

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي



معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية

رقم:

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: بوثلجة عبد الباسط

تحت عنوان:

أثر وحدات تعليمية مقترحة لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا

دراسة ميدانية لثانوية دايخ البشير بئرالعرش سطيف

لجنة المناقشة:

رئيسا

مشرفا ومقررا

مناقشا

جامعة: محمد بوضياف

جامعة: محمد بوضياف

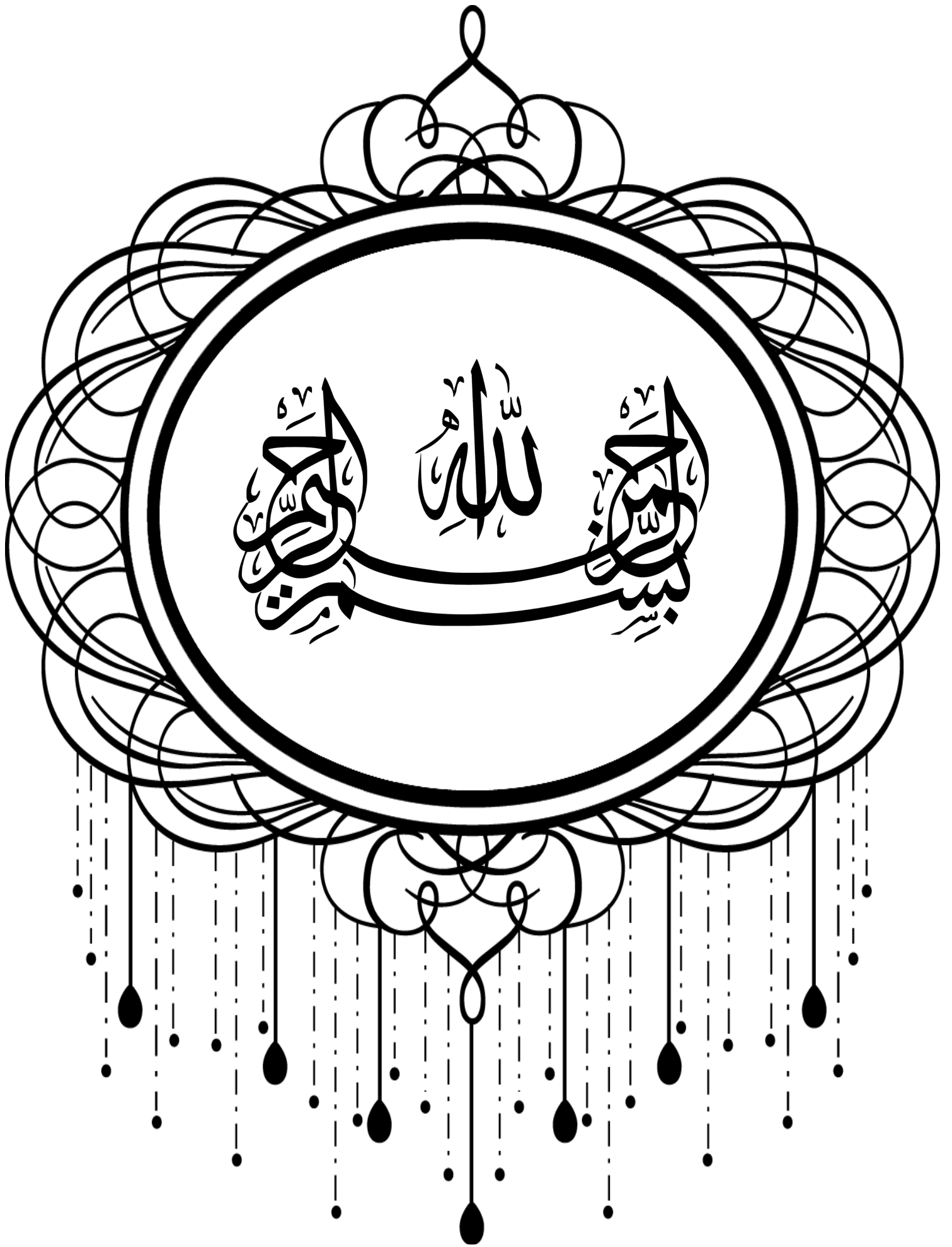
جامعة: محمد بوضياف

لزرقي أحمد

فايد عبد الرزاق

بن ميصرة عبد الرحمان

السنة الجامعية: 2018 / 2019



إِهْدَاء



إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك.. ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك.. ولا تطيب
الآخرة إلا بعفوك.. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك.. جل جلالك سبحانك اللهم

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. إلى نبي الرحمة ونور العالمين.. سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
إلى من كلله الله بالهيبة والوقار.. إلى من علمني العطاء بدون انتظار.. إلى من أحمل أسمه بكل افتخار..
أرجو من الله أن يمدّ في عمرك لتري ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم
أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد.. أبي العزيز

إلى ملاكي في الحياة.. إلى معنى الحب والحنان والتفاني.. إلى بسملة الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها
سرّ نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى القلب الناصع بالبياض.. أمي الحبيبة
إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي.. إخوتي

إلى إخوتي التي لم تلدهم أمي.. إلى من تحلّوا بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى ينابيع الصدق الصافي
إلى من معهم سعدت، وبرفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت إلى من كانوا معي على طريق
النجاح والخير إلى من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم.. أصدقائي

إلى الأستاذ القدير الدكتور المشرف فايد عبد الرزاق رزقه الله الصحة والعافية وطول العمر

إلى كل من يقتنع بفكرة فيدعوا إليها ويعمل على تحقيقها، لا ينبغي بها إلا وجه الله ومنفعة الناس

إليكم أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع.



يا طالبَ العلمِ لا تَبْغِي به بَدَلًا *** فَقَدْ ظَفَرْتَ وَرَبَّ اللَّوْحِ وَالْقَلَمِ

وَقَدِّسِ الْعِلْمَ وَاغْرِفْ قَدْرَ حُرْمَتِهِ *** فِي الْقَوْلِ وَالْفِعْلِ وَالْأَدَبِ فَالْتَزِمِ

الحمد لله رب العالمين والشكر لجلاله سبحانه وتعالى الذي أعانني على انجاز هذه المذكرة، أرفع قلبي
تواضعا لمن علّمني أن العلم أخلاق قبل أن يكون تحصيل...

تتسابق الكلمات وتنزاحم العبارات لتنظم عقد الشكر الذي تستحقه، إليك يا من كان له قدم السبق
في ركب العلم والتعليم، إليك يا من بذلت ولم تنتظر العطاء، إليك أستاذي الفاضل المشرف «فايد
عبد الرزاق» عربون التقدير والاحترام، فما كان لمذكرتي أن تخرج إلى النور لولا التوجيه السديد
والرعاية الفائقة التي شملني بها، إذ كان لملاحظاته الأثر الكبير في ظهور هذه المذكرة وقد قيل:

﴿من علّمني حرفا ملكني عبدا﴾

فشكرا لكرمه وجزاه الله خير جزاء

إلى كل أستاذ رافقنا في مشوارنا الدراسي

إلى كل من كان لي سند ولو في سطر من سطور هذه المذكرة

إلى كل من علّمني دروسا في الحياة

إلى كل من لم تحملهم السطور

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضة بجامعة محمد بوضياف - المسيلة

إليكم منا أسعى الامتنان والعرفان.

قائمة المحتويات

❖ إهداء.

❖ شكر وتقدير.

❖ الفهرس.

❖ قائمة الجداول.

❖ قائمة الأشكال.

ا.	مقدمة.....	أ، ب.
II.	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة.....	03.
	1 - الوحدات التعليمية.....	05.
	2 - تقدير الذات.....	12.
	3 - الطور التعليمي والمرحلة العمرية.....	17.
	4 - الدراسات السابقة.....	21.
III.	الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.....	28.
	1 - الكلمات الدالة في الدراسة.....	29.
	2 - إشكالية الدراسة.....	30.
	3 - فرضيات البحث.....	31.
	4 - أهمية البحث.....	32.
	5 - أهداف البحث.....	33.
	6 - أسباب اختيار الموضوع.....	33.
IV.	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.....	34.
	1 - الدراسة الاستطلاعية.....	35.

2 - المنهج المتبع.....	35
3 - مجتمع وعينة البحث.....	35
4 - أدوات جمع البيانات والمعلومات.....	36
5 - إجراءات التطبيق الميداني للأداة.....	39
6 - مجالات البحث.....	39
7 - الدراسة الأساسية.....	39
8 - الأساليب الإحصائية.....	40
V. الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.....	41
1 - عرض وتحليل النتائج.....	43
2 - مقابلة النتائج بالفرضيات.....	47
VI. الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات.....	50
1 - الاستنتاجات.....	51
2 - الاقتراحات.....	51
3 - الآفاق المستقبلية للدراسة.....	51
VII. خاتمة.....	53
VIII. المصادر والمراجع.....	
IX. الملاحق.....	
X. ملخص الدراسة.....	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبيّن قيمة -ت- بدلالة فرق المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.	37
02	يبيّن قيمة -ت- بدلالة فرق المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث.	37
03	معاملات الارتباط بين قائمة كوبر سميث لتقدير الذات وكل من تأكيد الذات وفعالية الذات.	38
04	معامل الارتباط لمقياس كوبر سميث.	38
05	العبارات الموجبة والسالبة لمقياس كوبر سميث.	39
06	نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث باستخدام اختبار -ت- المحسوبة	43
07	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة	44
08	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية	44
09	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية	45
10	دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعيني البحث في اختبار مستوى تقدير الذات	46

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
43	الفرق بين المتوسطات الحسابية لمتغير السن ومستوى تقدير الذات للعينة الضابطة والتجريبية	01
45	الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعديتين للعينتين الضابطة والتجريبية	02
47	الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية	03

مقدمة:

لعل أهم الأشياء التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقدير النشاط البدني الريا ضري والعمل على صعيم هروإيجاد السبل من أجل النهوض به وتطويره فهو ذو أهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية التي تقوي النسق الاجتماعي لأي بلد ونمو الفرد في مجتمع سليم و يتفاعل معه تفاعل إيجابي يحلد فيه تنشئة اجتماعية جيدة.

يمثل النشاط البدني جانباً مهماً من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد، نظراً لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالنواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية، فضلاً عن النواحي المرتبطة باللياقة والصحة البدنية.

وفي حين يعبر النشاط البدني الريا ضري التربوي بلألوانه المتعددة وأسسـه ونضمه ميدان من ميادين التربية عموماً، وعاملاً قوياً في تكوين الفرد اللائق والصالح وكذلك إعدادـه إعداد متكاملـاً بدنياً واجتماعياً ع قلياً ونفسياً ذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف لتعاون مع مجتمعه، كما يعمل على تحقيق غاية التربية من حيث إكساب الفرد مهارات التعامل والتفاعل على بين الفرد وبيئته الاجتماعية، ومع زيادة موجات التغيرات العالمية والظهور الهائل يمر المجتمع العربي بتغيرات اجتماعية واقتصادية وسياسية وثقافية متعددة ظهر في ظلها الكثير من المشكلات كنتائج، وتأثيراتها المختلفة على المجتمع.(الدكتور الزبود، 2006، 08). وتعتبر التربية البدنية والرياضية النظام التربوي الذي يسعى الى تحسين الأداء الإنساني العام، وتعمل أيضاً مع المواد الأخرى، وبطريقتها الخاصة على تحسين قدرات المتعلم واكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية، من أجل تنمية الصحة الجسمية والعقلية بمفهومها الحديث بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتكوين اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني، ونظراً لما بلغته هذه المادة التربوية من أهمية وفوائد على الفرد والمجتمع، أدى إلى إدراجها كمادة تعليمية ضمن المنهاج التربوي على مختلف مراحل التدريس.

حيث تتضمن حصة التربية البدنية والتي تمثل أصغر وحدة ضمن المنهاج التربوي أنشطة واسعة ومختلفة تختلف باختلاف الهدف المسطر من طرف الخبراء القائمين على التخطيط لها وتشمل العديد من الألعاب والمهارات الأساسية مثل: الجري، القفز، الرمي، والتمارين الخاصة بتحسين اللياقة البدنية وتنقسم الى أنشطة فردية وجماعية تعليمية، ترويجية، تنافسية لما لها من تأثير على الجوانب النفسية.

ويرى "سنجر، senger" أن شخصية الممارس للنشاط الرياضي تتغير إلى سماته الشخصية، ويذكر "راتب 1995" أن بعض العلماء يرون أن ممارسة النشاط البدني وتطور اللياقة البدنية للفرد يؤثر في تحسين مفهوم الذات وتقديرها؛ كما يساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية، وأن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبار أنها وسيلة لتنفيس الطاقة.

علما أن تقدير الذات بأبعاده وأشكاله المختلفة يصنفه علماء النفس من بين أهم السمات الهامة في حياة الفرد، عبر جميع المراحل الحياتية وخاصة في فترة المراهقة، التي تعتبر مرحلة التحول في حياة الفرد أو بعبارة أدق المنعرج الحاسم لحياته.

في ضوء هذا المعنى يمكن القول أن تقدير الذات هو نتاج عمليات التفاعل الاجتماعي وهو يؤثر في الإدراك والسلوك، ويجد تطبيقه في المجال الرياضي عندما يتأثر الفرد بتقديره لذاته ومدى فاعليتها ومدى اعتقاده في قدراته واستطاعته فإذا ان يكون مرتفعا ويجعله ذو شخصية قوية متميزة ومتوافق مع نفسه ومع وسطه وبالتالي واثق بنفسه وناجح في أدائه، أو يكون ذلك التقدير منخفضا يفقده الثقة بنفسه ويؤثر سلبا على توافقه الشخصي، فيجعله لاعبا فاشلا في أدائه.

وقد يرتفع مستوى تقدير الذات أو ينخفض للمراهق في مرحلة الاستعداد لاجتياز امتحان للتتويج بشهادة البكالوريا حيث يواجه عدة ضغوطات ومشاكل ومواقف تدريسية جديدة، إلا أن الشيء الملفت للانتباه هو أن حصة التربية البدنية ضمن مراحلها من المتوسط إلى الثانوي رغم تغير المنهج والطريقة، إلا أن الهدف الأسمى يبقى قائما والذي مفاده الوصول بالفرد إلى أحسن حالاته البدنية، النفسية، العقلية والاجتماعية. ومن هذا المنطلق تناولنا في دراستنا أثر وحدات تعليمية مقترحة لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا.

● حيث قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى خمس فصول نذكرها بالترتيب كالتالي:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة حاولت التطرق فيه إلى النظريات المفسرة لمتغيرات البحث من جهة نظر العلماء والمختصين، بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة وفيه تطرقنا إلى تحديد المفاهيم والمصطلحات، وكذا تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها وفرضياتها.

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة وفي هذا الفصل استعرضنا الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى ذكر الشروط العلمية للأداة عينة البحث وكيفية اختيارها بالإضافة إلى المنهج المستعمل والأدوات المستعملة في جمع البيانات وفي الأخير الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها ولقد حاولنا من خلال هذا الفصل بإعطاء بعض التحاليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة.

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات وفي هذا الفصل قمنا بإعطاء أهم النتائج المتوصل إليها وبعض الاقتراحات والآفاق المستقبلية للدراسة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد:

تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد، من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية. معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها والذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية والرياضية، كدعامة ثقافية واجتماعية لها فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكات فاضلة تؤهله للاندماج الفعلي في المجتمع.

ورغم كل هذا فقد حكم عليها مسبقا في كثير من الأحيان من خلال الأنشطة الرياضية، على أنها لعب وترفيه أو استعادة للنشاط والحيوية، أو أنها مضيعة للوقت ولا مجال حتى لإدراجها في النظام التربوي. (الوثيقة المرافقة لمادة التربية البدنية والرياضية .مرحلة التعليم المتوسط. اللجنة الوطنية للمناهج ديسمبر 2015).

وعكس هذا أكد الباحثون على أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في جميع الجوانب خاصة الجانب النفسي، وتعتبر المرحلة الثانوية نقلة نوعية في حياة الفرد ، والتي تؤدي إلى ظهور بعض السلوكات والتصرفات السلبية والانفعالية إثر الضغوط النفسية التي تواجه المراهق، وتعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة لتحسين تقدير الذات.

أولاً: الخلفية النظرية:

1. الوحدات التعليمية: هي مجموعة من الحصص التعليمية المنظمة والمرتبطة، لكل وحدة منها غرض معين، ذات محتوى تقني وفني فهي مجموعة من التمارين التي تتميز بالدقة وترتكز على مجموعة من الخطط الموضوعية من طرف المعلم، وتكمن نجاعة الوحدة التعليمية لكيفية تلقينها ومدى فهم واستيعاب التلاميذ لها. (عنايات محمد فرج، 1998 م، ص 17)
 باعتبار أن حصة أو درس التربية البدنية والرياضية تتألف من مجموعة من الوحدات التعليمية هذا من جهة ومن جهة ثانية أن المشرف على انجاز هذه الوحدات من خلال الحصة هو أستاذ التربية البدنية والرياضي، ومن خلال ما سبق سوف نتطرق إلى حصة التربية البدنية والرياضية وأستاذها.

1-1- حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات، الفيزياء، العلوم واللغة... إلخ، إلا أنه يختلف عنه بكونه لا يقتضي بتزويد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية فقط، بل يتعدى تزويدهم أيضاً بالمهارات والمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية في تكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية، التمرينات، الألعاب المختلفة، الفردية والجماعية، هذا تحت إشراف مدرسين أعدوا لهذا الغرض (محمد عوض البسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1986، ص 94).

كما هي اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبني وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج، وتنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية أهم واجبات المدرس، ولكل حصة أغراضها التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني) وتشمل الحصة في التربية البدنية والرياضية على الجوانب التالية:

المقدمة: وتشتمل على الإجراءات التنظيمية والإحماء والتمرينات.

الجزء التعليمي: ويشتمل على النشاط التعليمي، والنشاط التطبيقي.

الختام: ويشتمل على التهئية والعودة إلى الحالة الطبيعية (أمين أنور الخولي، جمال الشافعي، 2005، ص 35).

1-1-1- شروط انجاز الحصة:

لحصة التربية البدنية والرياضية شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:

- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
- أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في (نظافة، مساحة للعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفتراتهم العمرية).

- الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث (أوجه النشاط الشيق ومنااسبة لسن التلاميذ، دراسة التلاميذ بسن النشاط المقدم، التعاون والمنافسة، الروح القتالية).
- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية
- أن يتناسب النشاط مع إمكانية الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات.
- يجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:
 - أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطا وجذابا للتلاميذ.
 - عدم إضاعة الوقت من الدرس.
 - أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.
 - أن تكون شخصية المدرس عاملا مؤثرا في الدرس.
 - أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد.
 - أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم
 - العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة

1-1-2- محتوى وبناء حصة التربية البدنية والرياضية:

1-1-2-1- محتوى الحصة:

لا شك أن نجاح المربي الرياضي في اختبار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها أو تدريسها أو إخراجها، حيث تعد من العوامل الهامة التي تعمل على تحقيق أهداف معينة وينبغي النظر على عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن: (الهدف، المحتوى والطريقة) ويرتبط الدرس ككل ارتباطا وثيقا بهذه العوامل الثلاثة، كل واحد منهم يؤثر في الآخر ويتأثر به ويسعى لتحقيق الأهداف المرجوة وحتى الآن لا يوجد اتفاق تام حول مفهوم محتوى درس التربية البدنية والرياضية، على أنه مجموعة مركبة من التمرينات البدنية، ويرى البعض الآخر أنها نظام من المعارف والمعلومات والسلوك.

وينبغي على المدرس اختيار المحتوى والأهداف الجيدة مع الطريقة المناسبة لكي يسهل له الوصول إلى الأهداف المرجوة ويشير بعض المختصين أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية يتضمن المكونات التالية:

- مجموعة مركبة من التمرينات (حركية والأنشطة الرياضية، الألعاب، المسابقات والمنافسات).
- مجموعة مركبة من القيم والاتجاهات التي تناسب أساليب السلوك السنوي.
- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف والمعلومات.

- مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها التلاميذ والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة
(عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص 18.17)

1-1-2-2- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي مجموعة من التمارين المختارة والمرتبة حسب قواعد موضوعات ذات أغراض معنية لها، وتنقسم إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

• الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم، فالمرحلة الأولى هي مرحلة إعداد التلاميذ ترويا، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس الدخول في الصف حسب تسلسله الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئ، وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في المرحلة الرئيسية.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري للحصة يراعي ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.

- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.

- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.

- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.

- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي و التلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب و ليس على هيئة تشكيلات

- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقا، حيث لا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلا تنمية القدرات العقلية وتعليم تكتيك رياضي، أو توصيل تحصيل المعلومات و المساهمة في تكوين الشخصية. (عفاف عبد الكريم، 1989، ص 506) وبرز ما يميز هذا الجزء:

- النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والمفاهيم والشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العملي، تم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية مثل كرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف.

كما يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا والتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويجي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

-الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية وإعدادها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقا ويتضمن هذا الجسم تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويجية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعارا للفصل، أو نصيحة ختامية (محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي ، 1998 ، 116.117)

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية ما إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهذئة والاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ (أسامة كامل راتب، 1990، ص161) .

1-1-3- التحضير لحصة التربية البدنية والرياضية وتنظيمها:

1-1-3-1- التحضير للحصة:

يعد تحضير حصة التربية البدنية والرياضية الخطوة النهائية في تخطيط الحصة ويكون هذا مبني على الخطة الجزئية، كما يجب الاهتمام بتحضير الدرس التالي وهو لا يختلف عن تحضير باقي الدروس الأكاديمية ومن ثم فعلى المدرس أن يكون ملما بالمما كافي للمادة وطرق وأساليب تدريسها وعند تحضير الحصة يجب مراعاة ما يلي:

- تحديد هدف الحصة بدقة.
- اختيار المادة وتقسيم حجم العمل الذي تحتوي عليه الحصة والإجراءات التربوية.
- دراسة شاملة للإمكانيات المدروسة والطرق المستخدمة للتعليم والتربية وربطها مع الحصة.
- مراعاة الإمكانيات والأجهزة المسيرة ووضع الحلول البديلة في حالة عدم توفرها.
- مراعاة الترتيب المنطقي في تسلسل المهارات اعتمادا على ما درس من قبل.
- احتواء الحصة على التمارين والألعاب المنسجمة ذات التأثير على النمو البدني والقوام للتلاميذ.

- التخطيط الزمني والتنظيمات التشكيلية المناسبة لكل جزء من الحصة.
- إن الحصة شاملة لجميع التلاميذ ويشجعون رغبتهم في اللعب.
- أن يلتزم المدرس في الخطة الموضوعة للمرحلة العمرية والسنوية والجزئية.
- إعداد الحصة مسبقاً مع تقييم العمل أي حجم العمل على محتوى الدرس (عنايات محمد احمد فرج ، 1998، ص 17، 19، 47).

1-1-3-2-تنظيم الحصة:

تعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية، هامة جداً لنجاح الحصة، هي العلاقة بين المدرس والتلميذ، وكذلك العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض، وتعد العملية التنظيمية لحصة التربية البدنية والرياضية هامة جداً لنجاحها، واكتساب التلاميذ القدرة على معاشتها وفهمها ومن خلالها تعديل سلوكهم، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها وكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب استعمال أدوات ووسائل بيداغوجية، مع مراعاة صحة التلاميذ أثناء الأداء (الوقاية والسلامة) واحترام زمن كل مرحلة من مراحل الحصة، حتى يمكن ضمان سهولة انسيابية واقتصادية الأداء الحركي للتلاميذ والأنواع الأساسية للتنظيم (عنايات محمد احمد فرج، 1998، ص 101).

1-1-3-3-الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي و التربوي لكل حصة.
- تقسيم المادة و تحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
- تحديد التكوين و النواحي التنظيمية.
- مراعاة عدد التكرارات التمارين و فترة الراحة.
- تحضير الأدوات عند بداية الحصة، فمثلاً عند تعليم تقنية الجري ومحاولة تبديل الأماكن في الصفوف.
- يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة.
- يجب الفصل بين التلاميذ ذوي المستويات الجيدة و التلاميذ ذوي ضعاف المستوى. (فايز مهند ، 1987، ص 124.125)

1-2- أستاذ (مدرس) التربية البدنية والرياضية:

إن المدرس أحد محاور العملية التعليمية لما يلعبه من دور بارز في حياة التلميذ، فهو الذي يساعده على التطور وفقاً للاتجاهات الاجتماعية والتربوية والعقلية، والواقع أن التربية البدنية والرياضية إذا ما تم تدريسها بكفاية وعناية وفقاً لهذه الاتجاهات، نجد أنها تتطلب درجة كبيرة من الطاقة العقلية والعصبية والحركية، كما تتطلب تفهماً لصفات الأفراد النفسية والاجتماعية، لذلك نجد أن الشخص الذي يقوم بتدريسها يحتاج إلى إعداد طويل ويخضع لبرنامج دقيق شامل، حتى يمكنه أن يؤدي رسالته كما يجب. (محمد محمد الشحات، 2008، ص 88).

1-2-1- خصائص ومواصفات المدرس الناجح:

إن أهم المقومات والمواصفات الأساسية للمدرس الناجح تصنف من حيث الشكل والمضمون:

• من حيث الشكل:

- المظهر اللائق والعناية بالشكل والنظافة.
- عدم التأخر في الوصول إلى المدرسة والالتحاق في الصف في المواعيد المحددة.
- الابتسامة والبشاشة والكلمة الطيبة.
- عدم الجلوس على كرسي الطاولة لفترة طويلة إلا عند الضرورة.
- أهمية احترام التلاميذ واحترام ذويهم.
- التميز بالراحة النفسية والاجتماعية والاقتصادية.
- الصفات الإنسانية والقرب من التلميذ.
- التعامل مع التلاميذ بعدالة ومساواة وعدم التحيز.
- إنكار الذات وعدم مدح الذات.
- عدم الرقابة في الأداء والصوت وحركات الوجه واليدين، منعاً من ملل وضيق التلاميذ.
- القدرة على استيعاب التلاميذ الفوضويين.

• من حيث المضمون:

- الكفاءة والعلم والمعرفة والثقافة العامة.
- إعداد الدروس جيداً.
- الافتتاع بمهنة التدريس والانتماء إليها.

- الصدق والاستقامة والنزاهة.
- القدرة على تنمية المواهب العلمية الشابة.
- سلامة النطق والسمع والبصر والحواس عامة.
- الابتعاد عن الشتائم والكلام البذيء. (حسان حلاق، 2006، ص 30.31)
- يضبط انفعالاته ولا يغضب، لأن الغضب يقوده إلى تصرفات قد تكون عواقبها وخيمة.
- يحرص على علاقات إيجابية تربطه بأعضاء هيئة التدريس.
- ينوع من نبرات صوته وحركاته التعبيرية أثناء الدرس.
- يلتزم بالخطوة الزمنية المحددة لتوزيع المقرر الدراسي.
- يستخدم الوسائل التعليمية بفعالية.
- يحدد معارفه، ويواكب التقنيات التعليمية والبرمجيات.
- يدعم الطلبة لاكتشاف معاني ودلالات ما يتعلمونه ويشجعهم على ذلك.
- يستخدم أساليب الثواب والعقاب بشكل يضمن النمو السليم للتلاميذ.
- يلتزم باستخدام اللغة العربية الفصحى. (فخري رشيد خضر، 2006، ص 390.391).

1-2-2-علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب أن ننظر إلى أهمية علم النفس بكل مدارسه وخاصة مدرسي التربية البدنية والرياضية، لاسيما أن المادة التي يدرسها تهدف إلى إعداد الفرد حياة المجتمع إعدادا كاملا يتناول فيها مختلف التوجيهات الفردية والخلقية والاجتماعية، كما تعمل على توجيه ميوله واستعداداته، وذلك لجعل منه قوة فعالة وعضوا نافعا في المجتمع الذي نعيش فيه، كذلك يعني علم النفس بالفرد من الناحية الشخصية، فالفرد يجب أن يعمل لمصلحة المجتمع وأن يتعامل مع أعضائها، وبممكننا أن نقول بعد ذكر العلاقة بين علم النفس ومادة التربية البدنية والرياضية، أوجب على المربي أن يكون ملما بأهم مبادئ علم النفس وذلك كي يسهل اختيار التمرينات والألعاب التي تتناسب مع نفسية التلميذ وعقليته وما يناسب الذكور والإناث، ولعل أهم شيء على الأستاذ أن يتركز عليه وهو معرفة الاختلافات والفروق الفردية لأنها توجد مجموعة متجانسة، وكل فرد يختلف عن غيره، فبعض الأفراد أذكاء وبعضهم أغبياء، وبعضهم ذوي استعدادات كبيرة، والبعض الآخر ذوي استعدادات قليلة، وهكذا فإن الاهتمام بالتلاميذ وملاحظة نشاطاتهم وقدراتهم واستعداداتهم ليتمكن التلاميذ التوصل إلى نتائج مفيدة ودقيقة. (عبد الحميد

الشادلي، 2001، ص102)

2- تقدير الذات :

2-1- تقدير الذات من وجهة بعض المنظرين في علم النفس: توجد عدة نظريات تناولت تقدير الذات وتختلف

باختلاف الإطار الفلسفي الذي تتبناه ونوع البحوث التي تجريها وبالتالي نوع المدرسة التي تنتمي إليها وسوف نتطرق إلى بعضها في بحثنا هذا.

2-1-1- نظرية كوبر سميث (Cooper Smith): ظهرت هذه النظرية سنة (1976)، وتمحورت حول تقديري

الذات الذي يتضمن عمليات التقييم للذات وردود الأفعال والاستجابات الدفاعية.

يقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين:

*التعبير الذاتي: إدراك الفرد لذاته.

*التعبير السلوكي: هو الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي يمكن ملاحظتها ، كما يميز "كوبر سميث

(Cooper Smith) بين نوعان من تقدير الذات وهما:

* تقدير الذات الحقيقي: يوجد عند الأشخاص الذي يشعرون أنهم ذو قيمة.

*تقدير الذات الدفاعي: يوجد عند الأشخاص الذين يشعرون أنهم بغير قيمة.

كما تحدث عن وجود أربع مجموعات تعمل كمحددات لتقدير الذات تتمثل في النجاح، القيم، الطموح،

الدفاع، ووضح أيضا هنالك أربع حالات تؤثر في نمو تقدير الذات وتتمثل في: تقبل الطفل، تدعيم سلوكه الإيجابي، احترام

مبادرته، وإعطائه حرية التعبير الإيجابي.

2-2- مستويات تقدير الذات:

يرى الكثير من الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية أن التقدير الجيد للذات يسمح للشخص بأن يكون

أكثر تكيفا، وتتفق وجهة النظر هذه إلى ما ذهب إليه (Brden) والذي يرى لأن تقدير الذات العادي للفرد يعطيه شعور

بالأمن ويجعله أكثر قدرة على معرفة الأحداث وحل المشكلات (مصطفى فهمي، 1987، ص111)

مما سبق ذكره أمكننا أن نميز بين مستويين لتقدير الذات أحدهما مرتفع والآخر منخفض وستعرض لكل واحد منهما

بالتفصيل فيما يلي:

2-2-1- المستوى المرتفع لتقدير الذات:

تجدر الإشارة إلى أن معظم الباحثين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس يؤكدون على أن وجود تقدير الذات مرتفع

لدى الفرد إنما يعبر عن وجود تكف نفسي واجتماعي سليم مع نفسه والآخرين والمحيط الذي يعيش فيه.

إنّ تقدير الذات المرتفع هو أكثر الأدوات التي يمكن أستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق، فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه مواجهة الفشل في الحب وفي العمل دون أن يشعر بالحزن أو الاثنيار لمدة طويلة. (فحل نبيل محمد، 2010، ص10)

وبحسب السيد خير الله فإنّ تقدير الذات المرتفع هو تلك الصورة الإيجابية التي يكوّنها الفرد عن نفسه، فيشعر بأنّه إنسان ناجح في الحياة وجدير بالاحترام والتقدير، إذ تنمو لديه الثقة بمقدرته وبإيجاد الحلول لمشكلته، ولا يخلف من المواقف التي تتعرض بل يواجهها بكل حزم وإرادة، وبافتراض وقناعة بأنّه سينجح في اجتيازها. (سيد خير الله، 1981، ص 108).

2-2-2- المستوى المنخفض لتقدير الذات:

لقد كان "أريك فروم" (Fromm) أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الشخص لنفسه ومشاعره نحو الآخرين، حيث أشار إلى أنّ الإحساس ببعض الذات لا يفصل الإحساس ببعض الآخرين أنّ تقدير الذات المنخفض يعتبر شكلا من أشكال الأعصاب، وبعد سنوات لاحظ "روجرز" (Rogers) هذه العلاقة الوظيفية لدى العديد من مرضاه، ولاحظ أنّ الأشخاص الذين يبدون تقديرا مرتفعا للذات يبدون تقبلا كبيرا للآخرين في حين أنّه يحصل العكس لدى الأشخاص ذوي التّقدير المنخفض للذات.

كما وصف "السيد خير الله" (1981)، الشخص الذي يكون لديه مفهوم الذات يمكن وصفه عامة بأنّه ذاك الشخص الذي يفتقر إلى الثقة في قدرته وهو مع ذالك يعتقد أنّ معظم محاولاته سوف تبوء بالفشل، ويتميز صاحبه "منخفض التّقدير" بضيق المجال الإدراكي، حيث لا يدرك الوضعيات المطروحة أمامه إلّا من خلال زاوية محصورة لا تمكن من التفاعل معها بشكل جيّد ومتكامل، أنّه يعمل باستمرار على افتراض أنّه لا يمكنه أن يحقق النجاح، وأنّه لسبب أو آخر يشعر أنّه قدر له بالفشل، وبالتالي بأنّه غير جدير بالاعتبار (خير الله، 1981، ص 158)

هذا ونجد أنّ أهم الأعراض المرتبطة أو التي تميّز شخصية ذوي التّقدير المنخفض للذات ممثلة في الأعراض التالية:

***الخوف من الفشل:** يمثّل الخوف من خوض عمار تجربة أو أمور جديدة وذاك تفاديا للسخرية.

***عدم الاستقلالية:** وجود صعوبة بالنسبة للشخص ذوي التّقدير المنخفض في الانفصال عن آبائهم.

***الخجل:** يميل ذوو تقدير الذات المنخفض إلى جعل مسافة بينهم وبين الآخرين، ولهذا فهم لا يشاركون في أي نشاط إلّا إذا بدا لهم الوضع آمنا.

***السعي لإرضاء الآخرين:** عندما يكون الشخص دائم الإرضاء للآخرين فهنا يكون تقديره مرهونا بمقدار ما يفعله الآخرين من اجله، ويعتقد أنّ إشباع حاجات الآخرين يمكنه من حبهم وتقديرهم له.

*الآليات الدفاعية: يستعمل ذوي التقدير المتدني للذات آليات دفاعية لمنع الآخرين من معرفة مدى القصور أو عدم ألمان الذي يشعرون به ومثال ذلك التمرد، التكلف والابتعاد عن التلقائية. (أبو زيد إبراهيم أحمد، 1987، ص81. 82)

2-3- نمو مفهوم الذات في فترة المراهقة :

من الواضح ممّا يفيد المرء أن يكون لديه مفهوم ذات طيب عن نفسه، كما أنّ المصدر الذي يستمد منه الطفل مفهومه عن نفسه، يرجع بالدرجة الأولى إلى خيارات الطفل التي تحصل عليها في الأسرة، وإلى تقمصه للأدوار الوالدية. لعلّ من أهم العناصر الداخلة في تكوين شخصية الفرد أثرا وأهمية، مفهوم الطفل عن نفسه أو مفهوم الذات عنده، ذلك أنّ تقدير الذات أو مفهوم الذات، مفهوم مركزي أساسي يساهم في تحقيق التوافق النفسي والصّحة النفسية والتكيف، بالتالي حسن أداء الفرد لأعماله ووظائفه.

يرى "أركسن" (Erikson) (1969)، أنّ المراهقة هي الفترة الحاسمة في نمو هوية الذات وهذه الهوية تكون مشوهة وتظهر في المراهقة مرحلة جديدة يكون خلالها الفرد تصوّرا متكاملا عن نفسه (كمال دسوقي، 1979، ص300). ويمكن القول عموما أنّ فترة المراهقة هي فترة معاش عاطفي، وتصور الذات ، وهي مرحلة ظهور أنا ناضج، أي أنّ الفرد يصبح أكثر وعيا بذاته ، وأكثر استقلالية في اختياراته .

أمّا "وينيكوت" (Wenicot) فهي تصادق "أريكسن" (Erikson) إذ يقول أنّه إذا كانت هناك أزمة فالمراهق لا يرغب في أن يكون مفهومًا ولا يقبل حلولًا من الخارج.

ويؤكد "قولمان" (Golman) (1980) على ثلاث مظاهر تتعلّق بالتححرر من العائلة وهي:

*التعارض في العواطف Ambivalence des sentiments

*عدم الإمتثال Non conformisme

*المواقف التراجعية Les attitudes régressives

فالمراهقة هي فترة تحرر من العائلة، والفترة الملحة على تحقيق رغبات ومطالب نفسية، نظرا لطبيعتها الفتية، حيث التغيرات النفسية والفيزيولوجيا والاجتماعية التي تجعله يعيد النظر في ذاته وصياغته وفقا لها. فهي وضعية انتقالية وفترة عبور من موضع كان فيه الطفل معتمدا على الآخرين إلى راشدا مستقل عنهم، مسؤول وله دور يلعبه على المستوى الاجتماعي . (مالك سليمان مخول، 1981، ص213 . 218)

فخلال فترة المراهقة يعي المراهق بمستويات الواعية واللاواعية في تجربته، الشيء الذي يسمح له ببناء نظام موحد لذاته.

2-4-العوامل التي تؤثر في تكوين تقدير الذات: تتدخل العديد من العوامل في تحديد تقدير الفرد لذاته، ويمكن

تلخيصها في ثلاثة محاور رئيسية تساهم في تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض، وتتمثل في:

2-4-1 عوامل تتعلق بالفرد نفسه:

ثبت أنّ درجة تقدير الذات لدى الطفل تتحدد بقدر خلوه من المشاكل النفسية والجسدية بمعنى أنّ إذا كان الفرد متمتعاً بصحة جسدية جيدة ساعد ذلك على نموه نمواً طبيعياً ويكون تقديره لذاته مرتفعاً أمّ إذا كان الفرد من النوع القلق غير المستقر ويعاني من أمراض نفسية وجسدية فإنّ فكرته عن ذاته تكون منخفضة وبالتالي ينخفض تقديره لذاته.

ويذهب "فاروق عبد الفتاح" إلى أنّ العوامل التي تثر في تقدير الفرد لذاته كثيرة منها ما يتعلق بالفرد نفسه مثل استعداداته وقدراته والفرص التي يستطيع أن يستغلها بما يحقق له الفائدة، ولكنه يتأثر بعوامل دائمة مثل ذكاء الفرد وقدراته العقلية وسمات شخصيته والمرحلة العمرية والتعليمية التي يمر بها.

2-4-2-عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية:

تتمثل هذه العوامل في ظروف التنشئة الاجتماعية والظروف التي تربى و ينشأ فيها الفرد وكذلك أنواع التربية.

-الأسرة: هي البيئة الهامة تنشأ ونمو تقدير الذات للفرد، وتلخيصاً لما جاء به "دومي وآخرون" فقد توصلت العديد من الدراسات إلى أنّ دعم الوالدين ومنح الاستقلال والحرية للأبناء مرتبطة بالطريقة الإيجابية بالتقدير المرتفع للذات لدى الأبناء، عندما يثق الوالدان بالابن ويعتبرانه شخصاً مسؤولاً فإنّ هذا يزيد من تقديره لذاته. (حداوس منال , 2013/2012 , ص133).

ويرى الباحثان "مصطفى فهمي" وعلي القطان" أنّ الأسئلة التالية والمتعلقة بالبيئة الخارجية تتدخل في نمو تقدير الذات

وهي:

-هل يسمح للفرد بالمشاركة في أمور العائلة ؟

-هل يقرر لنفسه ما يريد ؟

-ما نوع العقاب الذي يفرض عليه ؟

-ما هي نظرة الأسرة لأصدقائه (حبة أم عداوة) ؟

وبقدر ما تكون الإجابة على هذه الأسئلة موضوعية إيجابية ما تؤدي إلى درجة عالية من تقدير الذات (مصطفى

فهمي ومحمد علي القطان ، 1979 ، ص 78).

كما يرى "فليكر" أنّ من أهم العوامل التي تؤثر في تقدير الذات، علاقة الفرد مع أشخاص ذو أهمية سيكولوجية بالنسبة له وهم الأفراد الذين يتفاعل ويتصل معهم باستمرار أو الذين يدركهم باعتبارهم مرفقين ويحتلون مكانة اجتماعية عالية (كفافي علاء الدين، 1989، ص 106)

- البيئة الخارجية والأفراد الذين يتعامل معهم الشخص في نمو تقدير الذات لديه، فإذا كانت البيئة تهـيء للفرد المجال والانطلاق والإنتاج والإبداع فإنّ تقديره لذاته يزدادّ أما إذا كانت البيئة محيطة وتضع العوائق أمام الفرد بحيث لا يستطيع أن يستغل قدراته واستعداداته ولا يستطيع تحقيق طموحاته فإنّ تقدير الفرد لذاته ينخفض (فاروق عبد الفتاح، 1987، ص 21).

كما ترى الباحثة بنيس أنّ تقدير الذات يتأثر بالظروف المحيطة بالفرد، فإذا كانت مثيرات بيئية إيجابية تحترم الذات الإنسانية، وتكشف عن قدراتها وطاقاتها يصبح تقدير الذات إيجابياً، أما إذا كانت البيئة محبطة فإنّ الفرد يشعر بالدونية، وبالتالي يسوء لذاته. (نجوى سيد بنيس، 1995، ص 40)

يعتبر الضغط من التغيّرات التي وجد أنّ لها تأثيراً كبيراً على تكوين تقدير ذات مرتفع ومنخفض لدى الفرد أوضحت العديد من الدراسات أنّ الفرد السوي الذي لا يعاني من الضغط يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات وقد أكّد روجرز على أنّ الفرد السوي الذي لا يعاني من الضغط يتمتع بدرجة عالية من تقدير الذات وقد أكّد روجرز على أنّ تهديد الذات أو سوء التوافق يحدث عندما يتعرض الإنسان للضغط والذي يؤدي بدوره إلى إحداث تغير خطير في صوره الفرد عن ذاته، أما إذا كان الفرد سوياً لا يعاني من أي ضغط فإنّ هذا يؤدي إلى إحداث التوافق الشخصي ويؤدي إلى تقدير ذات مرتفع لدى الفرد.

ويمكن القول بأنّ الفرد ذو التقدير المرتفع للذات يكون بعيداً عن الضغوطات حتى اعتبر البعض أنّ التقدير المرتفع للذات هو أكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق فيستطيع مواجهة الفشل واقتحام المواقف الجديدة دون أن يشعر بالحزن والانهيار، أمّا ذو التقدير المنخفض للذات فإنّه يشعر بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة لأنّه يتوقع الفشل مسبقاً (فاروق عبد الفتاح، 1987، ص 19).

2-4-3- عوامل تتعلق بالمواقف:

من المعلوم إنّ تقديرنا لذاتنا يتغير من المواقف المختلفة كتغير مفهومنا لذاته في المواقف المختلفة أيضاً، فقد يقدر الفرد نفسه بدرجة كبيرة في علاقاته الشخصية بالآخرين ويقدر نفسه بدرجة منخفضة في المواقف التي تتطلب ذكاء وتفكيراً، ويقدر نفسه بدرجة متوسطة في أداء عمله، ومهما كان الأمر فإنّ الناس يحاولون في كل المواقف بصرف النظر عن القيمة المبدئية التي

قدروها لأنفسهم أن يسلكوا بطرق تدعم تقدير الذات وقد يكون تحقيق ذلك صعبا في بعض الأحيان حيث أنّ حوافزنا وآراءنا عن الواقع تؤدي إلى نوع من الصراع فيما بينهما بما يهدد تقدير الذات، ويبدو أنّه لا سبيل إلى الخروج من هذا الصراع بدون عدم إشباع (رفض متطلبات اللهو) الوقوع في خطأ (رفض متطلبات الذات العليا) أو الإصابة بالضرر (رفض متطلبات الذات) وتكون النتيجة هي القلق والشعور بالخوف، ويمكن القول بلغة التحليل النفسي، أنّ تهديد تقدير الذات هو تهديد للذات التي تحاول إحداث توازن بين الحاجات المتصارعة، ولا توجد طريقة سهلة للتخلص من الصراع ولكن كل ما تفعله الذات هو محاولة وقاية نفسها من القلق الذي يحدثه الصراع. (فاروق عبد الفتاح، 1987، ص20)

ويتّضح مما سبق، أنّ تقدير الذات بمثابة تقييم عام لقدرات الفرد ينقله إلى الآخرين بالأساليب التعبيرية المختلفة، وتتّضح أيضا أهمية العوامل الشخصية في تكوين تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الفرد، وأهمية القلق في تكوين تقدير ذات مرتفع لمن لا يعاني من القلق ولديه درجة ملائمة من الاستقرار النفسي ويستطيع مشاركته والآخرين والإقبال عليهم والتعامل معهم. أمّا من يعاني من القلق والتوتر النفسي الشديد فإنّه بلا شكّ لديه مفهوم سلبي عن ذاته وبالتالي يعاني من التقدير المنخفض للذات، وكذلك نجد أنّ تقدير الشخص لذاته يتغير باختلاف المواقف، فقد يقدر الشخص ذاته درجات متفاوتة حسب الموقف الذي يتعرّض له حتى لا يكون عرضة للقلق والصراع وتهديد الذات.

3-الطور التعليمي والمرحلة العمرية :

3- 1 - الطور التعليمي (المرحلة الثانوية) :

تعتبر حلقة في سلسلة المراحل التعليمية، لكونه يحتل داخل المنظومة التربوية موقعا وسطا بين التعليم الأساسي والتعليم الجامعي مما جعله يمثل مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين وهي مرحلة المراهقة، وتكمن أهميتها في كونها مرحلة موصلة ومنتهاية في آن واحد، فهو مرحلة موصلة الى الدراسة الجامعية من جهة ومن جهة أخرى منتهاية عند الرسوب في امتحان البكالوري.

3- 2 - المرحلة العمرية (المراهقة الوسطى 15 . 18 سنة): يطلق عليها أيضا مرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو

بطئ سرعة النمو الجنسي بالنسبة للمرحلة الأولى وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق بظهوره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور المراهق بذاته.

3-2-1- نظريات المراهقة: ظهرت بسبب انعدام الاختلاف حول وجود مفهوم حقيقي وتصور موحد يفسر أزمة

المراهقة.

3-2-1-1- نظرية الاستفادة : ويتزعمها هول Hall الذي تأثر كثيرا بجون جاك روسو ، و جاء مضمونها " ان الفرد

يعيد أثناء نموه الشخصي وتطوره اختبارات الجنس البشري ومراحل نموه وتطوره بشكل ملخص. وهي تعني أيضا استعادة

التراث الثقافي ، وبما أنه هو من تعرض ودرس المراهقة فإن نظريته افتقدت نوعاً من الخبرات الدقيقة مما جعلها تتعرض إلى الكثير من النقد إلا أنها كانت نقطة انطلاق لدراسات معمقة حول المراهقة، رغم أن هذه النظرية تأثرت كثيراً بنظرية التطور وافتقدت لدقة العلمية والموضوعية التي تميز العلوم الطبيعية (نوري الحافظ، 1990، ص 29)

3-2-1-2-3- نظرية النضج: يتزعمها جزل Gysel وتستمد تفسيرها من التغيرات الفيزيولوجية للفرد ونصها " أن المراهقة هي العمليات الفطرية الشاملة لنمو الفرد تكوينه، حيث تعتدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة للفرد . (نوري الحافظ، 1990، ص 33) .

وعليه فإن ج يزل يرى أن المراهقة مرحلة تتأثر بعوامل فيزيولوجية تؤثر مباشرة في سلوك الفرد واتجاهاته وتترك آثار واضحة في شخصيته.

3-2-1-2-3- نظرية التحليل النفسي والمراهقة: يتزعمها فرويد S/Freud ويمنح عامل الجنس القسط الأكبر من الأهمية حيث أنه يجب التفكير في القضايا الجنسية وطرق إتباعها ، وأيد فكرة تمرد وانتفاضة المراهقين ضد المعايير الأخلاقية التي يتبناها الآباء والأمهات وضرورة الخروج عن الأعراف والقيم الاجتماعية السائدة (نوري الحافظ، 1990، ص 34). رأى فرويد أن سبب الأزمة هو إسقاط الغرائز الجنسية بسبب البلوغ و اكتمال النضج الجنسي للطفل : حيث أن الطاقة الجنسية كانت كامنة إلا إن في مرحلة المراهقة زادت كمية الضغط الغريزي بصورة مفاجئة مما يصبح الفرد بحاجة إلى الإشباع لتخفيف الضغط الداخلي.

وهكذا يتبين من خلال هذه النظريات الثلاثة أنها تشترك في نظرتها لأزمة المراهقة حيث ترجع جميع الضغوط والمعاناة إلى التغيرات الفيزيولوجية والتحول البيولوجية للفرد، غير أنه برزت نظريات أخرى ترجع سبب ظهور هذه المرحلة إلى عوامل ثقافية واجتماعية تحيط بالفرد وليس لمجرد تطوره البيولوجي.

3-2-1-2-3- نظرية المجال و المراهقة: ويتزعم هذه النظرية لوين Lewin و تنص على أن سلوك الفرد يعتمد على طول مجال حياته على هذه الأرض والتي تمثل في الواقع حياته في محيطه النفسي، أي من خلال رؤيته الذاتية وتتميز حياة الإنسان وتحدد بأبعاد الواقع بالنسبة لقدراته على رؤية الأشياء، وفقاً لعلاقاتها الصحيحة وبالنسبة لعدد المناطق التي يحيا فيها و طريقة تنظيمها في هذا يقول نوري حافظ: " أن هناك فروق فردية وتكوينية وتنموية وثقافية في مختلف المناطق التي يحيا فيها الفرد ويقع تحت تأثيرها وبهذا عموماً المجال والاختلاف والتنظيم الحركي المتصاعد من القاعدة غالى القمة أثناء عملية النمو وعندما تكون هذه التغيرات سريعة وكاملة يمكننا حينذاك أن نطلق على هذه الفترة بأنه، فترة انتقالية، إذن فالمراهقة حسب هذه النظرية هي مرحلة انتقالي (نوري الحافظ، 1990، ص 35).

3-2-2-مراحل المراهقة : تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل النمو وتقع بين الطفولة والرشد ويمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

*المراهقة المبكرة (11-14).

*مرحلة المراهقة المتوسطة: (15-17 سنة).

*المراهقة المتأخرة: (18-21 سنة).

وبما أن المرحلة التي تقابل المرحلة الثانوية هي مرحلة المراهقة المتوسطة لذلك سنحاول تسليط الضوء بنوع من الاختصار لأهم ما يميز المراهق في هذه المرحلة، بحيث نجده يملك طاقة هائلة والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية. (رمضان محمد القذافي، 1998، ص112).

كما تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا وتزداد الحواس دقة ويقرب الذكاء إلى الاكتمال وتظل الانفعالات قوية وتتسم بالحماسة (عبد الحميد الشاذلي، 1998، 245 . 246)، كما يصبح المراهق أكثر تصادما مع العائلة ويصر على ما يحلو له ويجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، مخدرات، كحول، كنوع من التحدي للأهل ولفرض رأيهم الخاص.

ويضيف فوزي جبل في نقاط أهم ما يميز المراهق في الطور الثانوي الاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها.

- الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقض الانفعالي.

- البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.

- عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.

- البحث عن الجنس الآخر. (فوزي محمد جبل، 2000، ص242 . 426)

3-2-3-متطلبات وحاجات المراهقة في الطور الثانوي:

● الحاجة إلى الاحترام.

● الحاجة إلى إثبات الذات.

● الحاجة إلى الحب والحنان.

● الحاجة للمكانة الاجتماعية.

● الحاجة للتوجيه الإيجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي.

3-2-4- علاقة المراهقة ب التربية البدنية والرياضية:

إن ممارسة التربية البدنية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعاً من التداو ل الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطاً ملموساً وأكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية والرياضة تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتنهي الإحساس بالملل والضجر وتملأ وقت فراغ التلميذ الذي يضيعه في أشياء تافه، وعن تحقيق قام به أحد الطلاب من خلال مذكرة لنيل شهادة الماجستير عن شعور التلاميذ تجاه التربية البدنية اتضح أن 6.53 % من مجموعة العتبة التي تشعر بالفرح و 28% يشعرون بالراحة وذلك راجع إلى الأهمية والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق الذي يحتاج إلى أكثر من أي وقت مضى إلى استغلال أوقات فراغه أحسن استغلال (ميخائيل إبراهيم سعد، 1997، ص 197)

3-2-5- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

إن للإنسان طاقة بدنية وكذلك روحية لديه عدة رغبات يريد أن تتحقق في هذه الدنيا فالإنسان في مرحلة المراهقة سيشعر برغبة قوية في التمتع وإشباع رغباته فهي تعطي نوعاً من التداو ل الفكري والبدني للمراهق، ويكتسب كثيراً من المهارات والتقنيات المختلفة لذلك لا بد من توفير وتكثيف الساعات الرياضية داخل وخارج الثانوية وكذلك بالاشتراك في الفرق الرياضية المختلفة، ولكن للأسف الشديد نلاحظ أن حصة التربية البدنية والرياضية مهمشة نوعاً ما في مؤسسات التربية وهذا ما أثبتته التحقيقات والدراسات الميدانية من خلال بعض رسائل نيل شهادة الليسانس، يجب العناية بالتربية البدنية والرياضية لتقوية الجسم وتربية الذوق والوجدان. (تركي رابح ، 1994، ص 248)

لذا تم اختيار النشاط البدني لغرض تحقيق الأهداف على مستوى المؤسسة التربوية من بينها:

3-2-5-1- من الناحية البيولوجية:

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ المراهق، فالنشاط البدني والرياضي له دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية (محمد عوض بسيوني، 1992، ص 50)

3-2-5-2- من الناحية النفسية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في الناحية النفسية، وتعد عنصرا بارزا في بناء الشخصية السوية والناضجة، كما أن التربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات النفسية إلى أنها تشغل الطاقة الزائدة للفرد فتحلله من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الوقت إلى مرض نفسي حاد ولهذا فإن الأنشطة الرياضية ضمن الجماعات التي تبعد الفرد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما تلعب دور كبير في عملية الشعور بالسرور والانفعال الداخلي للتلميذ.

3-2-5-3- من الناحية الاجتماعية:

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات وتعلمه التعاون مع الغير والثقة بالنفس ويتعلم كيف يوفق بين ما هو صالح للمجتمع أو ضار، ويتعلم من خلال الأنظمة والقوانين الخاصة بالمجتمع، فهذه العلاقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي. (فيصل محمد خير الزارد، 1997، ص 25، 26، 27)

ثانيا : الدراسات السابقة:

1 - عرض الدراسات السابقة

-الدراسة الأولى: دراسة قاسمي وليد بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط دراسة ميدانية على مستوى بعض متوسطات ولاية بجاية .
مذكرة مكملة لنيل متطلبات شهادة ماستر أكاديمي ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية جامعة المسيلة، 2017.

أهداف الدراسة:

- معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

مشكلة الدراسة:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

فرضيات الدراسة:

- 1-لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الدافعية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- 2-لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
- 3-لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الانتباه لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

منهج وأداة وعينة الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي وذلك بالاستعانة بمقياس الصفات النفسية والذي طبق على عينة عشوائية بلغت 160 تلميذ من السنة الرابعة متوسط ينتمون إلى متوسطات ولاية بجاية.

النتائج المتحصل عليها:

أثبتت هذه الدراسة أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

الاقتراحات:

- ضرورة تكوين الأساتذة في مختلف النواحي المعرفية وكذا النفسية لما لها تأثير على التلاميذ .
- إدراج أهداف ضمنية مرتبطة بالصفات النفسية في حصص التربية البدنية والرياضية بما يتناسب مع القدرات البدنية والحركية والنفسية وحسب المستويات الاجتماعية والاقتصادية، فكل جانب من الجوانب التي يعيش فيها الفرد تؤثر عليه بشكل مباشر أو غير مباشر.

الدراسة الثانية: دراسة طلاب عبد الرحمان بعنوان (تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على تقدير الذات لذوي اضطراب التوحد)، دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي لأطفال التوحد بالمسيلة .

مذكرة مكملية لنيل متطلبات شهادة ماستر أكاديمي ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم النشاط البدني المكيف، جامعة المسيلة، 2017.

-أهداف الدراسة : معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي المكيف على تقدير الذات لذوي اضطراب التوحد.

-التساؤلات الفرعية كانت كالآتي :

- هل للنشاط البدني المكيف تأثير إيجابي على ذوي اضطراب التوحد من ناحية تقدير الذات المرتفع ؟
- هل للنشاط البدني المكيف تأثير سلبي على ذوي اضطراب التوحد من ناحية تقدير الذات المنخفض ؟

-المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي .

-عينة الدراسة: 18 مربي .

-أداة الدراسة : مقياس تقدير الذات لروزنبرغ .

-النتائج والتوصيات المقترحة للدراسة :

-الفرد الذي يمتلك تقدير ذات إيجابي ومرتفع يكون واثق من نفسه ومتقبل لذاته وقادر على مواجهة مشاكله وحلها وتعزيز ثقته في ذاته وقدراته.

-إجراء دراسات أخرى تبحث عن العلاقة بين تقدير الذات ومتغيرات أخرى لم تطرح في هذه الدراسة.

- القيام بدراسات لتطوير تقدير الذات لذوي اضطراب التوحد.

الدراسة الثالثة : دراسة بن الذيب بدر الدين بعنوان : بعض أساليب التدريس وانعكاساتها على الرضا الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر الأساتذة (دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية برج بوعريّيج).

مذكرة مكملّة لنيل متطلبات شهادة ماستر أكاديمي ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية جامعة المسيلة، 2016.

مشكلة الدراسة : هل لبعض أساليب التدريس انعكاس على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء الحصّة.

التساؤلات الفرعية:

- هل ينعكس الأسلوب الأمري على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل ينعكس الأسلوب التدريبي على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل ينعكس أسلوب التفكير المتشعب، حل المشكلة على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : لبعض أساليب التدريس انعكاس إيجابي على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء الحصّة.

الفرضيات الجزئية:

- ينعكس الأسلوب الأمري إيجابا على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي .
 - ينعكس الأسلوب التدريبي إيجابا على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
 - ينعكس أسلوب التفكير المتشعب إيجابا على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- عينة الدراسة :** شملت العينة 40 أستاذ في التربية البدنية والرياضية موزعين على 17 ثانوية موزعين على مستوى ولاية برج بوعريّيج.

منهج الدراسة : المنهج الوصفي .

أداة الدراسة : استمارة استبيان موزعة على الأساتذة.

أهم الاستنتاجات المتوصل إليها:

- الأسلوب الأمري ينعكس سلبا على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية.

- الأسلوب التدريبي ينعكس إيجاباً على الرضا الحركي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الإقتراحات والتوصيات :

- إجراء تربصات دورية لأساتذة ت ب ر حول أساليب التدريس الحديثة .

- ضرورة الاهتمام بعنصر الرضى الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

- الابتعاد عن أسلوب التدريس بالأمر وما شابه وخصائصه واستعمال الأساليب الأكثر فعالية والأكثر تحقيقاً للرضا.

الدراسة الرابعة: دراسة تشوشة حسين بعنوان "دور حصة التربية البدنية والرياضية في بناء روح الجماعة لدى تلاميذ الطور الثانوي" دراسة ميدانية لثانويات بلدية حمام الضلعة.

مذكرة مكملّة لنيل شهادة ماستر أكاديمي ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية، جامعة المسيلة، 2016.

-أهداف الدراسة:

-توضيح أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في غرس روح الجماعة و روح التعاون والاتصال لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

-توضيح دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية روح الجماعة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

-توضيح أهمية الألعاب الجماعية في غرس روح الجماعة.

-التساؤلات الفرعية كانت كالآتي:

-هل تعمل حصة التربية البدنية والرياضية على غرس روح التعاون بين تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

- هل تعمل حصة التربية البدنية والرياضية على غرس روح الاتصال بين تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

- هل تعمل الألعاب الرياضية الجماعية على تنمية روح الجماعة بين تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

-المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

-عينة الدراسة: عينة عشوائية بسيطة حجمها 90 تلميذ وتلميذة.

-أداة الدراسة: الاستبيان.

-النتائج والتوصيات المقترحة للدراسة:

-رعاية التلميذ نفسياً واجتماعياً والاهتمام به خاصة في مرحلة المراهقة.

-التكلم والتنويه عن الصفات الخلقية الحميدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

-توعية التلاميذ بمدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية.

- **الدراسة الخامسة:** دراسة الواسع سفيان بعنوان : اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية خلال حصّة التربية البدنية والرياضي (دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية برج بوعريّيج).
مذكرة مكملّة لنيل متطلبات شهادة ماستر أكاديمي ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية البدنية ،
جامعة المسيلة، 2016.

مشكلة الدراسة:

هل لتلاميذ المرحلة الثانوية اتجاهات نحو القوة الاجتماعية خلال حصّة التربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

- ما مفهوم تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية خلال حصّة التربية البدنية والرياضية؟
- ما هي المصادر التي يعتمد عليها في اكتساب القوة الاجتماعية خلال حصّة التربية البدنية والرياضية؟
- كيف يستخدم تلاميذ المرحلة الثانوية القوة الاجتماعية خلال حصّة التربية البدنية والرياضية؟

هدف الدراسة :نهدف من خلال دراستنا هذه إلى:

- توضيح مفهوم القوة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أثناء ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- إبراز المصادر التي يعتمد عليها في اكتساب القوة الاجتماعية خلال حصّة التربية البدنية والرياضية.
- توضيح كيفية استخدام تلاميذ المرحلة الثانوية للقوة الاجتماعية خلال مزاوله حصّة التربية البدنية والرياضية.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : لتلاميذ المرحلة الثانوية اتجاهات نحو القوة الاجتماعية خلال حصّة التربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- يتوجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية لتحقيق ذاتهم من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- تعتبر أوجه النشاط البدني الرياضي مصادرا لامتلاك القوة الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- يتوجه تلميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية للتحكم في محيطه الاجتماعي من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية.

عينة الدراسة 70 : تلميذ من تلاميذ الطور الثانوي لسنة الثالثة لبعض ثانويات ولاية برج بوعريّيج.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي لأنه الأنسب لدراسة مثل هذه المواضيع.

أدوات الدراسة : مقياس التوجه نحو القوة الاجتماعية.

أهم الاستنتاجات:

- ضرورة توجه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية لتحقيق ذواتهم من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصّة التربية البدنية والرياضية.
- يعتبر النشاط البدني الرياضي خلال حصّة التربية البدنية والرياضية مصدرا لامتلاك القوة الاجتماعية لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية.

- كذلك تحقيق الفرد للقوة الاجتماعية خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يساعده على التحكم في محيطه الاجتماعي.

- **الدراسة السادسة:** دراسة ديلملي عبد الرزاق بعنوان (علاقة الأداء المهاري ببعض متغيرات تقدير الذات لدى ناشئي كرة القدم)، دراسة ميدانية على بعض أندية المسيلة.

مذكرة مكملة لنيل متطلبات شهادة ماستر أكاديمي ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التدريب الرياضي، جامعة المسيلة، 2015 .

- **أهداف الدراسة :**

- مساعدة الناشئين وتوجيههم في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب قدراتهم النفسية والبدنية.

- إدراج الاختبارات النفسية في عملية الانتقاء والتوجيه.

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين الناشئين.

- **التساؤلات الفرعية كانت كالآتي:**

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذات الأخلاقية والأداء المهاري ؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذات الشخصية والأداء المهاري ؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذات الأسرية والأداء المهاري ؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذات الاجتماعية والأداء المهاري ؟

- **المنهج المتبع في الدراسة:** المنهج الوصفي الإرتباطي.

- **عينة الدراسة:** 70 لاعب في كرة القدم .

- **أداة الدراسة :** باستخدام مقياس تنسي واختبار فاندرفوف.

- **النتائج والتوصيات المقترحة للدراسة:**

- أن معامل الارتباط بين الأداء المهاري والذات الأخلاقية لم يصل الى الدلالة الإحصائية بين المستويين.

- أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين أداء الدرجات المهارية السبعة .

- أنه توجد علاقة ارتباط معنوية طردية بين الأداء المهاري والذات الاجتماعية.

2 - التعليق على الدراسات السابقة وربطها بالدراسة الحالية:

- **تحليل ومناقشة الدراسات السابقة:**

- من خلال عرض الدراسات السابقة واستقراء تام لأهدافها والأدوات المستعملة والمستخدم فيها بالإضافة إلى البيئة التي

طبقت فيها وفي الأخير أهم النتائج التي توصلت إليها كل دراسة سيتم التطرق إلى أهم خصائص ومميزات كل دراسة وهذا

باستخلاص واستقراء أوجه التشابه والاختلاف على النحو التالي:

- شملت الدراسات المتغيرة الأولى للدراسة والمتمثل في موضوع حصة التربية البدنية والرياضية ، بحيث كان عددها أربع دراسات، كما كانت دراستين تشمل المتغير الثاني للدراسة والمتمثل في تقدير الذات.
- كما كانت معظم الدراسات مكتملة لنيل شهادة ماستر في تخصص التربية البدنية والرياضية.
- والدراسة الحالية تندرج ضمن ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- مناقشة عينة ومنهج الدراسات:
- هناك اختلاف متباين في نوع العينات المستعملة في هذه الدراسات فمن حيث كيفية اختيارها تم اختيارها بطريقة عشوائية وقصدية أما فيما يخص المنهج المستعمل فاستخدمت الدراسات المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.
- وهذا ما شجع الباحث على الاعتماد على عينة عشوائية من المتعلمين معتمداً في ذلك على المنهج التجريبي.
- مناقشة أهداف الدراسات:
- كل الدراسات كان هدفها التعرف على مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على بعض المتغيرات من جهة ومعرفة مدى تحسين تطوير الذات بعد التأثير لمتغيرات من جهة أخرى.
- والدراسة الحالية تهدف منها التعرف على أثر وحدات تعليمية مقترحة في تحسين تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا
- وسائل جمع البيانات:
- اعتمدت بعض الدراسات على أداة الاستبيان لجمع البيانات والبعض الآخر اعتمدت على مقاييس منها مقياس تنسي ومقياس تقدير الذات لروزنبرغ واختبار فاندرووف .
- والدراسة الحالية اعتمدت على مقياس كوبر سميث لتقدير الذات ووحدات مقترحة.
- 3- كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية:**
- كانت انطلاقة الباحث في الاستفادة من هذه الدراسات في عدة أمور من أهمها:
- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة ووضع فروض للدراسة.
- كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث، أدوات جمع البيانات، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.
- ساعدت الباحث أيضاً في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها لإثراء وتزويد الدراسة بالمعلومات والكم المعرفي المناسب.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.
- ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1 -الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1- الوحدات التعليمية:

هي مجموعة من الحصص التعليمية المنظمة والمرتبطة، لكل وحدة منها غرض معين، ذات محتوى تقني وفني فهي مجموعة من التمارين التي تتميز بالدقة وترتكز على مجموعة من الخطط الموضوعية من طرف المعلم، وتكمن نجاعة الوحدة التعليمية لكيفية تلقينها ومدى فهم واستيعاب التلاميذ لها. (عنايات محمد فرج، 1998 م، ص 17)

كما هي اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبني وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج، وتنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية أهم واجبات المدرس، ولكل حصة أغراضها التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني) وتشمل الحصة في التربية البدنية والرياضية على الجوانب التالية:

- الجزء التحضيري: وتشتمل على الإجراءات التنظيمية والإحماء والتمرينات.
 - الجزء التعليمي: ويشتمل على النشاط التعليمي، والنشاط التطبيقي.
- الجزء الختامي: ويشتمل على التهدئة والعودة إلى الحالة الطبيعية (أمين أنور الخولي، جمال الشافعي، 2005، ص 35).

التعريف الإجرائي:

هي العملية المركبة بين التعليم والتعلم يعمل فيها المعلم على إيصال الخبرات المختلفة الى ذهن المتعلم يعتمد فيها على طرق وأساليب مختلفة تختلف باختلاف الظروف المحيطة والتي تساعد على نجاح العملية التعليمية 1 - 2 -

1-2-تقدير الذات:

يعرفه روزنبورغ 1979 هو التقييم الذي يقوم به الفرد بالنسبة لذاته، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض، ويوضح أن تقدير الذات العالي يدل على أن الفرد ذو كفاءة أو ذو قيمة ويحترم ذاته أما تقدير الذات المنخفض فيشير إلى رفض الذات وعدم الاقتناع بها. (عكاشة محمود فتحي، 1990م، ص 10)

وعرفه كوبر سميث 1981: مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عند مواجهة العالم المحيط به، وهي تشمل معتقدات توقع النجاح والفشل، ودرجة الجهد المبذول، ومن هنا فإن تقدير الذات يعطي تجهيزا عقليا يعد الشخص للاستجابة طبقا لتوقعات النجاح والقبول (عكاشة محمود فتحي، 1990م، ص 38)

التعريف الإجرائي:

هو مجموعة الاتجاهات التي يستخلصها الفرد حول جوانب شخصيته من خلال الإدراك سواء ايجابية كانت أو سلبية.

1-3-المرحلة الثانوية والمرحلة العمرية (المراهقة):

1-3-1-المرحلة الثانوية : تعتبر حلقة في سلسلة المراحل التعليمية ،لكونه يحتل داخل المنظومة التربوية موقعا وسطا بين التعليم الأساسي والتعليم الجامعي مما جعله يمثل مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين وهي مرحلة المراهقة،وتكمن أهميتها في كونها مرحلة موصلة ومنتهية في آن واحد ،فهو مرحلة موصلة الى الدراسة الجامعية من جهة ومن جهة أخرى متهيبة عند الرسوب في امتحان البكالوريا .

1-3-2- المرحلة العمرية (المراهقة):

المراهقة هي المرحلة التي تصل بالفرد الاكتمال النضج وهي تهدد عند البنات و البنين حتى يصل العمر الفرد إلى (21 سنة) وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ الى الرشد.

ويعرفها البعض بأنها مرحلة النمو التي تبدأ في سن البلوغ أي في سن 13 تقريبا وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر (18) أو العشرين (20) من العمر و هي سن النضوج العقلي والانفعالي و الاجتماعي، وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين، وهي أوسع وأكثر شمولاً من البلوغ الجنسي، لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق . (عبد الرحمان العيسوي، 2000، 63).

التعريف الإجرائي:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وتحددها مجموعة من المتغيرات الجسمية والعقلية والخلقية والانفعالية والنفسية والاجتماعية.

2- الإشكالية:

التربية هي العملية التي يلجأ إليها المجتمع في سعيه نحو إتاحة الفرص نحو أبنائه كي ينمو نموا سليما ، فالتربية الحديثة تمكن الفرد من أن يطور طاقاته وقدراته وإمكانياته وأن يكامل بينها سعيها منه للوصول إلى أعلى المستويات وعلى نحو يضمن له حسن استثمار ما لديه من قدرات خلاقة عبر مسارات صحية وصحيحة فيتمكن معها ومن خلالها أن يحقق ذاته من ناحية، وأن يقوم بدور نشط في مجتمعه، وأن يساهم في تطوير وتغيير صورة الحياة وممارستها في هذا المجتمع من ناحية أخرى، مما يترتب عليه في النهاية إمكانية انتقال المجتمع من الوضع الراهن إلى الوضع الذي يتطلع إليه. (سعدة أحمد إبراهيم أبو شقة، 2007م، ص 04).

والتربية البدنية مادة تعليمية كسائر المواد الأخرى، تساهم بقسط وافر في بلورة وتطوير شخصية المتعلم بالتأثير المباشر على السلوكات والتصرفات، وتحويلها من تلقائية أو موروثية إلى سلوكات مبنية ومكيفة بمنهج علمي شامل و نظرة متفتحة على المحيط بأبعاده.

وباعتبار أن التربية البدنية والرياضية تمثل مجال أوفر للتعليم إذ تشكل الركيزة الأساسية لإكتشاف المتعلم نفسه ومحيطه، والتكيف معه كما أن التربية البدنية والرياضية وسيلة مثلى لتطوير قدرات المتعلم البدنية والفكرية والرفع من درجة استثمار الموارد الذاتية والعمل على تنوع المهارة الحركية مع موازنة تطوير الأجهزة الحيوية الوظيفية وتعمل التربية البدنية والرياضية من خلال تعدد أنشطتها، وتنوعها إلى أعداد الفرد إعدادا متكاملا ومتوازنا بحيث تزوده بمختلف الخبرات، إذ تعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة أبعاده من خلال الاحتكاك بالآخر ولهذا الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي، أو التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ المراهق صحيا، نفسيا، اجتماعيا وهذا من خلال الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية المسطرة في الوحدات التعليمية من تحسين القدرات الحركية والجسمية، المعرفية والنفسية الوجدانية والاجتماعية، مع العمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية بصفة عامة والحياة الدراسية بصفة خاصة، فهو يساهم في

تحقيق ذات الفرد عن طريق الصراع وبذل الجهد، و بذلك يعد عامل من عوامل التقدم الاجتماعي، ومع هذا فقد أكد الباحثون على أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي، في جميع الجوانب خاصة الجانب النفسي. ويعد تقدير الذات الإيجابي والمرفوع من الجوانب التي يمكن أن تكون ذات قيمة وأهمية في هذا المجال، وعلى النظام التربوي والدراسات والبحوث مراعاته في تنمية شخصية الفرد، ما قد ينعكس إيجاباً تحسين نتائج التعلم لدى المتدربين المراهقين. (مصطفى قسم هيلات، 2007، ص 157)

وبهذا يمكن اعتبار مفهوم تقدير الذات من المفاهيم الأساسية التي تبني نظريات الشخصية، حيث أن من وظائفه الأساسية السعي نحو تكامل واتساق شخصية الفرد ليكون أكثر تكيفا مع البيئة التي يعيش فيها، فأني فرد منا لديه دافع أساسي لتحقيق وتعزيز ذاته، وذلك عبر تفاعله مع واقعه الشخصي والاجتماعي، وانطلاقاً من حاجة أساسية هي التقدير الإيجابي للذات بما تتضمنه هذه الحاجة من سعي نحو الحب والاحترام والقبول من طرف الآخرين وخاصة أولئك الذين لهم أهمية وقيمة في حياتنا. (سليمان عبد الواحد، 2010، ص 427).

فتقدير الذات يعد اللبنة الأساسية التي يقوم عليها البناء النفسي لشخصية المراهق خصوصاً إذا علمنا أن إحدى المهمات الإنمائية الأساسية للمراهق هو سعيه الدائم لتحقيق ذاته وتقديرها وهو بذلك يناضل لكي يكون الشخص الذي يريده. (سلمان مالك مخول، 1981، ص 203)

وتعد المراهقة من المواضيع الهامة في دراسة الجانب النفسي للفرد، حيث أن للخبرات المكتسبة في هذه المرحلة تأثيراً بارزاً على التطورات التي ستحدث في مراحل متقدمة من حياة الفرد، فالتكيف الإيجابي في مرحلة المراهقة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنمو الراشد من جهة وبسلامة المجتمع ككل من جهة أخرى (رغدة شريم، 2009، ص 24).

وتعتبر مرحلة المراهقة نقلة نوعية في حياة الفرد فهي تتسم بالتسارع في النمو. وخلال هذه المرحلة تحدث عدة تغيرات من بينها التغير من الناحية النفسية والعقلية والتي تؤدي الى ظهور بعض السلوكيات والتصرفات السلبية والانفعالية تصدر عن عدة عوامل وضغوطات نفسية تواجه المراهق عامة، وتلاميذ البكالوريا خاصة مما يدعوا إلى ضرورة الاهتمام بهم والحرص على تمتعها بمستوى مناسب من التوافق والصحة النفسية ومن أبرز مؤشرات وجود مستوى ملائم لتقدير الذات.

ومن ما سبق التطرق اليه حول عناصر موضوع الدراسة ارتأينا الى طرح التساؤل التالي:

-هل للوحدات التعليمية أثر في تحسين مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا ؟

التساؤلات الجزئية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للعينتين الضابطة والتجريبية في مستوى تقدير الذات ؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للينة التجريبية في مستوى تقدير الذات؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية في مستوى تقدير الذات؟

3-فرضيات البحث:

تعرف الفرضية في العلوم الاجتماعية أنها فكرة مقترحة أو شرح الوقائع الطبيعية وهي بمثابة الشرح أو التفسير المؤقت الذي يضعه العالم، وفي ضوءه يلاحظ الوقائع من جديد أو يقوم عليها بتجارب ليتأكد من صحتها أو عدم

صحتها.

كما تعتبر فرضيات البحث اقتراحات أولية يقترحها الباحث للإجابة على التساؤلات التي تتضمنها إشكالية البحث، وفيما يتعلق بموضوعنا هذا، فقد إرتأيت أن تكون الفرضيات كالتالي:

الفرضية العامة:

- للوحدات التعليمية أثر في تحسين مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا.

الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للعينتين الضابطة والتجريبية في مستوى تقدير الذات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للينة التجريبية في مستوى تقدير الذات.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية في مستوى تقدير الذات.

4-أهمية البحث:

على الرغم من اهتمام الأبحاث التي أجريت في مجال التربية البدنية والرياضية وبالخصوص الوحدة التعليمية، وما تحتويه من كم هائل للمواقف التي تترجم الى أهداف حسية حركية، تربية اجتماعية، معرفية وجدانية وكذلك الصحية البدنية. فإنه مازالت هناك حاجة ضرورية لتسليط الضوء على أثر حصة التربية البدنية في تطوير السمات النفسية وذلك بالتعرف على مدى أثر الوحدات التعليمية في تحسين تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا. حيث بدراسة هذا الموضوع نكون قد ساهمنا في إثراء مجال البحث العلمي خصوصا من الجانب النفسي.

تتلخص أهمية البحث في نقطتين أساسيتين هما:

4-1-الأهمية النظرية :

تتحلى الأهمية النظرية للدراسة في محاولة تقدم إضافة جديدة في مجال البحوث النفسية والتربوية، من خلال الدراسة المطبقة على شريحة هامة من المجتمع والتي تمثل تلاميذ القسم النهائي المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا والذين يخضعون لمرحلة عمرية حساسة وهي المراهقة.

- إضافة مرجع علمي للمكتبة بصفة عامة، وللمختصين في ميدان ت.ب.ر بصفة خاصة.

4-2-الأهمية التطبيقية:

تأتي الأهمية التطبيقية فيما تسهم به النتائج المتحصل عليها:

-التأكيد على دور الوحدات التعليمية وحصة التربية البدنية على تحسين تقدير الذات لدى المراهقين.

-توعية الوالدين والمؤسسات التعليمية بضرورة الاهتمام بتقدير الذات لدى الأبناء خاصة في مرحلة التمدرس، وذلك باعتبارها من المتغيرات المؤثرة على عملية اكتساب المعارف والمهارات.

-منح حصة التربية البدنية مكانة مرموقة ضمن المنهاج شأنها شأن المواد الأخرى لما لها من دخل في تكوين الشخصية للتلميذ من خلال الجانب النفسي، التربوي، الاجتماعي و البدني.

- الخروج بنتائج وتوصيات تعمل على تطوير مستوى تقدير الذات من خلال الرياضة لدى المراهقين.

5- أهداف البحث:

- لكي نصل إلى تحقيق غاياتنا المرجوة يجب أن نحدد قبل كل شيء ما نريد أن نجنه، وما أهدافنا من وراء هذه الدراسة
- الوصول إلى تبيان أثر الوحدات التعليمية على تحسين مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا.
- معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تقدير الذات لدى المراهقين.
- إبراز الدور الهام الذي يلعبه النشاط البدني التربوي في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.
- إبراز انعكاس أهداف حصة التربية البدنية من خلال المواقف المختارة على تنمية تقدير الذات.
- محاولة توضيح الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية.
- محاولة توضيح الفروق بين الاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والعينة التجريبية.

6- أسباب اختيار الموضوع:

- أسباب ذاتية:

- الرغبة في خوض مثل هذه المواضيع.
- تزويد الباحثين والمربين وأساتذة التربية البدنية والرياضية بالموضوع.

- أسباب موضوعية:

- كشف مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تطوير تقدير الذات.
- إبراز الدور الفعال لمادة التربية البدنية في تطوير السمات النفسية شأنها شأن المواد الأخرى في المنهاج .
- معالجة هذا الموضوع الحساس بطرق منهجية علمية وذلك لإدماج المراهقين في المجتمع.
- تطوير مفهوم التلاميذ حول مختلف ذواتهم وتعزيز إدراكهم للعلاقات الشخصية التي تربطهم مع الزملاء والمعلمين وكذلك البيئة المعاشة والمجتمع المحيط بهم.

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

1 - الدراسة الاستطلاعية:

هي دراسة مصغرة تشبه دراسة البحث يقوم بها الباحث قبل العمل الميداني لتجريب ومعرفة مدى صلاحية وسائل ومقاييس بحثه (مقياس كوبر سميث لتقدير مستوى الذات) وضمان الدقة وموضوعية وصدق النتائج، كما تساعد الباحث لمعرفة الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

لهذا قمت قبل اجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية يوم: 2019\02\05 لثانوية دايع البشير ب بئرالعرش ولاية سطيف كان الغرض منها:

- التعرف على ميدان الدراسة ومعرفة حجم المجتمع .
- الكشف على الصعوبات التي يمكن ان تواجهها.
- زيارة عينة البحث بعد سحب رخصة التماس مساعدة من إدارة المعهد المتمثلة في قسمين من أقسام السنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية.

كما تم توزيع استمارات مقياس كوبر على عينة قوامها 05 تلاميذ كعينة استطلاعية وذلك من اجل الوقوف على عبارات المقياس ومعرفة مدى فهمها ووضوح عباراتها، وبعد استرجاع الاستمارات اتضح ان عبارته مفهومة وتناسب مع المستوى المعرفي، ومن اجل معرفة مدى ثبات المقياس بعد اسبوعين قمنا ايضا بتوزيع الاستمارات على افراد العينة الاستطلاعية ثم فيما بعد تم مقارنة نتائج الاجابات في الاختبار الاول مع نتائج الاختبار الثاني.

2- المنهج المتبع:

تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في البحث العلمي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة المدروسة.

3- مجتمع وعينة البحث:

3-1-مجتمع البحث:

هو جميع الأفراد الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث والمتمثلة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية والذي يقدر ب 90 عنصر.

3-2-العينة:

هي جزء من المجتمع الأصلي تحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة احتمالية (عشوائية) باستخدام أسلوب الطريقة العشوائية البسيطة حيث قمنا في دراستنا باختيار قسمين من نفس الشعبة وأخذ 10 تلاميذ من كليهما حيث:

- 10 تلاميذ يمثلون العينة الضابطة.

- 10 تلاميذ يمثلون العينة التجريبية.

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

بعد أن تم تغطية الإطار النظري للبحث ووضع الفرضيات وتحديد متغيرات البحث تأتي مرحلة جمع البيانات اللازمة للبحث إذ تعد هذه المرحلة من مراحل البحث العلمي المهمة.

4-1- بالنسبة للمتغير الأول: الذي يتمثل في الوحدات التعليمية تم اقتراح برنامج يتكون من 09 وحدات تعليمية (أنظر الملحق رقم 05)

4-2- وبالنسبة للمتغير الثاني : تم اعتماد مقياس كوبر سميث لتقدير الذات بحيث يتألف المقياس من 25 عبارة مقسمة بين عبارات موجبة وعبارات سالبة وتكون الإجابة فيه ب (لا - قليلا - كثيرا). (أنظر الملحق رقم 03).

لقد اعتمدنا في دراستنا لقياس مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي على مقياس ستانلي كوبر سميث الذي عدلناه لكي يتناسب مع العينة المختارة وميدان علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي دون المساس بمضمونه أو محتواه، لم نكتفي بهذا، بل اقترحنا عدة وحدات تعليمية من أجل رفع مستوى هذا الأخير. أعدت قائمة تقدير الذات كوبر سميث cooper smith في أمريكا تتكون من 25 بند تقيس تقدير الذات لدى الراشدين يجاب عليها بأسلوب تقريرى ضمن ثلاث إختيارات أو بدائل هي: لا - قليلا - كثيرا.

يمكن تطبيق المقياس فرديا كما يمكن تطبيقه جماعيا في مدة غير محددة علما أنه قد توجد مجموعة من الأفراد العاديين يستطيعون الإجابة عنه في زمن يتراوح ما بين (10 إلى 18 دقيقة) وذلك بعد إلقاء التعليم (كمال الدسوقي 1981).

4-3- الخصائص السيكومترية لقائمة كوبر سميث لتقدير الذات على عينة جزائرية:

بعد إجراءات التطبيق وتصحيح إجابات المفحوصين على قائمة تقدير الذات لكوبر سميث، و الاستبيانات المطبقة معها، أسفرت هذه العملية عن النتائج التالية فيما يتعلق بصدق وثبات القائمة على عينتي الذكور والإناث .

4-3-1- الصدق:

4-3-1-1- الصدق الظاهري: قمنا بتوزيع 05 استمارات على اساتذة ذوي الخبرة وفي مجال التخصص من تعديل عبارات غير واضحة وتوضيح العبارات التي لا تتلاءم مع الفئة العمرية الموجه لها المقياس ،وفيما بعد قمنا بمجموعة التعديلات والاقتراحات المقدمة من طرف الأساتذة (انظر الملحق رقم 4).

كما تم حساب الصدق من طرق باحث جزائري بجامعة باتنة بحيث طبق المقياس على تلاميذ الثانوي ومجموعة من الطلبة والأساتذة بجامعة الحاج لخضر في الموسم الجامعي 2010/2009 والذي توصل الى ان المقياس يقيس الظاهرة المراد قياسها والجداول التالية توضح ذلك.

تم حساب معامل الصدق بطريقتين :

أ - الصدق التمييزي :

*عينة الذكور:

لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية، حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرقي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 10 مفحوصين بواقع سحب 27% من العينة الكلية (ن= 37). والجدول رقم (01): يبين قيم "ت" لدلالة الفرق المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.

المتغير	العينة العليا ن = 10		العليا الدنيا ن=10		قيمة "ت".
	م	ع	م	ع	
قائمة تقدير الذات (كوبر سميث)	42.10	1.44	24.9	5.85	8.56

***قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (01) أن قائمة كوبر سميث لتقدير الذات تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين و المنخفضين في تقدير الذات، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

*عينة الإناث:

تمت المقارنة كذلك بين عينتين تم سحبهما من طرقي الدرجات لعينة الإناث، حجم كل عينة يساوي 11 مفحوصة بواقع سحب 27% من العينة الكلية (ن=42). والجدول رقم (02) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث.

المتغير	العينة العليا ن = 11		العليا الدنيا ن=11		قيمة "ت".
	م	ع	م	ع	
قائمة تقدير الذات (كوبر سميث)	41.91	3.19	23.64	1.72	15.89

***قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى 0.001

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (02) أن قائمة كوبر سميث لتقدير الذات تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعات والمنخفضات في تقدير الذات، مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث.

ب- الصدق الإتفاقي:

لحساب هذا النوع من الصدق، تم تطبيق قائمة كوبر سميث لتقدير الذات مع قائمة توكيد (غريب عبد الفتاح غريب 1995).

وقائمة فعالية الذات وقائمة جامعة تكساس لتقدير الذات (عادل عبد الله محمد. 2000)

الجدول رقم (03) معاملات الارتباط بين قائمة كوبر سميث لتقدير الذات وكل من توكيد الذات. وفعالية الذات. وقائمة جامعة تكساس لتقدير الذات.

المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الارتباط
توكيد الذات	ذكور	60	0.347 **
	إناث	54	0.311 *
	ذكور و إناث	114	0.248 *
فعالية الذات	ذكور	53	0.410 **
	إناث	58	0.382 **
	ذكور و إناث	71	0.291 **
تقدير الذات	ذكور	37	0.779 **
	إناث	42	0.727 **
	ذكور و إناث	79	0.754 **

**دالة إحصائية عند مستوى 0.01 . * دالة إحصائية عند مستوى 0.05

يتبين من معاملات الصدق الاتفاقي في الجدول (03) ان قائمة كوبر سميث لتقدير الذات تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

4-3-2- الثبات:

تم اعتماد طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على أفراد العينة الاستطلاعية والجدول رقم (04) يوضح معامل الارتباط.

المقياس	معامل الارتباط بيرسون
مقياس كوبر سميث	0.87

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

*طريقة تصحيح الاختبار:

يمكن الحصول على درجات مقياس كوبر سميث بإتباع الخطوات التالية:

- أ- إذا كانت إجابة التلميذ -لا- على العبارات السالبة نمحه 01 أما إذا كانت إجابته كثيرا نمحه 00
 - ب- إذا كانت إجابته -كثيرا- على العبارات الموجبة نمحه 01 أما إذا كانت إجابته -لا- نمحه 00
 - ج- أما إذا كانت إجابته -قليلًا- على أي عبارة سالبة أو موجبة نمحه 0.5
- يمكن الحصول على الدرجة الكلية للمقياس بجمع العبارات الصحيحة وضرب العدد الكلي للدرجات الخام في العدد 0.04.

جدول (05) يمثل العبارات السالبة والموجبة:

25.24.23.22.21.18.17.16.15.13.12.11.10.7.6.3.2	العبارات السالبة
20.19.14.8.5.4.1	العبارات الموجبة

* مستويات تقدير الذات:

*درجة منخفضة: من 20 إلى 40

*درجة متوسطة : من 40 إلى 60

* درجة مرتفعة : من 60 إلى 80

وبالنسبة للوحدات التعليمية كما ذكرنا سالفًا تم اقتراح وحدات تعليمية وبالبالغ عددها 09 وحدات ومن الوسائل

التي احتجنا لها في تطبيق الوحدات مايلي:

أقمار، أطواق، كرات، صافرة، كرات، ميقاتي...

6- مجالات البحث:

6-1- المجال الزمني: من يوم الدراسة الاستطلاعية 05/02/2019 الى آخر حصة في 25/04/2019

6-2- المجال المكاني: ثانوية دايع البشير دائرة بئر العرش ولاية سطيف.

6-3- المجال البشري: تلاميذ السنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية.

7- الدراسة الاساسية:

بعد ان بيّنا في هذا الفصل الأجواء العامة للبحث و الأدوات المستخدمة فيه ننتقل الآن إلى عرض الإجراءات التجريبية المتبعة فبعد إعداد الحصص وتهيئة الظروف بدأنا باتخاذ بعض الخطوات التي من شأنها التوطئة لإجراء البحث أو الدراسة على أكمل وجه.

كانت البداية بتطبيق الاختبار القبلي على العينتين الضابطة والتجريبية، ولكن سبق ذلك بعض الإجراءات الممهدة التي سيتم عرضها في ثنايا هذا العنصر من الفصل الأول للجانب التطبيقي، بالإضافة إلى تفاصيل إجراءات التجريبية ثم الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والضابطة، مع عرض مفصل لنتائج المتحصل عليها في الفصل التالي:

الإجراءات التمهيديّة:

كان هذا من يوم الدراسة الاستطلاعية (2019/02/05)، حيث طبق الاختبار القبلي للعينة الضابطة على 10 تلاميذ من القسم 1 (6 ذكور و 4 إناث) أما القسم 2 فقد طبق الاختبار على جميع القسم، وهذا من أجل انتقاء عينتين متكافئتين ومتجانستين مقارنة مع العينة الضابطة، مع العلم أن كلا القسمان 1 و 2 يدرسان عند نفس الأستاذ ونفس الظروف، بعد أن تم أخذ النتائج وتسجيلها ومعالجتها، تم انتقاء 10 تلاميذ من القسم 02 (6 ذكور و 4 إناث) على هذا الأساس تم ضبط اختيار العينتين الضابطة والتجريبية من حيث الجنس والعمر ومستوى تقدير الذات، للحصول على نتائج أكثر دقة وتجنب المتغيرات الدخيلة قدر الإمكان.

-الإجراءات التجريبية:

امتدت الإجراءات التجريبية على مدى 9 حصص، حصة في الأسبوع حيث تم تحديد الهدف من كل حصة بعناية ودقة من أجل الحصول على نتائج إيجابية.

8- الأساليب الإحصائية:

- معامل الارتباط.
- المتوسط الحسابي.
- ت تاست.
- Spss.

الفصل الرابع

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

لقد تجلّى هذا الباب بعرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، كان عرض النتائج على شكل جداول لأنها تعطي صورة توضيحية بشكل دقيق، وما يتمخض عنه من نتائج، وأيضاً أنها تقلل من الخطأ في المراحل اللاحقة من البحث، وتعزز الأدلة العلمية، وتمنحها قوة. ولذلك يتم تحليل النتائج ومناقشتها، ليتسنى لنا معرفة صحة النتائج ودقتها بما يتناسب وتحقيق هدف البحث وفرضه من خلال عرض نتائج البحث بشكل يتلاءم مع مجريات العمل البحثي، أي بشكل علمي ويأتي هذا الفصل متوجاً للفصل الذي قبله وفيه ستتم مناقشة الفرضيات المقترحة في بداية هذا البحث، وبما أننا بصدد مقارنة بين متوسطين حسابيين فإن اختبار -ت- لتلاميذ هو الاختبار الأنسب كون المقارنة تتم بين مجموعتين أو قياسين وكون حجم العينة أقل من 30 والمعلوم في مثل هذه المواجهة الإحصائية نقوم باختبار الفرض الصفري الذي يفترض أن المتوسطين محل الدراسة ناتجين عن عيّنتين عشوائيتين وتنتميان إلى نفس المجتمع وبصيغة أخرى يفترض الفرض الصفري عدم وجود فرق بين المتوسطين وأتّهما ينتميان إلى نفس المجتمع فيما يثبت فيتم إقراره وأما ينفي فيتم العدول عنه إلى الفرض البديل.

1- عرض وتحليل النتائج:

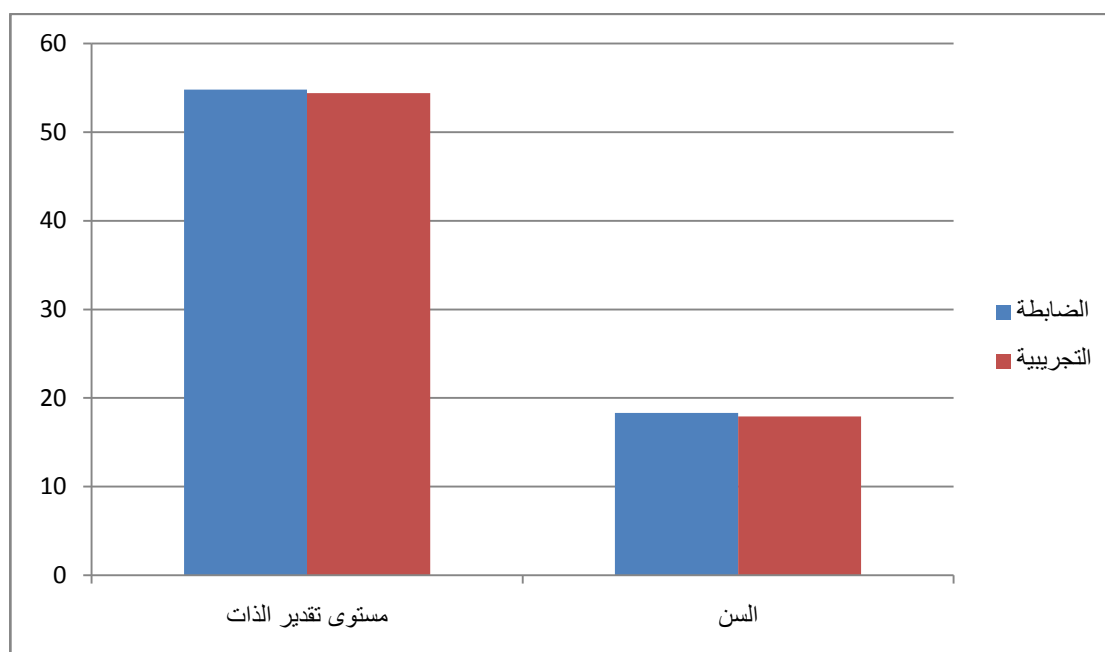
1-1- عرض ومناقشة نتائج الإختبارات القبلي لعيني البحث:

الجدول رقم (06): يمثل نتائج الإختبار القبلي لعيني البحث باستخدام اختبار - ت - المحسوبة

المتغيرات	وحدة القياس	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية
		المتوسط حسابي	الانحراف المعياري	المتوسط حسابي	الانحراف المعياري		
مستوى تقدير الذات	مستوى	54.8	8.01	54.4	7.41	0.116	1.734
السن	سنة	18.3	1.1	17.9	0.87	0.871	1.734

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18

الشكل رقم (01): يمثل الفرق بين المتوسطات الحسابية لمتغير السن ومستوى تقدير الذات للعينة الضابطة والتجريبية



نلاحظ من الشكل رقم (01) والجدول رقم (06) ان قيم - ت - المحسوبة في مستوى تقدير الذات والسن قدرت ب: (0.116/0.871) على التوالي اقل من قيمت - ت - الجدولية أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات الدخيلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على تجانس وتكافؤ المجموعتين.

التحليل: لقد تم استخدام المعالجة الاحصائية للنتائج القبلي لعيني البحث كما هو موضح في الجدول رقم (06) وذلك باستعمال اختبار الفروق -ت- حيث نلاحظ ان قيمت -ت- المحسوبة محصورة بين (0.116) و(0.871) أما قيمت -ت- الجدولية تقدر ب(1.734) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18.

الاستنتاج: من خلال التحليل السابق نستنتج أن النتائج المتحصل عليها غير دالة إحصائيا أي انه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين افراد العينة الضابطة و التجريبية فيما يتعلق بمستوى تقدير الذات و السن ومن هنا نستخلص ان هناك تجانس و تكافؤ بين عيني البحث الضابطة و التجريبية.

1-2- عرض ومناقشة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة و التجريبية:

أولا: نتائج الإختبار القبلي و البعدي للعينة الضابطة:

الجدول (07): نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة

الإختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مستوى تقدير الذات	54.8	8.01	55.4	7.7	0.752	1.833

درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05

ثانيا: نتائج الإختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية:

الجدول رقم (08): يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

الإختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مستوى تقدير الذات	54.41	7.41	62	7.36	5.373	1.833

درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05

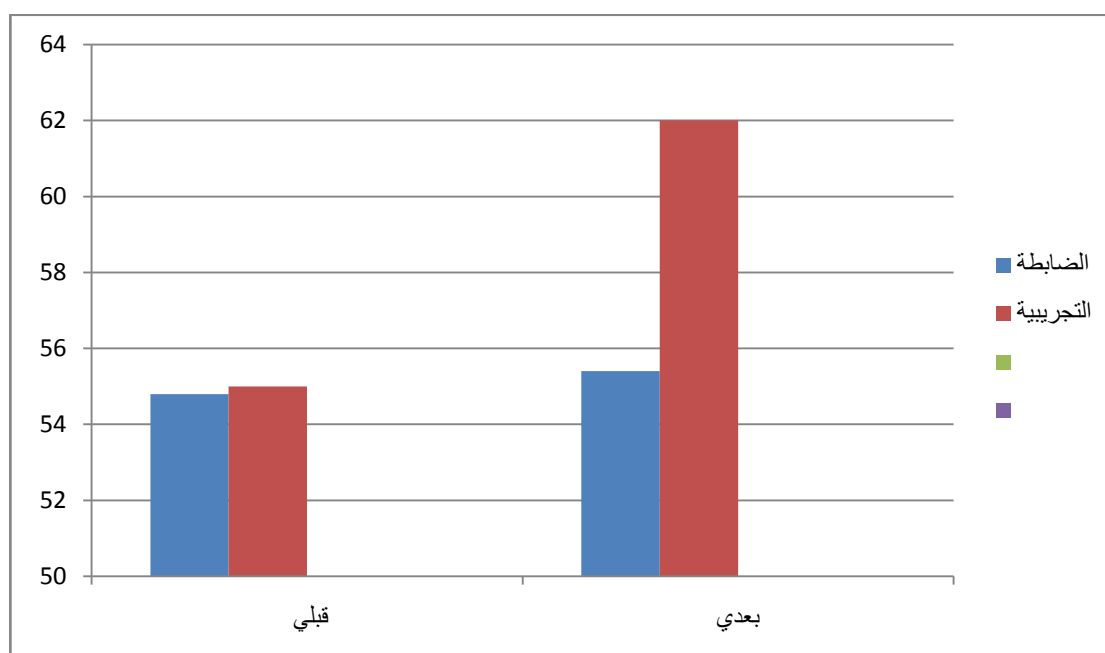
ثالثاً: عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينتين :

الجدول رقم (09): يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية

العينه	حجم العينه	القياس القبلي		القياس البعدي		ت- المحسوبة	ت- الجدولية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الضابطة	10	54.8	8.01	55.4	7.72	0.752	1.833
التجريبية	10	54.4	7.41	62	7.36	5.373	

درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05

شكل(02): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية



التحليل: يلاحظ من خلال الجدول (09) لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية أن المتوسط الحسابي القبلي بلغت قيمته (54.4) في حين بلغت قيمت المتوسط الحسابي البعدي (62) أما ت- المحسوبة فقد بلغت قيمتها (5.373) وهي اكبر من قيمت ت- الجدولية المقدرة ب (1.832) عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05.

ويلاحظ من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي القبلي للعينه الضابطة هو (54.8) في حين بلغت قيمت المتوسط الحسابي البعدي (55.4) وقد بلغت قيمة ت- المحسوبة (0.752) وهي اقل من ت- الجدولية المقدرة ب (1.832) عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05.

المناقشة:

يظهر من خلال التحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي حيث كانت قيمة -ت- المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية.

كذلك من نفس الجدول والتحليل السابق لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة يتضح أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة موان قيمة -ت- المحسوبة أصغر من قيمة -ت- الجدولية. وهذا ما دعمه الشكل (2).

ومن هذا يمكننا أن نستخلص أن أفراد العينة الضابطة لم تحقق أي تطور في مستوى تقدير الذات عل عكس العينة التجريبية الذين أظهروا مستوى أحسن مما يدل على تأثير الوحدات التعليمية المقترحة على تنمية مستوى تقدير الذات.

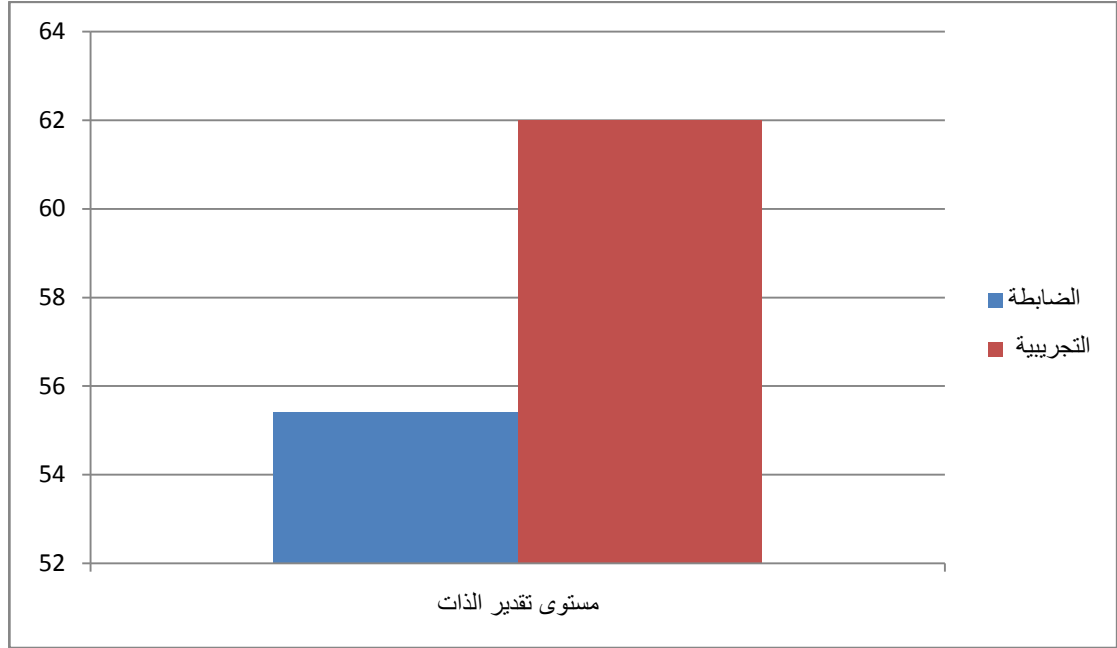
1-3- عرض و مناقشة الاختبار البعدي لعينتي البحث:

الجدول رقم (10): يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مستوى تقدير الذات

المتغيرات	وحدة القياس	العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مستوى تقدير الذات	مستوى	55.4	7.7	62	7.36	2.134	1.734

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18

الشكل (3): يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية



التحليل: يوضح كل من الجدول (10) والشكل (03) نتائج الاختبار للعينتين الضابطة والتجريبية أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة التجريبية قدر ب (62) وهو أكبر من قيمة المتوسط الحسابي البعدي للعينة الضابطة المقدر ب: (55.4) إضافة إلى أن قيمة -ت- المحسوبة المقدر ب (2.134) أكبر من -ت- الجدولية المقدر ب (1.734) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18.

الاستنتاج: من خلال التحليل السابق ومن خلال نتائج الإختبار البعدي لعينتي البحث الموضحة في الشكل والجدول أعلاه يظهر جلياً أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين لصالح العينة التجريبية ما يعني أن أفراد العينتين ليسوا متكافئين في مستوى تقدير الذات الأمر الذي يرجح كفاءة الوحدات التعليمية المقترحة في تحسين مستوى هذا الأخير ويوضح أيضاً ثبات الاختبار بالنسبة للعينة الضابطة.

2- مقابلة النتائج بالفرضيات:

2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للعينتين الضابطة والتجريبية .

النتائج المتعلقة بهذه الفرضية من خلال الجدول رقم (06) و الشكل رقم (01) وذلك باستعمال اختبار الفروق -ت- حيث نلاحظ أن قيمت -ت- المحسوبة محصورة بين (0.116) و(0.871) أما قيمت -ت- الجدولية تقدر ب (1.734) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18.

الاستنتاج: من خلال التحليل السابق نستنتج أن النتائج المتحصل عليها غير دالة إحصائياً أي أنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة و التجريبية فيما يتعلق بمستوى تقدير الذات والسن ومن هنا نستخلص أن هناك تجانس وتكافؤ بين عيني البحث الضابطة والتجريبية.

2-2- مناقشة الفرضية الثانية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في تحسين مستوى تقدير الذات لصالح الاختبار البعدي .

النتائج المتعلقة بهذه الفرضية من خلال الجدول رقم (08) والشكل رقم (02) أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبار ما بين القياس القبلي والبعدي وهذه الفروق لصالح القياس البعدي في تحسن مستوى تقدير الذات حيث يبين الشكل تقدماً واضحاً وملموماً قد حصل عليه أفراد العينة التجريبية من خلال الوحدات التعليمية المقترحة.

ومن خلال استعراض الجدول رقم (08) الذي يمثل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية نلاحظ أن قيمة ت- المحسوبة (5.373) أكبر من قيمة ت- الجدولية المقدرة ب (1.833) هذا عند درجة الحرية 09 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية، ويرجع الباحث التقدم الحاصل إلى تأثير الوحدات التعليمية المقترحة وهذا راجع لطريقة التدريس التي عمل بها الباحث وطريقة تكييف التمرين حتى تحقق الأهداف المرغوبة من كل حصة وعليه يمكن أن نقول أن فرضية الثانية قد تحققت .

فمن خلال نتائج الدراسة نلاحظ وجود أثر واضح لوحدات تعليمية مقترحة في تحسين تقدير الذات عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وهي عينة مهمة جداً تمر بفترة نوعاً ما حرجية وهي فترة المراهقة كذلك اجتيازهم لامتحان مهم ومحاولة نجاحهم في شهادة البكالوريا مما قد يزيد الضغط عليهم لذلك من المهم جداً اقتراح برامج في تخفيف الضغط عليهم وتحسين تقدير الذات لديهم من خلال حصص التربية البدنية، واستناداً إلى الجانب النظري وإلى الدراسات السابقة ومن خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها يمكن القول أن ممارسة أي نشاط رياضي الهادف منه بالدرجة الأولى تطوير جوانب متعددة، منها ما هو بدني وصحي فهي تؤدي من خلال هذا الجانب إلى النمو البدني العام، والذي يساهم بدوره في بناء شخصية سوية للفرد، وبالتالي تحسين تقديره لذاته، ومنها ما هو معرفي وذلك من خلال مساعدة الأفراد بصفة عامة والتلاميذ بصفة خاصة على تحسين قدراتهم الفكرية والإدراكية وزيادة التركيز والانتباه والتصور الذهني لديهم ونشير إلى جانب آخر مهم بدوره يتمثل في الجانب التربوي الاجتماعي من خلال تنمية المهارات الفنية والحركية، وأهم من ذلك هو تطوير الجهاز العصبي المركزي الذي يؤثر بدوره على جميع العمليات المعرفية من انتباه وذاكرة وتخيل وإبداع ولا يمكن إغفال جانب آخر مهم وهو الجانب الحسي الحركي من خلال اكتسابهم بعض القدرات البدنية والمتمثلة في السرعة، والمقاومة،

والمرونة، والمداومة والقوة العضلية للمحافظة على اللياقة البدنية والصحية التي تساهم في وجود راحة نفسية وبالتالي تحسين تقدير الذات لديهم.

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين البعديين للعنيتين الضابطة والتجريبية في تحسين مستوى تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.

تظهر النتائج الخاصة بهذه الفرضية عن طريق الجدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار مستوى تقدير الذات والشكل رقم (03) الذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية البعديتين لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.

ومن خلال استعراض نتائج الجدول رقم (10) نجد أن قيمة -ت- المحسوبة (2.134) بينما -ت- الجدولية تقدر ب (1.734) وهي أصغر من قيمة -ت- المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 18 وبالتالي فعلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لكن لصالح العينة التجريبية ويظهر الشكل رقم (03) الاختلاف بين المتوسطين الحسابيين للعنيتين حيث كان متوسط القياس البعدي للعينة التجريبية (62) بينما العينة الضابطة (55.4) ويرجع الباحث هذا الاختلاف دائما لفعالية الوحدات المقترحة وطريقة العمل حيث اكتسب أفراد العينة التجريبية معلومات وخبرات جديدة وتغيرت نظرتهم لأنفسهم واكتسبهم لمهارات جديدة في حل المشكلات بطريقة عقلانية واختيارهم للحل الصحيح وكذلك تقبلهم لآراء الآخرين الذي زاد من معرفتهم لأنفسهم مما زاد في تحسين مستوى تقدير الذات لديهم. من خلال النتائج المتحصل عليها في الفرضية وبلاستناد إلى كل من الجانب النظري والدراسات السابقة حيث أن الوحدات التعليمية لها أثر مهم في تحسين تقدير الذات واكتساب الثقة بالنفس وتحقيق توازن وتوافق نفسي واجتماعي وبالتالي فإن الجانب النفسي مهم جدا للتلاميذ حيث يفرغون في حصص التربية البدنية كل الضغط الذين يتعرضون له خلال الدراسة وخاصة امتحان شهادة البكالوريا المقبلين عليه حيث هدف النشاط الفردي المتمثل في السرعة إلى تقييمه لنفسه مقارنة لتقييم زملائه له أما النشاط الجماعي المتمثل في كرة السلة المشهور بالاحتكاك بين التلاميذ أدى إلى توسيع الخبرات ومعرفتهم للحلول المزيقة وتجنبها واستبدالها بحلول سليمة من خلال أول محاولة كما لا ننفي دور طريقة العمل في توسيع الخبرات و المعارف وتبادل المسؤوليات بين التلاميذ.

2-4 مناقشة الفرضية الأساسية:

للوحدات التعليمية المقترحة اثر في تحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ .

من خلال تحقق الفرضية الثانية حيث كانت الفروق لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية وثبات نتائج بالنسبة للعينة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي منه يمكن أن نقول ان الفرضية الأساسية محققة والوحدات التعليمية فعالة في رفع مستوى تقدير الذات، ونستطيع القول أن الفرضية العامة التي مفادها اثر الوحدات التعليمية في تحسين تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا قد تحققت إلى حد بعيد.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1- الاستنتاج العام:

من خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

- أظهرت نتائج الدراسة أن للوحدات التعليمية المقترحة وطريقة العمل المتبعة في إنجازها أثرا إيجابيا وتحسنا ملحوظا في مستوى تقدير الذات لدى العينة التجريبية.
- كما نستنتج أيضا من خلال ثبات نتائج الدراسة للعينة الضابطة في الاختبارين البعدي والقبلي، حيث كانت المدة بينهما والتي تقدر بحوالي شهرين هذا ما يظهر ثبات الاختبار المستعمل في الدراسة.
- وأيضاً يمكن استنتاج ان الطريقة التقليدية في التدريس لا تحسّن في مستوى المتغير المستقل في دراستنا والمتمثل في الوحدات التعليمية المقترحة لعينة من تلاميذ البكالوريا من أجل تحسين مستوى تقدير الذات لديهم والذي يتمثل في المتغير التابع.

2-الاقتراحات:

بناء على ما توصلت إليه من خلال هذه الدراسة ومن نتائجها وانطلاقا من القضايا التي أثارها اتضح دور الوحدات التعليمية المقترحة في تطوير تحسين تقدير الذات لتلاميذ البكالوريا ارتأيت لتقديم جملة من الاقتراحات علّها تجد آذان صاغية إلى كل من يهمه الأمر من مراهقين وأطفال ومربين من اجل العمل والاقتداء بها آملين في تكوين أفراد من أجيال سليمة من جميع النواحي البدنية والنفسية والتي تتمثل فيما يلي:

- إبراز الأهمية والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية في تكوين الأفراد.
- الاهتمام بالمراهق في هذه المرحلة الحرجة.
- الاهتمام بالجانب النفسي دون إهمال الجانب البدني أيضا.
- حث المربين على البحث في تطوير أساليب وطرق تعليم الأنشطة البدنية وفقا لأسس علمية مدروسة.
- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية والتي تركز على جوانب نفسية أخرى في مستويات ومراحل تعليمية أخرى.
- ضرورة الكشف على مستويات تقدير الذات للتلاميذ خلال المراحل الدراسية وأخذها بعين الاعتبار والعمل على تطويرها وذلك لتعزيز الاتجاهات الايجابية والقضاء على الاتجاهات السلبية.

3-الآفاق المستقبلية للدراسة:

- وجود دراسات مستقبلية تمس الطورين المتوسط والابتدائي.
- أهمية تقدير الذات في تكوين الشخصية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ربط تقدير الذات بمستويات أخرى كدافعية الانجاز والتحصيل الدراسي.

تعتبر التنمية الاجتماعية والخلقية من بينهم رفع مستوى تقديرا لذات، حيث هو الصورة الكاملة التي يكوّنها الفرد عن نفسه كشخص له كيانه الخاص وإمكاناته وقدراته وحاجاته وخبراته.

من الأهداف التي تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وذلك من خلال التفاعل والاحتكاك الاجتماعي الثري بالخبرات والقيم الاجتماعية المحببة داخل المجتمع، فالمواقف الرياضية والأحداث التي تتخللها مثل الأخلاقيات العليا كالتواضع، تقدير الذات، الجرأة، القوة، الإرادة، التعاون، الأمانة وغيرها من الصفات الخلقية والاجتماعية الحميدة التي تؤدي بالممارسة التطبيقية ويتدرب عليها علميا وعمليا فتصبح جزء لا يتجزأ من صفاته الشخصية التي يلتزم بها الفرد في حياته اليومية.

تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة إحدى مراحل النمو التي تتسم بسرعة التغير والتطور في جميع الجوانب الشخصية ومكوناتها وتحدّد فيها كل المظاهر والسمات الشخصية لذلك يجب إكساب الفرد خلال هذه المرحلة مختلف المهارات والتقنيات التي تمكنه من تحسين مستوى تقدير الذات أو سمات أخرى دون أن نترك الأمر للزمن أو العفوية أو الصدفة، فإذا ترك الأمر للعفوية فإن أي تطور سيكون متعلق بمقدار ما يصادفه الفرد من وضعيات ومثيرات في حياته، فإذا كان محيطه يفتقر إلى تلك المثيرات وكانت قليلة حوله لا تتطور بما فيه الكفاية، لكن إذا كان التعليم قصديا ومنهجيا فإن النتائج ستكون أفضل لا محالة، وسيكون الفرق واضحا على الفرد والجماعة لذلك أرى أنه سيكون من الجيد لو استمر البحث في بناء بروتوكولات جديدة وطرق حديثة تعليمية وتدريبية على مستوى تقدير الذات وغيره من أجل الوصول إلى مستويات أفضل.

أخيرا ما يمكن قوله هو أن دراستي ما هي إلا محاولة في ميدان البحث العلمي الواسع في حدودها الزمنية والمكانية، تحتاج إلى دراسات أكثر عمقا وبينة أكبر للوصول إلى نتائج أكثر دقة، كما أرجو أن أكون قد وفّقت في هذا العمل المتواضع وفي اختياره كموضوع للدراسة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية
استمارة تحكيم

الأستاذ الدكتور الفاضل..... المحترم.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول دور وحدات تعليمية في تحسين تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا وذلك للحصول على درجة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لذا يقوم الباحث بتقديم مقياس كوبر سميث لتقدير الذات الذي يوجه إلى تلاميذ الطور النهائي من مرحلة التعليم الثانوي. لذلك أرجو التكرم بإبداء رأيكم السديد بشأن فقرات المقياس فيما إذا كان صالحًا أو غير صالح، علمًا بأن بدائل الإجابة على الفقرات هي: (نعم، لا، أحيانًا).

الطالب الباحث: عبد الباسط بوثلجة

الأستاذ المشرف: عبد الرزاق فايد

مقياس كوبر سميث لتقدير الذات

العبارة	نعم	لا	أحيانًا
1. أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام زملائي.			
2. لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي.			
3. يسعد الآخرون بوجودهم معي.			
4. أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.			
5. أستسلم بسهولة.			
6. يتبع زملائي أفكارني عادة .			
7. لا أقدر نفسي حق قدرها .			
8. أشعر بالضيق في الثانوية غالبًا.			
9. ان كان عندي شيء أود قوله فاني أقوله عادة.			
10. لا ألقى التشجيع غالبًا في الثانوية.			
11. لا يمكن للآخرين الاعتماد علي.			

			12. لا أقلق على أي شيء أبدا.
			13. أنا واثق من نفسي تماما.
			14. أفعل الصواب دائما .
			15. أشعر بالفخر بادائي الدراسي.
			16. كثيرا ما أشعر بالندم على ما أقوم به من أعمال .
			17. أقوم بأعمالي بأفضل مايمكنني .
			18. مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.
			19. يعجبني أن أكون بارزا في القسم.
			20. أفهم نفسي .
			21. يمكنني اتخاذ القرارات والتمسك بها .
			22. أتقبل نقد الزملاء.
			23. أتضايق بسرعة عندما يوبخني أحد.
			24. اقول الصدق دائما.
			25. لا أحب أن أكون مع الآخرين.

إمضاء الأستاذ المحكم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية
استمارة المقياس الموجهة لعينة الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

تعليمات خاصة بمقياس تقدير الذات في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ البكالوريا شعبة علوم تجريبية ثانوية
دايخ البشير بئرالعرش.

عزيزي التلميذ:

القسم:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

يتكون هذا المقياس من 25 عبارة ويهدف إلى التعرف على مقدار تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا في حصة التربية
البدنية والرياضية، وقد وُضع هذا المقياس من أجل البحث العلمي فقط، فالرجاء أن تجيب على فقراته بأمانة وصدق
وجدية حتى يتحقق الهدف منه.

المطلوب منك عزيزي التلميذ أن تقرأ كل عبارة من المقياس بدقة ثم تحدد مدى موافقتك على كل عبارة وذلك بوضع
إشارة (X) تحت البديل الذي يعبر عن موقفك تجاه كل عبارة من عبارات المقياس.

مثال: إذا كانت العبارة تنطبق عليك فضع علامة (X) تحت خانة نعم وأمام العبارة التي قرأتها.

نموذج الإجابة:

العبارة	نعم	لا	أحيانا
1. لا تضايقني الأشياء عادة.	X		

ملاحظة:

- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن الصحيح ما يعبر عن شعورك الحقيقي نحو العبارة.
- لا تترك عبارة دون أن تبدي رأيك فيها.
- درجاتك في هذا المقياس ليس لها علاقة بدرجاتك المدرسية.

الباحث: عبد الباسط بوثلجة

أحيانا	لا	نعم	العبارة
			1. أجد من الصعب علي أن أتحدث أمام زملائي.
			2. لا أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي.
			3. يسعد الآخرون بوجودهم معي.
			4. أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سني.
			5. أستسلم بسهولة.
			6. يتبع زملائي أفكارى عادة .
			7. لا أقدر نفسي حق قدرها .
			8. أشعر بالضيق في الثانوية غالبا.
			9. ان كان عندي شيء أود قوله فاني أقوله عادة.
			10. لا ألقى التشجيع غالبا في الثانوية.
			11. لا يمكن للآخرين الاعتماد علي.
			12. لا أقلق على أي شيء أبدا.
			13. أنا واثق من نفسي تماما.
			14. أفعل الصواب دائما .
			15. أشعر بالفخر بادائي الدراسي.
			16. كثيرا ما أشعر بالندم على ما أقوم به من أعمال .
			17. أقوم بأعمالي بأفضل مايمكنني .
			18. مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس.
			19. يعجبني أن أكون بارزا في القسم.
			20. أفهم نفسي .
			21. يمكنني اتخاذ القرارات والتمسك بها .
			22. أتقبل نقد زملاء.
			23. أتضايق بسرعة عندما يوبخني أحد.
			24. اقول الصدق دائما.
			25. لا أحب أن أكون مع الآخرين.



جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم التربية البدنية والرياضية

قائمة أسماء المحكمين

الامضاء	التخصص	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	تربية بدنية	دكتوراه	حسين الزايت
	تربية بدنية	م.أ.م	أ. الكون ناصر
	تربية بدنية	م.أ.م	بن ميمرت عبد الوكيل
	تربية بدنية	م.أ.م	أ. شرقة النجاة
	تربية بدنية	م.أ.م	مسلمة الجورالدين

ملحق رقم (05):

المؤسسة: دايج البشير	المستوى الدراسي: 3 ثانوي	مكان الانجاز: قاعة المؤسسة
النشاط: لجري السريع، كرة السلة.	مدة الانجاز: ساعتين	القسم: 3 ع ت 3 .
وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديريات.		الاستاذ: عبد الباسط بوثلجة.
الهدف: توسيع الخبرات والمعلومات ضمن محكات مختلفة.		وحدة تعليمية رقم: 01

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - مراقبة اللباس والحضور وتقسيم العينة الى فوجين، حيث كل فرد من فوج يصف زميله للفوج الآخر ويذكر ايجابياته. - كل فوج يختار قائد الحصة. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج - لعبة شبه رياضية: جري التلاميذ داخل الملعب وعند سماع رقم يتم تشكيل مجموعة وفقا لذلك الرقم.	20د	- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: معرفة سعة ونبرة الخطوات عند سباق السرعة .

الرئيسية	- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة.	ح ت 2: - موقف 1: جري 100 متر "ذكور" و 80 متر "اناث" على شكل منافسة بين الفوجين. - موقف 2: مقارنة النتائج بين كل فردين وبين الفوجين.	20د	- الجري في خط مستقيم. - الاحتكاك بالطابع التنافسي. - تشجيع الزميل في الفوج.
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	10د	- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: توسيع الخبرات والمعلومات وتشخيص المستوى.

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	10د	- احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: - موقف 1: مسابقة معلومات بين الفوجين حول رياضة كرة السلة. - موقف 2: مقابلة حرة بين الفوجين في كرة السلة.	20د	- الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. - تكوين نظرة أولية على المستوى.
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	10د	- الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

مكان الانجاز: قاعة المؤسسة

المستوى الدراسي: 3 ثانوي

المؤسسة: دايج البشير

القسم: 3 ع ت 3 .

مدة الانجاز: ساعتين

النشاط: لجري السريع، كرة السلة.

الاستاذ: عبد الباسط بوثلجة.

وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديرات.

وحدة تعليمية رقم: 02

الهدف: قبول الإنضمام إلى فوج والعمل معه

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تقديم أكبر عدد ممكن من المعلومات. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية. - شرح مفصل للعبة.	ح ت 1: - اختيار قائد جديد للحصة للقيام بتسخينات عامة وخاصة. - تقديم معلومات حول ابجديات الجري. - لعبة شبة رياضة: مسابقة بين الفوجين في لعبة X O - وأول فوج يشكل خط مستقيم هو الفائز.	20د	- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة. - البحث عن المعلومات.

الهدف: تعلم ابجديات الجري ضمن مسار السباق.

الرئيسية	- توسيع الخبرات والمعلومات من خلال التعلم.	ح ت 2: - موقف 1: التعرف على ابجديات الجري والتدرب عليها واحدة تلو الاخرى. - موقف 2: منافسة بين الفوجين في تطبيق ابجديات الجري. (واحد ضد واحد - فوج ضد فوج)	20د	- الملاحظة الجيدة لعرض المهارة من قبل الاستاذ. - التركيز على تعلم الابجديات مع تصحيح الاخطاء. - الحماس والرغبة في فوز الفريق.
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جري خفيف يليه المشي مع تكليف فردين بجمع الوسائل. - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات. - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	10د	- الاسترخاء والهدوء. - معرفة جوانب الضعف والقوة للأداء.

الهدف: تعليم مهارة التنطيط .

الانتقالية	- الاجتماع من جديد وفتح امجال للنقاش حول رياضة كرة السلة. - تبادل الاسئلة بين الفوجين.	لعبة شبة رياضية: تعيين ممثلين للفوجين، ولكل فوج مسار خاص به ينتهيان في نقطة وحدة يوجد بها كنز. - عند كل اجابة صحيحة يتقد الممثل الخاص بالفوج ضمن مساره لبلوغ الكنز.	10د	- البروز الايجابي داخل الصف. - ترسيخ مبدأ روح الجماعة.
الرئيسية	- تعلم المهارة ضمن نطاق التعلم المصاحب والاستفادة من التغذية الراجعة. - مقارنة الاداء مع الزملاء. - تطبيق تقنيات خلال المنافسة.	ح ت 3: - موقف 1: تقسيم المجموعة الى فوجين، مجموعة 1 تقوم بالتنطيط من الثبات مرتفع ومنخفض، والمجموعة 2 تقوم بالملاحظة. موقف 2: عكس ادوار الموقف الاول بين المجموعتين. موقف 3: مباراة بين الفوجين.	20د	- الملاحظة الجيدة لعرض المهارة. - الاحساس بالكرة والتحكم فيها من خلال التنطيط. - تصحيح الأخطاء والتعلم من الزميل.
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جري خفيف حول الملعب وتكليف الفوج الخاسر بجمع الوسائل. - فتح المجال للنقاش حول الحصة مع تحفيز الفوج. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	10د	- المناقشة الفعالة والبنائة. - تقبل العقوبة. - الفخر بالأداء الجيد.

مكان الانجاز: قاعة المؤسسة

المستوى الدراسي: 3 ثانوي

المؤسسة: دايج البشير

القسم: 3 ع ت 3 .

مدة الانجاز: ساعتين

النشاط: الجري السريع، كرة السلة.

الاستاذ: عبد الباسط بوثلجة.

وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديريات.

وحدة تعليمية رقم: 03

الهدف: استثمار الحركات المهارية واختيار التصرفات المناسبة للمواقف المختلفة.

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج - لعبة شبه رياضية: تشكيل حلقة من اللاعبين والجري حولها بحث توضع شواهد على محيطها بقدر عدد التلاميذ، وعند سماع الصافرة يخطف كل لاعب الشاهد القريب اليه مع اقضاء الخاسر.	20د	- احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: تنمية سرعة رد الفعل الاستجابة لإشارة سمعية.

الرئيسية	- التحضير الجيد للمنافسة. - ديناميكية المنافسة. - الاستجابة الجيدة لمؤثر سمعي .	ح ت 2: - موقف 1: وضع الفوجين في قاطرتين متقابلتين بينهما شاهدين واعطاء نفس الترقيم لكل لاعبين متقابلين، وعند سماع هذا الرقم ينطلق اللاعبان لإحضار الشاهد والعودة الى مكان الانطلاق. - موقف 2: نفس العمل بعد اخذ الشاهد الانطلاق الى مكان الخصم.	20د	- الاحتكاك بالطابع التنافسي. - معاقبة الفوج المنهزم. - الإنتباه الجيد .
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	10د	- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: تحسين مهارة التنظيط .

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	10د	- احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- التعرف على القدرات من خلال المنافسة وكذلك بالرجوع الى المكتسبات القبلية.	ح ت 3: - موقف 1: تقسيم الفوج الى مجموعتين، اللاعب الاول يقوم بالتنظيط واللاعب الثاني يقوم بملاحظته مع اعطاء اوامر لنوع التنظيط وكذلك اليد المؤدية. - موقف 2: وضع 5 شواهد على بعد 100 متر من خط الانطلاق عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب رقم 1 لجلب الشاهد وتحية اللاعب رقم 2، وكذا دواليك. - موقف 3: مباراة حرة بين الفوجين.	20د	- الاستفادة والبحث بالرجوع الى المكتسبات السابقة. - تكوين نظرة أولية على المستوى.
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	10د	- الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

مكان الانجاز: قاعة المؤسسة

المستوى الدراسي: 3 ثانوي

المؤسسة: دايج البشير

القسم: 3 ع ت 3 .

مدة الانجاز: ساعتين

النشاط: الجري السريع، كرة السلة.

الاستاذ: عبد الباسط بوثلجة.

وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صدريات.

الهدف: التحكم في الجسم والقدرة على إتخاذ القرار بدون تردد.

وحدة تعليمية رقم: 04

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: جري اللاعبين داخل الملعب وتوزيع عدة ألوان ولكل لون مهمة يقوم بها اللاعب (جلوس، جري، استلقاء) مع اقضاء اللاعبين المخطئين.	20د	- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: تنمية سرعة رد الفعل استجابة لاشارة سمعية او بصرية .

الرئيسية	- الاستجابة لمنبهات مختلفة. - ديناميكية المنافسة. - اتخاذ القرار الصائب.	ح ت 2: - موقف 1: يقف الفوجين في قاطرتين متقابلتين بينهما مسافة 1م، يفصل بينهما شاهد ويقوم احد الزملاء بذكر أعضاء مختلفة من جسم الانسان (عين، قدم، كتف، رأس) ليلمسها التلاميذ وعند قول "شاهد" يخطف اللاعب الفائز الشاهد. - موقف 2: وضع الفوجين في قاطرتين متقابلتين وبينهما حلقتين داخل كل منهما كرة، وعند سماع الرقم أو الترميز ينطلق اللاعب السريع لخطف الكرة الخاصة به.	20د	- الإنباه للإشارة . - سرعة الاستجابة . - التركيز الجيد . - التنسيق بين أعضاء الفوج.
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	10د	- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: تنمية وتطوير مهارة التنطيط .

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	10د	- احترام مساحة اللعب . - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- اكتساب تقنيات جديدة . - تعلم المهارة بعدة طرق . - تطبيق المهارة خلال المنافسة .	ح ت 3: - موقف 1: وضع 5 حلقات ضمن مسار مستقيم تبعد على بعضها ب: 3م، ويقوم اللاعب بتنطيط الكرة 3 مرات داخل كل حلقة مع ترك الكرة في الحلقة الأخيرة. - موقف 2: نفس التمرين (طابع تنافسي) مع تغيير الحلقات بوضعها عشوائيا. - موقف 3: مباراة تطبيقية بين الفوجين.	20د	- الالتزام بالعمل المحدد. - العمل ضمن ورشات . - إضفاء الطابع التنافسي .
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	10د	- الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

مكان الانجاز: قاعة المؤسسة

المستوى الدراسي: 3 ثانوي

المؤسسة: دايج البشير

القسم: 3 ع ت 3 .

مدة الانجاز: ساعتين

النشاط: الجري السريع، كرة السلة.

الاستاذ: عبد الباسط بوثلجة.

وسائل العمل: كرات سلة، مقياتي، صافرة، أقماع، صديريات.

وحدة تعليمية رقم: 05

الهدف: استثمار الحركات المهارية الحركية من خلال تنمية روح المبادرة لادراك التحفيز .

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: تشكيل صفين متقابلين بينهما مسافة 3م ولكل زميل خصم ولكل فوج اشارة أو صافرة أو لون والذي يسمع اشارته يهرب والخصم يحاول الامساك به.	20د	- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: التعرف على قدم الإرتكاز في سباقات السرعة .

الرئيسية	- معرفة قدم الارتكاز . - المحافظة على التركيز .	ح ت 2: - موقف 1: وقوف التلاميذ في خط مستقيم وابعاد مركز الثقل الى الأمام لغاية السقوط قصد الارتكاز على أحد القدمين للتفادي. - موقف 2: الجري برتم خفيف في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة على الأقماع، تكون موزعة بشكل منتظم والعودة عن طريق المشي، ثم اعادة العمل بالقدم الاخرى، ثم بكلتا القدمين.	20د	- تعزيز الثقة بالنفس . - فهم الغرض من التمرين .
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	10د	- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: تعليم مهارة التمرير والإستقبال .

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر مع عدم ارجاع الكرة للزميل الذي مرزها لك.	10د	- احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- تعلم مهارة التمرير بانواعه . - التنويع في التعلم (التمريرة الصدرية ،فوق الرأس،المرتدة) .	ح ت 3: - موقف 1: وضع الزميلين متقابلين بينهما مسافة 2م تمرير واستقبال الكرة من الثبات (أنواع التمرير الثلاث). - موقف 2: تشكيل فريق نصف دائرة يتوسطها احد اللاعبين، حيث يقوم بتمرير الكرة للزملاء الذين بدورهم يعيدون له الكرة من الثبات. - موقف 3: مباراة تطبيقية بين الفوجين.	20د	- التمرير الجيد من الممرر. - الإستقبال الجيد للكرة. - توليد الرغبة في الفوز .
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	10 د	- الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

مكان الانجاز: قاعة المؤسسة

المستوى الدراسي: 3 ثانوي

المؤسسة: دايج البشير

القسم: 3 ع ت 3 .

مدة الانجاز: ساعتين

النشاط: الجري السريع، كرة السلة.

الاستاذ: عبد الباسط بوثلجة.

وسائل العمل: كرات سلة، مقياتي، صافرة، أقماع، صديريات.

وحدة تعليمية رقم: 06

الهدف: التحكم في الإيقاع والوتيرة السريعة لتحقيق الاداء الجيد.

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: مسابقة بين الفوجين في لعبة X O - وأول فوج يشكل خط مستقيم هو الفائز.	20د	- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: تقوية عضلية لأجهزة الدعم المساعدة في السرعة .

الرئيسية	- إعطاء تنبيهات متفاوتة الشدة للعضلات الداخلة في النشاط. - الحركية الدائمة . - ديناميكية المنافسة .	ح ت 2: - موقف 1: يقوم الفوجين بالتناوب في العمل بين الجري السريع والبطيء في مسار دائري مع تغيير الرتم عند سماع الصافرة. - موقف 2: يقوم عناصر الفوج عبر المسار المشكل عبر وضعيات مختلفة (الوثب بقدم، العمل بالجل، مشي البطء). - موقف 3: اجراء مسابقة بين الفوجين في سباق 30م.	20د	- التوازن اثناء الحركات . - الجدية في أداء التمارين . - التركيز على التطبيق الجيد .
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	10د	- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: تحسين مهارة التمرير والاستقبال .

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	10د	- احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- تعلم مهارة التمرير من وضعيات التحرك . - تثبيت المهارة عبر محركات مختلفة . - تطبيق المهارة من خلال المنافسة .	ح ت 3: - موقف 1: وضع لاعبين مقابل واحد بينهما مسافة 5 متر والقيام بالتمرير والجري خلف الكرة (أنواع التمرير الثلاث) - موقف 2: تشكيل فريق نصف دائرة يتوسطها احد اللاعبين، حيث يقوم بتمرير الكرة للزملاء مع تغيير المكان. - موقف 3: مباراة بين الفوجين.	20د	- الالتزام بالعمل المحدد. - تفادي السرعة خلال مراحل التعلم . - إضفاء الطابع التنافسي على اللعبة . - الفخر بالاداء الجيد .
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	10د	- الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

مكان الانجاز: قاعة المؤسسة

المستوى الدراسي: 3 ثانوي

المؤسسة: دايج البشير

القسم: 3 ع ت 3 .

مدة الانجاز: ساعتين

النشاط: الجري السريع، كرة السلة.

الاستاذ: عبد الباسط بوثلجة.

وسائل العمل: كرات سلة، ميقاتي، صافرة، أقماع، صديريات.

وحدة تعليمية رقم: 07

الهدف: البحث عن الحل الأمثل من خلال وضعيات مختلفة وتفادي الحلول الزائفة .

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: يقوم التلاميذ بالتحرك داخل الملعب في كل الاتجاهات وعند سماع شكل (دائرة، مربع) او وضعية (جلوس، قيام) يقوم بإنجازها في اسرع وقت.	20د	- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: إستعمال الوضعية المريحة للجسم أثناء التنقل .

الرئيسية	- معرفة الوضعية المناسبة والملائمة للتنقل الجيد . - المحافظة على التركيز والسرعة في اطار منافسة مع الخصم . - تطبيق المكتسبات من خلال النشاط الترويحي التنافسي .	ح ت 2: - موقف 1: يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون والوقوف والدوران ونصف دورة والقفز والدحرجة. - موقف 2: تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضع الجلوس ويجري حولهم الزميل ليلمس أحد الزملاء الذي يحاول الإمساك به قبل الوصول الى مكانه. - موقف 3: تطبيق أبجديات الركض في شكل منافسة.	20د	- التنسيق بين أعضاء الفوج . - التركيز والسرعة الايجابية . - تحفيز الزملاء بعضهم البعض . - تقبل النقد من الزملاء والعقوبة من الخصم .
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	10د	- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: تعليم مهارة التسديد .

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	10د	- احترام مساحة اللعب . - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- تعلم مهارة التسديد من الثبات و الارتقاء . - البحث عن الوضعية الجيدة .	ح ت 3: - موقف 1: على بعد مسافة 5م يقوم اللاعب بتسديد الكرة للزميل من الثبات. - موقف 2: نفس العمل مع الارتقاء. - موقف 3: القيام بورشات تسديد على السلة مختلفة المسافات.	20د	- تخمين وتطبيق القرار من خلال مختلف الوضعيات . - التركيز على القيام بالاداء الجيد .
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	10د	- البحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

مكان الانجاز: قاعة المؤسسة

المستوى الدراسي: 3 ثانوي

المؤسسة: دايج البشير

القسم: 3 ع ت 3 .

مدة الانجاز: ساعتين

النشاط: الجري السريع، كرة السلة.

الاستاذ: عبد الباسط بوثلجة.

وسائل العمل: كرات سلة، مقياتي، صافرة، أقماع، صدريات.

وحدة تعليمية رقم: 08

الهدف: مواصلة الجهد والقيام بالتصرف الايجابي .

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: جري اللاعبين داخل الملعب وتوزيع عدة ألوان ولكل لون مهمة يقوم بها اللاعب (جلوس، جري، استلقاء) مع اقضاء اللاعبين المخطئين.	20د	- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج. - احترام قانون اللعبة.

الهدف: تعلم وضعية الإنطلاق والتعرف على قدم الارتكاز.

الرئيسية	- التعرف على قدم الارتكاز والوضعية الصحيحة للانطلاق . - المحافظة على التركيز اثناء المنافسة .	ح ت 2: - موقف 1: تلقين وضعية الانطلاق من خلال عملية القياس وقدم الارتكاز. - موقف 2: جري 30م في طابع تنافسي بين الفوجين.	20د	- تصويب الزملاء أخطاء بعضهم . - توليد الحماس والرغبة في فوز الفريق .
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	10د	- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: العمل على المشاركة الفعالة بين الدفاع والهجوم أثناء الوصول إلى مرحلة التسديد..

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	10د	- احترام مساحة اللعب. - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- توضيف عدة مهارات لفرد او مجموعة ضمن نشاط ديناميكي . - التركيز على استخدام التقنيات بعقلانية وفقا لظروف المنافسة .	ح ت 3: - موقف 1: يقوم اللاعبون بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد من الثبات أو الارتقاء. - القيام بالتمرين (3-3) - موقف 2: نفس الموقف السابق مع ادخال المدافعين. - موقف 3: اجراء منافسة بين الفوجين يتم التركيز فيها على النظام داخل الملعب والتنقل والتموضع للاعبين، وضعيات الدفاع والهجوم، واسترجاع الكرة وتنظيم الهجوم.	20د	- التطبيق الجيد . - التنسيق بين اللاعبين وادوارهم المختلفة . - تقدير المجهود المبذول .
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش. - توزيع بعض المهام من اجل الحصص القادمة.	10د	- الحث على العمل بجدية والاجتهاد في الدراسة.

مكان الانجاز: قاعة المؤسسة

المستوى الدراسي: 3 ثانوي

المؤسسة: دايع البشير

القسم: 3 ع ت 3 .

مدة الانجاز: ساعتين

النشاط: الجري السريع، كرة السلة.

الاستاذ: عبد الباسط بوثلجة.

وسائل العمل: كرات سلة، مقياتي، صافرة، أقماع، صدريات.

وحدة تعليمية رقم: 09

الهدف: تثبيت بعض المهارات مع تكييف استعمالها في وضعيات مختلفة.

مراحل التعلم	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	ظروف النجاح
التحضيرية	- تحضير نفسي: التعرف على التلاميذ. - تحضير بدني: عام وخاص والقيام بالتمديدات العضلية.	ح ت 1: - التحية الرياضية واختيار قائد الفوج. - القيام بتسخينات تحت قيادة قائد الفوج. - لعبة شبه رياضية: جري اللاعبين داخل الملعب وتوزيع عدة ألوان ولكل لون مهمة يقوم بها اللاعب (جلوس، جري، استلقاء) مع الاقصاء.	20د	- السماع الجيد للمعلم والزملاء. - احترام الزملاء وعدم التجريح في الوصف. - احترام قائد الفوج.

الهدف: إدراك أهمية التنسيق بين استقامة الجسم و الاطراف لانهاء السباق في الوقت القياسي .

الرئيسية	- تطبيق الجري في الرواق على شكل منافسة. - تطوير سعة الخطوات خلال مسار الجري . - التطبيق الجيد لابعدييات الجري مع الحفاظ على السرعة .	ح ت 2: - موقف 1: لكل فوج مسار خاص به (15م) ينطلق اللاعب رقم 1 الى غاية الشاهد ثم العودة لتحية الزميل الثاني الذي يقوم بدوره بنفس العمل وكذا دواليك. - موقف 2: في مسار 50م لكل فوج يتم توزيع اللاعبين بالترتيب بحيث تكون المسافة بين كل لاعبين 10م وكذلك بين اللاعبين الاخير وخط النهاية. عند سماع الصافرة ينطلق اللاعب رقم 1 ليلمس اللاعب رقم 2 والذي بدوره يلمس اللاعب رقم 3 الى غاية نهاية السباق من طرف اللاعب رقم 5. - موقف 3: سباق 100م تنافسي.	20د	- التنسيق بين الاطراف . - الحفاظ على استقامة الجسم . - الاستفادة من قدم الارتكاز . - سرعة الانطلاق . - التحفيز والحماس والرغبة في الفوز .
الختامية	- العودة الى الهدوء	- جمع التلاميذ والقيام بعملية الاسترجاع - تقييم العمل مع اعطاء ملاحظات - التحضير للانتقال للنشاط الجماعي.	10د	- ابداء الرأي بموضوعي. - تقبل النقد.

الهدف: تقويم تحصيلي .

الانتقالية	- مساعدة الزملاء في اعطاء الحلول.	لعبة شبه رياضية: لعبة التمريرات العشر في شكل منافسة بين الفوجين.	10د	- احترام مساحة اللعب . - التقيد بقوانين اللعبة.
الرئيسية	- المشاركة في ايجاد الحل الامثل . - تفادي الحلول المزيفة . - البحث عن الحل الجيد مع الزميل أثناء تواجد الخصم .	ح ت 3: - موقف 1: اتباع مسار الورشات لمراجعة كافة المهارات وتثبيتها. - موقف 2: نفس التمرين السابق لكل تلميذ على حدى غرض التقييم. - موقف 3: مباراة نظامية بين الفريقين لتجسيد التقنيات التي تم تثبيتها.	20د	- التركيز على استعمال التقنيات بالصورة الصحيحة . - التركيز على التطبيق الجيد - الاستفادة من التغذية الراجعة والتعلم المصاحب .
الختامية	- العودة الى الهدوء التام.	- جمع الوسائل وفتح المجال للنقاش.	10د	- الحث على العمل بجدية

قائمة المراجع

- 01- أبو زيد إبراهيم أحمد، سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1987.
- 02- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 03- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996 .
- 04- أمين أنور الخولي، جمال الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2005.
- 05- تركي رابع عمامرة، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1994.
- 06- حسان حلاق، طرائق ومناهج التدريس، دار النهضة العربية، ط1، لبنان، 2006.
- 07- د. عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 08- دويدار، عبد الفتاح، العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999 .
- 09- زهران حامد عبد السلام، دراسات في علم النفس النمو، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، ط1، 2003.
- 10- سيد خير الله، مفهوم الذات أسسه التطبيقية والنظرية، المكتبة الأنجلو مصرية، 1981.
- 11- عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، ط2، الإسكندرية، 2001
- 12- عبد الفتاح دويدار، سيكولوجية النمو والارتقاء، دار النهضة بيروت، 1993 .
- 13- عفاف عبد الكريم، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1989.
- 14- فايز مهند، التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دمشق، 1987 .
- 15- فخري رشيد خضر، طرائق تدريس الدراسات الاجتماعية، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، ط1، الأردن، 2006.
- 16- فوزي محمد جبل، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000.
- 17- فيصل محمد خير الزارد، مشكلات المراهقة والشباب، دار النفائس، بيروت، 1997 .

- 18- كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة، بيروت، 1979 .
- 19- محمد عوض البسيوني، د. فيصل ياسين الشاطي، النظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 20- محمد محمد الشحات، تدريس التربية الرياضية، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، القاهرة، 2008.
- 21- مصطفى فهمي، الصحة النفسية، مكتبة الخزناجي، القاهرة، مصر، ط3، 1987.
- 22- ميخائيل إبراهيم أسعد، الاحصاء النفسي وقياس القدرات النفسية، 1977.
- 23- ميخائيل إبراهيم معوض، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربية، الإسكندرية، مصر، ط3، 1994.
- 24- نوري الحافظ، المراهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط2، 1990.
- 25- هدى محمد قناوي، سيكولوجية المراهق، مكتبة آجلو المصرية، القاهرة، ط1، 1992 .
- 26- مالك سليمان مخول، علم النفس والطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981.
- 27- إبراهيم أحمد أبو زيد، تقدير الذات لدى الجنسين، رسالة ماجستير كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، مصر، 1977 .
- 28- الوثيقة المرافقة لمادة التربية البدنية والرياضية، مرحلة التعليم المتوسط، اللجنة الوطنية للمناهج ديسمبر 2015.
- 29- حدواس منال، الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي ومستوى تقدير الذات لدى المراهق الجانح، رسالة ماجستير، 2012، 2013 .
- 30- عاشور علي، علي قوجيل، أهمية حصة التربية البدنية في التعلم الحركي في كرة اليد لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مذكرة ماستر، جامعة الجليلي بونعام، خميس مليانة، 2014/2015 .
- 31- كفاي علاء الدين، تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، المجلد التاسع، العدد 35، 1989.

ملخص الدراسة.

- 1-عنوان الدراسة:أثر وحدات تعليمية مقترحة لتحسين تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا .
- 2-هدف الدراسة:الوصول إلى تبيان أثر الوحدات التعليمية على تحسين مستوى تقدير الذات .
- 3-إشكالية الدراسة:
-هل للوحدات التعليمية المقترحة أثر في تحسين مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا ؟
- 4-فرضيات الدراسة:
-الفرضية الرئيسية.
- للوحدات التعليمية المقترحة أثر في تحسين مستوى تقدير الذات لدى تلاميذ البكالوريا.
-الفرضيات الجزئية.
-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبليين للعينتين الضابطة والتجريبية في مستوى تقدير الذات ؟
-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للينة التجريبية في مستوى تقدير الذات؟
-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين البعدين للعينتين الضابطة والتجريبية في مستوى تقدير الذات؟
- 5-عينة الدراسة:
20 تلاميذ السنة الثالثة ثانوي 10 مجموعة ضابطة، 10 مجموعة تجريبية.
- 6-المنهج المتبع:المنهج التجريبي ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في البحث العلمي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة المدروسة.
- 7-الأدوات المستعملة: ونظرا إلى طبيعة بحثنا فقد استعملنا المقياس (مقياس كوبر سميث لتقدير الذات) لجمع المعلومات.
- 8-أهم الاستنتاجات والاقتراحات.
 - إبراز الأهمية والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية في تكوين الأفراد.
 - الاهتمام بالمراهق في هذه المرحلة الحرجة.
 - الاهتمام بالجانب النفسي دون إهمال الجانب البدني أيضا.
 - حث المربين على البحث في تطوير أساليب وطرق تعليم الأنشطة البدنية وفقا لأسس علمية مدروسة.
 - إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية والتي تركز على جوانب نفسية أخرى قي مستويات ومراحل تعليمية أخرى.

Résumé:

1. L'intitulé de recherche: l'impact des séances d'éducation physique sur l'amélioration de l'estime de soi des apprenants du baccalauréat.

2. Objectif de recherche: démontrer l'impact des séances d'éducation physique sur l'amélioration du niveau d'estime de soi des apprenants

3. Problématique:

Les séances des séances d'éducation physique proposées peuvent elles améliorer le niveau d'estime de soi chez les apprenants de baccalauréat?

4. Les hypothèses:

-L'hypothèse principale:

Les séances des séances d'éducation physique proposées pourraient améliorer le niveau d'estime de soi des apprenants du baccalauréat

-Les hypothèses partielles:

- *Existent-ils des différences statistiques entre les testes du groupe témoin et du groupe expérimental concernant le niveau d'estime de soi?*
- *Existent-ils des différences statistiques entre le prè test et le post test du groupe expérimental concernant le niveau d'estime de soi?*
- *Existent-ils des différences statistiques entre les deux testes du groupe témoin et groupe expérimental au niveau de l'estime de soi?*

5. L'échantillon

20 apprenants, 10 du groupe témoin, 10 du groupe expérimental

6. La démarche adoptée: nous sommes optés pour la méthode expérimentale qui est considérée comme l'une des meilleurs et des plus précises méthodes utilisées dans la recherche scientifique parce que elle se base sur l'objectivité dans

laquelle les chercheurs peuvent dominer les divers facteurs qui influent le cas étudié.

7. Outils utilisés: *Nous avons utilisé l'échelle d'auto évaluation de "Cooper Smith" pour collecter les informations*

8. Conclusion et suggestions:

- *Démontrer le rôle et l'importance que joue l'éducation physique dans la formation des apprenants*
- *Prendre soin des adolescents*
- *Prendre soins de l'aspect psychique des apprenants ainsi que l'aspect physique.*
- *Inciter les enseignants à développer les activités et les méthodes du travail en fonction des critères bien étudiés.*
- *Mener des recherches similaires de la recherche en cours qui visent d'autres aspects psychiques avec d'autres niveaux.*