

المحاضرة الثامنة: إستراتيجيات التدريس في التربية البدنية والرياضية.

• تمهيد:

تُعدّ التربية البدنية والرياضية عنصراً أساسياً في بناء شخصية الفرد المتكاملة، حيث تتجاوز دورها التقليدي في تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية لتشمل جوانب معرفية واجتماعية وعاطفية حيوية.

وفي ظلّ التطورات المتسارعة في مجالات العلوم التربوية والنفسية الحركية، بات من الضروري تبني استراتيجيات تدريسية حديثة وفعالة قادرة على تلبية احتياجات المتعلمين المتنوعة وتعزيز مشاركتهم الفاعلة في العملية التعليمية.

لقد أظهرت الدّراسات الحديثة قُصور الأساليب التقليدية القائمة على التلقين والتدريب النمطي في تحقيق أهداف التعلم الشاملة في التربية البدنية والرياضية.

لذا وجب تقديم إطار نظري مُعمّق لاستراتيجيات التدريس الحديثة في هذا المجال، مع استعراض تفصيلي لأبرز هذه الإستراتيجيات، وتحليل تطبيقاتها العملية المتنوعة، ومناقشة التحديات التي قد تعترض تطبيقها وسبل التغلّب عليها.

1. المفاهيم النظرية لاستراتيجيات التدريس في التربية البدنية والرياضية:

يُمكن تعريف استراتيجية التدريس في سياق التربية البدنية والرياضية بأنها: "الخطّة الشاملة التي يضعها المعلم لتنظيم عملية التعلم، وتوجيه تفاعلات الطلاب مع المحتوى التعليمي والأنشطة البدنية، بهدف تحقيق نتائج تعلم محددة".

وتتميز الإستراتيجية بكونها إطاراً مرناً يتضمّن مجموعة من الأساليب والتقنيات التعليمية المتكاملة التي يتمّ اختيارها وتكييفها وفقاً لأهداف الدرس وخصائص المتعلمين والسياق التعليمي، حيث يتمّ التأكيد دائماً على أنّ الإستراتيجية تتجاوز مجرد اختيار الأنشطة لتشمل رؤية تربوية شاملة لكيفية تسهيل تعلم الطلاب وتمكينهم من تحقيق أقصى إمكاناتهم.

وَقَد تطورت تصنيفات استراتيجيات التدريس في التربية البدنية والرياضية بشكل ملحوظ، فبينما كانت التصنيفات المبكرة تركز بشكل أساسي على دور المعلم (مثل التدريس المُوجّه مقابل التدريس غير المُوجّه)، أصبحت التصنيفات الحديثة أكثر شمولية، حيث تأخذ في الاعتبار أبعاداً متعددة مثل: مستوى تفاعل الطلاب (فردى، ثنائى، جماعى)، طبيعة المهمة التعليمية (مغلقة، مفتوحة)، ومستوى التجريد (مباشر، رمزى).

كما يُمكن تجميع الاستراتيجيات الحديثة في التربية البدنية والرياضية تحت مظلة مجموعة من المبادئ الأساسية التي تركز على جعل المتعلم محور العملية التعليمية، وتفعيل دوره الإيجابى والنشط، وتوفير فرص للتفكير النقدي وحل المشكلات، وتنمية الدافعية الداخلية والإهتمام بالتعلم، ومراعاة الفروق الفردية بين الطلاب وتلبية احتياجاتهم المتنوعة.

2. إستراتيجيات التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية:

1.2. التعلم التعاونى: (Cooperative Learning)

يُعَدّ التعلّم التّعاونى من أبرز الاستراتيجيات الحديثة التي تعتمد على تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة يتعاونون لتحقيق أهداف تعليمية مشتركة، مع التأكيد على المسؤولية الفردية والجماعية.

وقد أظهرت العديد من الدراسات التربويّة أنّ التعلّم التّعاونى لا يُحسّن الأداء الحركى فحسب، بل يُعزّز أيضاً التفاعل الإجماعى الإيجابى، وتنمية مهارات التواصل والقيادة، وزيادة الثقة بالنفس لدى الطلاب.

وتتضمن تطبيقات التعلم التعاونى في التربية البدنية والرياضية مجموعة متنوعة من الأنشطة، وهي كما يلي:

1.1.2. فرق المهام: (Task-Based Groups) حيث يتم توزيع مهام محددة على أفراد المجموعة، ويتكامل عملهم لتحقيق الهدف المشترك (مثل تصميم روتين حركى جماعى).

2.1.2. الألغاز الحركية التعاونية: (Cooperative Movement Puzzles) تتطلب من الطلاب العمل معاً لحل مشكلة حركية أو إكمال تحدٍ بدنى.

3.1.2. المحطات التعليمية التعاونية: (Cooperative Learning Stations) يتناوب الطلاب على محطات مختلفة، ويقومون بتعليم وشرح المهارات لبعضهم البعض.

4.1.2. المشاريع الجماعية: (Group Projects) حيث يعمل الطلاب معاً على تخطيط وتنفيذ وتقييم مشروع بدني أو رياضي.

2.2. التعلم القائم على حلّ المشكلات: (Problem-Based Learning - PBL)

تركز هذه الإستراتيجية على تقديم مشكلات حقيقية أو محاكية للواقع، مما يُشجّع الطلاب على تطبيق معارفهم ومهاراتهم الحركية والتفكيرية لإيجاد حلول مبتكرة.

وفي دروس التربية البدنية والرياضية يُمكن أن تتضمن المشكلات تحديات تكتيكية في الألعاب الجماعية، أو صعوبات في أداء مهارة حركية معينة، أو قضايا تتعلق بالسلامة والإصابات الرياضية. حيث يلعب المعلم في هذه الإستراتيجية دور الميسر الذي يوجّه الطلاب وي طرح عليهم أسئلة مفتوحة لتشجيعهم على التفكير النقدي والبحث المستقل عن المعلومات.

3.2. التدريس المُمَيَّز: (Differentiated Instruction)

يَهْتَمُّ التدريس المتميّز بالفروق الفردية الكبيرة بين الطلاب في استعدادهم واهتماماتهم وأنماط تعلمهم، ويدعو إلى تكييف عناصر التدريس المختلفة (المحتوى، العملية، المنتج، البيئة التعليمية) لتلبية هذه الاحتياجات المتنوعة.

وفي حصّة التربية البدنية والرياضية، يمكن تطبيق التدريس المتميّز من خلال:

1. تعديل المهام الحركية: تقديم مستويات صعوبة مختلفة للمهارة نفسها لتناسب قدرات الطلاب المختلفة.

2. توفير خيارات للأنشطة: السّماح للطلاب باختيار الأنشطة البدنية التي تُثير اهتمامهم.

3. استخدام أساليب تقويم متنوعة: السّماح للطلاب بإظهار تعلمهم بطرق مختلفة (مثل العروض العملية، التقارير الكتابية، العروض التقديمية).

4. توفير دعم إضافي للطلاب الذين يواجهون صعوبات وتحديات إضافية للطلاب المتقدمين.

4.2. إستخدام التكنولوجيا في التدريس: (Technology-Enhanced Learning)

تُوفّر دمجّ هاته الإستراتيجية في دروس التربية البدنية والرياضية فرصاً جديدة لتعزيز تعلم الطلاب وزيادة تفاعلهم، وتتضمّن بعض التطبيقات التكنولوجية الواعدة في هذا المجال مايلي:

1. تطبيقات تتبع الحركة وأجهزة الاستشعار القابلة للإرتداء (Motion Tracking Apps and

Wearable Sensors) توفر بيانات كمية وكيفية حول أداء الطلاب، ممّا يُساعدهم على تتبع تقدمهم وتحديد مجالات التحسين.

2. الألعاب الحركية الرقمية: (Exergames) تجمع بين النشاط البدني والتفاعل مع بيئات

افتراضية، مما يزيد من الدافعية والمشاركة.

3. برامج تحليل الفيديو: (Video Analysis Software) تَسمح للطلاب والمعلمين بتحليل

الأداء الحركي بدقة وتقديم تغذية راجعة بصرية مفصلة.

4. المنصات التعليمية عبر الإنترنت: (Online Learning Platforms) يُمكن استخدامها

لتوفير مواد تعليمية إضافية، وتنظيم المناقشات، وتقديم مهام تفاعلية.

3. إستراتيجيات أخرى مبتكرة:

بالإضافة إلى الإستراتيجيات الرئيسية المذكورة سابقاً، هناك إستراتيجيات أخرى مبتكرة يمكن

تطبيقها في التربية البدنية والرياضية، وهي كما يلي:

1.3. التعلم الذاتي المنظم: (Self-Regulated Learning) يُركز على تطوير قدرة الطلاب

على تحديد أهدافهم، وتخطيط وتنفيذ إستراتيجيات التعلم، ومراقبة وتقييم تقدمهم بشكل مستقلّ.

2.3. التلعيب (عن طريق الألعاب): (Gamification) يتضمن استخدام عناصر تصميم الألعاب

(مثل النقاط، والشارات، والمستويات، والتحديات) لجعل الأنشطة البدنية أكثر جاذبية وتحفيزاً للطلاب.

3.3. التدريس التبادلي: (Reciprocal Teaching) هي إستراتيجية حوارية بين المعلم والطلاب

(أو بين الطلاب أنفسهم) تتضمن أربعة عناصر رئيسية: التلخيص، وطرح الأسئلة، والتوضيح،

والتنبؤ، مما يُعزّز فهم الطلاب للمفاهيم الحركية والتكتيكية.

4. تطبيقات عملية لاستراتيجيات التدريس في التربية البدنية والرياضية:

يتطلب تطبيق استراتيجيات التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية تحولاً في دور المعلم من مُلقِّن للمعرفة إلى مُيسِّر للتعلم ومُوجِّه للطلاب.

حيث يجب على المعلمين تطوير مهارات جديدة في تصميم الأنشطة التفاعلية، وإدارة عمل المجموعات الطلابية، وتقديم الدعم الفردي، واستخدام التكنولوجيا التعليمية بفعالية، وتقويم تعلم الطلاب بطرق متنوعة وشاملة.

. أمثلة تطبيقية:

1.4. التعلم التعاوني في تعليم مهارة كرة السلة (التمرير):

➤ **النشاط:** "محطات التمرير التعاونية".

➤ **التطبيق:**

- قسّم الطلاب إلى مجموعات صغيرة (3-4 طلاب).
- قُم بإنشاء عدة محطات، كل محطة تركز على جانب معين من مهارة التمرير.
- في كل محطة، يتناوب الطلاب على أداء التمرين وتقديم الملاحظات والتوجيهات لبعضهم البعض بناءً على معايير محددة تقدمها أنت مسبقاً.
- شجّع الطلاب على تشجيع بعضهم البعض وتقديم المساعدة والدعم.
- يُمكنك تخصيص مهمة لكل فرد في المجموعة (مثل المسجل للملاحظات، المشجع، المؤدي).
- بعد فترة زمنية محددة، تنتقل المجموعات إلى المحطة التالية.

➤ **الفوائد:**

- يُعزز التعاون.
- يُوفّر فرصاً متعددة للممارسة.
- يُقدم تغذية راجعة من الأقران.
- يُراعي الفروق الفردية في سرعة التعلم.

2.4. التعلم القائم على حل المشكلات في تعليم مهارات الجمباز (التوازن على اليدين):

➤ **النشاط:** "تحدي بناء التوازن."

➤ **التطبيق:**

- إ طرح مشكلة على الطلاب: "كيف يمكننا تطوير القدرة على الحفاظ على توازن مستقر على اليدين لأطول فترة ممكنة؟".
- قَسَم الطلاب إلى مجموعات صغيرة وشجعهم على تبادل الأفكار واستكشاف حلول مختلفة.
- زوّدهم بموارد محدودة (مثل حصائر الجمباز، ربما مقاطع فيديو قصيرة توضيحية).
- شَجّعهم على تجربة تقنيات مختلفة، وتحليل أخطائهم، وتعديل استراتيجياتهم.
- يُمكنك توجيههم بأسئلة مفتوحة مثل: "ما هي العوامل التي تؤثر على التوازن؟"، "كيف يمكننا تقوية العضلات اللازمة؟"، "ما هي التقنيات التي يمكن أن نستخدمها لتثبيت الجسم؟".
- في نهاية النشاط، تتبادل المجموعات النتائج والاستراتيجيات التي توصلوا إليها.

➤ **الفوائد:**

- يُنمّي التفكير النقدي ومهارات حلّ المشكلات.
- يُشجّع على التجريب والإكتشاف الذاتي.
- يُعزّز التعلّم النشط والمستقلّ.

3.4. التدريس المتمايز في تعليم ألعاب القوى (العدو السريع):

➤ **النشاط:** "محطات السرعة المتنوعة".

➤ **التطبيق:**

صمم عدة محطات تركز على جوانب مختلفة من العدو السريع، مع مراعاة مستويات قدرة الطلاب المختلفة:

- **المحطة الأساسية:** تدريبات على تقنية الانطلاق الصحيح والخطوات الأولى السريعة لمجموعة الطلاب الذين يحتاجون إلى تركيز على الأساسيات.
- **المحطة المتوسطة:** تدريبات على زيادة طول الخطوة وزيادة وتيرة الحركة لمجموعة الطلاب الذين يمتلكون أساسيات جيدة.
- **المحطة المتقدمة:** تدريبات على تحمل السرعة والعدو مع تغيير الاتجاهات لمجموعة الطلاب المتقدمين.
- يُمكن للطلاب اختيار المحطة التي تناسب مستوى قدرتهم أو يمكنك توجيههم بناءً على تقييمك.
- قدم تعليمات وتغذية راجعة فردية لكل طالب في المحطة التي يعمل بها.
- يُمكنك أيضاً توفير خيارات متنوعة للتحديات في كل محطة (مثل عدو لمسافات مختلفة، أو عدو مع حواجز منخفضة).

➤ **الفوائد:**

- يُلبّي احتياجات التعلم المختلفة للطلاب.
- يُوفّر تحديات مناسبة لكل مستوى.
- يزيد من فرص النجاح والتحفيز.

4.4. إستخدام التكنولوجيا في تعليم اللياقة البدنية (تطبيق تتبع النشاط):

➤ **النشاط:** "تحدي اللياقة الأسبوعي".

➤ **التطبيق:**

- إستخدم "تطبيقاً" لتتبع النشاط البدني (مثل خطوات المشي، السرعات الحرارية المحروقة، مدة النشاط).
- أطلب من الطلاب تتبع نشاطهم البدني اليومي والأسبوعي باستخدام التطبيق.
- قُم بإنشاء تحديات فردية أو جماعية بناءً على بيانات التطبيق (مثل تحقيق عدد معين من الخطوات في اليوم، أو ممارسة النشاط البدني لمدة محددة في الأسبوع).
- إستخدم بيانات التطبيق لمناقشة مفاهيم اللياقة البدنية، مثل أهمية النشاط المنتظم وتأثيره على الصحة.
- يُمكن للطلاب مشاركة بياناتهم (إذا سمحوا بذلك) لمقارنة تقدمهم وتحفيز بعضهم البعض.

➤ **الفوائد:**

- يَزيد من وعي الطلاب بمستوى نشاطهم البدني.
- يُوفّر بيانات موضوعية للتقييم والمتابعة.
- يَزيد من الدافعية من خلال التحديات والمكافآت (الافتراضية).

5.4. التلعيب (استخدام الألعاب) في تعليم مهارات كرة القدم (المراوغة والتمرير):

➤ **النشاط:** "مغامرة كرة القدم".

➤ **التطبيق:**

- حوّل تدريبات المراوغة والتمرير إلى لعبة ذات مستويات وتحديات.
- إمنح الطلاب نقاطاً أو شارات افتراضية لإكمال التحديات بنجاح (مثل مراوغة عدد معين من العلامات دون فقدان الكرة، أو تمرير الكرة بدقة إلى هدف متحرك).
- قُم بإنشاء لوحة صدارة افتراضية لمتابع تقدم الطلاب وتشجيع المنافسة الصحية.
- قَدِّم "قوى خاصة" أو "مكافآت" للطلاب الذين يُحققون أهدافاً معينة (مثل فرصة لتحدي المعلم في مباراة قصيرة).
- يُمكنك أيضاً دمج عناصر سردية لجعل اللعبة أكثر جاذبية (مثل مساعدة فريقك الافتراضي في تسجيل الأهداف).

➤ **الفوائد:**

- يَزِيد من الدافعية والمشاركة.
- يَجْعَل التعلم أكثر متعة وجاذبية.
- يُوفّر تغذية راجعة فورية من خلال نظام النقاط والمكافآت.

6.4. التدريس التبادلي في تحليل أداء رياضي (مشاهدة مباراة كرة يد):

➤ **النشاط:** "محللو المباراة".

➤ **التطبيق:**

- قسّم الطلاب إلى مجموعات صغيرة.
- أطلب من كل مجموعة مشاهدة مقطع فيديو قصير لمباراة كرة يد.
- قم بتوزيع أدوار محددة على أفراد كل مجموعة، كما يلي:
 - **المُلخّص:** يقوم بتلخيص أهم الأحداث والاستراتيجيات التي تم ملاحظتها.
 - **طالِب الأسئلة:** يطرح أسئلة حول الجوانب الغامضة أو التي تحتاج إلى مزيد من التوضيح.
 - **المُوضّح:** يحاول الإجابة على أسئلة المجموعة وتقديم تفسيرات للأحداث.
 - **المُتنبئ:** يحاول توقع ما سيحدث لاحقاً في المباراة بناءً على ما تم ملاحظته.
- بعد مشاهدة المقطع، تجتمع كل مجموعة لمناقشة ملاحظاتها وتبادل الأدوار.
- في نهاية النشاط، تشارك كل مجموعة أهم استنتاجاتها مع الفصل.

➤ **الفوائد:**

- يُعزز الفهم العميق للأداء الرياضي.
- يُنمّي مهارات التحليل والتفكير النقدي.
- يشجّع على التعاون والتواصل بين الطلاب.

• **خلاصة:**

تُمثل استراتيجيات التدريس الحديثة في التربية البدنية والرياضية نقلة نوعية نحو تعليم أكثر فاعلية واستجابة لاحتياجات المتعلمين في القرن الحادي والعشرين، وذلك من خلال تبني هذه الاستراتيجيات، كما يُمكن للمعلمين خلق بيئات تعلّم مُحفّزة وتفاعلية، وتعزيز النمو الشامل لطلابهم، وإعداد جيل يتمتع باللياقة البدنية والصحة الجيدة والمهارات الحياتية الضرورية لمواجهة تحديات المستقبل بنجاح.