

دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين الجانب الحركي لدى التلاميذ

The role of practicing physical education and sports in improving the motor aspect of students

قروش النواري

جامعة المسيلة

nouari.kaarouche@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2024/12/01

تاريخ القبول: 2024/09/11

تاريخ الاستلام: 2024/06/20

الملخص:

هدفت الدراسة لمعرفة دور التربية البدنية والرياضية في تحسين الجانب الحركي لدى تلميذ مرحلة التعليم المتوسط وقد تم استخدام استبيان وقد تم اختيار عينة من أساتذة التعليم لمرحلة الدراسة الميدانية قوامها 36 أستاذ بالطريقة العشوائية وعينة قوامها 06 أفراد من المجتمع الأصلي للدراسة الاستطلاعية ومن أهم النتائج المتوصل إليها وجوب الاهتمام بالراهقين خاصة في هذه المرحلة الحرجة وذلك بالاهتمام بهم. دراسة أهداف التنمية الإدراكية والانفعالية والحركية لدى التلاميذ،

- الكلمات المفتاحية : التربية - البدنية والرياضية - الحركة - مرحلة البلوغ

Abstract :

The study aims to determine the role of physical education and sports in improving the motor aspect of students. A questionnaire form was used and a sample of 36 education teachers was selected randomly. Validity and reliability were also calculated for a sample of 06 individuals.

nouari.kaarouche@univ-msila.dz

- المؤلف الممرّض: قروش النواري البريد الإلكتروني للممرّض

حقوق النشر محفوظة لدى جامعة محمد بوضياف - المسيلة - المفهوم الأكاديمي ،
<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/316>

Among the most important results reached: Practicing physical education and sports helps students. On accuracy in motor performance

Keywords Education - physical and sports - the motor aspect - middle school stage -

مقدمة :

إن تدريس التربية البدنية والرياضية للطلاب في المدارس في جميع مراحلها مرحلة الابتدائي ، مرحلة التعليم المتوسط ، هو المواضيع المهمة في للأفراد الممارسين لها من فوائد في تحقيق المتعة والمنافسة الشريفة والتفاعل بينهم أمر مهم موضوع شيق يساعد على تنمية جميع عناصر العملية التعليمية التلميذ والمعلم من خلال الفرجة والفرح التي يشعر بها ، ويجب أن يكون المنهج الخاص يحتوي على مواقف مشوقة وممتعة تهدف إلى إكتشاف مقدرة جسم المتعلم و يستطيع القيام به وكيف يتعلم الحركات إن الأفراد بطبيعتهم يحبون اللعب والتعلم وممارسة الألعاب والحركات ونلاحظ ذلك أثناء اللعب والممارسة في البيت والملعب والشارع ، إن اللعب والقيام بالحركات الرياضية بالنسبة لهم تعتبر وتحقق لهم الفرحة والسرور والارتياح النفسي نتيجة ما يقومون به ، ومن المهم أن يتاح للأفراد الفرصة لتعلم كيفية الحركة وتعلم المهارات الحركية ويعرفوا كذلك أنواع الحركات وتعلمهما بشكل صحيح بدون أخطاء خلال مراحل حياتهم.

الإشكالية :

تعتبر ممارسة الرياضة داخل المؤسسات التربوية من المواد المهمة كباقي المواد الأخرى لشخصية الأفراد فهي مادة مهمة تساعدهم في تكوين شخصيته نفسياً ويجب أن تكون الأنشطة الممارسة مكيفة على حسب الأفراد لكي يكتسب الحركة والمهارة بدون جهد . كذلك تبني لهم التفاعل والرغبة والنشاط في الحياة يجعلهم يحصلون على عدة فوائد وقيم خلقية وفكرية وعقلية ودينية وإجتماعية ، التي لا تتحقق في داخل المنزل والمحيط الخارجي أن توفرها لنا القائمين على المناهج أن تفسح المجال للطاقات لتطويرها لتنمية الجوانب النفسية والبدنية وهذا يساعد التلاميذ الممارسين في تحسين مشاعرهم التي تتميز بعدم التوازن والعدوان والعنف وهذا بواسطة ممارسة الحركات

الرياضية المكيفة والمنسجمة والمتناسبة التي تعمل على تنمية جميع الأجهزة السيكولوجية والوظيفية والعضوية والبدنية والحركية تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية والحركية وهو موضوعنا في **هذه الدراسة والمتحمّر** حول دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين الجانب الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .
(الخولي، 1996 ص 41).

ومن أهم الدراسات السابقة المتعلقة ببحثنا التي لها صلة نجد : دراسة قادرى أهمية حصة التربية البدنية ودورها في بناء ملمح التلاميذ في الجزائر أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في منهجية التربية البدنية وقد تم صياغة مشكلة الدراسة هل تسهم التربية البدنية والرياضية في بناء أبعاد ملامح تلاميذ الابتدائي .

ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات فرعية وجاءت -هل الظروف المحيطة بتدريس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية ترقى لتحقيق ممارسة رياضية مدرسية فعلية بما يساعد على تحقيق أهداف الحصة ؟ .
ـما هي نظرة المفتشين ، المدراء ، أستاذة التعليم الابتدائي في الطور الإبتدائي مفتشين ، لأهمية التربية البدنية والرياضية في بناء ملامح التلاميذ ؟ .
وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة موضوع الدراسة على مجتمع عددهم 72 مفتشا على مستوى الولاية 860 وقد تم التطبيق على عينة مكونة من 30 مفتشا 90 مدير مدرسة إبتدائية 860 أستاذ الطور الإبتدائي.

دراسة رواج لخضر بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الجانب الحس حركي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط من وجهة نظر أستاذة التربية البدنية والرياضية .

وقد تم صياغة التساؤل العام هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية وتطوير الجانب الحس حركي لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟ .

وتحت هذا التساؤل العام تساؤلات فرعية

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية وتطوير الجانب الحس حركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟.

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية وتطوير الجانب الحس حركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟.

وكانت الفرضية العامة للحصة لها دور في تنمية وتطوير الجوانب الحس حركية . ويندرج تحت هذه الفرضية الفرضيات الجزئية التالية :

- للحصة دور في تنمية وتطوير الجانب الحس حركي لدى التلاميذ.

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية وتطوير الجانب الحس حركي لدى التلاميذ.

وكانت أهداف الدراسة :

- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية وتطوير الجانب الحس حركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية و تطوير الجانب تحسين الجانب الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

واستخدم المنهج الوصفي وقد تم التطبيق على المجتمع المكون من أستاذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط وتكونت عينة الدراسة من 25 أستاذ بشكل عشوائي وقد تم استخدام أداة الاستبيان ومن أهم الاستخلاصات والنتائج المتوصل إليها ما يلي :

أن لحصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية وتحسين وتطوير العديد من القدرات والمهارات ، وأنها لها تأثير إيجابي على الجانب الحس حركي للتلاميذ .

دراسة لورنيق يوسف دور النشاط التربوي خلال الحصة في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس.

وقد تم استخدام المنهج الوصفي الملائمته لموضوع الدراسة على عينة من التلاميذ بطريقة عشوائية على تلاميذ بعض ثانويات العاصمة وبلغ عدد أفراد هذه العينة 160 تلميذ مأخوذين من 12 ثانوية.

وعينة من الأساتذة: عشوائيا كذلك من ثانويات العاصمة دونأخذ أية شروط، وهذه العينة تتكون من 40 أستاذ من بعض ثانويات العاصمة. وقد تم إستخدام أداة استمار استبيان.

مما سبق فاننا نطرح ونصلح التساؤل العام لدراستنا :

التساؤل العام: هل للتربية البدنية والرياضية دور في تحسين الجانب الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

حيث تم تفريع التساؤل العام إلى تساؤلات جزئية:

- هل لممارسة التربية البدنية دور في تحسين تنمية دقة الأداء الحركي لدى تلاميذ؟.
- هل لممارسة الرياضة داخل المتوسطة دور في التقليل من سرعة رد الفعل الخاطئة أثناء أداء المهارات الحركية؟.
- هل لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في جعل التلاميذ أكثر قدرة على تعديل استراتيجياتهم عند الأداء الحركي؟.

- هل لممارسة الرياضية دور في جعل التلاميذ يستقرون في مكان واحد عند أداء المهارات الحركية؟.

- هل لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في مساعدة التلاميذ على الطريقة الملائمة لأداء المهارات الحركية؟.

وقد تم صياغة الفرضية العامة

الفرضية العامة : للتربية البدنية والرياضية دور في تحسين الجانب الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .

ويندرج تحتها الفرضيات الجزئية التالية :

- هل لممارسة التربية البدنية دور في تنمية دقة الأداء الحركي؟.
- لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من سرعة رد الفعل الخاطئة أثناء أداء المهارات الحركية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- لممارسة دور في جعل التلاميذ أكثر قدرة على تعديل استراتيجياتهم عند التعامل مع المثير الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
 - لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في جعل التلاميذ يستقرن في مكان واحد عند أداء المهارات الحركية.
 - لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في مساعدة التلاميذ على الطريقة الملائمة للأداء المهارات الحركية.
 - ومن أهداف الدراسة
 - التعرف على دور الممارسة في تحسين دقة الأداء الحركي .
 - التعرف على دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التقليل من سرعة رد الفعل الخاطئة أثناء أداء المهارات الحركية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
 - التعرف على دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في جعل التلاميذ أكثر قدرة على تعديل استراتيجياتهم عند التعامل مع المثير الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
 - التعرف على دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في جعل التلاميذ يستقرن في مكان واحد عند أداء المهارات الحركية.
 - التعرف على دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في مساعدة التلاميذ على الطريقة الملائمة لأداء المهارات الحركية.

التحديد الاجرائي للمفاهيم والمصطلحات الواردة في دراستنا نجد :

مفهوم التربية:

الفرد بطبيعته يحب العيش في جماعة لأنه يحتاج منذ نشأته إلى من يتولاه و يرعاه ويقوم بالتنمية والعناية به حتى يثبت عن الطوق ويصبح قادرًا على الاعتماد على ذاته من جهة، وأن يكون فردا صالحا في المجموعة التي يعيش فيها. (ربيع 2006 ص 14) التربية : التربية يتم بواسطتها تنمية جميع الجوانب النفسية والفكرية عن طريق الأنشطة والتي يكسب من خلالها الفرد بعض السلوكيات ويتم بالجهاز المسؤول عن حركة الإنسان (عزمي ، د س ص 11).

ال التربية البدنية والرياضية: تم تعريفها بأنها تسهم في تنمية و التربية النشئ تربية متزنة ومتكاملة من جميع التواهي الاجتماعية ، الخلقية ، النفسية الفكرية . (بورنان 2023، ص 197)

كذلك يعرفها الجنيدى على أنها عبارة عن جزء من التربية ، وتهدف إلى تحقيق دوافع الأفراد من جميع النواحي . (الجنيدى، 2023، ص 437)
المراهقة:

لغة: معناها راهق الغلام فهو أصبح مراهق إذا اقترب من الاحتلام وأرهق الصلاة، أي آخرها حتى يدنو وقت الأخرى. (الجوهري د س، ص 620).
اصطلاحا:

هي تلك الكلمة المشتقة من الفعل رهق بمعنى لحق أو أدنى، في تفيد أن تدنوا وتقرب والدنو من الحلم والوصول للنضج. (ف. الدين ص 1997.272).

كما تعريفها من الكاتب شادلي مول في كتابه علم النفس المراهق هي عبارة عن فترة من العواطف تؤثر بشدة تكتنفها الأزمات . (مول ص 1981 ص 291)

الجانب التطبيقي :

عينة الدراسة : تم اختيار عينة من أساتذة التعليم لمرحلة المتوسط الدراسة الميدانية قوامها 36 أستاذ بالطريقة العشوائية كما تم حساب الصدق والثبات عينة قوامها 06 أفراد من المجتمع الأصلي.

أدوات الدراسة: تم استخدام استماراة الاستبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج الوصفي ملائمته لهذا النوع من المواضيع .

الأساليب الإحصائية:

حيث تم حساب كل:

معامل الارتباط بيرسون

لتحليل نتائج الدراسة: كا² لحساب التكرارات

الشروط العلمية للأداة:

الصدق: تم حساب صدق الاتساق الداخلي للأداة

الجدول 1: يبين معامل ارتباط الدرجة من عبارات مع الدرجة الكلية بواسطة معامل الارتباط بيرسون.

معامل الارتباط بيرسون	العبارة
0.77	لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين دقة الأداء الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
0.69	لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من سرعة رد الفعل الخاطئة أثناء أداء المهارات الحركية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
0.69	لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في جعل التلاميذ أكثر قدرة على تعديل استراتيجياتهم عند التعامل مع المثير الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط
0.69	لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في جعل التلاميذ يستقرون في مكان واحد عند أداء المهارات الحركية
0.72	لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في مساعدة التلاميذ على الطريقة الملائمة لأداء المهارات الحركية
0.71	الدرجة الكلية

-الثبات:

فيما يلي نتائج معامل الثبات ألفا كرونباخ وهي جد عالية باستعمال الحزم الاحصائية حيث وصلت إلى 0.71 وهي نسبة عالية .

الجدول 2: يوضح معامل الثبات بواسطة معامل ألفا كرونباخ

معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	للتنمية البدنية دور في تحسين الجانب الحركي لدى التلاميذ
0.86	18	

معامل الثبات بواسطة معامل ألفا كرونباخ وصلت الى نسبة 0.86 وهي نسبة عالية .
نستنتج أن هناك ثبات لأداء الاستبيان .

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

الجدول 3: يمثل ممارسة التربية البدنية والرياضية ودورها في تحسين دقة الأداء الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التمار	العبارة
غير دال	0.05				%58.3	21	دائماً
	0.05	1	3.84	01.00	%44.7	16	أحياناً
					0	0	أبداً

من خلال تحليل نتائج الجدول نجد نسبة (58.3%) من الأساتذة أجابوا بدائما وبعضهم كانت إجابتهم أحياناً بنسبة (44.7%) والبعض الآخر كانت إجابتهم أبداً بنسبة (00.00%).

ومن خلال معالجتنا الإحصائية للاستبيان عن طريق المعالجة الإحصائية بواسطة الحزم الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة تساوي (01.00) وهي أقل من قيمة كا² الجدولية التي تقدر ب (3.84) عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05 إذن لا توجد فروق ذات دلالة.

ومنه نستنتج أننا أثبتنا علمياً من خلال التحليل الإحصائي أن هناك اختلاف في آراء الأساتذة في دور التربية البدنية في جعل التلاميذ أكثر دقة في الأداء الحركي فنجد الآراء المعبرة عنها بدائماً بنسبة متوسطة بينما الآراء المعبرة بأحياناً أقل من المتوسط.

أي أن حصة التربية البدنية وما يسودها من جو التعاون والتنافس الشريف والذي يخلق بدوره نوع من التواصل بين التلاميذ وكذا الارتياح وهذا ما يساعد على أداء المهارات الحركية فيصبحوا أكثر دقة ويقل عندهم مستوى الأخطاء.

الجدول 4: يمثل ممارسة التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل من سرعة رد الفعل الخاطئة أثناء أداء المهارات الحركية لدى التلاميذ

العبارة	النمار	المؤوية	النسبة	كاف تربع المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة	دال غير دال
دائماً	11	%30.6				02		غير دال
أحياناً	14	%66.7		22.10	5.99	02	0.05	
أبداً	1	%2.8						

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم أربعة نجد نسبة (30.6%) من الأساتذة أجابوا دائماً وبعضهم كانت إجابتهم أحياناً بنسبة (66.7%) والبعض الآخر كانت إجابتهم أبداً بنسبة (2.8%).

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كاف تربع المحسوبة اتساوي (22.10) وهي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية التي تقدر بـ (5.99) عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أننا أثبتنا من خلال التحليل الإحصائي للبيانات أن للتربية البدنية دور كبير في التقليل من سرعة رد الفعل الخاطئة أثناء المهارات الحركية فهي تجعل التلاميذ خاصة أكثر ترويا في المواقف التي يتعرضون لها والذي يؤدي إلى أداء راقي وعالٍ في تعلم مختلف المهارات الحركية لدى التلاميذ وبالتالي تقل سرعة رد الفعل الخاطئة.

الجدول 5: يمثل ممارسة التربية البدنية والرياضية ودورها في جعل التلاميذ أكثر قدرة على تعديل استراتيجياتهم عند التعامل مع المثير الحركي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

العبارة	النسبة المئوية	النكرار	أحياناً	دائماً	غير دال	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	Ka^2 المحسوبة	Ka^2 الجدولية
	%41.7	15								
	%55.6	20								
	%2.8	1								

من خلال تحليل النتائج المبينة في الجدول نجد نسبة (41.7%) من الأستاذة أجابوا دائما وبعضهم كانت إجابتهم أحيانا بنسبة (55.6%) والبعض الآخر كانت إجاباتهم أبدا بنسبة (2.8%).

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق المعالجة الإحصائية للاستبيان بواسطة كاف تربع Ka^2 المحسوبة تساوي (16.16) وهي أكبر من قيمة Ka^2 الجدولية التي تقدر بـ (5.99) عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فرق.

نستنتج أننا أثبتنا من خلال التحليل الإحصائي أن للتربية البدنية له مساهمة كبيرة في تعديل التلاميذ لاستراتيجياتهم عند التعامل مع المثير الحركي خاصة الألعاب الجماعية

فالحصة وما فيها من مواقف ومؤثرات تهدف إلى ضبط سلوك الفرد وتنظيمه وتعديليه باستخدام استراتيجيات معينة وهذا يساعدهم على التميز والإبداع عند أداء المهارات الحركية.

الجدول 6: يمثل ممارسة التربية البدنية والرياضية دورها في جعل التلاميذ يستقرنون في مكان واحد عند أداء المهارات الحركية

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	النadar	العبارة
					%25	9	دائماً
دال	0.05	02	5.99	17.16	%61.1	22	أحياناً
					%13.9	5	أبداً

من خلال تحليل النتائج المبينة في الجدول نجد نسبة (25%) من الأساتذة أجابوا دائماً وبعضهم كانت إجابتهم أحياناً بنسبة (61.1%) والبعض الآخر كانت إجابتهم أبداً بنسبة (13.9%).

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان وذلك عن طريق المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كافٍ تربع χ^2 المحسوبة تساوي (17.16) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تقدر ب(13.9) عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه أننا أثبتنا علمياً من خلال التحليل الإحصائي أن للتربية البدنية دور كبير فهي تساعد في الوصول بالתלמיד إلى الاستقرار في مكان واحد أثناء أداء المهارة الحركية فهي

تساعدهم على التنظيم من خلال الأفواج كل هذا يعود بالفائدة من خلال احترام التلميذ لدوره أثناء أداء المهارة الحركية .

الجدول 7: ممارسة التربية البدنية والرياضية ودورها في مساعدة التلاميذ على الطريقة الملائمة لأداء الحركات .

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التعداد	العبارة
					%72.2	26	دائماً
غير دال	0.05	01	3.84	7.11	%27.8	10	أحياناً
					/	/	أبداً

من خلال تحليل النتائج المبينة في الجدول نجد نسبة (72.2%) من الأساتذة أجابوا دائماً وبعضهم كانت إجابتهم أحياناً بنسبة (27.8%) والبعض الآخر كانت إجابتهم أبداً بنسبة (00.00%).

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كاف تربع χ^2 المحسوبة تساوي (7.11) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية التي تقدر ب(3.84) عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05 إذن هناك فرق واضح .

ومنه نستخلص من خلال التحليل الإحصائي أن للتربية البدنية دور كبير، فهي تساعد التلاميذ على الطريقة الملائمة لأداء المهارات الحركية، فاللحصة تساعدهم على كيفية التأقلم والتخطيط المنظم لأداء المهارات الحركية، وكذا اختيار الطريقة الملائمة مثل التصدي للإرسال في الكرة الطائرة.

النتائج المتوصّل إليها :

-أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على الدقة في الأداء الحركي والتقليل من سرعة رد الفعل الخاطئة أثناء أداء المهارات الحركية وتجعل التلاميذ أكثر قدرة على تعديل استراتيجياتهم عند التعامل مع المثير الحركي كما تسهم في جعل

الתלמיד يستقرن في مكان واحد عند أداء المهارات الحركية كذلك مساعدة التلاميذ على الطريقة الملائمة لأداء المهارات الحركية ومت النقاط والنتائج المتوصل إليها ضرورة الاعتماء والاهتمام بالراهقين خاصة في هذه المرحلة المهمة في حياتهم .

-عدم مضايقه التلاميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية .

-تجنب حرمان التلاميذ من ممارسة العابهم التي يفضلوها .

-ضرورة أن يضاعف أستاذ التربية البدنية لمجهوداته لكي يفهمه ويستوعبه هؤلاء المراهقين خاصة في هذه المرحلة الحرجة باعتبارها من المراحل الصعبة التي يمر بها الشخص في حياته .

- الاهتمام بأهداف التنمية الإدراكية والانفعالية والحركية لدى التلاميذ .

-تساعد التربية البدنية التلاميذ وامدادهم بالمهارات الحركية والجسمانية المفيدة .

-التربية البدنية تبني لدى التلاميذ المعرفة وتفهم أساسيات الحركة .

خاتمة : من أهداف التربية البدنية والرياضية هي خلق فرد ومواطن صالح من جميع الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والحركية ، وحيث إنها جزء مهم من التربية العامة نجد أن الغايات والأهداف التي تسعى التربية الرياضية إلى تحقيقها هذه الأهداف متمثلة في البناء الاجتماعي لجميع أفرادا مجتمع ، البناء النفسي والكفاية الحركية وتحقيق هذه الأهداف التي تسعى إليها التربية البدنية من خلال فعاليات الأنشطة الممارسة في مرحلة التعليم المتوسط والتي عن بواسطتها يتحسن لدى التلاميذ من المردود والمهارات الحركية الممارسة داخل الحصة .

قائمة المراجع :

- الكتب : 1- الخولي (1996): أصول التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 2- بدري قاسم (1997): نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعية، ب ط، القاهرة، مصر.
- 3- شادلي مول (1981): علم النفس الطفل المراهق، دار المعارف، ط.5.
- 4- حمدي(2004): تنظيم وإدارة، الدرس في التربية البدنية والتعلم الحركي، المكتبة المصرية، القاهرة، مصر.
- 5- فؤاد بهي الدين (1997): الأسس النفسية للنمو، دار الفكر، القاهرة، مصر.

6- محمد سعيد عزمي (د/س): مدرس التربية البدنية في مرحلة التعليم الأساسي، دار الوفاء
لدينا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

7- هادي مشعان ربيع (2006): مدخل إلى التربية ، مكتبة عمان، ط1، عمان، الأردن.
القواميس :

8- الجوهرى (د/س): الصاحب في اللغة، مكتبة مشكاة الإسلامية.
المذكرات:

9- لورنيق يوسف (2007): دور ممارسة الرياضة في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس
رسالة ماجستير ، سيدى عبد الله

10- قادرى الحاج (2017): أهمية الحصة بمراحل التعليم الابتدائى ودورها في بناء
ملمح التلاميذ في الجزائر أطروحة دكتوراه ، قسم النشاط البدنى الرياضي التربوى
،جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية .

11- روابح (2022): ممارسة الأنشطة داخل القسم في تطوير الجانب الحس حركي ،
مذكرة ماستر. قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية جامعة ورقلة .

المقالات :

12- الجنيدى (2023): دور الحصة في تطوير اليقظة والوعي الصحي ، مجلة الابداع
الرياضي، العدد رقم 01، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة
المسيلة.

13- سليم جاب الله ، ضباب خباب مزيان الشريف ، الزهرة عدار، خليل بورنان
(2023): التربية البدنية والرياضية في المنهج الدراسي لمراحل التعليم الابتدائي دراسة
تحليلية ،مجلة الابداع الرياضي، المجلد رقم 14 ، العدد رقم 02، معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة المسيلة.