

## التربية البدنية عالية الجودة للطلاب الذين يعانون من التوحد

### المحتويات

#### الجزء الأول: إيصال التربية البدنية عالية الجودة للشباب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد

- المقدمة
- تدريس التربية البدنية للطلاب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد

#### الجزء الثاني: المشاكل الحسية

- النهج الحسي
- أمثلة على الدائرة الحسية

#### الجزء الثالث: التواصل

- التواصل المرئي
- التواصل اللفظي

#### الجزء الرابع: تنظيم الأنشطة – الترسيمات والروتين

- التخطيط
- المجموعات

#### الجزء الخامس: الاستراتيجيات والأنشطة العملية

- الإحماء
- أساسيات الحركة
- استخدام نقطة تركيز خارجية لاستكشاف الحركة والرقص
- تفكيك المهمات والنشاطات
- ألعاب مجربة للشباب المصابين باضطراب طيف التوحد
- الألعاب الجماعية: كيف نفهمها؟

## الجزء السادس: تعميم المهارات

### الجزء السابع: التربية البدنية - مكون أساسي في المنهج - دراسات الحالة والخاتمة

- الإحماء
- أساسيات الحركة
- استخدام نقطة تركيز خارجية لاستكشاف الحركة والرقص
- تفكيك المهمات والنشاطات
- ألعاب مجربة للشباب المصابين باضطراب طيف التوحد
- الألعاب الجماعية: كيف نفهمها

### الجزء الثامن: نظرة عامة

- الملاحق

### الجزء التاسع: الدي في دي

## الجزء الأول: إيصال التربية البدنية عالية الجودة للشباب الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد

### المقدمة

يؤثر اضطراب طيف التوحد على ما يقدر بنحو 600000 شخصاً في المملكة المتحدة، منهم أكثر من 8000 طفلاً في سن المدرسة، وينتشر بين الأولاد بمعدل أربع مرات أكثر من الفتيات. أحياناً يواجه التلاميذ المصابون بالتوحد صعوبات إضافية بما فيها نقص في حاستي السمع أو البصر أو مشاكل التنسيق الحركي وهي صعوبات قد تؤثر على الاحتياجات التعليمية وإمكانية الحصول على التربية البدنية والرياضة المدرسية.

*" ممارسة الرياضة البدنية تخفف من العدوانية، فرط الحركة والسلوكيات النمطية لدى الأطفال الذين يعانون من التوحد. يتفق المتخصصون بشكل عام على أن النشاط البدني هو عنصر رئيسي عند العمل مع الشباب الواقعيين في طيف التوحد. "*

يدرس هذا المصدر الطرق التي تتيح للشباب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد للحصول على تربية بدنية عالية الجودة والمناهج التربوية التي يمكن تطويرها وتبنيها من قبل المعلمين ومساعدتي دعم التعلم لزيادة جودة إيصال التربية البدنية. قمنا خلال إنتاج هذه المصدر بتحديد نهج مستمدة من الممارسات الجيدة التي ظهرت في كل من المدارس الخاصة والعامة والتي تشمل المرحلة الابتدائية وصولاً إلى المراحل التعليمية الأكثر تقدماً.

*" بعد أربع سنوات ونصف، أدركت أهمية النتائج المذهلة التي تم تحقيقها في مجال التربية البدنية من خلال مزيج من التخطيط والمثابرة والإبداع. رأيت الطلاب وهم يشعرون بالمتعة ويستمتعون بالمشاركة على مستوى المجموعة بأكملها، وهي تجربة لا تتوفر بسهولة لدى الطلاب الذين يعانون من التوحد. "*

مارتن هانبري – المدرس الأول

مدرسة لانديجيت

لا يسعى هذا المصدر إلى تغطية جميع النهج التعليمية التي ستلاحظها خلال إيصال التربية البدنية عالية الجودة للطلاب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد، ولكن ستساهم النهج المبينة في هذه المصدر وعرض مجموعة متنوعة من النهج التي إن تم تصورها والتخطيط لها وإيصالها وتقييمها وتعديلها بشكل جيد، فسوف تعزز إمكانية الحصول على بيئة تعلم تتميز بالتربية البدنية عالية الجودة.

عند استخدام هذا المصدر سيكون من المهم أن نستخدم دورة تخطيط فعالة لتعديل وتكيف وتغيير الاستراتيجيات بشكل يتناسب مع كل تلميذ فيما يرتبط بالمجموعة والموقع والموارد المتاحة والأهم من ذلك نتائج التعلم الخاصة بالتلميذ في ذلك الوقت.

لذلك فإن من مسؤولية المختص التعرف على الإستراتيجية التي يمكن استخدامها في تلك البيئة والأهم من ذلك أن تكون تلك الاستراتيجية متلائمة مع الاحتياجات الفردية للشباب. وسيطلب هذا الأمر وقتاً وممارسة وصبراً، وغالباً ما سيضم أفراد آخرين والطلاب أنفسهم.

على الرغم من أن هذه المفاهيم قد تكون مناسبة في دعم التربية البدنية عالية الجودة لبعض الشباب الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد، من المؤكد أنه لا توجد "طريقة واحدة تناسب الجميع". يشكل الشباب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد مجموعة متنوعة جداً، لذا فإن المرونة ضرورية في تفسير هذه المفاهيم الأساسية.

### تدريس التربية البدنية للطلاب المصابين باضطراب طيف التوحد

قبل دراسة استراتيجيات التعليم التي يمكنها دعم إيصال التربية البدنية عالية الجودة للطلاب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد بنجاح، فإنه من الضروري بمكان الإلمام بفهم أساسي لماهية التوحد.

توجد الكثير من المراجع والمواد الممتازة حول هذا الموضوع، ولكن هذا المصدر يعتمد على الطريقة العامة المقبولة للنظر إلى الصعوبات التي يواجهها الأفراد الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد من خلال ثلاث الأبعاد التي يتميز بها التوحد ويتكون من ثلاثة أفرع:

### الفهم الاجتماعي

ويتعلق بكيفية ارتباط الشخص بالمجموعة وكيفية فهمه لديناميكيات المجموعة. على سبيل المثال، يتقبل الطلاب التوحديون ذوو الأداء العالي الاتصال الاجتماعي بشكل عادي بينما يقوم الذين يعانون من حالات شديدة بتجنب أو تجاهل أي نوع من العلاقات مع الآخرين. قد يتصل التلاميذ الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد مع الآخرين بطريقة غير عادية، غير مناسبة أو متكررة، مع عدم الانتباه كلياً أو جزئياً إلى ردود أفعال أولئك الذين يتعاملون معهم. ويمكن أن يؤدي هذا إلى عدم مشاركتهم مع الآخر بشكل جيد أو عدم فهم تصورات الآخرين حول النشاط.

### التواصل الاجتماعي

يواجه الكثير من الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد صعوبة جمة في التواصل بالوسائل اللفظية وغير اللفظية على حد سواء. وحتى لو كان لدى الشخص مستوى عالٍ من المهارات اللفظية، فسوف لن يوجه الحديث إليك بشكل مباشر، ولكن حسب شروطه وحول اهتماماته الخاصة. قد لا يتمكنون من الحديث حول أفكارهم وعواطفهم، ولن يتمكنوا في الكثير من الأحيان من فهم المفاهيم المجردة والإيماءات وتعبيرات الوجه أو نبرة الصوت؛ وحتى عندما يستخدمون هذه الإيماءات بأنفسهم، فقد تبدو غريبة أو غير مناسبة.

### التخيل (مرونة التفكير)

غالباً ما يواجه الأشخاص الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد صعوبة في الأنشطة التي تتطلب أعمال المخيلة، حيث يتميز هذا العرض بعدم المرونة في التفكير، مما قد يسبب مشاكل أثناء الأنشطة مثل اللعب مع طفل آخر أو في مفاهيم مثل النقص العاطفي. فعالباً يا يركز المصابون بالتوحد على أشياء تافهة أو غير مناسبة حولهم، وقد يظهرون هوساً بالأشياء أو ببعض الطقوس والروتينات، أو قد يبدون غير مدركين للأخطار.

بالإضافة إلى هذه المجالات الثلاثة من المحتمل أن توجد أيضاً مشاكل حسية تؤثر على الشباب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد. قد يجد التلاميذ أيضاً صعوبة في تكوين الصداقات مع الآخرين والحفاظ عليها، وبالتالي فهناك خطر أن يصبح هؤلاء التلاميذ هدفاً رئيسياً للتنمر أو الرفض من بعض أقرانهم. يجب أن يسير تغيير مناهج التدريس وتوظيف استراتيجيات التدخل جنباً إلى جنب مع توعية الأقران لضمان الدمج الكامل للتلاميذ المصابين بالتوحد في التربية البدنية والرياضة.

"يجب دعم المختصين في تطوير معرفتهم وفهمهم للتوحد لتمكينهم من معالجة احتياجات التلاميذ الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد." - مارتن هانبري - تعليم الطلاب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد

توجد في مدرسة الملك أجبرت العامة في شفيدل وحدة تضم 32 شاباً مصاباً باضطراب طيف التوحد. يتم إعطاء كل الفصول السنة السابعة دروساً حول اضطراب طيف التوحد ويتم تشجيع الشباب أثناء دروس التعليم الشخصي، الاجتماعي، والصحي (personal, social, and health education) على الاهتمام بأقرانهم بطريقة متفهمة وداعمة، على إيجاد شريك لكل طالب، وعلى إجراء التكيفات عند العمل في المجموعات. يشعر الموظفون أن النتائج كانت إيجابية للغاية لأن الشباب يتفقدون حول مشكلات التواصل المختلفة لدى الطلاب المصابون بالتوحد وقد تعلموا أن لا يركزوا على أمور من الممكن أن تؤدي إلى مواقف نزاع.

عندما يتعلق الأمر بالتربية البدنية وبالرياضة، فإن القضايا الرئيسية التالية قد تمنع التلاميذ المصابين بالتوحد من الوصول الكامل إلى بيئة التعلم:

**البيئة** تشمل صعوبات تحديد المساحة تؤدي إلى حركات غير متوقعة داخل هذه المساحة (بما في ذلك غرف تغيير الملابس بالإضافة إلى مساعدة التدريس والتعلم).

التواصل يشمل صعوبات تفسير الرسائل اللفظية والحاجة إلى وقت طويل لتحليل التعليمات بالإضافة إلى عدم فهم المفاهيم المجردة.

**المهارات الحركية الكبرى** قد يصعب عليهم التقليد عند إكمال المهام المعقدة

المشكلات الحسية قد تؤثر الضوضاء واللمس والشم والضوء على قدرة التلميذ على معالجة المعلومات وعلى السلوك

**الصعوبات الاجتماعية** تشمل التعاون وانتظار الدور والمشاركة والمفاوضة وفهم القوانين

سرعة اكتساب المهارات زيادة الوقت المطلوب لمعالجة والمحافظة على المهارات والمعلومات

**صعوبات التعميم** قد يتوجب تعلم المهارات المختلفة مرة أخرى بسبب محدودية القدرة على نقل المهارات وتطبيقها

سوف نسلط الضوء في الأجزاء التالية على الاستراتيجيات الخاصة بالصعوبات المذكورة وكيف تتعلق بالشباب المصابين بالتوحد والاستراتيجيات التي يمكن توظيفها في سياق التربية البدنية والرياضة من أجل التغلب على تلك الصعوبات.

## الجزء الثاني: المشكلات الحسية

في أية بيئة تعلمية، يعتمد الأشخاص على حواسهم سواء لفهم البيئة التي يتواجدون فيها أو للعمل بنجاح في تلك البيئة. بالإضافة إلى الفهم الاجتماعي والتواصل الاجتماعي والمخيلة الذين تم وصفهم في ثالث الأعراس، فمن المرجح أن توجد مشكلات حسية تؤثر على الشباب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد.

قد يشمل ذلك عدم القدرة على معالجة وتفسير المعلومات الواردة من خلال حواسهم مما يؤدي إلى النتائج التالية:

- يزعجون بشكل غير عادي من الأضواء الساطعة أو الأصوات العالية وغير المتوقعة.
- يتفاعلون بشكل سلبي عندما يتم لمسهم أو تحريكهم بشكل غير متوقع.
- يجدون صعوبة في السيطرة على عضلاتهم وتنظيم حركاتها واستخدامها بشكل فعّال.

لذلك قد تختلف الطريقة التي يتجاوب بها الشباب المصابون باضطراب طيف التوحد للتربية البدنية أو حركات الجسم. يمكن أن يواجهوا صعوبات في تفسير الإشارات الواردة من كل حواسهم فيما يتعلق بجسمهم أو من قد يكون من المستحيل بالنسبة لهم ترشيح الإشارات مما يؤدي إلى حمل حسية زائد يمكنه بالتالي أن يؤدي في الكثير الأحيان إلى الخوف ثم إلى إظهار التلاميذ لسلوك يُنظر إليه على أنه سيء، عدوانياً، غير مهذب، أو يمثل تحدياً.

لمساعدة الشباب المصابين بالتوحد على تحسين "قراءتهم" للمعلومات الحسية يمكن للمدارس أن تشمل أوجهاً من علاج التكامل الحسي في دروس التربية البدنية من أجل توفير طريقة منظمة لتلبية احتياجات الطفل الحسية كما وتزودهم بدرس جماعي محفز.

يقوم التكامل الحسي على حقيقة وجود خمس حواس مقبولة بشكل عام نعي بوجودها في سن مبكرة: السمع ، البصر، اللمس، الشم والتذوق. ومع ذلك، هناك أنظمة حسية أخرى مهمة أيضاً وضرورية من أجل الأداء الطبيعي وتشمل نظام استقبال الحس العميق والجهاز الدهليزي.

**استقبال الحس العميق:** يشير إلى قدرة الدماغ على المعرفة مكان وجود أجسادنا في الفضاء. يجمع الدماغ المعلومات من مجموعة واسعة من الحواس ثم يعالج هذه المعلومات من أجل مقارنتها مع خريطة الجسم الافتراضية، أو مخطط الجسم المخزن في ذاكرتنا.

والنتيجة هي أننا نعلم مكان وجود أطرافنا بدون النظر إليها عند الجري أو رمي الكرة على سبيل المثال. وللقيام بذلك يستخدم الدماغ كل حواس الجسم الذي ترتبط بالإشارات الخارجية (من خلال البصر والسمع والشم) والإشارات الداخلية (اللمس ومستقبلات التمدد في العضلات).

**النظام الدهليزي:** الجهاز الدهليزي (المعروف أيضاً بألية التوازن) هو نظام التوحيد في دماغنا الذي يقوم بتعديل وتنسيق المعلومات الواردة من الأنظمة الأخرى. ويمكن أن يلعب دوراً حاسماً في معالجة المعلومات بشكل مباشر أو غير مباشر لأنه يؤثر تقريباً على كل شيء نقوم به بالإضافة إلى تأثيره مهم على السلوك.

- قلة حساسية الجهاز الدهليزي غالباً ما تؤدي إلى "قلة الرشاقة" والتعثر المفرط والسقوط والاصطدام بالأشياء، ولكن أيضاً إلى الحاجة للتحرك في كل الأوقات. لذلك من الممكن أن يكون التلميذ المصاب بالتوحد متقناً جداً للأنشطة الرياضية، ولكن يجد صعوبة بالغة في الوقوف ساكناً، في الالتزام بالهدوء أو الانتباه إلى المهام والأنشطة التي تتطلب التركيز والوقوف في مكان واحد.

- يؤدي فرط الحساسية في الجهاز الدهليزي إلى الحذر المفرط تجاه أية الحركة، وتجنب أنشطة التربية البدنية الجديدة التي تتطلب تركيزاً أكثر على أنماط الحركة الثابتة والأساسية.

العلاقة الوثيقة بين الجهاز الدهليزي والأذنين والعينين هي سبب إمكانية إعادة تدريب هذا النظام من خلال التأثير عليه عبر الحواس السمعية والبصرية، واستخدام الصوت والضوء، ومن خلال الحركة في الاتجاهين العمودي والأفقي ومن خلال الدوران أيضاً. لذلك فإن تطوير الدائرة الحسية أو أنشطة المناهج التي تطور الحس العميق، وتطوير النظام الدهليزي، تُعتبر استراتيجية رئيسية لدعم التلاميذ المصابين بالتوحد في الوصول إلى منهج التربية البدنية.

**متى يتم إيصال الدائرة الحسية للشباب من فئة التوحد**

**ما هي الدائرة الحسية؟**

يمكن أن تتضمن الدائرة الحسية أية سلسلة من الأنشطة أو المهام التي تدعم التلميذ أثناء مروره من خلال وسط جسدي أو حسي. بالتالي فيمكن للدوائر الحسية أن تتكون من دفعة صغيرة من الأنشطة التي تستمر من 5 إلى 10 دقائق أو أن تكون سلسلة مركزة ومستدامة من الأنشطة التي يمكن دمجها في المنهج وخطط العمل أو خطط الدروس الفردية المتعلقة بالتربية البدنية.

**أين يتم إيصال الدائرة الحسية للشباب ؟**

آليات إيصال الدوائر الحسية الأكثر شيوعاً هي التالية:

- عند دخول الشباب إلى المدرسة لخلق الاستقرار والروتين الذين يمكن تقديمه من خلال مدرسي الفصول.
- جعلها بديلاً لفترة اللعب غير المنظم أثناء نادي الإفطار أو أنشطة وقت الراحة أو فرص الرياضة المدرسية.
- جعلها جزءاً من منهج التربية البدنية إما كفرصة شاملة بحيث يستفيد منها جميع الطلاب أو كطريقة مخصصة من خلال نشاط منفصل.
- كأساس للتعلم في منهج مادة أخرى (القراءة والكتابة ومعرفة الحساب والعلوم وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات).
- كشاط إثرائي يكون جزءاً من استراتيجية دعم مركزة ذات نطاق أوسع لمجموعات التلاميذ المصابين باضطراب طيف التوحد مثل جلسات التعزيز وحتى كأنشطة يمكن للوالدين أو مقدمي الرعاية القيام بها في المنزل مع التلميذ.

**أنشطة منهج التربية البدنية التي ترتبط بشكل وثيق مع نظام استقبال الحس العميق أو النظام الدهليزي:**

هناك بعض الأنشطة المدرجة في المنهج التي تساعد على التركيز بشكل أكبر على النظام استقبال الحس العميق والنظام الدهليزي وتشمل:

- الجمباز
- الرقص
- ألعاب القوى

**تشمل الأنشطة التي من شأنها تنمية نظام استقبال الحس العميق والنظام الدهليزي الآتي:**

- الاهتزاز في الكرسي.

- تمرين المهارات الحركية الكبرى – قفزات النجمة ورفع الركب، إلخ.
- القفز على حصيرة الاصطدام.
- تدليك بالضغط العميق (عندما يكون ذلك مناسباً للطالب).
- يتأرجح على أرجوحة.
- الدوران حول نقطة.
- الدوران على لوح التزلج
- القفز على المنطة (الترامبولين) أو الترامبيت (المنطة المصغرة).



## الجزء الثالث: التواصل

التواصل مع الشباب هو مفتاح فعالية كل تعليم وتعلم ولكن التواصل مع الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد قد يتطلب من الممارسين من يتعلموا مهارات وطرق جديدة للتواصل. بالنسبة للمعلمين الذين لم يعتادوا على العمل مع الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد، قد يبدو التواصل مع الشباب هؤلاء فظاً أو حتى غير مهذب.

عند العمل مع الشباب الذي يعاني من اضطراب طيف التوحد، من المهم أن ندرك نوع الدعم التواصل الذي يحتاجه لإكمال مهمة ما. يمكن النظر إلى هذا الدعم من خلال التسلسل الهرمي **لوسائل الحث** (انظر الرسم البياني أدناه) حيث إن الطفل الأكثر قدرةً يتلقى عمليات حث أقل مع زيادة التركيز على الاستقلالية. لذلك يختار معظم الممارسين تسلسلاً هرمياً متناقصاً لعمليات الحث، ولكن بالنسبة لأولئك الدارسين في التعليم العام، فقد يكون التسلسل الهرمي المتزايد أكثر فائدة.

بغض النظر عن تزايد أو تناقص التسلسل الهرمي، سوف يخضع مستوى ونوع التواصل لعوامل خارجية أخرى مثل الموقع والنشاط والمهمة، ولذلك فإن المهم هو أن يتم استخدام التراتب بطريقة مستمرة لمساعدة المتعلم حسب المستوى المناسب في ذلك الوقت.

التراتب المتناقص لوسائل الحث	الاستقلالية	التراتب المتزايد لوسائل الحث
	المهام التي يؤديها الطفل بدون وسائل الحث من قبل المدرس	
	الحث اللفظي غير المباشر يخبر الطفل بوجود مهمة مطلوبة منه ولكن لا يخبره عن ماهية تلك المهمة. مثلاً، "ما هي المهمة التالية؟"	
	الحث اللفظي المباشر يتكون من جملة مباشرة حول المهمة التي نتوقعها من الطفل. مثلاً، "ارم الكرة تجاه الهدف."	
	الإيماء التأشير واستخدام وسائل الحث المرئية. غالباً ما يُستخدم مع التوجيه اللفظي.	
	التمذجة هي ببساطة عرض العمل الذي تريد الطفل القيام به. لا تقم بلمس الطفل جسدياً. لنجاح هذه الوسيلة يجب أن يتقن الطفل كيفية التقليد.	
	<b>دعم جسدي جزئي</b> كما يتضح من الاسم، يعد الدعم الجسدي الجزئي أقل حدةً وتدخلًا من الدعم الجسدي الكامل. يعتمد على الحد الأدنى من التوجيه: مثلاً، دعم الوركين في حركة القفز.	
	<b>الدعم الجسدي الكامل</b> دعم يدوي كامل لإكمال الاستجابة المستهدفة: مثلاً، رمي الكرة أو رفع الطفل جسدياً إلى الأعلى والأسفل في حركة القفز	

## دعم جسدي جزئي

### إيماء

### حث لفظي مباشر

كان صبي صغير في مدرسة ابتدائية عادية يجد أن التوقف استجابةً لإشارة لفظية أمر صعب للغاية. قام مختص الدعم بالركض معه وقفز أمامه بلافتة "توقف!" كبيرة وركز لفظياً على كلمة "قف". وبعد بضعة الدروس، نجح الصبي في التوقف من تلقاء نفسه.

### التواصل المرئي

يمكن للتواصل المرئي أن يدعم معظم الشباب المصابين بالتوحد، بدءاً من استخدام نظام التواصل بتبادل الصور (حيث يمكن للشباب اتخاذ الخيارات من خلال تحديد ما يريدون في الصورة) وصولاً إلى استخدام الكلمات المكتوبة فقط. ويمكن أن يعتمد النظام على المستوى المناسب لمهارات التواصل والقراءة لدى الشخص. والأنظمة الثلاثة الأكثر شيوعاً هي:

الإشارة إلى الشيء (باستخدام الشيء بنفسه)

### الرمز مع الكلمات

### الكلمات وحدها

### التواصل اللفظي

يختلف الاتصال اللفظي عن المرئي بسبب كمية المعلومات المقدمة ومدى تعقيد اللغة. من السهل أن يسيء الطفل المصاب بالتوحد تفسير بعض المفاهيم مثل التعبيرات الاصطلاحية وغير الحرفية والتعميم ويجب أن نتجنبها. ويمكن تعزيز التواصل اللفظي من خلال الإيماءات والرموز.

الجدول أدناه مقتبس من كتاب ماترن هانبري (A Practical Guide) ويشير إلى بعض القواعد البسيطة المتبعة عندما التواصل مع الطلاب الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد أثناء التربية البدنية والرياضة

### دعم التواصل: ما يجب فعله

#### ما يجب فعله

- تحديد وتثمين استراتيجيات التواصل لدى الطفل
- إشراك دعم المتخصص
- توظيف المواد المرئية لدعم الفهم
- استخدام لغة محددة وحرفية ودقيقة
- ذكر اسم الطفل قبل تقديم التوجيهات أو التعليمات

- كن متسقاً
- اسمح بما يكفي من الوقت للمعالجة

**دعم التواصل: ما لا يجب فعله**

ما لا يجب فعله

- ❖ لا تضع الافتراضات بناءً على استخدام الطفل للغة
- ❖ لا تتحدث كثيراً
- ❖ لا تتوقع أن يعلم الطفل أنك تتحدث إليه
- ❖ لا تستخدم استعارة أو تشبيهاً أو تعبيرات اصطلاحية دون شرحها
- ❖ لا تعتمد على لغة الجسد وتعابير الوجه
- ❖ لا تعمل بمعزل عن الآخرين

## الجزء الرابع: تنظيم الأنشطة – الترسيمات والروتين في التربية البدنية

### الأنشطة – والترسيمات والروتين في التربية البدنية

بغض النظر عن طبيعة الشاب المستفيد من النشاط، هناك دائماً درجة من التنظيم والروتين الذي يدعم التعلم. بالنسبة للشباب المصابين باضطراب طيف التوحد، يتطلب التعلم قدراً أكبر من التوسيع والتنظيم ليس فقط لكي يعرف التلميذ ما عليه القيام به بشكل دقيق، بل من أجل الحصول على درجة عالية من الاتساق في التربية البدنية وعلى مستوى المدرسة بشكل عام.

### التربية البدنية والرياضة كروتينات مدرسية عامة

بالنسبة للمدرسة ككل، يمكن بناء اليوم المدرسي حول فترات الأنشطة التي تشكل إطار اليوم بالإضافة إلى دعم الشباب "ذوي الطاقة العالية" ومساعدتهم على التخلص من بعض التوتر الذي يشعرون به مع التزامهم بحدود الدرس. ونورد مثلاً على ذلك من إحدى المدارس الخاصة:

- جلسة النشاط الصباحي: 30 دقيقة من الأنشطة في ساحة اللعب بما في ذلك الركض والقفز والتزلج على حذاء العجلات.
- طابور الصباح النشط: عدم وضع كراسي في القاعة والسماح للأشخاص بالدخول الطابور بطريقة عملية.
- فترة الاستراحة: 15 دقيقة من الأنشطة المنظمة بشكل عالٍ في ساحة اللعب
- فترة الغداء: 30 دقيقة من نوادي الأنشطة بما في ذلك النط على الترامبولين، التزلج على حذاء العجلات، واستخدام الدراجات.
- فترة بعد الظهر: يتم تدريس درس واحد بطريقة عملية باستخدام الصالة الرياضية أو مساحات التعليم حول المدرسة.
- 15 دقيقة من أنشطة نهاية اليوم.

### الروتينات ضمن التربية البدنية وبينات تعلم الرياضة

توفير درجة عالية من التنظيم المُتسق للشباب المصابين باضطراب طيف التوحد يسمح لهم بأن يتعرفوا على موقعهم في المكان، وبالتالي يساعدهم على التركيز على النشاط. فيما يلي أحد الأمثلة على هذا المستوى من التنظيم، ويتعلق بتغيير الملابس والاستعداد لدرس التربية الرياضية:

- يصطف الشباب في مكان مخصص خارج باب غرفة التغيير
- يمتلك كل شاب مكاناً مخصصاً ومتسقاً لتغيير الملابس يتميز بعلامة معينة مثل شيء مرجعي أو اسم أو صورة التلميذ أو صورة لشيء يهتم به التلميذ.
- يقف نفس الأشخاص بجانبهم في غرفة التغيير عندما يغيرون ملابسهم
- يمتلكون منطقة مخصصة لوضع الملابس أو الأشياء مثل الحفائب والكتب
- بعد تغيير ملابسهم، يجلسون في غرفة تغيير الملابس إلى حين بدء الدرس
- يصطفون خارج مساحة التعلم المخصصة (القاعة أو الصالة الرياضية أو بركة السباحة أو المنطقة الخارجية) قبل دخولهم تلك المساحة

- بمجرد دخولهم تلك المساحة، يجلسون على مقاعد مخصصة (لتسهيل ذلك، يمكن أن تكون المقاعد مشفرة بالألوان وأن تكون في نفس الموقع). هنا أيضاً يجلس الأشخاص على نفس المقاعد.
  - يتم عكس هذه العملية بالكامل عند العودة إلى غرف تغيير الملابس.
- يوفر هذا المستوى من التنظيم ترسيخات متسقة للشباب لمساعدتهم على إيجاد طريقهم خلال اليوم المدرسي ويمكنه أن يمكن الشباب من التكيف مع المزيد من الأنشطة الجماعية عالية الطاقة كلما ازدادت ثقتهم بالنفس ونمت مستويات مهاراتهم.

### مثال على قصة اجتماعية

#### ما أقوم به في درس التربية البدنية

في المدرسة، لدينا درس التربية البدنية أحياناً.

عندما تكون التربية البدنية في الجدول، أحمل حقيبة التربية البدنية وأسير إلى غرفة تغيير الملابس.

أحياناً تكون غرفة التغيير صاخبة.

هذا جيد أن هذا يعني أن الأطفال متحمسون ويتحدثون بأصوات عالية.

يخلع الأطفال ملابسهم المدرسية ويرتدون ملابس التربية البدنية.

أخلع ملابس المدرسية وأرتدي ملابس التربية البدنية.

عندما نذهب إلى القاعة أو الصالة الرياضية، أجلس على المقعد.

سيخبرني المدرس ما عليّ القيام به أثناء الدرس.

يمكنني الركض واللعب وتعلم الأشياء الجديدة.

التربية البدنية ممتعة للغاية.

يعجبني عندما أعرف ما يتوجب عليّ القيام به أثناء درس التربية البدنية.

المصدر

### كتابة وتطوير القصص الاجتماعية: التدخلات العملية في التوحد

#### تأليف كارولين سميث

قد لا تعمل هذه الاستراتيجيات مع كل الشباب المصابين باضطرابات طيف التوحد، وقد تكون إحدى نتائج التعلم على المدى الطويل هي أن يصبح الشخص مستقلاً عند تغيير الملابس لدرس التربية البدنية عبر فترة من الزمن. لذلك قد يكون من المناسب التفكير في نهج تدريجي لهذا المهمة، أو لأية مهمة أخرى. قد تكون بعض أو كل الاستراتيجيات التالية مناسبة في هذا المجال:

- يغير الشاب ملابسه في مكان آخر برفقة أحد أعضاء طاقم الدعم الذي يمكنه توفير المزيد من الروتينات والتنظيم في موقع أكثر أماناً بالنسبة للضوضاء أو الأضواء إلخ.
- يتم تعريف الشاب بشكل أكثر تدريجاً على الدرس؛ على سبيل المثال، ينضم الطالب إلى الدرس في الدقائق العشر الأخيرة وزيادة الوقت ضمن درس التربية البدنية أو عند نقطة معينة في الدرس للوصول إلى نشاط مخصص أثناء ما تبقى ما الدرس.

- يترك الشاب الدرس قبل النهاية بقليل لإتاحة وقت إضافي ومكان أكثر أماناً لتغيير الملابس.
- لتوفير المزيد من الأمان، يمكن استخدام القصص الاجتماعية مع الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد لضمان وتعزيز سهولة الوصول إلى التربية البدنية عالية الجودة بالحد الأدنى من القلق. فيما يلي مثال على القصة الاجتماعية التي يمكنها دعم فهم الشاب لتنظيم الدرس:

### استخدام وسائل الحث المرئية لدعم التنظيم في التربية البدنية والرياضة

"الطلاب المصابين بالتوحد يفكرون بشكل مرئي أو بصري وحتى أولئك الذين يتميزون بحاصل ذكاء عالٍ يحتاجون الدعم البصري."

(Grandin 1992, Joliffe, Landsdown and Robinson 1992)

شريط معالجة وتعليم الأطفال المصابين بالتوحد وإعاقات التواصل (TEACCH) هو نهج لشرح ترتيب وأوقات الأحداث والدروس والأنشطة اليومية بشكل مرئي للتلاميذ ويتم استخدامها بشكل روتيني في البيئات المتخصصة بالعبارة بالشباب المصابين بالتوحد وغالباً في المدارس الخاصة أيضاً. ولكن يمكن استخدامها لدعم كل من الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد والتلاميذ الآخرين الذين يحتاجون إلى التواصل الداعم في المدارس العامة. وفيما يلي مثال على شريط TEACCH لجدول الأعمال الصباحي:

إنهاء الدرس السابق

تغيير الملابس

التربية البدنية

الاصطفاف

تغيير الملابس

فترة اللعب

وجبة الغداء

وقد يكون من الممكن أن يقوم مختص الدعم بتقديم الأنشطة والدروس الفردية الخاصة باليوم للشباب المصاب بالتوحد في المدرسة العامة لمساعدته على فهم البيئة المحيطة به.

### مثال على استخدام وسائل الحث المرئية في درس التربية البدنية

عند تطوير أشرطة TEACCH للدروس من المهم أخذ الآتي بعين الاعتبار:

- تفكيك الأنشطة إلى خطوات أصغر
- أن يكون التسلسل منطقياً وخطياً لأن الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد لا يستطيعون عادةً نقل وتطبيق المهارات التي تعلموها المكتسبة.
- قد تكون نقطة بدء تعليم المهارات والأنشطة مختلفةً على الرغم من كون عرض المهارات وتكرارها متشابهاً.

فيما يلي مثال على رمي وإمساك الكرة:

رمي الكرة

حمل الكرة براحة اليد

حني الأكواع إلى الخارج

رمي الكرة

الإمساك بالكرة

استعداد باليدين

النظر إلى الكرة

إمساك الكرة

قد يتطلب بعض الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد وسائل الحث الجسدية قبل أن يتمكنوا من إتقان المهارة، بينما قد يحتاج طلاب آخرون إلى رمز إضافي يشير إلى مفهوم "من المثل إلى المثل" لفهم المهمة المطلوبة منهم بعض نجاحهم الأولي.

#### قوالب الدروس المتسقة والمخططة

يمكن أن يلعب التخطيط لدروس التربية البدنية المتسقة على مستوى المدرسة بأكملها دوراً لا يقدر بثمن في دعم الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد. ينبغي أن يضمن التخطيط عنصر الاتساق في التربية البدنية أثناء انتقال الطلبة عبر المدرسة والصفوف وعند تعاملهم مع هيئة التدريس كما ويفضل أن يكون ذلك مرتبطاً بالتخطيط الانتقالي من خلال منسق الاحتياجات التعليمية الخاصة. نكرر أنه في حين أن هذا النهج يمكنه أن يضمن الدمج الناجح للشباب المصابين باضطراب طيف التوحد، يمكنه أن يساعد أيضاً في تلبية الاحتياجات المختلفة داخل الفصل الدراسي.

فيما يلي مثال على خطة درس متسقة يمكن اعتمادها في المدارس الخاصة التي تضم عدداً من الشباب المصابين بالتوحد.

إعطاء الشباب شيء ليمسكوه أثناء المشاهدة قد يساعد على التركيز	الجلوس على المقعد
(المجموعة بأكملها)	الإحماء واللعب الحر (بشكل فردي أو جماعي)
(المجموعة بأكملها)	الألعاب التسلسلية
إعطاء الشباب شيء ليمسكوه أثناء المشاهدة قد يساعد على التركيز	الجلوس على المقعد
بالنسبة للشباب المشاركين، الاستمتاع بالأنشطة والتقدم تجاه أهدافهم التعليمية	النشاط الرئيسي في 75% من المساحة المتاحة
بالنسبة للشباب غير المستفيدين من النشاط وحيث يكون المزيد من التمايز ضرورياً للوصول إلى الأهداف	نشاط بديل في 25% من المساحة المتاحة

التعلمية	
تستفيد منه المجموعة بأكملها، لعبة الباراشوت مثلاً	نشاط تحفيزي
المجموعة بأكملها	دائرة التهذنة
يصطف التلاميذ عند الباب ويستعدون للتوجه إلى منطقة تغيير الملابس	الانتهاء والجلوس على المقعد

### الاستراتيجيات العملية والمُتَّسقة للتدريس في الفصل الدراسي (تحتاج إلى مراجعة وتغيير في المصدر النهائي)

قد يوفر تخطيط قالب الدرس عنصر التنظيم خلال الدرس، ولكن مكان وزمان التعليم يمكن أن يساعد أيضاً في توفير التنظيم والاتساق. تشمل بعض الاستراتيجيات العملية ما يلي:

- استخدام الأقراص الملونة التي تُرمى على الأرض لتحديد المكان الذي تريد التلميذ الابتداء منه حتى يتمكن من تحديد اتجاهه في الغرفة
- استخدام التواصل المرئي واللفظي معاً (العد التنازلي من 10 قبل أن نقول "توقّف")
- تأسيس منقطة مجهزة حسيّاً بشكل جيد خالية عن الأضواء الساطعة والظل
- استخدام مساحات التعليم الأصغر حجماً لجلسات المخصصة لتوفير شعور أفضل بالأمان
- التركيز على الأنشطة التي تشجع على المشاركة وتوفر مهاماً ومفاهيم أقل تعقيداً
- فُكر في تجهيز مساحة مخصصة يمكن أن تعمل بمثابة غرفة أو منطقة انسحاب يمكن للتلاميذ أن ينسحبوا إليها
- تأكد من إزالة المعدات ومصادر الإرباك من مساحة التعليم
- استخدم المكافآت المناسبة لدعم وتأكيد الصفات والخصائص المناسبة



## الجزء الخامس: الاستراتيجيات والأنشطة العملية

### خلق خيارات إيصال التربية البدنية – طيف الإشارك

قد يقدم طيف الإشارك لموصلي التعليم إطار إيجاد التوازن بين نُهج الإيصال عندما يكون للشباب في نفس الفصل احتياجات مختلفة للغاية. بالتالي، يمكن تكييف إحدى الألعاب ذات الأسلوب المفتوح لتناسب الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد من أجل تشجيعهم على الوصول بشكل مفتوح إلى الأنشطة بمعية أقرانهم، أو يمكن توفير جلسة موازية كنشاط مخصص لمجموعة التلاميذ المصابين باضطراب طيف التوحد حيث يمكنهم العمل في نفس الموقع، ولكن على مهمة منظمة بشكل مختلف لدعم تعلمهم.

### طيف الإشارك فيما يتعلق بالشباب المصابين باضطراب طيف التوحد

نشاط مفتوح	يمكن أن يكون النشاط المفتوح أكثر تنظيماً عندما يُجرى في فصل يدرس به شاب مصاب بالتوحد. على سبيل المثال، يمكن لعب لعبة التحريك مع الشباب في نفس الوقت والموقع، أو يمكن اللعب لعبة الفاصوليا مع وجود الجميع في موقعهم الخاص.
نشاط معدل	يمكن تفكيك المهارة بشكل مخصص للشباب أو إجراؤها في مناطق لعب معدلة أو يمكن بناء مساحات آمنة.
نشاط موازي	يمكن لعب إحدى الألعاب في جلسة موازية وقد تشمل تنافس غير مباشر أو مفاهيم خاصة أكثر وضوحاً.
نشاط منفصل	قد يحتاج الشباب المصاب باضطراب طيف التوحد إلى نسبة أعلى من الخيار المنفصل، مع عدد أكبر من الأنشطة الفردية

### الاعتبارات المتعلقة بالإحماء

تُعتبر بداية أي درس غايةً في الأهمية لضمان التوجه الصحيح والتأكد من رغبة الشباب في المشاركة. عادةً ما توجد ثلاثة "أنواع" من أنشطة الإحماء، لكل منها فوائده وتحدياته فيما يتعلق بإشراك الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد:

#### اللعب الحر

أثناء اللعب الحر، يتم تشجيع الشباب على استكشاف بيئتهم بشكل مستقل وبمساعدة أدوات الدعم المختلفة، ومنها على سبيل المثال الأطواق، وألواح التزلج المربعة، والمنطقات، وكرات الرغبي وكرات القدم. يتم استخدام هذا الأسلوب من الإحماء قبل إحماء الفصل ككل وعادةً ما يستمر من 5 إلى 10 دقائق، وله ثلاثة أهداف وفوائد رئيسية بالنسبة للشباب المصابين باضطراب طيف التوحد:

- توفير الاستمتاع لكل الطفل حسب اهتماماته الخاصة، مما يؤدي إلى ارتباطات إيجابية حول التربية البدنية

- توفير الفرص لاستكشاف البيئة مما يساعد في معالجة الصعوبة التي يواجهها بعض الطلاب مع التحول من بيئة إلى أخرى.
- توفير فرصة للطلاب الأكثر نشاطاً لحرق بعض الطاقة قبل بدء الدرس.

### الإحماء الفردي

في الإحماء الفردي، يقوم الشباب بالمشي والجري والقفز والتمدد بشكل فردي، ويمكن استخدام هذا النوع من الإحماء كشكل من النمذجة حيث يتم تشجيع الشباب على مراقبة بعضهم البعض والتعلم من بعضهم البعض. ويمكن أن يساعدهم أيضاً على التأسيس للسلوك الآمن الذي يتميز بحدود واضحة أثناء التربية البدنية وتوفير درجة عالية من الحث المرئي للشباب المصابين باضطراب طيف التوحد.

### الألعاب الجماعية

في الألعاب الجماعية، يشعر الشباب بالارتياح وهم يتحركون بحرية في نفس الوقت الذي ينشغل أقرانهم بألعابهم مثل لعبة "إشارات المرور" أو لعبة "قدم القبطان"، وهو أسلوب فعال للغاية في بيئات التعليم الابتدائي. إذا كانت التعليمات واضحة، موجزة ومكررة مع الحد الأدنى مع القواعد ومساحة معرفة بوضوح، يمكن للشباب المصابون باضطراب طيف التوحد الوصول إلى بيئة النشاط بسهولة وتنمية شعور التفاعل الاجتماعي أيضاً.

### تفكيك المهمات والأنشطة باستخدام مفهوم STEP

من المقبول بشكل عام أن أغلبية الشباب ذوي إعاقات التعلم، بما فيهم الشباب المصابون باضطراب طيف التوحد، يستفيدون من تفكيك المهمات إلى "قطع سهلة المضع" أو خطوات متتالية.

يمكن لمفهوم STEP لتغيير المساحة والمهمة والتجهيزات والأشخاص أن يساعد المدرسين في تحقيق هذا الهدف، إلا أن حجم الخطوات وسرعة التحرك عبر الخطوات حق تختلف بشكل كبير من حالة إلى حالة.

اختصار STEP يرمز إلى:	
كيف يمكنني أن أغير...	
مكان النشاط؟	Space المساحة
النشاط الذي يحدث؟	Task المهمة
التجهيزات التي يتم استخدامها؟	Equipment التجهيزات
الأشخاص المشتركون في النشاط؟	People الأشخاص

## مثال على تطبيق مفهوم STEP على رياضة الهوكي

جانب التغيير	تسهيل النشاط	تصعيب النشاط
المساحة	● استخدم منطقة محددة لإعطاء الوقت الكافي لبعض اللاعبين للتحكم بالكرة	● استخدم منطقة أصغر للعب
المهمة	● العب بدون خصم ● إطلاق الكرة بشكل ثابت	● العب ضد مدافعين ● إطلاق الكرة بشكل متواصل
التجهيزات	● استخدم كرة بطيئة وكبيرة	● استخدم كرة سريعة وصغيرة
الأشخاص	● اسمح بلاعب إضافي في بعض الأفرقة	● استخدم لاعباً كحارس مرمى في بعض النشاطات

لا يُعد مفهوم تفكيك المهارات جديداً بالنسبة لمدرسي التربية البدنية، ولكن قد تمثل أفضل أنواع الأنشطة والألعاب المفتوحة تحدياً في بعض الأحيان، فقد تكون العديد من الألعاب غير مناسبة ومخيفة رغم كونها بسيطة ومفتوحة ومناسبة لكل الأعمار ومستويات المهارة، بالإضافة إلى عدم تطلبها مستوى عالٍ من المهارة البدنية. على سبيل المثال، في لعبة القباب والأطباق (أو الكؤوس والصحون) يحاول فريقان متنافسان قلب الأقماع التي تحمل علامة (إما من قبة إلى طبق أو من طبق إلى قبة) خلال الوقت المخصص. هذه اللعبة وإن كانت بسيطة من ناحية المهارة الجسدية المطلوبة إلا أنها تتضمن العديد من المفاهيم المختلفة التي يمكن استيعابها:

- الحركات غير المتوقعة
- الحركات السريعة
- المهمات المختلفة
- الأشخاص الذين يتحركون على مقربة
- الاستخدام غير المتوقع للمساحة
- مفهوم العمل كفريق
- التنافس، إلخ.

إذا أردنا إشراك الطلاب المصابين باضطراب طيف التوحد بنجاح في هذا النوع من النشاطات، فيجب تفكيك كلٍ من هذه المهمات المعقدة إلى مراحل أصغر. النسخة النهائية من لعبة القباب والأطباق التي نحصل عليها، والمناسبة لمستوى الفرد أو المجموعة الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد، قد لا تشابه اللعبة التقليدية وقد تشمل واحدة أو أكثر من الخطوات المتتالية التالية:

- التعريف بمهارة قلب العلامات من خلال نظامي PECS (نظام بالتواصل بتبادل الصور) أو TEACCH (معالجة وتعليم الأطفال المصابين بالتوحد وذوي إعاقة التعلم).
- قلب العلامات بشكل فردي عن طريق الحث المرئي.

- قلب العلامة في نهاية العمل التسلسلي للفريق.
- يقوم أحد الأفرقة بقلب كل العلامات والجلوس، ثم يقوم الفريق المقابل بنفس النشاط.
- عمل الخطوات أعلاه، ولكن مع إضافة عنصر الوقت – والعمل بأسرع ما يمكن.
- يأخذ كل فريق دوره ويقوم شخص واحد من كل فريق بقلب العلامة بشكل منفرد.
- يلعب شخصان كل منهما ضد الآخر، إلخ.

كان أحد الشباب بمدرسة الملك إجبرت قلقاً جداً بشأن الاتصال الجسدي خلال رياضة الرغبي وأيضاً لأن اللعب يحدث في مكان مختلف. قام مدرس التربية البدنية بالعمل معه على تقبل عنصر الاتصال الجسدي، حيث استخدم حقيبة اصطدام ومجسم بشكل شخص مكسو بالملابس للتخفيف من قلقه في بيئة آمنة. قامت وحدة دعم الطلاب المصابين باضطراب طيف التوحد بتدريبه على الطريق المؤدي إلى الموقع الجديد وقامت بمراقبة الدرس قبل أن يتمكن الطالب من إكمال الدرس بنجاح.

### أفكار حول الأنشطة والمنهج الوطني

الجمباز	ألعاب القوى	الرقص	
<b>مبادئ STEP وكيف يمكنها دعم التلاميذ المصابين بالتوحد</b>			
إيصال المادة في مساحة صغيرة ومعرفة بوضوح لضمان الشعور بالأمان الكامل لدى الشخص	فعاليات ألعاب القوى الفردية التي تسمح بالوصول للأنشطة محددة يمكن أدائها في مناطق معرفة	ضمان تكرار المهارات من خلال استخدام مساحات أصغر أثناء الأنشطة الموازية داخل مجموعة أكبر حجماً	تطوير المساحات لدعم التعلم
يسهل تفكيك الروتينات الفردية بشكل متسلسل إلى مهارات حركية أساسية تشمل الرشاقة والتوازن وتنسيق الحركات والتي تشكل أساس النشاط	يمكن تفكيك المهام إلى أنشطة أساسية تتعلق بالرشاقة والتوازن وتنسيق الحركات، مما يضمن سهولة التسلسل. وتكون بعض الأنشطة ذات طبيعة ثابتة	تعليم الروتينات باستخدام نقطة تركيز خارجية – الأوشحة أو البالونات أو الريش – لدعم سهولة الوصول للنشاط	تفكيك المهام والأنشطة لضمان خطوات قصيرة
النت على الترامبولين يوفر فرصة للمزيد من تطوير الجهاز الدهليزي واستقبال الحس العميق	نطاق من المعدات والحركات الأساسية التي تساعد على التفكيك التسلسلي بسهولة	يمكن للموسيقى أن تساعد في الإيصال كنقطة تركيز خارجية	التجهيزات التي تدعم إيصال المادة
يمكن بناء الروتينات المُدرّسة والمكررة مع الوقت وقد تكون فردية أو جماعية وتشجع التفاعل الاجتماعي	العمل بشكل متسلسل – تمرير العصا قد يوفر طريقة معدلة للتمرين وقد يؤثر على التفاعل الاجتماعي وديناميات الفريق	يمكن حدوث ذلك بشكل فردي مع شريك أو كتفاعل داخل المجموعة	تنمية التفاعل الاجتماعي والأشخاص

الاستراتيجيات والأنشطة العملية

الألعاب	أنشطة المغامرات الخارجية	السباحة	
<b>مبادئ STEP وكيف يمكنها دعم التلاميذ المصابين بالتوحد</b>			
الألعاب في مناطق محددة واستخدام المساحات الأصغر في ألعاب محاكاة "الغزو" يمكنها أن تضمن المزيد من الإشراف في الألعاب الديناميكية	مسارات الاستكشاف والمغامرات المبسطة مثل صيد الكنز للمساعدة على إيجاد الاتجاهات؛ أيضاً، يوفر المشي فرصة للتعرف على المحيط	مساحة معرفة بوضوح يمكنها دعم الشعور بالأمان بالإضافة بالشعور الحسي داخل الماء	تطوير المساحات لدعم التعلم
رياضات المضرب الفردية والألعاب المكيفة مثل Tee ball و Boccia تقدم أنشطة أكثر ملاءمة	الروتينات المتكررة في مهارة إيجاد الاتجاهات (استخدام الخريطة والبوصلة). يمكن للتجديف وللدراجات الثابتة ضمان التركيز على عدد صغير من التسلسلات لأداء النشاط	روتينات متكررة وأنشطة معرفة بوضوح يمكن تفكيكها بسهولة إلى خطوات صغيرة	تفكيك المهام والأنشطة لضمان خطوات قصيرة
استخدام المعدات التي يمكنها عزل المهارة (المضرب مثلاً) من شأنه ضمان النجاح المبكر	يمكن الوصول إلى استخدام التجديف والدراجات الثابتة في المساحات الصغيرة	يمكن لأجهزة التعويم ومساعدات الطفو أن تساعد في إمكانية الوصول إلى بيئة التعلم	التجهيزات التي تدعم إيصال المادة
التعاون مع أفراد آخرين في الألعاب (مثلاً رياضة التنس) يمكنه ضمان إشراك الشخص في أنشطة الأفرقة	تطوير التحديات الجماعية أو الفردية يمكنه دعم نطاق من احتياجات الطلاب المصابين بالتوحد	الحركة المدعومة تسمح للأشخاص بتنمية المساعدات الجسدية الكاملة أو الجزئية لتمكين الحركة	تنمية التفاعل الاجتماعي والأشخاص

## إيجاد نقطة تركيز خارجية

قد يجد بعض الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد صعوبة في فهم أنشطة الحركة البحتة أو التركيز عليها. لذلك فإن إيجاد نقطة تركيز خارجية ينتبه لها الشاب يساعد على تشجيع استكشاف الحركات.

- الحركة الجماعية باستخدام باراشوت (المظلة) يمكنها أن تشجع الحركات غير النمطية ويمكن لأنشطة الباراشوت أن تعمل بمثابة الحافز أو أن تشكل جزءاً من نظام كل درس.
- يمكن إعطاء الشباب شيئاً لإلهائهم من حركاتهم الجسدية أثناء الجُمُاز وأنشطة الرقص: مثل الريش أو البالونات أو البين باغ الأوشحة
- يمكن استخدام الموسيقى بنجاح كبير ويمكنها أيضاً أن تعمل بمثابة وسيلة لجذب تركيز المجموعة عند بدء الدروس ونهايتها؛ ويمكن أن يساعد نوع الموسيقى أيضاً في تهدئة الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد في بدء ونهاية الدروس.
- يمكن استخدام المعدات التي يميل لها الطفل في التربية البدنية – وفي المجالات التي يهتم بها الشاب بشكل خاص. مثلاً، إذا كان أحد التلاميذ يحب أحجار المغناطيس يمكن إقامة مجموعة متسلسلة لجمع قطع المغناطيس باستخدام أساليب ومعدات متنوعة.

قد أظهر التلاميذ الذين لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم من خلال الكتابة أو الرسم نتائجاً مذهلةً عند التعبير أن أنفسهم من خلال الرقص المصحوب بالموسيقى. ولم يكن هذا النجاح ممكناً دون استخدام الأعلام والشرائط وموارد أخرى.

أحد أكبر العوائق التي يواجهها طلابنا أثناء تعلم التربية البدنية هي الصعوبات الناجمة عن ضعف الخيال. لذا كان من الضروري استخدام مجموعة متنوعة من الموارد لدعم وتحفيز أنشطة الحركة، وكان هذا ضرورياً لضمان الاستمتاع والتقدم والتعبير عن الذات لدى جميع تلاميذنا. – كالفين وولاس (2007)

## الاستراتيجيات والأنشطة العملية

### استخدام الأنشطة القائمة على أساسيات الرشاقة والتوازن وتناسق الحركات

يعاني الكثير من الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد من فقر مهارات الحركة الأساسية كالرشاقة والتوازن وتنسيق الحركات. لذلك فإن الألعاب الرياضية التي تصلح للتركيز على هذه المجالات لا تدعم تقدم الشباب فحسب، بل إن النشاط نفسه غالباً ما يكون وسيلة مناسبة للتفكيك المهام والأنشطة بطريقة أكثر وضوحاً.

يعد إيصال وتعليم المهارات المتعددة طريقةً مثاليةً لتحسين مهارات الحركة لدى الشباب لأن تلك المهارات تتميز بالآتي:

- تحتوي على مفاهيم مفردة ومنفصلة
- تتميز بالتكرار
- تسمح بعزل المهارات الأساسية

• تشكل أساس جميع مهارات وأنماط الحركة

• تتمحور حول الطفل

لذلك يعد تعليم المهارات الأساسية المعزولة (والتي تشكل الأساس لمهارات الحركة) طريقةً مثاليةً لزيادة المهارات الأساسية لدى الشباب المصابين بالتوحد. وفيما يلي بعض الأنشطة التي تصلح لتعليم أساسيات مهارات الحركة:

• الأنشطة الشبيهة بألعاب القوى – الركض والقفز والرمي

• أنشطة السباحة – الدفع الذاتي داخل الماء من خلال طرق الدعم أو حركات السباحة التقليدية

• أنشطة ثابتة عالية الطاقة – الدراجات الثابتة وأجهزة التجديف

• الأنشطة الجمالية (الرقص والجمباز) – التي تتطلب درجة عالية من التكرار والحركة

• أنشطة المغامرات الخارجية – الأنشطة المبسطة التي تتضمن إيجاد الاتجاهات، المشي، اتباع المسارات، أو المشاركة في لعبة صيد الكنز يمكن أن تساهم في الشعور بالرفاهية داخل المدرسة وفي البيئة المحيطة

### الألعاب الجماعية: كيف نفهمها؟

قد لا تتلاءم طبيعة الألعاب الجماعية أو ألعاب الفريق مع الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد بسبب ما تتضمنه تلك النشاطات من أوجه عديدة مثل العدد الكبير من القوانين والمعدات والتفاعل مع الفريق والفريق المقابل واحتمالية إجراء اللعب في مساحة واحدة أو مساحات متعددة. عندما تجتمع كل هذه العوامل بشكل سريع ومتتابع، يمكنها أن تصبح مربكة جداً للشباب المصاب باضطراب طيف التوحد. وأخيراً فإن مفهوم الربح والخسارة يعد مجالاً صعباً في ذاته؛ وحتى لو تسبب في حدوث النزاعات فلا ينبغي بالضرورة تجنبه.

الألعاب الجماعية وبالأخص الألعاب "الغازية" للمساحة الفردية قد تتسبب في إشكاليات كثيرة وهناك بعض التلاميذ المصابين بالتوحد للذين لا ينبغي إجبارهم على المشاركة في الألعاب الجماعية إطلاقاً؛ ولكن البعض الآخر يستطيع أن يتحمل المشاركة في بيئة معدلة تم تطويرها من خلال نهج حساس ومدروس.

بصفة عامة، إضفاء المزيد من التنظيم على اللعبة من شأنه أن يخفف من تعقيد اللعب وأن يزيد من احتمالية إشراك الطلاب المصابين بالتوحد بطريقة إيجابية، كما يمكن تخليل سرعة اللعب والتنافس المباشر لتسهيل الإشراك. بعد الأمثلة على ذلك:

#### أ. أنشطة الألعاب الفردية

• الألعاب الرياضية الفردية مثل التنس والريشة والسكواش قد تسهل إمكانية الاستفادة بالنسبة للطلاب المصابين باضطراب طيف التوحد. بدلاً من ذلك، يمكننا اختيار الألعاب التي تتضمن اللعب الفردي مثل لعبة الراوندرز.

#### ب. الألعاب غير المباشرة أو الثابتة

• يمكن جعل الألعاب أكثر ثباتاً وبالتالي إزالة التفاعل بين اللاعبين، ويمكن أيضاً جعل المساحة أكثر حصراً مما يدعم الوعي بشكل خاص ويزيد من التركيز على النشاط. عن طريق إزالة عنصر الحركة من اللعبة

واستخدام المساندات الإضافية مثل المواقع التي لا يغادرها اللاعب ووسيلة حث مرئية للإشارة إلى الشخص الذي حان دوره لرمي أو ركل الكرة، يمكننا المساعدة في إدخال الشباب إلى اللعبة بشكل إيجابي.

- إذا كانت اللعبة تحتوي على عنصر المنافسة، فإن قالب هذا النوع من الألعاب يجعلها غير مباشرة وتخفف من حدة المواجهة؛ ومن الأمثلة على ذلك لعبة الكجّة ("التيلة" أو marbles) ولعبة بريكترو.

### لعبة الكجّة

(وتُعرف بالتيلة محلياً) ضع عدداً كبيراً من الكرات على أقماع تحمل علامات وقم بترتيبها في طابور طويل. قم بتقسيم المجموعة إلى فريقين حيث يواجه كلا الفريقين الكرات الموجودة على العلامات. يقوم اللاعبون بركل أو رمي الكرة أو دحرجتها ويسجلون نقطة إذا تمكنوا من إطاحة الكرة من العلامة.

### الاستراتيجيات والأنشطة العملية

ت. تغيير قوانين اللعبة لجعلها أكثر تنظيماً:

- تقديم تسلسل أكثر وضوحاً لخطوات اللعبة لدعم قدر أكبر من التنظيم. على سبيل المثال، في الألعاب الشبيهة بكرة السلة، يُسمح للفريق "أ" بالحركة والتمرير ست مرات وإطلاق الكرة ثم يتبعه الفريق "ب".
- البدء من أساسيات اللعبة وإضافة عناصر مفردة من شأنه تشجيع نسبة أكبر من المشاركة. مثلاً، في لعبة الرغبي، يمكن لكل أعضاء الفريق ارتداء البطاقات والتحرك من طرف الصالة الرياضية إلى الطرف الآخر حيث يقوم كل منهم بحمل الكرة ووضعها على مجموعة من الحصائر. ويمكن إضافة المدافعين في الوسط، وكلما تمت إزالة بطاقة من اللاعب يقوم بالانضمام إلى المدافعين.

ث. تقسيم الملعب إلى مناطق لإزالة التنافس المباشر

- يمكن تقسيم منطقة اللعب إلى مناطق لضمان حصول التلميذ المصاب باضطراب طيف التوحد على منطقتيه الخاص به لاستلام، دحرجة، وتمرير الكرة. يساعد التقسيم أيضاً في حل مشكلة "غزو" المساحة الشخصية للتلميذ من قبل اللاعبين الآخرين. تعد لعبة هوكي المقسمة إلى مناطق مثلاً على هذا النوع من الألعاب ويمكن أيضاً تطبيق التقسيم على ألعاب "العزو" الأخرى – مثل كرة الشبكة، كرة السلة، كرة القدم، والرغبي.
- يتيح التقسيم إمكانية توزيع اللاعبين في مجموعات حسب المناطق، فيمكن وضع لاعبين (لاعب واحد من كل فريق) في منطقة الجناح، أو يمكن وضع لاعب واحد في المنطقة حيث يُتاح له مدة معينة من الوقت لاستلام وتمرير الكرة.

ويمكن تغيير تفاعل الفرق بحيث تتشكل اللعبة من مجموعة من التحديات الفردية:

- في الألعاب التي تشبه كرة الطائرة، يمكن تخصيص أعداد ومواقع معينة للاعبين مما يساعدهم في تصور اتجاهات اللعب ويوفر قدر كبيراً من التنظيم.



- تشمل الأمتلة الأخرى استخدام أنشطة "مزدوجة" مثل لعبة الغزو بالأرقام حيث يتم إعطاء الفريقين أرقاماً معينة، مع وجود شخص الآخر من الفريق المقابل يمتلك نفس الرقم ونفس الدور. ويقوم اللاعبون المقابلون من كل فريق بالتنافس معاً.

يمكن أن تتفاوت الأنشطة من حيث التعقيد حسب الآتي:

- الركض أو الدفع أو النط
- التفاعل مع أعضاء الفريق، مثلاً: إعطاء تحية "هاي فايف" أو "كفك" عند المرور من أعضاء الفريق الآخرين.
- عدم استخدام المعدات
- مهمات رياضية خاصه
- مهمات تتضمن حواجز

أثبتت العديد من رياضات الإعاقة أو الألعاب المعدلة شعبيتها لدى الشباب المصابين بالتوحد، ربما بسبب التكييفات التي أجريت على تلك الأنشطة وأيضاً لأنها تم تبسيطها بطرق مختلفة.

بعض الأمتلة على الألعاب التي قد تكون المناسبة لإجراء التعديلات:

- البوتشا boccia (لعبة معدلة تشبه لعبة "البول" boules).
- تيبول Tee Ball (لعبة معدلة تشبه لعبة "الراوندز" rounders).
- لعبة الكيرلنغ الجديدة new age curling (نسخة من رياضة الكيرلنغ تُعَلَب بالداخل)
- كريكت الطاولة (نسخة من رياضة الكريكت تُعَلَب على سطح الطاولة)

## الجزء السادس: تعميم المهارات

بالإضافة إلى إمكانيات التربية البدنية في تعزيز مهارات الشباب البدنية والشخصية والإبداعية والعاطفية والاجتماعية كأساس للتعلم، يمكنها لعب دور أبعد من ذلك لتصبح آلية دعم لنقل هذه المهارات إلى بيئات تعليمية جديدة. في السياق التعليمي، يمكن أن يكون التخطيط الشامل للمناهج طريقة فعالةً وضروريةً لزيادة نقل المهارات الأساسية وتعزيز تعلم المواد أيضاً. يعطي الجدول أدناه بعض الأمثلة حول طرق دعم التربية البدنية لتعميم ونقل المهارات:

أمثلة على المواد	الرقص	ألعاب القوى	الجمباز
العلوم	الحركات الخفيفة والثقيلة	المواد وخواصها	نقل الوزن من رجل إلى رجل، إلخ
الجغرافيا	إيماءات اليدين اليمنى واليسرى	الرسوم البيانية والإحصاءات والرسوم التوضيحية للأحداث والتعرف على الطرف الفائز	الاتجاهات ومسارات الحركة
الرياضيات	التوقيت والوعي بالنبضة	القياس ومسافات الرمي	الأشكال- مستقيم، منحني
مهارات القراءة والكتابة	دراسة كلمات الأوصاف: بطيء، سريع، مزعج، هادئ	طرح الأسئلة، من، ماذا؟	التقييم الذاتي من خلال الصور ومقاطع الفيديو: مثلاً، كيف يمكننا أن نحسن أداءنا؟ الإشارة بأصابع اليد والرجل
التعليم الشخصي والاجتماعي والصحي والاقتصادي	التعرف على العواطف	العمل كفريق تسلسلي حيث يكون كل عضو مسؤولاً على مرحلة من العمل	العمل مع شريك

أمثلة على المواد	السباحة	أنشطة المغامرات الخارجية	الألعاب
العلوم	العوام والسباحة	قوى الدفع والسحب	المعدات الخفيفة والثقيلة – الكرات، إلخ
الجغرافيا	لعبة الاتجاهات (شمال جنوب شرق غرب) في بركة السباحة	الخرائط المسبطة، قراءة خرائط الأماكن المعروفة	ألعاب التعرف على الألوان
الرياضيات	ألعاب الأرقام، جمع الأشياء، العوم	حل المشاكل - إيجاد الأكبر والأصغر، إلخ	عد النقاط وعد الأرقام
مهارات القراءة والكتابة	اتباع التعليمات، كلمات مفتاحية واحدة أو اثنتين وثلاث أو أربع	طرح الأسئلة: دور من؟ ماذا حدث؟	وصف ما يقوم به الآخرون، الركل، القفز، الرمي، الإمساك، إلخ
التعليم الشخصي والاجتماعي والصحي والاقتصادي	ارتداء وخلع الملابس	حل المشكلات	تحمل المسؤولية: استخدام صفارة مثلاً

عندما نرفع قدرة الشاب على نقل المهارات من موقف إلى آخر، فإننا نفتح أبواب التجارب الجديدة ونحول دون حياة مفتقرة إلى التجارب.

## الجزء السابع: التربية البدنية - مكون أساسي في المنهج

لكل مدرسة فلسفة واستراتيجية مختلفة، ولكن وضع التربية البدنية والرياضة في صميم منهج المدرسة هو عامل مشترك يجمع معظم المدارس الناجحة التي تشرك الشباب لمصابون باضطراب طيف التوحد عبر مجموعة متنوعة من المواد. فيما يلي خمس أمثلة توضيحية واقعية لهذا النهج:

في مدرسة هورايزون في ستافوردشاير يشارك الأطفال في فترات منتظمة من التمارين البدنية كجزء من منهج التربية البدنية، والذي يتضمن فترات قصيرة من الهرولة طوال اليوم. يمكن هذا النشاط الأطفال من تشتيت الطاقة الزائدة لديهم وتحقيق الاتزان العاطفي والجسدي وزيادة الوعي الذاتي الضروري للاستفادة من المنهج ككل. تساعد فترات النشاط البدني اليومية الأشبه بالمد والجزر والمنهج المحفز الأطفال على تأسيس والحفاظ على الروتين اليومي أو "إيقاع الحياة"، والذي يشمل أنماط عادية من تناول الطعام والنوم دون الحاجة إلى أدوات مهدئة.

في كلية سيدرز للرياضة، يوجد نشاط دوري كل صباح حيث يتوجه الشباب إلى الصالة الرياضية مباشرةً ويمارسون مجموعة متنوعة من الأنشطة: الجلوس أو الاستلقاء أو التدرج على كرات نطاطة عملاقة، الاستلقاء على لوحات الإسكوتر أو الأداء عليها، القفر على حصائر الاصطدام، النط على المنطاط الصغيرة (الترامبيت) مع الرمي والإمساك أيضاً، والتوازن على أفراس الاستقرار.

تملك كلية سيدرز مجموعة متنامية من الأدلة حول الآثار الإيجابية التي تتركها جلسات النشاط على سلوك الشباب من خلال ضبط الذات والتناسق وتطور مهارات النطق واللغة ورغبة الطلبة في الانخراط في أنشطة الفصل الدراسي وكذلك قدرتهم على التعلم.

تمثل التربية البدنية مادةً أساسيةً في منهج مدرسة لانديغيت، حيث تؤمن المدرسة أن هذه المادة توفر فرصاً فريدةً للتعلم والإنجاز والتعبير عن الذات للتلاميذ الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد، بالإضافة إلى معالجة العديد من العوامل الأساسية المرتبطة بمشروع "كل طفل مهم" في بريطانيا. لذلك فإن سياسة المدرسة حول برامج التعليم الفردية تتضمن التربية البدنية وتخصص أهدافاً شخصية وفردية لكل طفل خلال التربية البدنية بكل فصل.

في مدرسة وكلية وودسايد الرياضية، كان إدخال تحليل برنامج تحليل مقاطع الفيديو في المرحلة الرئيسية 4 لمجموعات الطلاب المصابين بالتوحد من التدخلات الأكثر نجاحاً، حيث وجدنا أن مستويات قدرات التلاميذ قد ارتفعت عندما بدأوا بملاحظة حركاتهم الجسدية وشكلوا فهماً أفضل لما يرونه في تلك المقاطع.

من خلال الاستخدام الإبداعي لجناح اللياقة البدنية لدينا يمكننا تقديم ما هو أكثر بكثير من التمرين الجسدي فحسب لطلابنا، فالطلاب المصابون باضطراب طيف التوحد لديهم دراية بالمعدات وهم قادرون على العمل بشكل مستقل على الآلات، حيث يتناقسون مع أنفسهم ومع الآخرين بشكل غير مباشر.

نعتقد أنه يجب أن يمتلك جميع طلابنا القدرة على الوصول إلى النشاط البدني خارج ساعات المدرسة، لذا فقد بدأنا في تكييف برامجنا اللامنهجية لضمان ملائمتها لجميع تلاميذنا، بما فيهم أولئك الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد. وقد كان إدخال برنامج فنون القتال نجاحاً ملحوظاً في هذا المجال.

في مدرسة الملك اجبيرت، يتم شمل جميع الشباب المصابين باضطرابات طيف التوحد بشكل كامل في كل جوانب التربية البدنية، مع تركيز خاص على الاستمتاع والمشاركة وليس على مستويات القدرة. بالإضافة إلى ذلك، يتم تشجيع الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد بشكل فعال على حضور الأنشطة التي تتم خارج أوقات المدرسة ويتم تكميل التربية البدنية التي يتلقونها بإمكانية الاستفادة من فعاليات مخصصة لرياضة المعاقين بالإضافة إلى المساهمات من قبل وكالات خارجية مثل نادي شفيدل ونزديه لكرة القدم الذي يعمل مع مجموعات منفردة من الشباب. تساعد المساهمات الإضافية في مواجهة أية مشاعر محتملة قد يكنها الشباب حول عدم تفوقهم بالمقارنة مع أقرانهم.

## الجزء الثامن: نظرة عامة

### نظرة عامة

#### إيصال التربية البدنية عالية الجودة والرياضة المدرسية

لا توجد وصفاً مثبتة لإيصال التربية البدنية عالية الجودة للشباب المصابين بالتوحد وقد أدت أساليب وطرق مختلفة جداً إلى نتائج ممتازة، ولكن لا يوجد شك في أن التربية البدنية والنشاط الجسدي يلعب دوراً مهماً جداً في المساهمة في خلق تجربة مدرسية إيجابية.

يمثل تعليم التربية البدنية عالية الجودة للشباب المصابين باضطراب طيف التوحد تحدياً ويتطلب مزيجاً فريداً من الإبداع والتخطيط والمثابرة والحماس والالتزام. عند النظر إلى كيفية تحسين مستوى التربية البدنية عالية الجودة والرياضة في مدرستك، من الممكن أن تأخذ الأسئلة المبدئية التالية بعين الاعتبار:

#### السياسات

- هل يحظى كل الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد بنفس مقدار التربية البدنية التي يحظى بها أقرانهم؟ وهل يشمل ذلك ساعتين من التربية البدنية وثلاث ساعات من الرياضة المدرسية والمجتمعية؟
- كيف ترتبط خطة العمل لمكافحة التمييز ضد ذوي الإعاقة والاحتياجات التعليمية الخاصة بمدرستك بالتربية البدنية عالية الجودة؟ هل تشير الخطة إلى كيفية القدرة على تلقي الدعم اللازم في التربية البدنية من الأخصائيين الآخرين مثل منسق الاحتياجات التعليمية الخاصة أو المدرسين المساعدين؟
- ما هي التغييرات الصغيرة التي يمكنك تنفيذ عملية الانتقال إلى ممارسة التربية البدنية بشكل يومي أو أسبوعي (مثل مكان منفصل تغيير الملابس أو مكان مخصص داخل غرفة تغيير الملابس)؟
- كيف يمكنك دعم الانتقال من دفعة سنة معينة إلى سنة أخرى عبر المراحل الرئيسية (على سبيل المثال، هل يمكن توحيد دروس التربية البدنية المقدمة خلال المدرسة وفي المدارس المغذية؟)
- هل يمكن تثقيف التلاميذ الآخرين حول اضطراب طيف التوحد من خلال التعليم الشخصي والاجتماعي والصحي والاقتصادي أو من خلال آلية أخرى؟
- هل تتوفر فرص أخرى تمكن الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد من الوصول إلى التربية البدنية والرياضة المدرسية (الرياضة في الصباح الباكر ودعم مدرسي الفصول لإيصال التربية البدنية الموحدة عبر الفصول مثلاً)؟
- كيف يمكن استخدام التربية البدنية والرياضة المدرسية لدعم التعلم في المدرسة بشكل العام؟
- ما هو نوع الدعم الذي تحتاجه لتقديم التربية البدنية عالية الجودة؟ وإذا كان لديك مدرسون مساعدون لدعم التعليم الشامل، هل يمتلكون المهارات التي تمكنهم من تقسيم الأنشطة إلى مبادئ أساسية؟
- هل لديك سلسلة من **الترسيخات** والروتينات المتسقة التي يمكنها أن تدعم الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد؟ هل يمكن استخدام المزيد من **"أنشطة التمسك"** في أوقات معينة أثناء الدرس لإضافة المزيد من التنظيم (الاختباء تحت باراشوت أو المظلة مثلاً)؟
- كيف تقوم بتنظيم الدرس وكيف تستخدم مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية المخصصة للمعاقين والمفتوحة للجميع والمنفصلة والمعدلة والموازية لضمان بيئة تعلم مناسبة لكل من الشباب المصابين باضطراب طيف التوحد ولأقرانهم على سواء؟

- هل توجد أنشطة مختلفة يمكن إدخالها لتحقيق نفس محصلات التعلم للمجموعة، مع كونها أكثر إشراكاً وجاذبيةً للشباب المصابين باضطراب طيف التوحد؟
- كيف يمكنك تطوير المزيد من الأنشطة الحسية في منهج التربية البدنية من شأنها أن تنمي استقبال الحس العميق والجهاز الدهليزي؟
- كيف يمكنك استخدام مجموعة من استراتيجيات التدريس الإضافية مثل استخدام الأوشحة أو الريش أو البوم يوم (عصي التشجيع) لتشجيع الحركات واستخدام الموسيقى في بداية الدروس أو نهايتها؟
- هل توجد أية تغييرات يمكن تنفيذها للتأكد من اقتران التربية البدنية بالارتباطات الإيجابية في الأوقات المهمة مثل الإحماء قبل الرياضة؟
- هل يمكن دمج المزيد من التحفيز البصري في الدروس (مثل بطاقات الأنشطة أو شرائط TEACCH "معالجة وتعليم الأطفال بالمصابين بالتوحد وإعاقات التواصل" التي تدعم التسلسل والتواصل)؟
- هل يمكنك تطوير مجموعة أكبر من التجارب التعليم خارج أوقات المدرسة والمثلية التي تدعم روتين يومي قائم على النشاط البدني؟
- هل يمكن تكوين علاقات خارجية تسمح للشباب بزيادة فرص المسابقات وتسهيلات المجتمع؟

### نظرة عامة

استخدم هذه المساحة لمراجعة إيصال التربية البدنية والرياضة المدرسية بمدركتكم

المدى الزمني	أين نحن الآن؟	ما الذي سنقوم به؟	كيف سنعلم أننا وصلنا إلى الهدف؟
المدى القصير			
المدى المتوسط			
المدى الطويل			

### الملحق

قراءات مفيدة / تفاصيل التواصل

الجزء التاسع: الذي في دي  
الذي في دي