

الجمهورية التونسية

ادارة التربية البدنية

وزارة الشباب والطفولة

برامج

التربية البدنية

من السنة الأولى الى السنة السادسة  
من التعليم الأساسي



**Eduscol Tunisie**

Accompagner les professionnels de l'éducation

## توطئة

في إطار الإصلاح التربوي الذي شهده قطاع التعليم في تونس ، أصبحت التربية البدنية من ضمن المواد الأساسية التي تدرس في مختلف مراحل التعليم وذلك لما تساهم به هذه المادة من انماء لمختلف جوانب شخصية الطفل قصد اعداده ليكون مواطناً صالحاً قادراً على التأقلم و التكيف مع مختلف مقتضيات الحياة الإجتماعية بما تحويه من قيم تربوية ووطنية و اخلاقية.

المحاور	الأهداف المميّزة	المحتوى	توجهات منهجية
الإحساس بالإيقاع	يكون الطفل قادرا على : التوفيق بين الحركة (مشي، جري، قفز، رمي) والإيقاع.	إيقاع موسيقي. التصفيق باليدين. حركات رياضية.	مصاحبة الإيقاع المقدم من قبل المعلم بالحركة (تصفيق، ضبط القدمين، مشي، جري، وثب). تزدى تمرينات الإيقاع في مجموعات. يمكن إنجاز هذا النشاط داخل قاعة التعليم. يمكن استعمال الدف أو التصفيق أو استخدام المسطرة لإعطاء الإيقاع.
التربية الحسية	يكون الطفل قادرا على : - التمييز بين مختلف الإشارات السمعية أو البصرية أو المتصلة باللمس.	الحركات الأساسية المشي، الجري، الوثب، الرمي. الألعاب البسيطة السباقات والتقاطعات	تتجسّم هذه التربية الحسية من خلال قدرة الطفل على الإستجابة بالحركة إثر سماعه الإشارة أو رؤيته لها أو إحساسه بها. تنوع الإشارات من نفس الصنف ضروري وهام جدا.
تناسق البصري اليدوي	يكون الطفل قادرا على : رمي الكرة إلى أعلى ثم إلتقاطها دون إسقاطها على الأرض - تلتف الكرة دون إسقاطها.	الرمي والإلتقاط التمرينات البسيطة	يمكن استعمال أدوات مختلفة عند القيام بعمليات الرمي والإلتقاط. يمكن الرمي والإلتقاط باستعمال اليدين.
تناسق بين البصر والرجلين	يكون الطفل قادرا على : ركل كرة ثابتة عدّة مرّات ركل كرة متحركة عدّة مرّات الوثب بالقدمين مضمومتين الوثب على قدم واحدة	حركات متنوعة الركل، الوثب،	إستعمال الكرة ضروري عند القيام بحركات الركل والقفز. يمكن الوثب بهرجل واحدة أو بالرجلين مضمومتين وذلك وسط مناطق مرسومة على الأرض أو وسط أطواق مبعثرة.

برنامج التربية البدنية  
بالسنة الثانية من التعليم الاساسي

## برنامج التربية البدنية بالسنة الثانية من التعليم الاساسي

### الأهداف المميّزة للسنة :

تهدف أنشطة التربية البدنية إلى أن يكون المتعلم في نهاية السنة قادراً على :

- 1- أداء الحركات بصفة سليمة
- 2- التّحكّم في مختلف أنواع التّنقّلات،
- 3- إدراك الحركات الأساسية للجسم والتّحكّم فيها
- 4- الإستعمال السليم لمختلف الأدوات التّربويّة
- 5- تغيير إتّجاه أوضاع جسمه أثناء الحركة
- 6- التّعاون مع أترابه عند اللّعب في مجموعات صغيرة
- 7- قبول مواقف المضادّة بدون تحفظ

### القدرات العامّة

إنّ القدرات المذكورة في الجدول التّالي تكتسي أهميّة بالغة لذا يجب على المربيّ الإعتناء بها وتحسينها من خلال كل الأنشطة المبرمجة في حصص التربية البدنية بالنسبة إلى مستوى السنة الثانية وذلك مع إحترام التّوجيهات المذكورة في الجدول.

القدرات	مفهومها	شرح وتوجيهات
المدارمة	وهي مواصلة جهد معتدل لفترة زمنية طويلة نسبيا بدون عناء ولهات.	تتجسم المدارمة في حالة التوازن بين الحاجة إلى الأكسجين والكمية المستهلكة منه لذا ينبغي العمل على صيانة هذه الخاصية وتطويرها من خلال جميع الأنشطة أثناء الحصّة الواحدة وطيلة السنّة الدراسية -المساعدة على التنفّس بيسر أثناء القيام بالمجهود وإثر ذلك. -التنفّس الإرادي أثناء القيام بالمجهود. -الإبتعاد كلياً من الجهد العنيف. -الإنتباه إلى ظهور علامات الإرهاق عند الطفل وتذكر منها اللهاث، شحوب الوجه الإمتناع أو التوقّف عن القيام بالجهد. فقدان التوازن الخ...
التنفّس السليم	وهو الإحساس بعملية التنفّس عند القيام بالجهد أو عند الراحة له طرق مختلفة : التنفّس بالأنف، الزفير باللم، بالصدر، بالهطن.	-التنفّس الإرادي : الشهيق العميق بالأنف والزفير الكامل باللم. -الحث على التنفّس بالصدر. - يقع الإعتناء بهذه التربيّة التنفسية طيلة السنّة الدراسية وخاصّة من خلال الحصص المبرمجة في الهواء الطلق. -الحرص على أن يكون إطار العمل وسط محيط خال من التلوّث -إجتناّب غلق النوافذ أثناء تعاطي الحصص داخل القاعة. -المحافظة على الأوضاع الكفيلة بتيسير عملية التنفّس.
المرونة	وتتمثل في قدرة الطفل على أداء حركات ذات مدى كبير (متسعة ولسيحة)	-ربط حركات المرونة بالتنفّس والإيقاع -العمل على استرخاء العضلات -إجتناّب الحركات العنيفة -إجتناّب الأوضاع غير الملائمة للقيام بحركات المرونة -إجتناّب إستعمال ضغوطات أو أثقال إضافية
التنشيط العضلي	وتتمثل في : - مختلف المجهودات العضلية -توظيف العضلات عند القيام بالحركة وعند المحافظة على الأوضاع -إرتخاء مختلف العضلات والأعضاء	-استعمال ثقل الجسم عند القيام بهذه الحركات والإبتعاد من أثقال إضافية. -العمل على أن تكون الحركات ذات مدى كبير مع ربطها بالتنفّس والتربيّة القوامية السليمة. -إجتناّب إستعمال حركات تهدف إلى تطوير القوّة البحتة.

القدرات	مفهومها	شرح وتوجيهات
التربية القوامية	وتتمثل في اكتساب عادات قوامية سليمة سواء كان ذلك في الثبات أم أثناء الحركة	-تكتسي هذه التربية أهمية بالغة في وقاية الأطفال من اكتساب عادات سيئة سواء كان ذلك في المدرسة أم خارجها. -يجب التركيز على وضع العمود الفقري في اكتساب هذه العادات السليمة. -ينبغي إدراك مختلف أوضاع الجسم من خلال تقلص العضلات وارتخائها -كما ينبغي اجتناب دعوة الأطفال للمكوث في نفس الأوضاع مددكي طويلة.
التربية الإيقاعية	وتعني تحسين قدرة الطفل على التوليف بين الإيقاع ومختلف حركات الجسم	.تتوخى فيها المنهجية التالية (1) إدراك الإيقاع عن طريق السمع (2) القيام بإعادة الإيقاع (3) التعبير عن الإيقاع بواسطة الحركة .وكذلك يتوخى التدرج في الصعوبة باستعمال وحدات إيقاعية بسيطة ثم ينتقل إلى وحدات أكثر صعوبة .تنوع التمرينات الإيقاعية .يربط الإيقاع بالحركة .يعتمد على العمل الفردي أو الجماعي عند التعبير الحركي .يقتصر على الأنشطة غير الحركية .يتجنب الملل

## المنهج التحكم في الجسم

المحاور	الأهداف المميزة للمحاور	المحتوى	التوجيهات
تعرف الجسم	أن يكون المتعلم قادرا على : أ- معرفة مختلف أعضاء جسمه ب- استعمال مختلف أعضاء جسمه عند القيام بالحركة ج- التفريق بين مختلف أعضاء جسمه عند الحركة	الحركات الطبيعية. الانتقال على أربع، الإرتكاز على مختلف الأطراف. العباب مختلفة. التفريق بين حركات اليد اليمنى واليد اليسرى. الرجل اليمنى والرجل اليسرى. اليدين والرجلين.	تعويد الأطفال على تمارين أساسية والتدرج بتنوع التمارين وبإدماج عامل اللعب. استعمال الأداة لمزيد النجاعة والتشويق (كرة، منديل، ... الخ...)
هيكل الجسم	أن يكون المتعلم قادرا على : الإحساس بجسمه وإدراكه في مختلف الأوضاع	التساق، التدرج، التعلق، التدلي، الوثب، الدوران. العباب التقليد. المسارات المهيئة	في استغلال رغبة المتعلم للقيام بهذا النوع من النشاط، على المعلم أن ينجب المتعلمين القيام بهد عفيف
التوازن	أن يكون المتعلم قادرا على : المحافظة على توازن جسمه عند القيام بالحركة او عند الثبات في مختلف الأوضاع	أوضاع التوازن : الوقوف على رجل واحدة، على أدوات مختلفة، المشي على خط مرسوم على الأرض أو على أدوات مرتفعة (مقعد) التنقل على رجل واحدة مع حمل الأدوات، القفز من مكان إلى آخر على رجل أو على إثنين.	اجتناب المكوث في نفس الأوضاع مدة طويلة. التدرج من أوضاع ثابتة نحو أوضاع تعتمد الحركة. استعمال مختلف الأدوات والأثاث
الجانبية	أن يكون المتعلم قادرا على : - استعمال الجانب الطاغى للجسم - استعمال الجانبين في نفس الوقت	الرمي، الإلتقاط، الوثب، الدكع العباب مختلفة	استعمال مختلف أدوات لتجسيم المواقف
التعبير الجسماني	أن يكون المتعلم قادرا على : التعبير عن إحساسه بواسطة الحركة - الإتصال بواسطة الحركة	الأوضاع المختلفة. الحركات العباب التقليد. التعبير بالحركة على قصة أو موضوع معين	الإعتماد على تلقائية الطفل وذلك بتوفير مناخ ملائم للتعبير وللخلاق



## التحكم في المحيط

المحور	الأهداف المميزة للمحاور	المحتوى	التوجهات المنهجية
التحكم في التقلات	يكون المتعلم قادرا على : تكييف التنقل حسب المحيط	.التنقل في محيط بدون حواجز .التنقل مع اجتناب الحواجز .التنقل مع اجتياز الحواجز في المسارات المهيأة والطبيعية .الألعاب الصغرى	.تهيئة المحيط باستعمال مختلف الأثاث والأدوات والعلامات. .العمل على انتشار المتعلمين عند القيام بهذا النشاط .استعمال حواجز مختلفة ومناسبة لمستوى التلاميذ .إجتناى الجهد العنيف والمستمر .مراعاة التواتر بين فترات الجهد والراحة.
الرشاقة	يكون المتعلم قادرا على : تغيير أوضاع الجسم والاتجاه بسرعة في حالة المكوث أو عند الجري	.تغيير الإتجاهات وعكسها .الجري والوقوف في مختلف الأوضاع .تغيير الأوضاع بسرعة .ألعاب صغيرة .ألعاب التناوب	.تنوع الإشارات السمعية والبصرية .إجتناى المسافات الطويلة .إجتناى الجهد العنيف والمستمر .مراعاة التعاقب بين فترات الجهد والراحة.
المسافة والمدة	يكون المتعلم قادرا على : قطع مسافات معينة في وقت محدد	.تقدير مسافات مختلفة .اجتياز المسافات في أوقات مختلفة .اجتياز مسافات مختلفة في نفس الوقت	.اجتناى الجهد العنيف والمستمر .مراعات التعاقب بين فترات الجهد والراحة .إستعمال طرق مختلفة في التنقل .إستعمال الأداة
التوجه في الفضاء	يكون المتعلم قادرا على : الاتجاه نحو معالم قادرة أو متنقلة	.الاتجاه نحو اليمين. نحو اليسار، إلى الأمام، إلى الخلف، فوق وتحت، داخل وخارج .التوجه نحو الرقيب أو المعلم وهما في حالة مكوث أو تنقل .ألعاب صغرى	يمكن التصرف في الإتجاه بتغيير : توجه المعلم أو مكانه. مكان الأداة مكان الرقيب التنقل بطرق مختلفة

المحور	الأهداف المميّزة للمحاور	المحتوى	التوجيهات المنهجية
التناسق الحركي العام	يكون المتعلم قادرا على : ادماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد ربط المشي والجري بالقفز التنقل حسب مختلف أنواع القفز هرجل واحدة أو برجلين معا	المشي والجري والقفز بمختلف الطرق مع استعمال مسافات منتظمة وغير منتظمة التنقل على الأطراف الأربعة القفز بالرجلين معا القفز برجل واحدة	قطع المسافات : باستعمال أطواق أو معالم مختلفة وتقليد تنقلات الإنسان أو الحيوان وغيرهما ربط التمارين بالإيقاع

## التحكم في الأداة

المحاور	الأهداف المميّزة للمحاور	المحتوى	التوجيهات المنهجية
المهارة اليدوية	يكون المتعلم قادرا على : استعمال اليد بصفة منسقة بدقة وبراعة في الأنشطة والألعاب	استعمال اليد للتعامل مع الأدوات عصى، أطواق، حبال، كرات، مناديل، حاشية الخ... تمارين التنطيط العاب صفري العاب كبرى العاب التناوب حركات جماعية	تنوع كيفية الإستعمال (يبد واحدة، بكلتا اليدين، بالأصابع، بظهر اليد، بكف اليد) إستعمال أكثر عدد ممكن من الأدوات ذات أشكال مختلفة لسح مجال المبادرة للمتعلمين وتشجيعهم على خلق طرق استعمال مختلفة.

المحاور	الأهداف المميّزة للمحاور	المحتوى	التوجيهات المنهجية
تناسق البصر مع اليد	يكون المتعلم قادرا على: التوفيق بين الحركة بالأطراف العليا والبصر	رمي الأدوات بمختلف الطرق والتقاطها رمي الكرة على أهداف ثابتة أفقية أو عمودية (على الحائط، فوق جبل مطاطي الخ...) رمي الكرة إلى الرقيب والتقاطها ألعاب صفري ألعاب تقليدية ألعاب التناوب	في مرحلة أولى يجدر القيام بهذه التمارين في وضع الثبات. استعمال جميع طرق الرمي بيد واحدة بكلتا اليدين، من فوق الرأس، من الصدر (والرجلان متباعدان) تنوع طول مسافات الرمي وارتفاعها
تناسق البصر مع الرجل	يكون المتعلم قادرا على: التوفيق بين حركة الأطراف السفلى والبصر	اصطحاب الكرة بالرجل تصويب الكرة بالرجل تمرير الكرة بالرجل ألعاب صفري	فسح المجال للمتعلم لاستعمال مختلف طرق التصويب والتحرير

التحكّم في العلاقة مع الآخرين

المحاور	الأهداف المميّزة للمحاور	المحتوى	التوجيهات المنهجية
التعاون والتعاقد	يكون المتعلم قادرا على: إعانة ثرية على العمل ضمن المجموعة ولقائدها أثناء عمل مشترك طبقا لقوانين معينة	ألعاب صفري ألعاب تقليدية ألعاب التناوب	العمل ضمن مجموعات صغيرة لا تتجاوز 6 افراد تطوير القوانين ومحتوياتها طبقا لمستوى المتعلمين
المضادة	يكون المتعلم قادرا على: قبول مواقف المضادة بدون خشية ويتصرف ملائم مع احترام المنافس	1) ألعاب مع استعمال أدوات متنوعة (حبال، كرات، مناديل الخ...) 2) ألعاب كسب منطقة أو مساحة أو الدفاع عنهما 3) ألعاب الجذب والدفع أو المراوغة بمختلف أعضاء الجسم وفي أوضاع مختلفة.	التركيز على كسب الأداة كموضوع للمضادة في مرحلة أولى تحديد مناطق مساحات المضادة السهر على احترام المنافس تحسين قدرة الطفل على التوازن ضمان وقاية الأطفال

19

برنامج التربية البدنية  
بالسنة الثالثة من التعليم الاساسي

## مقاربة

إعتمادا على خصوصيات الطفل الحركية - النفسية - المعرفية - الوجدانية الإجتماعية تم توزيع برنامج التربية البدنية في المدرسة الأساسية على ثلاث مراحل أساسية:

### المرحلة الأولى :

و تركز أساسا على تنمية قدرات الطفل البدنية و تهذيب قدرات التناسق لديه عن طريق الحركات الأساسية الطبيعية.

### المرحلة الثانية :

وتعتبر هذه المرحلة هامة في التوجه بالطفل نحو اكتساب المهارات الحركية الأساسية التي تعده لممارسة الرياضات المعقنة في المرحلة التي تليها.

### المرحلة الثالثة :

تمثل هذه المرحلة منعرجا هاما في تدريس مادة التربية البدنية التي تعتمد أساسا على اكتساب الطفل الأسس الفنية للرياضات المعقنة.

## برنامج التربية البدنية بالسنة الثالثة من التعليم الاساسي

- في نهاية السنة يكون المتعلم قادرا على :
- التحكم في توزيع المجهود لمدة زمنية معينة مع المحافظة على التوازن التنفسي.
  - أداء الحركات بصفة سليمة مع الحرص على سرعة التنفيذ.
  - التحكم في جسمه في أوضاع غير مألوفة.
  - اكتساب مهارات حركية
  - الربط بين حركات متنوعة ذات صعوبات مختلفة
  - المشاركة الفعلية أثناء اللعب الجماعي.
  - التنافس الذاتي والتباري مع الآخرين

القدرات المستهدفة	الأنشطة	توجيهات خاصة بالأنشطة
المداومة	هدل مجهود متواصل ومعتدل لفترة زمنية طويلة نسبياً مع المحافظة على التوازن التنفسي ومحاولة توزيع المجهود بصفة منتظمة	1- ضرورة الإعتناء بهذه الخاصية طيلة السنة الدراسية من خلال جميع الأنشطة المبرمجة وذلك بالإعتماد على كمية المجهود المبذولة في الحصّة الواحدة 2- العمل على التواتر بين فترات المجهود والراحة 3- حثّ الطفل على التنفس الإرادي أثناء قيامه بالمجهود 4- الإهتمام كلياً عن المجهود العنيف (لفقدان التوازن التنفسي) 5- التركيز على نوعية توزيع المجهود وذلك بالمحافظة على نسق منتظم.
التنفس السليم	مصاحبة الحركات بعملية التنفس التوليف بين الحركة والتنفس توخي نسق تنفسي	1- تتم مصاحبة كل الحركات بالتنفس وذلك بالعمل على أن يكون الشهيق في بداية الحركة والزفير عند إنتهائها 2- تحسيس الطفل بهذه القدرة عند حركات الثبات ثم تحسينها تدريجياً عن طريق الحركة البسيطة ثم تحسينها أثناء العدو
المرونة	أداء حركات ذات مدى كبير بمختلف أعضاء الجسم	- الغاية من تحسين هذه القدرة هي مواصلة المحافظة عليها والإعتناء بمطاطية العضلات والأوتاد المحيطة بها. - تتم مصاحبة المرونة بالتنفس وارتخاء العضلات. تهيئة العضلات والمفاصل وإحماؤها قبل القيام بحركات المرونة. - اجتناب السرعة عند القيام بهذه الحركات والعمل على الأداء المرن.

القدرات المستهدفة	الأنشطة	توجهات خاصة بالأنشطة
التنشيط العضلي	توظيف عضلات الجسم عند القيام بحركات تطلب مواجهة مقاومة خارجية (القفز، الجذب، الدفع، الارتكاز على اليدين، وضع ثقل الجسم على اليدين الخ)	الإقتصار على استعمال ثقل الجسم والإتماد عن رفع أثقال إضافية. يجب تهيئة العضلات عن طريق الإحماء قبل انجاز عملية التنشيط العضلي. التأكيد على الأداء السليم للحركات مع التركيز على مداها الكبير.
التربية القوامية	- أداء مختلف الحركات مع المحافظة على أوضاع سليمة لمختلف أعضاء الجسم . - اتخاذ الوضع الملائم للحركة وخاصة عند ربط الحركات ببعضها	العمل على أن يكون الأداء مناسباً للمهارة الحركية المقصود اكتسابها وخاصة عند تنفيذ حركات متنوعة حث الطفل على المقارنة بين الأداء السليم والأداء المفقول
التربية الإيقاعية	- استعمال مختلف الإيقاعات وتجسيماها بالحركة. - مصاحبة الإيقاع بالحركة.	يقع الإعتناء بهذه القدرة من خلال مصاحبة الإيقاع بالحركة في الفترة التحضيرية خاصة التنويع في نسق الإيقاع ( بطيء ، متوسط ، سريع ، حر ، مقيد ) وإعطاء الفرصة للطفل للتعبير بالحركة طبقاً للإيقاع المقدم.
التحكم في الأداة	- التحكم في استعمال الكرة أو أداة أخرى بكلتا اليدين - التحكم في استعمال الكرة بيد واحدة - التحكم في استعمال الكرة بالرجل	تعني هذه القدرة التحكم في الأداة عند أداء الحركات التالية استقبال الكرة، مسك الكرة، التنقل بالكرة، التمهير والإستقبال، الرمي نحو هدف ثابت أو متحرك التنظيط في المكان ثم مع التنقل ، درجة الكرة وتوجيهها بالرجل



المحاور	الأهداف المميزة للمحاور	المحتوى	التوجيهات المنهجية
التحكم في الجسم	<p>يكون المتعلم قادرا على :</p> <p>1- التحكم في حركات الجسم و الإحساس بها في الأوضاع غير المألوفة</p> <p>2 - تغيير أوضاع جسمه بسرعة مع المحافظة على التوازن والأداء السليم</p> <p>3 - التحكم في الارتكازات مع المحافظة على توازنه في الثبات و الحركة</p> <p>4 - أداء حركات متناسقة بالإستعمال المتداول لليدين</p> <p>5 - أداء حركات متناسقة بالإستعمال المتداول للرجلين</p> <p>6 - مصاحبة الإيقاع بالحركة</p> <p>7- توظيف حركات الجسم للتعبير عن مشاعر مختلفة</p>	<p>1 - مختلف الحركات والألعاب التي تتطلب اتخاذ أوضاع مألوفة و غير مألوفة (دوران الجسم في مختلف محاوره)</p> <p>- الارتكازات بجميع أنواعها</p> <p>- القفز في مختلف الإتجاهات والمحاور بطرق متنوعة</p> <p>- التوازن مع الارتكاز في الثبات وفي الحركة</p> <p>- التخلي مع اتخاذ أوضاع مختلفة (امتداد، تكوير، تأرجح، قلب الجسم)</p> <p>2 - الحركات الأساسية الطبيعية</p> <p>ربط حركات المشي والجري والقفز والرمي ببعضها</p> <p>مثال : الجري مع الرمي مع اتخاذ ارتكازات سليمة على الأعضاء السفلى - القفز بعد التمهيز - الجري ثم التوقف وعكس الإتجاه الخ...</p> <p>3 - الحركات والألعاب باستخدام الأداة :</p> <p>- الرمي والإلتقاط - الرمي والملاحقة - التنطيط</p> <p>- تبادل الأداة (تمرير واستقبال) بين تلميذين أو أكثر</p> <p>- الرمي نحو هدف ثابت أو متحرك</p> <p>4 - التعبير التلقائي حسب إيقاع موسيقي معين</p> <p>5 - ألعاب التقليد والإيماء</p>	<p>- استعمال بساط عند تنفيذ الحركات التي تتطلب الإستلقاء على الأرض</p> <p>- التركيز على الأداء المتناسق الذي تطفى عليه الصبغة الجمالية</p> <p>- العمل على ربط الحركات الأساسية الطبيعية ببعضها</p> <p>- حث الطفل على احترام إيقاع معين عند قيامه بالحركة</p> <p>- استعمال يد دون الأخرى بالتداول</p> <p>- استعمال رجل دون الأخرى بالتداول</p> <p>- حث الطفل على الإستعمال السليم للأداة ( اجتناب سقوطها على الأرض عند الإستقبال )</p> <p>- تنوع الإيقاع ( بطيء ، سريع ) ومصدره ( دف ، دربوكة ، آلة موسيقية الخ ... )</p>

المحاور	الأهداف الممهّزة للمحاور	المحتوى	التوجيهات المنهجية
التأقلم مع المحيط	<p>يكون المتعلم قادرا على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإستغلال المحكم للمساحة</li> <li>- التنقل السليم مع اجتناب الحواجز</li> <li>- التنقل السليم مع اجتياز الحواجز</li> <li>- تكبيف التنقلات طبقا لمسارات مختلفة</li> <li>- قطع مسافات في اوقات متفاوتة</li> <li>- تكبيف سرعة التنقل حسب نسق معين</li> </ul>	<p>1 - التصرف المحكم وسط محيط طبيعي (غاية، جبل، حديقة، شاطئ الخ ...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ألعاب التوجه</li> <li>- ألعاب الإختباء</li> <li>- ألعاب الملاحقة واتباع المسالك</li> <li>- ألعاب التسلق واجتياز الحواجز الطبيعية</li> </ul> <p>2 - التصرف المحكم وسط محيط مهيا ( ساحة، ملعب، قاعة، رواق إلخ ...)</p> <p>مختلف الوضعيات البيداغوجية والألعاب التي تركز على :</p> <p>أ) التنقلات بطرق متنوعة ( الجري بين الحواجز، حولها ولوقها بالقفز على الرجلين معا أو على رجل واحدة )</p> <p>ب) التنقلات حسب اتجاهات متنوعة ( إلى الأمام، إلى الخلف، إلى الجانب، داخل أو خارج مساحة أو أشكال معينة</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة المساحة باسعمال أدوات ترفيهية مختلفة</li> <li>- اختيار حواجز تضمن سلامة الأطفال</li> <li>- اجتناب المجهود العنيف والعمل على التواتر بين فترات العمل والراحة</li> <li>- البحث عن التنقل ضمانا لسلامة الأطفال ولتحقيق الأهداف المنشودة</li> </ul>
التحكم في السلوك مع الآخرين	<p>يكون المتعلم قادرا على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - المساهمة في أنشطة من أجل هدف مرحد</li> <li>2 - العمل وسط المجموعة من أجل اكتساب القدرتين التاليتين :</li> <li>- تحمل المسؤولية</li> <li>- إمانة الربيق من أجل التنافس البري</li> <li>3 - التحكم على نقاط القوة والضعف عند المنافس</li> </ul>	<p>1 - كل الألعاب الجماعية ذات الصبغة الترفيهية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ألعاب التناوب</li> <li>ألعاب التقليدية</li> <li>ألعاب الصغرى</li> <li>ألعاب الملاحقة والتتابع</li> </ul> <p>2- الوضعيات البيداغوجية ذات الصبغة التناسبية التي تعتمد على اللعب المصغر ( 3 ضد 1 - 2 ضد 1 - 4 ضد 2 إلخ )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على اختيار مجموعات صغيرة</li> <li>- تحديد الملعب ضروري لنجاح اللعبة</li> <li>- الإبتعاد عن الألعاب ذات الصبغة الرياضية البحتة</li> <li>- يمكن الإعتماد على بعض الألعاب التحضيرية</li> </ul>

21

برنامج التربية البدنية  
بالسنة الرابعة من التعليم الاساسي

## برنامج التربية البدنية بالسنة الرابعة من التعليم الاساسي

في نهاية السنة الرابعة يكون المتعلم قادرا على :

- 1- بذل مجهود متواصل لمدة زمنية طويلة مع المحافظة على التوازن الدوري التنفسي
- 2- توظيف عضلات الجسم للقيام بحركات ديناميكية باستعمال ثقل الجسم أو بمواجهة مقاومة خارجية
- 3- الإستعمال المناسب للأداة طبقا لمتطلبات الوضعية التربوية
- 4- أداء حركات متناسقة وتعديلها بسرعة حسب متغيرات الوضعية التربوية
- 5- المحافظة على التوازن في أوضاع غير مألوفة
- 6- المساهمة في عمل جماعي مع احترام المنافس والقوانين
- 7- ادراك امكاناته الذاتية وامكانات المنافس عبر وضعيات التضاد والهجوم والدفاع.

المحاور	الأهداف الممهّزة	المحتوى	العوصيات
الجري	الجري لمدة طويلة باتباع نسق منتظم	- استعمال مسارات مهيأة - استعمال مسارات طبيعية	يمكن المتعلم من أن يستريح عند ظهور علامات الإرهاق ( اللهاث، إصفرار الوجه) كما ينبغي عليه اتباع نسق يتماشى مع امكانياته ضمن الرقعة صغيرة تكون متجانسة.
	الجري بأقصى سرعة مسافات قصيرة : - مع الإستجابة إلى اشارات مختلفة عند الإنطلاق - في خط مستقيم	- ألعاب الجري - الإنطلاق بسرعة * استجابة إلى إشارات سمعية بصرية - لمسية * من أوضاع مختلفة (الوقوف، الجلوس، الإستلقاء ...)	يجدر بالمتعلم أن يعيد المجهود أكثر من عشر مرات. كما يجدر به قطع مسافات لا تتجاوز 10 أمتار مع القيام بتمارين السرونة والتنفس خلال فترات الراحة
	الربط بين الجري واجتياز الحواجز بدون التوقف أو تخفيض السرعة قبل أو بعد اجتياز الحاجز	- استعمال مسارات مهيأة تحتوي على حواجز مختلفة (علامات مرسومة على الأرض، عصي اطواق لوح، علب ...) - الجري في مسارات تكون لبها المسافات الفاصلة بين الحواجز منتظمة أو غير منتظمة - اجتياز حواجز ذات علو مختلف	ينبغي على المتعلم تخطي الحواجز عبر الجري دون التوقف بينها ثم الففز فوقها. لذا ينبغي استخدام حواجز لا تشكل خطورة بحيث لا يتجاوز علوها أكثر من 30 سم.
	مناولة أداة التناوب (الشاهد) أثناء الجري من الخلف إلى الأمام دون اسقاطها	- ألعاب التناوب - مسارات ومسافات متنوعة ( خط مستقيم - شكل دائري - مربع )	من الضروري أن يكتسب المتعلم القدرة على مسك الشاهد وكيفية تسليمه لغيره وتسلمه منه بيد واحدة كما ينبغي عليه أن لا يتوقف أثناء تسليم الشاهد لغيره ولا يخفض في السرعة. كما يجدر به تسليم الشاهد لغيره دون مواجهته.

المحاور	الأهداف المصهورة	المحتوى	العرضيات
القفز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الربط بين الجري و القفز برجل واحدة الى أعلى أو الى الأمام .</li> <li>- الربط بين قفزات متنوعة دون التوقف بينها .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ألعاب القفز</li> <li>- الجري و القفز مع اجتياز حواجز (واد مرسوم على الأرض ، سطح مرتفع ...)</li> <li>- القفز بالتحفز أو بدون تحفز في المقفز</li> <li>- استعمال سطح مرتفع عند دفعة القفز (مقفز من لوح ، صندوق ...)</li> <li>- استعمال علامات لوضع الارتكازات (أطواق ، مناديل ...)</li> <li>- القفز مع اتباع إيقاع معين</li> <li>- التنوع في القفزات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- من الضروري أن يشرح المتعلم بالعمل على إحماء عضلاته و مفاصله قبل المبادرة بالقفز و ذلك لاجتناب تعرضه لحوادث المفاصل</li> <li>- يجدر بالمتعلم أن يتعود على : <ul style="list-style-type: none"> <li>* الهبوط على الرجلين معا</li> <li>* تجنب دفعة القفز من حافة المقفز</li> <li>* تجنب الجري أكثر من 7 أمتار عند القفز</li> </ul> </li> </ul>
الرمي	<ul style="list-style-type: none"> <li>رمي أداة الى أبعد مسافة ممكنة بتشريك كافة أعضاء الجسم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استعمال أدوات مختلفة (عصي، كرات طرية ، هبال، أطواق ) .</li> <li>- الرمي بيد واحدة أو بيدين معا .</li> <li>- رمي الى الأمام ، الى أعلى ، الى الخلف ، على الجانبين .</li> <li>- ألعاب الرمي .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجدر بالمتعلم أن يتعود رمي الاداة واسترجاعها عند إشارة المعلم .</li> <li>كما يجدر به تعود اخلاء ساحة (ميدان) الرمي قبل إشارة المعلم بالرمي .</li> </ul>

المحاور	الأهداف المموجة	المحتوى	العروضات
الانشطة الجمبازية	القدرة على التحكم في الارتكازات في وضع مقلوب	-على الكتفين -الوقوف على الرأس و اليدين بالاستناد إلى الحائط أو التراب أو أجهزة أخرى. -الوقوف على اليدين باسناد الساقين على جهاز -التنقل فوق مستوى مرتفع (عارضة توازن، مقعد سويدي). -الوقوف على أجهزة متحركة و متنقلة (برميل، كرات طبية). -التنقل بالارتكاز على اليدين بالتداول.	يجدر بالمتعلم أن يمارس الانشطة الجمبازية في أرضية لبنة (من عشب أو بساط إلى غير ذلك). كما يجدر به أن يتعود على طلق الذراعين و تصلب العظام الحوضي عند الوقوف على الرأس و اليدين أو على اليدين فقط. كما يجدر تدريبه على تلقي كل من "الإعانة" و "المراقبة".
المحافظة على تكوير الجسم اثناء الدوران حول محور أفقي. المحافظة على استقامة الجسم اثناء الدوران حول محور عمودي.	القدرة على إرخاء الجسم أثناء التعلق	-درجة أمامية. -درجة خلفية. -دوران حول عمود أفقي. -المشي مع القيام بنصف دائرة، دائرة أو أكثر. -القفز من أسفل إلى أعلى أو من أعلى إلى أسفل مع القيام بهج دائرة، بنصف دائرة أو بدائرة كاملة. التدلي التنقل، تنويع المسك ووضع الجسم التأرجح -القفز بالتحفز. -القيام بقلزات متعاقبة بنفس المكان	* المراقبة : تقع من طرف المعلم أو المتعلم وتتمثل في مراقبته للممارس اثناء تعاطيه عملاً ما قصد منعه من السقوط .... * الاعانة : تقع من طرف المعلم و تتمثل في اعانته للمتعلم على ممارسة بعض الحركات التي لا يتمكن من القيام بها بمفرده، من ذلك الحركات التي تتطلب القوة. ينبغي على المتعلم طلق الذراعين وفتح زاوية الجلع و الذراعين إلى أقصى مدى اثناء التعلق. ينبغي على المتعلم الدفع بأشواط الرجلين (plantes des pieds) واستعمال اليدين عند دفع القفز. كما ينبغي عليه تعود الهبوط على أشواط الرجلين مع ثني الركبتين.

30

## تقديم البرنامج

المرحلة الاولى :

- تخص السنوات الثلاث الأولى، ويقوم معلم التعليم العام بتدريس المادة بمعدل ساعة في الأسبوع. ترمي التربية البدنية في المرحلة الأولى من التعليم الأساسي إلى :
- المساهمة في تكوين شخصية الطفل تكويناً متوازناً يحقق سلامة الفكر لضمان سلامة الجسد
  - تنمية قدرات الطفل البدنية وتهذيب قدرات التناسق لديه عن طريق الحركات الأساسية
  - إكتساب المهارات الحركية الأساسية التي تعدّه لممارسة الرياضات المقننة

## الأهداف :

- يهدف برنامج التربية البدنية في هذه المرحلة إلى:
- أ- تنمية القدرات البدنية لدى الطفل بصفة متوازنة و ملائمة لنموه الطبيعي.
  - ب- تنمية قدرات التناسق لدى المتعلم و إثراء تجربته الحركية .
  - ج- اعانة المتعلم على التأقلم وسط المجموعة و المشاركة الفعلية في انجاز مشاريع جماعية.
  - د- تعويد المتعلم على استغلال و استعمال الأدوات التربوية.
  - هـ- التباري الذاتي و قبول مواقف المضادة.

## الأنشطة المتوخات

- لتحقيق هذه الأهداف يقع الإعتماد على الأنشطة الحركية التالية :
- أ- الحركات الأساسية الطبيعية
  - ب- مختلف ألعاب و أنشطة الهواء الطلق
  - ج- الألعاب الجماعية ذات الصبغة التربوية
  - د- الأنشطة الجمبازية الأساسية.

## المتطلبات البيداغوجية

- أ- البحث عن نجاعة الحركة
- ب- الحرص على تعاطي الأنشطة و الألعاب التي توفر فرص التعامل الجماعي
- ج- توخي منهجية بيداغوجية تعتمد على الطريقة النشيطة.



المحاور	الأهداف المميزة	المحتوى	العرضيات
الالعاب الجماعية	التنقل في لضاء حر لاستقبال الكرة. محاصرة المنافس ومنعه من استقبال الكرة.	- العاب مصغرة باستعمال الكرة. - العاب تعتمد على المحاصرة والتخلص من المحاصرة. - العاب تعتمد على التدرج بالكرة نحو هدف معين (خط مرسوم على الارض، منطقة محددة، مرمى، سلة، الخ...).	يجدر بالمتعلم أن يتعود : - استغلال وضعية التلوق العددي لاستقبال الكرة من أحد افراد الفريق او تمريرها إليه - العمل ضمن افرقة صغيرة لاتتعدى ستة أفراد. - المشاركة في التنظيم المادي للعبة. والتحكيم كما يجدر به اجتناب اللعب الخشن ( المسك من الشيا، الضرب...).
العاب التضاد	جذب المنافس أو دفعه بالنسبة الى خط أو منطقة محددة.	- الجذب بيد واحدة أو يديين معا. - الجذب باستعمال أداة (عصى، حبل، منديل). - الدفع بالكتف في اوضاع مختلفة (وقوفاً، جثواً، على اربعة إرتكازات). - الدفع بالظهر وقوفاً وجلساً - دفع المنافس من الكتفين أو من الظهر	ينبغي أن يتنافس المتعلم مع ترب من نفس المستوى البدني. كما يجدر به القيام بنشاط التضاد بفرض التخلص من كل ما يعرضه أو يعرض منافسه للخطر (من ساعات يدوية، خواتم، أساور، عقود، الخ...)

## برنامج التربية البدنية بالسنة الخامسة من التعليم الاساسي

في نهاية السنة الخامسة يكون المتعلم قادرا على :

- 1- العمل على تحسين مكونات اللياقة البدنية واستغلالها لتحقيق المهارات الحركية المستهدفة.
- 2- تنسيق الحركات و المحافظة على النسق طبقا لمتطلبات أنشطة الجري المختلفة مع التحكم في التنفس الاداري.
- 3- توظيف الامكانيات العضلية في عملية الدفع الديناميكي في الوثب و القفز.
- 4- توظيف الامكانيات العضلية عند الرمي الديناميكي للأداة.
- 5- التعاون من أجل المحافظة على الكرة و الاستحواذ عليها بالتموضع المناسب وفق متطلبات الوضعية.
- 6- اكتساب مبادئ الأنشطة الجمبازية الاساسية في وظيفيات بيداغوجية متنوعة.
- 7- الاستعمال الملائم لقوة الجسم و حركاته لتثبيت الارتكازات و ابقاء توازن المتنافس في الاوضاع المنخفضة للمضادة.
- 8 - الاندماج برغبة و فعالية و المساهمة في أنشطة جماعية و العمل على تكامل الأنوار حسب الخصوصيات الفردية.

المحاور	الأهداف المميزة	المحتوى	التوصيات
الجرى	الجرى لمدة طويلة باتباع نسق منتظم مع التنفس الاعراضي.	- استعمال مسارات مهيأة أو طبيعية (مضمارساحة اللعب - اروقة - غابة - شاطئ) - الجرى المستمر لمدة زمنية لا تقل عن 5 دق - ألعاب تتطلب مجهودا متواصلًا و منتظمًا	- ينبغي على المتعلم اتباع نسق منتظم بتماشي وامكاناته ضمن افرقة صغيرة تكون متجانسة - ينبغي على المتعلم : * أن يتنفس تنفسا اراديا اثناء الجرى. * أن يستريح عند ظهور التعب
الجرى	- الجرى بأقصى سرعة مسافات قصيرة - الاستجابة بسرعة إلى إشارات سمعية - المحافظة على النسق السريع على إمتداد مسافة الجرى.	- مسافات قصيرة ولقى خط مستقيم (20 - 40م) أروقة. - ألعاب الملاحقة و سرعة الاستجابة	- ينبغي على المتعلم أن يقوم بالاحماء قبل تمارين السرعة. - عليه أن لا يعيد التمرن إلا بعد الراحة النشطة الكافية.
الجرى	اجتياز حواجز باعتماد نفس عدد الخطوات دون التخفيض من السرعة	- مسارات تحتوي على حواجز (أودية - لوح أطواق...) - استعمال حواجز متباعدة حسب امكانات الأطفال	- اعتماد حواجز لا تشكل خطورة - ينبغي على المتعلم أن يعتمد نفس النسق بين الحواجز - عدم التخفيض من السرعة مباشرة بعد الاجتياز
القفز	- الدفح الديناميكي عند القفز إلى أعلى بعد خطوات التحفز - الوثب إلى أبعد مدى بعد الدفح بالتحفز أو بدون تحفز الدفح الديناميكي أثناء القفز معالية و معتمدة إلى الأمام و الخلف مستخدم	- القفز بالتحفز أو بدون تحفز على رجل واحدة أو على الاثنين معا - استعمال سطح مرتفع عند الوثب - تمارين و ألعاب القفز و (خطوات عملاقة - جهل - قفزات معالية) استعمال قفز عند الامكان	- ينبغي على المتعلم القيام بتمارين الاحماء قبل القيام بتمارين القفز - على المتعلم أن يعتمد خطوات التحفز (4 - 5 خطوات) و يعتمد الجرى الطويل
الرمى	رمى أداة بيد واحدة - رمي خطاة معية	- تمارين الرمي من مناطق مختلفة - الرمي من مسافات مختلفة و بطرق مختلفة	- أن يقوم المتعلم بالتنظيم و إخبارات المعلم عند الرمي و عند خلع الأداة

المحاور	الأهداف المصهورة	المحتوى	العروضات
الالعاب الجماعية	- المحافظة على الكرة : - فك المحاصرة - طلب الكرة - القدرة على التكاك الكرة بلرض المحاصرة	- ألعاب مصفرة باستعمال الكرة - ألعاب التفوق العددي - ألعاب مسيرة - تمارين التدرج بالكرة - ألعاب المحاصرة وفك المحاصرة - ألعاب موجهة تفضيرية	- استغلال الاماكن الشاغرة لاستقبال الكرة - عدم التجمع حول الكرة - مساندة الترب في مختلف وضعيات اللعب
الأنشطة الجمبازية	* الدفع الديناميكي اثناء القفزات - بالرجلين - برجل واحدة - باليدين - بالتواتر بين الرجلين - بالتنسيق بين اليدين والرجلين * المحافظة على تكور الجسم اثناء الدوران حول محور أفقي إنطلاقا من أوضاع مختلفة ووصولا إلى وضعيات نهائية ثابتة * المحافظة على إستقامة الجسم أثناء الدوران حول محور عمودي في الثبات أو الحركة ( المتحرك ) وصولا إلى وضعيات نهائية مختلفة * القدرة على إنطلاق مختلف الأوضاع الجمبازية الصحيحة * يات الجسم في أوضاع مختلفة وضعية مع المحافظة على تنسيق الجسم	* مسارات جمبازية مرتبطة بالقدرات التالية : - الدفع - الارتكازات - التعلق - الأوضاع الجمبازية الأساسية - الدوران	* الاحماء الكافي للأعضاء المعنية بالحركة - ينهي على المتعلم أن يطلق الأعضاء أثناء الدفع - التأكيد على الأوضاع الجمبازية الصحيحة - تنسيق حركات الأعضاء حسب تزامنها أو تواترها - * المراقبة تقع من طرف المعلم أو المتعلم وتتمثل في مراقبته بالممارسة أثناء تعاطيه عملا ما قصد منعه من السقوط * الإعانة تقع من طرف المعلم وتتمثل في إعانته للمتعلم على ممارسة بعض الحركات التي لا يتمكن من القيام بها بمفرده ومن ذلك الحركات التي تتطلب القوة - المحافظة على تنسيق الجسم - إطلاق التوازن وفتح زاوية الصدر والراشدين إلى أقصى مدى أثناء التعلق والتأرجح

المحاور	الأهداف المميزة	المحتوى	التوصيات
ألعاب التضاد	تثبيت الإرتكازات وإفقاد توازن المنافس حسب وضعيات الدفاع والهجوم - على أربعة - في وضع الجثو - في وضع نصف الجثو	ألعاب وتمارين التجاذب والإسقاط والدفع في وضعيات الصارعة المختصة	- التأكيد على سلامة الأطفال أثناء تمارين المضادة - إستعمال أساليب الفطنة والمراوغة - البحث عن حلول فردية أثناء الوضعيات المختلفة في الدفاع والهجوم

## برنامج التربية البدنية بالسنة السادسة من التعليم الاساسي

برنامج التربية البدنية بالسنة السادسة من التعليم الاساسي إلى  
تسعين مكونات اللياقة البدنية واستغلالها لتحقيق المهارات الحركية المستهدفة.  
يرتبط بين مختلف مراحل الجري مع التحكم في توزيع المجهود طبقاً لمتطلبات

تغلال الدفع الديناميكي عند القفز أو الوثب مع التنسيق بين حركات الأطراف  
هدف عضلات الجسم وتنسيق حركاته لرمي أداة اعتماداً على الوضعية الأساسية  
للرمي

تكون على التدرج بالكرة نحو رمي المنافس بالتمركز الملائم  
مشاركة الفعلية في منعه من تحقيق الهدف بفرض المحاصرة  
يرتبط بين الأنشطة الجمبازية الأساسية المتجانسة أو المختلفة في وضعيات  
وعلى متنوعة

تغلال نقاط القوة والضعف عند المنافس لتثبيتته على الأرض أو التخلص من  
التثبيت

تساج برغبة وفعالية والمساهمة في أنشطة جماعية والعمل على تكامل الأدوار  
الخصوصيات الفردية

المحاور	الأهداف الممهزة	المحتوى	العروضات
الجرى	الجرى لمدة طويلة بإتباع نسق منتظم مع التنفس خلال القيام بحركات الأطراف	إستعمال مسارات مهيأة أو طبيعية ( مضمار - ساحة اللعب - أروقة - غابة - شاطئ ) الجرى المستمر لمدة زمنية لا تقل عن عشر دقائق - ألعاب ذات مجهود متواصل ومنتظم	- ينبغي على المتعلم إتباع نسق منتظم يتمشى وإمكاناته ضمن أروقة صغيرة متجانسة - على المتعلم أن يتنفس تنفسا إراديا أثناء الجرى - عليه أن يستريح عند ظهور التعب
الجرى	- الجرى بأقصى سرعة مسافات قصيرة - الإستجابة بسرعة إلى إشارات سمعية عند الإنطلاق من وضعية الجثو - التنسيق بين حركات الأطراف العليا والسفلى أثناء الجرى	- مسافات قصيرة وفق خط مستقيم (20-40م) أروقة - ألعاب تعتمد على الإنطلاق السريع - ألعاب التناوب	- ينبغي على المتعلم أن يقوم بالإحماء قبل تمارين السرعة - أن لا يعيد التمرين إلا بعد الراحة النشطة
الجرى	إجتياز حواجز بنفس الرجل مع إعتداد نفس الخطوات بينها دون التخفيض من السرعة	- إستعمال مسارات تحتوي على حواجز متباعدة منتظمة - تمارين متنوعة لإكتساب النسق (عدد الخطوات) بين الحواجز - تمارين للإجتياز السريع	- ينبغي أن لا يشكل إرتفاع الحواجز عائقا للجرى السريع بالنسبة للمتعلم - يجدر بالمتعلم أن يعتمد نفس عدد الخطوات بين الحواجز - عدم تخفيض من السرعة مباشرة بعد الإجتياز
القفز	- القفز إلى أعلى لإجتياز علو * التنسيق بين الأطراف العليا والسفلى في الهواء * الهبوط على رجل الحرة - الدفع الديناميكي عند الوثب إلى أهد مذى بعد الجرى السريع - التنسيق بين حركات الأطراف السفلى أثناء القفزات المتعاقبة	- تمارين القفز بالتحفز لإجتياز علو بطرق متنوعة في مقلز - تمارين القفز لإجتياز علو متنام في المقلز - تمارين القفز بالتحفز في المقلز - تمارين الحبل والخطوات العملاقة والرهط بينها	ينبغي على المتعلم : - القيام بتمارين الإحماء قبل القيام بتمارين القفز - المحافظة على التوازن أثناء القفزات - تنسيق حركات الاطراف المتعاقبة - التركيز على الرهط بين القفزات واجتناب الإسراع - التأكد على إستعمال الاربعين أثناء القفز

المحاور	الأهداف الممهزة	المحتوى	العروضات
الجرى	الجرى لمدة طويلة بإتباع نسق منتظم مع التنفس خلال القيام بحركات الأطراف	إستعمال مسارات مهيأة أو طبيعية ( مضمار - ساحة اللعب - أروقة - غابة - شاطئ ) الجرى المستمر لمدة زمنية لا تقل عن عشر دقائق - ألعاب ذات مجهود متواصل ومنتظم	- ينهني على المتعلم إتباع نسق منتظم يتماشى وإمكاناته ضمن أروقة صغيرة متجانسة - على المتعلم أن يتنفس تنفسا إراديا أثناء الجرى - عليه أن يستريح عند ظهور التعب
الجرى	- الجرى بأقصى سرعة مسافات قصيرة - الإستجابة بسرعة إلى إشارات سمعية عند الإنطلاق من وضعية الجثو - التنسيق بين حركات الأطراف العليا والسفلى أثناء الجرى	- مسافات قصيرة وفق خط مستقيم (20-40م) أروقة - ألعاب تعتمد على الإنطلاق السريع - ألعاب التناوب	- ينهني على المتعلم أن يقوم بالإحماء قبل تمارين السرعة - أن لا يعيد التمرين إلا بعد الراحة النشطة
الجرى	إجتياز حواجز بنفس الرجل مع اعتماد نفس الخطوات بينها دون التخفيض من السرعة	- إستعمال مسارات تحتوي على حواجز متباعدة منتظمة - تمارين متنوعة لإكتساب النسق (عدد الخطوات) بين الحواجز - تمارين للإجتياز السريع	- ينهني أن لا يشكل إرتفاع الحواجز عائقا للجرى السريع بالنسبة للمتعلم - يجدر بالمتعلم أن يعتمد نفس عدد الخطوات بين الحواجز - عدم تخفيض من السرعة مباشرة بعد الإجتياز
القفز	- القفز إلى أعلى لإجتياز علو * التنسيق بين الأطراف العليا والسفلى في الهواء * الهبوط على رجل الحرة - الدفع الديناميكي عند الوثب إلى أهد مذى بعد الجرى السريع - التنسيق بين حركات الأطراف السفلى أثناء القفزات المتعاقبة	- تمارين القفز بالتحفز لإجتياز علو بطرق متنوعة في مقلز - تمارين القفز لإجتياز علو متنام في المقلز - تمارين القفز بالتحفز في المقلز - تمارين الحبل والخطوات العملاقة والرهط بينها	ينهني على المتعلم : - القيام بتمارين الإحماء قبل القيام بتمارين القفز - المحافظة على التوازن أثناء القفزات - تنسيق حركات الاطراف المتعاقبة - التركيز على الرهط بين القفزات واجتناب الإسراع - التأكد على استعمال الاربعين أثناء القفز



المحاور	الأهداف المصهورة	المحتوى	التوصيات
الرمي	*الرمي إلى أبعاد مسافة ممكنة بيد واحدة باعتماد الوضعية النهائية الأساسية للرمي	- الرمي بالتحلض وبدون تحلض - الرمي في الثبات أو بعد الجري - الرمي من مناطق محددة ( 2 م ) - الرمي إنطلاقاً من الوضعية النهائية الأساسية	- إتزام المتعلم بإشارات المرمي عند الرمي - إستعمال الدفع بالرجلين أثناء عملية الرمي - التركيز على الوضع الصحيح للدفع والحوض والرجلين عند إعتماد الوضعية النهائية الأساسية
الألعاب الجماعية	*التدرج بالكرة نحو مرمى المنافس وبالتوجه والتمركز حسب موقع المنافس وحامل الكرة * منع المنافس من تحقيق الهدف بغرض المحاصرة création de l'alignement	- ألعاب مصفرة باستعمال الكرة - ألعاب التلوق العددي - ألعاب مسيرة - تمارين التدرج بالكرة - ألعاب المحاصرة وفك المحاصرة - ألعاب موجهة وتحضيرية	- إنتهاج أقرب طريق للوصول إلى مرمى المنافس - إجتناب اللعب الخشن أثناء المحاصرة - إعتماد رؤية واضحة للميدان ( حقل الرؤية )
ألعاب الأنشطة الجماعية	الدفع الديناميكي عند الربط بين تفرقات متجانسة ومختلفة أهراً فلفظ تحلض يدوياً أثناء الدوران حول محور التي عند الربط بين دورات مختلفة المحافظة على إستقامة الجسم أثناء الدوران حول محور عمودي عند الربط المحافظة على تكور الجسم أثناء الدوران بين دورات مختلفة القدرة على التحكم في مختلف الأوضاع الجيبازية الأساسية الصحيحة القدرة على المرور من وضعية مختلفة إلى أوضاع مختلفة وإمالة خارجية القدرة على الربط بين الأوضاع مع	مسارات جمبازية مرتبطة بقدرات : - الدفع - الدوران - الإرتكازات - التعلق - الأوضاع الجيبازية الأساسية	- الإجماء الكافي للأعضاء المعنية بالحركة - ضرورة إطلاق المتعلم للأعضاء أثناء الدفع - التأكيد على الأوضاع الجيبازية الصحيحة - تنسيق حركات الأعضاء حسب تزامنها أو تواترها *المراية تقع من طرف المعلم أو المتعلم وتمثل في مراقبته للممارس أثناء تعاطيه عملاً ما قصد منه من السقوط *الإعانة تقع من طرف المعلم وتمثل في إعانته للمتعلم على ممارسة بعض الحركات التي لا يتمكن من القيام بها بمفرده ومن ذلك الحركات التي تتطلب القوة *المحافظة على تماسك الجسم *القدرة على الربط بين الأوضاع مع

المحاور	الأهداف المصهورة	المحتوى	التوصيات
ألعاب التضاد	- تثبيت المناس على الأرض في وضعية مختلفة - التخلص من وضعيات التثبيت على الأرض	ألعاب وتمارين التثبيت والتخلص من التثبيت في مختلف الأوضاع { الإستلقاء - الإنهطاح على أربعة - البعثر }	- التأكيد على سلامة الأطفال أثناء تمارين التثبيت والتخلص - البحث عن حلول فردية في تثبيت المناس والتخلص من وضعيات التثبيت - عدم إطالة النشاط والعمل على الإسترجاع (الراحة)

المرحلة التعليمية الثانية :

تشمل السنوات الثلاث الثانية من التعليم الأساسي ، و يقوم بتدريس المادة معلم التربية البدنية بمعدل ساعة في الأسبوع.

## 1- الأهداف :

- أ- توظيف القدرات البدنية واستغلالها لانجاز مهمات حركية
- ب- السعي بالطفل نحو اكتساب قاعدة مهارات حركية ثرية
- ج- الإستعمال المناسب للأداة طبقا لمتطلبات الوضعية التربوية
- د- المساهمة في وضع الخطط و تنظيم المجموعة طبقا لقوانين الألعاب الجماعية
- هـ- اكتشاف نقاط القوة و الضعف لدى المنافس واستغلالها لصالح الذات والمجموعة.

## 2- الأنشطة :

لبلوغ هذه الأهداف وقع الإعتماد على الأنشطة التالية :  
الجري - القفز - الرمي - الأنشطة الجمبازية - الألعاب الجماعية - ألعاب التضاد

## 3- المتطلبات البيداغوجية :

- أ- تمكين المتعلم من عدد كاف من الإعادات لاكتساب المهارات الحركية
- ب- الإعتماد على الطريقة الإجمالية
- ج- استعمال الألعاب
- د- احترام الميزات الذاتية و الفوارق الفردية
- هـ- توخي طريقة بيداغوجية نشيطة.

## الأهداف العامة للتربية البدنية في المرحلتين الأولى والثانية من التعليم الأساسي

تهدف التربية البدنية أساساً إلى :

- تيسير نمو الوظائف الحركية

- تمكين المتعلم من إستغلال إمكاناته البدنية

- إشباع رغبته في الحركة

- تعويده بذل الجهد

- إنماء شعوره بالمسؤولية

- إنماء الأبعاد الذهنية والوجدانية والاجتماعية لديه

## برنامج التربية البدنية بالسنة الأولى من التعليم الاساسي

### الاهداف المميّزة :

تهدف أنشطة التربية البدنية إلى أن يكون المتعلم في نهاية السنة الأولى قادراً على:

- 1- التحكم في حركاته
- 2- العناية بنظافة جسمه و هندامه
- 3- الاتّصاف بالمرونة والرشاقة و الاتّزان
- 4- بذل الجهد عند الاقتضاء
- 5- التنفس السليم
- 6- إدراك الجمال الحركي
- 7- العمل المجموعي

المحاور	الأهداف المميّزة	المحتوى	توجهات منهجية
المدامة	يكون الطفل قادرا على - القيام بمجهود بدني بسيط خلال مدة زمنية طويلة - التنفس الإرادي أثناء القيام بالمجهود	الجري، السير، القفز، الرمي، التسلق، الزحف، اللعب بالكرة	الحرص على تجنب المجهود العنيف المسترسل مع العمل على أحكام التواتر بين الأنشطة والراحات المساعدة على التنفس بيسر أثناء الجري وهذه العمل على ألا يتجاوز عدد دقات القلب 130 دقة في الدقيقة الواحدة. يمكن أن يكون الجري حراً ووفق اتجاهات مختلفة مع اعتماد مسار طبيعي أو مسار مهيئ.
التنفس السليم	يكون الطفل قادرا على - التنفس بصدرة دون الإعتماد على البطن - الشهيق بالأنف والزفير باللم	حركات الصدر عند التنفس الشهيق والزفير بسيطاً.	تتبع حركات الصدر عند التنفس وذلك بالإضطجاع على الظهر ووضع اليدين (أو أداة خلفية) على الصدر والعمل على الشهيق والزفير بسيطاً. الحرص على ارتفاع اللراعيين والكتفين عند القيام بحركات التنفس
<u>التنشيط العضلي</u>	- يكون الطفل قادرا على استعمال مختلف المجموعات العضلية بجسمه عند مواجهة مقاومة خارجية	الجذب - الدفع الوثب - الهبوط	مواجهة الجذب أو الدفع من قبل أحد الأتراب. دفع الحائط باليدين. وضع ثقل الجسم على اليدين (قفز الأرنب) الوثب: إلى أعلى، إلى الأمام، إلى الخلف. ربط الجري بالوثب
الرشاقة	يكون الطفل قادرا على: - عكس اتجاهه وتغيير أوضاع جسمه بسرعة سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء. - قطع مسافات (لا تتعدى عشرة أمتار) بأقصى سرعة.	عكس الاتجاه عدو التناوب	يكلف التلميذ بالسير أو بالعدو أو بالقفز وعند الإشارة يغير اتجاهه أو يسمح لشره بالمواصلة عوضاً عنه وذلك وفقاً للإتفاق المسبق. حث الأطلال على الإستجابة بأقصى ما يمكن من السرعة.

المحاور	الأهداف المصهورة	المحتوى	توجهات منهجية
المرونة	يكون الطفل قادرا على : توظيف مرونة المفاصل ومطاطية العضلات المحيطة بها لمي أداء الحركات إلى أقصى حد لها	حركات رياضية	العمل على تحقيق الهدف المرسوم من خلال إنجاز أنشطة مثل : مثل : سباق التلق (رمي كرة أو أداة أخرى لأحد الأتراب على أن يقع تمريرها من بين الرجلين). سباق تسليم الكرة من فوق الرأس. سباق تمرير الكرة جانباً للزميل ثم عكس الاتجاه. تمرير الحبل من أسفل القدمين ثم فوق الرأس.
تعرف الجسم	يكون الطفل قادرا على : تعرف مختلف أعضاء جسمه انتقال مختلف أعضاء جسمه لتنفيذ حركات متنوعة	حركات مختلفة	الحرص على تحريك الرأس والذراعين والصدر والبطن والحوض والظهر والرجلين والقدمين القيام بالحركات التالية : تحريك الرأس إلى الأمام والخلف والجانب رفع اليدين أو الرجلين إلى الأمام امتداد الجسم وتكوره تكون جل الحركات بسيطة حتى يتمكن الطفل من الإحساس بجسمه وتعرفه.
الجانبية المزدوجة	يكون الطفل قادرا على : الإستعمال المزدوج للمعزوين العلويين أو المعزوين السفليين عند القيام بالحركات.	الرمي : الإلتقاط الدفع. الوثب	الحرص على دعم الجانبية المزدوجة من خلال أنشطة من قبيل رمي الكرة أو أي أداة بكلتا اليدين. التقاط الكرة أو أداة بكلتا اليدين الوثب والدفع بكلتا الرجلين.
الجانبية الفردية	يكون الطفل قادرا على : استعمال ناحية واحدة من الجسم أو الناحيتين بالتداول وذلك عند القيام بالحركات. تعرف الناحية الطاغية للجسم عند القيام بالحركات		نفس الأنشطة السابقة مع التمكين من إنجازها بالعضو الأيمن بالعضو الأيسر وذلك بالتداول التأكيد على الناحية الطاغية في الجسم وذلك لتسيير استعمالها

المحاور	الأهداف الممهزة	المحتوى	توجهات منهجية
<u>التوازن</u>	يكون الطفل قادرا على: المحافظة على توازنه لمدة طويلة عند القيام بحركة المحافظة على توازنه لمدة طويلة عند الثبات في وضع ما	المشي، الوقوف	من الأنشطة الممكنة : المشي على خط مرسوم على الأرض أو على مقعد سويدي مقلوب أو أداة هديلة الوقوف على قدم واحدة على الأرض أو فوق كرة طبية أو مقعد أو غير ذلك. رملع لدم واحدة والنقاط أداة على الأرض ثم أخذ وضع الوقوف (نفس النشاط من أجل إعادة الأداة إلى موقعها). التوازن عند إستقامة الجسم وتكوره. البحث عن الوضع المناسب للرأس واليدين أثناء عملية التوازن. هدرج التوازن في كالة الحصص خاصة من خلال الأنشطة التمهيدية.
التوجه في الفضاء	يكون الطفل قادرا على : التوجه في الفضاء من خلال الوضع العمودي. التوجه في الفضاء من خلال الوضع الأفقي. تغيير إتجاهه.	التصويب، الوثب، المشي، الجري، الإلتصاف وقولها: الأمام، خلف، اليمين، اليسار إلى الأمام، إلى الخلف إلى اليمين، إلى اليسار.	تصويب الأدوات إلى الامام إلى الخلف إلى اليمين إلى اليسار. الوثب إلى اليمين إلى اليسار إلى الأمام إلى الخلف مع القيام بنصف دورة في الفضاء. الإضطجاع على البطن والتصويب إلى الأمام وإلى الخلف وإلى اليمين وإلى اليسار. التمرکز أمام المعلم خلفه إلى يمينه إلى يساره بالمشي والجري
تقدير المسافات	يكون الطفل قادرا على: توجيه الكرة باليد نحو هدف ثابت على الأرض. القيام بحركات في فضاءات مسافات ومجالاتها متنوعة	الحركات الأساسية المشي - الجري - الوثب الرمي ألعاب الملاحظة.	رسم خطوط تبعد عن بعضها بعلمتري أو مترين أو ثلاثة أمتار. تمكين التلاميذ من التقدّم نحوها مغموضي الأعين. وضع أدوات على بعد أمتار ثم الدوران حولها والأعين مغمضة بعد ملاحظة الإتجاه. تكتسي هذه الفقرة أهمية بالغة لذلك يجب إعطاء محتواها الأهمية الأزمة والوقت الضروري.
تقدير المدة	يكون الطفل قادرا على: قطع مسافات قارة مشيا أو جريا لمدة طويلة	الحركات الأساسية (رمي، مشي، جري، وثب)	تمكين الطفل من تقدير المدة المحددة في حالة ثبوت ثم في حالة حركة بطيئة ثم حركة سريعة. التدرج في الصعوبة وذلك باستعمال أوقات مدتها متغيرة