مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ـــــــ

مقدمة:

لقد كان تطوير الأنظمة التربوية الشغل الشاغل لجميع دول العالم، التي تسعى إلى تحسين مخرجات المؤسسة التربوية، مما دفع الجامعات ومخابر البحث إلى إجراء العديد من البحوث والدراسات حول كيفية تطوير المناهج التعليمية وأساليب التدريس واستغلال أقصى إمكانيات التلميذ. والجزائر شأنها في هذا شأن الكثير من الدول التي تسعى إلى تحسين مخرجات مؤسساتها التربوية، فتم في بداية السنة الدراسية 2003–2004 تطبيق الإصلاح التربوي في جميع المؤسسات التربوية الجزائرية، إلا أن المتتبع لتطبيق هذه الإصلاحات يلاحظ أنها لم تؤتي النتائج المنتظرة منها فلا يزال المعلم يشتكي من نقص الانتباه والاستيعاب لدى التلاميذ ولا يزال أولياء الأمور يشتكون من ضعف التحصيل الدراسي لدى أبنائهم. ولعل أبرز أسباب هذه المشاكل ليس المنهاج في حد ذاته وإنما كيف يقدم المعلم المعلومة ومدى تفاعل التلميذ مع المعلومة المقدمة والجو السائد داخل الصف الدراسي، إذ تنعدم وسائل الاستمتاع بالحصة. فظهرت العديد من الاستراتيجيات والتقنيات، المساعدة على استغلال أقصى قدرات التلميذ في التعلم من ناحية وجعله يستمتع بهذه العملية من ناحية ثانية، ومنها التربية الحركية "الجمباز العقلي" الذي ظهر في الولايات المتحدة الأمريكية على يد Paul Dennison في أواخر السبعينات.

ماهي التربية الحركية؟

كيف تساعد التربية الحركية على تقوية التحصيل الدراسي؟

أولا تعريف التربية الحركية:

التربية الحركية " الجمباز العقلي":

التعريف اللغوي:

التربية: "التغذية والتنمية "تربية الأطفال"، "تربية الأسماك". التهذيب والتنشئة: "تربية الشباب"، تنمية قوى الإنسان العقلية والبدنية والروحية انطلاقا من معطيات طبيعية وتكييفا له مع بيئة ومجتمع معنيين". (1)

الحركية: " نسبة إلى الحركة، والحركة ضد السكون" (2)

" يتعلق بالإحساس بحركة أعضاء الجسم، الإحساس العضلي–الحركي". (3)

المنارة للاستشارات

مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ـــــــ

وأجمعت كل التعريفات السابقة على أن التربية الحركية هي مقاربة تربوية تستخدم حركات معينة لتنمية مجموعة من العمليات العقلية، مثل: التذكر والانتباه والتركيز والفهم والسمات النفسية كالثقة بالنفس والتوجه الايجابي والتخلص من القلق والتوتر وبالتالي تطور قدرة الفرد على التعلم والاستمتاع لأنها تربط جانبي الدماغ الأيمن والأيسر

التعريف الإجرائي:

التربية الحركية أو الجمباز العقلي كما سماه مكتشفه Paul Dennison هي مجموعة من الأنشطة الرياضية تتكون من ستة وعشرين حركة، تساعد في تنمية القدرات وتزيد من التركيز والاستيعاب والفهم. كما تجعل التلميذ يتخلص من التوتر ويقبل على التعلم برغبة وبالتالي يمكننا أن نقول أن التربية الحركية أو الجمباز العقلي يزيد من فعالية التعلم.

ثانيا: تعريف التحصيل الدراسي

التعريف الاصطلاحي:

للتحصيل الدراسي أكثر من تفسير، فهناك من يختصره في العلامة والمعدل الذي يحصل عليه التلميذ إثر إجراء امتحانات سواء أكانت كتابية أو شفاهية ومن خلاله يتم الحكم على التلميذ بالنجاح أو الرسوب. ومن بين الباحثين والدارسين الذين عرفوا التحصيل الدراسي من هذا الجانب نذكر على سبيل الذكر لا الحصر تعريف سيد خيرالله بقوله: " هو التحصيل الدراسي كما يقاس بالاختبارات التحصيلية الحالية في المدارس في امتحان الشهادة الابتدائية العامة في نهاية العام الدراسي وهو ما يعبر عنه المجموع العام لدرجة التلميذ في جميع المواد الدراسية".[11]

و يعرفه "جابلن Gablin"، بأنه: " مستوى محدد من الأداء والكفاءة في العمل الدراسي، وهو يقيم من طرف المعلمين أو عن طريق الاختبارات المقننة".[12].

كما يعرفه "الطاهر سعد الله" بأنه: " الانجاز التحصيلي للتلميذ في مادة دراسية معينة، أو مجموعة من المواد المقدمة مقدرة بالدرجات طبقا للإمتحانات المحلية التي تنجزها المدارس في آخر السنة مما بين عليه الحكم بانتقاله إلى صف دراسي أعلى".[13]

و يعتبر "محمد زياد حمدان" أن التحصيل الدراسي أو التحصيل الأكاديمي هو " تحصيل إدراكي نظري يتركز على المعارف والخبرات التي

المنارة للاستشارات

مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ـــــــ

عام باستعمال جزئي الجسم. وبالتالي يكون هناك اتصال بين الجزئين الأيسر والأيمن للجسم وللمخ، وعليه يصبح خط الوسط بمثابة جسر وليس حاجزا".[17]

و تساعد حركات خط الوسط على الاتصال.

- **التمركز:** وهو اجتياز خط الوسط بين الجانب العلوي من الدماغ، المنطقة اللحائية، والجانب السفلي من المخ، منطقة المهاد وما تحت المهاد، ويعتبر الجانب الأعلى من المخ مركز التفكير المنطقي في حين يعتبر الجانب الأسفل معقل العاطفة والأحاسيس. وتهدف حركات الجمباز العقلي التي تخدم هذا البعد إلى إيجاد نوع من التوازن والنظام بين العاطفة والمنطق، إذ لا يمكننا أن نحفظ أو أن نفهم أي شيء دون الإحساس به من ناحية وفهم محتواه من ناحية أخرى. [18]

- **التموضع:** وهو اجتياز خط الوسط بين البعدين الأمامي والخلفي للجسم الذي يفصل بين الفصين الأمامي (الجبهي) والخلفي (القذالي) للدماغ. وتعمل حركات الجمباز العقلي على "تحقيق فهم المعنى، الذي يشمل في ذات الوقت الاستقبال والتعبير. فيكون لدى الطفل أو التلميذ القدرة على تركيز الانتباه مع الاحتفاظ بالنظرة الكلية". [19]

و بالتالي يمكن تحقيق التوازن بين الفهم الكلي للموضوع دون تضييع فهم الأجزاء والعكس صحيح، ذلك أن هناك من يركز على فهم الكل وهناك من يركز على فهم الجزء. والكلمة المفتاحية لهذا البعد هي **الفهم**.

المنارة للاستشارات

مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ـــــــ

تساعدنا حركة " الأرجوحة " على التحرر من التوتر الناتج على طول فترة الجلوس وتمكن من تحسين دورة السائل الرأسي السيسيائي وتقوي التركيز وتساعد على الدراسة.	
أثناء القيام بجهد أو التعرض لموقف ضاغط نميل إلى حبس التنفس وهذا بمثابة مكبح للتعلم وفي هذه الحركة " التنفس البطني " تمرن على استمرار التنفس عوض إيقافه أثناء القيام بأنشطة مدرسية وزيادة في التركيز. كما تمكن من الاسترخاء والقراءة الجهرية بشكل أفضل	
تسمى هذه الحركة المتقاطعة " الدراجة " وتساعد تنشط جانبي الجسم والدماغ مما ينتج وعي أفضل بخط الوسط وبالعضلات العلوية.	
تسمى هذه الحركة " الفقمة " إن العمل في المكتب والجلوس أمام شاشة التلفاز أو الكمبيوتر تجعلنا نميا إلى الأمام ولا نستعمل بشكل كاف العضلات الباسطة للعمود الفقري والجذع. في حركة الفقمة مران لهذه العضلات ووضعية الجلوس تسمى هذه الحركة الحرف x، ويفسر الحرف x كيف يعمل فصي الدماغ معا بتآزر. يطبق هذا التمرين أثناء الامتحان، التدريب الرياضي ويساعد على استشعار التواصل. ويعد حرف x تذكير بالاندماج	

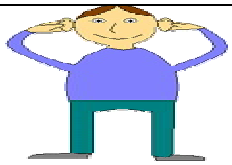
المصدر: (Paul et Gail Dennison, Brain Gym Apprendre à bouger …bouger pour apprendre(1997), éd CFPA Caen- France, p 15-16-17) [20]

المنارة للاستشارات

مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ـــــــ

3. الأنشطة الطاقوية: وتتكون من تسع حركات، من " أوضاع التعمق " وتخدم بعد التموضع

الجدول رقم (3) يمثل الأنشطة الطاقوية

	يعتبر الماء المكون الأساسي لجسم الإنسان. وهو يمثل 85% من مكونات الدماغ ويمثل الماء مكون أساسي مكونات الجسم فالدماغ 85 % منه ماء فالماء ينقي الجسم ويساعد على مرور المعلومة
	تساعد هذه النقاط في اجتياز خط الوسط وتنمي الأنشطة التي تتضمن القراءة والكتابة تخفف من الضغط البصري الناتج عن الشاشات (التلفزيون، الكمبيوتر، ألعاب الفيديو)
	تساعد هذه النقاط التأبيرية على التركيز على ما نفعل والنظر إلى أسفل (أعمال مكتبية، قراءة)، العمل على جداول (رياضيات)، المرور من القريب إلى البعيد (من الكراس إلى السبورة)
	تدليك هذه النقاط التأبيرية تنشط الأذن الداخلية وترخي القذال. هذا التمرين مطلوب عند القيام بأعمال تتطلب النظر عن قرب (أعمال مكتبية) تساعد على التوازن والتركيز
	تساعد هذه النقاط التأبيرية العينين على الحركة أفقيا وعموديا وتزيد من إدراك العمق
	التثاؤب انعكاس طبيعي تهدف إلى حمل الطاقة والدم إلى عظام الجمجمة. تمكن من توازن عظام الجمجمة وتخفيف التوتر في الرأس والفكين وترطيب العينين. تنمي القدرة على القراءة والكتابة والتحدث أمام الجمهور
	تدليك الأذنين يساعدنا على حسن استماع لأصواتنا (قراءة، حديث، غناء) كنا يوضح الصوت الداخلي الذي يمكننا من التفكير والتحليل

المصدر: (المرجع السابق بتصرف، ص 20–21) (22)

المنارة للاستشارات

مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ـــــــ

التربية الحركية داخل القسم لمدة خمسة عشرة دقيقة يوميا " يمكننا ملاحظة تحسن الكفايات المدرسية ونمو الثقة بالنفس والقدرة على الإنصات والتذكر والمهم العمل على هدف دافع. ويكون هذا النمو قابل للقياس. [24]

و اتفقت نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت له نتائج دراسة Dorothy Carroll Lenk, Ed.D التي أجريت في 1987 في بنسيلفانيا حول تأثير التربية الحركية في غرفة الصف على المهارات الأولية للقراءة وقد تكونت عينة الدراسة من 22 تلميذ تتراوح أعمارهم بين 5 و7 سنوات ودامت الدراسة 10 أسابيع وقد بينت النتائج أن التلاميذ الذين كانوا يقعون في أخطاء أثناء القراءة أثناء الاختبار القبلي تحسن أدائهم أثناء إجراء الاختبار البعدي بعد القيام بحركات التربية الحركية. [25]

و اتفقت العديد من الدراسات على أن التربية الحركية تساعد التلاميذ على تطوير أدائهم وتنمية قدراتهم على التعلم. فأثبتت أن التربية الحركية تزيد من القدرة على الفهم وتحسن الأداء في القراءة والكتابة وتنمي الذاكرة، مثل دراسة Jochen Donczik, 199. حول حركات التربية الحركية تنمي القراءة والذاكرة. ودراسة Dorothea Beigel, Waltraud Steinbauer, and Kurt Zinke 2002 حول تأثير التربية الحركية على القراءة والفهم.[26]

و قد جاءت هذه النتائج الإيجابية نتيجة لكون التربية الحركية، الجمباز العقلي، تزيد من القدرة على التركيز والفهم كما أن دمج الحركات في الحصص التدريسية له أثر كبير، ففي دراسة Cecilia Joyce B. Sherwood Koester خلال السنة الدراسية 1998_1999 فقد استمرت الدراسة من شهر ماي 1998 إلى شهر ماي 1999 فقامت الدراسة أساسا على " دمج الجمباز العقلي مع المنهج الدراسي فكان على كل من التلاميذ والمعلمين القيام بحركات الجمباز العقلي لمدة 15 دقيقة على الأقل يوميا". وتم اختيار عينتين متساوين بطريقة عشوائية مجموعة " الجمباز العقلي" والمجموعة الضابطة...وبينت مقارنة نتائج المجموعتين أن المجموعة التجريبية قد ضاعفت مهاراتها في القراءة، حسب الاختبار القياسي، مقارنة بنتائج العينة الضابطة." [27]

وبناءا على ما سبق يمكننا القول أن التربية الحركية تزيد من القدرة على التركيز والاستيعاب والفهم كما تنمي الكفاءات في القراءة والكتابة والحساب وتقوي التحصيل الدراسي بشكل عام.

المنارة للاستشارات

مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ـــــــ

24. Sandrine Kerlo: Education Kinesthésique , Entrez dans le mouvement, VIVA Magazine N° 220 Mars 2007
25. Dorothea Beigel, Waltraud Steinbauer, and Kurt Zinke: The Effect of Brain Gym on Reading and Comprehension, A chronology of Annotated Research study summaries in the field of Educational Kinesiology, Educational Kinesiology Foundation, 2007, p 9
26. Cecilia Koester: Movement Based Learning for Children of All Abilities, Mary Reutschler, M.Ed, 2nd Ed, 2012, p 121

المنارة للاستشارات