

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التربية الوطنية

المفتشية العامة للبيداغوجيا

مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب مصغرة
للمدارس الابتدائية



دليل مادة التربية البدنية في التعليم الابتدائي

إعداد:

مفتش التربية الوطنية	سلاماني رشيد
مفتش التربية الوطنية	مزود رياض
مفتش التربية الوطنية	بومبار سمير
مفتش التعليم المتوسط	شنوفي رفيق
أستاذ التعليم الثانوي	بن مراد محمد
أستاذ التعليم المتوسط	بوغرامة خالد

تحت إشراف السيد بلعزيز مختار المفتش المركزي للمادة

2016

تقديم

يوجه دليل مادة التربية البدنية لأساتذة المدرسة الابتدائية وروعي في إنجازهِ الظروف المحيطة بالممارسة:

- ✓ عدم الاختصاص ومحدودية التكوين في المادة
- ✓ نقص التجهيز والعتاد الرياضي.
- ✓ عدم ملائمة الفضاء المخصص لهذا النشاط.
- ✓ الحجم الساعي المقرر .

وعليه يقترح الدليل ثلاثين لعبة بسيطة لا تتطلب مساحة كبيرة، ولا عتادا ولا تجهيزا رياضيا متخصصا.

مع الإشارة إلى أن هذه الألعاب وضعت للاستئناس يمكن للأستاذ التصرف فيها وفق خصوصية كل مؤسسة.

- يضم الدليل قسمين:

- أولا: ألعاب القوى للأطفال تعتمد على الحركات القاعدية " الجري - القفز - الرمي " .
- ثانيا: ألعاب جماعية مصغرة وتحقق أهدافا سهلة وميسورة، فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة وانتظام، وتعود الفرد على الطاعة والشعور بالمسؤولية والتعاون، فضلا عن فائدتها الترويحية للجسم والعقل.

- تهدف النماذج التعليمية المقترحة إلى تحقيق مايلي:

- ✓ في نهاية التعليم الابتدائي يتمكن المتعلم من السيطرة على جسمه والتخلص من الحركات الزائدة والقيام بتصرفات قاعدية سليمة مع بناء مشاريع وخطط بسيطة تستدعيها المواقف.
- ✓ التحكم في أنواع الجري وأشكاله و اتخاذ الوضعيات المريحة للجسم، مع العمل على تسير المجهودات وتوزيعها على المسافة والمدة.
- ✓ التحكم في وثب الاجتياز والتخطي وتقدير المسافات والتوازن عند الاستقبال.
- ✓ التحكم في مختلف أنواع الرمي، وتقدير الأحجام والأشكال والأثقال واتخاذ الوضعيات المناسبة لذلك.

مراحل تسير وحدة تعليمية / تعلمية :

- 1- مرحلة التهيئة (التحضير): وتهدف الى تحضير الجسم لتحمل جهود المرحلة الرئيسية (تهيئة جهاز التنفس والدورة الدموية).
- 2- المرحلة الرئيسية (هيكل الحصة): تقديم شروح حول اللعبة مع الممارسة.
- 3- مرحلة الرجوع إلى الهدوء: استعادة الجسم لحالته الطبيعية بطريقة تدريجية (إعادة تردد دقات القلب إلى المستوى العادي).

يبقى هذا الدليل قابلا للإثراء و التطوير من خلال ملاحظات المتدخلين التربويين واقتراحاتهم .

الجزء الاول
العاب القوى للاطفال



جري

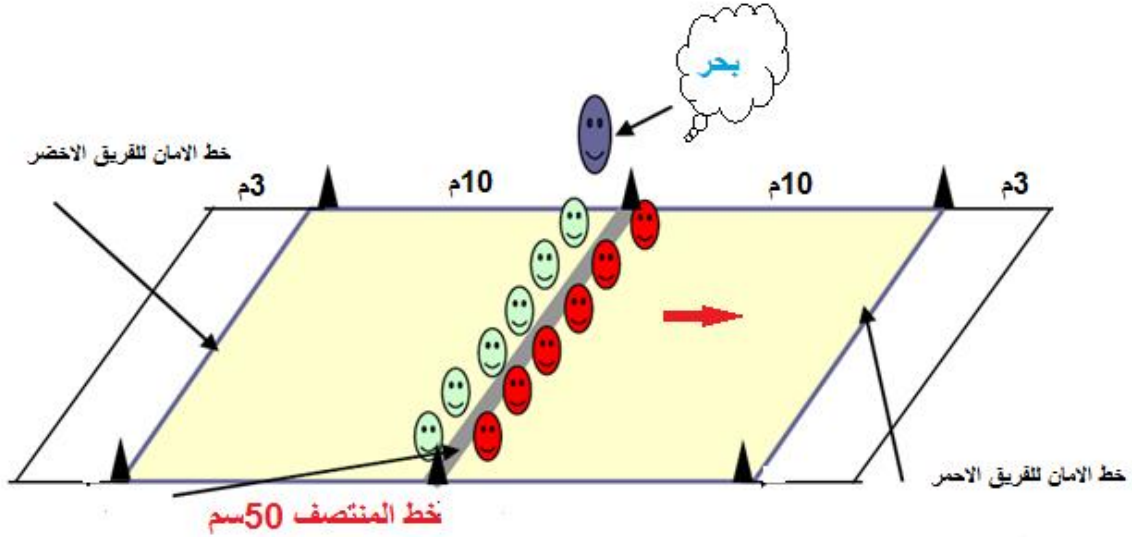


وثب



رمي

الهدف: الجري السريع والاستجابة لمثير معين.



الوسائل:

- مساحة 20م² مقسمة إلى جزأين متساويين.
- أقماع.

طريقة الأداء:

- تفويج التلاميذ إلى فريقين الأول يسمى بر والثاني بحر، عند المناداة على اسم واحد منهما ينطلق مسرعا نحو خط الوصول، بينما يحاول الفريق الآخر اللحاق به ولمسه قبل خط الوصول.

القوانين (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

- على الفريق المنادى عليه أن يجري بأقصى سرعة للوصول قبل أن يتم لمسه.
- تمنح نقطة لكل محاولة ناجحة من الطرفين.
- الفريق الفائز الذي يجمع العدد الأكبر من النقاط.

○ **تعديلات ممكنة:**

- تنويع في وضعيات الانطلاق: وقفا، جلوسا،... الخ.
- تقليص أو زيادة مسافة الجري.
- تغيير المسافة الفاصلة بين الفريقين عند الإنطاق.

الهدف: اجتياز خط الوصول بأقصى سرعة



الوسائل:

- مضمار (رواقين عرضه 1 م) بمسافة 20م مقسمة إلى جزأين متساويين.
- أقماع. - صفارة.

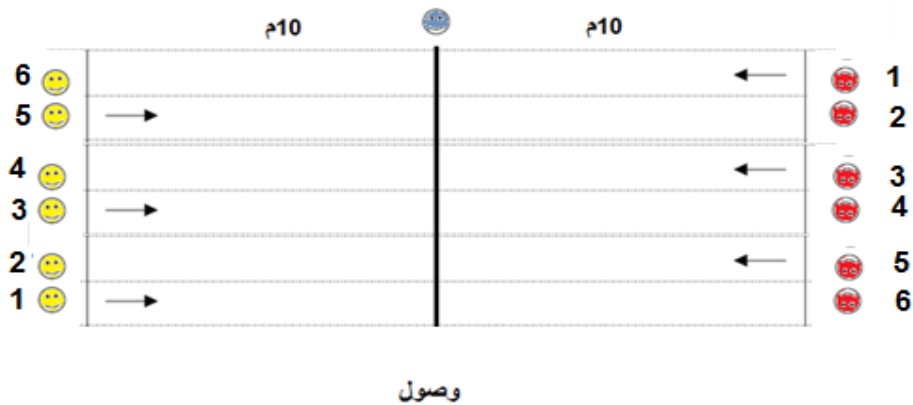
طريقة الأداء:

- يفوج القسم إلى فريقين متقابلين على خطين متوازيين وعند سماع الإشارة ينطلق التلاميذ الأوائل محاولين الوصول أولا إلى خط الوصول.

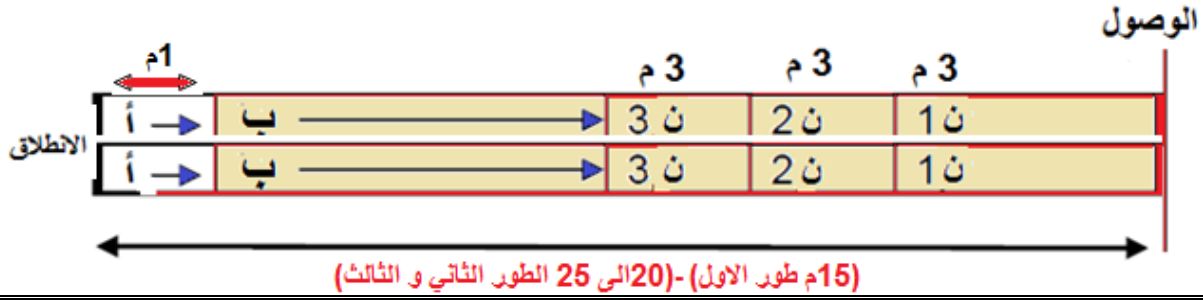
- القوانين: من يصل الأول على خط الوصول هو الفائز.
- الفريق الفائز: الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط.

○ تعديلات ممكنة:

- يرقم كل عنصر من الفريقين برقم حسب الشكل.
- عند سماع الرقم المنادى عليه ينطلق لاجتياز الخط أولا.



الهدف: تجاوز خط الوصول بأقصى سرعة.



الوسائل:

- مسافة الجري 15 م إلى 25م
- أقماع.
- بطاقة لتسجيل النتائج

طريقة الأداء:

- عند الإشارة ينطلق الفريقان في اتجاه خط الوصول. (انظر الشكل).
- فريق "أ" يحاول لمس الفريق "ب" في أسرع وقت ممكن لتسجيل عدد أكبر من النقاط (مثال إذا لمسك في المنطقة الأولى سجل 3 نقاط وفي الثانية نقطتين وفي الثالثة 3 نقاط وإذا اجتاز خط الوصول لا يحصل على شيء).
- الفريق "ب" يحاول اجتياز خط الوصول دون أن يمسك به.

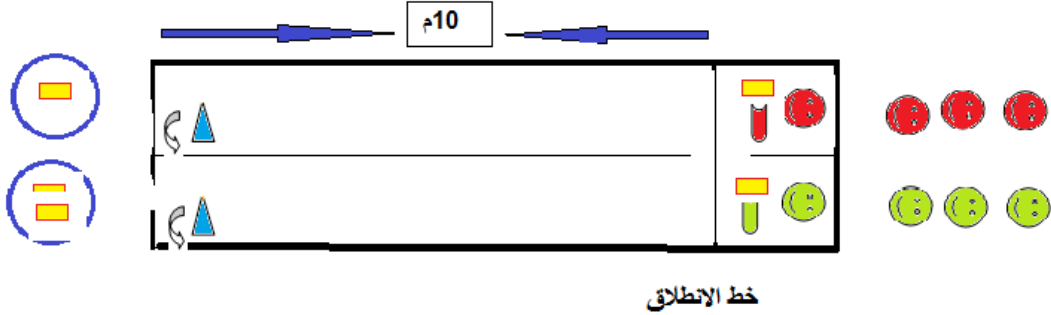
القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

- "أ" يحاول لمس الفريق "ب"
- "ب" يحاول اجتياز خط الوصول
- الفريق الفائز: من سجل أكبر عدد من النقاط في (3 محاولات)

تعديلات ممكنة:

- تغيير وضعية الانطلاق بين (أ) و(ب)
- تغيير مسافات اللمس
- تغيير في عدد المحاولات

الهدف: التوازن والدقة في الحركة



الوسائل:(إعادة ترتيب الفقرتين: الوسائل قبل طريقة الأداء)

- مسافة الجري 10م.
- أقماع لتحديد المسافة.
- أنبوب لحمل البطاقات.
- حلقات.

طريقة الأداء:

- يصطف التلاميذ أمام الممرات على شكل قاطرات من فريقين أو أكثر (حسب الظروف المتاحة)
- توضع بطاقات فوق أقماع أو ما شابه.
- عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق (سريع) دون إسقاط البطاقة ليضعها في الحلقة التابعة له.
- ثم يعود مسرعا (جري) ليسلم الشاهد (الأنبوب) لزميله الذي ينطلق بدوره و يقوم بنفس العملية. وهكذا حتى نهاية الوقت المحدد 2د.

القوانين:(طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

- التنقل دون إسقاط البطاقات. (خلال المشي السريع)

الفريق الفائز:

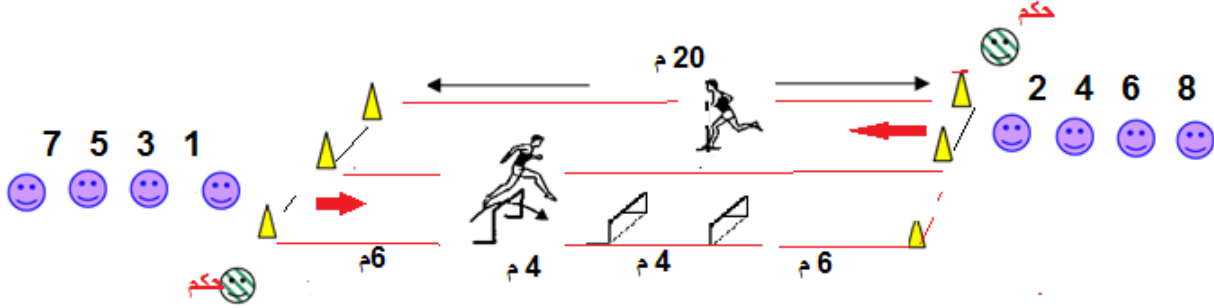
المتحصل على أكبر عدد من البطاقات بعد نهاية الوقت المحدد (2 د)

تعديلات ممكنة:

الجري بالمعلقة: يمسك الأطفال الملاعق و بداخلها كرات صغيرة أو بطاقات.

الوضعية التعليمية رقم 5 :جري سريع بالحواجز -

الهدف: اجتياز عوائق منخفضة من خلال الجري بسرعة.



- الوسائل:

- أقماع.
- شاهد أو ما شابه.
- مقياتي.
- حواجز

❖ طريقة الأداء:

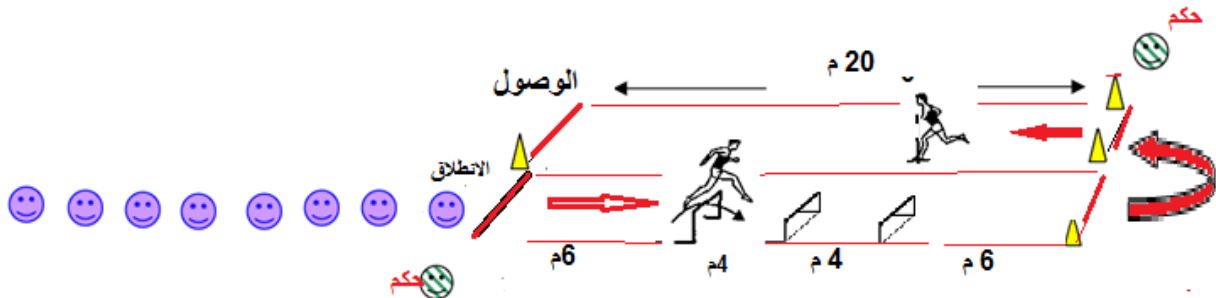
- توضيح الأدوات كما هو موضح بالشكل أعلاه .
- يحتاج كل فريق لرواقين الأول بحواجز والثاني بدونها.
- يبدأ التلميذ الأول بالعدو فوق الحواجز وفي نهاية المسافة يقوم بتسليم الشاهد لزميله رقم (2) و الذي يقوم باستلام الشاهد ثم يعدو في الرواق الآخر بدون حواجز حواجز، وهكذا يستمر التتابع وينتهي السباق حينما يعدو كل تلميذ كلنا المسافتين فوق الحواجز ثم بدونها .
- كتابة وتسجيل النتائج في بطاقة المسابقة.

❖ القوانين : (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

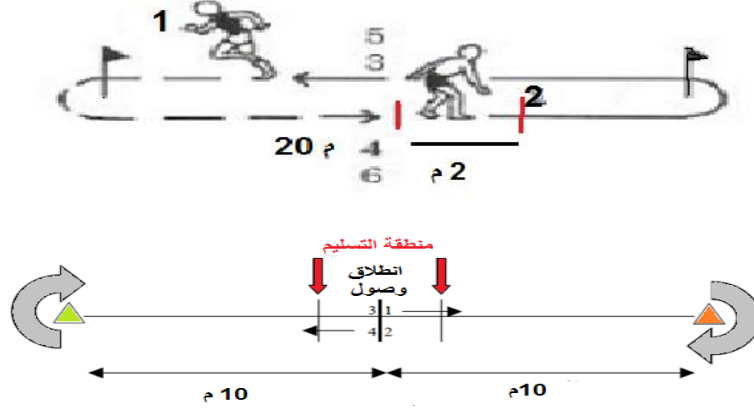
يتم ترتيب الفرق وفقاً للزمن المسجل.

👉 تعديلات ممكنة:

-الجري ذهابا وإيابا.



الهدف : الاستلام الجيد للشاهد والانطلاق بأقصى سرعة لتسليمه.



الوسائل:

- مسافة 20م مقسمة إلى جزأين (10م-10م).
- أقماع.
- ميقاتي.
- شواهد.

طريقة الأداء:

- يوزع التلاميذ إلى أربعة فرق في ممرات مغلقة ومنفصلة عن بعضها بمترين (أنظر الشكل).
- كل فريق يقسم إلى فوجين متساويين. يحمل أعضاء الفوج الأول الأعداد الفردية: (1-3-5-7...الخ).
- بينما يحمل أعضاء الفوج الثاني الأرقام الزوجية: (2-4-6-8...الخ). يقف كل عنصر من الفوجين بشكل متقابل على جانبي المنطقة الوسطى من الممر، يعطي الأستاذ الإشارة فينطلق التلميذ الأول (رقم 1) بأقصى سرعة ليسلم الشاهد إلى زميله (رقم 2) الذي يحمل بدوره البريد إلى (رقم 3) في نفس الفريق، وهكذا حتى يمر جميع عناصر الفريق.
- كتابة وتسجيل النتائج في بطاقة المسابقة.

القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

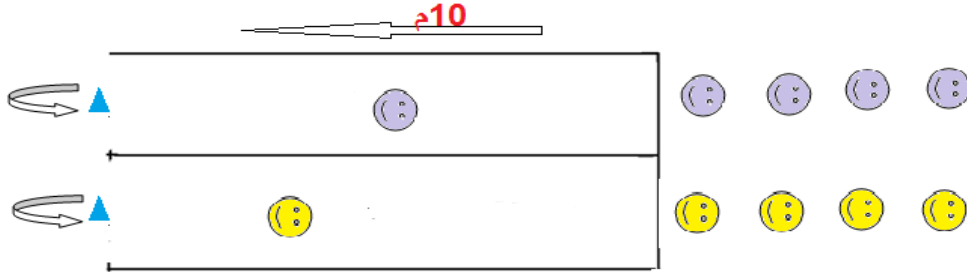
- الجري بأقصى سرعة - تسليم الشاهد بشكل جيد - تسجيل الزمن (الميقاتي).
- الفريق الفائز: الذي يسجل أحسن زمن.

تعديلات ممكنة:

- تقليص أو زيادة مسافة الجري.

الوضعية التعليمية رقم 7: الجري بالتناوب.

الهدف: الجري السريع للفوز بالمسابقة.



الوسائل:

- مسافة الجري 10م إلى 15م
- أقماع. أو قارورات
- شواهد.

طريقة الأداء:

- يصطف التلاميذ أمام الممرات على شكل قاطرات من أربع فرق.
- توضع أقماع أو قارورات بلاستيكية قبالة كل فريق وعلى نفس المسافة
- عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق بسرعة ليدور حول الأقماع أو القارورات ويعود فيسلم الشاهد أو يلمس يد الزميل الذي ينطلق مجدداً و يقوم بنفس العملية.

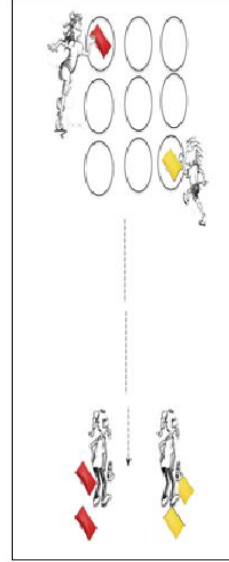
القوانين: (طريقة التسجيل واحتساباً للنتيجة)

- الجري سريعاً والدوران على العلامة ثم تسليم الشاهد أو لمس يد الزميل عند الوصول.
- الفريق الفائز:** يفوز الفريق الذي ينتهي أولاً.

تعديلات ممكنة:

- يمكن أن تكون المنبهات:
- صوتية: صفارة، تصفيق، أصوات أخرى.
- مرئية: إدراج لون من بين مجموعة ألوان.
- يمكن تغيير وضعيات الانطلاق بالجلوس من وضعية القرفصاء...
- يمكن إدراج حواجز ذات علو مناسب

الهدف : السرعة و دقة الملاحظة و التركيز .



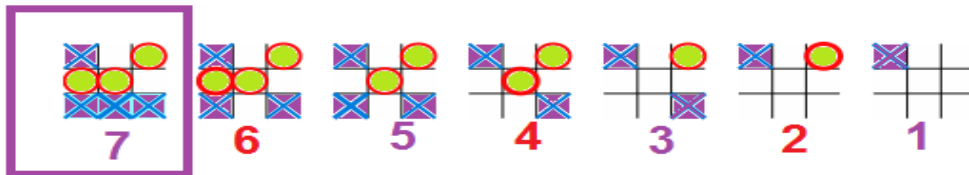
الوسائل:

- يخصص لكل فريق 03 مناديل أو شواخص (أقماع) بحجم صغير بلونين مختلفين .
- رسم الشبكة على الأرض أو تشكيلها بحلقات cerceaux 09

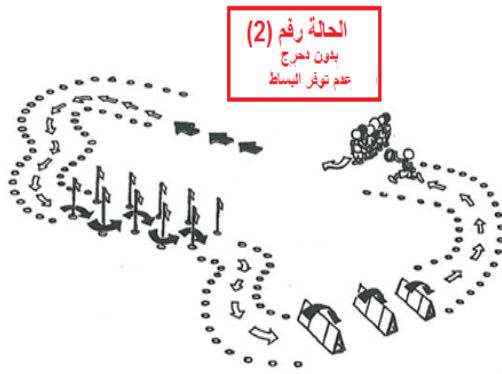
طريقة الأداء:

- لعبة تنجز داخل شبكة مكونة من 3 x 3 خانات مربعات أو دوائر (الشكل)
- يتنافس فريقان على ملء الخانات بالمناديل أو شواخص ذات اللون الواحد
- الفريق الفائز هو الذي يستطيع ملء الخانات متتالية بشكل عمودي أو أفقي أو مائل.
 - تسجيل النتائج على بطاقة المسابقة.

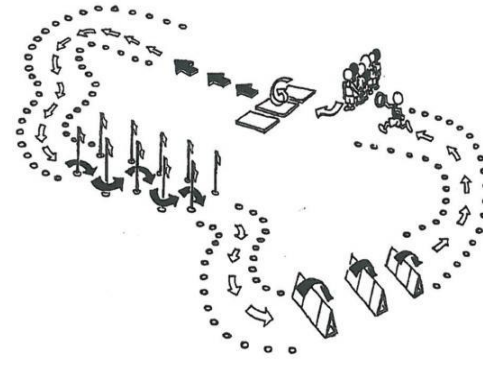
القوانين : (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)



الهدف : اجتياز عوائق منخفضة والجري المتعرج حول قوائم الجري السريع.



الشكل رقم 2



الشكل رقم 1

طريقة الأداء:

يتراوح طول مسافة السباق ما بين 30 م و 40 م تقسم إلى قسمين واحد للعدو بدون عوائق وآخر للعدو بالحواجز والعدو المتعرج حول عوائق أو قوائم أنظر الشكل رقم 1) يستخدم شاهد بلاستيكي كعصا تتابع، يجب على جميع المشاركين أن يبدأوا السباق بدرجة أمامية فوق بساط الجمباز، يعد سباق " الفورميلا 1" وهي مسابقة فرق يجب على كل أعضاء الفريق أن يكملوا المسافة كلها.

الوسائل:

- حواجز
- أقماع
- شاهد بلاستيكي كعصا تتابع
- بساط الجمباز - ميقاتي.

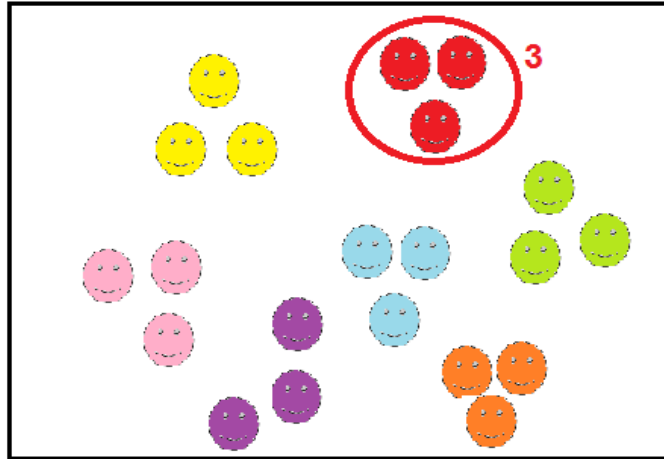
القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

يتم تقييم ترتيب الفرق وفقاً للزمن المسجل. ويتم ترتيب بقية الفرق وفقاً لترتيب أزمنتهم المسجلة. يجب على الميقاتي تسجيل النتائج على بطاقة المسابقة.

تعديلات ممكنة:

في حالة عدم توفر بساط الجمباز نلغي الدرجة الأمامية. (شكل رقم 2)

الهدف : الإسراع في تكوين المجموعات استجابة للتعليمية.



الوسائل:

- مساحة 10م على 20 م

طريقة الأداء:

- يقوم التلاميذ بالهرولة (جري خفيف) في جميع الاتجاهات داخل الملعب، ثم ينادي المعلم رقما ما فيتجمع التلاميذ وفق العدد المطلوب مثال: إذا نطق "4" يتجمع التلاميذ لتشكيل رباعيات، وعند نطقه "3" يتجمعون لتشكيل ثلاثيات...الخ. (الشكل)

القوانين : (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

- الإسراع في تكوين المجموعات استجابة للتعليمية.
- الفائز: من يبقى حتى النهاية ويتم إقصاء الخاسرين.

تعديلات ممكنة:

- *التجسيد جماعيا لنتيجة عملية حسابية (مثال: 2+2).
- ملاحظة/ لعبة جيدة في نهاية كل حصة للرجوع إلى الهدوء.

الهدف : محاولة القفز لمدة معينة.



الوسائل:

- ميقاتي
- حبل.

طريقة الأداء:

يقف التلميذ في وضع البداية ممسكاً للحبل بكلتا يديه خلف الجسم والقدمين متوازيين ، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ بتدوير الحبل إلى الأمام من فوق الرأس ثم لأسفل الجسم على أن يثب التلميذ فوق الحبل، ويتم تكرار تلك الدورة لأكثر عدد ممكن خلال 15 أو 10 ثوان.

ويجب أن يثب الأطفال بكلتا القدمين.

القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

يتنافس جميع أعضاء الفريق في تلك اللعبة بحيث يتم عد كل لمسة حبل للأرض ، ويتم تسجيل أفضل نتيجة للطفل وتضاف للنتيجة العامة للفريق.

- وجود مساعد واحد فقط من أجل تنظيم هذه اللعبة بكفاءة ويجب عليه القيام بالمهام التالية:
- إعطاء الأمر ببدء اللعبة.
- مراقبة طريقة الوثب.
- حساب الزمن.
- تسجيل النتائج في البطاقة.

الهدف: محاولة القفز لأبعد ما يمكن .



الوسائل:

- ديكا متر.
- لوحة خشبية.

طريقة الأداء:

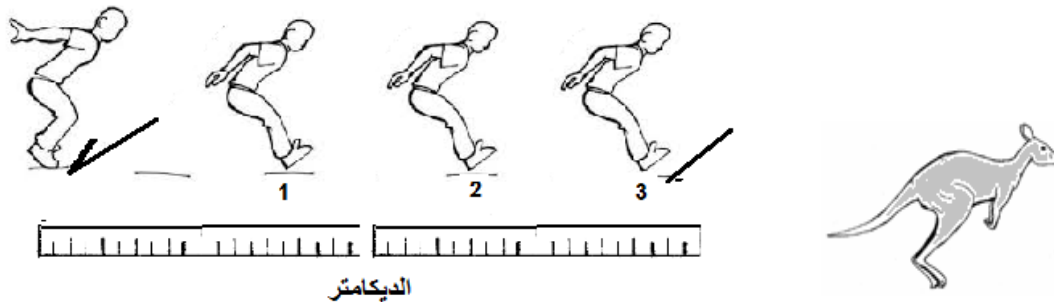
يقف التلاميذ على خط البداية ثم يؤدون وثبة الضفدعة الواحد تلو الآخر .
وثبة الضفدعة هي القفز بالقدمين معاً للأمام حيث يقف التلميذ الأول على أمشاط القدمين عند خط البداية ثم يثني الركبتين تماماً ثم يثب للأمام لأبعد ما يمكن ، ويهبط على كلتا القدمين ويقوم المساعد بتحديد نقطة الهبوط الأقرب لخط البداية (الكعبين) حتى إذا هبط وسقط خلف نقطة الهبوط تسجل النقطة الأقرب ، أما اللاعب الثاني فيقف عند نقطة هبوط زميله الأول ليبدأ الوثب للأمام، ثم يبدأ اللاعب الثالث من نقطة هبوط اللاعب الثاني وهكذا .
- وتنتهي المسابقة حين يكمل آخر لاعب في الفريق وثبته وتحدد نقطة هبوطه ويتم تكرار طريقة الأداء مرة ثانية (المحاولة الثانية)

القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

يتنافس جميع أعضاء الفريق وتحتسب النتيجة فردياً و جماعياً من خلال قياس المسافة الكلية للفريق وتسجل نتيجة أفضل المحاولتين .
- يتم تسجيل المسافة بالسنتيمتر.

تعديلات ممكنة:

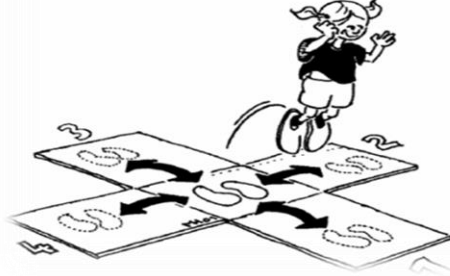
- محاولة قفز 03 قفزات متتالية لأبعد ما يمكن (قفزة الكنغر)



الهدف : الوثب بالقدمين مع تغيير الاتجاه لمدة معينة.



وصف موجز: الوثب بالقدمين مع تغيير اتجاه



الوسائل:

- ميقاتي.
- طبشور لرسم مربعات على الأرض حوالي 40 الى 50 سم.

طريقة الأداء:

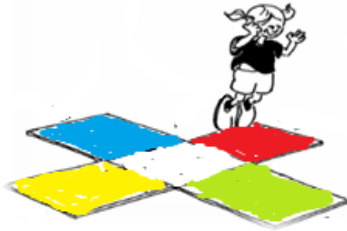
من وضع الوقوف في المربع الأوسط يثب التلميذ للأمام ، ثم للخلف وللجانبيين، وبصفة خاصة من وضع الوقوف في المربع الأوسط يثب التلميذ للأمام ثم للخلف للمربع الأوسط ثم للمربع الأيمن ثم العودة للمربع الأوسط ، ثم اليسار ثم العودة للمربع الأوسط ثم الوثب للخلف ، ثم العودة للمربع الأوسط حتى النهاية.

القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

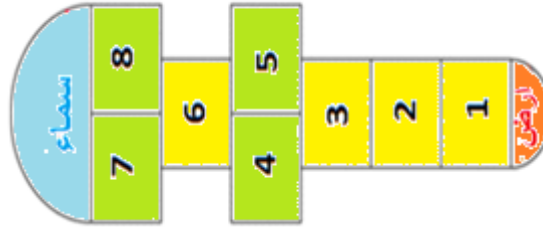
لكل لاعب في الفريق 15 ثانية وعليه أداء أكبر عدد من الوثبات بالقدمين ، ويتم تسجيل نقطة واحدة لكل وثبة (للأمام – للوسط– للجانبيين – للخلف) حيث يتم تسجيل أفضل المحاولتين.
-تسجل النتائج في بطاقة التسجيل.

تعديلات ممكنة:

استعمال الألوان الأساسية.



الهدف: محاولة انجاز المسلك في أحسن نتيجة.



الوسائل:

- ميقاتي.
- فضاء 10م.
- طبشور لرسم مربعات على الأرض حوالي 30 إلى 50 سم
- شاهد.

طريقة الأداء

ينطلق التلميذ الأول عند الإشارة من منطقة (أرض) يأخذ معه شاهد من الخانة رقم 1 ويقوم بإنجاز المسلك حسب التوجيهات التالية:

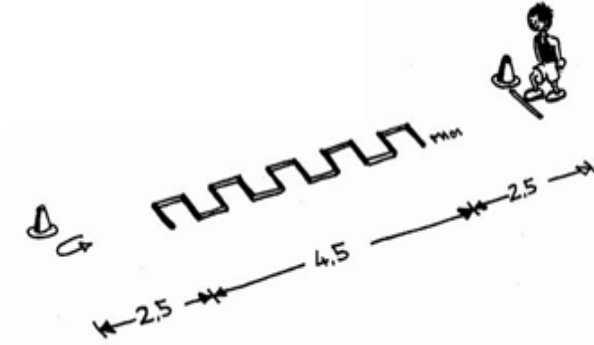
- ينتقل برجل واحدة في الخانات الفردية و برجلين في الخانات الزوجية (ذهابا و إيابا).

وعند عودته يضع الشاهد في الخانة رقم 2 ويكمل حتى يصل إلى الخانة أرض بلمسة على يد زميله الذي ينطلق و يقوم بنفس العملية و عند عودته يضع الشاهد في الخانة رقم 3 إلى آخر تلميذ من الفريق اي حتى الوصول إلى منطقة (السماء).

القوانين : (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

يتم تقييم ترتيب الفرق وفقاً للزمن المسجل. ويتم ترتيب بقية الفرق وفقاً لترتيب أزمنتهم المسجلة.

الهدف: الجري فوق و خلال سلم والعودة.



الوسائل:

- ميقاتي.
- قضاء 10م
- سلم أو لرسم مربعات على الأرض (حوالي 40 إلى 50 سم)

طريقة الأداء:

يتم تحديد مسافة السباق بقمعين أحدهما عند البداية والآخر عند النهاية بينهما مسافة 9.5 متر. يتم وضع سلم على مسافات متساوية من القمعين (2.5م) بين السلم وكل قمع حيث يقف التلميذ عند خط البداية في وضع البدء. وعند الإشارة عليه بالجري إلى السلم والجري بالخطو عبر السلم (المسافات بين أضلاع السلم 50 سم) ثم يعود بأسرع ما يمكن للقمع الآخر وعند لمسه لهذا القمع يتم إيقاف الساعة بواسطة الميقاتي.

القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

تسجيل أفضل زمن ..

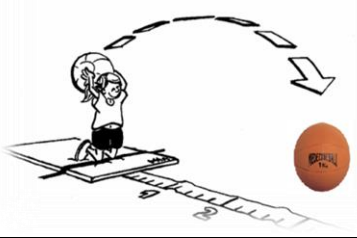
👉 **تعديلات ممكنة:**

- التنقل برجلين مضمومتين..



الهدف: - رمي الكرة الطبية إلى ابعد مسافة.

هدف الوضعية: رمي كرة طبية باليد اليمنى من وضع الجلوس على التلميذ



الوسائل:

- الكرة الطبية (وزن 1 كغ) أو ما شابه.
- بساط أو سطح ناعم
- ديكا متر.

تعليمات للأمان:

يجب عدم رمي الكرة الطبية في الاتجاه المعاكس لتوصيلها للتلميذ وينصح بحملها إليه أو دحرجتها للتلميذ الموالى.

طريقة الأداء:

- يجلس التلميذ على ركبتيه فوق بساط أو سطح ناعم يتقوس اللاعب للخلف لأحداث توتر بعضلات الجذع ثم يرفع الكرة الطبية (وزن 1 كغ) باستخدام الذراعين من فوق الرأس ثم يرميها للأمام لأبعد مسافة ممكنة وهو في وضع الجلوس على ركبتيه كما يفعل لاعب كرة القدم في الرمية الجانبية. (يمكن أن يسقط التلميذ للأمام عقب أدائه الرمية).

القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

يتم قياس المسافة بطريقة عمودية على خط الرمي ، يتم تسجيل النتيجة في كل 25 سم ويتم أخذ القياس الأعلى في حالة الهبوط بين خطين حيث تسجل أفضل محاولة من محاولتين ويتم إضافتها للمجموع النهائي للفريق.

- تسجل النتائج في بطاقة التسجيل.

تعديلات ممكنة:

- رمي الكرة الطبية من وضعية الوقوف .
- رمي الكرة الطبية من فوق الرأس-



الهدف: الرمي إلى أبعد مسافة.



الوسائل:

- رمح أو (فورتاكس) أو ما شابه (كرة التنس)
- ديكا متر مزدوج.

ملاحظة للأمان:

نظراً لأهمية الأمان في مسابقة رمي الرمح للأطفال فإنه لا يسمح سوى للمساعد فقط بالتواجد في منطقة الرمي أو منطقة هبوط الرمح. ويمنع تماماً رمي الرمح في الاتجاه المعاكس أي في اتجاه ممر الاقتراب.

طريقة الأداء:

- يتم أداء رمي الرمح الأطفال من مسافة اقتراب تقدر بـ 3 م ويتم أداء الرمي بعد الاقتراب القصير مع عدم اجتياز خط الرمي ، ولكل تلميذ محاولتان.

القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

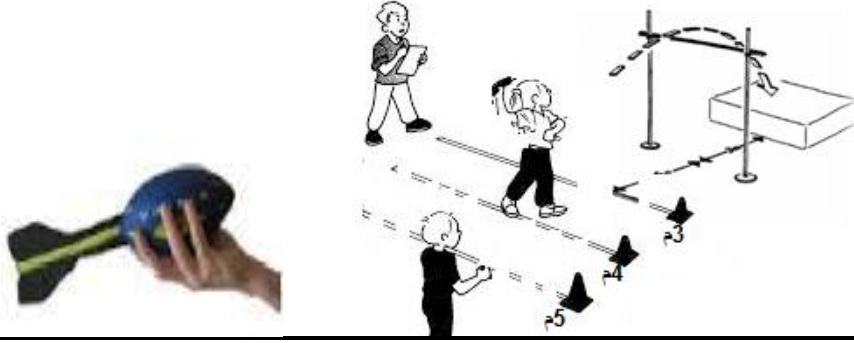
يتم قياس المسافة بطريقة عمودية على خط الرمي، يتم تسجيل النتيجة في كل حيث يؤخذ القياس الأعلى في حالة الهبوط بين خطين ويسجل أفضل محاولة من محاولتين ويتم إضافتها للمجموع النهائي للفريق.

تعديلات ممكنة:

- تغيير الوسيلة المستعملة للرمي.



الهدف: رمي أداة لإصابة الهدف



الوسائل:

- رمح من نوع (فورتكس) vortex أو ما شابه - منطقة الهدف - حبل أو سلك مطاطي elastique

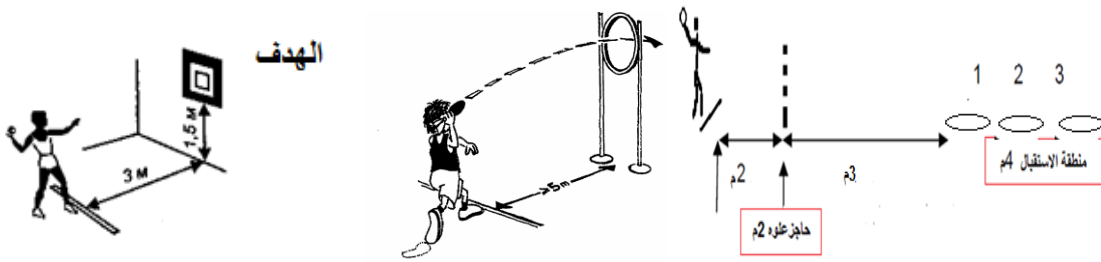
طريقة الأداء:

- الرمي لإصابة الهدف من مسافة تقدر بـ 3 متر، وضع عارضة وثب عالي على ارتفاع 2.5 متر. و تخصيص منطقة الهدف على الأرض خلف العارضة بمسافة 2 متر. رمي شيء محدد في منطقة الهدف من فوق العارضة. ولكل تلميذ الحق في ثلاث محاولات للرمي حيث يختار التلميذ المسافة التي سيرمي منها والمحددة قبل العارضة، ويمكنه اختيار مسافة ، (3م، 4م، 5م) وذلك في كل محاولة .

القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

تعتبر المحاولة سليمة في حالة إصابة المنطقة المحددة أو حوافها وتسجل النقاط كما يلي:
في محاولة الرمي من مسافة 3 متر يمنح التلميذ نقطتان ، ومن مسافة 4 متر يمنح 3 نقاط ، ومن مسافة 5 متر يمنح 4 نقاط ، ويمنح نقطة واحدة في حالة عبور الأداة من فوق العارضة وفشلها في إصابة الهدف ويتم إضافة مجموع نقاطه إلى المجموع النهائي للفريق.
- تسجل النتائج في بطاقة التسجيل.

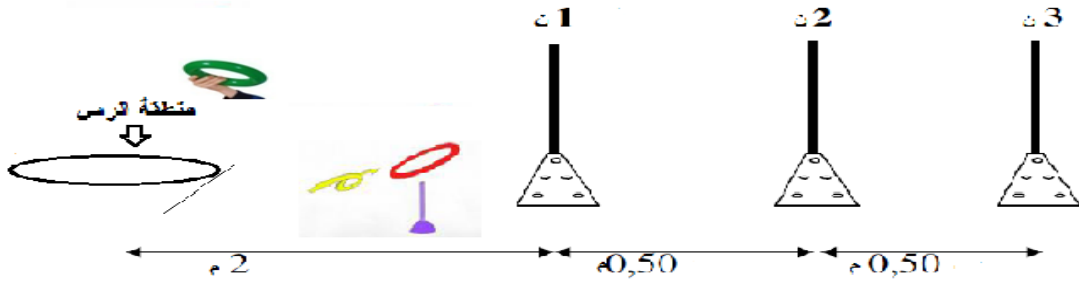
○ تعديلات ممكنة : تغيير الوضعيات حسب الرسومات. (المسافات- الأداة أو الهدف)



الوضعية التعليمية رقم 19: رمي الحلقة لإصابة هدف

مسابقات الرمي

الهدف : الرمي بدقة.



الوسائل:

- حلقة أو طوق
- منطقة الهدف.
- أقماع

طريقة الأداء

- يتم أداء الرمي لإصابة الهدف من مسافة تقدر بـ 2 متر ويتم وضع أقماع على ارتفاع 1 متر كما يوضحه الشكل (منطقة الهدف)

القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

- تعتبر المحاولة سليمة في حالة إصابة منطقة الهدف وتسجل النقاط كما يلي:
- من منطقة الهدف الأول 1 ن
- من منطقة الهدف الثاني 2 ن
- من منطقة الهدف الثالث 3 ن .
- في حالة لمس العمود (الأقماع) وعدم إصابة الهدف تمنح 0.5 ن
- تسجل النتائج في بطاقة التسجيل.

○ **تعديلات ممكنة :** تغيير الوضعيات حسب الرسومات. (المسافات- الأداة)



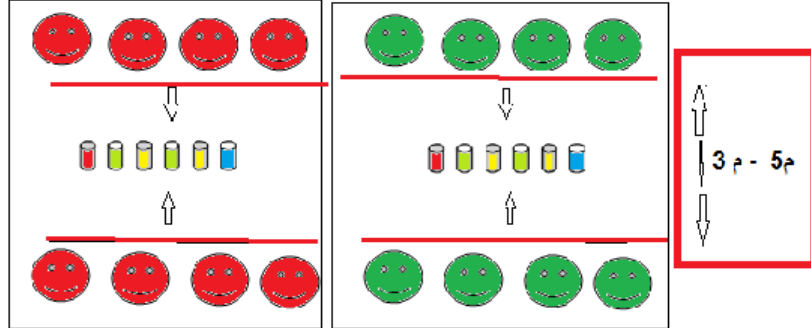
حلقة



طوق

الوضعية التعليمية رقم 20 : الرمي من أجل إسقاط شيء ما

الهدف : الرمي الموجه من أجل إسقاط شيء ما (قارورات) - الرمي بدقة .



الوسائل:

- وضع علب أو قارورات بطريقة عمودية .
- يمنح لكل فريق كرتان 02 أو وسائل رمي مختلفة.

طريقة الأداء:

- تقسيم التلاميذ الى افواح لكل فوج كرتان او ما شابه.
- إسقاط أكبر عدد ممكن من الأشياء في مدة 2 د

القوانين:

- عند إشارة المعلم يبدأ التلاميذ بإسقاط الأشياء- العلب أو القارورات.
- الرمي بطريقة كرة اليد .
- مسافات مختلفة.
- الفريق (الفائز) : الذي يسقط أكبر عدد من الأشياء (علب أو قارورات) في مدة 2 د

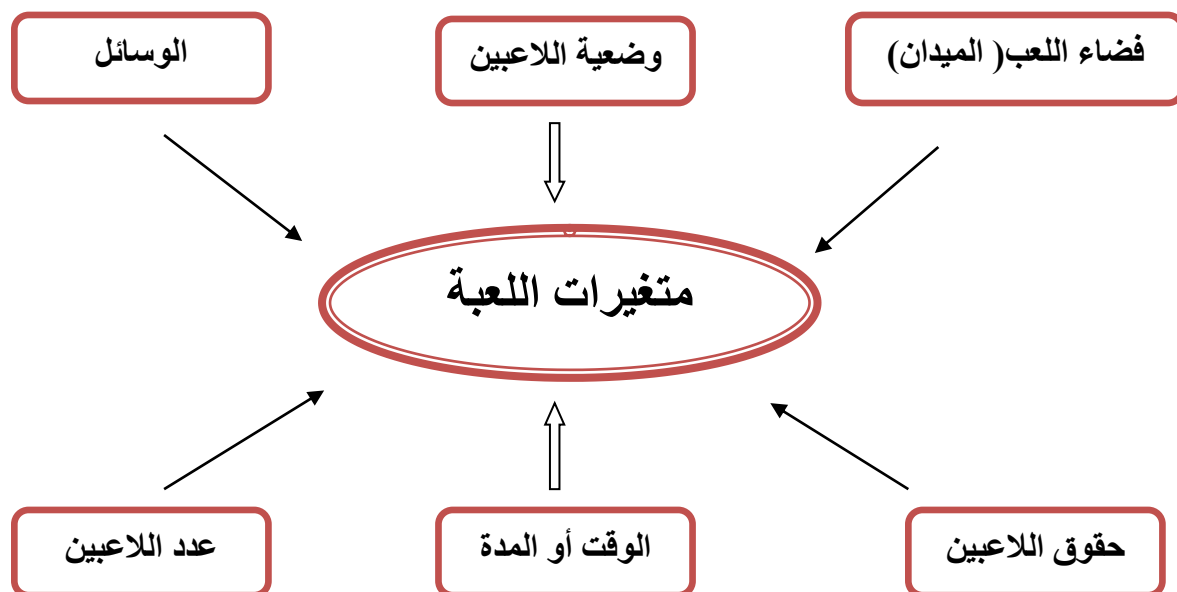
○ **تعديلات ممكنة :** - تغيير في مدة اللعبة- زيادة عدد الكرات- تقليص أو زيادة في المسافات

الجزء الثاني
ألعاب جماعية مصغرة



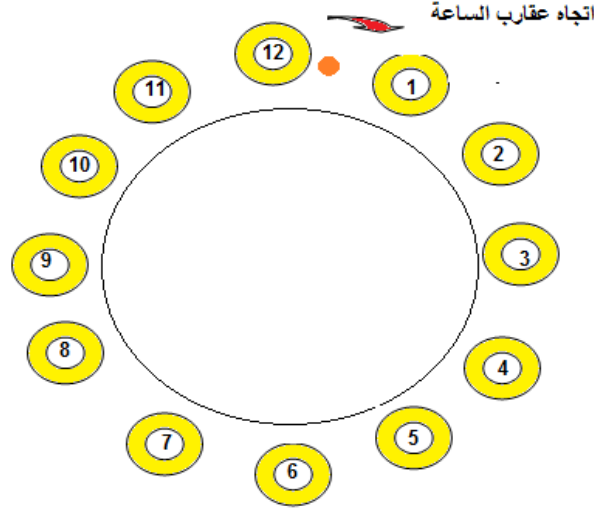
مقدمة

الألعاب الجماعية المصغرة هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، وسهلة في أدائها، ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ويمكن للأستاذ أن يضع القوانين التي تتناسب مع سن التلاميذ واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه، كما يسمح بممارستها في أي مكان، و أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدونها .
من أجل سيرورة لعبة جماعية في أحسن الظروف على الأستاذ التدخل في المتغيرات التالية:



1- فضاء اللعب (الميدان).	2- وضعية اللاعبين.	3- الوسائل.
<ul style="list-style-type: none"> - إمكانية توسيع أو تضيق مساحة اللعب. - تحديد المناطق الممنوعة أو للاختباء. - تحديد مناطق الاستغلال. - إدراج مساحات للمرور (أروقة - أبواب للدخول أو الخروج...). - وضع عدد من المرامي 	<ul style="list-style-type: none"> - قد يكون أحدهم حارساً للمرمى. - لاعب ميدان مدافعاً أو مهاجماً. 	<ul style="list-style-type: none"> - يجب أن تكون ملائمة لقدرات و إمكانيات الأطفال. - يجب أن تكون بالعدد الكافي.
4- حقوق اللاعبين.	5- الوقت أو المدة:	6- عدد اللاعبين:
<ul style="list-style-type: none"> ♦ <u>الحق في الوسائل</u> - إمكانيات اللعب (بالقدم . باليد أو عن طريق استخدام أداة). - مختلف الوضعيات الممكنة (تمرير - استقبال- تنطيط - مراوغة - خطف للكرة ... ♦ <u>الحق في الفضاء</u> - أخذ وضعية. - احترام المساحة المخصصة ♦ <u>حقوق المنافس</u> - اللمس..- أخذ منديل. - تسريح الزميل.... 	<ul style="list-style-type: none"> - حسب عدد اللاعبين - حسب الزمن المحدد للحصة. 	<ul style="list-style-type: none"> - حسب المساحة أو الفضاء الموجود.

الهدف : - تمرير الكرة بسرعة.



الوسائل:

- كرة واحدة.
- ميقاتي.
- أقماع .
- دوائر على الأرض ترسم أو تحدد بالأقماع .

طريقة الأداء:

- يقسم التلاميذ إلى مجموعات متساوية (02 أو 03).
- يحاول الفريق استكمال دورات بتمرير الكرة فيما بينهم مع الجهر بعدد كل دورة تم إتمامها.
- تحسب الدورة عند رجوع الكرة للاعب الذي انطلقت من عنده الكرة.
- نهاية اللعب عند انتهاء الوقت المحدد (1دقيقة)

القوانين :

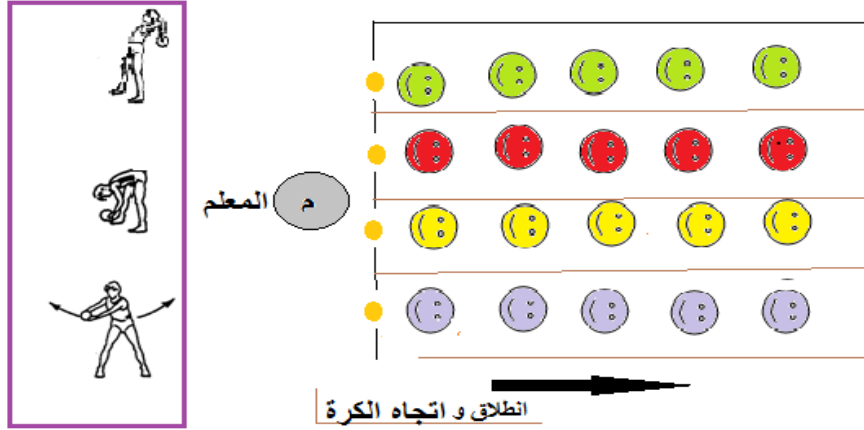
- تمرير الكرة بسرعة بين الزملاء.
- الدوائر بنفس القياس

الفريق الفائز :

- الذي يحصل على أكبر عدد من الدورات (الساعات) في الوقت المحدد (1دقيقة)كل دورة تحسب ساعة.
- الدورات غير المكتملة تحسب بالدقائق :
- مثال 6 دورات + 5 تمريرات = 6 سا و 25 دقائق

الهدف : تمرير الكرة بسرعة.

طريقة تمرير الكرة



الوسائل:

- فضاء مساحته 10م².
- أقماع.
- كرة لكل فريق.

طريقة الأداء:

يتنافس أربعة فرق حيث يحاول كل واحد إيصال الكرة إلى العنصر المتواجد في المؤخرة. قبل المنافسين الآخرين استجابة لتعليمات الأستاذ الذي يحدد في البداية طريقة التمرير. "التمرير من فوق الرأس" يحاول كل أفراد الفريق وهم مصطفون داخل الرواق تمرير الكرة من فوق الرأس إلى الزميل الموالي حتى آخر عنصر، وذلك قبل الفرق الأخرى.

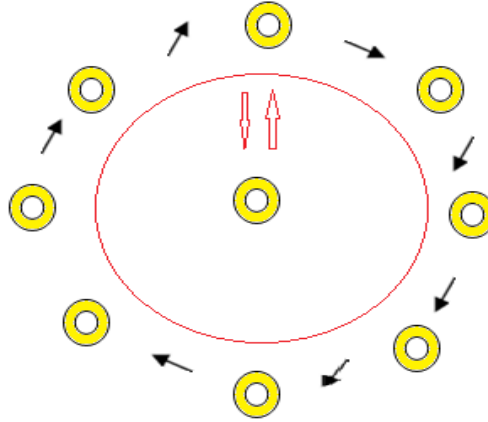
القوانين: (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

- الإسراع في تمرير الكرة دون إسقاطها.
- أول من يوصل الكرة إلى الزميل الأخير هو الفائز و تمنح له نقطة.

تعديلات ممكنة:

- تغيير التعليمات: مثال التمرير من اليمين إلى اليسار، التمرير من اليمين إلى اليمين، التمرير من اليسار إلى اليسار، التمرير من بين الرجلين.
- المسافة الفاصلة بين عناصر المجموعة.
- التمرير مع التنقل إلى الأمام.

الهدف : - تمرير الكرة بسرعة.



الوسائل:

- كرة واحدة . - مقاتي. - أقماع. - دوائر على الأرض ترسم أو تحدد بالأقماع.

طريقة الأداء:

- يوزع التلاميذ إلى مجموعات متساوية (02 أو 03)
- يحاول الفريق استكمال دورات بتمرير الكرة من اللاعب الوسط و زملائه.
- حيث يبدأ بالتمرير إلى رقم 2 الذي يعيد له الكرة ، ثم يمرر إلى العنصر 3...الخ. ويستمر التمرير حتى آخر عنصر في الفريق.
- نهاية اللعب عند انتهاء آخر لاعب من تمرير الكرة إلى اللاعب الوسط.
- حساب الوقت الذي استغرقه الفريق .

القوانين:

- تمرير الكرة بسرعة بين الزملاء.
- الدوائر بنفس القياس.

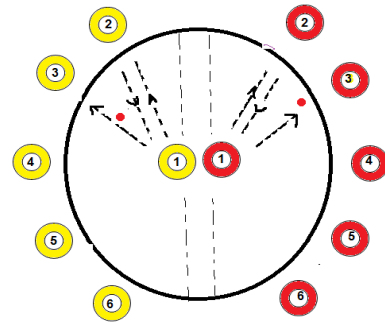
الفريق الفائز: الفريق الذي تحصل على أحسن زمن.

تعديلات ممكنة:

يرقم عناصر كل فريق، ثم يقف العنصر رقم 1 بمركز المنقلة حاملا الكرة فيمررها إلى العناصر المتواجدة فوق المسار الدائري. حيث يبدأ بالتمرير إلى رقم 2 الذي يعيد له الكرة، ثم يمرر إلى العنصر 3...الخ. ويستمر التمرير حتى آخر عنصر في الفريق. عندها يستبدل العنصر الأول بالثاني، فالثالث... الخ.

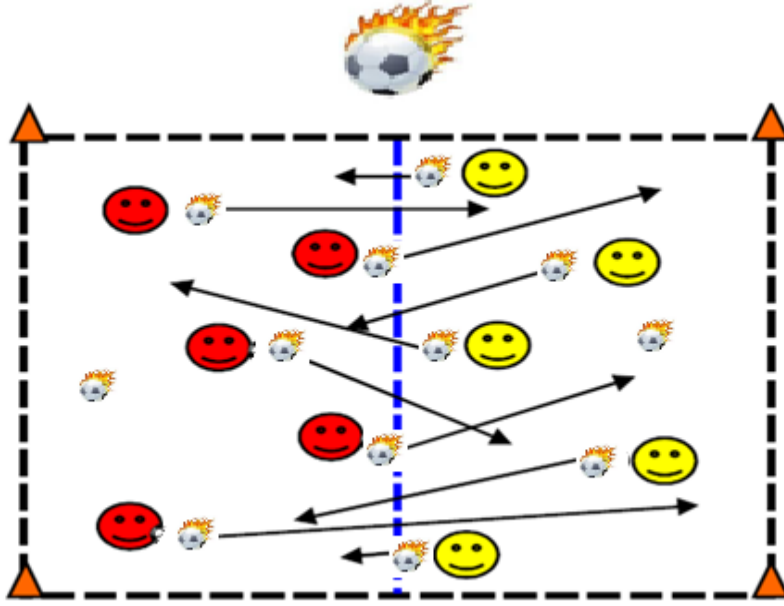
الفريق الفائز :

الذي استكمل عناصره عملية التمرير قبل الآخرين..



التنافس بين فريقين لعبة المنقلة.

الهدف: الإسراع في رد الكرات - التخلص من الكرات.



الوسائل:

- مساحة اللعب مستطيل (10 م x 20 م).
- أكبر عدد ممكن من الكرات الخفيفة.
- أقماع.

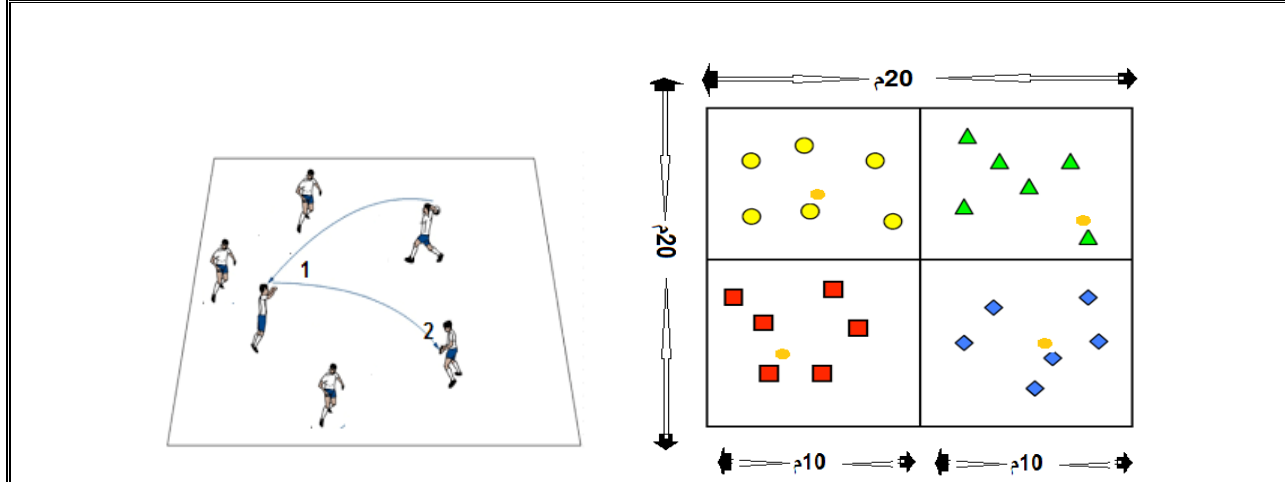
طريقة الأداء:

توزيع التلاميذ إلى عدة فرق ، يتم التنافس بوقوف كل فريق على جانب الملعب و معه عدد متساوي من الكرات ، وعند سماع الصفارة يحاول كل فريق رمي الكرات التي معه في جانب الفريق الآخر، وإعادة كل كرة تصل إليه من الفريق الآخر بسرعة ، وبعد فترة محددة يوقف السباق ، وتعد الكرات في كل نصف ملعب .

القوانين:

- الوقت المحدد من 30 ثانية إلى 1 د
- الفريق الفائز: الفريق الذي يكون عنده أقل عدد من الكرات.

الهدف: انجاز 05 تمريرات دون منافس.



الوسائل:

- مساحة اللعب مستطيل (10م x 10م أو 15م x 15م)
- كرة لكل فريق (كرة السلة أو اليد أو إي كرة صغيرة). - صديريات

طريقة الأداء:

يمكن انجاز هذه اللعبة بتمريرات بالكرة المختارة .

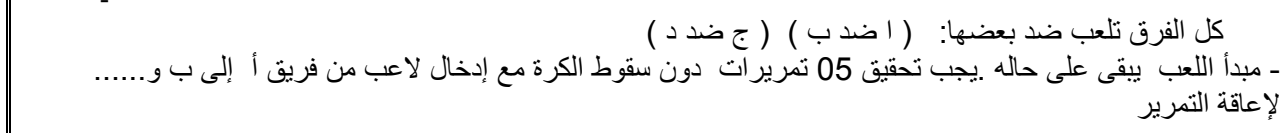
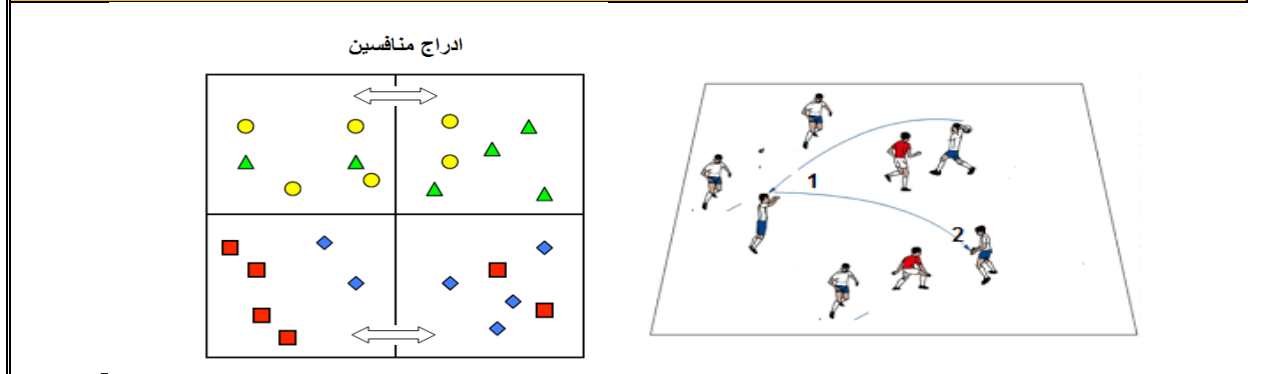
- الفرق مكونة من 5 إلى 6 لاعبين - يتنقلون في فضاءات محدودة .
- عدد الفرق يجب أن يكون زوجيا - فضاء محدد للعب لكل فريق.
- عند إشارة الأستاذ يحاول كل فريق تحقيق 05 تمريرات دون سقوط الكرة على الأرض.
و من يحقق ذلك يسجل نقطة.
الفريق الفائز: الذي يحصل على اكبر عدد من النقاط.

القوانين : (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

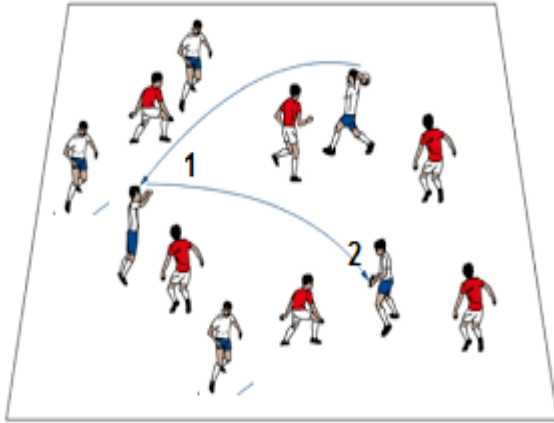
- عدم سقوط الكرة على الأرض. وفي حالة سقوطها تعاد اللعبة من الصفر.
- تكليف تلميذ أو قائد الفريق بالعد جهرا
- الفريق الذي يكمل الخمس تمريرات يجلس (إيعن انه انتهى ثم يعاود اللعبة من جديد)
- الفريق الذي يحقق 05 تمريرات يسجل نقطة.
- الفريق الفائز الذي يجمع 05 نقاط.

○ **تعديلات ممكنة:**

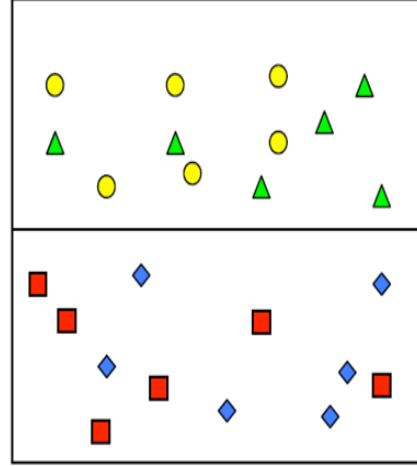
- انجاز 05 تمريرات بإدراج منافسين تدريجيا (2-3...)



الهدف: انجاز 05 تمريرات مع وجود منافسين - 6 ضد 6



6 ضد 6



الوسائل:

- مساحة اللعب مستطيل (10م x 20 م أو 15 م x 25 م)
- كراتان.
- صديرات

طريقة الأداء:

- تحقيق التوازن " 6 ضد 6 " يصبح اللعب مستمرا (هجوم و دفاع).
- يمكن إدخال بعض التوصيات مثل:
- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من 3 ثواني.
- عدم الخروج من حدود الملعب
- عدم التنقل بالكرة أو الجري بالكرة.
- عدم الاحتكاك أو نزع الكرة بقوة .

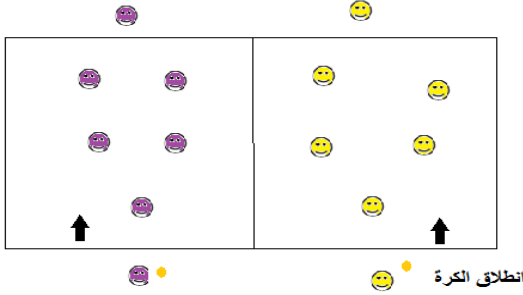
القوانين : (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

- الفريق الذي يحقق 05 تمريرات دون أن تؤخذ منه الكرة يسجل نقطة.
- الفريق الفائز: الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.

تعديلات ممكنة:

- التمرير إلى عشرة.

الهدف: الصعود بالكرة دون منافس.



- الوسائل:

مساحة اللعب مستطيل (10م x 20 م أو 15 م x 25 م) - كرات. - صدریات

طريقة الأداء

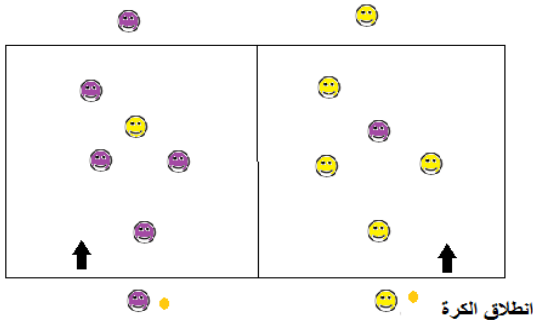
- عند إشارة الأستاذ يحاول كل فريق تمرير الكرة من منطقة (الانطلاق) إلى منطقة (اللاعب القائد) دون سقوطها على الأرض.
- الفريق الأول من يحقق ذلك فيسجل نقطة.

القوانين : (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

- تمرير الكرة من منطقة (الانطلاق) إلى منطقة (اللاعب القائد) دون سقوطها على الأرض.
- الفريق الفائز الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.

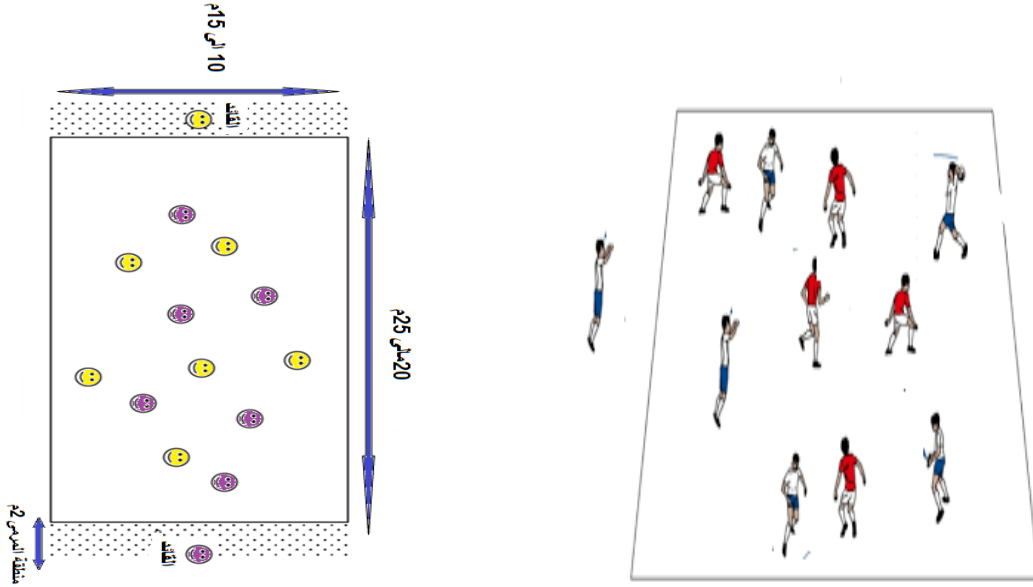
تعديلات ممكنة:

- الصعود بالكرة بإدراج المنافسين تدريجيا (2-3...) إدراج لاعب (مدافع لمنع وصول الكرة إلى الزميل)



الوضعية التعليمية رقم 28 : الكرة للمرمى (أو الكرة للقائد)-2-

الهدف: الصعود بالكرة مع وجود منافسين – 6 ضد 6 او 7 ضد 7



الوسائل:

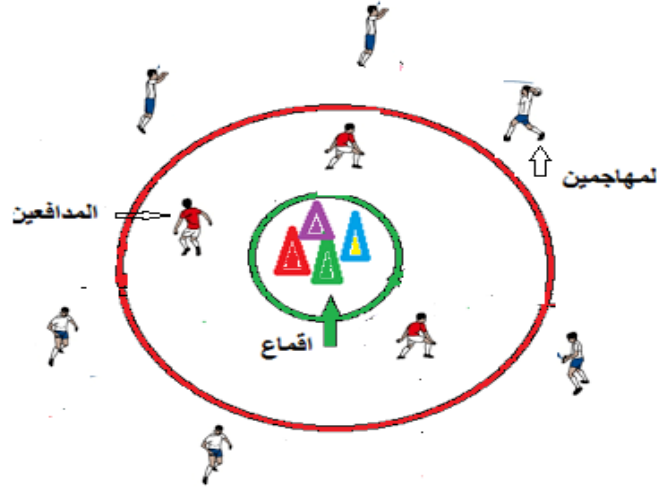
- مساحة اللعب مستطيل (10م x 20 م)- كرات- صدريات.

طريقة الأداء:

- عند تحقيق التوازن "6 ضد 6" يصبح اللعب مستمرا (هجوم و دفاع) حسب الشكل
- يمكن إدخال بعض التوصيات مثل :
- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من 3 ثواني
- عدم الخروج من حدود الملعب
- عدم التثقل بالكرة أو الجري بالكرة.
- عدم الاحتكاك أو نزع الكرة بقوة

القوانين : (طريقة التسجيل واحتساب النتيجة)

- تمرير الكرة من منطقة (الانطلاق) إلى منطقة (اللاعب القائد) دون سقوطها على الأرض.
- ❖ الفريق الذي يحقق ذلك يسجل نقطة.
- ❖ الفريق الفائز الذي يجمع أكبر عدد من النقاط.

الهدف: تمرير الكرة وتصويبها للهدف.**الوسائل:**

- مساحة اللعب على شكل دائرتين . قطر الدائرة الكبيرة (10م)
- كرة للفريق المهاجم- أقمار أو قارورات بلاستيكية.

طريقة الأداء:

يوزع التلاميذ إلى مجموعات مهاجمين تتوقع خارج الدائرة الكبرى، بينما تتوقع مجموعة المدافعين بين الدائرة الكبرى والدائرة الصغرى. توضع الأقمار و القارورات بلاستيكية عند إشارة الأستاذ يحاول المهاجمون إسقاط الأقمار أو القارورات البلاستيكية بعد تمرير الكرة فيما بينهم. في حين يحاول المدافعون الحصول على الكرة والتصدي لها دون أن تصيب الهدف، كل كرة تم اعتراضها تعاد إلى المهاجمين.

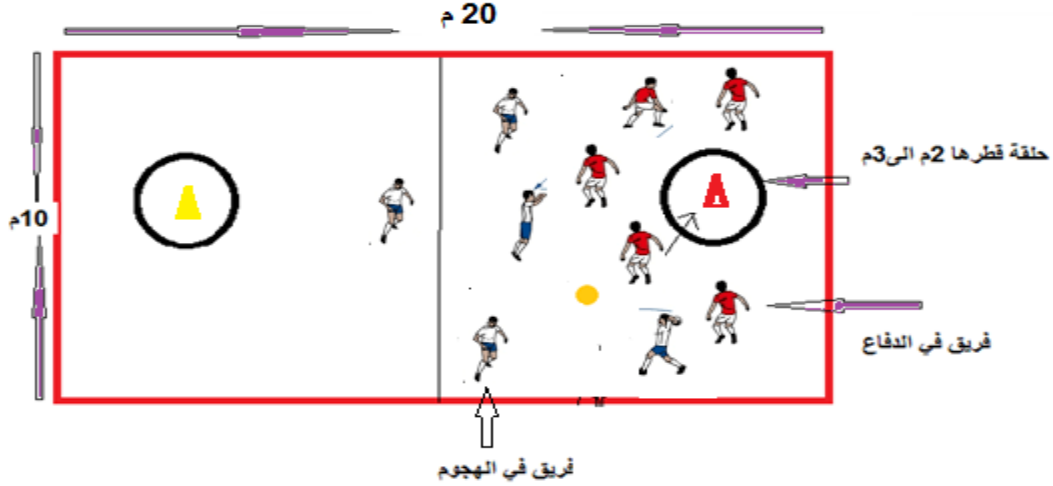
القوانين :

- بالنسبة للمهاجمين: تمرير الكرة ومحاولة إصابة الهدف.
- بالنسبة للمدافعين: حماية الهدف واعتراض الكرات.
- كل إصابة للهدف تمنح المهاجمين ثلاث نقاط، وكل استرجاع للكرة من طرف المدافعين يمنحهم نقطتين ويجب تغيير الأدوار كل 03 دقائق.

تعديلات ممكنة:

- عدد المهاجمين والمدافعين.
- عدد الكرات المستعملة.
- عدد الأقمار (القارورات البلاستيكية).

الهدف: تمرير الكرة وتصويبها للهدف.



الوسائل:

- مساحة اللعب 10م على 20م
- كرة خفيفة- ميقاتي- أقماع

طريقة الأداء

- يوزع التلاميذ إلى مجموعتين (مجموعة المهاجمين و مجموعة المدافعين)
- وضع قمع داخل دائرة (قطرها 2م إلى 3م) ليشكل الهدف.
- يحاول المهاجمون إسقاط القمع أو القارورات البلاستيكية بعد تمرير الكرة فيما بينهم. في حين يحاول المدافعون الحصول على الكرة والتصدي لها دون أن تصيب الهدف.
- عند استرجاع الكرة من طرف المدافعين يتحول هؤلاء إلى مهاجمين فيهاجمون منطقة الفريق الخصم.
- مدة المباراة 5 د

القوانين :

- بالنسبة للمهاجمين: تمرير الكرة ومحاولة إصابة الهدف.
- بالنسبة للمدافعين: حماية الهدف واعتراض الكرات.
- كل إصابة للهدف تمنح نقطة.
- عدم الاحتفاظ بالكرة أكثر من 3 ثواني
- عدم الخروج من حدود الملعب
- عدم التنقل بالكرة (الجري بالكرة).
- عدم الاحتكاك أو نزع الكرة بقوة .
- عدم الدخول في منطقة المرمى : في حالة دخول المهاجم يرفض الهدف إن سجل و في حالة دخول المدافع يحسب خطأ للمهاجم .

الفريق الفائز الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف (نقاط)

الوسائل التعليمية


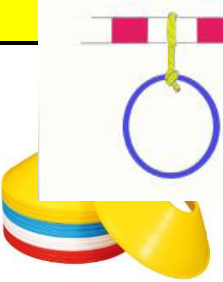
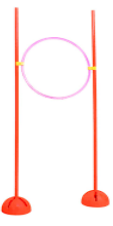

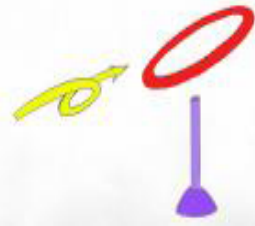
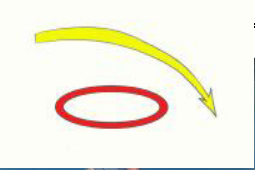


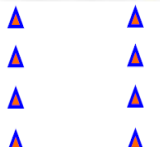


يقصد بالوسائل التعليمية جميع أنواع الوسائط التي تستخدم في العملية التعليمية لتسهيل اكتساب المهارات لتنمية المواقف عند التلميذ، في مجال التربية البدنية، نقصد بالوسائل التعليمية :

❖ **الوسائل الرياضية :** هي الأدوات الرياضية المستعملة في الألعاب (كرات ، أقماع ، حبل ... إلخ (مدونة)

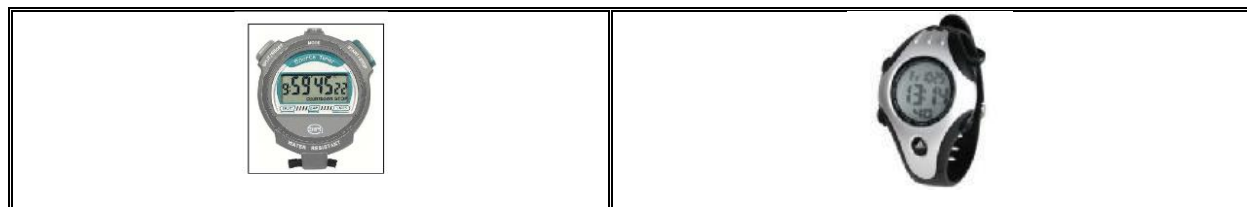
- كرات رسمية صغيرة من البلاستيك.
- كرات من البلاستيك ذات أحجام مختلفة .
- كرات طبية صغيرة ذات وزن خفيف.
- أقماع تستعمل كمعالم (يمكن صنعها بقارورات الزيت بعد ملئها بالرمل) .
- حلقات ذات قطر 1م (يمكن صنعها بالبلاستيك العازل لخيوط الكهرباء) .
- حبال بأطوال مختلفة.
- لوحات خشبية.
- شواهد خشبية ذات طول 30 سم (تصنع بقصّ ذراع المكنسة) .
- مناديل ، مجموعات صدريات (كلّ مجموعة بلون) .
- ساعة ميقاتي .
- صفارة - ديكا متر.

❖ **التجهيزات الرياضية:**

- *تجهيز ضروري : ساحة للممارسة (ساحة المؤسسة أو ساحة مجاورة) بحيث تكون : - آمنة ومؤمنة - مؤشرة (مخطّطة) - نظيفة .
- *تجهيز مستحبّ : ملاعب مخطّطة وما يتبعها من مرامي وأعمدة.
- لهذا فالأستاذ ملزم بانتقاء و اختيار وسائله، مراعيًا في ذلك مجموعة من الاعتبارات منها ما يتعلق بالتلاميذ أنفسهم (خصائصهم وقدراتهم الحسية والجسمية و المعرفية) ومنها ما يتعلق بالوسائل في حد ذاتها حيث يجب أن تكون:
- * مناسبة الهدف المحدد.
- * مناسبة لمستوى التلاميذ (الوزن و الحجم) .
- * متنوعة لتحفيز التلاميذ .
- * متعددة حتى يتمكن من استغلالها أكبر عدد من التلاميذ...

حلقات			
			
			
<p>أداء</p>  <p>تحديد فضاء اللعب- فصل المناطق</p>			<p>تحديد فضاء (لحميته)</p>

مناديل – مجموعة صدریات كل مجموعة بلون للتمييز بين الزملاء و المنافسين			
			
			
میقاتی			



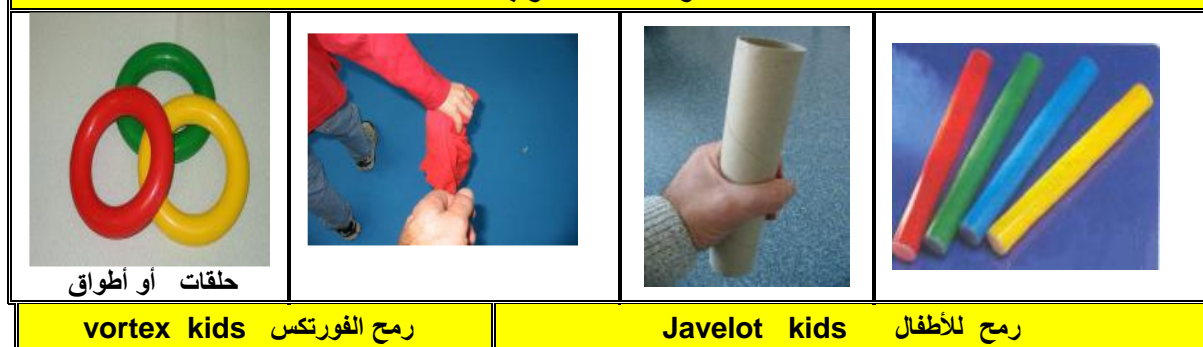
قياس المسافات و الفضاء



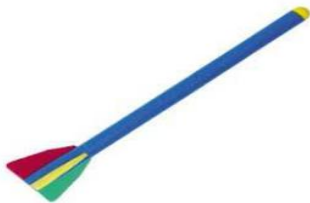









حواجز Mini-haies



شواهد للتناوب



	<p>الفور تكس مصنع</p>  <p>كرة تنس</p>		<p>رمح مصنع</p> 
			
<p>حبل القفز</p>		<p>كرة طبية</p>	
			

ترتيب الألعاب حسب المستويات

رقم اللعبة	عنوان اللعبة	الصفحة	الطور 1	الطور 2	الطور 3
مسابقات الجري					
1	بر وبحر	05	x	x	x
2	الأول على الخط	06	x	x	x
3	سباق المطاردة	07	x	x	x
4	جري سريع - حواجز -	08	x	x	
5	تتابع مركب الجري "فورميلا 1"	09	x	x	
6	ساعي البريد	10	x	x	x
7	الجري بالتناوب.	11	x	x	x
8	لعبة - تيك تاك تو-	12	x	x	
9	لعبة البطاقات	13	x	x	x
10	لعبة الأرقام.	14	x	x	x
مسابقات الوثب					
11	وثب الحبل	15	x	x	x
12	قفزة الضفدع+ الكنغر	16	x	x	x
13	وثب المربعات	17	x	x	
14	وثب المربعات (لاما ران)	18	x	x	x
15	جري السلم	19	x	x	x
مسابقات الرمي					
16	رمي الكرة الطبية	20	x	x	
17	رمي رمح	21	x	x	x
18	رمي أداة لإصابة هدف	22	x	x	
19	رمي الحلقة لإصابة هدف	23	x	x	
20	الرمي من أجل إسقاط شيء ما	24	x	x	x
العاب جماعية مصغرة					
21	لعبة الساعة	27	x	x	x
22	لعبة التمريرات المتتالية	28	x	x	x
23	لعبة الكرة الميقاتية	29	x	x	x
24	لعبة الكرة الحارقة	30	x	x	x
25	التمريرات الخمسة -1-	31	x	x	x
26	التمريرات الخمسة -2-	32	x	x	
27	لعبة الكرة للمرمى-1-	33	x	x	x
28	لعبة الكرة للمرمى-2-	34	x	x	
29	لعبة الهدف.	35	x	x	x
30	لعبة حماية الحصن	36	x	x	

شبكة ملامح التخرج من سنوات التعليم الابتدائي في مادة : التربية البدنية

الطور الأول الابتدائي	الطور الثاني الابتدائي		الطور الثالث الابتدائي	ملح التخرج في نهاية التعليم الابتدائي	الكفاءة الشاملة
ملح السنة 1	ملح السنة 2	ملح السنة 3	ملح السنة 4	ملح السنة 15	
- يضبط حدود مقدراته بعد اكتشاف جسمه ومحيطه للتدخل بأمان.	- ينجز حركات قاعدية سليمة ويحافظ على ترابطها .	- يستعمل جملة من التصرفات القاعدية ويمكن من ربطها مع بعضها البعض .	- ينجز عمليات قاعدية ويحافظ على ترابطها وتسلسلها بما يتوافق والوضعية.	- يسيطر على جسمه ويتخلص من الحركات الزائدة ويقوم بحركات قاعدية سليمة ويبنى مشاريع وخطط بسيطة تستند عليها المواقف.	الكفاءات الختامية
ميدان الوضعيات والتنتقلات:- يتخذ وضعيات و هيأت طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر.	ميدان الوضعيات والتنتقلات:- يتحول من موقف لآخر في الوقت المناسب.	ميدان الوضعيات والتنتقلات:- ينتقي ويستعمل جملة من التصرفات حسب ما يتطلبه الموقف.	ميدان الوضعيات والتنتقلات:- ينجز مختلف أشكال التنتقلات فرديا وجماعيا.	ميدان الوضعيات والتنتقلات:- ينفذ مختلف الوضعيات والتنتقلات الأساسية البسيطة.	
ميدان الحركات القاعدية:- ينفذ حركات مبنية على تكامل وظائف جسمه	ميدان الحركات القاعدية :- ينفذ حركات طبيعية بسيطة في وضعيات متنوعة .	ميدان الحركات القاعدية:- ينجز حركات متعلقة بالجري و بالرمي.	ميدان الحركات القاعدية - يؤدي حركات متعلقة : بالوثب و بالرمي .	ميدان الحركات القاعدية : - ينجز الحركات القاعدية المرتبطة بالرمي والوثب والجري التنبهات بطريقت سليمة.	
ميدان الهيكلية والبناء:- يحدد ويستغل معالم فضاء الممارسة .	ميدان الهيكلية والبناء:- يحدد الأسلوب والفضاء المناسبين لاستعمال أداة.	ميدان الهيكلية والبناء:- ينظم تدخلاته حسب الموقف	ميدان الهيكلية والبناء:- يستثمر فضاء الممارسة بما يتماشى ونوعية النشاط	ميدان الهيكلية والبناء:- يبنى وينجز مشاريع وخطط بسيطة يتطلبها الموقف.	

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