

اللجنة الوطنية للمناهج

المجموعة المتخصصة لمادة التربية الإسلامية

الوثيقة المرافقة

لمنهج التربية البدنية والرياضية

مرحلة التعليم المتوسط

من إعداد: المجموعة المتخصصة لمادة التربية الإسلامية

2016



المناصرة التعليمية موقع



تم تحميل هذا اطلق من موقع المناصرة التعليمية
لمزيد من الملفات اضغط على الروابط التالية:

 @ManaraDocs



<http://www.ManaraDocs.blogspot.com>

الفهرس

الصفحة	المضمون
3	1 تقديم المادة
4	2 مساهمة المادة في تحقيق الملح
5	3 القيم المنشودة في المنهاج
10	4 صعوبة التعلم الخاصة بالمادة
14	5 اقتراح لمخطط التعلم السنوي
15	6 اقتراح اجراء وحدات تعلم
20	7 التقويم
35	8 أركان أخرى
64	9 أسس البناء والتطبيق
66	10 مدونة الوسائل
67	11 التنظيم البيداغوجي
68	12 التوصيات
69	13 نماذج للوثائق التربوية

1. تقديم المادة:

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 سلوكيات 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 .

ولقد أعطتها الدولة في السنوات الأخيرة عناية فائقة ، وذلك بإعادة النظر في كثير من التعليمات سواء المتعلقة بالإعفاءات أو بالمنشآت والوسائل ، وكذا إدراجها في الامتحانات الرسمية (شهادتي البكالوريا والتعليم المتوسط) . ومن هذا القبيل وعلى غرار المواد الأخرى كان ولا بد من إعادة النظر في البرنامج التعليمي واستبداله بمنهاج يتماشى وطموحات المادة من جهة ، والتطورات في ميادين علوم التربية والتدريس من جهة أخرى بما يضمن لها من مسايرة المستجدات التي طرأت على العالم بصفة عامة ، والمجتمع الجزائري بصفة خاصة .

بعض خصائص الطفل في مرحلة التعليم المتوسط :

تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين مرحلتَي الطفولة بمميزاتها وخصائصها وعفويتها ومرحلة المراهقة وما تتميز به من تغيرات على مستوى النمو الجسمي والحركي والانفعالي والاجتماعي .

• النمو الجسمي والحركي:

- تبدأ علامات الطفرة الجسمية عند البنات في بداية المرحلة التعليمية، بينما عند الذكور يبقى النمو بطيئا وتبقى قدرة الأجهزة الحيوية ضعيفة نوعا ما، ولا تتحمل شدة المجهود الطويل، وتحتاج إلى أوقات مناسبة للاسترجاع.
- هناك طفرة في الطول وخاصة عند الذكور، وفي الوزن عند الإناث
- تغير في أطراف الجسم (الجذع ، الصدر ، الحوض)
- ثم بعد ذلك تبدأ الأعراض الجنسية الثانوية في الظهور (خشونة في الصوت، حبّ الشباب عند البعض...).
- يزداد التطور الحركي بصورة ملحوظة.
- تصبح حركاته هادفة أكثر وتنسيقا وأكثر رشاقة خاصة عند الذكور .
- يتحكم في السرعة المطلوبة للحركة .
- هناك انسيابية وتنسيق بين أطراف الجسم .
- سرعة في استيعاب واكتساب الحركات والمهارات حتى المعقدة منها .
- تظهر لدى البعض قدرة التعلم والاكْتساب من أول وهلة .
- يصل النمو الحركي في هذه المرحلة إلى ذروته وهي الفترة المثلى لذلك.

• النمو العقلي و الاجتماعي والانفعالي

- يتطور إدراك الطفل للعلاقات بين أجزاء الأشياء ومركباتها .
 - يزداد نضج العميات العقلية كالتفكير والتركيز والتذكر ، فينتقل من التفكير الخيالي إلى التفكير الواقعي.
 - يميل إلى الظهور ما يدفعه إلى البحث عن الجديد والتغيير من حين لآخر .
 - يتعلّق بالرموز كالمعلم والأب والأبطال ويحاول محاكاتهم.
 - يميل إلى تكوين مجموعات من الأقران ونسج العلاقات على مستوى القسم والحي أو النادي
 - تزداد فكرة التحرّر من الأسرة في اتّخاذ القرارات الشخصية ، ولكن كثيرا ما يعود إليها عند الاقتضاء.
 - تبدأ فكرة الاهتمام بالجسم ويظهر بعض القلق للتغيرات المفاجئة.
 - اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتعلّق بالصورة الجسدية والتصرفات.
- 2. مساهمة المادة في تحقيق الملامح:** لا تنحصر أهداف التربية البدنية في تكوين وبناء الجسم فقط، كما هو

شائع في كثير من الأوساط.

بل تتدخل بشكل مباشر، وتساهم بقسط وافر في تنمية وتطوير الشخصية بكل أبعادها (الحسية الحركية المعرفية، العلائقية). شأنها شأن المواد الأخرى، فهي موجهة لتكوين المواطن الواعي، المسؤول والمنقّف. ويتمثل هذا في التحكم في التصرفات وتنظيم السلوكات والمساهمة الفعالة في بناء المشاريع والخطط، وهو ما يبرز في ما يلي:

- **البعد المعرفي:** معرفة مدى قدرته والتحكم في جسمه ومحيطه وضبط حركيته .
- **البعد العلائقي:** المساهمة البناءة في ضمن الجماعة والمبادرة للأعمال الصالحة .
- **البعد التنظيمي:** التمتع بعد هيكله الفضاء والزمان حسب متطلبات الموقف .
- **البعد التنفيذي:** التحكم في حركاته وتوزيع مجهوداته حسب الموقف .

خاصية التربية البدنية: تتميز التربية البدنية بـ:

- اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدّد بين الأفراد أثناء الممارسة وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.
 - وسيلة إكساب للقيم والخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.
 - الوعي بالجسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.
 - تمكين التعلّوّد على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت المناسب.
- **الناحية المعرفية :**

- تجعل قاموسه اللغوي يزداد ثراء .

- تدفع به إلى التحكم في مدلول القيم و المفاهيم من خلال الممارسة.

- تجعله يتعرف ويتابع بشغف الأحداث الرياضية الوطنية والدولية .

• الناحية التربوية :

نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أهداف تربية في شكلها، ثقافية اجتماعية في جوهرها.

• الناحية الاجتماعية :

- تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة .
- تمكنه من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه .
- تدعم العلاقات الودية بين الأفراد .
- تبرز قيمة احترام الغير ، حتى ولو كان خصما منافسا .

• الناحية الصحية:

- مقاومة الجسم للأمراض واكتسابه مناعة .
- نموّ وتطور القدرات البدنية والنفسية والحركية والفكرية.
- بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات والضغوطات الانفعالية .
- اكتساب الحصانة ، وتجنب الآفات الاجتماعية كالتدخين والإدمان على المخدرات والكحول وغيرها.
- إكساب الأجهزة الحيوية قدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود.

3 . القيم المنشودة في مادة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط

- **الكفاءة الشاملة:** في نهاية التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التواصل والقيام بأدوار بناءة فرديا وجماعيا وتنفيذ مشاريع معتمدا على مناهج علمية ومتبنيًا قواعد صحية وأمنية تضمن السلامة والفعالية .

• القيم المنشودة :

- احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- التشبع بالمعرفة الصحيحة والعميقة للموروث اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته .
- الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتماسك .
- تبني مواقف وسلوكات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها للصالح العام .
- تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- الإحساس بالمسؤولية والتحلّي بروح المبادرة.
- التفتح على العالم والحضارات العالمية المختلفة وانتقاء ما ينفع وما يناسب.
- معرفة المؤسسات الوطنية والدولية وعلاقتها بالحياة الوطنية والسياق العالمي.
- تبني مواقف وسلوكات تحترم الحياة بصفة عامّة والبيئة بصفة خاصة .
- الإحساس والتمتع بنشوة المجهود .
- التحلّي بروح الإبتقان والاجتهاد التحمل.

1.3 القيم المنشودة في السنة الأولى من التعليم المتوسط

- **الكفاءة الشاملة:** في نهاية الطور الأول من التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا والمساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلّبها الموقف.
- **القيم المنشودة:** - احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- الإحساس بالمسؤولية والتحلّي بروح المبادرة.

- الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتضامن مع الآخر .
- التشبع بالمعرفة الصحيحة والعميقة للموروث اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته.
- تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- تبني مواقف وسلوكات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .
- التحلي بروح الإتقان والاجتهاد التحمل.
- تبني مواقف وسلوكات تضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام.

1.1.3 الميدان البدني

- الكفاءة الختامية: التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.
- القيم المنشودة :

- تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايته .
- تبني مواقف وسلوكات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.
- التشبع بالمعرفة الصحيحة والعميقة للموروث الوطني اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته.

2.1.3 الميدان الجماعي

- الكفاءة الختامية: المساهمة الفعالة في بناء وتنفيذ تنظيمات جماعية بسيطة تسمح بمواجهة المواقف المطروحة .
- القيم المنشودة :

- احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايته .
- التشبع بالمعرفة الصحيحة والعميقة للموروث الوطني اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته.
- الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتضامن مع الآخر .
- تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.

3.1.3 الميدان الجمبازي

- الكفاءة الختامية: التمكن من التغلب على الخجل و الظهور أمام الغير وتقديم المنتج.
- القيم المنشودة:

- احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايته .
- تبني مواقف وسلوكات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.
- التشبع بالمعرفة الصحيحة والعميقة للموروث الوطني اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته.
- تبني مواقف وسلوكات تضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام.

2.3 القيم المنشودة في السنة الثانية من التعليم المتوسط

• الكفاءة الشاملة:

تطبيق القوانين والمبادئ الأمنية والصحية أثناء إنجاز مشاريع وخطط بسيطة فرديا وجماعيا وتكييفها كلما دعت الضرورة.

• القيم المنشودة :

- احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتضامن مع الآخر .
- تبني مواقف وسلوكات تضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام.
- تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- التفتح على العالم والحضارات العالمية المختلفة وانتقاء ما ينفع وما يناسب.
- تبني مواقف وسلوكات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .
- التحلي بروح الاتقان والاجتهاد والتحمل .
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.

1.2.3 الميدان البدني :

• الكفاءة الختامية : انتقاء وتطبيق أساليب بسيطة وتنفيذها فرديا بارتياح.

• القيم المنشودة :

- احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- تبني مواقف وسلوكات تضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام.
- التحلي بروح الاتقان والاجتهاد والتحمل .
- تبني مواقف وسلوكات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .
- التفتح على العالم والحضارات العالمية المختلفة وانتقاء ما ينفع وما يناسب.

2.2.3 الميدان الجماعي :

• الكفاءة الختامية : التمكن من قراءة وفهم الموقف لربط وتنسيق حركات مع عناصر الفريق قصد بناء مشاريع.

• القيم المنشودة :

- احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- تبني مواقف وسلوكات تضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام.
- تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- الإحساس والتمتع بنشوة بذل المجهود والمساهمة مع الغير .
- التشبع بالمعرفة الصحيحة والعميقة للموروث اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته.
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.

3.2.3 الميدان الجمبازي :

- الكفاءة الختامية: بناء لوحات فنية تتضمن مهارات موجهة للعرض .
- القيم المنشودة :
- التشبّع بالمعرفة الصّحيحة والعميقة للموروث اللّغوي والثّقافي والتّاريخي وحمانيته.
- الإحساس بالمسؤولية والتّحلي بروح المبادرة.
- معرفة المؤسسات الوطنية والدّولية وعلاقتها بالحياة الوطنية والسياق العالمي.
- الإحساس والتمتّع بنشوة بذل المجهود والمساهمة مع الغير .

3.3 القيم المنشودة في السنة الثالثة من التعليم المتوسط

- الكفاءة الشاملة: في نهاية الطور الثاني من التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التكفل بذاته من حيث الاستقلالية والارتياح
- في أداء الحركات والمهارات والمساهمة الجماعية لتحقيق أهداف في إطار احترام القوانين.
- القيم المنشودة :

- التشبّع بالمعرفة الصّحيحة والعميقة للموروث اللّغوي والثّقافي والتّاريخي وحمانيته.
- تبنّي مواقف وسلوكات تتضمّن حياة المواطنة واستثمارها في الصّالح العام.
- الإحساس بالمسؤولية والتّحلي بروح المبادرة.
- الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتضامن مع الآخر .
- تبنّي مواقف وسلوكات والتسامح ونبذ كلّ أشكال العنف.
- التفتّح على العالم والحضارات العالمية وانتقاء ما ينفع وما يناسب.
- التّحلي بروح الإتيقان الاجتهاد والتحمّل.
- التّحلي المسؤولية و بروح المبادرة.
- تبنّي مواقف وسلوكات تحترم الحياة بصفة عامّة والبيئة بصفة خاصّة .
- الإحساس والتمتّع بنشوة بذل المجهود .

1.3.3 الميدان البدني

- الكفاءة الختامية: يتمكن المتعلم من ضبط وترتيب المهارات المناسبة لانجاز وتنفيذ مشروع فردي.
- القيم المنشودة:

- تبنّي مواقف وسلوكات تتضمّن حياة المواطنة واستثمارها في الصّالح العام.
- الإحساس والتمتّع بنشوة بذل المجهود .
- التفتّح على العالم والحضارات العالمية وانتقاء ما ينفع وما يناسب.
- التّحلي بروح الإتيقان الاجتهاد والتحمّل.
- تبنّي مواقف وسلوكات تحترم الحياة بصفة عامّة والبيئة بصفة خاصّة .

2.3.3 الميدان الجماعي

• **الكفاءة الختامية :** تبني وتطبيق المبادئ الأساسية للعمل الجماعي خلال الممارسة.

• **القيم المنشودة**

- تبني مواقف وسلوكات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام.
- تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كل أشكال العنف.
- التحلي بروح الإلتقان والاجتهاد والتحمل .
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.
- الإحساس والتمتع بنشوة بذل المجهود .

3.3.3 الميدان الجمبازي

• **الكفاءة الختامية :**

الامتثال لقانون المنافسة وتقبل النقد والحكم على المنتج بعد عرضه.

• **القيم المنشودة :**

- تبني مواقف وسلوكات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام.
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.
- الإحساس والتمتع بنشوة بذل المجهود .
- التحلي بروح الإلتقان والاجتهاد والتحمل .
- التفتح على العالم والحضارات العالمية وانتقاء ما ينفع وما يناسب.

4.3 القيم المنشودة السنة الرابعة من التعليم المتوسط

• **الكفاءة الشاملة :**

في نهاية التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التواصل حركيا وشفويا والقيام بأدوار بناءة فرديا وجماعيا لإعداد وتنفيذ مشاريع معتمدا على مناهج علمية ومتبنيا قواعد صحية وأمنية تضمن السلامة والفعالية.

• **القيم المنشودة :**

- احترام وتمجيد رموز الأمة وحماتها.
- تبني مواقف وسلوكات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام.
- تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة .
- معرفة المؤسسات الوطنية والدولية وعلاقتها بالحياة الوطنية والسياق العالمي .
- التفتح على العالم والحضارات العالمية وانتقاء ما ينفع وما يناسب.
- التحلي بروح الإلتقان والاجتهاد والتحمل .
- الإحساس والتمتع بنشوة بذل المجهود والمساهمة .

1.4.3 الميدان البدني :

• **الكفاءة الختامية:** التكفل بذاته صحياً من حيث تقدير المجهود لضمان الارتياح والاستمرارية في العمل طيلة المدة المطلوبة.

• **القيم المنشودة :**

- الإحساس والتمتع بنشوة بذل المجهود والمساهمة .
- التحلي بروح الإتيقان والاجتهاد والتحمل .
- تبني مواقف وسلوكات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام .
- تبني مواقف وسلوكات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف .
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة .

2.4.3 الميدان الجماعي

• **الكفاءة الختامية :** في إطار العمل الجماعي بناء وتنفيذ حركات وعمليات تتماشى والموقف المطروح.

• **القيم المنشودة:**

- احترام وتمجيد رموز الأمة وحمايتها .
- الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتضامن مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف .
- تبني مواقف وسلوكات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام .
- التحلي بروح الإتيقان والاجتهاد والتحمل .

3.4.3 الميدان الجمبازي

• **الكفاءة الختامية :** إنجاز عروض مبنية على المبادئ الأساسية للوقاية والسلامة وخلال التنفيذ.

• **القيم المنشودة :**

- احترام وتمجيد رموز الأمة وحمايتها .
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة .
- تبني مواقف وسلوكات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصالح العام .
- تبني مواقف وسلوكات تتضمن التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف .

4. صعوبات التعلم الخاصة بالمادة:

إن تناول وتدريس مادة التربية البدنية والرياضية حالياً منطلق أساساً من الأنشطة البدنية والرياضية. وكثيراً ما يجد الأستاذ نفسه أمام مفارقة مركبات النشاط البدني والرياضي بقوانينه وقواعده ومنطقه الفني والتكتيكي من جهة ، ومستوى قدرات التلاميذ ومدى استعدادهم لممارسة النشاط من جهة أخرى . مما يضطره إلى الرضوخ إلى منطق التدريب الرياضي الموجه عموماً للتخصص ، حيث أن الجو التنافسي الذي يستهدفه التدريب غالباً ما يكون بمنطق الانتقاء والرغبة المعبر عنها لممارسة رياضة ما في المستوى المطلوب . بينما المنطق التعليمي /التعلمي لمادة التربية البدنية والرياضية ، كما نريده اليوم مبني على القدرات الذاتية الطبيعية .

والتناول بهذا المنطق يؤدي بالضرورة إلى وضع استراتيجية قاعدتها أهداف في صيغة كفاءات تجد امتدادها في الأنشطة البدنية والرياضية ، التي تعتبر دعامة ثقافية لها ، بوصفها مبنية على وضعيات إشكالية يفرضها الموقف وموجهة لجميع المتعلمين ، بحيث تتباين فيها مسالك التعلم وتراعى فيها استعداداتهم ورغباتهم ، انطلاقا من منهجية يملئها المنطق نفسه.

وما اعتمد المقاربة بالكفاءات في المناهج التعليمية إلا لما يتطلبه الوضع الحالي ، وما ترمي إليه الرهانات العالمية من تحولات ومستجدات . كان ولا بد من مسابقتها ومواكبتها للحاق بالركب الحضاري العالمي . وترتكز المقاربة بالكفاءات على خصائص أهمها :

* **الكفاءة علاقة بالمجال التعليمي** : حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال نشاط معين متضمن لمواقف تطرح فيها مشاكل .

* **الكفاءة سياق مرتبط بوضعيات تعليمية محددة** .

* **الكفاءة أبعاد مشتملة عليها** :

— البعد المعرفي — البعد المهاري — البعد الوجداني (السلوكي) — البعد الاجتماعي
* اكتساب المعارف كمفهوم اندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيدا عن منطق التحصيل التراكمي .

* اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية ودعامة ثقافية ومعرفية لها .
* تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي ، الذي يعتمد على التقنية كمرود أساسي لها .

* اعتماد مبادئ وأسس تضمن سيرورة العلم ، نوجزها فيما يلي :

— إعداد مخطط عملي بيداغوجي تحدّد فيه الأهداف العملية الخاصة (أهداف الحصص).

— تحديد وبناء وضعيات في صيغة إشكالية ذات مسالك تعليمية متعدّدة يجد كل متعلم مكانه فيها .

— ضبط وتعديل هذه الحالات والوضعيات كلما اقتضت الضرورة ذلك .

— تسيير وتوجيه المشاكل العلائقية بما يتماشى والتفاعلات التي تفرضها الحياة الجماعية .

— توقع سبل السند والدعم للمتعلمين واستثمارها عند الضرورة .

— تبجيل ودعم العمل الجماعي .

ولمواجهة هذه المتطلبات يجب أن تتوفر في الأستاذ مواصفات نصوغها على شكل كفاءات مهنية مترجمة في عدد من العمليات :

أ . جانب التصور والتحضير

- التمكن من بناء مشروع سنوي منطلقه المنهاج .

- التمكن من إعداد وبناء وحدات تعليمية أساسها التقييم الأولي .

- التمكن من تنظيم وحدات تعليمية في الفضاء والزمان .

- التمكن من وضع استراتيجية لتسيير الوحدات التعليمية مع المحافظة على عامل التحفيز والتشويق .

- التمكن من تقييم وحدات تعليمية ، ووحدات تعليمية من حيث معاييرها .

ب . جانب التطبيق :

- أن تتعاش الكفاءات والأهداف التعليمية من خلال أنشطة بدنية ورياضية ، على شكل وحدات تعليمية

(من 8 إلى 10 حصص تعليمية) ، تكون مترابطة ومتدرّجة ، ومشتملة على تعلّيات حركية موجهة ومقتّنة وهادفة .

- أن تكيّف التعلّيات لمختلف الأوساط والمواقف وتتجدّد بتغيّرها .

- أن تكون الوضعيات ذات دلالة ومعنى ينشدها المتعلم (تحقيق نتائج) من خلال الممارسة .

- أن تضبط المواجهة بقواعد واضحة تتماشى والأهداف من جهة ومنطق الوضعية من جهة ثانية وروح النشاط من جهة ثالثة .

ج - جانب تسيير التعلّات:

تعتبر المعارف في التربية البدنية والرياضية أداة يعتمد عليها المتعلّم في بناء حركاته وتصرفاته من جهة
ووسيلة ضبط وتعديل يوجّه بها المعلم التعلّات المستهدفة وتسمح:

• بتحليل وترجمة الوضعية :

- باستخلاص الطّريقة النّاجعة لممارسة التعلّم .
 - بتنظيم العمليّات بإحكام لتحقيق أفضل النّاتج .
 - بمعرفة كيفية استخدام الوسائل ، بحيث تحدّد من خلالها أسس التحكّم في سير النشاط بما يتماشى
والأهداف المتوخاة .
 - بمعرفة مدى تحقيق معايير النّجاح .
 - بمعرفة كيفية ضبط الوقت المستغرق في عمليّة التعلّم .
 - بمعرفة ظروف تحقيق أفضل النّاتج وتوفيرها .
 - بمعرفة النّاتج وتحديد شكلها (كمّا ، نوعا ، مقارنة) .
 - بمعرفة مدى تطابقها مع الأهداف المسطرة .
 - باستخلاص جوانب التطوّر واعتمادها كهدف أساسه تعلّات جديدة بمنهجية جديدة .
- د . طريقة التعلّم :** تبنى طريقة التعلّم انطلاقا من تحليل وتحديد حالة المتعلّم وموقعه من الهدف المنشود ، وما
يواكبه من أدوات ووسائل تضمن عمليّة التعلّم نفسها ، وهذا حسب التدرّج التالي :
- المتعلّم : يبحث، يعرف و ينظم عملياته انطلاقا من معايير حركية كمؤشرات وجبهة للتمكّن من الارتقاء
إلى مستوى أعلى .
- يعرف، يركّب وينسّق عملياته معتمدا على ترجمة المعايير وتركيبها في حينها وبما يتماشى والوضعية
من جهة ، وقدراته من جهة أخرى .
- يبحث وينظّم مجال نشاطه وممارسته ، وكذا استعادة راحته وتجديد قواه .
- يبحث وينظّم دوره ضمن الجماعة .

هـ . خطوات منهجية :**• كيف تتم صياغة هدف الحصّة عمليا؟**

- انطلاقا من مركبات الكفاءة الختامية وبعد إخضاعها إلى التّقييم التشخيصي وحصر الغير مكتسب منها
تتم صياغة أهداف الحصص صياغة عمليّة للتمكّن من تجسيدها ميدانيا بحيث تكون:
- ذات أفعال حركيّة (سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل).
 - قابلة للقياس والملاحظة.
 - في وضعيات تعلّم محدّدة.
 - بمقاييس (شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

• كيف يتم اختيار وضعيات التعلّم ؟

- يخضع اختيار الوضعيات التعلّميّة تبعا:
- لمدى تحقيقها لهدف الحصّة.
 - لمدى توفر الوسائل التعليمية اللازمة لذلك وكذا فضاء الممارسة.
 - لمدى تناسبها لمستوى التلاميذ.
 - لمدى ضمانها لكميّة العمل ومشاركة التلاميذ.
 - لمدى وضوح مدلولها ، وعدم تعارضها مع القيم .

*** مبادئ التطبيق :**

- التدرّج . تبدأ الحصّة دائما بوضعيات تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز وبأسهل تركيب وهنا تملّي علينا
تعليميّة الأنشطة تكيفها حسب المستوى والجنس والوقت والمساحة المطلوبة للتنفيذ.
- الديمومة: (الاستمرارية) تكون الوضعيات المشكّلة متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم
عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء (التسخين).

- . **التقدير:** تكون الصّعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنية والسلوكية والذهنية للتلاميذ.
- . **التعاقب:** عند الاعتماد على مواقف أو ألعاب تتطلب شدة عالية، يجدر إتباعها بأخرى أخفّ منها جهدا وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين تلك الخاصة بالقوة العضلية والمرونة والاسترخاء.
- . **التصحيح والتقويم:** أثناء الأداء والممارسة يقوم الاستاذ بمراقبة التلاميذ ، ويتدخل كلما اقتضت الضرورة للتصحيح والتقويم لضمان التنفيذ السليم للحركات والمهارات وحتى التوجيه في اختيار الحلول.
- . **كيف نبني وضعية تعليم / تعلم ؟**

اختيارنا لمفهوم " بناء" الوضعية له دلالاته. فشرط بناء بيت مثلا تركز على:

- الفكرة أو المشروع. — المهارات وأساليب البناء. — الوسائل.
- ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليات:
- * التفكير في المشروع وإنجاز المخطط الذي يوضح كيفية سير هذه الوضعية التعليمية.
- * بيان مهام المتعلمين من حركات و وضعيات وتبادل الأدوار الخ.....
- * دراسة وتوفير الوسائل التي يمكنها استيعاب هذا المشروع.

. كيف يتمّ تسير الوضعية التعليمية المشكّلة ؟

مشاركة جميع التلاميذ في وضعية تعليم / التعلم (أفرادا وجماعات) تمليه المساحة المخصّصة للنشاط، والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحركات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.

بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتمّ أوّل إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء (النقائص) المشترك ويتابع الإنجاز مع تصحيح فرديّ مشخّص دون قطع النشاط.

لكلّ نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن الممارسة في إطار منظمّ بدون هذه القواعد و فسخ المجال للجميع لنيل الفوز.

. كيف يتمّ تقويم الوضعية التعليمية المشكّلة ؟

وجود المتعلم في وضعية تعليم/ تعلم، يجبره على بناء تصرّفات تدريجيا حسب ما هو مطلوب والنشاط المناسب والصّحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطرّ، واستقراء النتائج المحصّل عليها وارد في كلّ وقت من الدّرس حسب المؤشّرات المحدّدة والمعلن عنها في بداية الحصّة.

. ما مكانة الوضعية التعليمية المشكّلة من الحصّة؟

تمثل الوضعية التعليمية غالبا الجزء الرئيسي من الحصّة، و تتبع مرحلة الإحماء المبنية أساسا على وضعيات ترفع من درجة تحمل الجسم. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء التي من خلالها يستعيد التلميذ حالته الطبيعية العادية.

5. اقتراح نموذج لمخطط التعلم السنوي

المؤسسة:

المستوى:

الكفاءة الشاملة:

الميدان	الكفاءات الختامية	مركبات الكفاءات	الأنشطة	المحتويات المعرفية	معايير ومؤشرات التقويم
الميدان البدني	تدوين الكفاءة الختامية المستهدفة الخاصة ا بالميدان	انتقاء المركبات التي تتلاءم وتتماشى مع الأنشطة البدنية الفردية المختارة	نشاط فردى	- الموارد المعرفية التي تبنى بها المركبات و المرتبطة بالنشاط	المعيار: المؤشرات:
			نشاط فردى	- -	المعيار: المؤشرات:
			نشاط فردى	- -	المعيار: المؤشرات:
الميدان الجماعي	نشاط جماعى	المعيار: المؤشرات:
			نشاط جماعى	المعيار: المؤشرات:
			نشاط جماعى	المعيار: المؤشرات:

6 . اقترح إجراء وحدات تعلم

1.6 اقترح نموذج لمخطط وحدة تعلمية

الكفاءة الختامية المستهدفة:

المستوى :

المؤسسة :

الميدان :

الرقم	نوع الحصة	مركبات الكفاءة	هدف الحصة	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
1	تقويم تشخيصي للكفاءة الختامية المستهدفة	المركبات الغير مكتسبة	تقويم مدى اكتساب واستثمار مركبات الكفاءة الختامية .		وضعية مشكلة انطلاقيه (أم) تضمن التعامل مع مركبات الكفاءة	ملاحظة مدى استثمار مركبات الكفاءة في المواقف
2	حصص تعلمية لاكتساب المركبات الغير مكتسبة	أهداف عملية نابعة من مركبات الكفاءة تترجم كيفية استثمارها .	التعلّات الجزئية النابعة من هدف الحصة . (الأهداف الجزئية)	وضعيات مشكلة تعلمية بسيطة تتناول كيفية التعامل مع المركبات المعنية و استثمارها	التركيز على التناول السليم للمواقف ومن خلالها المركبات المعنية .
3						
4						
5						
6	حصة تعلمية إدماجية	تعلم كيفية إدماج المركبات المتناولة في الحصص التعلمية السابقة		وضعية مشكلة تعلمية إدماجية (إدماج المركبات المدروسة)	التركيز على كيفية انتقاء واستثمار المركبات لمواجهة المواقف .
7	حصص تعلمية لاكتساب بقية المركبات	أهداف عملية نابعة من مركبات الكفاءة تترجم كيفية استثمارها .		وضعيات مشكلة تعلمية بسيطة تتناول كيفية التعامل مع المركبات المعنية و استثمارها .	التركيز على التناول السليم للمواقف ومن خلالها المركبات المعنية .
8						
9						
10	حصة تعلمية إدماجية	تعلم كيفية إدماج المركبات المتناولة		وضعية مشكلة تعلمية إدماجية (إدماج المركبات المدروسة)	التركيز على كيفية انتقاء واستثمار المركبات لمواجهة المواقف .
11	حصة تقويمية إدماجية	تقويم مدى تمكّن التلاميذ من إدماج مركبات الكفاءة المستهدفة في مواقف إشكالية متجددة .		الوضعية المشكلة الانطلاقيه (الأم)	إحداث المقارنة بين التقويمين (التشخيصي والتحصيلي) من حيث اكتساب المركبات ومنه الكفاءة المستهدفة.

2.6 نموذج لوضعية مشكلة انطلاقية (أم) - تقويم أولي -

السنة : الثالثة متوسط	المادة : تربية بدنية ورياضية
الميدان : البدني	النشاط : دفع الجلة
الكفاءة الختامية : يتمكن من ضبط وترتيب المهارات المناسبة لإنجاز وتنفيذ مشروع فردي.	
المركبات المستهدفة: (تلاحظ خلال سير الوضعية المشكلة) - يتحكم في تنفيذ الحركات والمهارات الأساسية - يرتب وينسق مجموعة حركات مناسبة لعملية معينة - ينفذ عمليات يتطلبها الموقف- يحافظ على الجانب الأمني ويتجنب المخاطر .	

هدف الوضعية المشكلة	انطلاق التقويم: مدى اكتساب مركبات الكفاءة الختامية
معارف وموارد (تلاحظ خلال التقويم)	- أخذ الوضعية وحمل الجلة - الزحقة الجانبية وتوليد القوى للدفع - تسلسل الدفع - مرافقة الأداة - توجيه الرمي - التوازن بعد الرمي.
القيم المستعملة (المنشودة)	- الثقة في النفس والاعتماد عليها - بذل المجهود المطلوب وعدم الغش - احترام القانون و التنافس النزيه .
الكفاءات العرضية	- تحديد منهجية التنفيذ - الاستعداد الكامل والتركيز خلال التنفيذ- العمل بالقواعد الأمنية وتجنب الأخطار. — التعبير والتواصل الحركي الهادف — المساهمة ضمن الجماعة
السندات المستخدمة	- ميدان مخطط للرمي - وسيلة الرمي - وثائق الملاحظة - قانون سير المنافسة
إجراء وضعية مشكلة التمثيل	في إطار البلدية التربوية المهيكلة للقسم ، طلب منك بمعية رملائك من النادي الذي تنتمي إليه المشاركة في المنافسة مع النادي النظير في نشاط رمي الجلة حسب قانون محدد.
النشاطات المطلوبة من التلاميذ	- الرمي حسب ترتيب معين - الرمي حسب الطريقة المطلوبة -
إعداد المشاريع وتسييرها	- حسب طريقة التنافس بين الفرق والنادي تترك حرية اختيار العناصر المتنافسة للفرق بحيث يسيّر كل فريق ترتيب عناصره للرمي.
معايير ومؤشرات التقويم	المعيار 1 أخذ الوضعية المناسبة للرمي : المؤشرات : - حمل الجلة ومسكها - الوضعية داخل ميدان الرمي - المعيار 2 : التنقل الجانبي المسطح المؤشرات : — المحافظة على الوضعية المنخفضة خلال التنقل — توليد القوة من القدمين نحو الذراع الرامية خلال التمحور — التوازن خلال التنقل. المعيار 3: الرمية النهائية المؤشرات : - الدفع بكامل الجسم — مرافقة الأداة لأبعد ما يكون — التوازن بعد الرمي.

3.6 نموذج لوضعية تعليمية ابتدائية (بسيطة)

السنة : الثانية متوسط	المادة : تربية بدنية ورياضية
الميدان : الجماعي	النشاط : كرة السلة
الكفاءة الختامية : التمكن من قراءة وفهم الموقف لربط وتنسيق حركات مع عناصر الفريق قصد بناء مشاريع.	

هدف الوضعية التعليمية	- يتمكن المتعلم من التحكم في أسس ممارسة النشاط . - مهارات أساسية . - قوانين أساسية .
خصائص وطبيعة الوضعية التعليمية	- التواصل وتبادل الكرات . التنقل بالكرة والتوقفات . حماية الكرة من خلال التمحو . - قانون المشي بالكرة . قانون التنطيط
السندات المستعملة	ميدان مخطط . . كرات . صديرات مميزة للفرق . أقماع
العقبات المطلوب تخطيها	- تمرير الكرة حسب الموقف . اختيار نوعية التوقف بالكرة . نوعية التمحو . التخلص من المراقبة لاستلام الكرة . التوجه نحو سلة الخصم .
تخطيط الوضعية التعليمية ومضمونها	تقام دورة تنافسية بين الفرق المكونة للقسم في نشاط كرة السلة ، حسب قانون محدد ، ومن خلال مشاركتك ومساهماتك ضمن فريقك حاول الالتزام بالخصائص المذكورة اعلاه للفوز .
كيفية المعالجة	- التدخل من حين لآخر والتذكير بالأساسيات ، ودفع التلاميذ لقراءة الموقف قبل التنفيذ .
معايير التقويم	- التواصل بالكرة والتوجه نحو سلة الخصم . - التنقل بالكرة واختيار المسار . - حماية الكرة بالتوقفات والتمحو . - التخلص من الرقابة بالكرة وبدونها .

4.6 نموذج لوضعية تعلم الادماج

السنة : الاولى متوسط	المادة : تربية بدنية ورياضية
الميدان : البدني	النشاط : الجري السريع
الكفاءة الختامية : التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.	
مركبات الكفاءة المستهدفة : . أخذ الوضعية الصحيحة للجسم . . التحكم في بعض مراحل التنفيذ . . تجنيد الإمكانيات البدنية واستثمارها خلال التنفيذ . . تنسيق بعض مراحل التنفيذ .	
هدف وضعية تعلم الادماج	ربط واستثمار مراحل الجري السريع لاكتساب أقصى سرعة ممكنة وتحقيق اقصر وقت ممكن عند قطع مسافة معينة جريا.
محتوى الادماج ماذا ندمج ؟	معارف: . الوضعية الصحيحة خلال الجري . خلق أقصى سرعة والمحافظة عليها . تطبيق مهارات الجري السريع. كفاءات عرضية : . التحكم في الأسس المنظمة للعمل - ترجمة الأحاسيس والانفعالات عن طريق التعبير الحركي - التواصل بواسطة الحركة . سلوكات وقيم : الإحساس بالمسؤولية والتخلي بروح المبادرة - التمسك بروح الاجتهاد والإتقان والتحمل - الالتزام بسلوكات التماسك والتضامن مع الآخر .
كيف ندمج ؟	التمثيل : في إطار التنافس بين الفرق المهيكلة للقسم طلب منك جري مسافة 60 م ومحاولة تحقيق نتيجة زمنية تساهم من خلالها في فوز فريقك .
معايير ومؤشرات التقويم	المعيار 1 : مرحلة الانطلاق المؤشرات : . وضعية الانطلاق . سرعة الاستجابة لإشارة الانطلاق . المعيار 2 : مرحلة الشروع المؤشرات : الاستقامة التدريجية للجسم - تدرج سعة الخطوة - تدرج تزايد السرعة المعيار 3 : مرحلتى الجري الممتد وإنهاء السباق المؤشرات : . الجري على خط مستقيم . ارتخاء الجسم أثناء الجري . تواتر الخطوات - المحافظة على السرعة إلى ما بعد خط الوصول .
المدة المقترحة	حصة

5.6 نموذج لوضعية تقييمية

السنة : الرابعة متوسط	المادة : تربية بدنية ورياضية
الميدان : البدني	النشاط : الوثب الطويل
الكفاءة الختامية : . التكفل بذاته صحيا من حيث تقدير وتوزيع المجهود لضمان الارتياح والاستمرارية في العمل طيلة المدة المطلوبة.	

تقويم تحصيلي : مدى استيعاب مركبات الكفاءة الختامية من خلال مدى اكتساب كيفية الوثب حسب أسلوب معين . (أسلوب الضم) .	هدف الوضعية التقويمية
<p>المركبة 1 : . تنفيذ حركات ومهارات صحيحة بالإيقاع المطلوب .</p> <p>المؤشرات : اقتراب ديناميكي ومضبوط . دفع واندفاع حسب مسار معين . طيران متحكم فيه . استقبال متزن .</p> <p>المركبة 2 : بذل مجهود مناسب وتوزيعه بما يتماشى والعمل المطلوب .</p> <p>المؤشرات : . سرعة متدرجة حتى الدفع . تحكم في الجسم خلال مراحل الوثب</p> <p>المركبة 3 : . - تجنيد وتطبيق القوة اللازمة على الحركة أو المهارة المراد تنفيذها</p> <p>المؤشرات : . استثمار الجري الاستعدادي في الدفع . ضم الجسم والمحافظة على مساره في الطيران . امتصاص صدمة الاستقبال .</p> <p>المركبة 4 : احترام القواعد الأمنية لضمان الوقاية من المخاطر عند التنفيذ .</p> <p>المؤشرات : . تحضير ملائم للجسم خلال التسخين لتفادي الاصابات . الالتزام بالتعليمات خلال التنفيذ</p>	المركبات (كمعايير) ومؤشرات التقويم
في إطار التنافس بين الفرق المهيكلة للقسم المطلوب منك المشاركة والمساهمة ضمن فريقك والعمل على تحقيق نتيجة تساعد على الفوز والظفر بالكأس . وذلك من خلال الوثب لأبعد كمسافة ممكنة .	التمثيل
حصّة	المدة المقترحة

7 . التقويم

1.7 اقتراح شبكة تقويم

يبقى التقويم يطرح إشكالية، عندما يتعلّق الأمر بالنتائج البدنية (تطور التصرفات الحركية). والمعلم يواجه هذا الإشكال خلال تقويم تصرفات تلاميذه، وكثيرا ما يعترف بهذه الخصوصية. وعموما فالتقويم وسيلة في خدمة المعلم والتلميذ على حدّ السواء، حيث يوفر للأول المعلومات اللازمة ويكشف عنها، ليطلع على مدى تحقيق الأهداف المسطرة. ويسمح للتلميذ بتحديد موقعه من التدرج البيداغوجي. هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطرة) والتقويم، يسمح بالتكفل الحقيقي بمدى التطور الحاصل بعد مسار تعليمي معين .

ويعتمد التقويم في مادة التربية البدنية على الممارسة الحركية ومدى الاستجابة لمتطلبات الموقف والنتائج المترتبة على ذلك .

- **تقويم الكفاءات :** يتم تقويم الكفاءة في نهاية مسار تعليمي ، وذلك بالتحقق من مدى اكتساب التلميذ لمركباتها المعلن عنها في المنهاج من خلال شبكات تقويمية لوضعيات إدماجية تقويمية .

شبكة تقويمية لكفاءة

منصوص الكفاءة:

النتائج الفردية ←		مركب الكفاءة 5		مركب الكفاءة 4		مركب الكفاءة 3		مركب الكفاءة 2		مركب الكفاءة 1		مركبات الكفاءة المستهدفة
1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	أسماء التلاميذ
												1
												2
												الحصيلة الجماعية ↓

- كيفية ملء الشبكة :

في نهاية كلّ وحدة تعليمية وحسب الكفاءة المستهدفة توضع المركبات الخاصة بها في خاناتها والإجابة عليها بعلامة (x) لكلّ تلميذ حسب مستواه في خانة (1) إن تحقق لديه المؤشر، وفي خانة (0) إن لم يتحقق لديه المؤشر بعد عملية الملاحظة. تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقيا بالنسبة لكلّ تلميذ. وعموديا لمجموع التلاميذ وتدوّن الحصيلة في الخانة المناسبة .

2.7 تقييم التلاميذ :

أ. التنقيط في الأنشطة الجماعية :

يتم تقييم التلاميذ في الألعاب الجماعية بعد ملاحظتهم في حصص تفويمية وتحديد مكتسباتهم وترتيبهم حسب شبكة المستويات المعدة لذلك ، وترجمة المستوى إلى العلامة المناسبة.

• شبكة تقويم الأنشطة الجماعية :

العلامة	الخصائص المميزة	المستويات
من 03 - 06	. متفرج (ليست له الرغبة في المشاركة).	المستوى 1
من 07 - 10	. راد للفعل (يحاول عند الضرورة).	المستوى 2
من 11 - 14	. متكيف (يجد الحلول المناسبة)	المستوى 3
من 15 - 17	. مكتشف (له بعد النظر أثناء المشاركة التقييم الحركي لكرة اليد والسلة)	المستوى 4
17 +	. الموهوب، صانع الألعاب.	المستوى 5

• التصنيف الحركي في نشاطي كرة اليد وكرة السلة

المستوى 5 لاعب مبدع	المستوى 4 لاعب مكتشف	المستوى 3 لاعب متكيف	المستوى 2 لاعب نشيط	المستوى 1 لاعب متفرج	التحكم في التنفيذ فرديا	سلوكات حامل الكرة
استقبال الكرة من كل الاتجاهات والتحكم فيها	- الاستقبال بدون أخطاء - التحكم في المحور	استقبال الكرة اثناء التحرك	يستقبل الكرة باليدين ويحميها بالظهر	يتوقف لأخذ الكرة بدون أن يتحكم فيها	الاستقبال	
- يسلسل الحركات بسرعة - يقذف في أوضاع ملائمة	- يسلسل كل الحركات - يقذف من بعيد وأثناء التحرك	يقذف كثيرا بدون دقة	يقذف قليلا وفي غالب الوقت متوقفا	يضيع الوقت في التحرك بدون أي تسديد	القدف	
- يسبق حركات الخصم بتغيير الاتجاه والإيقاع	- التحرك إلى الأمام بتغيير الاتجاهات	- عدم السيطرة على سرعة التنقل - يعطي بظهره مرمى الخصم	- يلعب وحيدا - يتوقف عند المحاصرة	- يتهرب من الخصم	التحرك (التتنيط)	

				<ul style="list-style-type: none"> - يتخلص من الكرة في أسرع وقتا بدون تدقيق 	<ul style="list-style-type: none"> - يغامر بالتمريرات عند المحاصرة 	<ul style="list-style-type: none"> - تمريرات سريعة وفي الوقت المناسب 	<ul style="list-style-type: none"> - تمريرات دقيقة في الأماكن المناسبة 	<ul style="list-style-type: none"> - تمريرات دقيقة من بعيد - تغيير المسارات
	سلوكات بدون كرة	<ul style="list-style-type: none"> متفرج - ساكن ومتجه لحامل الكرة - يستقبل الكرة بدون رغبة - لا يدرك الفضاءات 	<ul style="list-style-type: none"> بطيء - يستقبل الكرة في المكان غير المناسب - يتبع حامل الكرة عن قرب 	<ul style="list-style-type: none"> متحرك - يستغل الفجوات نحو المرمى - يبحث عن الكرة لاستغلالها 	<ul style="list-style-type: none"> متحرك كثيرا - يفتح اللعب - يساهم ويساعد حامل الكرة - يوزع القوى - يفرض توازن 	<ul style="list-style-type: none"> سريع التحرك - يفرض التمرير في الوقت المناسب - يساعد حامل الكرة - يغير الاتجاهات والمسارات حيث يشاء يقذف بدقة 		
	الدفاع	<ul style="list-style-type: none"> متفرج - واقف ومنشغل بحامل الكرة - بطيء في الرجوع إلى الدفاع 	<ul style="list-style-type: none"> ساكن - منشغل بمحيطة القريب عند وجود الكرة - حركات متأخرة 	<ul style="list-style-type: none"> نشط - يحجز بين المهاجم والمرمى - يتدخل على حامل الكرة 	<ul style="list-style-type: none"> فارض - يحمي المرمى بمراقبة المهاجم - يتحرش بحامل الكرة 	<ul style="list-style-type: none"> ملاحق - يلاحق التمريرات - يسبق المهاجم - يخلق توازنا - ينظم الهجوم المضاد 		

• التصنيف الحركي للكرة الطائرة

التحكم في التنفيذ فرديا	مستوى 1 لاعب متفرج	مستوى 2 لاعب نشيط	مستوى 3 لاعب متكيف	مستوى 4 لاعب مكتشف	مستوى 5 لاعب مبدع
الإرسال	- لا يحسن الإرسال من الخط الخلفي	- إرسال بسيط موفق	- متحكم في الإرسال	- يرسل الكرة بعيدا - العودة إلى الميدان	- يرسل بدقة وقوة بهدف تسجيل النقطة
الاسترجاع (وضعية دفاع)	- قليل الحركة - متفرج ويصبح إشارة للمهاجم	- مساعدة بطيئة لحامل الكرة - يتدخل لاسترجاع الكرة بتأخر.	- متحرك ونشيط يساعد حامل الكرة - يدافع عن محيطه بحزم	- يقترح عدة حلول لحامل الكرة - التحضير المسبق للدفاع عن منطقتيه.	- يغير المواقع حسب الموقف - يضحي بتوازنه لإنقاذ الكرة.
قرار	- ليست له النية في إرسال الكرة في معسكر الخصم	- هدفه إخراج الكرة من المعسكر بأي طريقة	- هدفه إبعاد الخطر عن المعسكر وتسجيل النقاط من الأولويات إرجاع الكرة مباشرة	- يحفز الرفقاء لضمان مشروع جماعي للعب - التميريات تستعمل كوسيلة بناء هجوم	- يساعد لوضع خطة هجوم موفقة بغية ربح المقابلة - يلعب ادوار لتنفيذ خطة تكتيكية محكمة
تطبيق	- التحديد السيئ لمسار الكرة - أخطاء عند لمس الكرة	- بساطة التحكم في الكرة لا تسمح بالتنفيذ السريع والتحكم في مسار الكرة	- يوجه حركاته نحو المعسكر المضاد - يطبق فنيات ملائمة حسب سرعة ومسار الكرة	- التحكم عن قرب في الفنيات لتنظيم الهجوم - تغيير مسارات الكرة من الصعبة إلى مسار سهل هجومي	- التحكم في التميريات خارج محيطه - ينظم خطة الهجوم - سحق الكرة دائم ومتنوع

ب . التنقيط في الأنشطة الفردية : يعتمد التقويم على جانبين :

• الجانب التحصيلي: على 12 علامة وفيه (النتائج المحققة على 08 + التطور الحاصل على 04)

1 . النتائج المحققة : على 08 علامات حسب مقياس النتائج المرفق

وتتمثل في معدل نتيجتي التقويمين التشخيصي و التحصيلي .

* كيفية استخراج النتائج : تستخرج النتائج كما يلي :

* مثال : رمي الجلة

- رمى تلميذ في التقويم التشخيصي 7.50 m

- ورمى في التقويم التحصيلي 8.00 m

$$\text{معدل النتائج المحققة:} \quad 7.75 \text{ m} = \frac{7.50 \text{ m} + 8.00 \text{ m}}{2}$$

* التطور الحاصل : على 04 علامات حسب المقياس المدرج في هذه الوثيقة المرافقة

ونحصل عليه بحساب الفارق بين التقويم التحصيلي والتقويم التشخيصي

$$0.50 \text{ m} = 7.50 \text{ m} - 8.00 \text{ m}$$

* كيفية التنقيط :

للحصول على علامة الجانب التحصيلي

يترجم الأستاذ كل من معدل النتائج المحققة والتطور الحاصل إلى علامة بالرجوع إلى المقياسين الخاصين

بهما ويقوم بجمع النقطتين في علامة واحدة .

2 . الجانب التصرفي:

يرتب التلميذ حسب مستوى معين من خلال سلوكاته المميزة كما تبينه شبكة التقويم التالية :

المستوى	السلوكات المميزة	القيمة
الأول	القيام بحركات لا علاقة لها بالنشاط	بين 01 و 02
الثاني	تنفيذ بعض الحركات الخاصة بالنشاط من دون انسجام	بين 03 و 04
الثالث	القيام بمعظم الحركات الخاصة بالنشاط بانسجام نسبي فيما بينها	بين 05 و 06
الرابع	القيام بكل الحركات الخاصة بالنشاط بصفة صحيحة ومنسجمة	بين 07 و 08

ملاحظة : تتّمن علامة النشاط الفردي بجمع الجانبين (الجانب التحصيلي + الجانب التصرفي)

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة أولى متوسط

ذكور

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجلة 2كلغ	السرعة		النقاط
وثب	جلة	السرعة	النقطة			60م	50م	
سم	سم	/100	25%					
+	+	+	4	3.40	7.30	9"10	7"60	8.00
15	30	30	3	3.35	7.10	9"20	7"70	7.50
10	20	20	2	3.30	6.95	9"30	7"80	7.00
05	10	10	1	3.25	6.75	9"40	7"90	6.50
50%								
+	+	+	4	3.20	6.50	9"55	8"05	6.00
70	175	1"05	3.5	3.10	6.25	9"70	8"20	5.50
60	150	90	3	3.00	6.00	9"85	8"35	5.00
50	125	75	2.5	2.90	5.75	10"00	8"50	4.50
40	100	60	2	2.80	5.50	10"15	8"65	4.00
30	75	45	1.5	2.70	5.25	10"30	8"80	3.50
20	50	30	1	2.60	5.00	10"45	8"95	3.00
10	25	15	0.5	2.50	4.75	10"60	9"10	2.50
25%								
+	+	+	4	2.50	4.45	10"80	9"30	2.00
45	90	60	3	2.25	4.15	11"00	9"50	1.50
30	60	40	2	2.10	3.85	11"20	9"70	1.00
15	30	20	1	1.95	3.55	11"40	9"90	0.50

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة أولى متوسط

إناث

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجلة 2كلغ	السرعة		النقاط
وثب	جلة	السرعة	النقطة			60م	50م	
سم	سم	/100	25%					
+	+	+	4	2.80	6.80	10"10	8"60	8.00
15	30	30	3	2.75	6.60	10"20	8"70	7.50
10	20	20	2	2.70	6.40	10"30	8"80	7.00
05	10	10	1	2.65	6.20	10"40	8"90	6.50
50%								
+	+	+	4	2.60	6.00	10"55	9"05	6.00
70	175	1"05	3.5	2.50	5.75	10"70	9"20	5.50
60	150	90	3	2.40	5.50	10"85	9"35	5.00
50	125	75	2.5	2.30	5.25	11"00	9"50	4.50
40	100	60	2	2.20	5.00	11"15	9"65	4.00
30	75	45	1.5	2.10	4.75	11"30	9"80	3.50
20	50	30	1	2.00	4.50	11"45	9"95	3.00
10	25	15	0.5	1.90	4.25	11"60	10"10	2.50
25%								
+	+	+	4	1.80	4.00	11"85	10"30	2.00
45	90	60	3	1.65	3.70	12"00	10"50	1.50
30	60	40	2	1.50	3.40	12"20	10"70	1.00
15	30	20	1	1.35	3.10	12"40	10"90	0.50

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الثانية متوسط
ذكور

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجلة 3كلغ	السرعة		النقاط
وثب	جلة	السرعة	النقطة			50م	60م	
سم	سم	/100	25%					
+	+	+	4	3.80	8.20	7"40	8"90	8.00
15	30	30	3	3.75	8.00	7"50	9"00	7.50
10	20	20	2	3.70	7.80	7"60	9"10	7.00
05	10	10	1	3.65	7.60	7"70	9"15	6.50
50%								
+	+	+	4	3.60	7.20	7"85	9"35	6.00
70	175	1"05	3.5	3.50	6.90	8"00	9"50	5.50
60	150	90	3	3.40	6.60	8"15	9"65	5.00
50	125	75	2.5	3.30	6.30	8"30	9"80	4.50
40	100	60	2	3.20	6.00	8"45	9"95	4.00
30	75	45	1.5	3.10	5.70	8"60	10"10	3.50
20	50	30	1	3.00	5.40	8"75	10"25	3.00
10	25	15	0.5	2.90	5.10	8"90	10"40	2.50
25%								
+	+	+	4	2.80	4.80	9"10	10"60	2.00
45	90	60	3	2.65	4.40	9"30	10"80	1.50
30	60	40	2	2.50	4.00	9"50	11"00	1.00
15	30	20	1	2.35	3.60	9"60	11"20	0.50

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الثانية متوسط

إناث

التطور الحاصل				لقفز الطويل	رمي الجلة 3كغ	السرعة		النفاط
وثب	جلة	السرعة	النقطة			م50	م60	
سم	سم	/100	25%					
+	+	+	4	3.20	7.10	7"50	9"00	8.00
15	30	30	3	3.15	6.90	7"60	9"10	7.50
10	20	20	2	3.10	6.70	7"70	9"20	7.00
05	10	10	1	3.05	6.50	7"80	9"30	6.50
50%								
+	+	+	4	3.00	6.10	8"00	9"50	6.00
70	175	1"05	3.5	2.90	5.80	8"20	9"70	5.50
60	150	90	3	2.80	5.50	8"40	9"90	5.00
50	125	75	2.5	2.70	5.20	8"60	10"10	4.50
40	100	60	2	2.60	4.90	8"80	10"30	4.00
30	75	45	1.5	2.50	4.60	9"00	10"50	3.50
20	50	30	1	2.40	4.30	9"20	10"70	3.00
10	25	15	0.5	2.30	4.00	9"40	10"90	2.50
25%								
+	+	+	4	2.20	3.90	9"70	11"20	2.00
45	90	60	3	2.05	3.50	10"00	11"50	1.50
30	60	40	2	1.90	3.10	10"30	11"80	1.00
15	30	20	1	1.75	2.70	10"60	12"10	0.50

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الثالثة متوسط
ذکور

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجلة 3كلغ	السرعة		النقاط
وثب	جلة	السرعة	النقطة			م50	م60	
سم	سم	/100	25%					
+	+	+	4	4.20	9.40	8"70	7"20	8.00
15	30	30	3	4.15	9.10	8"80	7"30	7.50
10	20	20	2	4.10	8.80	8"90	7"40	7.00
05	10	10	1	4.05	8.50	9"00	7"50	6.50
50%								
+	+	+	4	4.00	8.10	9"15	7"65	6.00
70	175	1"05	3.5	3.90	7.75	9"30	7"80	5.50
60	150	90	3	3.80	7.40	9"45	7"95	5.00
50	125	75	2.5	3.70	7.05	9"60	8"10	4.50
40	100	60	2	3.60	6.70	9"75	8"25	4.00
30	75	45	1.5	3.50	6.35	9"90	8"40	3.50
20	50	30	1	3.40	6.00	10"05	8"55	3.00
10	25	15	0.5	3.30	5.65	10"20	8"70	2.50
25%								
+	+	+	4	3.20	5.25	10"40	8"90	2.00
45	90	60	3	3.05	4.85	10"60	9"10	1.50
30	60	40	2	2.90	4.45	10"80	9"30	1.00
15	30	20	1	2.75	4.05	11"00	9"50	0.50

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الثالثة متوسط

إناث

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجلة 3كلغ	السرعة		النقاط
وثب ط	ر الجلة	السرعة	النقطة			60م	50م	
سم	سم	/100	25%					
+	+	+	4	3.60	7.10	9"70	8"20	8.00
15	30	30	3	3.55	6.80	9"80	8"30	7.50
10	20	20	2	3.50	6.50	9"90	8"40	7.00
05	10	10	1	3.45	6.20	10"00	8"50	6.50
50%								
+	+	+	4	3.40	5.80	10"15	8"65	6.00
70	175	1"05	3.5	3.30	5.45	10"30	8"80	5.50
60	150	90	3	3.20	5.10	10"45	8"95	5.00
50	125	75	2.5	3.10	4.75	10"60	9"10	4.50
40	100	60	2	3.00	4.40	10"75	9"25	4.00
30	75	45	1.5	2.90	4.05	10"90	9"45	3.50
20	50	30	1	2.80	3.70	11"05	9"60	3.00
10	25	15	0.5	2.70	3.35	11"20	9"75	2.50
25%								
+	+	+	4	2.60	2.95	11"40	9"95	2.00
45	90	60	3	2.45	2.55	11"60	10"15	1.50
30	60	40	2	2.30	2.15	11"80	10"35	1.00
15	30	20	1	2.15	1.75	12"00	10"55	0.50

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الرابعة متوسط

ذكور

التطور الحاصل			النقطة	القفز الطويل	رمي الجلة 3كلغ	السرعة			النقاط
وثب ط	جلة	السرعة				40م	50م	60م	
سم	سم	/100	25%						
+	+	+	4	4.60	10.40	8"50	7"00	5"50	8.00
15	30	30	3	4.55	10.20	8"60	7"10	5"60	7.50
10	20	20	2	4.50	10.00	8"70	7"20	5"70	7.00
05	10	10	1	4.45	9.80	8"80	7"30	5"80	6.50
50%									
+	+	+	4	4.40	9.55	8"90	7"40	5"90	6.00
70	175	1"05	3.5	4.30	9.30	9"05	7"55	6"05	5.50
60	150	90	3	4.20	9.05	9"20	7"70	6"20	5.00
50	125	75	2.5	4.10	8.80	9"35	7"85	6"35	4.50
40	100	60	2	4.00	8.55	9"50	8"00	6"50	4.00
30	75	45	1.5	3.90	8.30	9"65	8"15	6"65	3.50
20	50	30	1	3.80	8.05	9"80	8"30	6"80	3.00
10	25	15	0.5	3.70	7.80	9"95	8"45	6"95	2.50
25%									
+	+	+	4	3.60	7.50	10"10	8"60	7"10	2.00
45	90	60	3	3.45	7.20	10"30	8"80	7"30	1.50
30	60	40	2	3.30	6.90	10"50	9"00	7"50	1.00
15	30	20	1	3.15	6.60	10"70	9"20	7"70	0.50

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الرابعة متوسط

إناث

التطور الحاصل			النقطة	القفز الطويل	رمي الجلة 3كلغ	السرعة			النقاط
وثب ط	جلة	السرعة				40م	50م	60م	
سم	سم	/100	25%						
+	+	+	4	4.00	7.90	9"50	8"00	6"50	8.00
15	30	30	3	3.95	7.70	9"60	8"10	6"60	7.50
10	20	20	2	3.90	7.50	9"70	8"20	6"70	7.00
05	10	10	1	3.85	7.30	9"80	8"30	6"80	6.50
50%									
+	+	+	4	3.80	7.10	9"90	8"40	6"90	6.00
70	175	1"05	3.5	3.70	6.85	10"05	8"55	7"05	5.50
60	150	90	3	3.60	6.60	10"20	8"70	7"20	5.00
50	125	75	2.5	3.50	6.35	10"35	8"85	7"35	4.50
40	100	60	2	3.40	6.10	10"50	9"00	7"50	4.00
30	75	45	1.5	3.30	5.85	10"65	9"15	7"65	3.50
20	50	30	1	3.20	5.60	10"80	9"30	7"80	3.00
10	25	15	0.5	3.10	5.35	10"95	9"45	7"95	2.50
25%									
+	+	+	4	3.00	5.10	11"10	9"60	8"10	2.00
45	90	60	3	2.85	4.80	11"30	9"80	8"30	1.50
30	60	40	2	2.70	4.50	11"50	10"00	8"50	1.00
15	30	20	1	2.55	4.20	11"70	10"20	8"70	0.50

ج . التنقيط في النشاط الجمبازي :

يتم تقييم التلاميذ في الحركات الأرضية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحدد مكتسباتهم حسب شبكة خاصة معدة لذلك يوضح فيها تسلسل كل الحركات.

* كيفية التنقيط : ينقط التلاميذ في الحركات الأرضية حسب مستويين :

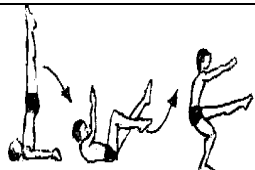
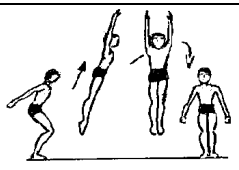







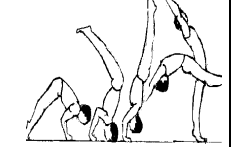
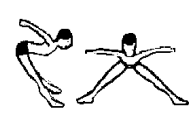







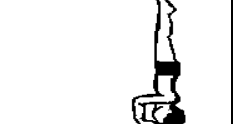


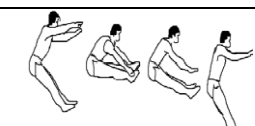

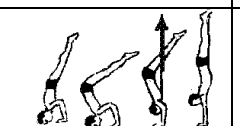
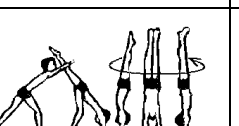

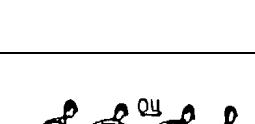


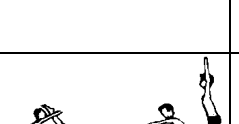
1 . المستوى التنفيذي : من 15 علامة

وفيه يتم تقييم التلاميذ من حيث أداء الحركات حسب صعوبتها وقيمتها المبينة في جدول تصنيف الحركات بالوثيقة المرافقة.

2 . المستوى الجمالي : من 05 علامات - وفيه يتم تقييم التلاميذ حسب الشبكة التقويمية التالية :

العلامة / 5	الخصائص المميزة	المستويات
01	. يتردد في تنفيذ الحركات.	المستوى 1
02	. ينفذ الحركات البسيطة .	المستوى 2
03	. ينفذ بعض الحركات المعقدة .	المستوى 3
04	. ينفذ وينسق كل الحركات المطلوبة.	المستوى 4
05	. ينفذ وينسق بإيقاع وصبغة جمالية .	المستوى 5

• مقياس الحركات الجمبازية على 15 علامة
ذكور

الوضعية / 1 نقطة	الوثبات / 2 نقاط	التدرج / 3 نقاط	التوازن / 4 نقاط	الدوران / 5 نقاط
				
				
				
				
				
				

• مقياس الحركات الجمبازية على 15 علامة

إناث

الوضعية/1 نقطة	الوثبات / 2 نقاط	التدرج / 3 نقاط	التوازن / 4 نقاط	الدوران / 5 نقاط

8. اقتراح أركان أخرى:

1.8 تدريس التربية البدنية والرياضية

تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات يعتمد أساسا على الطريقة النشيطة البنائية والبنائية الجماعية (أي بناء التعلّات).

وليتحقق هذا يتوجب على المعلم أن يأخذ بالمبادئ الأساسية التي تضمن له انتهاج هذه الطريقة :
أولا : لا يقتصر نجاح الحصّة على صياغة الهدف صياغة عملية سليمة من حيث المعنى والبعد الذي يرمي إليه فقط .

ثانيا : ترمي الطريقة النشيطة البنائية و البنائية الجماعية إلى التوجه في كيفية تسيير وتقديم الدروس إلى إعطاء الأولوية للمتعلم ، حيث يوضع فردا أو ضمن جماعة في وضعية إشكالية تعلّمية تحتاج إلى البحث عن الحلّ المناسب من بين مجموعة الحلول المحتملة ، والابتعاد عن الوصفات الجاهزة المنطلقة من تمارين مباشرة لا علاقة لها في غالب الأحيان بالواقع الذي يمثله النشاط.

ثالثا : هذا المنطق (منطق التعلم) يفرض على المربي أن يكون مرشدا وموجها للتلاميذ ، مما يتطلب منه مجهودا إضافيا بحيث يكون بجانبهم في أي لحظة ويرافقهم أثناء ممارستهم تعلّمتهم ، مقدما لهم الإضافة اللازمة لبلوغ الحل المناسب في الوقت المناسب.

رابعا : هذا يقتضي منه :

• اختيار الأنشطة (برمجة الأنشطة) حسب :

- ما جاء في المنهاج من توجيهات .

- المنشآت الموجودة في المؤسسة .

- الوسائل التعليمية المتوفرة .

- مناخ المنطقة ، وكذا فصول السنة .

- التنسيق مع مجموع أساتذة المادة بالمؤسسة .

• بناء المشروع السنوي (البرمجة السنوية):

- حسب الكفاءات المحددة في منهاج السنة (المستوى):

- دراسة مركبات الكفاءة .

- تناولها في التقويم بعد ذلك

• بعد التقويم وحصر المركبات الغير المكتسبة يتم :

- ترتيبها حسب أولوياتها بما يتماشى والنشاط.

- تصاغ لها أهداف عملية (أهداف خاصة).

- يتم تحليل هذه الأخيرة إلى أهداف جزئية تعبر عن محتوى التعلم (هذا ما يمثل الوحدة التعليمية).

خامسا : لبناء حصة تعليمية / تعلمية في التربية البدنية والرياضية وفي ظل المقاربة بالكفاءات وانتهاج الطريقة

النشيطة البنائية والبنائية الجماعية يجب العمل بما يلي :

1. التحقق من مدى ارتباط الهدف بالنشاط أي :

– علاقته بالنشاط .

– مكانته من النشاط.

2. دراسة محتوى التعلم (الأهداف الجزئية) بحيث :

– يتم ترتيبها حسب أهميتها وأولويتها

– فهم المراد من هذه العناصر ضمن سياقها في النشاط.

– مدى علاقتها فيما بينها.

– مدى علاقتها بالهدف .

3. اختيار الوضعيات المشكّلة التعليمية التي تخدم هذه العناصر مرتبط بـ :

– علاقتها بالهدف عن طريق محتوى التعلم .

– علاقتها بالنشاط وخصوصياته.

– مدى توفر الوسائل التي تتطلبها هذه الوضعية .

– مدى تحقيقها للهدف.

– مراعاة فضاء الممارسة .

– مراعاة مستوى التلاميذ.

– مراعاة حجم العمل الذي تقدمه .

– مراعاة الناحية الأمنية

سادسا : خلال سير الدرس يقوم المعلم بـ :

– تقديم شروحات حول الوضعية المشكّلة.

– علاقتها بالهدف .

– تقديم حقائق علمية (إن وجدت) ..

– تقديم أبعاد تربوية.

– الإشارة إلى القيم الأخلاقية التي تحملها .

– إضفاء صبغة النشاط على الوضعية المشكّلة .

– السهر على مشاركة كل التلاميذ.

– القيام بتصحيح الوضعيات والهيآت .

– التركيز على الهدف طيلة الدرس.

2.8 تعليمية الانشطة البدنية والرياضية

1.2.8 الانشطة الجماعية

أولا : نشاط كرة السلة: كرة السلة في الوسط المدرسي:

إن لعبة كرة السلة هي نشاط رياضي تنافسي بين فريقين متساويين في عدد عناصرهما ، بحيث يعمل كل فريق للتفوق على خصمه في حدود القانون المهيكل للنشاط نفسه .

وهذا يستلزم التحضير والقيام بعمليات جماعية وفردية بالكرة وبدونها للوصول إلى سلة الخصم وتسجيل أكبر قدر من النقاط وفي نفس الوقت منعه من بلوغ سلته وتسجيل نقاط بدوره، لتحقيق الانتصار .

أ . بعض خصائص نشاط كرة السلة

* وجود سلة على مستوى أفقي وعلى ارتفاع محدد . * التعامل مع الكرة لطبيعة حجمها .

* التعامل مع الخصم (عدم اللمس) . * طبيعة الملعب و اللعب تفرض القيام بحركات وتحركات خاصة .

ب . بعض القوانين الأساسية في كرة السلة :

* يتكون الفريق من 10 لاعبين منهم خمسة أساسيين و 5 بدلاء .

* بداية المقابلة تكون عن طريق دفع الكرة من طرف أحد الحكام بين اثنين في منتصف الملعب .

* يستأنف اللعب عند تسجيل النقاط أو وقوع خطأ من خارج حدود الملعب .

* يتم التنقل بالكرة عن طريق تبادلها بين عناصر الفريق أو تنطيطها .

* لا يجوز تنطيط الكرة عند مسكها بعد تنطيطها في السابق (إعادة التنطيط) .

* لا يجوز الجري أو المشي بالكرة (قاعدة المشي بالكرة) .

* لا يجوز لمس أو مسك أو دفع الخصم .

* لا يجوز إعادة الكرة إلى منطقتة بعد اجتياز منتصف الملعب (العودة إلى المنطقة) .

* لا يجوز البقاء في منطقة سلة الخصم مدة ثلاث ثوان (قاعدة الثلاث ثواني) .

* يحق لكل اللاعبين الدخول والخروج (كأساسي أو احتياطي) عدة مرات حسب ما ينص عليه القانون .

ج . المنطق الداخلي لنشاط كرة السلة :

كلعبة جماعية فإن منطقتها الداخلي لا يخرج على نطاق المنطق الداخلي المتعلق بالألعاب الجماعية عموما:

. وضعية المواجهة الجماعية لريح الميدان والتقدم نحو منطقة الخصم لتسجيل نقاط في سلته .

. تنافس بين فريقين للاستحواذ على الكرة كأداة للتسجيل .

. التحرك داخل ميدان مهيكلا ومحدد .

. امتلاك الكرة وفقدانها يعطي صفة الهجوم والدفاع .

. تسيير العلاقة بين قوة الفريق وما يواجهه من الخصم .

. تسيير العلاقة بين عناصر الفريق وتوحيد الرؤية لبلوغ الهدف .

. فهم المواقف وجو الحوار المهاري بين عناصر الفريق واستثماره لبلوغ الهدف .

. التعود على الالتزام بالقانون حتى وإن كان في غير صالحه .

د . المشاكل الأساسية في الوسط المدرسي:

- باعتبار كرة السلة نشاطا بدنيا ورياضيا ذو طابع تعاوني ومواجهة ، فإننا نجد بعض المشاكل تعترض التلاميذ المبتدئين خلال عملية التعلم نحصرها في ما يلي :
- . تسيير المجهود الفردي والجماعي .
 - . التحكم في الانفعالات باتجاه الخصم والزلاء وحتى الحكم والجمهور .
 - . التحكم في الجانب النفسي الحركي كالتوازن والتنسيق والإدراك وضبط المسارات والمسافات الخ ...
 - . التحكم في الجانب المهاري التصرفي كالتنقل بالكرة ورميها أو استقبالها وتميرها الخ...
 - . التحكم في الجانب التكتيكي في الدفاع والهجوم .
 - . تنسيق العمليات مع الزلاء لمواجهة الخصم هجوما ودفاعا.
 - . التعرف على قدرات الخصم وطبيعة لعبه.
 - . القدرة على حل مجموعة مشاكل متهاطلة عليه ومتجددة في حينها ولا يمكنها تنتظر الحل .
 - . القدرة على توقع للعمليات وزمن ومكان وقوعها .

** مبادئ أساسية:

في الهجوم	في الدفاع
. المحافظة على الكرة : . بالتبادل . بالتخطيط . بعدم ارتكاب الأخطاء	. حماية المنطقة (السلة) .
- التقدم بالكرة : . بالتبادل . بالتخطيط	* منع الخصم من التسجيل .
- الضغط على دفاع الخصم : . بالتقلبات السريعة .. بسرعة تبادل الكرة . بالدخول بالكرة نحو السلة .	* عرقلة في حدود القانون .
. تحيّن التسديد: . من مسافة بعيدة . بالدخول بالكرة والوثب نحو السلة .	* قطع الطريق أمامه ودفعه لارتكاب الخطأ.
. استرجاع الكرة في الهجوم بعد الرمي : . إن لم تسجل . . إعادتها للسلة. . الخروج بها خارج منطقة السلة وإعادة بناء الهجوم .	* التنظيم الجماعي حول السلة للدفاع عنها.
	* الضغط على الهجوم ودفعه لفقدان التوازن بين عناصره.
	* تضيق المنافذ عليه بسدها.
	* استرجاع الكرات في الدفاع عن طريق : - قصها بتوقع التميريات . - خطفها من الخصم عند التخطيط. - استرجاعها بعد التسديد الفاشل .

هـ . منهجية التعلم: نستطيع تصنيف مستويات الممارسة حسب النموذج التالي:

المستويات	حامل الكرة	الغير حامل الكرة	اللعبة الجماعي
المستوى الأول	<ul style="list-style-type: none"> - مداعبة الكرة : - ليست له دراية بالكيفية ولا بالقانون - لا يسيطر على الكرة . - يقوم بالتمرير للتخلص من الكرة - إدراك اللعب - منعهم، الجري وراء الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - متفرج ، لا يقوم بشيء - يجري في كل الاتجاهات - يتبع حامل الكرة - دون فهم للعب. - يضطرب عند حصوله - على الكرة . 	<ul style="list-style-type: none"> - تكتل حول الكرة . - عدم توزيع الكرة - تنقل عشوائي
المستوى الثاني	<ul style="list-style-type: none"> - النظر مركز على زملاء دون الكرة . - التمريرات القصيرة دقيقة . - التلميذ الذي يحسن التنطيط يقوم بدور الموزع. 	<ul style="list-style-type: none"> * في الهجوم : - الزملاء يطلبون الكرة دون مراعاة موقع الخصم المباشر. - يجدون أنفسهم في كثير من الأحيان في مواقف غير مريحة. * في الدفاع: - الضغط على حامل الكرة - دون الأخذ بعين الاعتبار - مواقع البقية من المهاجمين. 	<ul style="list-style-type: none"> - توزيع في الميدان لكنه لا يتناسب مع طبيعة الهجوم المتمثل في الموقف.
المستوى الثالث	<ul style="list-style-type: none"> - ينتقل بالكرة حتى السلة . - يقوم بمداعبة جيدة للكرة . - ينفذ جيدا الأساسيات في وقتها. - له رؤية هامشية وهو ينطط الكرة . - يقوم بتوزيع الكرة للزميل المناسب . - يحاول إشراك زملائه في اللعب. - يحول فرض إيقاع سريع للعب. 	<ul style="list-style-type: none"> - له دور بارز في الدفاع والهجوم . - يستثمر المساحات لطلب الكرة - يستطيع استقبال الكرة من الحركة . - يبتعد عن حامل الكرة - ويأخذ مواقع ملائمة للتسجيل . 	<ul style="list-style-type: none"> - لعب موجه نحو السلة - توزيع الأدوار في الهجوم والدفاع . - التحول المناسب من دور لآخر. - توزيع مناسب للكرات في الهجوم . - مساندة وتغطية الزميل في الدفاع.

و . أساسيات تعلم نشاط كرة السلة:

يرتكز نشاط كرة السلة على عناصر أساسية نحصرها في الجدول التالي :

بعض المبادئ	خاصية العناصر	المهارات المعنية
التقدم بالكرة نحو السلة	<ul style="list-style-type: none"> . العمل على مساندة حامل الكرة وتوفير الحلّ له . العمل على بناء الهجوم انطلاقا من الموقف . العمل على التبادل المناسب للكرة حتى السلة وعدم المبالغة في التميرير . . استثمار الفرص السانحة للتسجيل . 	<ul style="list-style-type: none"> . التوقّفات والتمحور . . وضعيات التنقّل في الدفاع . . تبادل الكرات . . أنواع تنطيط الكرة والمواقف الخاصة لذلك . . الشروع في التنقل بالكرة عن طريق التنطيط .
المحافظة على الكرة	<ul style="list-style-type: none"> . إذا كنت في وضعية غير مناسبة ، أبحث عن فضاء حر ومناسب . . العمل على حماية الكرة . . افهم الموقف وأحلّل الخطر . . إذا كنت أمام دفاع متكامل يجب توزيع الكرة بسرعة مع التنقل وتغيير المناصب . 	<ul style="list-style-type: none"> . الانطلاق والتخلص من المراقبة . . التبادل المناسب للكرات . . استثمار أنواع تنطيط الكرة (تنطيط الانتظار تنطيط الاجتياز ، تنطيط الهجوم المضاد . . التمحور وحماية الكرة .
تسجيل النقاط	<ul style="list-style-type: none"> . العمل على الاقتراب قدر الإمكان من السلة . . معرفة الأماكن المناسبة للتسجيل . . التصويب من الأماكن المناسبة والمفضلة . . تحديد نوعية الرمية انطلاقا من الموقف . . إظهار الخطورة بالكرة 	<ul style="list-style-type: none"> . تسلسل العمليات : . استقبال تصويب من الثبات . . استقبال تنطيط دخول بسلامية والتصويب . . استقبال تصويب من الارتفاع .
استرجاع الكرة	<ul style="list-style-type: none"> . محاصرة حامل الكرة لإجباره على ارتكاب خطأ أو خطفها منه . . العمل على التقاط الكرة في الهجوم واستعادتها . . العمل على التقاط الكرة في الدفاع والاستحواذ عليها . . توقع ما يريدّه الخصم وقص الكرات . 	<ul style="list-style-type: none"> . عدم ارتكاب خطأ . . كيفية محاصرة حامل الكرة . . قص الكرات . . التموّج الجيد . . اخذ الوضعية الملائمة بالنسبة لمسار الكرة . . الوثب لأعلى واسترجاع الكرات قبل وصول الخصم لها .

وعموما مراحل التعلّم تكون كما يلي :

. تعلّم التوقفات والتحرك والوضعية والتنقلات في الدفاع .

. مداعبة الكرة كالتمرير والاستقبال والتنطيط وصرف النظر عن الكرة إلى ما يدور في الميدان.

. استغلال الميدان في الهجوم والدفاع وفهم المواقف ومواجهتها .

. التسديد من الثبات ومن الجري (السلامة) ومن الارتقاء .

. قراءة اللعب وفهم الموقف وتحديد نوعية مواجهته في الدفاع وفي الهجوم .

ثانيا :تعليمية نشاط كرة اليد :

يتمثل نشاط كرة اليد شأنه شأن الأنشطة المصنّفة ضمن الألعاب الجماعية في المواجهة بين فريقين بواسطة أداة

(كرة) ، في فضاء محدّد ومهيكل ، وحسب قوانين خاصة تميّزه على بقية الأنشطة الجماعية الأخرى.

هذه المواجهة تتطلب من عناصر الفريقين استثمار الموارد الذاتية (حركية ، مهارية ، معرفية ، وجدانية) وجعلها

في صالح ما يصبو إليه الفريق (الفوز) ، في إطار احترام الخصم المنافس .

وعموما تبرز مشاكل أساسية عند الممارسة والتنافس ، حيث أنّه يتوجّب على الممارس أن يقرّر وبشكل ألي وسريع

ما يجب أن يتّخذه من قرارات خلال الممارسة :

* خلق وبتّ الشكوك لدى الفريق الخصم .

*بتّ الثقة لدى الزملاء والخفض من درجة الشك.

*الهجوم أو الدفاع .

* الحفاظ على استقلالية قراراته واختياراته .

* الاندماج والمساهمة في المشروع الجماعي .

وللتمكن من القيام بهذا يجب تنمية وتطوير :

- منهجية تبادل الكرات .

- منهجية انتشار وتحركات عناصر الفريق فوق الميدان في الدفاع وفي الهجوم.

- منهجية التبليغ والتواصل بين عناصر الفريق في الدفاع وفي الهجوم .

وهذا لا يتم إلا بالتحكّم في خاصية النشاط المتمثلة في طبيعة ميدانه وكذا قوانينه المسيرة .

• نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي :

ينمّ تناول نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي كدعامة ثقافية واجتماعية ترمي إلى تحقيق مجموعة من أهداف معن

عنها في المناهج الرسمية بصيغة كفاءات حسب مستويات ومراحل التعليم.

وتبقى الأهداف العامة للنشاط تتمثل في :

* أخذ القرارات العملية في أوانها .

— القرارات الخاصة بالمواجهة (مواجهة الخصم) .

— القرارات الخاصة بالمساهمة (ضمن الفريق) .

*التحوّل من التّركيز على الكرة إلى التّركيز على ما يدور داخل حدود الملعب .

* التحوّل من الصبغة الأثانية إلى الطابع الجماعي .

* التحوّل من الممارسة الارتجالية إلى الممارسة المدروسة .

أ . بعض خصائص نشاط كرة اليد :

. ملعب مستطيل مخطط ، به مرميين قائمين على منتصف نهايته .

. فريقان متساويا العدد (7 رسميين و 5 احتياطيين لكل فريق)

. تحد كل مرمى منطقة محرمة (ماعدا الحارس) ، تسمى منطقة 6 م

. يقسم الملعب إلى نصفين متساويين (خط المنتصف)

. كرة خاصة تسمح بالتعامل معها عموما باليد .

. تسير المقابلة من طرف حكمين وأعوان بطاولة التسيير .

. للمقابلة زمن محدد ذو شوطين بينهما فترة راحة محددة .

ب . بعض القوانين الأساسية البدائية:

- بداية المقابلة من منتصف الملعب عن طريق القرعة .

- يفوز بالمقابلة الفريق الذي يسجّل أكبر عدد من الأهداف .

- يستأنف اللّعب عند التسجيل من منتصف الملعب .

- من القواعد الأساسية للممارسة :

*قاعدة المشي بالكرة .

*قاعدة عدم إعادة التطيط .

*قاعدة مداعبة الكرة في الهواء .

*قاعدة مسك الكرة أكثر من ثلاث ثوان دون فعل أي شيء .

*قاعدة دخول منطقة 6 م .

*قاعدة مسك الخصم .

*قاعدة تغيير اللاعبين .

* قاعدة فسح المجال بـ 3م عند تنفيذ المخالفات .

ج . المنطق الداخلي للنشاط :

- وضعية المواجهة الجماعية والعمل على التّفوق على الخصم .

- التنافس للاستحواذ على الكرة في إطار القانون المهيكّل كأداة للتهديف .

- احترام القواعد المنظّمة للممارسة خلال التّحرّك داخل الميدان .

- امتلاك الكرة وضياعها يعطي صفة الهجوم والدفاع .

- قدرة مواجهة ما يفرضه الفريق الخصم من شدّة وقوّة للتّحكّم في مجريات اللّقاء .

- تسيير العلاقة بين عناصر الفريق وتوحيد الرؤية لبلوغ الهدف .

- فهم المواقف خلال الممارسة واستثمارها لصالح الفريق .

- الالتزام بالقوانين المهيكلة للنشاط .

د . المشاكل المواجهة في الوسط المدرسي : ولما كان نشاط كرة اليد يكتسي الطابع التعاوني والمواجهة في

نفس الوقت ، فإن هذا يخلق بعض المشاكل لدى التلاميذ بصفة عامة والمبتدئين منهم بصفة ، خاصة نحصرها

فيما يلي :

- توزيع الجهد وتسييره فرديا وجماعيا .
 - اختلالات في الجانب النفسي الحركي (كالتوازن ، التنسيق، الإدراك، ضبط المسارات والمسافات الخ...)
 - الافتقار إلى الجانبين المهاري والتصرفي (تبادل الكرات والتنقل بها ، التصويب والتهديف الاجتياز والتخلص من المراقبة ، التّموقع في الميدان في الهجوم والدفاع)
 - عدم التحكم في الجانب التكتيكي حيث يلعب كل عنصر من الفريق لنفسه وليس مع زملائه.
 - عدم التحكم في الجانب الوجداني، حيث كثيرا ما يحدث شجار بين الفريقين وحتى بين عناصر الفريق الواحد وذلك لغياب الرّوح الجماعية التي تحكم وتسيّر الفريق.
 - عدم القدرة على التعرّف على قوة الخصم و التّخطيط للمواجهة.
 - عدم القدرة على التمييز بين المشاكل المطروحة من طرف الفريق الخصم ، والبحث عن كيفية مواجهتها.
- هـ . المبادئ الأساسية للممارسة:

في الهجوم	في الدفاع
. المحافظة على الكرة : . بالتبادل . بالتخطيط . بعدم ارتكاب الأخطاء.	. حماية المنطقة (المرمى) .
. التقدّم بالكرة : . بالتبادل . بالتخطيط	* منع الخصم من التسجيل .
. الضغط على دفاع الخصم : . بالنتقلات السريعة . بسرعة تبادل الكرة . بالدخول بالكرة نحو المرمى .	* عرقلة في حدود القانون .
. تحيّن التسديد: . من مسافة بعيدة . . بالدخول بالكرة والوثب نحو المرمى.	* قطع الطريق أمامه ودفعه لارتكاب الخطأ.
. استرجاع الكرة في الهجوم بعد الرمي: . إن لم تسجل . . استعادتها والرمي ثانية . . الخروج بها خارج منطقة 9 م وإعادة بناء الهجوم .	* التّنظيم الجماعي حول المرمى للدفاع عنها.
	* الضغط على الهجوم ودفعه لفقدان التوازن بين عناصره.
	* تضيق المنافذ وسدها على الخصم.
	* استرجاع الكرات في الدفاع عن طريق : - قصها بتوقع التمريرات . - خطفها من الخصم عند التخطيط. - استرجاعها .

و . منهجية التعلم في الوسط المدرسي

المستويات	حامل الكرة	الغير حامل الكرة	اللعب الجماعي
المستوى الأول	<p>. مداعبة الكرة :</p> <p>ليست له دراية بالكيفية ولا بالقانون</p> <p>النظر مركّز على الكرة</p> <p>ليست. سيطرة على الكرة</p> <p>– يقوم بالتمرير للتخلص</p> <p>الكرة</p> <p>إدراك اللعب</p> <p>– منعدم</p> <p>– الجري وراء الكرة.</p>	<p>. متفرج ، لا يقوم بشيء</p> <p>. يجري في كل الاتجاهات</p> <p>. يتبع حامل الكرة</p> <p>. دون فهم للعب.</p> <p>. يضطرب عند حصوله على الكرة .</p>	<p>. تكتل حول الكرة .</p> <p>. عدم توزيع الكرة.</p> <p>. تنقل عشوائي .</p>
المستوى الثاني	<p>– النظر مركز على الزملاء دون الكرة .</p> <p>. التمريرات القصيرة دقيقة .</p> <p>. التلميذ الذي يحسن التنطيط</p> <p>والتمرير يقوم</p> <p>بدور الموزع.</p>	<p>* في الهجوم :</p> <p>. الكل يطلب الكرة دون مراعاة موقع</p> <p>الخصم المباشر .</p> <p>. يجدون أنفسهم في كثير من الأحيان في</p> <p>مواقف غير مريحة.</p> <p>* في الدفاع:</p> <p>. الضغط على حامل الكرة دون الأخذ بعين</p> <p>الاعتبار مواقع البقية من المهاجمين.</p>	<p>توزيع في الميدان لكنه لا يتناسب مع طبيعة الهجوم</p> <p>الممثل في الموقف.</p>

المستوى الثالث	المستوى الثالث	المستوى الثالث
<ul style="list-style-type: none"> . لعب موجه نحو مرمى الخصم . توزيع الأدوار في الهجوم والدفاع . . التحول من دور لأخر . . توزيع مناسب للكرات في الهجوم . . مساندة وتغطية الزميل في الدفاع . 	<ul style="list-style-type: none"> . له دور بارز في الدفاع والهجوم . . يستثمر المساحات لطلب الكرة . . يستطيع استقبال الكرة من الحركة . . يبتعد عن حامل الكرة ويأخذ مواقع ملائمة للتسجيل . 	<ul style="list-style-type: none"> . يتنقل بالكرة حتى منطقة الخصم . . يقوم بمداعبة جيدة للكرة . . ينفذ جيدا الأساسيات في وقتها . . له رؤية هامشية وهو ينط الكرة . . يقوم بتوزيع الكرة للزميل المناسب . . يحاول إشراك زملائه في اللعب . . يحول فرض إيقاع سريع للعب .

ز . أساسيات التعلم

يرتكز نشاط كرة اليد على عناصر أساسية نحصرها في الجدول التالي :

بعض المبادئ	خاصية العناصر	المهارات المعنية
التقدم بالكرة نحو المرمى الخصم	<ul style="list-style-type: none"> . العمل على مساندة حامل الكرة وتوفير الحل له . . العمل على بناء الهجوم انطلاقا من الموقف . . العمل على التبادل المناسب للكرة حتى مرمى الخصم وعدم المبالغة في التميرير . . استثمار الفرص السانحة للتسجيل . 	<ul style="list-style-type: none"> . وضعيات التنقل في الدفاع . . تبادل الكرات . . أنواع تنطيط الكرة والمواقف الخاصة لذلك . . الشروع في التنقل بالكرة عن طريق التنطيط .
المحافظة على الكرة	<ul style="list-style-type: none"> . إذا كنت في وضعية غير مناسبة ، أبحث عن فضاء حر ومناسب . . العمل على حماية الكرة . . افهم الموقف وأصنع الخطر . . إذا كنت أمام دفاع متكامل يجب توزيع الكرة بسرعة مع التنقل وتغيير المناصب . 	<ul style="list-style-type: none"> . الانطلاق والتخلص من المراقبة . . التبادل المناسب للكرات . . استثمار أنواع تنطيط الكرة (تنطيط الانتظار ، تنطيط الاجتياز ، تنطيط الهجوم المضاد .

<p>. تسلسل العمليات :</p> <p>. استقبال تصويب من الثبات .</p> <p>. استقبال تنطيط دخول بالوثب والتصويب .</p> <p>. استقبال تصويب من الارتفاع .</p> <p>.....</p>	<p>. العمل على الاقتراب قدر الإمكان من المرمى .</p> <p>. معرفة الأماكن المناسبة للتسجيل .</p> <p>. التصويب من الأماكن المناسبة والمفضلة .</p> <p>. تحديد نوعية الرمية انطلاقا من الموقف .</p> <p>. إظهار الخطورة بالكرة .</p>	<p>تسجيل النقاط</p>
<p>. عدم ارتكاب خطأ .</p> <p>. كيفية محاصرة حامل الكرة .</p> <p>. قص الكرات .</p> <p>. التمتع الجيد .</p> <p>. اخذ الوضعية الملائمة بالنسبة لمسار الكرة</p>	<p>. محاصرة حامل الكرة لإجباره على ارتكاب خطأ أو خطفها منه .</p> <p>. العمل على التقاط الكرة في الهجوم واستعادتها .</p> <p>. العمل على خطف الكرة في الدفاع والاستحواذ عليها .</p> <p>. توقع ما يريده الخصم وقصّ الكرات .</p>	<p>استرجاع الكرة</p>

ثالثا : تعليمية نشاط الكرة الطائرة

أ . **المنطق الداخلي** : نشاط ذو طابع تعاوني ومواجهة بين فريقين متساويين في العدد ، في ميدان ذو مجالين بينهما حاجز على ارتفاع معين .

الغاية هي العمل على اجتياز الكرة فوق الحاجز وإسقاطها في منطقة الخصم أو دفعه لارتكاب خطأ ينصّ عليه القانون المهيكّل للنشاط نفسه .

* بعض الصعوبات التي يواجهها المبتدئ :

- . عدم التمكن من قراءة مسار الكرة والتنقل إليها لاستقبالها .
- . عدم أخذ الوضعيات المناسبة للتدخل الصائب .
- . عدم التمكن من الدفاع والهجوم في نفس الوقت دون مسك الكرة أو إيقافها .
- . عدم التمكن من التمتع تحت الكرة لصدّها أو استقبالها .
- . عدم المحافظة على التوازن عند التنفيذ .
- . عدم التمكن من توجيه الكرة على علوّ معين نحو فضاء حرّ من منطقة الخصم .
- . عدم التمكن من توجيه الكرة للرميل في المكان المناسب .
- . عدم التمكن من التنسيق بين الأطراف السفلية والعلوية خلال التدخل على الكرة .
- . عدم التمكن من حماية المنطقة الخاصة ومساعدة الزميل والتنسيق معه .
- . الخوف من الكرة .

ب . بعض القوانين الأساسية :

- . ميدان مهيكّل حسب القانون .
- . كرة خاصة بالنشاط .
- . فريقان متساويان في العدد .

- . علو محدّد للشبكة حسب السنّ والجنس .
- . لا يجوز لمس الشبكة .
- . لا يجوز حمل الكرة أو مسكها .
- . عدد محدّد من الأشواط (خمسة أشواط على الأكثر فيها ثلاثة ربح).
- . خمس وعشرون نقطة للأشواط الأربعة الأولى على أن يكون الفارق نقطتان على الأقل.
- . الشوط الخامس 15 نقطة على أن يكون الفارق نقطتان .
- . كل خطأ متّوجّ بنقطة له أو عليه . أوقات مستقطعة خلال المقابلة محددة بالقانون.
- . يتموقع اللاعبون كلّ في منطقتهم ولا يجوز الدخول لمنطقة الخصم.
- . لا يمكن لعب الكرة مرتين متتاليتين من طرف نفس اللاعب.
- . لا يمكن تداول الكرة بين لاعبي الفريق أكثر من ثلاث مرات .
- . يمكن لعب الكرة بأي جزء من الجسم.

المستويات	الانتقالات	أخذ الوضعيات	الفنيات	بناء اللعب
المستوى الأول	. الجسم مشدود . . لا ينتقل للكرة . . وقوف على العقبين . . لا يتصدى إلا للكرة الموجهة مباشرة له.	. لا يأخذ الوضعية المناسبة . ينتظر الكرة لآخر لحظة. . يعيدها عشوائيا. . لا يطلبها.	. يضرب الكرة عشوائيا. . لا يتحكّم في الفنيات الأساسية.	. لا يقرأ ولا يفهم الموقف. . المهمّ التخلّص من الكرة. . يلعب لنفسه لا لزملائه.
المستوى الثاني	. ينتقل في مجال ضيق وخاصة للأمام. . كثيرا ما يصطدم بزملائه.	. يأخذ الوضعية . . الذراعين ملتحمتين معا لصدّ الكرة بالساعدين.	. يقوم بالاستقبال بالساعدين إن كانت الكرة أماما دون توجيهها. . يقوم بالإرسال العادي دون توجيه الكرة.	. يعمل على صدّ الكرة باليدين وبالذراعين . . لا مجال لتسلسل العمليات . اللعب فردي يطغى عليه بردّ الكرة.
المستوى الثالث	. ينتقل للكرة ويستقبلها ويعيدها . . يحمي منطقتهم ويحاول مساعدة الزملاء. . يقوم باقتراب للهجوم.	. يأخذ الوضعيات المناسبة حسب مسار الكرة . . استقلالية الأطراف العلوية عن الجسم.	. يتحكّم في الاستقبال بالساعدين . . يتحكّم في التمرير من أعلى . . يتحكّم في الإرسال العادي وإرسال التّس.	. يعمل على توجيه الكرة للزميل المناسب. . يتابع ويربط العمليات . . يقوم بتغطية الزميل . . يستغلّ الفضاء الشاغر ويوجه الكرات نحوه.

ج. مستويات الممارسة : يمكن تحديد مستويات الممارسة كما يلي :

د . منهجية التعلم:

* الناحية التقنية : - مشكلة التنقلات وأخذ الوضعية :

يستطيع المتعلم التغلب على هذا العائق بالتدريب عن طريق وضعيات إشكالية تعليمية تمكنه من :

- التحكم في ديناميكية التنقل نحو الكرة في كل الجهات .

- التحكم في أخذ الوضعية المناسبة لمسار الكرة .

- بالنسبة لاستقبال الكرة بالساعدين :

. التنقل الحر نحو الكرة .

. أخذ الوضعية الخاصة للجسم .

. كيفية الاستقبال بالساعدين وتوجيه الكرة .

- بالنسبة للتمرير من أعلى :

. التنقل نحو الكرة .

. أخذ الوضعية تحت الكرة .

. استقبال وتمرير الكرة من فوق الجبهة .

. دفعها لأعلى وتوجيهها نحو الزميل أ و فوق الشبكة لمنطقة الخصم .

- بالنسبة للإرسال :

. تحديد نوعية الإرسال المراد تنفيذه .

. أخذ الوضعية المناسبة للتنفيذ .

. التنقل والتموقع في المكان المناسب بعد تنفيذ الإرسال .

. بالنسبة لمهاجمة الكرة :

. أخذ الاقتراب المناسب لضرب الكرة .

. توجيهها نحو المكان الفارغ من منطقة الخصم .

- تعلم الفنيات الأساسية :

- التمرير من أعلى :

. وضعية الجسم عند التمرير من أعلى (عموما تحت الكرة) .

. وضعية الذراعين .

. وضعية اليدين .

. دفع الكرة لأعلى وتوجيهها .

- الاستقبال بالساعدين :

. وضعية الجسم عند الاستقبال بالساعدين .

- . استقلالية الأطراف العلوية عن الجسم .
- . ملامسة الكرة بالوجه الداخلي للساعدين .
- . دفع الكرة وتوجيهها نحو الزميل أو فوق الشبكة نحو منطقة الخصم .

— الإرسال :

- . تحديد نوعية الإرسال :
- . الإرسال العادي (من أسفل) .
- . وضعية الجسم (انثناء على مستوى الحوض) .
- . تقديم الرجل المعاكسة للذراع الرامي .
- . انثناء على مستوى الرجلين .
- . تلويح الكرة لأعلى باليد الحرة وضربها لأعلى وللأمام باليد الأخرى .
- . توجيه الكرة فوق الشبكة ونحو المكان الشاغر من منطقة الخصم .

— بناء اللعب :

• مرحلة صدّ الكرات وردها :

العمل فيها على :

- . استقبال الكرات وإعادتها .
- . محاولة بناء العلاقة بين اثنين أو ثلاثة لاعبين .
- . توجيه الكرات حسب الموقع والحاجة .

• مرحلة بناء اللعب :

- . العلاقة بين 2 أو 3 لاعبين لبناء هجوم .
- . توجيه الكرة إلى الفضاء الشاغر من منطقة الخصم .
- . وضع الفريق الخصم في حالة فقدان التوازن .
- . محاولة التصدي للهجوم وتغطية المنطقة .

2.2.8 تعليمية الأنشطة الفردية

: المنطق الداخلي :

هي أنشطة بدنية فردية ترمي لأن تكوّن للرياضي الفعالية اللازمة بحيث يجري بسرعة يحافظ على إيقاع عال للجري أكبر مدة ، يربط مراحل الجري رغم الحواجز ، له القدرة على ضبط معالمه و تكييفها خلال الجري ، له قدرة الوثب لأعلى و لأبعد ما يمكن ، له قدرة تحويل اكبر قدر ممكن من القوة للأداة التي يستخدمها .

في التربية البدنية و_الرياضية تساهم ألعاب القوى في :

— معرفة الذات عن طريق مواجهة الطفل للنتائج المحصل عليها (المردود)، باعتبار أن النتيجة مقياس و تقويم في نفس الوقت أي:

- . إحداث العلاقة بين القدرات الحركية و المقياس الخاص بالتنقيط .
- . تحدّي و تجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج.
- . التّعامل مع القوانين السانحة و المانعة و استثمارها في وقتها.
- . الإحساس و التعامل مع الظواهر الفسيولوجية.
- . تحمل المسؤولية في التخطيط و التنظيم.
- . تصنّف ألعاب القوى عموما إلى عائلات : الجري و الرمي و الوثب.
- الجري : الجري السريع ، و الجري المتوسط ، الجري الطويل ، جري التتابع ، جري الحواجز.....
- الرّمي : رمي الجلة ، رمي الرمح ، رمي القرص ، رمي المطرقة .
- الوثب: الوثب الطويل ، الوثب العالي ، الوثب الثلاثي ، القفز بالزانة.
- أولا . تعليمية جري السرعة : نشاط جري السرعة في الوسط المدرسي.

يعتبر نشاط السرعة في الوسط المدرسي من الركائز الأساسية التي تركز عليها مادة التربية البدنية و الرياضية لتنمية و تطوير القدرات البدنية و الفسيولوجية و الفكرية و حتى الاجتماعية لدى التلميذ و يلجأ إليها الأساتذة لاكتساب تلامذتهم مهارات و كفاءات تساعد على مواجهة ما يصادفهم يوميا من مشاكل يتوجب عليهم حلّها.

أ . معالجة نشاط السرعة : المنطق الداخلي

نشاط يعتمد على التنقل السريع ما بين خطي الانطلاق و الوصول بحيث يجند العداء كل طاقاته الانفعالية و البدنية و الفسيولوجية و النفسية لبلوغ أكبر سرعة ممكنة في أقصر وقت ممكن، تضمن له متابعة قطع مسافة معينة في ظرف مناسب.

** مراحل جري السرعة:

• مرحلة الإنطلاق:

إنّ مرحلة الانطلاق هي مفتاح اكتساب أقصى سرعة ممكنة في الخطوات الأولى من الجري .

- مراحل الانطلاق من الجثو:

. مكانك : - يقترب العداء من آلة الدفع و يجثو باحثا على الوضعية المريحة بين الرجل الأمامية و الخلفية من جهة و الجذع و الذراعين الممتدتين أسفلا بمحاذاة خط الانطلاق من جهة أخرى.

. استعداد : عند سماع الأمر (استعداد) يحاول العداء رفع مؤخرته و جلب مركز ثقله للأمام و ذلك بمدّ الرجل الخلفية تقريبا و الميلان للأمام ، بحيث يصبح جاهزا للدفع بالرجلين و الخروج من الساندين.

. انطلق : (طلقة المسدس) عند سماعها يدفع العداء بالرجلين على الساندين بكل ما لديه من قوة كان قد جندها في وضعية الاستعداد بخروج انفجاري (تنتهي وضعية الانطلاق بخروج الرجلين من الساندين).

• مرحلة الشروع :

تبدأ مرحلة الشروع بانتهاء عملية الدفع و خروج الرجلين من الساندين.

- يستقيم الجسم تدريجيا ويأخذ الوضعية العادية للجري.
- يبحث عن اكتساب أقصى سرعة ممكنة.
- تأخذ فيها الخطوات السّعة المناسبة لجسم العداء.
- يبحث فيها العداء على أكبر تنسيق بين الذراعين و الرجلين.
- يضع العداء فيها جسمه على المحور المناسب للجري يمكنه من المحافظة على السرعة المكتسبة.

• مرحلة الجري الممتد :

وهي أطول مرحلة من حيث المسافة ، بحيث يكون العداء فيها في أقصى سرعته. يعمل العداء جاهدا على المحافظة على السرعة باستثمار خطوات ديناميكية و ارتخاء للجسم لاقتصاد الطاقة وتوجيهها للعضلات العاملة (خاصة عضلات الرجلين).

يحدّد العداء خطأ وهميا بين عينيه يمثل مسار تنقله ، بحيث يكون أقصر مسافة.

• مرحلة إنهاء السباق :

تكون في الأمتار الأخيرة من السباق.و فيها يحاول العداء الزيادة في السرعة أو على الأقل المحافظة على السرعة المكتسبة ، إلى غاية اجتياز خط الوصول باندفاع الجزء العلوي من الجسم عموما.

ب . منهجية تعليم نشاط السرعة

إن تعليم مهارة الجري مرتبط أساسا بالأهداف المسطرة بعد التقويم الأولي للتلاميذ والذي يعتمد معايير الأهداف التعلّمية ، غير أننا هنا نتطرق إلى نشاط السرعة بناء على منطوق مراحل السابقة الذكر.

- **تربية الخطوة :** إنّ الخطوة هي اللبنة الأساسية للتنقل بشكل عام و عليها يعتمد الجري اساسا وهي محدّدة بارتكازين و تتكوّن من :

الارتكاز : وهو عبارة عن ملامسة القدم للسطح و يكون عموما بالجزء الخلفي للقدم (تكون الرجل أمام الجسم).
التعلق : وهي الوضعية التي يكون فيها الجسم بدون ارتكاز (قصيرة جدا) على السطح و تكون ما بين نهاية دفع قدم الارتكاز و ملامسة القدم الأمامية للسطح و تختلف باختلاف سعة الخطوة و كذا سرعة العداء.

السند : بمرور الجسم فوق القدم مستندا عليها (تتمّ عملية السند) ثم تبدأ القدم بالمرور من الخلف. وتعتمد تربية الخطوة على أداء تمارين أبجدية الجري مثل الخطوات المرتفعة، وثبات الحبل تبادل رفع الركبتين من المشي إلى الجري (مشي - مشي سريع ، مشي سريع جدا ، جري ، جري سريع، جري سريع جدا والعكس).

• الجري عبر مجالات بإيقاع منتظم.

• الجري عبر مجالات بإيقاع متسارع.

• جري مسافات قصيرة مثلا : 20 م بإيقاع متسارع.

* **ملاحظة :** التركيز على سعة الخطوة ، ترداد الخطوة ، إيقاع الجري .تواتر الخطوات.

— **الجري على مسار معين :** خط مستقيم (مرحلتي الجري الممتد و إنهاء السباق) :

- جري مسافات قصيرة 20 م إلى 40 م بإيقاع سريع (التركيز على وضعية الجسم ، ارتخاؤه التخلص من الحركات الزائدة ، توافق عمل الذراعين مع الرجلين .

– الانطلاق و الشروع : (البحث على سرعة ردّ الفعل).

يتمّ تعليم الانطلاق حسب المنهج التالي :

الانطلاق من الوقوف : الوقوف ← للميلان للأمام ← للانطلاق والجري مسافة 10 م

. الانطلاق من نصف الانتشاء: يأخذ العداء وضعية نصف الانتشاء (رجل للأمام و الأخرى للخلف في

وضعية مريحة ،انتشاء للجسم للأمام على مستوى الحوض ، الذراعين اعتياديا واحدة للأمام والأخرى للخلف.

نصف انتشاء ← ميلان للأمام ← للانطلاق السريع جري مسافة 10 م إلى 15 م يحاول خلالها

العداء الاستقامة التدريجية و الحصول على أقصى سرعة ممكنة.

. الانطلاق من الجثو :

– باستعمال الساندين وباستعمال أداة (مثلا حجرين) أو باستعمال رجلي الزميل.

العمل على : . الدفع و الخروج من الساندين في أقصر ووقت ممكن.

. الاستقامة التدريجية في الخطوات الأولى(مرحلة الشروع).

. البحث على اكتساب أقصى سرعة ممكنة (مرحلة الشروع).

* ملاحظة : يتمّ تعليم هذه المراحل بإدراج مواقف و حالات إشكالية تعتمد على المنافسة واللعب واستثمار و تجنيد الموارد الذاتية.

ثانيا : تعليمية نشاط المداومة:

أ. المعالجة : كثيرا ما نرى الناس يجرون ، كل حسب رغبته و مقدرته ، فكيف نفسر مختلف أشكال

هذا الجري ؟ بينما تتعثر هذه الممارسة في القطاع المدرسي ، و تجد صعوبة إلى حدّ كبير.

ولهذا يجدر بنا هنا أن نبحث و نركز على مقارنة أخرى لهذا النشاط ، سواء على صعيد المحتويات المقترحة للتعليم

أو على صعيد المنهجية البيداغوجية المستعملة؟

ثم ألا يكون من المغالطة تحديد صفة فسيولوجية كالمداومة في الوسط المدرسي ؟

نحاول الإجابة عن هذا فيما يلي:

- ماذا ننتظر من ممارسة نشاط المداومة في الوسط المدرسي؟

كثيرا ما يعالج جري المسافات الطويلة في الوسط المدرسي على أنه تطوير لصفة بدنية أو فسيولوجية ، و قليلا ما

ينظر إليه كنشاط أو مادة، حيث تعطى الأولوية للبعد الفسيولوجي إلى غاية أنه يصبح المحتوى الأساسي أثناء

التعليم. فعندما يقرّر الأستاذ القيام بوحدة تعليمية في نشاط المداومة من 7 أو 8 حصص ، هناك أسئلة

تطرح نفسها ، منها :

- ماهي المداومة بالضبط؟

- هل نستطيع تنمية أو تطوير هذه الصفة الفسيولوجية عن طريق الجري لمدة 7 أو 8 حصص

(واحدة أسبوعيا مدتها 50 دقيقة عموما)؟

- هل ينحصر تطوير صفة المداومة في نشاط واحد و هو الجري ؟

خلال دورة تعلمية ، هل نستطيع الحكم على تلميذ حقق مسافة أكبر في الكشف النهائي ، أن صفة المداومة قد تطورت لديه؟

كل ما في الأمر أن هذا التلميذ قد اكتسب معرفة جيدة لحركية جسمه أثناء ممارسة مجهود طويل المدى وأصبح يسيّر امكانياته الطاقوية بصفة عقلانية ، و لم يطرأ عليها أي تطوّر من الناحية الفسيولوجية.

تفيد الاكتشافات في السنوات الأخيرة أن :

- ممارسة ساعتين من التربية البدنية والرياضية اسبوعيا لعدة أسابيع ، النتيجة لا تؤثر على مستوى حجم الأكسجين المستهلك VO 2 MAX.

- جري مسافة 1000 م مرة او مرتين أسبوعيا لمدة ستة أسابيع ، النتيجة لا أثر للتطوّر على مستوى الأكسجين المستهلك VO 2 MAX.

- كيف نفسر هذه الظاهرة؟

الحجم الزمني للممارسة : إذا أخذنا عداء المسافات الطويلة ، فإننا نجد ما يقطعه من الكيلومترات في ظرف عدة أسابيع يفوق بكثير من مدة المسار الدراسي لتلميذ يمارس التربية البدنية والرياضية فقط .

الفترة الزمنية الفاصلة : الفترة الزمنية التي تفصل حصص التربية البدنية و الرياضية عن بعضها طويلة جدا ما يجعلها تفقد استمرارية التطوّر من الناحية الفسيولوجية.

ومن هنا نستطيع القول أنه لتحقيق نتيجة ملموسة من حيث حجم الأكسجين المستهلك VO 2 MAX.

في سنة دراسية ، يستلزم علينا بالإضافة إلى الحجم الساعي الأسبوعي المحدد للمادة (ساعتين)

خمس ساعات موزعة على أيام الأسبوع (ببرنامج و محتوى) خاص يهدف إلى تطوير هذه الصفة (المداومة).

و بذلك فإنّ الاستمرار في التركيز على تحديد أهداف فسيولوجية غير مجد ، و علينا أن نتجه إلى مركبات

الجري من الناحية الفنية و التكتيكية ، وإلى جانب الحركية.

وهذا يدفع بنا إلى إعادة النظر في تعريف نشاط جري المداومة:

فنقول : الجري على الأقدام يهدف لتطوير وتكامل المكونات المتمثلة في التكتيك و الهيكل و الجانب

الفسيولوجي.

***الجانب التكتيكي :** إن تحقيق مشروع الجري ينفذ على حسب قدرات الظرف الراهن ، و هذا بالأخذ بعين

الاعتبار كل متغيرات المنافسة: الهدف ، الخصم ، المسافة الزملاء ، الصحة و اللياقة البدنية

الظروف الجوية ، موقع المنافسة من البرنامج التدريبي السنوي الخ.....

***جانِب الهيكلية** : في جري المسافات الطويلة تظهر مشاكل التوازن و وضعية الجسم ، بالإضافة إلى أخذ المعلومات عن المضمار ، عن مكانة الآخرين ، عن المسافة المقطوعة و المتبقية ، عن الزمن الخ..

* **المظهر الفسيولوجي** : إنها القدرات الوظيفية التي من خلالها يتم تطوير توليد الطاقة لبذل الجهد.

إذا فمعالجة الجري في الوسط المدرسي تتمثل أساسا في محاولة التطرق إلى معاينة عميقة ونوعية الاهتمام به. و بذلك فالشروع في ممارسة النشاط يجب أن يركز على نوعية اهتمام الممارس ، حسب تصنيف يسمح بتحديد ثلاث مستويات من التوجّه الانفعالي:

الجري بهدف المحافظة على الجري لأطول مدة ممكنة و مداومته إلى النهاية (الاختبار).

الجري لتحقيق أحسن وقت ممكن أو تحطيم رقم قياسي (النتيجة).

الجري لربح أماكن من حيث الترتيب أو حتى ربح المباراة (المنافسة).

ب . بعض المعالم في نشاط المداومة

المستوى	نوع الاهتمام	معالم التعلم	هدف المستوى
الاختبار	الدافع	- تربية العناصر المساعدة على الجري بارتياح - تسيير المجهودات من حيث الزمن و المسافة.	- تعديل وتيرة الجري بما يتناسب و حالته من التعب.
النتيجة	التحدي	- أخذ معالم خارجية لتغيير وتيرة الجري - المحافظة على وتيرة الجري طيلة المسافة - تحطيم رقمه القياسي لمسافة معينة	- تعديل وتيرة الجري حسب الوقت و المسافة
المنافسة	المواجهة	- الجري ضمن مجموعة - تغيير الايقاع - اللحاق أو الانفلات من الخصم - التعاون مع الزملاء - الفوز بالسباق	- تعديل وتيرة جريه حسب الخصم المنافس

ثالثا: تعليمية نشاط الوثب الطويل

- أ . المنطق الداخلي: هو العمل على تحويل أكبر قدر من القوة إلى الجسم بعد جري استعدادي و ترجمة السرعة المكتسبة (سرعة خطية إلى سرعة زاوية) ، بعد ارتقاء لقذف الجسم إلى أبعد نقطة ممكنة أماما (في الوثب الطويل الجسم قاذف و مقذوف في نفس الوقت).
- ب . المعالجة : مراحل الوثب الطويل :
- **مرحلة الجري الاستعدادي :** (الاقتراب). و مسافته حوالي 15 م بالنسبة لتلاميذ التعليم المتوسط وفيه :
 - السرعة متدرجة و مسترسلة إلى غاية الارتقاء.
 - خطوات عالية نوعا ما و ديناميكية.
 - ضبط المسافة لضمان وقع رجل الارتقاء على خشبة ارتقاء.
 - **مرحلة الارتقاء :** يكون الارتقاء من فوق خشبة الارتقاء عموما برجل الارتقاء (وهي الرجل التي يحسّ بالارتياح عند الارتقاء بها). والمراد هو تحويل سرعة الاقتراب الى طيران دون ضياع لهذه السرعة و فيه :
 - مهاجمة الخشبة بالقدم و مرورها من الخلف إلى الأمام بطريقة الخدش.
 - دخول قوي بالرجل الحرة منثنية على مستوى الركبة.
 - مرور الجسم بسرعة فوق رجل الارتقاء و تحوّل الى كتلة مدفوعة لمسار معيّن.
 - **مرحلة الطيران :** بانتهاء مرحلة الارتقاء ومغادرة القدم للخشبة تبدأ مرحلة الطيران، بحيث يأخذ فيها الجسم الوضعية المناسبة للأسلوب المختار ، إذ يحدّد ويتبع مسارا في الهواء إلى غاية نفاذ القوة المكتسبة من الارتقاء.
 - أساليب الوثب الطويل : من الأساليب المتعارف عليها :
 - الوثب بالضم (الطريقة المعتمدة لدى التلاميذ)
 - الوثب بالضم ثم الفتح (طريقة حافظة النقود).
 - الوثب بالمشي في الهواء (طريقة ذوي الاختصاص).
 - **مرحلة السقوط (الاستقبال) :** بانتهاء الطيران يبدأ السقوط و يكون عموما على الرجلين مضمومتين و منثنتين لامتناص الصدمة.
 - محاولة الاندفاع إلى الأمام لتفادي الرجوع للخلف.
 - الخروج أماما من حفرة الوثب.
 - ج . منهجية تعليم نشاط الوثب الطويل
 - * **مرحلة السقوط :** تعليم التلاميذ كيفية السقوط الممتزّن و فيه :
 - امتصاص الصدمات الناتجة عن السقوط بثني الرجلين.
 - جلب الذراعين و الاندفاع للأمام.
 - الخروج للأمام لعدم تضييع ما تحقق من مسافة للوثبة.

* مرحلة الطيران_ : التعلق في الهواء :

- اختيار أسلوب الوثب (مثلا: الوثب بالضم).
- العمل على التحكم في الجسم في الفضاء و إبقائه على المسار المحدد له.
- البحث عن الذهاب بعيدا باندفاع قوي (محاولة لمس شيء معلق باليدين ثم الرأس).

* مرحلة الارتقاء (الدفع والاندفاع).

- جري استعدادي من مسافات قصيرة و مضبوطة :
- . 3 خطوات ، 5 خطوات ، 7 خطوات.
- التركيز على وضع القدم على الخشبة و كيفية المرور من الخلف للأمام.
- كيفية مهاجمة الخشبة :

. دخول الرجل الحرة منتثيه .

. بعث الذراعين أماما لجذب الجسم .

. المحافظة على حزام الكتفين عاليا .

. جلب رجل الارتقاء و إلحاقها بالرجل الحرة .

* الاقتراب : الجري الاستعدادي : التركيز على الزيادة في السرعة عن طريق :

. خطوات ديناميكية عاليا نوعا ما .

. خطوات مترابطة و متسلسلة بعيدا عن التقطعات .

. العمل على حساب الاقتراب و ضبطه .

ملاحظة : عملية ربط المراحل مع بعضها البعض تتم بعد كل فترة لضمان وحدة الوثب و تسلسله .

د . بعض المعالم في الوثب الطويل

بعض المعالم				ما يجب تحقيقه
مكتسبات المستوى الثالث	مكتسبات المستوى الثاني	مكتسبات المستوى الأول	بدون مكتسبات	المراحل التعليمية
<p>. أحصل على أقصى سرعة بارتكازات منتظمة الإيقاع</p>	<p>. أقوم باقتراب متزايد في السرعة</p>	<p>. أجري بسرعة متوسطة دون تسارع</p>	<p>. أجري على العقب و ببطء . أقوم باقتراب دون الخشبة قبلها أو بعدها</p>	<p>أحصل على سرعة مناسبة بواسطة اقتراب فعال.</p>
<p>- أستعمل بفعالية معلما من 15 خطوة تقريبا . أصل إلى منطقة الدفع بأقصى سرعة.</p>	<p>. أقترب من منطقة الدفع انطلاقا من معلم دون تردد أو خفض في السرعة</p>	<p>. أصل إلى منطقة الدفع بالرجل المناسبة . أتردد ولا أخفض من السرعة</p>	<p>. أصل إلى المنطقة مترددا كثيرا . و أخفض من السرعة قرب حفرة الوثب.</p>	<p>الوصول بسرعة قصوى لمكان معين لاستثمار رجل الارتقاء بفعالية عند الوثب.</p>
<p>. أتحكم في انبعاث الذراعين أماما و عاليا . أتحكم في رفع كتفي و دفعهما أماما للتخفيف من ثقل جسمي.</p>	<p>. أتحكم في امتداد جسمي فوق رجل الارتقاء . أتحكم في كيفية دخول رجلي الحرة أماما و عاليا . أتحكم في مهاجمة قدم الارتقاء للسطح ومرورها من الخلف للأمام بطريقة الخدش</p>	<p>. عند الإقلاع يكون نظري بعيدا أماما . أتحكم في كيفية المرور على رجل الارتقاء . أبقى على راسي في المحور</p>	<p>. لا أعرف كيف استعمل رجل الارتقاء لاستقامة جسمي خلال الدفع . فترة الدفع قصيرة جدا . خلال الدفع أنظر أرضا بين قدمي .</p>	<p>القيام بدفع كامل</p>

<p>. أتحكم في جلب الرجلين للصدر ثم مدّهما أماما . أتحكم في العودة بجذعي للأمام مع الذراعين .</p>	<p>. استطيع التمدد بعد الضم . . أبقى على جسمي مرتفعا خلال التعلق</p>	<p>. أستطيع جلب رجل الا رتقاء للأمام . . استطيع الابقاء على جسمي مضموما حتى الهبوط .</p>	<p>. لا أسيطر على رجلي أثناء التعلق . . أحس بالخوف عند الطيران فأبحث عن الهبوط . . أفقد التوازن في الهواء .</p>	<p>التحكم في التعلق اثناء الطيران</p>
<p>. أقوم باستقبال بالرجلين معا مع جلب الذراعين للأمام في الوقت المناسب و كذا الاندفاع للأمام .</p>	<p>. أسقط بالرجلين معا و أندفع للأمام . . أدفع بالجزء العلوي من جسمي للأمام . . أحافظ على التوازن العام للجسم خلال الهبوط .</p>	<p>. أسقط بالرجلين . . أحافظ على وضعية الجسم فوق الارتكازين . . أجلب الذراعين للأمام بالقرب من القدمين</p>	<p>. أفقد التوازن عند الهبوط . . أسقط برجل واحدة فأميل جانبا . . أسقط على العقبين فأفقد التوازن للخلف . . أتترك الذراعين خلفا عند الهبوط .</p>	<p>التحكم في الاستقبال</p>

رابعا : تعليمية دفع الجلة

أ . المنطق الداخلي:

يتمثل في العمل على تحويل أكبر قدر ممكن من القوة للأداة ، لضمان دفعها إلى أبعد مسافة ممكنة وفق أسس قانونية معيّنة من حيث الميدان و الكيفية.

ب . المعالجة : مراحل الرمي

• مرحلة أخذ الوضعية : و فيها

- أخذ المكان في الدائرة و الوجهة المناسبة.
- مسك الجلة بالذراع الرامية و وضعها في المكان المناسب بالنسبة من حيث اليد و الرقبة.
- أخذ الذراع الرامية الوضعية المناسبة.
- فتح الرجلين بما يناسب.
- ثني الجذع و الرجل التي في نهاية الدائرة.
- غلق زاوية الرمي على مستوى حزام الكتفين بالذراع الرامية.

• **مرحلة التحقيق : و فيها**

- الزحاقة المسطحة و الديناميكية خلفا نحو الجزء الأمامي من الدائرة لتوليد السرعة اللازمة
- ومنه التسلسل في تجنيد القوة المستثمرة في الرمي.
- التمحور للدوران أماما حسب الترتيب التالي:
 - * تمحور الرجلين.
 - * تمحور الحوض
 - * تمحور الجذع
 - * تمحور حزام الكتفين.
 - * خروج الذراع الحرّة على مستوى حزام الكتفين.
 - * خروج الذراع الرامية و دفع الجلة للأعلى و للأمان حسب زاوية معينة.
 - * مرافقة الأداة إلى أبعد نقطة ممكنة بالذراع الرامية.

• **مرحلة استعادة التوازن :**

- بعد خروج الأداة من الذراع الرامية يعمل الرياضي على استعادة توازنه و عدم الخروج من دائرة الرمي، حتى لا تضيق منه الرمية و يكون هذا عموما :
 - * بالقيام بقفزات صغيرة على قدم الارتكاز.
 - * بتغيير رجل الارتكاز.
 - * بالخروج من النصف الخلفي من الدائرة.

- ج . **كيفية تعليم رمي الجلة :** بالموازاة مع الأهداف المستنبطة من النقائص الملاحظة خلال التقويم التشخيصي و المتمثلة في مركبات الكفاءة الختامية المستهدفة والمقرر في المنهاج ، يتم انتهاج ما يلي:
 - **وضعية الاستعداد و كيفية مسك الجلة :** تمارين و ألعاب منبعا أبجدية الرمي.
 - **الرمي من الواجهة :** وفيه

- * الرمي من الواجهة و من الثبات و من الوقوف: التركيز على خروج الذراع الرامية.
- * الرمي من الواجهة و من الثبات و الثني: بالدفع بالرجلين و الجذع و خروج الذراع الرامي .
- * الرمي من الواجهة من التنقل من الوقوف : التركيز على إيقاع التنقل و خروج الذراع الرامية.
- * الرمي من الواجهة من التنقل للثني والدفع: التركيز على تسلسل الدفع بين الثني و التمديد.

الرمي من الجانب : وفيه

- * الرمي من الجانب من الثبات و من الوقوف : التركيز على :
 - . تمحور الرجلين.
 - . تمحور الحوض.

- . تمحور الجذع.
- . دوران حزام الكتفين.
- . خروج الذراع الحرة.
- . خروج الذراع الرامية.

* الرمي من الجانب من الثبات و من الثني : التركيز على :

- . الثني و غلق زاوية الرمي.
- . التمحور حسب ترتيب العناصر السابقة الذكر.

* الرمي من الجانب من الثني و من التنقل : بالإضافة إلى ما سبق التركيز على :

- . التنقل المسطح جانبا ثنيا.
- . تسلسل القوى باجتتاب التقطعات في الحركة.

الرمي من الخلف :الرمية الشاملة : وفيها

* الرمي من الخلف من الثني و من الثبات :

- . أخذ الوضعية في نهاية الدائرة.
- . الاتجاه عكس مسار الرمي.
- . الرجلين مفتوحتين بما يناسب وضعية الرياضي.
- . الثني على مستوى الحوض.
- . التمحور حسب ما سبق.
- . خروج الذراع الحرة.
- . خروج الذراع الرامية.

* الرمي من الخلف و من التنقل (الرمية الشاملة).

- . التنقل المسطح خلفا نحو الجزء الأمامي من الدائرة.
- . التمحور حسب ما سبق.
- . الدفع المتسلسل.
- . مرافقة الأداة إلى أبعد نقطة ممكنة.
- . المحافظة على التوازن بعد خروج الأداة من اليد.
- . الخروج من الجزء الخلفي للدائرة بعد الرمي.

د . بعض المعالم في دفع الجلة

المعالم			ما يجب تحقيقه	
مكتسبات المستوى الثالث	مكتسبات المستوى الثاني	مكتسبات المستوى الأول	دون المكتسبات	المراحل التعليمية
. أحافظ على مرفقي خلفا بعيدا قليلا عن الجذع.	. أحافظ على مسك الجلة بالأصابع والسيطرة عليها.	. أحافظ على الجلة ملاصقة للرقبة.	. لا أعرف كيف اسيطر على الجلة. . لا أعرف كيف أبقي الجلة متحدة معي بفعالية.	مسك الجلة بحزم ملاصقة للرقبة.
. انطلق من وضعية منخفضة. . أستطيع تنفيذ ايقاع سريع للرمي. . أستطيع ابقاء الذراع الرامية خلفا عند تمحور الجسم.	. انطلق من وضعية الضم، ظهري لمحور الرمي. . ارمي بارتكاز مزدوج بعد الدفع بالرجل الخلفية.	. أرمي من الجانب مع عملية الضم والفتح و التمدد. . أدفع الجلة بسرعة في المرحلة النهائية.	. أدفع الجلة بالذراع فقط. . لا وجود للتسارع. . لا أعرف كيف أولد السرعة.	الرمي بالاندفاع. . تمديد مسلك الدفع. . الزيادة في السرعة لتحويل أكبر قدر منها للجلة.
. أنهى الرمية بالاستقبال على الرجل الأمامية . أستعيد التوازن بصورة طبيعية على الرجل الأخرى. . خروج الذراع الرامية بسرعة في النهاية.	. أنهى الرمية مرتكزا على الرجل الأمامية . أنهى الرمية و جسمي ممتد على الرجل الأمامية.	. أنهى الرمية مرتكزا قليلا على الرجل الأمامية. . لا ألمس خارج دائرة الرمي.	. أبقى مرتكزا على قدمي و على العقبين. . جسمي غير ممتد . أنهى الرمية في وضعية منثنية. . عموما أجتاز دائرة الرمي وأسقط أماما.	- القدرة على الرمي بأسلوب انفجاري للتمدد. . السيطرة على التوازن في المرحلة النهائية.
- أنهى الرمية بالاستقبال على الرجل الأمامية. . أستعيد التوازن بصفة طبيعية على الرجل الأخرى .	. خروج الجلة حسب مسار مناسب - مرافقة الجلة بالذراع الرامية أبعد نقطة ممكنة. . سقوط الجلة داخل ميدان الرمي عموما.	. خروج الجلة حسب مسار زاويته تقريبا مناسبة. . سقوط الجلة في حدود ميدان الرمي.	. خروج الجلة حسب مسار أفقي . خروج الجلة من ميدان الرمي عموما.	وضع الجلة على مسار محدد ومناسب.

3.2.8 . نشاط الجمباز الارضي

أ . المنطق الداخلي:

يقوم الجمباز الأرضي على تنفيذ مجموعة من الحركات ذات صعوبات متفاوتة ، يكون الجسم فيها عامل تنفيذ وأداته في نفس الوقت ، وتتمثل عموما في :

* أخذ الوضعيات واعتماد هياآت .

* الوثبات.

* الارتكازات والتوازنات .

* التدحرج.

* الدوران .

وترتكز أساسا على :

– خلق السرعة : وترتبط بكل الحركات التي تستلزم استعدادا واقترابا بإيقاع يضمن الأداء بأقل تكلفة من الطاقة.

– المحافظة على السرعة :

لا يمكن مواصلة سير أداء سلسلة من الحركات إلا إذا تحققت المحافظة على الإيقاع في جميع مراحل التنفيذ

بتوزيع وتسيير للمجهود وهذا يفرض :

. الربط والتنسيق بين الحركات .

. تغطية فضاء الممارسة .

. احترام فترات الرفع والخفض من إيقاع التنفيذ.

. المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

– تحويل السرعة :

وهو جانب مهم ، حيث يجب تحويل السرعة المناسبة للحركة باستثمار الجري الاستعدادي في الوثبات والدوران

والتدحرج. بينما تبقى حركات التوازن واتخاذ وضعيات و هياآت تعتمد أساسا على تثبيت أطراف الجسم وثباتها

لمدة معينة.

– استثمار الاندفاعات والمسارات :

يتمّ هذا في كلّ الوضعيات الغير المألوفة، بالبحث على سعة الحركات بتنقلات ودوران ذات صبغة جمالية مناسبة .

ب . مستويات التنفيذ

المستويات	الخصائص المميزة
المستوى الأول	<ul style="list-style-type: none"> . لا وجود لصفة التسلسل للحركات . . تنفيذ عشوائي للحركات . . يتردّد عند التنفيذ. . عدم التنسيق والربط بين الحركات .
المستوى الثاني	<ul style="list-style-type: none"> . ينفذ حركات دون احترام روح التسلسل. . يتردد بين الحركة والأخرى. . حركات لا تشمل فضاء الممارسة . . يتجنّب الحركات ذات الصعوبة.
المستوى الثالث	<ul style="list-style-type: none"> . يحترم شكل ووقت التنفيذ. . يؤدي الحركات بإيقاع مناسب . . يوزع أداءه على فضاء الممارسة . . يؤدي بعض الحركات الصعبة .
المستوى الرابع	<ul style="list-style-type: none"> . يتحكم جيدا في شكل و وقت التنفيذ. . له قدرة الربط بين الحركات. . يستثمر فضاء الممارسة . . ينفذ جميع الحركات المطلوبة.
المستوى الخامس	<ul style="list-style-type: none"> . ينوع في تنفيذ الحركات . . يضيف على الحركات صبغة جمالية.

9 . أسس البناء والتطبيق

1.9 . بناء وحدة تعليمية : هي التفرص التعلّمي الذي يتضمّن مجموعة حصص قصد بلوغ هدف تعليمي .

. المنهجية المتبعة

أ . التقويم التشخيصي(الأولي):

. تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقا من مركبات الكفاءة المعنية .

. تحديد المحتوى (وضعية مشكلة انطلاقية) الذي يقوم عن طريقه التقويم.

. تحديد منهجية تطبيق المحتوى .

. تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات) .

ب . إعداد الوحدة التعليمية وتطبيقها:

. صياغة هدف الوحدة التعليمية ، والذي يعبر عن مدلول المركبات المتناولة

. صياغة أهداف الحصص انطلاقا من المركبات (النقائص) .

. توزيعها على المدى الزمنيّ (حسب عدد الحصص) .

. تحليل الهدف إلى أهداف جزئية (محتوى التعلم) .

. تحديد المحتوى (وضعيات تعلّم) لكلّ هدف تعلّمي .

. تحديد حصص تعلّم الإدماج .

. اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مرافق لسيرورة التعلّم (في جميع الحصص) .

. تطبيق الحصص ميدانيا مع التلاميذ .

ج . التقويم التحصيلي (تقويم الإدماج)

. إخضاع مركبات الكفاءة (النقائص) المحددة في بداية الوحدة التعليمية للتقويم .

. تحديد المحتوى (الوضعية المشكلة الانطلاقية) .

. تحديد وسائل ومنهجية التقويم (ذاتي ، جماعي ، فردي ...) .

. تحليل النتائج .

من خلال هذا يتم تحديد مدى تحقيق الأهداف التعليمية المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المستهدفة .

2.9 بناء الوحدة التعليمية (الحصّة)

أ . جانب التحضير :

. انطلاقا من الوحدة التعليمية ، يتم استخراج هدف الحصّة .

. وكذا أهدافه الجزئية (محتوى التعلم) .

. تحديد المحتوى (الوضعية المشكلة التعليمية البسيطة التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر)

. تحديد صيغة سيرورة التعلّم (بورشات ، أفواج ، فردي الخ) .

. تحديد مدّة الممارسة (اللعبة ، الألعاب) .

. تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلمون.

. توقع الحلول لل صعوبات التي تواجه المتعلم.

ب . جانب التطبيق: المبادئ المسيّرة للدرس :

بعد تحضير وإعداد الحصة يتحوّل دور المعلم إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا وهذا يستوجب تطبيق مبادئ :

. يشرح ، يقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ .

. يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة .

. يصحّ فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ .

. يوجّه ويعدّل التعلّات .

. يثير اهتمام ، يشوّق ، يشجّع ، يطمئن ، يساعد التلاميذ .

ج . المبادئ المتعلقة بالتسخين :

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدّة المجهود التي يتطلبها مضمون الحصة . ولذا فعلى المعلم أن يسهر على :

- مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات .

- اختيار تمارين وألعاب لها علاقة بالهدف.

- تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية .

- احترام مبدأ العمل والراحة .

د . المبادئ المتعلقة بالجزء الرئيسي :

من المعلوم وأنّ الجزء الرئيسي من الحصة يضمن تحقيق الهدف المسطر ، ولذا فمساهمة المعلم كبيرة في هذه المرحلة من حيث :

- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات .

- تنشيط أفواج العمل .

- مراقبة المتعلمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق :

— التدخّلات الشفوية :

* الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم .

* تقديم التوجيهات في الوقت المناسب .

* استعمال صوت مسموع وواضح .

— التدخّلات العملية (الحركية) :

* استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين ، بالجسم كلّه ، بالأداة المستخدمة) .

* استعمال إشارات مركّبة (بين الصوت والحركة) .

- * التنقل بين الورشات ومراقبة الأعمال .
- * التصحيح الفردي أثناء سير الممارسة .
- * توقيف العمل لإعادة الشرح أو للتصحيح الجماعي .
- * اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة .
- هـ . المبادئ المتعلقة بالرجوع للهدوء : كثيرا ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكد أنها :
 - فترة استعادة التلاميذ لحالتهم الطبيعية الهادئة .
 - قد تكون بلعبة هادئة أو بحوصلة ما جاء في الحصّة .
 - تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .
 - تحضّر فيها الحصّة القادمة .

10 . مدونة الوسائل 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 ومؤمنة . مؤشّرة (مخطّطة) . نظيفة .
 - * تجهيز مستحبّ : ملاعب مخطّطة وما يتبعها من مرامي وأعمدة .
- ب . الوسائل التعليمية : (مدونة)
 - . كرات رسمية صغيرة من البلاستيك .
 - . كرات من البلاستيك ذات أحجام مختلفة .
 - . كرات طيبة صغيرة .
 - . أقماع تستعمل كمعالم (يمكن صنعها بقارورات بلاستيكية بعد ملئها بالرمل) .
 - . حلقات ذات قطر 1م (يمكن صنعها بالبلاستيك العازل لخيوط الكهرباء) .
 - . حبال بأطوال مختلفة .
 - . لوحات خشبية .
 - . شواهد خشبية ذات طول 30 سنم (تصنع بقصّ ذراع المكنسة) .
 - . مناديل ، مجموعات صديريات (كلّ مجموعة بلون) .
 - . ساعة ميقاتي .
 - . صفارة .
 - . ديكا متر .

11. التنظيم البيداغوجي للقسم.

- * **القسم** : هو الوحدة التي تضم أفراد المستوى الواحد، لا يتغير طيلة السنة الدراسية .
- * **الفرع** : يضم الفرع أكثر من 5 وأقل من 10 تلاميذ ، ويستعمل في النشاطات الرياضية ذات الطابع الجماعي .
- * **النادي والفريق** : يعتمد المعلم في بداية السنة الدراسية إلى تقسيم القسم (الفوج التربوي) إلى ناديين متقاربين في المستوى لضمان التنافس طيلة السنة الدراسية .
 - يقسم كل ناد إلى فريقين أو أكثر حسب كثافة القسم.
 - يختار لكل ناد اسم يعرف به فيما بعد.
 - لكل ناد رئيس.
 - لكل فريق قائد .
 - عناصر النادي لا تتغير طيلة السنة الدراسية.
 - عناصر الفريق تتغير حسب الحاجة .
- ملاحظة** : من أجل تنافس حقيقي يجب تقسيم القسم إلى ناديين متكافئين في القدرات بحيث كل ناد يضم عناصر متفوقين ، متوسطين و ضعاف .
- التشكيلات والتقلات ما يجب الوقوف عنده هو ضرورة احترام المنهاج والمواقيت المخصصة لتطبيقه (45د) فالحصة المنظمة لا تساعد على تحقيق الأهداف فقط ، بل تتعدى إلى تنظيم وتطوير العلاقة بين المربي والتلميذ ، وبين التلاميذ أنفسهم .
- والتنظيم المحكم يخلق الجو الملائم للتلميذ ، ويمنحه الفرصة للتعبير عن إمكانياته البدنية والفكرية ووضعها حيز التطبيق ، وهذا يدفعه إلى المشاركة في بناء تعلمه.
- ويمرّ هذا التنظيم عبر الاستعمال العقلاني للتشكيلات والتقلات.
- التشكيلات** : عموما نجد ثلاثة أنواع من التشكيلات :
- تشكيلات التقسيم
- تشكيلات التموقع
- تشكيلات التنظيم

*** تشكيلات التقسيم**

- **القسم** (المستوى الدراسي)
- **الفوج** حسب القوة - الفريق والنادي - **المجموعة** - الزوجي - الفردي .
- * **تشكيلات التموقع**: - القاطرة (الصف) - الموجة - الكتلة
- حسب أشكال هندسية دائرة ، مربع، مثلث، الخ.....

• **التنقلات :**

سواء أثناء التسخين أو أثناء المرحلة الرئيسية ، يكون تنقل التلاميذ حسب ترتيبات تنظيمية تأخذ بعين الاعتبار مساحة أو ساحة الممارسة .

12. **التوصيات : مراقبة نشاط التلاميذ:**

من ضروريات متابعة النشاط البدني ، مراقبة مدى تأثير هذا النشاط على جسم الطفل .
وهناك سبل عديدة لذلك ، نذكر منها :

• **الملامح الخارجية**

الوجه : وتلخص في ثلاث حالات متباينة



قف

.لون داكن واصفرار .
.بقع عرق جافة .
.قبض في العضلات .



حذار

.ميلول للون الداكن .
.قطرات عرق قليلة .
.بداية تشنج عضلات الوجه .



جيد

.لون فاتح + لمعان .
.قطرات عرق كبيرة .
.استرخاء عضلات الوجه .

• **من الملامح الخارجية كذلك :**

- .جري غير مستقيم .
- .عدم التحكم في الإيقاع .
- .فقدان التوازن أثناء الجري .

• **الملامح الداخلية:** إذا كان يستحيل كشف آليات العمل البدني أثناء أي نشاط ، فإننا نعلم على قراءة ما يحسّ به الطفل الذي يقوم بهذا النشاط .

• **أعراض الاضطرابات الداخلية:**

– كل توقف للطفل معناه الإحساس بالتعب (ما يعرف أن الطفل بطبيعته مداوم لا يعرف الغش خاصة إذا كانت النشاطات المقترحة تجلب اهتمامه).

- القياء هو إنذار لمشكل على مستوى الجهاز الهضمي (الطفل في هذه الحالة لا يستطيع مواصلة الجهد) .
- الإحساس بالدوران أو الغثيان ولو مؤقتا إنذار للمربي بعدم ملاءمة شدة المجهود البدني مع قدرات الطفل .
- الإحساس بثقل الرجلين أثناء الجري من سمات تراكم حمض اللبن في الألياف العضلية .
- تعرض الطفل لرؤية ضبابية منذر آخر بحالة غير ملائمة .
- التنفس السريع دليل على ارتفاع نبضات القلب إلى درجة غير عادية.

ملاحظة : تستدعي كل هذه الحالات إيقاف النشاط وترك التلميذ في حالة استرخاء واسترجاع متزامنة مع إجراء تمارين تنفسية مناسبة. وإذا استلزم الأمر فعلى المعلم إبلاغ الجهات المعنية من إدارة وأولياء عن الحالة الصحية للتلميذ.

13 . نماذج من الوثائق التربوية

1.13 نموذج لتوزيع الأنشطة عبر السنة

الاستاذ :

السنة الدراسية :

المؤسسة :

الاشهر الاسابيع	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	جانفي	فيفري	مارس	أفريل	ماي
الاسبوع الأول	نشاط فردي نشاط جماعي
الأسبوع الثاني
الاسبوع الثالث
الاسبوع الرابع

2.13 نموذج لمشروع مخطط بيداغوجي سنوي

المؤسسة :

الاستاذ :

السنة الدراسية :

المستوى :

الكفاءة الشاملة :

الميادين	الكفاءات الختامية	مركبات الكفاءات	الأنشطة	المحتويات المعرفية	معايير ومؤشرات التقويم
الميدان البدني	تدوين الكفاءة الختامية المستهدفة الخاصة بالميدان	المعيار : المؤشرات :
			المعيار : المؤشرات :
			المعيار : المؤشرات :
الميدان الجماعي	المعيار : المؤشرات :
			المعيار : المؤشرات :
			المعيار : المؤشرات :
	المعيار : المؤشرات :
	المعيار : المؤشرات :

الأستاذ :

المدير :

3.13 نموذج لمخطط وحدة تعليمية (تدرج)

المجال :

النشاط :

الأستاذ :

المؤسسة :

المستوى :

الكفاءة الختامية :

التوجيهات	محتوى الانجاز	المحتوى التعليمي	الأهداف	مركبات الكفاءة	نوع الحصة
				تقويم تشخيصي
				حصة تعليمية 1
				حصة تعليمية 2
				حصة تعليمية 3
				حصة تعليمية 4
				حصة تعلمية إدماجية
				حصة تعليمية 5
				حصة تعليمية 6
				حصة تعليمية 7
				حصة تعلمية إدماجية
				حصة تقويمية إدماجية تقويم تحصيلي

المدير :

الأستاذ :

4.13 نموذج لمخطط وحدة تعليمية (مذكرة)

المؤسسة:

الاستاذ:

هدف النشاط الأول:

هدف النشاط الثاني:

المستوى:

النشاط 1:

النشاط 2:

التوجيهات	محتوى الانجاز	محتوى التعلم	المراحل
			المرحلة التحضيرية
		النشاط 1:	المرحلة التعليمية
		النشاط 2:	
			المرحلة الختامية

5.13 نموذج لمخطط الكراس اليومية

التاريخ الساعة	القسم	النشاط	الأهداف الخاصة	محتوى التعلم	الملاحظات
		نشاط فردي
		نشاط جماعي

6.13 نموذج لمخطط دفتر النصوص

التاريخ و الساعة	النشاط	الأهداف الخاصة	محتوى التعلم	التوقع
	نشاط فردي
	نشاط جماعي