

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف الأساسية المتعلقة بأنواع أساليب التدريس المستخدمة في التربية البدنية
- ✓ المعارف الأساسية لاختيار أسلوب التدريس المناسب حسب أهداف الدرس

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- 1-ماذا يعرف الطلبة عن كيفية تقييم الأداء الرياضي في التربية البدنية؟
- 2-هل يملك الطلبة فكرة عن أدوات التقييم المناسبة لكل نشاط رياضي؟

1. التقييم التكوفي: تقييم الطالب خلال النشاط البدني

التقييم التكوفي هو نوع من أنواع التقييم الذي يتم أثناء العملية التعليمية، ويهدف إلى تقديم تغذية راجعة مستمرة لمطلاط حول أدائهم، مما يساعد في تحسين مهاراتهم ومعرفتهم على الفور. في التربية البدنية، يعتبر التقييم التكوفي أداة حيوية تساعد المعلمين على فهم تقدم الطالب بشكل مستمر وتوجيههم لتحقيق أهدافهم التعليمية.

1.1. أهمية التقييم التكوفي في النشاط البدني

تحقيق تحسين مستمر: من خلال تقديم تغذية راجعة فورية، يساعد التقييم التكوفي الطالب في التعرف على نقاط قوته وضعفه أثناء ممارسة الأنشطة البدنية. هذا يساعدهم في تحفيزهم على تحسين أدائهم بشكل مستمر بلاءً من انتظار تقييم نهائي في نهاية الدورة أو الفصل.

تعزيز التفاعل بين المعلم والطلاب: يوفر التقييم التكوفي فرصة للمعلم للتفاعل بشكل مباشر مع الطالب، ومساعدتهم في تصحيح الأخطاء أثناء الدرس، مما يسهل التعلم الفعال.

تحفيز الطالب وتعزيز التفاعل: التقييم التكوفي يمنح الطالب فرصة لتقييم أنفسهم باستمرار، مما يعزز الوعي الذاتي لديهم ويشجعهم على العمل على تحسين أدائهم.

التعرف المبكر على المشكلات: من خلال المراقبة المستمرة، يستطيع المعلم اكتشاف أي مشاكل في الأداء أو سلوكيات غير صحيحة لدى الطالب بسرعة، مما يتيح له فرصة التدخل الفوري لتصحيح هذه المشكلات.

2. طرق التقييم التكوفي في النشاط البدني

2.1. الملاحظة المستمرة

تعد الملاحظة المستمرة واحدة من أهم تقنيات التقييم التكوفي في النشاط البدني. يراقب المعلم أداء الطالب أثناء التمارين الرياضية والأنشطة البدنية، ويقدم ملاحظات فورية بناءً على تقنيات الحركة، ومستوى الجهد المبذول، ومشاركة الطالب.

الأسلوب: خلال التمارين الجماعية أو الفردية، يقوم المعلم بـ الملاحظة كيـ فـ يـ أـ دـاءـ الطـالـبـ لـ لـ حـرـكـاتـ أـ وـ أـ نـشـطـةـ الـ مـخـلـفـةـ.

الفوائد: يمكن للمعلم إعطاء تغذية راجعة فورية تساعد الطالب في تحسين تقنياتهم. وفقاً (Hastie & O'Connor, 2018)، تعتبر الملاحظة المستمرة أداة هامة لتقييم تطور مهارات الطالب وتحديد المناطق التي تحتاج إلى تحسين.

حيث أن (Graham et al, 2020) أشاروا إلى أن الملاحظة هي أداة قيمة في التربية البدنية، حيث تتيح للمعلمين تحديد المشكلات الفردية بسرعة وتقديم الإرشادات في الوقت المناسب.

2.2.1. لتقدير الذاتي والتقييم من قبل الأقران

يعد التقييم الذاتي والتقييم من قبل الأقران جزءاً أساسياً من التقييم التكوفي، حيث يشجع الطالب على تقييم أدائهم بأنفسهم أو من قبل أقرانهم. يساعد هذا النوع من التقييم في تعزيز الوعي الذاتي لدى الطالب ويعزز مهارات التفكير النقدي لديهم.

الأسلوب: يقوم الطالب بتقييم أدائهم بناءً على معايير أو أهداف محددة، مثل مستوى التحمل، أو دقة الحركة. يمكن للطالب تقييم أنفسهم أو تقديم ملاحظات لبعضهم البعض في مجموعات.

الفوائد: يعزز من قدرة الطالب على تحديد وتحليل نقاط قوتهم وضعفهم بأنفسهم، مما يدعم النمو الذاتي. Zimmerman & Schunk (2018) أكدوا أن التقييم الذاتي يحسن من مستوى الدافعية والتحفيز لدى الطالب.

كما أن Chatzisarantis et al. (2021) أوضحوا أن التقييم الذاتي والتقييم من قبل الأقران يشجع الطالب على التفكير النقدي وتحمل المسؤولية عن تعلمهم.

3.2.1. التمارين الميدانية والمنافسات الصغيرة

قد التمارين الميدانية والمنافسات الصغيرة جزءاً من تقنيات التقييم التكوفي في الأنشطة البدنية، حيث يمكن للطالب أداء أنشطة جماعية أو فردية ويتم تقييمهم بناءً على أدائهم في هذه الأنشطة.

الأسلوب: تنظيم تمارين أو مسابقات قصيرة أثناء الدرس، مثل سباقات قصيرة، تمارين الجري، أو أنشطة ترفيهية. يقوم المعلم بتقييم الطلاب أثناء أو بعد الأداء.

الفوائد: هذه الأنشطة تتيح للطلاب فرصة تطبيق المهارات التي تعلموها في بيئة حية، مما يساعد المعلم على تقييم تطبيق المهارات بشكل عملي. Kirk & Macdonald (2019) أشاروا إلى أن مثل هذه الأنشطة تمنح المعلمين فرصة لتقديم تغذية راجعة مستمرة أثناء أداء الطلاب.

كذلك Bishop (2019) أكد على أن التمارين الميدانية توفر بيئة مناسبة لتقييم تقدم الطلاب أثناء النشاط البدني.

4.2.1. استخدام التكنولوجيا في التقييم

يعد استخدام التكنولوجيا أحد أساليب التقييم التكوفي الحديثة في التربية البدنية، مثل استخدام التطبيقات المتخصصة أو الأجهزة الذكية لتبسيط الأداء البدني للطلاب.

الأسلوب: يمكن استخدام أجهزة تتبع النشاط البدني مثل الساعات الذكية أو التطبيقات التي تقيس عدد الخطوات، سرعة الجري، أو معدل ضربات القلب أثناء النشاط.

الفوائد: توفر هذه الأدوات بيانات دقيقة حول أداء الطالب، مما يمكن المعلم من تقديم ملاحظات دقيقة وشخصية. (Santos et al 2020) أشاروا إلى أن استخدام التكنولوجيا في التربية البدنية يساعد على تقييم الأداء بشكل أكثر دقة وسرعة.

كما أن Patton et al (2020) أوضحوا أن استخدام التطبيقات الذكية يعزز من دقة التقييم التكويني ويوفّر بيانات قابلة للقياس في الوقت الفعلي.

3.1 أهمية التغذية الراجعة في التقييم التكويني

التغذية الراجعة هي العنصر الأكثر أهمية في التقييم التكويني، تساعد التغذية الراجعة المستمرة في تحديد الأخطاء وتصحيحها فور حدوثها، مما يحسن من تعلم الطالب بشكل أسرع وأكثر فعالية.

التغذية الراجعة الفورية: توفر للطلاب فيما سريعا حول ما يجب تحسينه. (Hattie & Timperley 2007) أشاروا إلى أن التغذية الراجعة الفورية تساعد في تحسين الأداء بشكل ملحوظ، حيث يمكن للطالب من تصحيح الأخطاء بشكل أسرع. التغذية الراجعة البناءة: من الضروري أن تكون التغذية الراجعة إيجابية وبناءة، تركز على كيفية تحسين الأداء بدلاً من مجرد تصحيح الأخطاء.

فالتقييم التكويني في التربية البدنية هو عنصر أساسي لتحفيز الطالب على تحسين أدائهم البدني بشكل مستمر. من خلال تقنيات مثل الملاحظة المستمرة، التقييم الذاتي، والتكنولوجيا الحديثة، يمكن للمعلمين تقديم ملاحظات دقيقة وفعالة تدعم تعلم الطالب وتطور مهاراتهم البدنية. كما أن التغذية الراجعة المستمرة والفورية تعزز من فعالية العملية التعليمية وتساهم في بناء بيئة تعلم إيجابية.

2. التقييم الختامي: قياس تحصيل الطلاب في نهاية الوحدة الدراسية

التقييم الختامي هو نوع من التقييم الذي يتم في نهاية الوحدة الدراسية أو الفصل الدراسي بهدف قياس مدى تحصيل الطالب للمعرفة والمهارات التي تم تعلمها خلال الدورة. في التربية البدنية، يعتبر التقييم الختامي أداة حيوية لتحديد مدى تقدم الطالب، وتقييم قدرتهم على تطبيق المهارات البدنية التي تعلموها، وكذلك قياس مستوى لياقتهم البدنية.

1.2 أهمية التقييم الختامي في التربية البدنية

قياس مستوى التحصيل: يعتبر التقييم الختامي وسيلة فعالة لقياس مدى تحصيل الطلاب في نهاية الوحدة الدراسية. فهو يوفر للمعلم معلومات شاملة حول مستوى أداء الطالب في مختلف الجوانب البدنية مثل القوة، التحمل، المهارات الحركية، والتقنيات.

تحديد مدى تحقيق الأهداف التعليمية: يساعد التقييم الختامي على تحديد ما إذا كانت الأهداف التعليمية التي تم وضعها في بداية الوحدة قد تم تحقيقها. ومن خلال قياس الأداء في نهاية الوحدة، يمكن للمعلم التأكد من أن الطالب قد استفادوا من الورش والأنشطة التي تم تنظيمها.

تحليل التحسينات والتقدم: يوفر التقييم الختامي فرصة لتحديد مدى التقدم الذي حققه الطالب مقارنة بمستواهم السابق. كما يتيح للمعلم تقييم فعالية أساليب التدريس والأنشطة التي تم تنفيذها في الوحدة.

التوجيه لتطوير المستقبل: يمكن أن تكون نتائج التقييم الختامي بمثابة دليل للطلاب والمعلمين على تحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين. يساعد ذلك في وضع استراتيجيات تعليمية وتدريبية للمستقبل.

2.2. أساليب التقييم الختامي في التربية البدنية

1.2.2 الاختبارات البدنية الموحدة

، تستخدم الاختبارات البدنية الموحدة في التقييم الختامي لقياس مستوى اللياقة البدنية للطلاب. تشمل هذه الاختبارات عادة قياسات للقوة، التحمل، السرعة، المرونة، والقدرة القلبية التنفسية، مثل اختبارات الجري، تمارين الضغط، أو قياسات مرونة العضلات.

الأسلوب: إجراء اختبارات لقياس اللياقة البدنية تشمل اختبار الجري لمسافات معينة، أو عدد معين من التكرارات لتمرينات مثل الضغط أو القرفصاء.

الفوائد: توفر الاختبارات البدنية بيانات دقيقة حول مستوى لياقة الطالب ويمكن مقارنتها مع المعايير المحددة مسبقا. وقد أشار Pate et al. (2021) إلى أن استخدام اختبارات بدنية موحدة في نهاية الدورة يعد أداة موثوقة لقياس التحصيل البدني لدى الطالب.

2.2.2. تقييم المهارات الحركية المتقدمة

يشمل التقييم الختامي في التربية البدنية تقييم المهارات الحركية المتقدمة التي تم تعلمها خلال الوحدة الدراسية. مثل المهارات الرياضية (الجري، القفز، الرمي) أو المهارات الحركية الدقيقة (الرقص أو التمرينات المتخصصة).

الأسلوب: تقييم الطلاب أثناء تأديتهم لتمارين أو مهام رياضية متقدمة، مثل التمرين على مهارات كرة السلة أو مهارات السباحة.

الفوائد: يساعد هذا النوع من التقييم على تحديد مدى إتقان الطالب للمهارات الحركية التي تعلمها وتطبيقاتها في سياقات مختلفة.

كما أن Kirk & Macdonald (2019) أشاروا إلى أهمية تقييم المهارات الحركية المتقدمة لقياس قدرة الطالب على تطبيق التقنيات في مواقف حقيقة.

3.2.2. التقييم باستخدام المشاريع أو العروض العملية

في بعض الحالات، يمكن أن يكون التقييم الخاتمي في التربية البدنية على شكل مشروع أو عرض عملي، حيث يطلب من الطالب تنفيذ أو تقديم عرض رياضي أو نشاط بدني معقد. يمكن أن يتضمن ذلك تنظيم أو قيادة نشاط رياضي أو تطبيق مهارات فردية وجماعية في بيئه حقيقة.

الأسلوب: يمكن أن يتضمن التقييم النهائي إعداد خطة تدريب بدني أو تقديم عرض عن مهارات رياضية متنوعة.

الفوائد: يساعد هذا النوع من التقييم على قياس القدرة على التخطيط والتنفيذ، بالإضافة إلى المهارات البدنية، وهو يشجع الطالب على التفكير النقدي والإبداع. حيث أن Harvey & Whitehead (2020) أكدوا أن استخدام المشاريع والعروض العملية في التقييم الخاتمي يمكن أن يكون أكثر تشويقاً وملاءمة لقياس الفهم الشامل لمفاهيم التربية البدنية.

4.2.2. التقييم الذاتي والتقييم من قبل الأقران

في بعض الأحيان، يشجع الطالب على إجراء تقييم ذاتي لأنفسهم أو تقييم زملائهم في نهاية الوحدة الدراسية. يمكن أن يتضمن هذا التقييم مراجعة لأدائهم في الأنشطة والتمارين البدنية، وتحليل مدى تحقيق الأهداف التي تم وضعها في بداية الدورة.

الأسلوب: يمكن للطلاب استخدام معايير محددة مسبقاً لتقييم أدائهم أو أداء زملائهم في الأنشطة البدنية.

الفوائد: يشجع التقييم الذاتي والتقييم من قبل الأقران الطالب على التفكير النقدي في أدائهم، كما يعزز من مهارات التقييم والتحليل. كذلك فإن Zimmerman & Schunk (2018) أكدوا على أن التقييم الذاتي والتقييم من قبل الأقران يمكن أن يعزز من التعلم الذاتي ويساعد الطالب في تحديد مجالات التحسين.

5.2.2. استخدام التكنولوجيا في التقييم

مع تقدم التكنولوجيا، أصبحت الأجهزة الذكية والتطبيقات الرياضية أدوات قيمة في التقييم الخاتمي. مثل استخدام الساعات الذكية أو أجهزة القياس الحيوى لتتبع بيانات مثل معدل ضربات القلب، المسافة المقطوعة، أو عدد الحركات التي يتم أداؤها أثناء التمارين.

الأسلوب: استخدام التطبيقات أو الأجهزة القابلة للارتداء لقياس وتسجيل الأداء البدني مثل الساعات الرياضية.

الفوائد: توفر هذه الأدوات بيانات دقيقة وقابلة للتحليل تساعد المعلمين في تقديم تقارير شاملة حول التحصيل البدني للطلاب.

في هذا الصدد فإن Santos et al (2020) أشاروا إلى أن استخدام التكنولوجيا في التقييم الختامي يعزز من دقة وموضوعية التقييم.

2.2. أهمية التغذية الراجعة في التقييم الختامي

على الرغم من أن التقييم الختامي يعني بتحديد تحصيل الطالب في نهاية الوحدة، إلا أن التغذية الراجعة التي تقدم في هذا التقييم لا تقل أهمية. التغذية الراجعة البناء توفر للطلاب إشارات واضحة حول كيفية تحسين أدائهم في المستقبل، وكذلك تشجيعهم على الاستمرار في ممارسة الأنشطة البدنية.

التغذية الراجعة الإيجابية: يتم تقديم ملاحظات حول الجوانب التي تم فيها تحقيق تقدم.

التغذية الراجعة التصحيحية: يتم تقديم ملاحظات تساعد الطالب على فهم الأخطاء وتصحيحها في المستقبل.

الخاتمة

التقييم الختامي في التربية البدنية يعد أداة حيوية لقياس تحصيل الطالب في نهاية الوحدة الدراسية. من خلال تقنيات متعددة مثل الاختبارات البدنية، تقييم المهارات الحركية، المشاريع العملية، والتكنولوجيا الحديثة، يمكن للمعلمين تقديم تقييم شامل ودقيق للأداء البدني للطلاب. كما أن التغذية الراجعة البناء تلعب دوراً مهماً في تحسين مستوى الطالب وتوجههم نحو التطور المستقبلي في الأنشطة البدنية.

3. أدوات التقييم: ملاحظة الأداء، الملاحظات الشفهية، الاختبارات العملية

في التربية البدنية، يستخدم مجموعة متنوعة من أدوات التقييم لقياس أداء الطالب وتحقيق الأهداف التعليمية المحددة. هذه الأدوات تهدف إلى توفير تقييم شامل للطلاب، مما يساعد المعلمين في تقديم تغذية راجعة دقيقة وداعمة. من بين أهم أدوات التقييم في التربية البدنية هي: ملاحظة الأداء، الملاحظات الشفهية، والاختبارات العملية. سنتناول كل أداة من هذه الأدوات بالتفصيل.

1.3. ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء هي أداة تقييم حيوية في التربية البدنية، حيث يقوم المعلم بمراقبة أداء الطالب أثناء تنفيذ الأنشطة البدنية أو التمارين. هذه الملاحظة تتيح للمعلم تقييم مهارات الطالب البدنية، تقنياتهم، ومستوى مشاركتهم في الأنشطة.

الفوائد

التفاعل الفوري مع الطالب: يتيح المعلم تقديم ملاحظات فورية للطالب بشأن تقنياتهم أو أدائهم البدني، مما يعزز من فعالية التعلم.

التعرف على الأخطاء وتصحيحها: من خلال الملاحظة الدقيقة، يمكن للمعلم تحديد الأخطاء في التقنيات أو الحركة، وتقديم التصحيحات اللازمة بشكل فوري.

تقييم شامل: تساعد الملاحظة في تقييم الجوانب البدنية المختلفة مثل القوة، التحمل، التوازن، والمرونة.

أساليب التنفيذ

الملاحظة الفردية أو الجماعية: يمكن للمعلم مراقبة الطالب بشكل فردي أثناء الأنشطة البدنية أو من خلال مراقبة أداء مجموعة من الطالب.

الاستثمارات المعيارية: قد يستخدم المعلم استثمارات ملاحظة تحتوي على معايير محددة لتقدير الأداء البدني للطالب. حيث أن (Hastie & O'Connor 2018) أكدوا أن الملاحظة المستمرة لأداء الطالب في الأنشطة البدنية تتيح للمعلمين فيما عميقاً لمستوى تقدم الطالب ومساعدتهم في تحسين مهاراتهم. كما أن (Graham et al. 2020) أشاروا إلى أن الملاحظة تعتبر أداة تقييم فعالة في التربية البدنية، لأنها تتيح تقديم تقييم فوري وتحديد مشكلات الأداء بسرعة.

2.3. الملاحظات الشفهية

الملاحظات الشفهية هي أداة أخرى في تقييم أداء الطالب، حيث يقدم المعلم تعليقات شفهية حول أداء الطالب أثناء الأنشطة البدنية. هذه الملاحظات غالباً ما تكون فورية ومبوبة على ملاحظات دقيقة حول الجوانب المختلفة للأداء مثل المهارة البدنية أو مستوى الجهد.

الفوائد

تقديم تغذية راجعة سريعة: تساعد الملاحظات الشفهية المعلم في توجيه الطالب فوراً، مما يساعدهم على تحسين تقنياتهم أو أدائهم في التمارين.

تحفيز الطالب: يمكن للملاحظات الشفهية أن تكون مصدراً للتحفيز، حيث تشجع الطالب على الاستمرار في المحاولة وتحسين أدائهم.

بناء العلاقة بين المعلم والطالب: تساعد الملاحظات الشفهية في تحسين التواصل بين المعلم والطالب، وتعزيز العلاقة التربوية من خلال التفاعل المستمر.

أساليب التنفيذ

اللاحظات أثناء أو بعد النشاط: يقوم المعلم بتقديم تعليقات شفوية أثناء أو بعد أداء الأنشطة البدنية مباشرة.

اللاحظات المنهجية: يمكن للمعلم تحديد نقاط قوة وضعف أداء الطالب بناء على ملاحظات شفهية ممنهجة.

حيث أن كل من Zimmerman & Schunk (2018) أشاروا إلى أن الملاحظات الشفهية تسهم في تعزيز التعلم النشط، حيث تقدم معلومات فورية تساعد في تحسين أداء الطلاب في الأنشطة البدنية. كما أن Chatzisarantis et al (2021) أكروا على أن الملاحظات الشفهية تسهم في تعزيز الدافعية لدى الطلاب، حيث تشجعهم على تحسين أدائهم من خلال التغذية الراجعة الفورية.

3.3 الاختبارات العملية

الاختبارات العملية في التربية البدنية هي أدوات تقييم يتم فيها اختبار قدرة الطالب على تنفيذ مهام بدنية محددة تعكس المهارات والقدرات التي تعلموها خلال الدورة. تشمل الاختبارات العملية قياسات دقة لمهارات محددة مثل الجري، القفز، أو رفع الأثقال.

الفوائد

قياس الأداء الواقعي: تسمح الاختبارات العملية بقياس أداء الطلاب في بيئه واقعية أو سياقات حقيقية تمثل ما تعلموه خلال الدروس.

توفير بيانات دقيقة: تقدم الاختبارات العملية بيانات كمية حول أداء الطلاب، مما يسمح بتقييم مستوى المهارة واللياقة البدنية بشكل دقيق.

تقييم متكامل: يمكن استخدام الاختبارات العملية لتقييم الجوانب المختلفة للقدرة البدنية مثل السرعة، القوة، التحمل، والمرنة.

أساليب التنفيذ

اختبارات فردية أو جماعية: يمكن للطالب أداء الاختبارات بشكل فردي أو في مجموعات، حيث يتم تقييمهم بناء على أدائهم في النشاط البدني.

استخدام معايير الأداء: قد يستخدم المعلم معايير محددة لتقييم الأداء خلال الاختبار، مثل الزمن المستغرق للإتمام مهمة أو عدد التكرارات لأداء معين. يشار إلى أن Pate et al (2021) ذكروا أن الاختبارات العملية قد من أفضل الأساليب لقياس مستوى اللياقة البدنية وتقديم بيانات دقيقة للمقارنة بين الطالب. كما أن Santos et al (2020) أشاروا إلى أن الاختبارات العملية تسهم في قياس الأداء البدني للطالب بشكل أكثر دقة وموثوقية مقارنة بالأدوات الأخرى.

4.3 التكامل بين الأدوات

على الرغم من أن كل أداة من أدوات التقييم تتمتع بمزاياها الخاصة، إلا أن استخدام مزيج من الأدوات يعزز من فعالية التقييم في التربية البدنية. فمثلاً يمكن للمعلم دمج الملاحظة مع الملاحظات الشفهية والاختبارات العملية للحصول على صورة شاملة عن أداء الطالب. على سبيل المثال، يمكن أن يعزز التقييم الشفهي من خلال ملاحظات الأداء العملية، بينما يمكن أن توفر الاختبارات العملية بيانات دقيقة حول اللياقة البدنية في حين تقوم الملاحظات الشفهية بتوفير الإرشادات والتوجيهات الفورية.

إذن فالنلاحظة الأداء، الملاحظات الشفهية، والاختبارات العملية، تعتبر أدوات رئيسية في تقييم الطلاب في التربية البدنية. كل أداة توفر معلومات قيمة عن مستوى أداء الطلاب وتساعد في تقديم تغذية راجعة دقيقة و مباشرة. من خلال استخدام هذه الأدوات بشكل متكامل، يمكن للمعلمين تحسين فعالية عملية التقييم في التربية البدنية، مما يؤدي إلى تعزيز تعلم الطلاب وتحسين مهاراتهم البدنية.

4.4 التقييم الذاتي: تعليم الطلاب كيفية تقييم أدائهم بأنفسهم

التقييم الذاتي هو عملية يقوم من خلالها الطلاب بتقييم أدائهم البدني ومهاراتهم بأنفسهم. في مجال التربية البدنية، يعد التقييم الذاتي أداة هامة لتعزيز الوعي الذاتي لدى الطلاب وتحفيزهم على تحسين أدائهم وتحقيق أهدافهم الشخصية في المجال البدني. يساعد التقييم الذاتي الطلاب في تطوير مهارات التقييم والتفكير النقدي، ويعزز من قدرتهم على ضبط وتحسين أدائهم على المدى الطويل. هذا النوع من التقييم لا يقتصر فقط على تحديد مستوى الأداء، بل يشجع الطلاب على تحديد نقاط القوة والضعف وتحليل الأسباب التي تؤثر على أدائهم.

4.5 أهمية التقييم الذاتي في التربية البدنية

تعزيز الوعي الذاتي والمسؤولية: يساهم التقييم الذاتي في تعزيز وعي الطلاب بمستوى أدائهم البدني. من خلال تقييم أنفسهم، يتعرف الطلاب على مهاراتهم البدنية ويدركون المجالات التي يحتاجون إلى تحسينها. هذا يساعدهم في اتخاذ خطوات لتطوير أدائهم بناءً على نتائج تقييماتهم الذاتية.

تحفيز الاستقلالية وتعزيز الدافعية: يعتبر التقييم الذاتي وسيلة فعالة لتعزيز الاستقلالية لدى الطلاب. فعندما يكون الطلاب مسؤولين عن تقييم أدائهم، يزداد لديهم شعور بالتحفيز والرغبة في تحسين أنفسهم. كما يساعدهم في تحديد أهداف شخصية واقعية وقابلة للتحقيق في المستقبل.

تعليم مهارات التفكير النقدي والتأمل: يشجع التقييم الذاتي الطلاب على التفكير النقدي والتحليلي حول ما قاموا به أثناء الأنشطة البدنية. يتمكن الطلاب من تحديد الجوانب التي نجحوا فيها، وكذلك الأخطاء التي ارتكبواها، مما يساهم في تحسين مهاراتهم واتخاذ قرارات أفضل بشأن كيفية تدريب أنفسهم مستقبلاً.

تعزيز التعلم المستمر والتحسين المستدام: يعد التقييم الذاتي أداة فعالة لتعزيز التحسين المستمر. من خلال ملاحظة تقدمهم الشخصي وتقييم أدائهم بشكل دوري، يستطيع الطالب تحديد أوجه القصور والعمل على تحسينها، مما يسهم في تطوير لياقتهم البدنية بمرور الوقت.

2.4. أساليب تعليم التقييم الذاتي للطالب في التربية البدنية

1.2.4. استخدام استمارات التقييم الذاتي

من أساليب تعليم التقييم الذاتي استخدام استمارات تقييم معدة مسبقاً، تحتوي على أسئلة ومعايير تساعد الطالب على تقييم أدائهم في الأنشطة البدنية. تتضمن هذه الاستمارات أسئلة حول تقنيات الحركة، الجهد المبذول، مدى الفهم التكنيكي، وغيرها من المعايير ذات الصلة.

الأسلوب: تصميم استمارات تقييم أداء الطالب في الأنشطة الرياضية والبدنية باستخدام معايير دقيقة.

الفوائد: يسهل هذا الأسلوب على الطالب القيام بتقييم أنفسهم بشكل منظم وواقعي، مما يعزز قدرتهم على التركيز على تحسين أدائهم في جوانب معينة.

2.2.4. التشجيع على كتابة مذكرات التقييم الذاتي

تشجيع الطالب على كتابة مذكرات أو سجلات شخصية بعد كل درس أو نشاط رياضي يمكن أن يساعد في تعزيز التقييم الذاتي. من خلال هذا النشاط، يمكن للطالب أن يدونوا ملاحظاتهم حول تقدمهم في الأنشطة البدنية، التحديات التي واجهوها، وال المجالات التي يحتاجون لتحسينها.

الأسلوب: توفير وقت بعد النشاط البدني لكي يكتب الطالب ملاحظات حول أدائهم الشخصي.

الفوائد: يساعد هذا الأسلوب الطالب في أن يكون لديهم سجل شخصي لتحليل تقدمهم ومراجعة تطورهم على المدى الطويل.

3.2.4. استخدام الفيديوهات لمراجعة الأداء

يعتبر استخدام الفيديوهات من الطرق الفعالة لتعليم الطالب كيفية تقييم أدائهم بأنفسهم. يقوم المعلم بتسجيل مقاطع فيديو للطلاب أثناء تنفيذ الأنشطة البدنية، ثم يشجعهم على مشاهدتها وتقييم أدائهم بناءً على المعايير المحددة مسبقاً.

الأسلوب: استخدام تقنيات الفيديو لمراجعة الأداء في الأنشطة البدنية، ثم تشجيع الطالب على القيام بتقييم ذاتي بناءً على ما شاهده.

الفوائد: يعزز هذا الأسلوب من قدرة الطالب على رؤية أنفسهم أثناء أداء الأنشطة البدنية، مما يسهل عليهم التعرف على أخطائهم وتصحيحها.

4.2.4 تحديد أهداف شخصية والتقييم الذاتي للتقدم نحوها

تشجيع الطالب على تحديد أهداف شخصية خاصة بهم (مثل تحسين الأداء في اختبار الجري أو التمرينات الرياضية) ومتابعة تقدمهم نحو تحقيق هذه الأهداف يمكن أن يكون طريقة فعالة لتعليمهم التقييم الذاتي.

الأسلوب: إعداد خطة تدريبية شخصية تتضمن أهدافاً قابلة للقياس، ثم متابعة تقدم الطالب نحو تحقيق هذه الأهداف.

الفوائد: يحفز هذا الأسلوب الطالب على التقييم المستمر لأنفسهم بناءً على معايير محددة، مما يعزز من شعورهم بالإنجاز عند تحقيق الأهداف.

3.4 التحديات المرتبطة بالتقييم الذاتي

رغم أهمية التقييم الذاتي، إلا أن هناك بعض التحديات التي قد تواجه الطالب والمعلمين في تطبيقه. من أبرز هذه التحديات:

التحيز الذاتي: قد يقييم الطالب أنفسهم بشكل إيجابي للغاية أو سلبي للغاية بسبب نقص الخبرة في التقييم.

الافتقار إلى المعايير الواضحة: قد يواجه الطالب صعوبة في تحديد معايير دقيقة لتقييم أنفسهم إذا لم يكن هناك توجيه مناسب من المعلم.

4.4 دور المعلم في تيسير التقييم الذاتي

المعلم يلعب دوراً حاسماً في توجيه الطالب نحو كيفية القيام بالتقييم الذاتي بشكل فعال. بعض الأساليب التي يمكن للمعلمين استخدامها تشمل:

توفير تدريب مسبق على كيفية استخدام أدوات التقييم الذاتي (مثلاً الاستمرارات أو المذكرات).

تقديم أمثلة واضحة حول كيفية تحليل الأداء الذاتي بشكل بناء.

دعم الطالب في تحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.

فالتقييم الذاتي إذن في التربية البدنية هو أداة أساسية لتعزيز الوعي الذاتي وتحفيز الطالب على تحسين أدائهم البدني. من خلال تعليم الطلاب كيفية تقييم أنفسهم، يمكن للمعلمين تمكينهم من تحقيق أهدافهم البدنية بشكل أكثر فاعلية واستقلالية. باستخدام أدوات مثل استمرارات التقييم، مذكرات التقييم الذاتي، والفيديوهات، يمكن للطلاب تطوير مهارات التفكير الناقد والتحليلي التي تساعدهم في تحسين أدائهم وتحقيق تقدم مستدام في الأنشطة البدنية.

أسئلة المحاضرة التاسعة

| العبارة | رقم السؤال |
|--|------------|
| أذكر أهم مميزات التقييم التكويني خلال النشاط البدني؟ | 1 |
| ما هي أساليب التقييم الختامي في التربية البدنية؟ | 2 |
| من خلال أمثلة عملية، وضح كيف يمكن استخدام أدوات التقييم المختلفة في التربية البدنية؟ | 3 |
| ما هي أهم التحديات المرتبطة بالتقييم الذاتي عند الطلبة في مجال التربية البدنية؟ | 4 |

المحاضرة العاشرة

عوامل نجاح طرق تدريس التربية البدنية والرياضية

المعرف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعرف الأساسية المتعلقة بكيفية تقييم الأداء الرياضي للطلبة في التربية البدنية
- ✓ المعرف الأساسية لاستخدام أدوات التقييم المناسبة لكل نشاط رياضي

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1- من خلال تجارب الطلبة وخبراتهم الميدانية، ما هي العوامل الأساسية لنجاح تدريس التربية

البدنية والرياضية؟

2- كيف يمكن تصنيف عوامل نجاح طرق تدريس التربية البدنية والرياضية؟

يعتبر نجاح تدريس التربية البدنية والرياضية أمراً معقداً ويعتمد على مجموعة من العوامل التي تؤثر في فعالية أساليب التدريس المستخدمة. لضمان تحقيق الأهداف التربوية والرياضية، ينبغي على المعلمين أن يتبنوا طرقاً تدريسية مدرورة ومحبطة على الأسس العلمية وأفضل الممارسات. يمكن تصنيف عوامل نجاح طرق تدريس التربية البدنية والرياضية إلى عدة جوانب رئيسية تشمل: الإعداد والتخطيط الجيد، المهارات المهنية للمعلم، التفاعل الإيجابي مع الطلاب، الموارد المتاحة، والتقييم الفعال. سنناقش هذه العوامل بشكل مفصل لدعم النقاط المطروحة.

1. التخطيط المسبق والإعداد الجيد

بعد التخطيط الجيد من العوامل الأساسية التي تضمن نجاح تدريس التربية البدنية. يجب على المعلم تحديد أهداف واضحة وأنشطة رياضية متنوعة تلائم قدرات الطلاب. يشمل ذلك إعداد خطة زمنية ومكانية مناسبة تراعي تنوع الأنشطة البدنية وتوزيع الوقت بين النشاط البدني والراحة.

حيث أنه وفقاً لـ Siedentop (2009)، يعتبر التخطيط الجيد من الأسس التي تسهم في تحقيق أهداف التعلم بشكل فعال. كما أشار Kirk (2010) إلى أن التخطيط المسبق الذي يركز على تخصيص الأنشطة البدنية المناسبة للطلاب يساعد في تحسين النتائج التعليمية.

2. مهارات المعلم المهنية وقدرته على استخدام أساليب تدريس متنوعة

يعتبر المعلم حجر الزاوية في نجاح تدريس التربية البدنية. يجب أن يكون المعلم مؤهلاً في مجال التربية البدنية، ويجب أن يمتلك مهارات تدريسية متنوعة تسمح له بتعديل أساليب التدريس بناءً على احتياجات الطلاب ومستوى مهاراتهم. ينبغي على المعلم أن يكون قادراً على استخدام أساليب تدريس مرنة، مثل التعليم المباشر، التعلم بالاكتشاف، والتعلم التعاوني.

كذلك تشير دراسة Hellison (2011) إلى أن المعلمين الذين يمتلكون مهارات تدريس متقدمة يمكنهم خلق بيئة تعليمية تشجع على المشاركة النشطة للطلاب، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي وبناء القيم الرياضية. أيضاً، ذكر Siedentop (2009) أن المعلم يجب أن يمتلك القدرة على توجيه الطلاب بشكل فردي، بما يتماشى مع احتياجاتهم التعليمية.

3. التفاعل الإيجابي مع الطالب

تعتبر العلاقة بين المعلم والطلاب عاملًا حاسماً في نجاح تدريس التربية البدنية. يجب أن يكون المعلم قادرًا على تحفيز الطلاب، تعزيز الثقة بالنفس، وتقديم ملاحظات بناءة. يمكن للمعلم أن يساهم في تحفيز الطلاب عن طريق توفير تشجيع مستمر، ومكافأة الجهد التي تبذل في الأنشطة الرياضية.

وفقاً لـ (Ryan & Deci, 2000)، فإن التفاعل الإيجابي والتشجيع المستمر يعزز من الدافعية الداخلية لدى الطلاب، مما يؤدي إلى تحسين الأداء وزيادة المشاركة في الأنشطة البدنية. كما أضاف Kirk (2010) أن المعلمين الذين يتبعون نهجاً تحفيزياً يجعلون الطلاب يشعرون بالثقة والقدرة على تطوير مهاراتهم الرياضية.

4. توفير الموارد والمرافق المناسبة

يعد توفير الموارد الرياضية والمرافق المناسبة شوطاً أساسياً لنجاح تدريس التربية البدنية. يجب أن تكون المعدات الرياضية مثل الكرات، الحواجز، وأدوات التمرين متوفرة وملائمة لأنشطة الرياضية التي يتم تدريسها. علاوة على ذلك، يجب أن تكون المساحات مثل الملاعب وقاعات الرياضة آمنة وقادرة على استيعاب الأنشطة المختلفة.

حيث أشار Heath et al. (2006) إلى أن توفر المرافق الجيدة والمعدات المناسبة يسهم بشكل كبير في تحسين تجربة الطالب ويعزز من مشاركتهم في الأنشطة البدنية. كما أوضح Bunker & Thorpe (1982) أن وجود مساحات كافية ومعدات حديثة يؤدي إلى زيادة الدافعية والمشاركة النشطة من الطلاب.

5. التقييم المستمر والمرن

يعتبر التقييم المستمر أحد العوامل الأساسية التي تسهم في نجاح تدريس التربية البدنية. يجب أن يتبنى المعلم أساليب تقييم متعددة تتناسب مع الأنشطة الرياضية المختلفة، سواء كانت من خلال التقييم الذاتي، التقييم التكويني، أو التقييم النهائي. يهدف التقييم المستمر إلى مراقبة تقدم الطلاب، تحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين، وتقديم ملاحظات بناءة.

كما أكدت دراسة Ward (2009) على أهمية استخدام التقييم التكويني في تدريس التربية البدنية، حيث يمكن أن يوفر للمعلم معلومات مستمرة عن تقدم الطلاب ويسهم في تعديل أساليب التدريس لتناسب مع احتياجاتهم. كما أشار Rink (2010) إلى أن التقييم المستمر يساعد على تحديد نقاط القوة والضعف في أداء الطلاب ويووجه المعلم في تعديل الأنشطة وفقاً لذلك.

6. التأكيد على التنوع والشمولية

يجب أن يضمن المعلم أن جميع الطلاب، بغض النظر عن مستوى قدراتهم أو احتياجاتهم الخاصة، لديهم الفرصة للمشاركة في الأنشطة الرياضية. يجب أن تكون الأنشطة شاملة ومتعددة لكافحة الفئات العمرية والقدرات البدنية.

فوفقاً لـ Sherrill (2004)، يمكن أن تؤدي الأنشطة الشاملة إلى تحسين الاندماج الاجتماعي بين الطلاب من مختلف الخلفيات والقدرات. يساهم ذلك في تعزيز الروح الرياضية لدى الطلاب وتشجيعهم على التفاعل الاجتماعي داخل وخارج بيئة الرياضة.

7. تطوير المهارات الحركية واللياقة البدنية

يتطلب النجاح في تدريس التربية البدنية تأكيد التركيز على تطوير المهارات الحركية الأساسية مثل الجري، القفز، الرمي، والركل، وكذلك تحسين اللياقة البدنية من خلال الأنشطة الرياضية المنتظمة. يجب أن يركز المعلم على تدريبات اللياقة البدنية التي تشمل القوة، التحمل، والمرنة.

في هذا السياق تشير دراسة Pate et al (2006) إلى أن الأنشطة البدنية المنتظمة التي قفذ ضمن دروس التربية البدنية تعمل على تعزيز اللياقة البدنية لدى الطلاب، مما يساهم في تحسين أدائهم الرياضي العام وصحتهم الجسدية.

في الأخير يمكن القول أن عوامل نجاح تدريس التربية البدنية والرياضية، تعتبر مجموعة متكاملة من العناصر التي تؤثر على تحقيق أهداف الدرس بشكل فعال. التخطيط الجيد، المهارات المهنية للمعلم، التفاعل الإيجابي، والتقييم المستمر من العوامل الأساسية التي تسهم في تحسين التعليم الرياضي. بالإضافة إلى ذلك، فإن توفر الموارد الرياضية وتوفير بيئة تعليمية ملائمة تلعب دوراً رئيسياً في تحفيز الطلاب والمساهمة في نجاح العملية التعليمية.

أسئلة المحاضرة العاشرة

| رقم السؤال | العبارة |
|------------|---|
| 1 | أذكر أهم عوامل نجاح طرق تدريس التربية البدنية والرياضية؟ |
| 2 | كيف يمكن للمعلمين استخدام مهارات التدريس لإنجاح التدريس في التربية البدنية؟ |
| 3 | من خلال أمثلة عملية، وضح كيف يمكن ل توفير الموارد الرياضية والمرافق المناسبة أن تزيد من دافعية الطلبة لمشاركةهم في درس التربية البدنية؟ |
| 4 | كيف يمكن للأنشطة الشاملة والمتنوعة أن تشجع الطلبة على التفاعل الاجتماعي في درس التربية البدنية؟ |

السداسي الثاني

المحاضرة الحادية عشر

مدخل إلى بيداغوجيا التعليم

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

✓ المعارف الأساسية لطرق التدريس في التربية البدنية بشكل عام

✓ المعارف الأساسية لنجاح طرق تدرس التربية البدنية والرياضية

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1- هل يملك الطالبة فكرة عن مفهوم بيداغوجيا التعليم؟

2- ما هي الأسس والمبادئ الأساسية التي تهدف إلى تحقيق تعلم فعال؟

بيداغوجيا التعليم هي العلم والفن الذي يتعامل مع كيفية تحسين وتطوير أساليب وطرائق التعليم والتعلم. تهدف بيداغوجيا التعليم إلى إيجاد استراتيجيات وأدوات فعالة تساهُم في نقل المعرفة وتنمية المهارات لدى المتعلمين بشكل فعال. يتناول هذا المجال مجموعة من المبادئ والأسس التي توجه المعلمين في كيفية التعامل مع الطلاب ومساعدتهم على اكتساب المعرفة والمهارات التي يتطلبهما المجتمع. يشمل هذا المفهوم التخطيط التعليمي، الأساليب التعليمية، التقييم، الاستراتيجيات التعليمية، والتفاعل بين المعلم والطالب.

1. مفهوم بيداغوجيا التعليم

يشير مصطلح "بيداغوجيا" إلى الأساليب والممارسات التي يتبعها المعلمون لتحقيق أهداف التعليم. تعتبر بيداغوجيا التعليم نهجاً شاملًا يركز على العملية التعليمية والتفاعل بين المعلم والطالب، وكذلك كيفية تنظيم المحتوى التعليمي. ينظر إلى بيداغوجيا التعليم على أنها تتعلق بـ كيفية تعليم الطلاب وكيفية تنظيم بيئات التعلم بحيث تسهم في تطوير مهارات الطلاب وتعزيز قدرتهم على التفكير النقدي وحل المشكلات.

كما يشير Schunk (2012) إلى أن بيداغوجيا التعليم تتعامل مع ممارسات التعليم التي تستند إلى الفهم العميق لاحتياجات الطلاب. كما يشير Bruner (1996) إلى أن التعليم يجب أن يكون موجهاً نحو تطوير القدرة المعرفية والمهارات الحركية للطلاب، ويجب أن يستند إلى تقنيات فعالة وملائمة.

2. الأسس والمبادئ البيداغوجية

تستند بيداغوجيا التعليم إلى مجموعة من الأسس والمبادئ التي تهدف إلى تحقيق تعلم فعال. من أبرز هذه المبادئ:

المبدأ النشط: يشير إلى ضرورة أن يكون الطالب مشاركاً نشطاً في عملية التعلم. يركز على أهمية استخدام أساليب تعليمية تشجع الطالب على اكتشاف المعرفة من خلال التجربة والمشاركة.

المبدأ الشخصي: يراعي تنوع احتياجات الطلاب من خلال استخدام أساليب تعلم تتناسب مع الأنماط التعليمية المختلفة. يعتمد المعلم على التعليم المخصص (differentiated instruction) ليتمكن كل طالب وفقاً لاحتياجاته وقدراته.

المبدأ الاجتماعي: يركز على أهمية التعلم من خلال التفاعل الاجتماعي. يعزز التعاون بين الطلاب ويشجع على العمل الجماعي. يؤدي هذا إلى تطوير المهارات الاجتماعية والقدرة على التعاون.

المبدأ التكاملي: يشير إلى دمج جوانب مختلفة من التعلم مثل المعرفي والوجوداني والحركي. الهدف هو تعليم الطالب مهارات متعددة تتيح له التفاعل مع محبيطه بشكل شامل.

حيث يشير Vygotsky (1978) إلى أن التفاعل الاجتماعي هو الأساس في تعلم الطلاب، وأن التفاعل مع الآخرين يمكن أن يساهم في تحسين القدرات العقلية. كما أكد Gardner (2006) على أهمية مراعاة التنوع في أساليب التعلم لتلبية احتياجات جميع الطلاب.

3. الأساليب التعليمية في بيداغوجيا التعليم

تستند بيداغوجيا التعليم إلى عدة أساليب تعليمية تهدف إلى تحقيق التعلم الفعال. يمكن تصنيف هذه الأساليب إلى أساليب تقليدية وأساليب حديثة:

الأسلوب التقليدي: يعتمد المعلم على التعليم المباشر الذي يتضمن إلقاء المحاضرات وشرح الدروس من خلال الخطاب المباشر. يتم نقل المعرفة من المعلم إلى الطالب بشكل أحادي الاتجاه، حيث يعتبر المعلم هو المرجع الأساسي.

الأسلوب التفاعلي: يعتمد على إشراك الطلاب بشكل نشط في عملية التعلم. يتضمن هذا الأسلوب العصف الذهني، المناقشات، و الأنشطة العملية التي تشجع الطلاب على التفكير النقدي و حل المشكلات.

الأسلوب التعاوني: يشجع على العمل الجماعي بين الطلاب. يشمل هذا الأسلوب العديد من الأنشطة التي تعتمد على تقسيم الطلاب إلى مجموعات، حيث يتعاونون معا لحل المشكلات أو تنفيذ الأنشطة.

الأسلوب التكنولوجي: يستفيد من التكنولوجيا الحديثة مثل البرمجيات التعليمية و الموارد الرقمية لتعزيز التعلم. يشمل ذلك استخدام الفيديوهات التعليمية، الألعاب التعليمية، أو التعلم عن بعد.

كذلك أظهرت دراسة Jonassen (1999) أن التعلم التفاعلي يساعد على تحسين قدرة الطلاب على التفكير النقدي و حل المشكلات. كما أوضح Mishra & Koehler (2006) أهمية دمج التكنولوجيا في التعليم لتعزيز التفاعل والتعلم الذاتي.

4. دور المعلم في بيداغوجيا التعليم

المعلم في بيداغوجيا التعليم لا يعتبر فقط ناقلاً للمعرفة، بل هو ميسر للعملية التعليمية و موجه للطلاب. يساهم المعلم في تصميم الأنشطة التعليمية، اختيار الأساليب الملائمة، و توفير بيئة تعليمية تدعم التعلم النشط. يجب على المعلم أن يكون مرتنا و يستجيب لاحتياجات الطلاب المختلفة، و يشجعهم على المشاركة الفعالة في الأنشطة التعليمية. في هذا الإطار يشير Darling (2009) إلى أن دور المعلم هو المحور الأساسي في تحسين أداء الطلاب. يوضح Hammond (2000) أن المعلمين الذين يمتلكون مستوى عال من المهارة في استخدام أساليب تدريس متنوعة يساعدون في تعزيز دافعية الطلاب و تحقيق تعلم عميق.

5. التقييم في بيداغوجيا التعليم

بعد التقييم جزءاً أساسياً من بيداغوجيا التعليم لأنّه يساعد في قياس تقدم الطلاب وفهم المفاهيم المكتسبة. التقييم يمكن أن يكون تقييماً شخصياً لتحديد مستوى الطالب في بداية الدرس، تكوينياً خلال عملية التعلم، أو ختامياً بعد انتهاء الوحدة الدراسية.

كما أكدت دراسة Black & Wiliam (1998) على أن التقييم التكويني له دور كبير في تحسين تعلم الطلاب حيث يوفر ملاحظات فورية للطلاب والمعلمين حول تقدم الطلاب. كما أشار Hattie & Timperley (2007) إلى أن التقييم الفعال يمكن أن يعزز من التعلم العميق والتحصيل الأكاديمي.

إن بيداغوجيا التعليم هي نهج شامل يهدف إلى تحسين العملية التعليمية من خلال التركيز على الأساليب التعليمية الفعالة، دور المعلم كمنظم للعملية التعليمية، واستخدام التقييم المستمر لمتابعة تقدم الطلاب. تطورت بيداغوجيا التعليم مع تقدم البحوث التربوية، مما أدى إلى ظهور أساليب جديدة تكيف مع احتياجات الطلاب المتنوعة، وتدعم التعلم النشط والتفاعلية. من خلال اتباع هذه المبادئ والأساليب المدعومة بأدلة علمية، يمكن تحسين التجربة التعليمية لجميع المتعلمين.

أسئلة المحاضرة الحادية عشر

| العبارة | رقم السؤال |
|---|------------|
| ما هو الدور الأساسي الذي يلعبه المعلم في بيداغوجيا التعليم؟ | 1 |
| كيف يمكن للمعلمين استخدام مهارات التدريس لإنجاح التدريس في التربية البدنية؟ | 2 |
| ما هي أهم الأسس والمبادئ التي تستند إليها بيداغوجيا التعليم؟ | 3 |
| ما هي أنواع التقييم المستخدم في بيداغوجيا التعليم؟ | 4 |

المحاضرة الثانية عشر

السياق التاريخي لبيداغوجيا التعليم

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف الأساسية لمفهوم بيداغوجيا التعليم
- ✓ المعارف الأساسية للأسس والمبادئ ومختلف الأساليب التعليمية في بيداغوجيا التعليم

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- 1- هل يملك الطالبة فكرة عن التطورات التاريخية التي مرت بها بيداغوجيا التعليم عبر الزمن؟
- 2- ما هي الاتجاهات الحديثة في بيداغوجيا التعليم؟

بيداغوجيا التعليم، كمفهوم علمي وممارسة تربوية، تطورت عبر الزمن بناءً على التغيرات الاجتماعية، الثقافية، والسياسية. يعود أصل كلمة "بيداغوجيا" إلى الكلمة اليونانية "Paidagogos" التي تعني "مربي الأطفال" أو "المعلم". في البداية، كانت بيداغوجيا التعليم مرتبطة بشكل كبير بمفهوم "التعليم التقليدي"، حيث كان المعلم يعتبر المرجع الوحيد للمعرفة، وكان الطلاب يستقبلون المعلومات بشكل سلبي. مع مرور الوقت، ومع تطور الفلسفات التعليمية والنظريات المعرفية، شهدت بيداغوجيا التعليم تحولات جذرية.

1. البدايات الفلسفية لبيداغوجيا التعليم

في العصر اليوناني القديم، كانت الفلسفة السocratية والأفلاطونية تشكل الأسس الأولى لفهم التعليم. كان سocrates يؤمن بأن المعرفة يمكن استخلاصها من داخل الفرد من خلال الحوار والنقاش، مما يمهد الطريق لنظريات التدريس التفاعلية.

في العصور الوسطى، تركز التعليم على التعليم الديني، حيث كانت الكنيسة هي الجهة المسيطرة على النظام التعليمي. كان التعليم في هذا الوقت يعتمد على التلقين والتفسير الديني، ولم يكن هناك مكان لتفكير النقدي أو المناقشة.

2. ظهور التعليم الحديث وتطور بيداغوجيا التعليم

مع عصر التنوير في القرنين السابع عشر والثامن عشر، بدأ التعليم ينظر إليه كحق لجميع الأفراد. هنا، تطورت بيداغوجيا التعليم لتصبح أكثر ارتباطاً بالأفكار الإنسانية. يعتبر جون لوك و جان جاك روسو من الأوائل الذين دعوا إلى تعديل التعليم ليتماشى مع طبيعة الطفل.

جون لوك (1632-1704) كان له تأثير كبير في الفكر التربوي من خلال مفهوم "اللوحة البيضاء" أو *Tabula Rasa*. كان يعتقد أن الأطفال يولدون بلا أي معارف، ولذلك فإن التعليم يجب أن يركز على التجربة الشخصية بلا من المعرفة التقليدية.

جان جاك روسو (1712-1778) في عمله "إميل" (Emile) قدم رؤية راديكالية حول التعليم، حيث اعتبر أن التعليم يجب أن يتلاءم مع طبيعة الأطفال، وأكَّد على أهمية التعلم من خلال التجربة بدلاً من التلقين. اعتقد روسو أن التربية يجب أن تكون حرة وطبيعية، مما أتاح للطلاب فرضاً أكثر للإبداع والتفكير النقدي.

3. التحولات في القرن التاسع والعشرين وأوائل القرن العشرين

في القرن التاسع عشر، مع الثورة الصناعية، حدث تحول جذري في أساليب التعليم. تطورت بيداغوجيا التعليم لتتضمن أساليب أكثر نظامية وقام العديد من المفكرين التربويين بتقديم حلول تهدف إلى تحسين التعليم.

يوهان هيرمان و فريديريك فروبل (1852-1782) كان لهما تأثير كبير على مفاهيم التعليم المبكر. فروبل، الذي اخترع رياض الأطفال، كان يؤمن أن الأطفال يتعلمون بشكل أفضل من خلال اللعب. من خلال هذه الممارسة العملية، بدأ يتغير مفهوم التدريس ليشمل التعلم النشط.

في أمريكا، قدم جون ديوي (1859-1952) أحد أهم التحولات في بيداغوجيا التعليم، حيث دعا إلى التعليم التجريبي الذي يركز على التعلم من خلال العمل. قام ديوي بتأسيس مدارس تجريبية تركز على التفاعل بين الطالب والمعلمين. اعتبر ديوي أن التعليم يجب أن يكون مرتبطاً بالحياة الواقعية وأن الطالب يجب أن يشاركون في الأنشطة التعليمية بدلاً من تلقي المعرفة فقط. هذا النهج وضع الأساس لما يعرف اليوم بـ التعليم النشط والتعلم القائم على المنشورات.

4. تطور بيداغوجيا التعليم في القرن العشرين

شهد القرن العشرين ظهور العديد من النظريات التربوية التي أثرت في بيداغوجيا التعليم. هذه النظريات قدمت مفاهيم جديدة عن كيفية تعلم الأفراد، وركزت على القدرات المعرفية والنمو الاجتماعي للطلاب.

نظريَّة التعلم الاجتماعي لألبرت باندروا في السبعينات، أكَّدت على أهمية النمذجة والتعلم باللحظة. وفقاً لهذه النظريَّة، يتعلم الأفراد ليس فقط من خلال التجربة المباشرة ولكن أيضاً من خلال مراقبة الآخرين.

نظريّة البناء المعرفي لـ جان بياجيه وفكرة التعلم النشط، حيث اعتبر بياجيه أن التعلم ليس عملية تلقين، بل عملية بناء معرفي داخل الدماغ من خلال التفاعل مع البيئة. وفي هذا الإطار، ركزت بيداغوجيا التعليم على التعلم القائم على الاكتشاف.

نظريّة التعلم الاجتماعي المعرفي لـ بنفاند (1977)، التي تربط بين التعلم الفردي والاجتماعي، تؤكّد على أهميّة البيئة التعليمية في تشكيل سلوك الطالب.

5. الاتجاهات الحديثة في بيداغوجيا التعليم

مع بداية القرن الواحد والعشرين، تزايد الاهتمام بـ التكنولوجيا وأثرها على التعليم. أصبحت التكنولوجيا الرقمية جزءاً أساسياً من بيداغوجيا التعليم، مما أدى إلى تطوير أساليب التعلم بشكل ملحوظ.

التعلم الإلكتروني (E-learning): مع الثورة الرقمية، تطور التعليم ليشمل منصات التعلم عبر الإنترنت مثل MOOCs و الفصول الدراسية الافتراضية، مما أتاح فرصة التعلم في أي وقت ومن أي مكان.

التعليم المدمج (Blended Learning): الذي يجمع بين التعليم التقليدي والتعليم باستخدام التكنولوجيا. يعتبر هذا النموذج من أكثر النماذج التعليمية استخداماً في العصر الحالي، ويجمع بين التفاعل البشري والمحظى الرقمي.

التعليم التعاوني والتعلم من خلال المشاريع أصبح لهما دور كبير في تمكين الطلاب من اكتساب المهارات الحياتية والاجتماعية.

6. بيداغوجيا التعليم في السياق المعاصر

في العصر المعاصر، تأخذ بيداغوجيا التعليم في الاعتبار التعددية الثقافية والتعليم المستدام. التركيز الآن على التعليم الشامل الذي يضمن تعليم جميع الطلاب بغض النظر عن خلفياتهم الثقافية أو الجغرافية.

يشير Pring (2009) إلى أن التعلم النشط مع التقييم التكويقي له دور كبير في تحسين تحصيل الطلاب. كما أكد (2000) على ضرورة أن يكون التعليم أكثر شخصياً ومتلبياً لاحتياجات الطلاب في عالم سريع التغير.

تمثل بيداغوجيا التعليم تحولاً مستمراً ومتسارعاً، من التعليم التقليدي إلى أساليب حديثة ترتكز على التعلم النشط والتفاعل الاجتماعي، وتكامل التكنولوجيا في العملية التعليمية. تطور بيداغوجيا التعليم يعكس فيما أعمق لاحتياجات الطلاب وتطوراتهم المعرفية والنفسية، ويعكس التأثير المتبادل بين المجتمع والنظام التعليمي.

أسئلة المحاضرة الثانية عشر

| العبارة | رقم السؤال |
|---|------------|
| كيف كانت البدایات الفلسفیة لبیداغوجیا التعليم؟ | 1 |
| ما هي التحولات الجذرية التي شهدتها أساليب التعليم في القرن التاسع عشر؟ | 2 |
| أذكر أهم النظريات التربوية التي أثرت في بیداغوجیا التعليم في القرن العشرين؟ | 3 |
| ما هي الاتجاهات الحديثة في بیداغوجیا التعليم؟ | 4 |

المحاضرة الثالثة عشر

أنواع طرق بيداغوجيا التعليم الجامعي الحديثة

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف الأساسية حول مراحل التطور التاريخي لبيداغوجيا التعليم
- ✓ المعارف الأساسية حول الاتجاهات الحديثة في بيداغوجيا التعليم

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- 1-ما هي التغيرات التي شهدتها بيداغوجيا التعليم خلال السنوات الماضية؟
- 2-هل يملك الطلبة فكرة عن الطرق البيداغوجية الحديثة التي ظهرت في القرن الحادي والعشرين؟

تعتبر بيداغوجيا التعليم الجامعي جزءاً أساسياً من تطوير الأنظمة التعليمية في القرن الحادي والعشرين، حيث تسعى إلى تزويد الطلاب بالمهارات الأكademية والنقدية التي يحتاجونها لتطبيق معرفتهم في العالم الحقيقي. وقد شهدت بيداغوجيا التعليم الجامعي العديد من التغيرات خلال السنوات الماضية، نتيجة للتطورات التكنولوجية والنظريات الحديثة في التعلم. في هذا السياق، ظهرت عدة طرق بيداغوجية حديثة تهدف إلى تحفيز التفكير الناقد، وتعزيز التعلم النشط، وتنمية المهارات العملية.

1. التعلم القائم على المشكلة (Problem-Based Learning - PBL)

يعد التعلم القائم على المشكلة من أهم الأساليب الحديثة في بيداغوجيا التعليم الجامعي. يركز هذا المنهج على حل المشكلات الواقعية بدلاً من التدريس التقليدي للمحتوى الأكاديمي. يطلب من الطلاب أن يعملوا في مجموعات لتحديد المشكلات وتحليلها ثم تقديم حلول مبتكرة.

المزايا: يساعد هذا الأسلوب في تنمية مهارات التحليل الناقد و التفكير المستقل، فضلاً عن تعزيز العمل الجماعي. كما أنه يشجع الطلاب على أن يكونوا مشاركين نشطين في عملية التعلم.

كما يشير Barrows (1996) إلى أن التعلم القائم على المشكلة يعزز القدرة على التفكير الناقد ويشجع على تطبيق المعرفة في سياقات عملية، وهو ما ينعكس إيجابياً على مستوى الفهم العميق للموضوعات الدراسية.

2. التعلم النشط (Active Learning)

التعلم النشط هو نهج يعتمد على مشاركة الطلاب الفعالة في عملية التعلم من خلال أنشطة تفاعلية، مثل العصف الذهني، المناقشات الجماعية، و دراسة الحالات. في هذا الأسلوب، لا يعتبر المعلم المصدر الوحيد للمعرفة، بل يتم تشجيع الطلاب على أن يكونوا مشاركين ومساهمين في تعلمهم.

المزايا: يسهم هذا الأسلوب في زيادة دافعية الطالب ويفوزهم على التفاعل مع المحتوى التعليمي بشكل أكثر فاعلية. كما يساعد في تحسين الفهم وتعزيز الاستيعاب.

أكمل دراسة Bonwell & Eison (1991) أن التعلم النشط يمكن أن يحسن الأداء الأكاديمي ويعزز التفكير النقدي. كما لاحظ Freeman et al (2014) أن التعلم النشط يزيد من معدلات النجاح الأكاديمي ويساعد في تحسين مهارات الفهم العميق.

3. التعلم القائم على التكنولوجيا (Technology-Enhanced Learning - TEL)

أدى تقدم التكنولوجيا إلى إدخال التعلم القائم على التكنولوجيا كطريقة بيداغوجية فعالة في التعليم الجامعي. يشمل هذا الأسلوب التعلم الإلكتروني (E-learning)، التعليم عن بعد، والتعلم باستخدام منصات رقمية مثل MOOCs (الدورات التعليمية المفتوحة عبر الإنترنت).

المزايا: يتيح هذا الأسلوب للطلاب الوصول إلى المحتوى التعليمي في أي وقت ومن أي مكان، مما يعزز المرونة و التعلم الذاتي. كما يمكن للطلاب الاستفادة من الموارد التفاعلية مثل الفيديوهات التعليمية، الاختبارات عبر الإنترنت، و المناقشات الجماعية الرقمية.

وفقاً لـ Garrison & Anderson (2003)، فإن التعلم القائم على التكنولوجيا يعزز التفاعل و التعاون بين الطالب والمعلمين، مما يسهم في تطوير التعلم المستمر. كما أكد Means et al (2010) أن استخدام التكنولوجيا في التعليم يسهم في تحسين نتائج التعلم.

4. التعلم القائم على المشاريع (Project-Based Learning - PBL)

يشبه التعلم القائم على المشروع إلى حد كبير التعلم القائم على المشكلة، ولكنه يركز على إنجاز مشروع طويل الأجل يتم من خلاله تعلم المفاهيم الأكاديمية وتطبيقاتها على أرض الواقع. يتم تكليف الطلاب بمشروع كبير يتطلب التخطيط والتنظيم والعمل الجماعي.

المزايا: يساهم في تنمية مهارات القيادة، إدارة الوقت، التعاون، و حل المشكلات. كما يشجع الطالب على الإبداع و الابتكار من خلال العمل على مشاريع عملية ترتبط بالعالم الواقعي.

تشير دراسة Thomas (2000) إلى أن التعلم القائم على المشاريع يمكن أن يعزز مهارات التفكير النقدي و الابتكار لدى الطالب. كما وأشار Markham (2011) إلى أن هذا الأسلوب يعزز القدرة على العمل الجماعي و التفاعل بين الطالب.

5. التعلم التعاوني (Collaborative Learning)

يشجع التعلم التعاوني على العمل الجماعي بين الطالب في بيئه تعليمية تشجع على التفاعل الاجتماعي. يتم توجيهه للطالب للعمل معا لمناقشة الأفكار، حل المشكلات، ومشاركة المعرفة.

المزايا: يعمل هذا الأسلوب على تعزيز التعاون بين الطالب، وتنمية مهارات التواصل، كما يساعد في تحسين الأداء الأكاديمي من خلال مشاركة الطالب المعرفة والخبرات فيما بينهم.

وفقاً لـ Johnson & Johnson (1994)، يعزز التعلم التعاوني التحصيل الأكاديمي ويشجع على التفاعل الاجتماعي. كما أوضح Laal & Ghodsi (2012) أن التعلم التعاوني يساهم في تعزيز القدرة على العمل الجماعي ويزيد من المرونة في التفكير.

6. التعلم القائم على العصف الذهني (Brainstorming-Based Learning)

يعتمد هذا الأسلوب على العصف الذهني الجماعي لتوليد الأفكار و حل المشكلات. يشجع هذا المنهج الطالب على التفكير الإبداعي وتقديم حلول مبتكرة بناء على مناقشات جماعية.

المزايا: يساعد الطالب على تنمية القدرة على التفكير النقدي و الإبداع، كما يحفزهم على التفاعل مع الأفكار الجديدة من خلال التعاون مع زملائهم.

كذلك يؤكد Osborn (1953) في دراسته على أن العصف الذهني يعزز الإبداع الجماعي و التفاعل الاجتماعي، مما يسهم في تحفيز التفكير النقدي لدى الطالب.

تعد طرق بيداغوجيا التعليم الجامعي الحديثة ضرورية لتطوير الطالب وتحفيزهم على التفكير النقدي والابتكار. يركز التعليم الحديث على جعل الطالب أكثر مشاركة و تفاعلاً في عملية التعلم من خلال أساليب تعليمية مبتكرة مثل التعلم القائم على المشكلة، التعلم النشط، التعلم التعاوني، و التعلم باستخدام التكنولوجيا. هذه الأساليب تهدف إلى تطوير مهارات القرن الواحد والعشرين مثل حل المشكلات، الابتكار، و القدرة على العمل الجماعي، مما يجعلها أساسية في تحسين نتائج التعليم الجامعي وتحقيق التعلم المستدام.

أسئلة المحاضرة الثالثة عشر

| رقم السؤال | العبارة |
|------------|--|
| 1 | ما هي الطرق البيداغوجية الحديثة التي ظهرت في التعليم في القرن الحادي والعشرين؟ |
| 2 | كيف يمكن للتعلم النشط أن يحسن من الأداء الأكاديمي للطلبة في التربية البدنية؟ |
| 3 | اذكر بعض مظاهر التعلم القائم على التكنولوجيا في التعليم الجامعي؟ |
| 4 | ما هي آلية عمل التعلم القائم على العصف الذهني؟ |

المحاضرة الرابعة عشر

المرتكزات الأساسية لبيداغوجيا التعليم الجامعي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف الأساسية المتعلقة بالطرق البيداغوجية الحديثة التي ظهرت في التعليم
- ✓ المعارف الأساسية المتعلقة ب مختلف الأساليب التعليمية المبتكرة لتحسين التعليم الجامعي

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- 1- ما هي المرتكزات الأساسية لبيداغوجيا التعليم الجامعي؟
- 2- ما هي المهارات الأساسية التي يجب على الطلبة تربيتها في القرن الواحد والعشرين؟

تعتبر بيداغوجيا التعليم الجامعي أساساً لتطوير التعليم العالي، حيث تركز على تقديم تعلم فعال يستجيب لاحتياجات الطالب الجامعيين ويهيئهم للمشاركة الفاعلة في المجتمع. مع تطور التعليم الجامعي في العصر الحديث، ظهرت عدة مركبات أساسية تشكل جوهر بيداغوجيا التعليم الجامعي، وهي ترتبط بمفاهيم التعلم النشط، والتعليم المتمركز حول الطالب، والاعتماد على أساليب تكنولوجية مبتكرة.

1. التعلم النشط (Active Learning)

يعتبر التعلم النشط أحد المركبات الأساسية في بيداغوجيا التعليم الجامعي الحديثة، حيث ينتقل الطالب من كونهم متلقين سلبيين للمعرفة إلى مشاركين نشطين في عملية التعلم. هذا النهج يضمن أن الطلاب يشاركون في الأنشطة التعليمية بشكل فعال، من خلال المناقشات، العصف الذهني، حل المشكلات، ودراسة الحالات.

المزايا: يعزز التعلم النشط التفاعل بين الطالب والمعلمين، مما يعزز الفهم العميق للموضوعات ويشجع الطالب على التفكير النقدي.

تشير دراسة Bonwell & Eison (1991) إلى أن التعلم النشط يعد أحد أساليب التعليم الفعالة التي تحسن تحصيل الطالب. كما أكد Freeman et al (2014) أن التعلم النشط يسهم في تحسين الأداء الأكاديمي وزيادة المشاركة الطلابية.

2. التعليم المتمركز حول الطالب (Student-Centered Learning)

يتسنم هذا المركب بالتركيز على احتياجات الطالب كعنصر محوري في عملية التعليم. يعني ذلك أن المعلم يقوم بتوجيه العملية التعليمية بحيث تكون مبنية على تجارب الطالب وأسلوب تعلمهم الخاص. يساهم هذا النهج في تنمية مهارات التفكير النقدي والاستقلالية، ويشجع الطالب على المشاركة الفاعلة في إدارة تعلمهم.

المزايا: يعزز هذا الأسلوب من مشاركة الطالب في تحديد أهداف تعلمهم، وتوجيهه تعلمهم بطريقة تلائم اهتماماتهم الفردية واحتياجاتهم الأكademية.

وفقاً لـ Weimer (2013)، فإن التعليم المتمركز حول الطالب يحسن الاستقلالية الأكademية ويزيد من دافعية الطلاب. كما أشار Chickering & Gamson (1987) إلى أن الطلاب الذين يتعلمون بطريقة متمركزة حولهم يكون لديهم مستوى أعلى من التحصيل الأكاديمي.

3. التعلم القائم على المشروعات (Project-Based Learning - PBL)

تعتبر طريقة التعلم القائم على المشروعات من أهم المركبات الأساسية في بيداغوجيا التعليم الجامعي، حيث تشجع الطلاب على ممارسة التعلم النشط من خلال العمل على مشروعات عملية تتعلق بالمحتوى الدراسي. يتطلب هذا الأسلوب من الطلاب استخدام المهارات التحليلية والإبداعية لحل مشكلات حقيقة.

المزايا: يساعد هذا الأسلوب في تطوير مهارات حل المشكلات، التفكير النقدي، الابتكار، و القدرة على العمل الجماعي.

كما يشير Thomas (2000) إلى أن التعلم القائم على المشاريع يمكن أن يعزز التحصيل الأكاديمي ويدعم التفكير النقدي. كما أشار Markham (2011) إلى أن هذا النوع من التعلم يساعد الطلاب على الاندماج في عملية التعليم بشكل أكثر فاعلية.

4. استخدام التكنولوجيا في التعليم (Technology-Enhanced Learning)

أصبح استخدام التكنولوجيا أحد المركبات الأساسية في بيداغوجيا التعليم الجامعي، حيث يعزز من التفاعل بين المعلم والطلاب، ويساعد في توفير موارد تعليمية متنوعة. يمكن أن تشمل التكنولوجيا التعليم عبر الإنترنت، منصات التعلم التفاعلية، الفصول الافتراضية، و المحتوى الرقمي مثل مقاطع الفيديو التعليمية.

المزايا: يتيح هذا الأسلوب المرونة للطالب في الوصول إلى المحتوى في أي وقت، ويسهم في تطوير مهارات التعلم الذاتي. كما يعزز من التفاعل بين الطالب والمعلمين حتى خارج الفصل الدراسي التقليدي.

أكَدَت Garrison & Anderson (2003) أن التعليم القائم على التكنولوجيا يعزز من التفاعل بين الطالب، مما يسهم في تعميق الفهم وتعزيز التعلم التعاوني. كما أشار Means et al. (2010) إلى أن التكنولوجيا يمكن أن تحسن نتائج التعلم وتساهم في زيادة الوصول إلى التعليم.

5. التقييم التكوي니 (Formative Assessment)

يعد التقييم التكويني جزءاً أساسياً في بيداغوجيا التعليم الجامعي، حيث يستخدم التقييم المستمر لتحسين تعلم الطالب بدلاً من الاعتماد على التقييم النهائي فقط. يشمل التقييم التكوي니 الملاحظات، الاختبارات القصيرة، المشاريع الصغيرة، والتغذية الراجعة التي تقدم بشكل دوري.

المزايا: يساعد هذا الأسلوب في تقديم ملاحظات فورية للطلاب حول أدائهم، مما يعزز من فهمهم ويساهم من مهاراتهم الأكademية. كما يعزز من الاستجابة السريعة لاحتياجات التعليمية للطلاب.

حيث أنه وفقاً لـ Black & William (1998)، فإن التقييم التكويني يمكن أن يحسن الأداء الأكاديمي بشكل كبير ويزعزع التعلم النشط. كما أكد Hattie & Timperley (2007) أن التقييم التكويني يوفر تغذية راجعة قيمة تساهم في تحسين النتائج التعليمية.

6. التعلم التعاوني (Collaborative Learning)

يعد التعلم التعاوني أحد المركبات الأساسية في بيداغوجيا التعليم الجامعي، حيث يتيح للطلاب فرصة العمل في فرق لتعزيز التفاعل بينهم وحل المشكلات الجماعية. يسهم هذا الأسلوب في بناء مهارات التواصل والقيادة والعمل الجماعي.

المزايا: يسهم في تعزيز القدرة على العمل ضمن فريق وتطوير مهارات التواصل والقيادة. كما يعزز من فهم الطالب للمحتوى الدراسي من خلال تبادل المعرفة.

ويشير Johnson & Johnson (1994) إلى أن التعلم التعاوني يساعد الطالب في تنمية مهارات التفكير الناقدi والقدرة على العمل الجماعي. كما أكد Laal & Ghodsi (2012) أن هذا الأسلوب يعزز من التفاعل الاجتماعي و التعلم المستدام.

تمثل المركبات الأساسية لبيداغوجيا التعليم الجامعي الحديثة في التعلم النشط، التعليم المتمركز حول الطالب، التعلم القائم على المشروعات، استخدام التكنولوجيا، التقييم التكوفي، و التعلم التعاوني. هذه المركبات تعمل معا لتوفير بيئة تعليمية محفزة وداعمة، مما يساعد الطالب على تنمية مهارات القرن الواحد والعشرين مثل التفكير النقدي، الابتكار، والقدرة على التعاون. كما أن هذه الأساليب تساهم في تطوير التعلم المستدام وتحسين نتائج التعليم الجامعي بشكل عام.

أسئلة المحاضرة الرابعة عشر

| العبارة | رقم السؤال |
|--|------------|
| ما هي المركبات الأساسية التي تشكل جوهر بيداغوجيا التعليم الجامعي؟ | 1 |
| كيف يمكن تطبيق التعلم النشط لإنجاح التدريس في التربية البدنية؟ | 2 |
| ما هي مزايا استخدام التكنولوجيا في بيداغوجيا التعليم الجامعي؟ | 3 |
| كيف يمكن استخدام التقييم التكويني لتحسين الأداء الأكاديمي للطلبة في التربية البدنية؟ | 4 |

المحاضرة الخامسة عشر

تصنيفات الأهداف البيداغوجية للتعليم الجامعي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف المتعلقة بالمرتكزات الأساسية لبيداغوجيا التعليم الجامعي
- ✓ المعارف الأساسية المتعلقة بتطور المفاهيم الأساسية للتعليم الجامعي في العصر الحديث

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1- هل يملك الطلبة فكرة عن أهمية الأهداف البيداغوجية في التعليم الجامعي؟

2- ما هي تصنيفات الأهداف البيداغوجية في التعليم الجامعي؟

تعد الأهداف البيداغوجية من العناصر الجوهرية في عملية التدريس الجامعي، حيث تهم في تحديد المسار الأكاديمي الذي يسلكه الطالب، بالإضافة إلى تحديد المهارات والمعارف التي يجب اكتسابها. بناءً على تطور البيداغوجيا الحديثة واحتياجات التعليم الجامعي، تم تصنيف الأهداف البيداغوجية وفقاً لعدة معايير، تتنوع بين المعرفة والقدرات والمواقف، وتلعب هذه التصنيفات دوراً مهماً في تخطيط الدروس الجامعية وضمان فعالية التعلم. فيما يلي التصنيفات الأساسية للأهداف البيداغوجية في التعليم الجامعي:

1. الأهداف المعرفية (Cognitive Objectives)

الأهداف المعرفية ترتكز على اكتساب المعرفة وفهم المحتوى الأكاديمي بشكل عميق. وفقاً لنموذج بلوم (Bloom's Taxonomy) الشهير، تدرج الأهداف المعرفية من التذكر إلى التفكير النقدي والقدرة على التحليل والتقييم والابتكار.

المستويات: يتضمن التصنيف المعرفي عدة مستويات منها:

التذكر: معرفة الحقائق الأساسية والمفاهيم.

الفهم: تفسير وتوضيح المعلومات.

التطبيق: تطبيق المعرفة في سياقات جديدة.

التحليل: تحليل المعلومات واستخراج العلاقات.

التقييم: تقويم المعلومات وحل المشكلات.

الابتكار: تطوير أفكار جديدة أو أساليب.

المزايا: تساهم الأهداف المعرفية في تعزيز القدرة على التفكير النقدي وفهم عميق. كما تساعد الطالب على تطوير مهارات التحليل والتقييم.

فوفقاً لـ (Anderson & Krathwohl 2001)، فإن تصنيف بلوم يساعد على تنظيم الأهداف البيداغوجية بشكل هرمي، مما يعزز من تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب.

2. الأهداف المهارية (Psychomotor Objectives)

تستهدف الأهداف المهارية تنمية القدرات الحركية والعملية لدى الطلاب، والتي تراوح من التقنيات الأساسية إلى القدرات المتقدمة في أداء الأنشطة العملية. هذا التصنيف يشمل الأهداف التي تتعلق بتنمية المهارات الفنية والقدرات الجسدية مثل الرياضة، الطب، والهندسة.

المزايا: تساعد هذه الأهداف في تحسين الدقة والإتقان أثناء تنفيذ الأنشطة العملية، وتساهم في تعزيز الثقة بالنفس لدى الطلاب.

كذلك يشير Simons & Zane (2005) إلى أهمية تصنيف الأهداف المهارية في تحسين أداء الطلاب في الأنشطة العملية، وأنها تلعب دوراً أساسياً في تعزيز المهارات التطبيقية.

3. الأهداف الوجدانية (Affective Objectives)

الأهداف الوجدانية تتعلق بتطوير المواقف والقيم والمشاعر لدى الطلاب تجاه موضوعات معينة. يركز هذا التصنيف على تعزيز التفاعل العاطفي للطلاب مع المحتوى الأكاديمي أو الأنشطة الجامعية، مثل تعزيز القيم الأخلاقية، والتحفيز الشخصي، والعمل الجماعي.

المزايا: يساعد هذا التصنيف على تعزيز التحفيز الداخلي، ويشجع الطلاب على تطوير مواقف إيجابية تجاه التعلم والتعليم.

ويشير Krathwohl, Bloom & Masia (1964) إلى أن الأهداف الوجدانية تعد ضرورية لتحفيز الطلاب على الانخراط في الأنشطة التعليمية والالتزام بالقيم الإنسانية. كما أظهرت دراسة Schunk et al. (2014) أهمية الأهداف الوجدانية في تحفيز الطلاب ودفعهم نحو تعلم مستمر.

4. الأهداف الاجتماعية (Social Objectives)

تستهدف الأهداف الاجتماعية تحسين التفاعل الاجتماعي بين الطلاب وتنمية مهارات التعاون والعمل الجماعي. تشمل هذه الأهداف تعزيز العمل الجماعي، التواصل الفعال، والمشاركة في الأنشطة الجامعية. يتم التركيز هنا على كيفية الاندماج الاجتماعي في بيئة جامعية تدعم التفاعل بين مختلف الأفراد والجماعات.

المزايا: تعمل الأهداف الاجتماعية على تطوير مهارات التواصل و القدرة على العمل ضمن فريق، وهي ضرورية لإعداد الطالب للتعامل مع التحديات الاجتماعية في المستقبل.

ولقد أظهرت دراسة (Johnson & Johnson 1994) أن التعلم التعاوني في بيئة تعليمية يساهم في تطوير مهارات التواصل الاجتماعي و القدرة على حل المشكلات.

5. الأهداف العاطفية (Emotional Objectives)

تتعلق الأهداف العاطفية بتطوير الجانب العاطفي للطلاب، مثل تنمية الثقة بالنفس، التكيف مع الضغوط الأكademية، و تحفيز الالتزام بالتعلم. تهدف هذه الأهداف إلى تحسين الرفاهية العاطفية للطلاب خلال تجربتهم الجامعية.

المزايا: تساهم الأهداف العاطفية في خلق بيئة تعليمية صحية، حيث يمكن للطلاب أن يطوروا القدرة على التكيف مع التحديات الأكademية والشخصية.

وفقاً لـ (Pekrun et al. 2002)، فإن الرفاهية العاطفية تلعب دوراً مهماً في التحصيل الأكademي، وقد تم ربط الأهداف العاطفية بالتحفيز الذاتي والنجاح التعليمي.

إذن تعتبر تصنيفات الأهداف البيداغوجية أساسية لضمان فعالية التعليم الجامعي، حيث تساعده في تحديد المسار الأكademي وضمان تنمية شاملة للطلاب. تتبع هذه الأهداف لتشمل المعرفة، المهارات، المواقف الاجتماعية والعاطفية، مما يساهم في إعداد الطالب للمستقبل والتحديات التي قد يواجهونها في حياتهم العملية والشخصية.

أسئلة المحاضرة الخامسة عشر

| رقم السؤال | العبارة |
|------------|---|
| 1 | ما هي التصنيفات الأساسية للأهداف البيداغوجية في التعليم الجامعي؟ |
| 2 | ما هي مستويات التصنيف المعرفي؟ |
| 3 | كيف يمكن لتصنيف الأهداف المهارية أن يؤدي إلى تحسين أداء الطلبة في الأنشطة التطبيقية في التربية البدنية؟ |
| 4 | كيف يمكن تحسين التفاعل الاجتماعي للطلبة من خلال الأهداف الاجتماعية؟ |

المحاضرة السادسة عشر

التعليم الجامعي وبيداغوجية المشاريع

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف المتعلقة بالتصنيفات الأساسية للأهداف البيداغوجية في التعليم الجامعي
- ✓ المعارف المتعلقة بالأهداف الأساسية لضمان فعالية التعليم الجامعي

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1- ما هو مفهوم بيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي؟

2- ما هي الخصائص الأساسية لبيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي؟

، قد بيداغوجية المشاريع (Project-Based Learning - PBL) من الأساليب التعليمية الحديثة التي تستخدم في التعليم الجامعي بهدف تعزيز التعلم النشط و تطوير المهارات العملية لدى الطالب. يتمحور هذا النموذج التعليمي حول قيام الطالب بالعمل على مشاريع حقيقة أو مشكلة معقدة تتطلب منهم استخدام المعرفة والمهارات المكتسبة خلال دراستهم لحل المشكلة أو تقديم حل مبدع. وتعزز هذه البيداغوجيا من قدرات الطالب في التعامل مع المشاكل الواقعية، وتساعدهم على تطبيق المفاهيم الأكademie في مواقف حقيقة، مما يؤدي إلى تعزيز التحصيل الأكاديمي وتطوير مهارات التفكير النقدي والابتكار.

1. مفهوم بيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي

بيداغوجية المشاريع هي نهج تعليمي يتسم بالتركيز على التعلم من خلال العمل، حيث يشجع الطلاب على تطبيق معرفتهم في حل مشكلات حقيقة أو القيام بمشاريع تتعلق بأحد المواضيع الأكademie. وهذا الأسلوب يساعد الطلاب على التفاعل مع المفاهيم المعقدة من خلال البحث، التخطيط، التنفيذ، والتقييم، مع إشراكهم في عملية التعلم التعاوني.

في التعليم الجامعي، يعد استخدام بيداغوجية المشاريع أداة فعالة لتطوير القدرات التحليلية والابتكارية لدى الطلاب، حيث يمكن تطبيقه في العديد من التخصصات مثل الهندسة، الطب، الإعلام، وإدارة الأعمال.

2. أهداف بيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي

تطبيق المعرفة في مواقف حقيقة: يساعد الطلاب على تطبيق ما تعلموه في مواقف عملية أو مشكلات حقيقة، مما يعزز من فهمهم العميق للموضوعات الأكademie.

تحفيز التفكير النقدي: يتطلب من الطلاب التفكير النقدي والمستقل، مما يساهم في تطوير مهارات التحليل والتقييم.

تعزيز مهارات التعاون والعمل الجماعي: يعمل الطلاب في فرق، مما يعزز مهارات التواصل، والقيادة، و العمل الجماعي.

الابتكار و حل المشكلات: يشجع هذا النهج على التفكير الابتكاري من خلال تحديد حلول مبتكرة للمشكلات المعقدة.

تعزيز مهارات التواصل والعرض: يمكن للطلاب من تطوير مهارات العرض و التواصل الشفوي أثناء تقديم مشاريعهم أمام الأستاذة وزملائهم.

3. الخصائص الأساسية لبيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي

التعلم القائم على المشكلة (Problem-Based Learning - PBL): يعتبر هذا الأسلوب من أساليب بيداغوجية المشاريع، حيث يبدأ الطالب بالعمل على مشكلات واقعية تتطلب منهم البحث والتفكير النقدي لإيجاد حلول فعالة.

التعلم التعاوني: يعتمد هذا النموذج على التعاون بين الطالب لحل المشكلة أو إنجاز المشروع، مما يعزز من تطوير المهارات الاجتماعية والقدرة على العمل الجماعي.

التعلم الذاتي: يشجع الطالب على اتخاذ المسؤلية عن تعلمهم، حيث يتم تحفيزهم على البحث، جمع المعلومات، وتحليلها بأنفسهم.

التقييم المستمر: يشمل التقييم المستمر طوال مدة المشروع، مما يسمح بإجراء تعديلات في الأداء وضمان الجودة العالية في العمل النهائي.

ال التواصل الفعال: يتطلب من الطالب تقديم وتوثيق مشاريعهم بشكل شفهي وكتابي، مما يعزز مهاراتهم في التواصل والعرض الأكاديمي.

4. المزايا والفوائد لبيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي

تحفيز الدافعية والتفاعل: تشير العديد من الدراسات إلى أن بيداغوجية المشاريع تعزز دافعية الطالب وتعزز الانخراط في التعلم بشكل أكبر مقارنة بالأساليب التقليدية.

تحقيق التعلم العميق: بدلًا من مجرد استرجاع المعلومات، يمكن هذا النهج للطالب من التفكير النقدي وتحقيق فهم عميق للمفاهيم الأكاديمية من خلال التطبيق العملي.

تحضير الطالب لسوق العمل: من خلال تعزيز مهارات حل المشكلات و العمل الجماعي و التواصل الفعال، يجد الطالب بشكل أفضل لمتطلبات سوق العمل الذي يعتمد بشكل متزايد على الابتكار و التعاون.

تطوير مهارات متعددة: يعمل هذا الأسلوب على تطوير مجموعة من المهارات الأكاديمية والمهنية، مثل التحليل، التخطيط، الإدارة، و التنفيذ.

5. التحديات المرتبطة بتطبيق بيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي

تحديات الوقت: يتطلب هذا الأسلوب الوقت والموارد الكثيرة، وهو ما قد يشكل تحديا في السياقات الجامعية التي تشهد ضغط في الجدول الزمني.

التقييم: قد يكون من الصعب تقييم أداء الطلاب بشكل دقيق نظرا لاختلاف طبيعة المشاريع، مما يتطلب طرق تقييم مبتكرة مثل التقييم الجماعي والفردي معا.

عدم توافق مع بعض التخصصات: قد لا تكون بيداغوجية المشاريع ملائمة لجميع التخصصات الجامعية، خاصة في المواد النظرية التي لا تعتمد بشكل كبير على تطبيقات عملية.

تمثل بيداغوجية المشاريع مناهج تدريسية حديثة تهدف إلى تحفيز الطلاب وتعزيز مهاراتهم الأكademية والمهنية من خلال التعلم النشط والتطبيق الواقعي للمفاهيم النظرية. يسمى هذا الأسلوب بتوفير فرص للتعلم التعاوني والابتكار، مما يجعله أداة فعالة في التعليم الجامعي لإعداد الطلاب لمتطلبات السوق المعرفي والمهني المتتطور.

أسئلة المحاضرة السادسة عشر

| العبارة | رقم السؤال |
|---|------------|
| ماذا نقصد ببيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي؟ | 1 |
| أذكر أهم مزايا بيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي؟ | 2 |
| ما هي الخصائص الأساسية لبيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي؟ | 3 |
| ما هي التحديات المرتبطة بتطبيق بيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي؟ | 4 |

المحاضرة السابعة عشر

بيداغوجية التربية البدنية والتعليم الجامعي

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة

- ✓ المعارف الأساسية المتعلقة ببيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي
- ✓ المعارف المتعلقة بالخصائص الأساسية لبيداغوجية المشاريع في التعليم الجامعي

أسئلة اختبار وتقدير المكتسبات القبلية عن المحاضرة

1-ماذا نقصد ببيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي؟

2-ما هي أهمية بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي؟

تعد بيداغوجية التربية البدنية من المجالات الحيوية في التعليم الجامعي، حيث تساهم في تطوير المهارات الحركية، اللياقة البدنية، و الصحة العامة للطلاب. تعتمد بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي على أساليب وأساليب تدرис حديثة تهدف إلى تعزيز التفاعل الفعال بين الطالب وتعليمهم أهمية ممارسة الأنشطة البدنية بشكل مستمر لتحقيق التوازن بين الجسد والعقل.

1. مفهوم بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي

بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي هي مجموعة من المبادئ التربوية التي تهدف إلى تحسين المهارات البدنية لدى الطالب وتطوير اللياقة، مع تعزيز الوعي الصحي و العمل الجماعي. لا تقتصر بيداغوجية التربية البدنية على ممارسة الأنشطة الرياضية فقط، بل تشمل أيضا استخدام الأساليب التربوية الحديثة التي تحفز الطالب على التفاعل مع الأنشطة البدنية بأسلوب علني ومنظم.

2. أهداف بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي

تعزيز اللياقة البدنية والصحة: تهدف بيداغوجية التربية البدنية إلى تحسين اللياقة البدنية للطلاب من خلال ممارسة الرياضات والأنشطة المختلفة التي تسهم في تحسين صحة القلب، المرونة، و القدرة التحملية.

تنمية المهارات الحركية: تركز على تعليم المهارات الحركية الأساسية والمتقدمة مثل الجري، القفز، الركل، و الرمي، بحيث يتمكن الطالب من ممارسة الأنشطة البدنية بفعالية.

تعزيز القيم الاجتماعية: من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية الجماعية، يتعلم الطالب التعاون، العمل الجماعي، و احترام الآخرين.

التحفيز على ممارسة الرياضة بشكل مستمر: تهدف بيداغوجية التربية البدنية إلى تحفيز الطالب على تبني أسلوب حياة صحي من خلال التمارين المنتظمة.

3. الأساليب البيداغوجية الحديثة في تدرис التربية البدنية

التعليم التفاعلي: يهدف إلى إشراك الطالب في عملية التعلم من خلال التفاعل المباشر معهم خلال التدريبات، يشجع الطالب على المشاركة بنشاط في الأنشطة الحركية، مما يعزز من التفاعل الاجتماعي و التحفيز الشخصي.

التعليم القائم على المشاريع: يتضمن أنشطة تعتمد على تطبيقات عملية للمفاهيم البدنية. على سبيل المثال، يمكن للطلاب العمل على مشاريع جماعية تتعلق بتصميم برامج رياضية أو تحليل أساليب التدريب لرفع مستوى اللياقة البدنية.

التعلم المتمركز حول الطالب: يعتمد على تحفيز الطالب للمشاركة في الأنشطة الرياضية وتنظيم التدريبات حسب احتياجاتهم الخاصة. يتم تشجيع الطالب على تحديد أهدافهم الرياضية والعمل على تحقيقها.

استخدام التكنولوجيا في التدريس: تقنيات مثل البرامج الرياضية الرقمية والتطبيقات الذكية التي تساعد في تتبع أداء الطلاب، تقدم تقارير مخصصة عن مستوى اللياقة البدنية، وبالتالي تدعم عملية التعلم الشخصي.

4. أهمية بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي

تحقيق التوازن بين العقل والجسد: يشير العديد من الباحثين إلى أهمية التربية البدنية في تعزيز التركيز العقلي والقدرة على التعلم، حيث تعمل الرياضة على تحسين القدرة العقلية للطلاب.

تحقيق الأداء الأكاديمي المحسن: أثبتت الدراسات أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساهم في تحسين التحصيل الأكاديمي. على سبيل المثال، دراسات مثل تلك التي قام بها Eriksson et al. (2017) أظهرت أن اللياقة البدنية لها تأثير إيجابي على الوظائف العقلية والتركيز، مما يعزز الأداء الأكاديمي.

تعزيز الصحة العامة للطلاب: بيداغوجية التربية البدنية تساهم في تقليل مستوى السمنة، تحسين الصحة النفسية، وزيادة الطاقة، ما يساعد الطلاب في التعامل مع ضغوط الدراسة الجامعية.

التشجيع على العيش بأسلوب حياة صحي: الطلاب الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم يميلون إلى اتباع نمط حياة صحي يشمل التغذية السليمة، والنوم الجيد، وإدارة التوتر.

5. التحديات التي تواجه بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي

نقص البنية التحتية: بعض الجامعات تواجه صعوبة في توفير المرافق الرياضية الحديثة والملائمة. نقص المساحات الرياضية أو المعدات الرياضية قد يؤثر سلبا على جودة الأنشطة البدنية.

المشاركة المحددة: بعض الطلاب قد لا يكونون مهتمين بالرياضة البدنية أو يفتقرن إلى الحافز، مما قد يؤثر على مشاركتهم الفعالة في الأنشطة.

عدم تواافق الأنشطة البدنية مع التخصصات الأكademie: في بعض الأحيان قد تكون الأنشطة البدنية غير مرتبطة بشكل مباشر بالتخصصات الأكademie للطلاب، مما يجعل بعضهم غير متحمس للمشاركة.

نقص التأهيل الكافي للمدرسين: يحتاج المدرسوون في مجال التربية البدنية إلى التأهيل المستمر لضمان استخدام أساليب تدريس فعالة، خاصة مع التطورات الحديثة في مجالات الرياضة والصحة.

إن بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي تعد ركيزة أساسية لتطوير اللياقة البدنية، المهارات الحركية، والصحة العامة للطلاب. من خلال استخدام أساليب تدريس حديثة، مثل التعليم القائم على المشاريع والتعلم التفاعلي، يتم تعزيز مشاركة الطلاب في الأنشطة البدنية. مع ذلك، تواجه بيداغوجية التربية البدنية تحديات عدّة تتعلق بنقص الموارد والمرافق، والتي تستدعي تحسينها لضمان فعالية العملية التعليمية وتحقيق الأهداف المرجوة.

أسئلة المحاضرة السابعة عشر

| رقم السؤال | العبارة |
|------------|---|
| 1 | ما هو مفهوم بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي؟ |
| 2 | أذكر أهم أهداف بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي؟ |
| 3 | ما هي التحديات التي تواجه بيداغوجية التربية البدنية في التعليم الجامعي؟ |
| 4 | ما هي أنواع الأساليب البيداغوجية الحديثة في تدريس التربية البدنية؟ |

المراجع

- عبدالهادي محمد (2010). التربية البدنية: مفهومها ودورها في تكامل الشخصية. الطبعة الثانية، دار الفكر العربي.
- أحمد جلال (2015). دور التربية البدنية في النمو الشامل للطفل. مجلة التربية الرياضية، العدد 12، ص. 45-23.
- فاطمة حسين (2017). التربية البدنية وتنمية الشخصية المتكاملة: دراسة نظرية. مجلة علم النفس الرياضي، العدد 18، ص. 80-66.
- ACSM (2021). "Guidelines for Exercise Testing and Prescription." American College of Sports Medicine.
 - Baker, D., Nance, S., & Moore, M. (2021). "Improvement of Power, Strength, and Speed Performance in Athletes Through Resistance Training." Journal of Strength and Conditioning Research.
 - Bell, S. (2010). Project-based learning for the 21st century: Skills for the future. The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues, and Ideas.
 - Bender, W. N. (2012). Project-Based Learning: Differentiating Instruction for the 21st Century. Corwin Press.
 - Bishop, D. (2019). "Recovery from Training in Sport: A Review." Journal of Sports Sciences.
 - Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2018). "Physical Activity and Health." Human Kinetics.
 - Bunker, D., & Thorpe, R. (1986). Journal of Physical Education, Recreation & Dance.
 - Chatzisarantis, N. L. D., et al. (2021). "Peer and self-assessment in physical education: An effective way to support student learning." Journal of Sports Education.
 - Chen, A., & Ennis, C. D. (2004). Journal of Teaching in Physical Education.
 - Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. Guilford Press.
 - Donnelly, C., & Lambourne, K. (2018). "Teamwork and Collaboration in Physical Education." Physical Education Review.
 - Duda, J. L., et al. (2019). "Self-Regulation in Sport: The Role of Self-Assessment and Reflection." Psychology of Sport and Exercise.
 - Eriksson, L., et al. (2017). The effects of physical activity on cognitive performance: A meta-analysis. Journal of Sport & Exercise Psychology.
 - Ford, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2017). "Development of Sport-Specific Skills in Youth Athletes." Journal of Sports Sciences.
 - Gabbard, C. P. (2003). The Role of Physical Education in Teaching Social Skills.

- . Gabbett, T. J. (2016). "The Influence of Training Load on Injury and Performance in Team Sport Athletes." *Sports Medicine*.
- . Gibbons, S., & McBride, R. (2011). *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*.
- . Gordon, M., et al. (2020). "Resistance Training and Recovery: Implications for Exercise Physiology." *Journal of Exercise Science and Fitness*
- . Graham, G., et al. (2020). "Observation and assessment in physical education: A guide for teachers." *Physical Education Review*.
- . Haerens, L., et al. (2011). The effects of physical activity interventions on students' physical activity and academic achievement. *Health Education Research*.
- . Häkkinen, K., & Komi, P. V. (2016). "Strength Training and Conditioning for Athletes." *Sports Science Reviews*.
- . Harvey, S., & Whitehead, M. (2020). "Project-Based Assessment in Physical Education." *Journal of Sports Education*.
- . Harvey, S., & Whitehead, M. (2020). "Student Self-Assessment in Physical Education." *International Journal of Physical Education, Fitness, and Sports*.
- . Hastie, P. A., & O'Connor, D. (2018). "The role of formative assessment in physical education." *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*.
- . Hattie, J. (2018). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
- . Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2019). *Cooperative Learning: Improving University Instruction by Extending Student Involvement*. *Journal of Education for Business*.8-1 ,(1)94,
- . Johnson, J., et al. (2020). "Physical Education and Assessment: A Comprehensive Guide." *Journal of Physical Education and Sport Sciences*.
- . Kirk, D., & Macdonald, D. (2001). *Physical Education Futures*. Routledge.
- . Kirk, D., & Macdonald, D. (2019). "Assessing Skills and Competence in Physical Education." *Journal of Physical Education*.
- . Kirkpatrick, S. A., & Locke, E. A. (2021). Leadership: Do Traits Matter? *Academy of Management Perspectives*, 14(1), 48-60.
- . Larmer, J., & Mergendoller, J. R. (2015). How to design and assess a project-based learning (PBL) experience. *Buck Institute for Education*.

- . Morse, T. E., et al. (2019). "Overtraining Syndrome and Injury Prevention in Sport." *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*.
- . Pate, R. R., et al. (2021). "Assessing Physical Fitness in School Children." *International Journal of Fitness and Sports*.
- . Patterson, S. D., et al. (2020). "The Role of Recovery in Performance Enhancement and Injury Prevention." *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- . Pinto, P. R. (2020). "Physical Education Planning and Program Design." *Journal of Education and Human Development*.
- . Reilly, T., & White, R. (2018). "The Role of Physical Education and Sport in the Development of Physical Literacy." *Journal of Sports Sciences*.
- . Routledge, S. P., & Perkins, S. (2020). "Long-Term Athletic Development and Peak Performance." *International Journal of Sports Science*
- . Santos, R., et al. (2020). "The Role of Self-Assessment in Promoting Physical Fitness." *Journal of Sports Education and Research*.
- . Santos, R., et al. (2020). "The Use of Wearable Technology in Physical Education Assessment." *Journal of Sports Technology*.
- . Santos, R., et al. (2020). "Use of Technology in Physical Education Assessment." *Journal of Sports Technology*.
- . Smith, K. A., et al. (2020). Collaborative Learning in Higher Education: A Review of the Literature. *Journal of Higher Education*, 91(3), 345-367.
- . Thomas, J. W. (2000). A review of research on project-based learning. *The Autodesk Foundation*.
- . Tremblay, M. S., et al. (2014). The importance of physical activity for children and adolescents. *Canadian Medical Association Journal*.
- . Warren, D. C. (2018). "The Importance of Long-Term Planning in Physical Education." *Physical Education Review*.
- . Zimmerman, B. J. (2017). "Motivational Sources and Outcomes of Self-Regulated Learning and Performance." *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*.
- . Zimmerman, B., & Schunk, D. H. (2018). "Self-Regulated Learning and Academic Achievement." *Routledge*

الموقع الإلكتروني

<https://fr.scribd.com/document/433234509>

