



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عنوان المحاضرة

اسلوب التحقق الذاتي (فحص النفس) وكيفية تطبيقه في

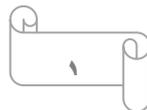
درس التربية الرياضية

اعداد التدريسي

أ.م.د. كهلان رمضان صالح

٢٠٢٥ م

١٤٤٦ هـ



أسلوب التحقق الذاتي (فحص النفس) (د) (The Self-Check Style (D))

كما هو حال أساليب موستن واشورت فإن تغيير جديد وعلاقة جديدة تنشأ بين المتعلم والمعلم في هذا الأسلوب، حيث تنتقل قرارات جديده من المعلم إلى المتعلم، تضاف هذه القرارات إلى القرارات السابقة التي انتقلت للمتعلم في الأسلوبين الثاني والثالث السابقين (التدريبي والتبادلي)، مما يزيد من حجم المسؤوليات التي تقع على عاتق المتعلم، وهذا يمكنه من تحقيق أهداف جديدة.

تحليل الطريقة :

ان أسلوب التحقق الذاتي ينمي قدرة الفرد على معرفة مستوى ادائه، وذلك من خلال زيادة الوعي الحس الحركي، فالمتعلم يتعلم ملاحظة أدائه ثم يقيّمها اعتماداً على المعيار أو المقياس المحدد والموضوع مسبقاً من قبل المعلم. كما انه يساعد المتعلم على أن يعتمد على نفسه في التغذية الراجعة استناداً إلى المعيار، وان يحافظ على الصدق والموضوعية في تقييم نفسه بنفسه، وان يتقبل مستواه وقدراته.

وهكذا فإن هذا الأسلوب يزيد من الفردية في التعلم (حسب سلسلة أساليب موستن واشورت) من خلال انتقال مجموعة جديدة من القرارات إلى المتعلم في مرحلتي تنفيذ الدرس والتقويم. بعد أن تدرب المتعلم في الأسلوب السابق (التبادلي، ج) على استخدام المحك في تقييم زميله، فإن الخطوة التالية (في هذا الأسلوب) هي استخدام المتعلم المحك في تقييم نفسه، وباستخدام نفس العمليات العقلية التي استخدمت في الأسلوب (ج) من حيث المضاهاة والتمايز والمقارنة والاستنتاج. كما أن المتعلم استفاد من الأسلوبين السابقين (ب+ج) باتخاذ القرارات التسع والقرارات الخاصة بتقويم الزميل لينتقل اثر هذا التعلم إلى هذا الأسلوب في اتخاذ القرارات الخاصة بتقييم الذات، ومن الجدير بالذكر هنا انه ليس من الضرورة أن يمر المتعلم بالتجريب للانتقال من الأسلوب التدريبي إلى الأسلوب التبادلي، ثم إلى أسلوب التحقق الذاتي، حيث يمكن أن يستخدم هذا الأسلوب دون المرور أولاً بالأساليب السابقة، لكن ذلك يساعد على حسن وسرعة التعلم من خلال تراكم الخبرات والمهارات.

يكون دور المدرس في مرحلة التخطيط، في هذا الأسلوب، كما هو الحال في الأساليب الثلاثة السابقه (أ + ب + ج)، حيث انه يتخذ جميع القرارات ماقبل الدرس والمتعلقة باختيار المهارة والواجبات وورقة العمل والمحك. اما دوره في مرحلة التنفيذ (اثناء الدرس) فإنه يجمع

المتعلمين ويوضح لهم الغرض من الأسلوب، وطبيعة أدوارهم، والدور الذي يقوم به المعلم نفسه. يعرض المعلم الواجبات والمهارات (العمل المطلوب) ويشرح المهارة، ويؤدي نموذج للمهارة، ثم يوضح الإجراءات التنظيمية والإدارية للدرس، ثم الطلب من المتعلمين البدء بأداء الواجبات. في مرحلة التقويم، يقوم المتعلم بالأداء، ثم يقوم باستخدام ورقة العمل والمحك، حيث يؤدي عمله بالايقاع والسرعة المناسبين له، وهو يقرر الوقت المناسب لاستخدام ورقة الحل، وفي هذه الاثناء (مرحلة التقويم) يقوم المعلم بمراقبة أداء المتعلمين وملاحظة مدى استخدام المتعلم لورقة الحل لتوجيه نفسه، كما يتصل مع المتعلم بشكل فردي ومعرفة مقدار نجاح المتعلم ودقته في مطابقة الأداء مع ما هو في ورقة المحك، وفي نهاية الدرس يقوم بإعطاء التغذية الراجعة إلى جميع المتعلمين عند ادائهم والدور الذي قاموا به.

يقوم المعلم بتقدير (تقويم) مدى استقلالية المتعلم واعتماده على نفسه في عملية التقويم الذاتي في الأداء، وهو يثق في صدق المتعلم في تقييمه لذاته من خلال استخدام المحك للتقييم الذاتي ويعمل فردي ضمن قدراته وذلك لتحسين ادائه.

حتى يتمكن المتعلم من القيام بعملية التقويم الذاتي يجب امتلاك مستوى معين من الكفاءة أو القدرة على الأداء، فالمتعلم في بعض مراحل التعلم الأولى قد لا يكون لديه وعي كافي بتفاصيل المهارة الجديدة ووضعية الجسم المناسبة (مثل ذلك في مهارة الغطس والدوران في الجمباز) مما يصعب عليه ملاحظة (احساس) الاخطاء اثناء الأداء، كما أن تعلم مهارة جديدة للمبتدئ لا يمكنه من تذكر جميع الاجزاء الخاصة بتلك المهارة والعلاقة بين وضعية الجسم وبين اجزائه، وبالتالي فان استخدام هذا الأسلوب يتطلب قدر مناسب من الكفاءة في أداء العمل، وبالتالي فان اختيار المهارة المناسبة، وقدرة المتعلم وخبراته امر مهم جدا وهنا كالكثير من المهارات البدنية التي تناسب هذا الأسلوب وخاصة الأعمال التي يتم تحديد مستوى الأداء على أساس نتيجة الحركة وليس الحركة نفسها، فمثلا تقييم دقة التصويب في كرة السلة أو سرعة التمرير أو التصويب، كذلك الحال في مسافات الرمي في رمي الرمح ودفع الكرة الحديدية وما إلى ذلك، فهذه المهارات تعطي تغذية راجعة فورية، وبالتالي تسمح للمتعلم بمعرفة مستوى الأداء، وعليه فان هذا النوع من المهارات يسهل إجراء عملية التقويم الذاتي، وبالتالي نحكم على الأداء من خلال النتائج التي نحصل عليها.

وكثير من الاحيان يكون المصدر الرئيسي للتغذية الراجعة هو الادوات المستخدمة في الأداء نفسه، فمثلا في ضرب كرة القدم لمسافة قصيرة بشكل قوسي وعال، اذا لم يكن طيران الكرة كما يجب فإنها كشيء ما خاطيء عند ضرب الكرة.

كذلك الحال في رمي الرمح فان خروجه من يد الرامي وطيرانه بشكل متذبذب ومتأرجح في الهواء يشير إلى أن عملية الرمي لم تكن سليمة، ويرجع المتعلم إلى ورقة المعيار التي ترشده إلى الطريقة الصحيحة للأداء. وفي هذا الأسلوب يمكن استخدام ورقة المعيار التي صممت في أسلوب (ج) لتستخدم أيضا في هذا الأسلوب حيث أن المعيار ثابت والأسلوب هو المتغير.

قنوات النمو التطورية في أسلوب التحقق الذاتي (د)

القناة البدنية: يكون الوضع مشابه للذي في أسلوب (ب) التدريبي.

القناة الاجتماعية: يتحرك المتعلم باتجاه الحد الأدنى، فالمتعلم يقوم بالعمل بمفرده (خصوصية الأسلوب).

القناة السلوكية: تتفاوت حالة الارتياح مع هذا الأسلوب بالنسبة للمتعلمين فمنهم من يجد متعة أن يهب الاستقلالية التي منحها لهم الأسلوب في عملية التقييم الذاتي، ومنهم من يحتاج إلى وقت أكثر للتكيف والوصول إلى هذا المستوى من المتعة، فالمتعلمين الذين يشعرون بالراحة التامة عندما يكونوا أكثر استقلالية خلال الأداء فان وضعهم على القناة يتجه نحو الاقصى.

القناة الذهنية: ينشغل المتعلم في نفس العملية العقلية التي تحدث في الأسلوب (ج) وخاصة مايتعلق بالمقارنة مع ما هو مطلوب في ورقة المعيار، ولكن يقوم المتعلم بالتقييم بنفسه مما يجعل وضع المتعلم بالنسبة لهذه القناة يتحرك بعيدا عن الحد الأدنى.

درجة الاستقلالية										القناة
الحد الاقصى					الحد الأدنى					
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
								X		البدني
									X	الاجتماعي
		X								السلوكي
						X				الذهني

بنية أسلوب التطبيق الذاتي:

القرارات	متخذ القرار
- قرارات التخطيط	المعلم
- قرارات التنفيذ	الطالب
- قرارات التقويم	الطالب

أهداف أسلوب التطبيق الذاتي:

- 1- الطالب يمكنه زيادة خبرته وذلك بواسطة عمله الخاص الذي بدأه في الطريقة التدريبية .
- 2- الطالب يتعلم كيفية ملاحظة انجازه .
- 3- الطالب يتعلم كيفية استعمال ورقة البيانات لتحسين انجازه .
- 4- الطالب يتعلم ان يكون صادقاً وموثوقاً حول انجازه .
- 5- الطالب يتعلم ان يكون اكثر استقلالية وخاصة بالنسبة للتغذية الراجعة .
- 6- الطالب يتعلم كيفية استثمار الوقت المحدد كما في الاساليب السابقة .
- 7- يقوم الطالب باتخاذ القرارات حول نفسه في المرحلتين (مرحلة التدريس و مرحلة ما بعد التدريس).

ملاحظات:

- 1- إن أسلوب التطبيق الذاتي لا يناسب جميع مهارات التربية البدنية وخاصة عند تعلم مهارة جديدة وصعبة في نفس الوقت مثال الشقلبة الخلفية في رياضة الجمباز.
- 2- يناسب هذا الأسلوب الأعمال التي لها نتائج مثل التصويب في كرة السلة أو الإرسال في كرة الطائرة وكذلك في رمي الرمح بمعنى الأنشطة التي تختص بنتائج الحركة وليس بالحركة نفسها.
- 3- يناسب هذا الأسلوب الطلاب الذين لديهم خبرة سابقة في المهارات الرياضية.

خطوات تنفيذ أسلوب التطبيق الذاتي :

- 1- تحديد الجزء الذي يريد المعلم تنفيذه في الدرس مثل التمرينات.
- 2- إعداد ورقة المعيار للطلاب.

- ٣- شرح المعلم لدور الطلاب.
- أ- أداء التمرين وتسجيل النتائج بعد كل تمرين.
- ب- قراءة الورقة قبل البدء في أداء التمرين.
- ٤- شرح الإجراءات التنظيمية لسير التمرينات مثل بداية ونهاية التمرينات.
- ٥- شرح دور المعلم:
- أ- ملاحظة أداء المتعلم.
- ب- التأكد من استخدام ورقة المعيار بطريقة صحيحة للتوجيه الذاتي.
- ج- إعطاء تغذية راجعة لجميع الطلاب في نهاية الدرس بعبارات عامة عن أداء الطلاب.
- ٦- البدء بالعمل.

طريقة تنفيذ جزء التمرينات في أسلوب التطبيق الذاتي:

- ١- يقسم الصف إلى خمس مجاميع.
- ٢- يعطى كل طالب ورقة معيار لتسجيل النتائج.
- ٣- يشرح المعلم كل تمرين وطريقة الأداء.
- ٤- تقف كل مجموعة أمام محطة للتمرين على حسب التوزيع.
- ٥- يقوم المعلم بإطلاق صافرة البداية ويقوم الطلاب بأداء التمرين وبعد (٣٠ ثانية) لعملية التسجيل.
- ٦- يعطى الطالب (٣٠ ثانية) لعملية التسجيل.
- ٧- ينتقل الطالب إلى المحطة التالية مع المجموعة لأداء التمرين في المحطة التالية.
- ٨- بعد مرور الطلاب على جميع المحطات وتسجيل جميع النتائج يعطى المعلم الورقة.
- ٩- يتجول المعلم أثناء الأداء بين المحطات للتأكد من أن جميع الطلاب يستخدمون ورقة المعيار بشكل جيد.

طريقة تنفيذ المهارات الرياضية في أسلوب التطبيق الذاتي:

- ١- ينتشر الطلاب في الملعب.
- ٢- البدء في أداء العمل (المهارة).
- ٣- مقارنة الأداء بورقة المعيار.
- ٤- الاستفادة من الوقت للتسجيل - مقارنة الأداء التكرار التصويب للخطأ.
- ٥- يختلف نجاح الأسلوب بين المتعلمين الأكفاء في أداء الأعمال وبين الطلاب الذين مازالوا في مرحلة الارتباك الحركي.

الدكتور كلان رمضان صالح عباد

ورقة عمل- التصويب على السلة بيد واحدة من الثبات

الأسلوب المستخدم (التطبيق الذاتي (٤)) رقم البطاقة (١٨)

الاسم: الفصل: التاريخ:

تعليمات للطالب:

- أداء ثلاث محاولات التصويب على السلة بيد واحدة من الثبات.

- سجل الأداء بوضع علامة (✓) للمحاولة الصحيحة وعلامة (x) للمحاولة الخاطئة:

المحاولات	محك العمل
	١- أمسك الكرة باليدين أمام الذقن ثم واجه السلة
	٢- قدم إحدى القدمين أماماً المماثلة لليد المصوبة مع بقاء الجسم مستقيم وثني الركبتين قليلاً.
	٣- ضع الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثنية من المرفق مع ثني الرسغ خلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد
	٤- مد الركبتين والذراعين أماماً عالياً مع دفع الكرة باتجاه السلة

(التطبيق)

- أداء الأعمال كما هو موضح في الورقة.

- سجل الأداء بوضع علامة (✓) للمحاولة الصحيحة وعلامة (x) للمحاولة الخاطئة.

المحاولات	محك العمل
	١- التصويب على الحائط من مسافة ٣م.
	٢- التصويب على برج السلة من مسافة ٤م.
	٣- التصويب على برج السلة من مسافة ٤م.
	٤- التصويب على برج السلة من مسافة ٥م.
	٥- تنطيط الكرة ثم التصويب على برج السلة من مسافة ٦م.

ورقة معيار لياقة بدنية بطاقة رقم (١)

اسم الطالب:

الأسلوب المستخدم التطبيق الذاتي

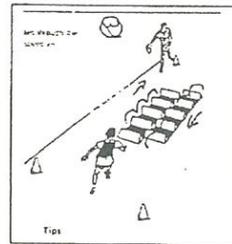
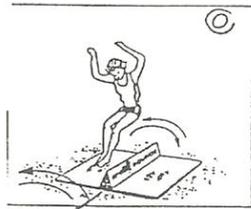
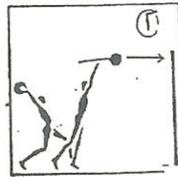
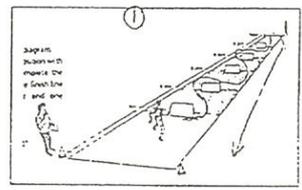
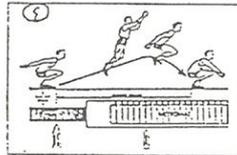
التاريخ:

الفصل:

هناك خمس محطات عليك المرور بها:

- ١- سجل عدد تكرار أداء التمرين رقم (١)
- ٢- سجل عدد تكرار التمرين على الحائط.
- ٣- سجل عدد تكرار الحجلات.
- ٤- سجل مقياس المسافة التي وثبتها (أفضل وثبة).
- ٥- سجل عدد الوثبات الجانبية.

عدد التكرار	محك العمل
	١- (وقوف- مواجه المثلثات) الجري المتعرج بين المثلثات.
	٢- (وقوف- مسك الكرة باليدين) رمي الكرة على الحائط ثم استقبالها
	٣- (وقوف- موجه المثلثات) الحجل أماماً بالقدم اليمنى ثم اليسرى
	٤- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً خلفاً مع ثني الركبتين ثم الوثب أماماً
	٥- (وقوف- المثلثات على الأرض بجانب القدمين) الوثب بالقدمين جانباً مع التقدم أماماً.



ورقة معيار لياقة بدنية بطاقة رقم (٤)

اسم الطالب:

الأسلوب المستخدم التطبيق الذاتي

التاريخ:

الفصل:

هناك خمس محطات عليك المرور بها:

١- سجل عدد تكرار أداء التمرين .

عدد التكرار	محك العمل
	١- (وقوف الوضع أماماً- مسك الحبل) تبادل شد الحبل خلفاً.
	٢- (وقوف- مواجه السلم) صعود السلم ثم الهبوط للمس الخط.
	٣- (وقوف- مواجه الأقماع- مسك الكرة) الجري المتعرج مع تنطيط الكرة
	٤- (وقوف- مواجهة الكرة) الوثب أماماً من فوق الكرة
	٥- (وقوف فتحاً- ميل- مسك الكرة باليدين) تمرير الكرة بين الرجلين على شكل
	(8).

