

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مستوى: ثانية ليسانس

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي.

محاضرة بعنوان:

أهداف التربية البدنية والرياضية

إعداد: د. بن يوسف وليد

السنة الجامعية 2024-2025

. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

1- تصنيف بلوم للأهداف التعليمية (Bloom's Taxonomy)

تصنيف بلوم هو إطار تربوي شهير وضعه بنجامين بلوم عام 1956، ويستخدم في صياغة الأهداف التعليمية وتقييم نتائج التعلم. يقوم التصنيف على تقسيم الأهداف إلى ثلاثة مجالات رئيسية:

أولاً: المجال المعرفي (Cognitive Domain)

وهو الأكثر استخدامًا، ويتعلق بالمعرفة والمهارات الذهنية. أعيد تنقيحه لاحقًا ليأخذ الشكل التالي (من الأدنى إلى الأعلى):

المستوى	الوصف	أفعال مناسبة لصياغة الهدف
1. التذكر	استرجاع المعرفة أو المعلومات السابقة.	يذكر، يسمي، يعدد، يحدد
2. الفهم	تفسير أو شرح المعلومات.	يشرح، يلخص، يوضح، يفسر
3. التطبيق	استخدام المعرفة في مواقف جديدة.	يطبق، يستخدم، ينفذ
4. التحليل	تفكيك المعلومات إلى عناصر لفهم البنية.	يحلل، يميز، يصنف، يفصل
5. التقويم	إصدار حكم بناءً على معايير.	يقيم، يحكم، يبرر، يناقش
6. الابتكار/التركيب	إنشاء شيء جديد أو أصلي.	يصمم، ينشئ، يركب، يبتكر

ثانيًا: المجال الوجداني (Affective Domain)

ويتعلق بالمشاعر، القيم، المواقف، وتقدير الأمور.

المستوى	الوصف	أمثلة
1. الاستقبال	الانتباه إلى الظواهر أو الأفكار.	يصغي، ينتبه، يتابع
2. الاستجابة	المشاركة الإيجابية أو التفاعل مع المواقف.	يجيب، يشارك، يبدي رأيه
3. التقويم	إعطاء قيمة أو أهمية لشيء.	يفضل، يدافع، يثمن
4. التنظيم	تنظيم القيم المتعددة في نسق داخلي.	يوازن، يربط، ينسق
5. التخصيص بالقيمة	تحويل القيم إلى سلوك دائم في الحياة.	يتصرف، يلتزم، يتبنى

ثالثًا: المجال النفسيحركي (Psychomotor Domain)

ويتعلق بالمهارات البدنية والحركية، وتطوير الأداء العملي. (لم يضع بلوم تصنيفًا دقيقًا لهذا المجال، لكن تم تطوير نماذج لاحقة مثل تصنيف سيمبسون وهارو)

مثال على المستويات من تصنيف سيمبسون:

المستوى	الوصف	أمثلة
1. الإدراك الحسي	يلاحظ، يتعرف على الأصوات أو الإشارات استخدام الحواس للتمييز والبدء في التفاعل.	يلاحظ، يتعرف على الأصوات أو الإشارات استخدام الحواس للتمييز والبدء في التفاعل.
2. التهيئة	الاستعداد الذهني والجسمي لأداء سلوك ما.	يجهز، يستعد
3. الاستجابة الموجهة	التقليد أو المحاولة الأولى لأداء المهارة.	يقلد، يجرب
4. الاستجابة الآلية	الأداء بثقة وكفاءة دون تردد.	يؤدي، ينفذ
5. التكيف	تعديل المهارة لتناسب موقفًا جديدًا.	يعدل، يتكيف
6. الإبداع الحركي	ابتكار حركات جديدة أو نمط خاص.	يبتكر، يصمم

تصنيف بلوم يساعد في:

- صياغة أهداف تعليمية دقيقة
- اختيار الأنشطة والاستراتيجيات التعليمية المناسبة
- تحديد أدوات التقويم المرتبطة بكل مستوى

2- أهداف التربية البدنية والرياضية الأخرى:

1.2. تنمية الصفات البدنية:

من أهم الصفات البدنية: القوة العضلية، السرعة، المطولة، الرشاقة والمرونة، وتبين أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في المجال الرياضي ليس فقط من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية حاجة التلميذ إليها في المجتمع.

يقول "حسن علاوي" في هذا الصدد وتحديداً بالنسبة للميزات النمو العقلي لفئة المراهقين "أن القدرات العقلية تنضج وتظهر الفروق الفردية في القدرات فتتكشف استعداداتهم الفنية الثقافية والرياضية، والاهتمام بالتفوق الرياضي واتّضح المهارات البدنية.

يمكن تحديد أهداف التربية البدنية من الناحية البدنية فيما يلي:

. تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).

. تحسين المردود الفسيولوجي.

. التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.

. تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.

. التحكم في تجنيد منابع الطاقة.

. قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.

. تنسيق جيد للحركات والعمليات.

. الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية

. المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

2.2. تنمية المهارات الحركية:

تُعتبر المهارات الحركية العنصر الرئيسي في التربية البدنية والرياضية سواء كانت هذه المهارات أساسية لازمة لحياة الإنسان من مشي وجري ووثب ورمي وقف، وتسلق وتعلق وزحف، أو كانت مهارات تتعلق بأدائه للأنشطة الرياضية المختلفة واتلي يستمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الألعاب.

والاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة، أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماما بالغاً فالتنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية، كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل والمرونة، وكذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في درس التربية البدنية والرياضية.

ومن بين أهم أهداف التربية البدنية في تنمية المهارات الحركية نجد:

- امتلاك القدرة على الاشتراك في أنشطة مختلفة من النشاط الرياضي التي يمكن أن يستمتع بها الشخص خلال مراحل حياته.

- اكتساب بعض الخبرات في مجال الألعاب المختلفة (كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد).

- بعض الخبرات في الإيقاع الحركي.

3.2. التنمية الاجتماعية:

يرى "عدلان جلون" أنّ الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصّالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسياً واجتماعياً.

كما تعتبر التربية البدنية والرياضية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم، فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها، فمعظم هذه الأنشطة التي تتجزأ بشكل جماعي تجعله التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ، فهي تتسم ببراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية، التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة.

لعلّ من أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي إيجابية والتي يجب الاعتناء بها وتتميتها هي التعاون والمنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمرتزة، فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء.

يمكن تحديد الأهداف من الناحية الاجتماعية فيما يلي:

. التحكم في نزواته والسيطرة عليها، وروح المسؤولية والمبادرة البناءة.

. تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.

. التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.

. التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

4.2. النمو العقلي أو المعرفي:

تعمل التربية البدنية والرياضية على غرس القدرات العقلية وخاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى المهارات المهنية أو البدنية.

ومما لا شك فيه أن حصة التربية البدنية والرياضية تعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية.

فهذه الألعاب بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه، ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط، فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي للفرد المعرفة والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعد على التصور والإبداع.

يمكن تحديد أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية المعرفية فيما يلي:

. معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.

. معرفة بعض القوانين المؤثر على جسم الإنسان.

. معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.

. معرفة قواعد الوقاية الصحية.

. قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.

. معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنياً ودولياً.

. تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي ودولياً.

. معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

5.2. التنمية النفسية:

للتربية البدنية والرياضية أهمية من الناحية النفسية، فقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دوراً بارزاً في الصحة النفسية، وعنصراً هاماً بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيراً من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل، وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج، وتحارب فيه الأنانية، وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملاً فعالاً في تربية الشعور الاجتماعي.

أما "أمين أنور الخولي"، فبين أنّ اللعب ينمي عند الطفل قابليته بالتدرج نحو السيطرة على البيئة المحيطة به، وأن الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج له التوقع بنتائج معينة سببها سلوكها في اللعب حيث يتجرد بذاته وينمو بسلوكه الحسي الأساسي ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث أنه إذا انخرط في مستوى أرفع من اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية وأيضاً عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية.

ومن أهم الأهداف التي تعمل على تحقيقها التربية البدنية في المجال النفسي نجد:

- زيادة دافعية التلاميذ نحو التدريب وممارسة الأنشطة الرياضية.
- تنمية الميل للكفاح وعدم اليأس مهما كانت النتائج المبدئية.
- الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
- التمسك بالروح الرياضية وعدم الخروج منها.
- اكتساب الصفات الإرادية مثل: التعاون، الإيثار، الشجاعة، التواضع، التسامح، الصدق).
- تنمية عوامل الطموح الإيجابي.

6.2. التنمية الجمالية:

تتيح الخيارات الجمالية عن ممارسة النشاط الرياضي قدراً من المنفعة والبهجة كما أنها توفر فرص التذوق الجمالي والأداة الحركية المميزة في الأشكال المختلفة للموضوعات الحركية كالرياضة والفنون الشعبية والعروض الجمالية للتمرينات والجمباز.

7.2. الترويح وأنشطة الفراغ:

المشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدراً من الخبرات والقيم النفسية والاجتماعية والجمالية التي تثري حياة الفرد وتضيف لها الأبعاد البهيجة المشرفة والنظرة المتفائلة للحياة. (درويش، وآخرون، 1994، 26)

من خلال عرض أهداف للتربية البدنية والرياضية يمكن القول بأنّ مدرّس التربية البدنية والرياضية يلعب دوراً إيجابياً في النّمو بصورة عامّة وفي النّمو العقلي للتلميذ بصفة خاصّة، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخصّ التّلميذ وعلى كل ما يطرأ عليه من تغيّرات

نفسية وانفعالية وبدنية، حتى تساعده على توجيه التلاميذ من خلال كفاءته ومعارفه خاصة حول المرحلة العمرية التي يقوم بتدريسها، وذلك من أجل تحقيق هذه الأغراض المختلفة سواء للتلميذ أو لدرس التربية البدنية والرياضية.