

## المحاضرة التاسعة: إستراتيجيات التعلم الذاتي في التربية البدنية والرياضية.

### • تمهيد:

يُشير التعلّم الذاتي إلى قدرة المتعلم على التحكّم في عملية تعلمه، وذلك من خلال تحديد أهدافه، واختيار المصادر، وتنظيم وقته، وتقييم أدائه، ومع التطورات البيداغوجية والتكنولوجية أصبح هذا النمط من التعلم ضروريًا، خاصّةً في مجالات تدريس مادّة التربية البدنية والرياضية، التي تعتمد بشكل كبير على الأداء العملي والتطبيقي.

### 1. تعريف التعلم الذاتي: (Self-directed Learning)

هو عملية تعليمية يكون فيها المتعلم مسؤولاً بشكلٍ مباشرٍ عن تحديد أهدافه التعليمية واختيار مصادر التعلم المناسبة، وتحديد الإستراتيجيات والخطوات اللازمة، وتقييم مدى تقدمه نحو تحقيق تلك الأهداف، معتمداً على دافعيته الداخلية وقدرته على تنظيم تعلمه واستغلال وقته وإمكاناته الذاتية. وفي ميدان الأنشطة البدنية والرياضية، يأخذ التعلم الذاتي بُعداً عملياً وتطبيقياً مُميزاً، حيث يُمنح المتعلم الفرصة لتجريب المهارات الحركية، وتكرارها، وتحليل أدائه باستخدام أدوات الملاحظة الذاتية أو التغذية الراجعة، سواء بشكل فردي أو ضمن مجموعات صغيرة.

### 2. مميزات التعلم الذاتي في المجال الرياضي:

✚ تعزيز روح المبادرة والاستقلالية.

✚ تنمية القدرات الحركية من خلال التكرار الذاتي والمراجعة الشخصية.

✚ إمكانية مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

✚ توفير المرونة في الزمن والمكان.

✚ زيادة الدافعية الداخلية للتعلم.

### 3. إستراتيجيات التعلم الذاتي المطبقة في التربية البدنية والرياضية:

الجدول التالي يُوضِّح مختلف إستراتيجيات التعلم الذاتي المطبقة في التربية البدنية والرياضية.

الإستراتيجية	الوصف
التعلم بالبطاقات التعليمية	إعداد بطاقات تحتوي على خطوات أداء المهارة (مثلاً مراحل الوثب الطويل أو إرسال كرة اليد)، ويقوم الطالب بالتطبيق الذاتي ومراقبة الأداء عبر مرآة أو فيديو.
التعلم بالفيديو الذاتي	يقوم المتعلم بتصوير أدائه ومقارنته بالنموذج الصحيح. هذه الطريقة مفيدة في تصحيح الأخطاء الحركية.
التعلم بمساعدة التطبيقات الرقمية	استخدام تطبيقات مثل Coach's Eye أو Dartfish لتحليل الأداء الحركي ومتابعة التقدم.
المشاريع الشخصية	كأن يقوم المتعلم بتصميم برنامج تدريبي خاص به، يراقب تطوره فيه، ويعرض نتائجه لاحقاً.
التمارين الموجهة ذاتياً	ورش عمل تضم تمارين متدرجة ينجزها المتعلم وفقاً لقدراته، مع تقييم ذاتي عبر جدول متابعة.

### 4. دور الأستاذ في إستراتيجية التعلم الذاتي:

- ✚ توفير بيئة تعليمية محفزة وآمنة.
- ✚ توجيه المتعلم لاختيار المصادر المناسبة.
- ✚ تقديم تغذية راجعة بناءة.
- ✚ دعم الطالب في تحديد أهدافه الخاصة وتحقيقها.
- ✚ استخدام تقنيات متنوعة (صور، فيديو، كتيبات، تطبيقات ...).

### 5. تحديات تطبيق التعلم الذاتي في التربية البدنية:

- نقص الوسائل أو البنية التحتية (أجهزة، ملاعب، كاميرات).
- ضعف مهارات المتعلمين في تنظيم الذات.
- الحاجة إلى متابعة دقيقة من الأستاذ لتفادي ترسيخ الأخطاء.

## 6. نموذج تطبيقي: التعلم الذاتي في مهارة الإرسال السفلي في الكرة الطائرة:

- ❖ الخطوة 1: مراجعة بطاقة تعليمية بها مراحل الأداء.
- ❖ الخطوة 2: تصوير الأداء الذاتي.
- ❖ الخطوة 3: مقارنة الفيديو بالنموذج المثالي (مشاهدة تعليمية).
- ❖ الخطوة 4: تسجيل الملاحظات الذاتية في جدول خاص.
- ❖ الخطوة 5: محاولة تصحيح الأداء بناءً على التغذية الراجعة.

## 7. أمثلة تطبيقية مختصرة لاستراتيجيات التعلم الذاتي:

### 1.7 مهارة التصويب في كرة اليد (باستخدام الفيديو الذاتي):

- يقوم المتعلم بتصوير نفسه أثناء أداء التصويبة الأمامية.
- يقارن أداءه بالفيديو النموذجي المعروف مسبقاً.
- يدوّن الأخطاء في بطاقة خاصة، ثم يعيد المحاولة لتصحيح الأداء.

### 2.7 تمرين التوافق الحركي في الجمباز (بطاقات تعليمية):

- تسلّم كل مجموعة بطاقة تحتوي على تسلسل حركات التمرين (مثل الدرجة الأمامية).
- يتدرب المتعلم على الحركة خطوة بخطوة دون تدخل مباشر من الأستاذ.
- يقيّم المتعلم نفسه أو شريكه اعتماداً على قائمة مراجعة مصغرة.

### 3.7 الجري السريع لمسافة 30 متر (جدول متابعة ذاتي):

- كل متعلم يدوّن الزمن الذي حققه في ثلاث محاولات للجري السريع.
- يستخدم رسماً بيانياً بسيطاً لمتابعة تطوره.
- يناقش مع أقرانه العوامل التي أثّرت على الأداء وكيفية تحسينه.




#### 4.7. الإرسال السفلي في الكرة الطائرة (التعلم بالتكرار الذاتي):

- يطبق المتعلم الإرسال نحو هدف ثابت (مثل دائرة مرسومة).
- يسجل عدد الإرسالات الناجحة في كل محاولة.
- يحدد نقطة ضعفه (مثل توازن الجسم أو توقيت الضرب) ويحاول تحسينها تدريجياً.

#### 5.7. مشروع شخصي مصغر: "تحسين لياقتي البدنية في أسبوعين"

- يقوم المتعلم بتصميم خطة بسيطة لتحسين عناصر من اللياقة البدنية (مثل السرعة أو التحمل).
- يطبق البرنامج، ويسجل النتائج يومياً.
- في نهاية المدة، يقدم تقريراً ذاتياً عن ما تعلمه وصعوباته ومقترحات التحسين.

### أملة تطبيقية لاستراتيجيات التعلم الذاتي درس في درس التربية البدنية الرياضية

	مهارة: مهارة التصوبي في التصوير في كرة اليد بدون استخدام الفيديو الذاتي: آتباء اداء التصويابية الذمية: يَغارن اداء بالنودج. يَغارن اذاته النمودجي يعد الإخطا تم يعيّد المحاولة لتصحيح الأداء
	تمرين تمرين التوافق في الجركنى (الجميات) (بطاقات ليمية: المجموعة تحلوي على تسليل سلسلن حركات التمرين، تتدرب خطويلا دون يحدل مباشر من الأستذ دون مابنكرم من الأستاد بشربتريلا على فائمة مراجعة مضغرة
	الجرى السريع لمسافة 30 جدول متاعة ذاتي) يندون كل منتعلمسرااة يرمن الذن حقتة في في ذلأت محاولات للجرى يستعمل سما بياناتي تطورة. يناقش العوامل المول لموورة على الأداء قمرجقة مصغنه.
	الإرسال السفلي في الكرة الطائرة التعلم بالتكرار) (تطبيق المتعلم: يطبق التعلم نحو هدف يستجمل الإرساد تحت للخجة في كل محاولة في يوحول قغيق بحسمنها تدريجيا.
	مشروع شخصي مصغر: تحسين لياقتي البدني تديبن (المتعلم يتعو طمذا، تانت بسطة لعنامر الإرسالت في كل محاولة يحدد نخطر نعيم البرنامج نسينها تدريجي في نهلية المدة عما وهياذ ومترحات التحسين.

#### • خلاصة:

- إن إدماج التعلم الذاتي في التربية البدنية يُمكن أن يُعزّز من كفاءة المتعلم، ويمنحه قدرة أكبر على التفاعل مع تعلمه، شريطة أن يكون ذلك مصحوباً بالتوجيه والدعم، كما نُوصي بما يلي:
- تكوين الأساتذة في استراتيجيات التعلم الذاتي.
  - تصميم أدوات تعليمية مساعدة (بطاقات، فيديوهات، تطبيقات).
  - تحفيز الطلبة على تحمل مسؤولية تعلمهم الذاتي.