

التعليم الابتدائي
منهاج التربية البدنية والرياضية

2016

الفهرس

1. تقديم المادّة

1.1 غايات التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي

2.1 مساهمة المادّة في تحقيق الملح الشامل

2. ملامح التخرّج الخاصّة بالمادّة

1.2 ملامح التخرّج من التعليم الابتدائي وأطواره

2.2 ملامح التخرّج من سنوات التعليم الابتدائي

3. مصفوفة الموارد المعرفية

1.3 تقديم

2.3 جدول مصفوفة الموارد المعرفية

4. البرامج السنوية

1.4 البرامج السنوية (السنوات الخمسة)

5. وضع المنهاج حيّز التطبيق

1.5 توصيات تتعلّق بوضع المنهاج حيّز التطبيق

2.5 توصيات تتعلّق بمدونة التجهيز الرياضي والوسائل التعليمية

3.5 توجيهات عامّة

1. تقديم المادة

إنّ التعبير الحركي لدى طفل المرحلة الابتدائية، بكل ما يتضمّنه من تصرفات وسلوكيات حركية عفوية، وخاصة تلك التي تكتسي صبغة اللعب من صميم حياته، فهو يواكب نموّه السريع ويسعى من خلاله إلى إثبات ذاته وتأكيد ما في المحيط الذي يعيش فيه.

والأفضل أن يجد امتداده في إطار منظم ومهيكل، تُراعى فيه خصوصياته ومميزاته وحتى إمكاناته البدنية. وهذا ما تضمنه حصّة التربية البدنية، التي تبقى الفضاء الأوفى للتعلّقات في صيغة اللعب. شريطة أن يتناولها المعلّم مع تلاميذه في قالب تعليمي/ تعلّمي. بعيدا عن التصور المبني على منطق التلقين والتدريب وما يتطلبه من مميّزات وخصوصيات، تجعل في كثير من الأحيان معلّم المدرسة الابتدائية يتفادها، ويعزف حتى عن القيام بألعاب بسيطة لاعتقاده أن تسيير الحصّة يستدعي مشاركة المتعلمين في الحركات والتمارين التي تتطلّب منه جهودات عضلية أو درجة من التنسيق والتوازن، يرى تحقيقها صعبا.

بينما الممارسة السليمة تجعل المعلّم مرافقا ومرشدا، محفّزا، مشوقا، ساعيا إلى تحقيق الأهداف المنشودة باقتراح مجموعة حلول عبر مسالك متعدّدة، يجد فيها كلّ متعلم مبتغاه، ليصل إلى ما يصب واليه.

1.1 غايات التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الابتدائي

تبقى التربية البدنية شرطا أساسيا لمواكبة المسار الدّراسي، باعتبارها تربية قاعدية ملازمة للطفّل بأبعادها الفكرية والاجتماعية والحسية - الحركية، إذ أنّها لا تمنح الصّحة المتمثّلة في تنمية العوامل التنفيذيّة (سرعة، مقاومة، مداومة، قوّة، مرونة، دقّة) الضرورية للفرد الفاعل فحسب، بل تتدخّل بقدر كبير في تنمية وتطوير الجانب المهاري بكل أبعاده (التحكّم، الإدراك، التنسيق، التوازن، الهيكلة، الاستجابات) وكذا في تكوين وبلورة الشّخصيّة المستقبلية للطفّل بجانبها الذاتي والاجتماعي.

وتجد دلالتها في :

***البعد الوظيفي:** انطلاقا من أنّ الحركة أساس التمرّن، وأنّ الأنشطة البدنية مبنية على تنوّع اللعب الذي يجد امتداده في النشاط المعتاد للفرد. فإنّ التربية البدنية بارتكازها على الألعاب ضمان للتوازن الوظيفي الحقيقي، في إطار تنمية متناسقة لكامل الجسم عموما، والأجهزة الحيوية (الجهازين الدموي والتنفّسي) خصوصا، إذ أنّ القلب والرئتين يعتبران جوهر التّسمية من النّاحية الفيسيولوجية. وعن طريق الحركات القاعدية (جري، مشي، رمي، وثب) تسعى إلى تطوير الجهازين الحركيين (الجهاز العضلي، الهيكل العظمي)، فتمنح الطّفّل إمكانية تقويم هيأته وتدعيم عموده الفقريّ منجّبا بذلك آثار السّاعات الطّوال التي يقضيها على مقعد الدّراسة.

***البعد النَّفْعِي** : فعن طريق ممارسة الألعاب يتمكن الطُّفْل من التعرّف على إمكانياته البدنية ومقدرته على الحكم والتحكّم في الأشياء، وما ينبغي حين بذل المجهود، موازاة مع الحركة المطلوبة، متخلّصاً من الشوائب والحركات الزائدة، فيكون ذلك بأقلّ تكلفة للجهد وصرف للطّاقة.

***البعد الخلفي**: حين يوضع المتعلم في حصّة التربية البدنية أمام وضعيات مشكّلة، تمثل عوائق وحواجز بالنسبة له يجد نفسه ملزماً بتخطّيها والتغلّب عليها، ومقاومة ما تفرزه المنافسة من تحديات أن يُقاوم:

- الخصم وما يطرحه من مشاكل خلال التنافس؛
- جسمه وما يطرأ عليه من تغييرات من جرّاء بذل المجهود؛
- الضغط النفسي الذي تفرضه المنافسة؛
- العوامل الخارجية (ميدان الممارسة، حالة الجوّ، المحيط البشري من أنصار ومتفرّجين)؛
- طبيعة التنافس (خصائص المنافسة من حيث وسيلة التنافس، قواعد، حكّام ومراقبون) .

2.1 مساهمة المادّة في تحقيق الملح الشامل

تساهم التربية البدنية في تحقيق الملح الشامل عن طريق النشاط الحركي، الذي يسمح للمتعلّم معايشة حالات متنوّعة واقعية ومجسّدة، تستلزم وتستدعي تجنيد طاقاته الكامنة، لتتبلور بعد ذلك وتساهم في استقلالية تصرفاته. وهذا عن طريق اكتساب ميكانيزمات التكيف الذاتي، ضمن تعلّقات قاعدية أساسية للمرحلة الابتدائية، تتمثّل في:

*تسهيل النموّ الحركي من خلال تطوير التحكّم في الجسم وعمل الأطراف ومدى تكاملها؛

*اكتشاف جسمه وأجهزته الحيويّة، ووظائفها، ومدى ترابطها، وتأثير المجهود عليها من جهة ومقاومتها للتعب من جهة أخرى؛

*اكتشاف والتعرّف على مدى أهميّة العمل الجماعيّ والمساهمة الفعّالة ضمن الجماعة في إطار مهيكّل ومنظّم؛

*التفتّح على عالم المعرفة، وانتقاء ما يتلاءم معه لبناء معارفه وتكيفها حسب طبيعة العمل؛

*السيطرة على نزواته العدوانية والتحكّم في انفعالاته امتثالاً للقواعد والقوانين المهيكلة؛

*التكيف المستمرّ لقواعد الحركة ونظام اللعب بمختلف أشكاله وما ينجم عنهما من تغييرات ومستجدّات.

*البحث عن التوازن والاندماج التدريجي ضمن التركيبة التي ينشط فيها (الفوج، القسم، المدرسة، المجتمع)؛

تبرز مساهمة التربية البدنية من خلال اعتمادها على ألعاب تحضيرية كدعامة أساسية لترسيخ النظرة الشاملة للتعليم، المبنية على اكتساب الكفاءات وتطوير القدرات، وتجسد المغزى الأساسي الذي يعتبر الفرد وحدة متكاملة ومتداخلة بعيدا عن التصنيفات التي تفصل بين الجسم والعقل، وترى أن كل منهما قائم بذاته.

2. ملامح التخرج الخاصة بالمادة

تعتبر الملامح عن مواصفات المتعلم المنتظرة في نهاية مسار عمليات التعلم بمختلف مستوياته، والتي يجب أن تتكفل بها مادة التربية البدنية في مرحلة التعليم الابتدائي. والتي تتحقق من خلال الميادين الآتية:

* **ميدان الوضعيات والتنقلات:** ويتكفل بجانب أخذ الوضعيات والهيئات الصحيحة والسليمة خلال نشاطه وممارسته لأعماله اليومية للمحافظة على صحته ووقايته من المخاطر التي قد تحدث التشوهات الجسدية التي كثيرا ما تصيب الفرد من جراء تعوده على اتخاذ وضعيات غير ملائمة، وخاصة ما تعلق بالعمود الفقري، وتقوسات القفص الصدري وما ينجر عنهما من آثار سلبية .

* **ميدان الحركات القاعدية:** ويتكفل بإكساب المتعلمين المهارات القاعدية السليمة التي تصاحب الفرد في نشاطاته اليومية، كالمشي والجري والرمي والوثب، وذلك من حيث كيفية استعمال أطرافه وتوظيفها بشكل متناسق ومتكامل، وتجنيد قوى الجسم واستثمارها في كيفية أداء الحركات حسب متطلبات الموقف، وتعديلها كلما اقتضت الضرورة ذلك.

* **ميدان الهيكله والبناء:** ويتكفل بإكساب المتعلم القدرة على بناء فضاء نشاطه ومعيشته، بما يتلاءم وطبيعة هذا النشاط وتكييفه كلما دعت الضرورة لذلك، ووضع معالم تساعد على القيام بأعمال بأقل جهد وفي مدة زمنية مناسبة، مما يضمن له الاستمرارية في العمل لأطول مدة ممكنة، وكذا التعامل في إطار احترامه القوانين والقواعد التي تضبط العلاقة بينه وبين الآخر.

1.2 ملامح التخرّج من التعليم الابتدائي وأطواره

ملح التخرّج من التعليم الأساسي	ملح التخرّج من الطور 3 الابتدائي	ملح التخرّج من الطور 2 الابتدائي	ملح التخرّج من الطور 1 الابتدائي	
الكفاءة الشاملة	يؤدي المتعلّم مختلف الحركات القاعدية المتعلقة بالأنشطة البدنية ضمن نسق ذي طابع نفعي فرديا وجماعيا .	يسيطر على جسمه ويتخصّص من الحركات الزائدة، ويقوم بحركات قاعدية سليمة، وبناء مشاريع وخطط بسيطة تستند عليها المواقف .	ينجز حركات قاعدية سليمة ويحافظ على ترابطها .	
الكفاءات الختامية	الميدان البدني: ينجز حركات ومهارات سليمة مبنية على المداومة والسرعة والقوة .	ميدان الوضعيات والتنقلات: ينجز مختلف الوضعيات والتنقلات الأساسية البسيطة.	ميدان الوضعيات والتنقلات: يتحوّل من موقف لآخر في الوقت المناسب.	
	الميدان الجماعي: ينجز حركات وعمليات تنمائي والموقف المطروح في إطار عمل جماعي بناءً.	ميدان الحركات القاعدية : ينجز الحركات القاعدية المرتبطة بالرمي والوثب والجري التي يتطلّبها الموقف بطريقة سليمة.	ميدان الحركات القاعدية : يؤدي حركات متعلّقة بالوثب والرمي .	ميدان الحركات القاعدية : ينفذ حركات طبيعية بسيطة في وضعيات متنوّعة .
	ميدان الجميز: يبني وينجز حركات ومهارات جمبازية متسلسلة أساسها التنسيق والرشاقة.	ميدان الهيكلية والبناء: يبني وينجز مشاريع وخطط بسيطة ينطلبها الموقف.	ميدان الهيكلية والبناء: يستثمر فضاء الممارسة بما يتماشى ونوعية النشاط .	ميدان الهيكلية والبناء: يحدّد الأسلوب والفضاء المناسبين لاستعمال أداة.

2.2 ملامح التخرّج من سنوات التعليم الابتدائي

ملح التخرّج من السنة 1 ابتدائي	ملح التخرّج من السنة 2 ابتدائي	ملح التخرّج من السنة 3 ابتدائي	ملح التخرّج من السنة 4 ابتدائي	ملح التخرّج من السنة 5 ابتدائي	ملح التخرّج من التعليم الابتدائي	
الطور الأول		الطور الثاني			الطور الثالث	
يضببط حدود مقدرته بعد اكتشاف جسمه ومحيطه للتدخل بأمان.	ينجز حركات قاعدية سليمة ويحافظ على ترابطها .	يستعمل جملة منا لتصرفات القاعدية ويتمكن من ربطها مع بعضها البعض .	ينجز عمليات قاعدية ويحافظ على ترابطها وتسلسلها بما يتوافق والوضعية	يسيطر على جسمه ويتخلص منا لحركات الزائدة، ويقوم بحركات قاعدية سليمة، وبناء مشاريع وخطط بسيطة تستند عليها المواقف .	يسيطر على جسمه ويتخلص من الحركات الزائدة، ويقوم بحركات قاعدية سليمة، وبناء مشاريع وخطط بسيطة تستند عليها المواقف	الكفاءة الشاملة
ميدان الوضعيات والتقلات: يتخذ وضعيات مع محيطه المباشر.	ميدان الوضعيات والتقلات: يتحول من موقف لآخر في الوقت المناسب.	ميدان الوضعيات والتقلات: يتنقّي ويستعمل جملة من التصرفات حسب ما يتطلبه الموقف.	ميدان الوضعيات والتقلات: ينجز مختلف أشكال التقلات فرديا وجماعيا.	ميدان الوضعيات والتقلات: ينفذ مختلف الوضعيات والتقلات الأساسية البسيطة	ميدان الوضعيات والتقلات: ينفذ مختلف الوضعيات والتقلات الأساسية البسيطة.	
ميدان الحركات القاعدية ينفذ حركات مبنية على تكامل وظائف جسمه	ميدان الحركات القاعدية ينفذ حركات طبيعية بسيطة في وضعيات متنوعة .	ميدان الحركات القاعدية ينفذ حركات متعلّقة بالجري وبالرمي.	ميدان الحركات القاعدية يؤدي حركات متعلّقة : بالوثب وبالرمي .	ميدان الحركات القاعدية ينفذ حركات قاعدية مرتبطة بالرمي والوثب والجري التي يتطلبها الموقف بطريقة سليمة .	ميدان الحركات القاعدية ينفذ حركات قاعدية مرتبطة بالرمي والوثب والجري التي يتطلبها الموقف بطريقة سليمة	الكفاءات الختامية
ميدان الهيكلية والبناء: يحدد ويستغل معالم فضاء الممارسة .	ميدان الهيكلية والبناء: يحدد الأسلوب والفضاء المناسبين لاستعمال أداة.	ميدان الهيكلية والبناء: ينظم تدخلاته حسب الموقف.	ميدان الهيكلية والبناء: - يستثمر فضاء الممارسة بما يتماشى ونوعية النشاط	ميدان الهيكلية والبناء: - يبني وينجز حركات ومهارات جمبازية متسلسلة أساسها التنسيق والرشاقة.	ميدان الهيكلية والبناء: يبني وينجز حركات ومهارات جمبازية متسلسلة أساسها التنسيق والرشاقة.	

3. مصفوفة الموارد المعرفية

1.3 تقديم

المصفوفة هي المفاهيم التي يجب أن يكتسبها المتعلم خلال مساره التعليمي لتحقيق كفاءات محددة، بحيث يتناولها أثناء ممارسته للأنشطة الرياضية والألعاب التحضيرية الموجهة. وترمي في معظمها إلى: اتخاذ الوضعيات والهيئات كأساس للقيام بحركات صحيحة وسليمة؛ اختيار الوضعيات والهيئات المناسبة للموقف؛ علاقة الوضعية والهيئة المتخذة بمقدرة الفرد من حيث التنفيذ؛ اختيار الحركة أو مجموعة الحركات المناسبة للوضعية؛ التأكد من قدرة الانجاز، من حيث الجهد والمكان والمدة؛ إمكانية تعديلها أو إعادة تنفيذها كلما دعت الضرورة لذلك.

2.3 جدول مصفوفة الموارد المعرفية

المضامين المعرفية	الكفاءات الختامية	الميادين	الأطوار
الوضعيات والهيئات المألوفة وغير المألوفة - تغيير الوضعيات والتحول - المشي الفردي والجماعي - المشي النشط الفردي والجماعي - التنقل جريا - التحول من المشي للجري والعكس - ضبط التنقلات حسب المسافة - ضبط التنقلات حسب طبيعة المسلك - ضبط التنقلات حسب المدة - ضبط التنقلات بالنسبة للغير - ضبط التنقلات بحمل أداة . القيام بحركات قاعدية تركز على: الجري: الجري حسب مجالات منتظمة وغير منتظمة - الجري الفردي - الجري ضمن الجماعة - الجري بوسيلة - تعقب ومطاردة خصم - التخلص من خصم . الرمي: مختلف أشكال الرمي - الرمي بعيدا - الرمي في مجالات - الرمي فوق حاجز الوثب: تخطي مجالات منتظمة وغير منتظمة - اجتياز حواجز منتظمة وغير منتظمة - الوثب بعيدا . الربط والتنسيق بين الحركات القاعدية للقيام بعمليات يستدعيها الموقف: - ربط الجري بالرمي - ربط الجري بالوثب - ربط الوثب بالرمي - ربط الجري بالوثب بالرمي .	يتحول من موقف لآخر في الوقت المناسب	الوضعيات والتنقلات	الطور الأول
	ينفذ حركات طبيعية بسيطة في وضعيات متنوعة	الحركات القاعدية	
	يحدد الأسلوب والفضاء المناسبين لاستعمال أداة	الهيكلية والبناء	
الرمي: مختلف أشكال الرمي - الرمي بعيدا - الرمي في مجالات - الرمي فوق حاجز الوثب: تخطي مجالات منتظمة وغير منتظمة - اجتياز حواجز منتظمة وغير منتظمة - الوثب بعيدا . الربط والتنسيق بين الحركات القاعدية للقيام بعمليات يستدعيها الموقف: - ربط الجري بالرمي - ربط الجري بالوثب - ربط الوثب بالرمي - ربط الجري بالوثب بالرمي .	ينجز مختلف أشكال التنقلات فرديا وجماعيا	الوضعيات والتنقلات	الطور الثاني
	يؤدي حركات متعلقة بالوثب وبالرمي	الحركات القاعدية	
	يستثمر فضاء الممارسة بما يتماشى ونوعية النشاط	الهيكلية والبناء	
الرمي: مختلف أشكال الرمي - الرمي بعيدا - الرمي في مجالات - الرمي فوق حاجز الوثب: تخطي مجالات منتظمة وغير منتظمة - اجتياز حواجز منتظمة وغير منتظمة - الوثب بعيدا . الربط والتنسيق بين الحركات القاعدية للقيام بعمليات يستدعيها الموقف: - ربط الجري بالرمي - ربط الجري بالوثب - ربط الوثب بالرمي - ربط الجري بالوثب بالرمي .	ينفذ مختلف الوضعيات والتنقلات الأساسية البسيطة.	الوضعيات والتنقلات	الطور الثالث
	ينجز الحركات القاعدية المرتبطة بالرمي والوثب والجري التي يتطلبها الموقف بطريقة سليمة.	الحركات القاعدية	
	يبني وينجز مشاريع وخططا بسيطة يتطلبها الموقف.	الهيكلية والبناء	

4. البرامج السنوية

تهيكل البرامج السنوية في جداول تمدها بمختلف الموارد المعرفية والمنهجية الضرورية لبناء الكفاءات المستهدفة عبر أطوار التعليم الابتدائي، مفصلة حسب مركبات الكفاءات الختامية في مبادئ المادة.

1.4 البرامج السنوية (السنوات الخمسة)

تمكّن قراءة جداول البرامج السنوية المعلم، من الوقوف على التدرّج والانسجام الحاصل بين سنوات مرحلة التعليم الابتدائي، فيدرك بنظرة أفقية الكفاءات المستهدفة ومركباتها، والمعارف المرتبطة بها، وأنماط الوضعيات التعلمية التي يستعملها المدرّس، وكذلك المعايير المعتمدة في التقويم. يرتكز على إكساب المتعلم مهارات يستطيع من خلالها اتخاذ وضعيات وحيئات سليمة تساعد على نمو جسمه المتسارع في هذه المرحلة من عمره، نمو خاليا من الشوائب التي كثيرا ما تُلحق بالبدن أضرارا تصل في بعض الأحيان إلى الإعاقة الجسدية، وهذا يتمكن بالمتعلم من التخلص من الحركات الزائدة، وضبط مقدرته واكتشاف جسمه كمورد لبذل المجهود والقيام بالحركات المطلوبة. كما يرمي أيضا إلى إكساب المتعلم إمكانية بناء محيطه العملي الذي ينشط فيه، بوضع معالم تساعد على استثمار الفرص المتاحة له. وقد صيغت الكفاءات الختامية المشتقة من الكفاءة الشاملة بشكل متدرج، سعيًا لضبط وتقدير حدود مقدرة المتعلم وحصر مؤهلاته، لضمان تدخل آمن بعيد عن المجازفة والمخاطرة، التي كثيرا ما تطغى على هذه المرحلة، ويتأتى هذا عن طريق:

*اتخاذ وضعيات مناسبة؛

*اعتماد مبدأ تكامل وظائف الأطراف عند التنفيذ؛

*إدراك وتحديد فضاء التنفيذ وما يحيط به.

برنامج السنة الأولى

الكفاءة الشاملة		يضبط حدود مقدرته بعد اكتشاف جسمه ومحيطه للتدخل بأمان.			
الميدان	الكفاءات الختامية	مركبات الكفاءة	الموارد المعرفية	أنماط من الوضعيات التعليمية	معايير ومؤشرات التقويم
الوضعيات والتنقلات	يتخذ وضعيات وحيئات طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر.	-الوضعيات الطبيعية من الثبات ومن الوقوف -الوضعيات الطبيعية من الجلوس. -الوضعيات غير المألوفة (تشكيل أشياء : عربة نقالة، جسر.....). - المشي العادي الفردي والجماعي. - المشي النشط الفردي والجماعي . - التحول من وضعية أو هيئة إلى أخرى	-التعرف على الجسم ومكوناته. - أخذ الوضعية المناسبة للموقف. - مفهومي السكون والحركة. - التحرك الفردي والجماعي وتقدير المسافات.	- وضعيات مألوفة متعلقة بالجلوس والوقوف . - وضعيات غير مألوفة متعلقة بالجلوس والوقوف - المشي النشط حول الساحة فرديا وجماعيا . تقاسم فضاء مع الآخر ينفي السكون والحركة.	يجلس بشكل سليم - يقف بشكل سليم. التوازن عند الثبات والحركة . المشي النشط المتزن . الاستعمال السليم للأطراف.

<p>10 وحدات (10 × 45)</p>	<p>وضعية سليمة للجسم خلال المشي. وضعية سليمة للجسم خلال الجري احترام المسارات والمسافات خلال الجري. التوازن خلال التنفيذ</p>	<p>- المشي والجري الحر في الساحة - المشي والجري حسب صفوف وحسب قاطرات، وحسب موجات.</p>	<p>المشي الفردي الجري الفردي المشي النشط في فوج الجري الخفيف في فوج؛ الانتقال من موقف لآخر .</p>	<p>- التنقل فرديا (من مشيا ومن الجري الخفيف)؛ - التنقل ضمن الجماعة (من المشي ومن الجري الخفيف)؛ - الجري بسرعة فرديا؛ - التحول من المشي إلى الجري الخفيف ثم السريع؛ - التحول من الجري الخفيف إلى المشي ؛ - اختيار نوعية الجري حسب الموقف .</p>	<p>ينفذ حركات مبنية على تكامل وظائف جسمه</p>	<p>الحركات القاعدية</p>
<p>07 وحدات (7 × 45)</p>	<p>التحكم في التنقلات ضبط المعالم والتنفيذ في حدودها المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.</p>	<p>- ألعاب المطاردة الفردية في مساحة محددة. - ألعاب المطاردة الجماعية ضمن مساحة محددة . - ألعاب التتابع في فضاء معين .</p>	<p>ضبط فضاء الممارسة يتحرك ضمن فضاء محدد؛ يشترك مع الغير في فضاء معين.</p>	<p>تحديد المسافات وضبط التنقلات حسبها. استثمار فضاء الممارسة فرديا؛ استثمار فضاء الممارسة جماعيا؛ - محاصرة الخصم في مساحة محددة .</p>	<p>يحدد ويستغل معالم فضاء الممارسة</p>	<p>الهيكلية والبناء</p>

برنامج السنة الثانية

ينجز حركات قاعدية سليمة ويحافظ على ترابطها .

الكفاءة الشاملة					
الميدان	الكفاءات الختامية	مركبات الكفاءة	الموارد المعرفية	أنماط من الوضعيات التعليمية	معايير ومؤشرات التقويم
الوضعية والتقلبات	يتحول من موقف لآخر في الوقت المناسب.	-التحول من الوقوف إلى الجلوس -التحول من الجلوس إلى الوقوف -التحول التدريجي من المشي إلى الجري -التحول التدريجي من الجري إلى المشي -التحول من دور دفاعي إلى دور هجومي والعكس	- أخذ الوضعية المناسبة - عمل الأطراف - التسارع والزيادة في السرعة - خفض التدريجي في السرعة - قراءة الموقف والتجاوب معه	- ألعاب ذات طابع تنافسي أشكالها بين المجموعات تعتمد على الاستجابة السريعة والمناسبة لما يتطلبه الموقف	- يأخذ الوضعية السوية في الوقت المناسب - الخطوات الديناميكية - وضعية مريحة للجسم - كيفية المهاجمة و التخلص من الخصم
الحركات القاعدية	ينفذ حركات طبيعية بسيطة في وضعيات متنوعة .	- الجري ضمن جماعة بوثيرة خفيفة - الجري السريع فرديا - رمي أداة بطريفة معينة - تخطي مجال بطريفة مناسبة - اجتياز حاجز بأسلوب مناسب	- كيفية التعامل مع الفوج - اكتشاف السرعة القصوى - تجنيد القوى وتسلسلها - تقدير المسافات وضبط الخطوات - تقدير الارتفاع وضبط الارتفاع	- ألعاب ذات طابع تنافسي أشكالها بين المجموعات تعتمد على الجري والرمي والوثب حسب ما يقتضيه الموقف	11 وحدة د (45 × 11) + حصتين للتقويم
10 وحدات (45 × 10) + حصّة للتقويم					

<p>- ألعاب تنافسية إشكالية تعتمد على انتقاء نوعية التنقل والرمي حسب الموقف والظرف</p>	<p>- التوازن خلال الجري - تقدير حجم الأداة وشكلها - أسلوب الرمي وعلاقته مع الأداة - طريقة الاستعمال</p>	<p>- التثقل بحمل أداة - التثقل السريع باستعمال أداة - رمي أداة بعيدا - التسديد باستعمال أداة</p>	<p>يحدّد الأسلوب والفضاء المناسبين لاستعمال أداة</p>	<p>الهيكلية والبناء</p>
---	---	--	--	-------------------------

برنامج السنة الثالثة

يستعمل جملة من التصرفات القاعدية ويتمكن من ربطها مع بعضها البعض				الكفاءة الشاملة		
الزمن	معايير ومؤشرات التقويم	أمثلة عن وضعيات تعليمية	المحتويات المعرفية	مركبات الكفاءة	الكفاءات الختامية	الميادين
<p>11 وحدة 45 د 11× +حصتين للتقويم</p>	<p>- نظامية الخطوة - التحكم في الارتكاز - انسيابية الجري - التوازن عند التخطي - التوازن عند الرمي - انسيابية حركة الرمي</p>	<p>- وضعيات إشكالية تنافسية تعبر عن المطاردة والمواجهة الفردية والجماعية</p>	<p>- التوازن خلال الجري - تنظيم الخطوات - أساليب التخطي - التوازن خلال التخطي - أسلوب الاجتياز - أسلوب الرمي</p>	<p>*الجري حسب مجالات منتظمة وغير منتظمة؛ *تخطي واجتياز مجالات منتظمة وغير منتظمة، والرمي بعيدا في مجالات *احترام النظام والوقت</p>	<p>ينتقي ويستعمل جملة من التصرفات حسب ما يتطلبه الموقف.</p>	<p>الوضعيات والثقلات</p>
<p>10 وحدة 45× 10 +حصّة للتقويم</p>	<p>- وضعية معتدلة للجسم خلال الجري - الاتزان خلال الجري - التوازن خلال الرمي - ضبط مسافة الرمي - توجيه الرمية</p>	<p>وضعيات تنافسية في الجري الجماعي والفردى، وكذا الرمي.</p>	<p>- الجري على خط مستقيم - الجري على منحرج - الجري المتعرج بحمل أداة - الرمي إلى أبعد - الرمي لمكان معين - الرمي للأمام، للخلف، للجانِب.</p>	<p>*الجري الفردي، وضمن مجموعة، وبحمل أداة *الرمي بيد واحدة حسب شكل وحجم الأداة *القوة الفردية في خدمة المجموعة.</p>	<p>ينجز حركات متعلقة بالجري وبالرمي</p>	<p>الحركات القاعدية</p>

<p>07 وحدات (45×7) +حصصة للتقويم</p>	<p>- التحكم في الزيادة والخفض في السرعة - توجيه الجري - تقديم العون المناسب الزملاء</p>	<p>وضعية تنافسية تعبر عن التدخلات لمواجهة الخصم فرديا وجماعيا والتصدي له.</p>	<p>- الزيادة في السرعة واللاحق - تغيير الاتجاه والإفلات - مواجهة قرارات الخصم فرديا في الهجوم والدفاع - مواجهة قرارات الخصم جماعيا في الهجوم والدفاع</p>	<p>*تعقب ومطاردة الخصم * التخلّص والإفلات من الخصم * التحوّل الفردي والجماعي من مدافع لمهاجم والعكس</p>	<p>ينظّم تدخّلاته حسب الموقف</p>	<p>الهيكلية والبناء</p>
--	---	---	--	---	----------------------------------	-------------------------

برنامج السنة الرابعة

ينجز عمليات قاعدية ويحافظ على ترابطها وتسلسلها بما يتوافق والوضعية						الكفاءة الشاملة	
الزمن	معايير ومؤشرات التقويم	أنماط من الوضعيات التعليمية	الموارد المعرفية	مركبات الكفاءة	الكفاءات الختامية	الميادين	
<p>11 وحدة (45 د) (11×) +حصتين للتقويم</p>	<p>- أخذ وضعية سليمة خلال الجري - تنفس مناسب للجري - خطوات ديناميكية - احترام المسافات خلال الجري جماعيا - المحافظة على إيقاع الجري .</p>	<p>وضعية إشكالية تنافسية تعبر عن المطاردة والمواجهة الفردية</p>	<p>- الجري السريع - تواتر الخطوات - تنسيق عمل الأطراف خلال الجري - وضعية الجسم خلال الجري - مجارة الخصم خلال الجري - فرض وتيرة معينة خلال الجري</p>	<p>*الجري بسرعة قصوى على محور، وعلى منحني، *الجري بسرعة قصوى ضمن مجموعة *قيادة مجموعة خلال الجري على مضمار</p>	<p>ينجز مختلف أشكال التنقلات فرديا وجماعيا.</p>	<p>الوضعيات والتنقلات</p>	

<p>10 وحدة ×45 (10 +حصة للتقويم</p>	<p>- عدم التردد عند التنفيذ - انسيابية الحركة الشاملة - تسلسل القوى والدفع الكامل - المحافظة على التوازن عند التنفيذ</p>	<p>وضعية إشكالية تنافسية تعبر عن الوثب لأبعد والرمي لأبعد</p>	<p>- عملية التسارع وعدم التردد خلال أخذ المسافة - الدفع للوثب - الاستقبال بعد الوثب - تنسيق عمل الأطراف عند الرمي والوثب - ربط حركتي الوثب والرمي</p>	<p>*اختيار حركة الوثب حسب نوعية الوثبة (برجل بالرجلين معا) *القيام بوثبات متتالية برجل واحدة *الرمي حسب الموقف (بيد واحدة، باليدين معا) - ربط الوثب بالرمي</p>	<p>يؤدي حركات متعلقة بالوثب وبالرمي .</p>	<p>الحركات القاعدية</p>
<p>07 وحدات (7×45) +حصة للتقويم</p>	<p>- يتتقن قيود الملعب حسب الموقف - يتوقع خطط الخصم ويعمل على صدّه - دائم الحضور والتركيز خلال المنافسة - ذو فعالية في الهجوم والدفاع.</p>	<p>وضعية تنافسية تعبر عن المواجهة الفردية والجماعية داخل حدود فضاء معين</p>	<p>- حدود فضاء الممارسة - ضبط خصوصيات فضاء الممارسة - علاقة التنقل بالفضاء المتاح - العلاقة بين عناصر الفوج أثناء الجري - التعبير عن الإمكانيات والتنفيذ</p>	<p>*ضبط حدود الممارسة *استغلال فضاء الممارسة حسب الموقف *القيام بعمليات فردية في الهجوم والدفاع مساهمة مع زملائه.</p>	<p>يستثمر فضاء الممارسة بما يتماشى ونوعية النشاط</p>	<p>الهيكلية والبناء</p>

برنامج السنة الخامسة

يسيطر على جسمه ويتخلص من الحركات الزائدة ويقوم بحركات قاعدية سليمة ويبني مشاريع وخطا بسيطة تستدعيها المواقف				الكفاءة الشاملة		
الزمن	معايير ومؤشرات التقويم	أنماط من الوضعيات التعليمية	الموارد المعرفية	مركبات الكفاءة	الكفاءات الختامية	الميادين
11 وحدة (11 × 45) + حصتين للتقويم	- أخذ الوضعية المترنة خلال الجري و الرمي والوثب - تجنيد القوى خلال الرمي والوثب - تقدير المسافة والوقت	وضعية تعليمية إشكالية تنافسية مبنية على الجري والرمي والوثب	- ديناميكية الجري السريع - أسلوب الرمي من مختلف الوضعيات - المحافظة على نفس الوتيرة - طيلة المسافة - المحافظة على نفس الوتيرة - طيلة المدة المحددة	- الجري السريع على مسافات قصيرة - الرمي لأبعد - الوثب لأبعد - توزيع المجهود على المسافات - توزيع المجهود على الوقت	يمكن من تنفيذ مختلف الوضعيات والتقلبات الأساسية البسيطة.	الوضعيات والتقلبات
10 وحدة (10 × 45) + حصّة للتقويم	- استثمار القوة المكتسبة من السرعة في الرمي وفي الوثب - تنسيق الحركات والمحافظة على التوازن خلال الأداء	وضعية تعليمية إشكالية تنافسية مبنية على مدى تراتب الجري والوثب والرمي كحركات قاعدية	- ربط الجري بالرمي - ربط الجري بالوثب - ربط الوثب بالرمي - ربط الجري بالوثب بالرمي	- الجري للرمي - الجري للوثب - الوثب للرمي - الجري للوثب للرمي	ينجز الحركات القاعدية المرتبطة بالرمي والوثب والجري التي يتطلبها الموقف بطريقة سليمة	الحركات القاعدية
07 وحدات (7 × 45) + حصّة للتقويم	- تناسب الدفاع مع الموقف - تناسب الهجوم مع الموقف - حسن التنسيق بين عناصر الفريق في الهجوم والدفاع	وضعية تعليمية إشكالية تنافسية مبنية على كيفية الدفاع والهجوم فرديا وجماعيا	- اختيار أسلوب الدفاع - اختيار أسلوب الهجوم - تقاسم الأدوار لبناء الهجوم - تقاسم الأدوار لبناء دفاع - اختيار وقت ونوع التحول	- القيام بدفاع فردي - القيام بهجوم فردي - القيام بدفاع جماعي - القيام بهجوم جماعي - التحول من الدفاع للهجوم والعكس	- ينجز مشاريع وخطا بسيطة يتطلبها الموقف	الهيكلية والبناء

5. وضع المنهاج حيز التطبيق

1.5 توصيات تتعلق بوضع المنهاج حيز التطبيق

المقاصد المنتظرة من المنهاج الذي نضعه بين أيدي معلّمي المدرسة الابتدائية، إعطاء إمكانية الممارسة الميدانية للتربية البدنية، أساسها تحضير الطفل، بإتاحة الفرصة له لاكتشاف كل من جسمه والمحيط البشري والمادي الذي يتعامل معه.

ولأنّ إكساب الكفاءات للمتعلمين يتطلّب تغيير طريقة الممارسة البيداغوجية المبنية على التلقين، ويدعو إلى تجديد تكوين المعلمين، من حيث علاقتهم بالمعرفة نفسها، وبكيفية تقديمها للمتعلمين. فمهنة المعلم لم تعد تلك التي تعتمد على نقل وصّب المعلومات والمعارف، بل في تهيئة الظرف للمتعلم كي يتعلّم وإكسابه إمكانية تجنيد معارفه واستخدامها كلما دعت الضرورة لذلك. بحيث ينطلق من تجاربه الخاصة ليبنى رأس مال يتمثّل في "التحكّم"، هذا التحكّم المتجدّد والمرافق للتكيف مع كلّ المواقف والوضعيات، يركز أساساً على السلوكيات والتصرّفات التي لها مكانتها المميزة ضمن العملية التعليمية في التربية البدنية والتي تسمح للطفل بـ:

* الوعي بإمكاناته واستثمارها؛

* التعلّم عن طريق المساهمة الطوعية؛

* غرس روح حب التطور؛

* استثمار التعبير الجسديّ كوسيلة هامة للتواصل؛

* ترقية العلاقات الاجتماعية والمساهمة الفعالة في العمل الجماعيّ.

وهذا يقتضي إحداث ثورة على التعلّم التقليديّ والانتقال من منطق التعلّم إلى منطق التعلّم ومواجهة الوضعيات الإشكالية التعليمية التي يأخذ فيها المعلم دور المنشط، الموجّه والمشجّع للعمل الفرديّ والجماعيّ. ولكي يتأتّى هذا فعلى المعلم أن :

* يجدّد معارفه في المادّة بصفة عامة وفي كيفية تنفيذ الأنشطة بصفة خاصة، واستخدامها واستثمارها حتّى تتماشى ومتطلبات المنهاج المبنية على الكفاءات؛

* يكون ملماً بالمفاهيم الواردة في المنهاج، قادراً على استخدامها في مواضعها؛

* يتحكّم في المنطق الذي يبني عليه المنهاج (لملح التخرج، كفاءات شاملة، كفاءات ختامية ومركباتها)؛

* يعرف كيف يختار الوضعيات التعليمية ؛

* يجعل التّقويم بأنواعه يرافقه في كلّ مراحل العملية التعليمية.

2.5 توصيات تتعلق بمدونة التجهيز الرياضي والوسائل التعليمية

يلعب العناد الرياضي دورا هاما في تذليل الصعوبات التي تواجه العملية التعليمية، ويؤدي إلى تحسين الفعل التربوي.

(أ) التجهيز الرياضي:

* تجهيز ضروري: ساحة للممارسة (ساحة المؤسسة أو ساحة مجاورة) بحيث تكون: آمنة؛ مؤمنة؛ مؤشرة (مخططة)؛ نظيفة.

* تجهيز مستحب: ملاعب مخططة وما يتبعها من مرامي وأعمدة.

(ب) الوسائل التعليمية:

كرات رسمية صغيرة من البلاستيك؛ كرات من البلاستيك ذات أحجام مختلفة؛ كرات طبية صغيرة؛

- أقماع تستعمل كمعال (يمكن صنعها بقارورات الزيت بعد ملئها بالرمل)؛

- حلقات ذات قطر 1م (يمكن صنعها بالبلاستيك العازل لخيوط الكهرباء)؛

- حبال بأطوال مختلفة؛

- لوحات خشبية؛

- شواهد خشبية ذات طول 30 سم أو 30cm (تصنع بقصّ ذراع المكنسة)؛

- مناديل، مجموعات صدرات (كلّ مجموعة بلون)؛

- ساعة (ميكاتية)؛

- صفارة؛

- ديكا متر.

3.5 توجيهات عامة

إن خصوصية النشاط البدني المتمثل في الحركات والتنافس البدني الكبير مقارنة بالأنشطة المدرسية الأخرى يتطلب الحيطة واليقظة وسرعة التدخل من طرف المعلم وأخذ التدابير اللازمة عند الضرورة .

والغاية من هذه التوجيهات هي توضيح مكونات هذه الخصوصية، وما هو المطلوب من المعلم ؟ من حيث التصرف بحكمة، بغية:

الحفاظ عن النظام والأمن وسلامة المتعلمين أثناء الممارسة؛

تجنب مصادر الخطورة المسببة للحوادث البدنية والخسائر المادية؛

تجنب استعمال الوسائل البيداغوجية بطريقة غير سليمة المؤدي إلى المخاطر؛

تفادي تنفيذ حركات غير مطابقة لقدرات العديد من المتعلمين؛

الأخذ بعين الاعتبار الفوارق (بين الجنسين، عدد المتعلمين، السن، الوزن، الطول ، العوائق البدنية الدائمة و المؤقتة . وكذا صلاحية ميدان العمل والوسائل التعليمية)؛

إرساء قواعد الوقاية الصحية بعد كل حصة؛

برمجة حصة التربية البدنية بعد الحصص النظرية لتمكين المتعلمين من الاسترجاع.