التكلفة	قوة الأدلة	الأثر (شهر)	حجم التأثير
£££££		1+	0.08

ما هو؟

يُقصَد بالنّشاط البدنيّ الأساليب الّتي تُشرِك الطّلبة في أيّ نوع من التّمارين البدنيّة؛ كالرّياضة أو الرّقص، وذلك عبر الأنشطة المنظَّمة بعد الدّوام المدرسيّ، أو عبر برنامَج ينظّمه نادٍ رياضيّ أو جمعيّة رياضيّة محلّيّة. ويُستخدم النّشاط الرّياضيّ في بعض الأحيان بوصفه وسيلةً تشجّع الطّلبة على المشاركة في أنشطة تعليميّة إضافيّة؛ مثل تدريب كرة قدمٍ في نادٍ محلّيّ يقترن بدروس في المهارات الدّراسيّة، أو تكنولوجيا المعلومات والاتّصالات، أو القراءة والكتابة، أو الرّياضيّات.

وبرغم ما للنّشاط البدنيّ من فوائد ذات قيمة في حدّ ذاتها؛ من حيث الصّحّة والرّفاه والنّموّ البدنيّ، غير أنّ هذا المحور في مجموعة الأدوات يركّز على فوائد النّشاط البدنيّ الّتي تعود على التّحصيل الأكاديميّ في الموادّ الرّئيسة في المنهج الدّراسيّ، وخاصّةً القراءة والكتابة والرّياضيّات.

النّتائج الرّئيسة

ثمّة أثر إيجابيّ قليل للنّشاط البدنيّ على التّحصيل الأكاديميّ (+1 شهر)، ومع أنّ ملخّص الأدلّة هذا يركّز على الصّلة بين النّشاط البدنيّ والأداء الأكاديميّ، إلّا أنّ من الضّروريّ ضمان حصول الطّلبة على نشاط بدنيّ عالي الجَوْدة، من أجل ما يوفّره من الفوائد والفرص الأخرى.

يختلف الأثر على التّحصيل إلى حدٍّ كبير باختلاف التّدخّلات، ولا ينتقل أثر المشاركة في الرّياضة بشكل مباشر إلى التّعلّم الأكاديميّ، ويُحتمَل أن تُحدِث جَوْدة البرنامج وتركيزه على التّعلّم الأكاديميّ أو صلته به فرقًا أكبر من نوع الأسلوب المحدّد أو الأنشطة الرّياضيّة المقدّمة.

من المرجّح أن تقدّم الأنشطة اللّاصفّية المقرّرة الّتي تتضمّن تدريسًا قصيرًا ومنتظمًا ومنهجيًّا في القراءة والكتابة

والرّياضيّات (سواء أكان تدريسًا فرديًّا أو جماعيًّا) في إطار برنامج رياضيّ؛ مثل النّادي بعد الدوام المدرسيّ أو المدرسة الصيفيّة, فوائدَ أكاديميّة أكثر من الفوائد التي تقدّمها الأنشطة الرياضيّة وحدها.

ثمّة بعض الأدلّة على أنّ المشاركة في الأنشطة الرّياضيّة اللّاصفّية قد تزيد مستويات حضور الطّلبة والمحافظة على مستوى تركيزهم.

ما مدى فاعليّة الأسلوب؟

يتمثّل أثر المشاركة في تدخّلات النّشاط البدنيّ وأساليبه في إحراز تقدّم يعادل حوالي شهر إضافيّ في المتوسّط على مدى عام.

يشير التّباين في الآثار إلى أنّ جودة البرنامج وتركيزه على التّعلّم الأكاديميّ أو صلته به قد تُحدِث فرقًا أكبر من نوع الأسلوب المحدّد أو الأنشطة الرّياضيّة المقدّمة, ومن المرجّح أن يكون للمشاركة في الرياضة والنّشاط البدنيّ فوائد صحّيّة واجتماعيّة أوسع نطاقًا.

وثمّة فوائد أوسع من النّشاط البدنيّ المنتظم فيما يتعلّق بالنّموّ البدنيّ والصّحّة والرّفاه, بالإضافة إلى الفوائد المحتملة الأخرى التي أُشِيرَ إليها سابقًا؛ مثل تحسين مستويات حضور الطلبة.

لا يزال ثمّة عدد محدود من الدّراسات في العالم العربيّ الّتي تسعى لربط النّشاط البدنيّ, كممارسة الرّياضة بعد المدرسة أو الرّياضة اللّاصفّيّة, مع المخرجات التّعليميّة, فقد بحثت غالبيّة الدّراسات الموجودة حاليًا النّتائج الصّحيّة المترتّبة على عدم ممارسة الأنشطة البدنيّة, وقد أظهرت الدّراسات الّتي أُجريت في الجزائر بعض الأدلّة على أنّ الطّلبة الّذين يمارسون رياضات خارج المدرسة بمعدّل ثلاث مرّات في الأسبوع لديهم مستويات تركيز أعلى, وأنّ إدراكهم الذّاتيّ الجسديّ والعامّ تحسّن, كما اقترحت الدّراسات أيضًا إدراج مهارات التّفكير الإبداعيّ وحلّ المشكلات في حصص التّربية الرّياضيّة عند تصميم المناهج الدّراسيّة.

أشارت أدلّة الدّراسات الّتي أُجريت في الأردن والمملكة العربيّة السّعوديّة والمغرب وقطر وعُمان والجزائر إلى وجود صلة بين السّمنة والمشاكل الصحيّة لدى الطّلبة والممارسة غير الكافية للتّمارين الرّياضيّة, ووُجد أنّ البنات أقلّ نشاطًا, ولديهنّ عادات سيّئة مرتبطة بنمط الحياة أكثر من الأولاد. وفي حين أنّ القليل من الدّراسات ربطت هذه المشكلة باستخدام الشّاشات, أشارت دراسات أخرى إلى أنّ ممارسة الفتيات للرّياضات أمر غير مقبول ثقافيًّا كما هو الأمر بالنسبة لأقرانهنّ من الأولاد, وبأنهنّ يتحمّلن مسؤوليات أسريّة أكثر, وليس لديهنّ الوقت لممارسة الرّياضات مثل الأولاد.

سيكون من المفيد إجراء دراسات تجريبيّة ضمن الأبحاث المستقبليّة لدراسة المشاركة في الرّياضة باعتبارها تدخّلًا

يهدف إلى تحسين المخرجات التّعليميّة، وتحديد عناصر النشاط البدنيّ والرياضيّ الأكثر تأثيرًا على النّتائج المدرسيّة، كما توجد حاجة أيضًا لإجراء دراسات طوليّة لاستكشاف العلاقات السّببيّة بين متغيّرات مثل دخل الأسرة ومستواها التّعليميّ، والنّوع الاجتماعيّ، ومستوى المعيشة وجودة الحياة، والوقت المستغرق في اللّعب.

ما وراء متوسّط الأثر

الآثار متشابهة (+ 1 شهر) في المرحلتين الابتدائيّة والثّانويّة.

تبيّن أنّ الأثر متماثل في القراءة والكتابة والرّياضيّات.

سدّ فجوة الطّلبة الأقلّ حظًّا

قد يقلّ احتمال استفادة الطّلبة من الأوساط الأقلّ حظًّا من النّوادي الرّياضيّة والأنشطة البدنيّة الأخرى خارج المدرسة؛ بسبب التّكاليف الماليّة المرتبطة بها (مثل المعدّات). وبتوفير الأنشطة البدنيّة مجّانًا، توفّر المدارس للطّلبة سُبُل الحصول على الفوائد والفرص الّتي قد لا تكون متاحة لهم بخلاف ذلك.

عند التّفكير في استضافة الأنشطة الرّياضيّة الّتي قد تتطلّب مساهمات من أولياء الأمور، ينبغي للمدارس النّظر فيما إذا كان يمكن توفير الأماكن مجّانًا أو بتكلفة مدعومة للطّلبة الأقلّ حظًّا.

كيف يمكن تطبيقه في سياقك؟

الآليّة الّتي يؤثّر بها النّشاط البدنيّ على التّحصيل الأكاديميّ غير واضحة؛ فقد يكون التّمرين البدنيّ الفعليّ هو الّذي يؤثر على التّحصيل، أو أنشطة التّعلّم التّكميليّة الّتي تُدمَج مع النّشاط البدني، وهي مدرجة في الدّراسات المشار إليها في مجموعة الأدوات هذه. وتتضمّن بعض الطّرق الّتي تُطبّق المدارس من خلالها أسلوب النّشاط البدنيّ ما يلي:

- استضافة الأنشطة المنتظمة قبل الدّوام المدرسيّ أو بعده.
- تقديم مؤسّسات خارجيّة أنشطةً داخل المدرسة أو خارجها.
- اقتران الرّياضة والأنشطة البدنيّة مع ممارسات التّعليم والتّعلّم (مثل الدّروس في المهارات الدّراسيّة، أو تكنولوجيا المعلومات والاتّصالات، أو القراءة والكتابة، أو الرّياضيّات).

- دمج أساليب الإرشاد ضمن البرامج الرّياضيّة.

عادة ما تُقدَّم برامج النّشاط البدنيّ على مدى فترات طويلة (مثل نصف الفصل الدّراسيّ أو الفصل الدّراسيّ أو العام) من قبل موظّفي الدّعم أو المعلّمين أو مقدّمي الخِدْمات الخارجيّين.

عند تقديم أساليب جديدة, ينبغي للمدارس النّظر في عملية تطبيقها. لمزيد من المعلومات, انظر: الاستفادة من الأدلّة – دليل التنفيذ للمدارس.

كم تبلغ التّكلفة؟

بشكلٍ عامّ, تشير الأدلة العالمية إلى أن يُقدّر متوسّط تكاليف تطبيق أسلوب النّشاط البدنيّ بأنّه منخفض جدًّا, وتنشأ التّكاليف المرتبطة بالأنشطة البدنيّة من تدريب المعلّمين الّذين يقودون البرامج, وأيّ موارد أو معدّات إضافيّة مطلوبة, ومعظمها تكاليفُ أوّليّة.

وعلى الرّغم من أنّ متوسّط التّكلفة التّقديريّة للنّشاط البدنيّ منخفض جدًّا, إلّا أنّ الإضافة الممكنة لتكاليف رواتب المعلّمين الإضافيّين والمرافق تعني أنّ التّكاليف قد تتراوح من منخفضة جدًّا إلى متوسّطة.

وتفترض هذه التّكلفة التّقديريّة أنّ المدارس تتحمّل أصلًا تكاليف المرافق الرياضيّة المدرسيّة وبعض الموادّ والمعدّات الأساسيّة, وكلّها تكاليف مطلوبة مسبقًا لتنفيذ الأنشطة البدنيّة, ويُرجَّح أن تكون أعلى في حال لم تكن مدفوعة.

لا يوجد معلومات حتّى الآن عن التّكاليف عربيًّا.

ما مدى موثوقيّة الأدلّة؟

صُنِّفت موثوقيّة الأدلّة حول النّشاط البدنيّ على أنّها متوسّطة, واستوفت 61 دراسة معايير الإدراج في مجموعة الأدوات, وفقدَ الموضوع قفلًا لأنّ نسبة كبيرة من الدّراسات لم تخضع للتّقييم بشكلٍ مستقلّ؛ فالتّقييمات التي تجريها المنظّمات المرتبطة بالأسلوب, مثل مقدّمي الخِدْمات التّجاريّين, عادةً ما تشير إلى آثار أكبر, مما قد يؤثّر على الأثر الكُلّيّ للعنصر.

كما هو الحال مع أيّ مراجعة للأدلّة, تُلخّص مجموعة الأدوات متوسّط أثر الأساليب الخاضعة للأبحاث في الدّراسات الأكاديميّة. ومن المهمّ مراعاة سياقك واستخدام تقديرك المِهْنيّ عند تطبيق الأسلوب في بيئتك.

حقوق الطبع والنشر© مؤسسة الوقف التعليمي. جميع الحقوق محفوظة