

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

الوثيقة المرافقه

مادة التربية البدنية والرياضية

مرحلة التعليم المتوسط

اللجنة الوطنية للمناهج 2016

الفهرس

الصفحة	المضمون	الرقم	الصفحة	المضمون	الرقم
36	أركان أخرى	8	3	تقديم المادة	1
36	تدريس التربية البدنية والرياضية	1.8	4	مساهمة المادة في تحقيق الملمح	2
36	تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية	2.8	5	القيم المنشودة في المنهاج	3
38	تعليمية الأنشطة الجماعية	1.2.8	6	السنة الأولى من التعليم المتوسط	1.3
50	تعليمية الأنشطة الفردية	2.2.8	7	السنة الثانية من التعليم المتوسط	2.3
63	تعليمية النشاط الجمباري الأرضي	3.2.8	8	السنة الثالثة من التعليم المتوسط	3.3
65	أسس البناء والتطبيق	9	10	السنة الرابعة من التعليم المتوسط	4.3
65	بناء وحدة تعلمية	1.9	11	صعوبة التعلم الخاصة بالمادة	4
65	بناء وحدة تعلمية	2.9	15	اقتراح مشروع لمخطط التعلم السنوي	5
67	مدونة الوسائل	10	16	اقتراح اجراء وحدات تعلم	6
67	التنظيم البيداغوجي	11	16	نموذج لمخطط وحدة تعلمية	1.6
69	التوصيات	12	17	الوضعية المشكلة الانطلاقية	2.6
70	نماذج للوثائق التربوية	13	18	الوضعية التعلمية الابتدائية	3.6
70	التوزيع السنوي لأنشطة	1.13	19	وضعية تعلم الادماج	4.6
71	المخطط البيداغوجي السنوي	2.13	20	اقتراح وضعية تقويمية	5.6
72	مخطط لوحدة تعلمية	3.13	21	التقويم	7
73	مخطط لوحدة تعلمية	4.13	21	اقتراح شبكة التقويم	1.7
74	مخطط الكراس اليومي	5.13	22	تقييم التلاميذ	2.7
74	مخطط دفتر النصوص	6.13			

1. تقديم المادة:

تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تربية 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 رصيدا صحيا يضمن له توازنا سليما ، وتعيشا 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 يتناسبى وطموحات المادة من جهة ، والتطورات في ميادين علوم التربية والتدريس من جهة أخرى بما يضمن لها من مسيرة المستجدات التي طرأت على العالم بصفة عامة ، والمجتمع الجزائري بصفة خاصة .

بعض خصائص الطفل في مرحلة التعليم المتوسط :

تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين مرحلتي الطفولة بمميزاتها وخصائصها وعفويتها ومرحلة المراهقة وما تتميز به من تغيرات على مستوى النمو الجسمى والحركى والانفعالي والاجتماعي .

• النمو الجسيمي والحركي :

- تبدأ علامات الطفرة الجسمية عند البنات في بداية المرحلة التعليمية، بينما عند الذكور يبقى النمو بطئا 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 (الجزع ، الصدر ، الحوض)

- ثم بعد ذلك تبدأ الأعراض الجنسية الثانوية في الظهور(خشونة في لطوت، حب الشباب عند البعض...). يزداد التطور الحركي بصورة ملحوظة.

- تصبح حركاته هادفة أكثر تسييقا وأكثر رشاقة خاصة عند الذكور .

- يتحكم في السرعة المطلوبة للحركة .

- هناك انسابية وتنسيق بين أطراف الجسم .

- سرعة في استيعاب واكتساب الحركات والمهارات حتى المعقدة منها .

- تظهر لدى البعض قدرة التعلم والاكتساب من أول وهلة .

- يحصل النمو الحركي في هذه المرحلة إلى ذروته وهي الفترة المثلثى لذلك.

• النمو العقلي والاجتماعي 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 كالعلم والأب والأبطال ويحاول محاكاتهم.
 - يميل إلى تكوين مجموعات من الأقران ونسج العلاقات على مستوى القسم والحي أو النادي
 - تردد فكرة التحرر من الأسرة في اتخاذ القرارات الشخصية ، ولكن كثيراً ما يعود إليها عند الاقتضاء .
 - تبدأ فكرة الاهتمام بالجسم ويظهر بعض القلق للتغيرات المفاجئة .
 - اضطراب انفعالي وحساسية شديدة قللاً وخاصّة فيما يتعلّق بالصورة الجسدية والتصرّفات .

2. مساهمة المادة في تحقيق الملامح:

لا تتحصر 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، والعائقية). شأنها شأن المواد الأخرى، فهي موجهة لتكوين المواطن الوعي، المسؤول والمثقف. ويتمثل هذا في التحكّم 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 العائقي:** المساهمة البناءة في ضمن الجماعة والمبادرة للأعمال الصالحة .
- **البعد التنظيمي:** التموقع بعد هيكلة الفضاء والزمان حسب متطلبات الموقف .
- **البعد التنفيذي:** التحكم في حركاته وتوزيع مجهوداته حسب الموقف .

خاصية التربية البدنية: تعمّر التربية البدنية بـ:

اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتعدد بين الأفراد أثناء الممارسة وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.

- وسيلة إكساب لقيم والخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية .

- الوعي بالجسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.

تمكين التعمّر 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 و يتتابع بشغف الأحداث الرياضية الوطنية والدولية .

• الناحية التربوية :

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

• الناحية الاجتماعية :

- تساعده على إعداد الفرد لحياة متّنة وممتعة .

- تتمكّن من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه .
 - تدعم العلاقات الوديّة بين الأفراد .
 - تبرز قيمة احترام الغير ، حتّى ولو كان خصماً منافساً .
- الناحية الصحية:**

- مقاومة الجسم للأمراض واكتسابه مناعة .
- نحو وتطوّر القدرات البدنية والنفسية والحركية والفكريّة.
- 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 فردية وجماعية وتنفيذ مشاريع معتدلاً على مناهج علمية ومتينةً قواعد صحية وأمنية تضمن السّلامة والفعالية .

• القيم المنشودة :

- احترام وتحمّيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- التشبع بالمعرفة الصحيحة والعميقة للموروث اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته .
- الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتماسك .
- تبنيّ مواقف وسلوكيات تتضمّن حياة المواطن واستثمارها للصالح العام .
- تبنيّ مواقف وسلوكيات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- الإحساس بالمسؤولية والتحليّ بروح المبادرة.
- التقدّح على العالم والحضارات العالمية المختلفة وانتقاء ما ينفع وما يناسب.
- معرفة المؤسسات الوطنية والدولية وعلاقتها بالحياة الوطنية والسياق العالمي .
- تبنيّ مواقف وسلوكيات تحترم الحياة بصفة عامةً والبيئة بصفة خاصةً .
- الإحساس والتمتع بشوّه المجهود .
- التحلّي بروح الإتقان والاجتهد التحمل .

1.3 القيم المنشودة في السنة الأولى من التعليم المتوسط

- **الكفاءة الشاملة:** في نهاية الطور الأول من التعليم المتوسط يتمكّن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فردية والمساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدة سليمة يتطلّبها الموقف.

• القيم المنشودة:

- احترام وتحمّيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- الإحساس بالمسؤولية والتحليّ بروح المبادرة.

+الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتّضامن مع الآخر .
التّشبع بالمعرفة الصّحيحة والعميقة للموروث اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته.

- تبنيّ مواقف وسلوكيات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- تبنيّ مواقف وسلوكيات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .
- التحلي بروح الإنقاذ والاجتهاد التحّمّل.
- تبنيّ مواقف وسلوكيات تضمن حياة المواطنّة واستثمارها في الصّاحح العام.

1.1.3 الميدان البدني

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

- تبنيّ مواقف وسلوكيات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- احترام وتمجيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- تبنيّ مواقف وسلوكيات تقدّم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.

التشعّب بالمعرفة الصّحّحة والعميقة للموروث الوطني اللّغوي الثّقافي والتّاريخي وحمايته.

2.1.3 الميدان الجماعي

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

- احترام وتمجيد الرّموز الوطنية وحمايتها .
- التشعّب بالمعرفة الصّحّحة والعميقة للموروث الوطني اللّغوي الثّقافي والتّاريخي وحمايته.
- الالتزام بسلوك التّماسُك الوطني والتّضامن مع الآخر.
- تبنيّ مواقف وسلوكيات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.

3.1.3 الميدان الجمازي

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

- احترام ومجيد الرّموز الوطنية وحمايتها .
- تبنيّ مواقف وسلوكيات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.
- التشعّب بالمعرفة الصّحّحة والعميقة للموروث الوطني اللّغوي الثّقافي والتّاريخي وحمايته.
- تبنيّ مواقف وسلوكيات تضمن حياة المواطنّة واستثمارها في الصّاحح العام.

2.3 القيم المنشودة في السنة الثانية من التعليم المتوسط

- الكفاءة الشاملة:

تطبيق القوانين والمبادئ الأمنية والصحية أثناء إنجاز مشاريع وخطط بسيطة فردياً وجماعياً وتكييفها كلما دعت الضرورة.

• القيم المنشودة :

- احترام وتحمّل تمجيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتضامن مع الآخر .
- تبنّي مواقف وسلوكيات تضمن حياة المواطن و الاستثمار في الصالح العام .
- تبنّي مواقف وسلوكيات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف .
- التقىح على العالم والحضارات العالمية المختلفة وانتقاء ما ينفع وما يناسب .
- تبنّي مواقف وسلوكيات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .
- التحلي بروح الانقان والاجتهاد والتحمّل .
- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة .

1.2.3 الميدان البدني :

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

• القيم المنشودة :

- احترام وتحمّل تمجيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- تبنّي مواقف وسلوكيات تضمن حياة المواطن و الاستثمار في الصالح العام .
- التحلي بروح الانقان والاجتهاد والتحمّل .
- تبنّي مواقف وسلوكيات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .
- التقدّح 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 وتحمّل تمجيد الرموز الوطنية وحمايتها .
- تبنّي مواقف وسلوكيات تضمن حياة المواطن و الاستثمار في الصالح العام .
- تبنّي مواقف وسلوكيات التضامن والتسامح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف .
- الإحساس والتمتّع بنشوة بذل المجهود والمساهمة مع الغير .
- التشبع بالمعرفة الصالحة 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 :

- التشبع بالمعرفة الصالحة والعميقة للموروث اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته .

- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.

معرفة المؤسسات الوطنية والدولية وعلاقتها بالحياة الوطنية والسياق العالمي.

+ الإحساس والتتمة ببنشوة 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 والارتباط

في أداء الحركات والمهارات والمساهمة الجماعية لتحقيق أهداف في إطار احترام القوانين.

• القيم المنشودة :

التشبع بالمعرفة الصحيحة والعميقة للموروث اللغوي والثقافي والتاريخي وحمايته.

تبني مواقف وسلوكيات تتضمن حياة المواطن واستثمارها في الصالح العام.

- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.

+ الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتضامن مع الآخر .

تبني مواقف وسلوكيات التسامح ونبذ كل أشكال العنف.

- التقدّم على العالم والحضارات العالمية وانتقاء ما ينفع وما يناسب.

- التحلي بروح الإنقاذ الاجتهاد والتحمّل.

- التحلي المسؤولية و بروح المبادرة.

تبني مواقف وسلوكيات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .

- الإحساس والتتمة ببنشوة بذل المجهود .

1.3.3 الميدان البدني

• الكفاءة الختامية: يمكن المتعلم من ضبط وترتيب المهارات المناسبة لإنجاز وتنفيذ مشروع فردي.

• القيم المنشودة:

تبني مواقف وسلوكيات تتضمن حياة المواطن واستثمارها في الصالح العام.

- الإحساس والتتمة ببنشوة بذل المجهود .

- التقدّم على العالم والحضارات العالمية وانتقاء ما ينفع وما يناسب.

- التحلي بروح الإنقاذ الاجتهاد والتحمّل.

تبني مواقف وسلوكيات تحترم الحياة بصفة عامة والبيئة بصفة خاصة .

2.3.3 الميدان الجماعي

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

• القيم المنشودة

تبني مواقف وسلوكيات تتضمن حياة المواطن واستثمارها في الصالح العام.

تبني مواقف وسلوكيات التضامن والتآلف مع الآخر ونبذ كل أشكال العنف.

- التحلي بروح الإنقاذ الاجتهاد والتحمّل .

- الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.
- الإحساس والتمتّع بنشوة بذل المجهود .

3.3.3 الميدان الجمبازي

• الكفاءة الخاتمية :

- الامتثال لقانون المنافسة وتقبل الذّقد والحكم على المنتوج بعد عرضه.
- **القيم المنشودة :**
 - تبنيّ مواقف وسلوكيات تتضمّن حياة المواطنّة واستثمها في الصّاحح العام.
 - الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة.
 - الإحساس والتمتّع بنشوة بذل المجهود .
 - التحليّ بروح الإنقاذ والاجتهاد والتحمّل .
 - التقدّج على العالم والحضارات العالميّة وانتقاء ما ينفع وما يناسب.

4.3 القيم المنشودة السنة الرابعة من التعليم المتوسط

• الكفاءة الشاملة :

في نهاية التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التواصل حركيّاً وشفويّاً والقيام بأدوار بناءة فرديّاً وجماعيّاً لإعداد وتنفيذ مشاريع معتمداً على مناهج علميّة ومتبنّياً قواعد صحّيّة وأمنيّة تضمن السلامة والفعالية.

• القيم المنشودة :

- احترام وتمجيد رموز الأمّة وحمايتها.
- تبنيّ مواقف وسلوكيات تتضمّن حياة المواطنّة واستثمارها في الصّاحح العام.
- تبنيّ مواقف وسلوكيات التّضامن والتّسماح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- الإحساس بالمسؤولية والتحليّ بروح المبادرة .
- معرفة المؤسسات الوطنيّة والدّولية وعلاقتها بالحياة الوطنيّة والسياق العالمي .
- التقدّج على العالم والحضارات العالميّة وانتقاء ما ينفع وما يناسب.
- التحليّ بروح الإنقاذ والاجتهاد والتحمّل.
- الإحساس والتمتّع بنشوة بذل المجهود والمساهمة .

1.4.3 الميدان البدني :

• الكفاءة الخاتمية: التكفل بذاته صحيّاً من حيث تقدير المجهود لضمان الارتياح والاستمرارية في العمل طيلة المدة المطلوبة.

• القيم المنشودة :

- الإحساس والتمتّع بنشوة بذل المجهود والمساهمة .
- التحليّ بروح الإنقاذ والاجتهاد والتحمّل.
- تبنيّ مواقف وسلوكيات تتضمّن حياة المواطنّة واستثمارها في الصّاحح العام.
- تبنيّ مواقف وسلوكيات التّضامن والتّسماح مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.
- الإحساس بالمسؤولية والتحليّ 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 ملأة وحمايتها.

+ الالتزام بسلوك التماسك الوطني والتضامن مع الآخر ونبذ كافة أشكال العنف.

تبني مواقف وسلوكيات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها في لهذا العام.

- التحلي بروح الإنقاذ والاجتهاد والتحمّل.

3.4.3 الميدان الجمبازي

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

• **القيم المنشودة**:

- احترام وتمجيد رموز ملأة وحمايتها.

- الإحساس بالمسؤولية والتحمّل بروح المبادرة .

تبني مواقف وسلوكيات تتضمن حياة المواطنة واستثمارها في الصّالح العام.

تبني مواقف وسلوكيات 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 وقواعد ومنطقه الفني والتكتيكي من جهة ، ومستوى قدرات التلاميذ ومدى استعدادهم لممارسة النشاط من جهة أخرى .

ما يضطر إلى الرضوخ إلى منطق التدريب الرياضي الموجه عموماً للتخصص ، حينئذ الجو التنافسي الذي يستهدفه التدريب غالباً ما يكون بمنطق الانتقاء والرغبة المعدّة عنها لممارسة رياضة ما في المستوى المطلوب . بينما المنطق التعليمي/التعلّي لمادة التربية البدنية والرياضية ، كما نريده اليوم مبني على القدرات الذاتية الطبيعية .

والقاول بهذا المنطق يؤيّد بالضّرورة إلى وضع استراتيجية قاعدتها أهداف في صيغة كفاءات تجد امتدادها في الأنشطة البدنية والرياضية ، التي تعتبر دعامة ثقافية لها بوصفها مبنية على وضعيّات إشكالية يفرضها الموقف موجّهة لجميع المتعلّمين ، بحيث تتباين فيها مسالك التعلم وتتراءى فيها استعداداتهم ورغباتهم ، انطلاقاً من منهجية يملّيها المنطق نفسه.

وما اعتمد المقاربة بالكفاءات في المناهج التعليمية إلاّ لما يتطلّبه العقل الحالي ، وما ترمي إليه الرهانات العالمية تحولات ومستجدات . كان ولا بد من مسائرتها ومواكبتهما خلق بالرّيادة العالمي .

وتتركز المقاربة بالكفاءات على خصائص أهمها :

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

* **للكفاءة سياق مرتبط بوضعيات تعلمية محددة** .

* **للكفاءة أبعاد مشتملة عليها** :

— البعد المعرفي — البعد المهاري — البعد الوجداني (السلوكي) — البعد الاجتماعي
*اكتساب المعرف كمفهوم اندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيداً 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 كمردود أساسى لها.

*عتماد مبادئ وأسس تضمن سيرورة العلّام ، نوجزها فيما يلى :

إعداد مخطط عملٍ بيداغوجي تحدد فيه الأهداف العملية الخاصة (أهداف الحصص).

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

— ضبط وتعديل هذه الحالات والوضعيات كلما اقتضت الضرورة ذلك .

— تسخير وتوجيه المشاكل العلاقة بما يتماشى والذّفاعلات التي تفرضها الحياة الجماعية.

— تنوّع سبل السند والدعم للمتعلّمين 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 :

— التمكّن من بناء مشروع سنوي منطلقه المنهاج .

— التمكّن من إعداد وبناء وحدات تعليمية أساسها القويم الأولى .

— التمكّن من تنظيم وحدات تعليمية في الفضاء والزمان .

— التمكّن من وضع استراتيجية لتسخير الوحدات التعليمية مع المحافظة على عامل الدّفيف والدّشويق .

— التمكّن من تقييم وحدات تعليمية ، ووحدات تعليمية من حيث معاييرها .

ب - جانب التطبيق :

— أن تتعايش الكفاءات والأهداف الفلاحية من خلال أنشطة بدنية ورياضية ، على شكل وحدات تعليمية

(من 8 إلى 10 حصص تعليمية)، تكون متربطة ومتدرجة ، ومشتملة على تعلمات حركية موجهة ومقنة وهادفة.

— أن تكفي التعلّمات لمختلف الأوساط والمواقف وتتجدد بتغييرها .

— أن تكون الوضعيات ذات دلالة ومعنى يندرجها 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 تسخير التعلّمات :

تعتبر المعرف في التربية البدنية والرياضية أداة يعتمد عليها المتعلم في بناء حركاته وتصرّفاته من جهة

ووسيلة ضبط وتعديل يوجّه بها المعلم التعلّمات المستهدفة وتسمح:

• بتحليل وترجمة الوضعية :

— باستخلاص الطّرائق الناجعة لممارسة التعلّم .

— بتنظيم العمليات بإحكام لتحقيق أفضل النتائج .

— بمعرفة كيفية استخدام الوسائل ، بحيث تحدّ من خلالها أسس التحكّم في سير النشاط بما يتماشى والأهداف المتواخدة .

- بمعرفة مدى تحقيق معايير الدّجاج .

- بمعرفة كيفية ضبط الوقت المستغرق في عملية التعلّم .

- بمعرفة ظروف تحقيق أفضل النتائج وتوفيرها .

— بمعرفة النتائج وتحديد شكلها (كمّا ، نوعا ، مقارنة) .

— بمعرفة مدى تطابقها مع الأهداف المسطّرة .

— باستخلاص جوانب الظور واعتمادها كهدف أساسه تعلّمات جديدة بمنهجية جديدة .

د - طريقة التعلّم :

تبني طريقة التعلم انطلاقاً من تحليل وتحديد حالة المتعلم وموقعه من الهدف المنشود ، وما يواكبها من أدوات

وسائل تضمن عملية التعلّم نفسها ، وهذا حسب التدرّج التالي :

. المتفّهم : يبحث، يعرف وينظم عملياته انطلاقاً من معايير حرکية كمؤشرات وجيهة للتمكّن من الارتقاء

إلى مستوى أعلى .

- يعرف ، يركب وينسق عملياته معتمدا على ترجمة المعايير وتركيبها في حينها وبما يتماشى والوضعية من جهة ، وقدراته من جهة أخرى .

- يبحث وينظر م مجال نشاطه وممارسته ، وكذا استعادة راحته وتجديد قواه .

- يبحث وينظر م دوره ضمن الجماعة .

هـ . خطوات منهجية :

• كيف تم صياغة هدف الحصة عمليا؟

انطلاقاً من مركبات الكفاءة الخاتمية وبعد إخضاعها إلى التقويم التشخيصي وحصر الغير مكتسب منها تم صياغة أهداف الحصص صياغة عملية للتمكن من تجسيدها ميدانياً بحيث تكون:

— ذات أفعال حركية (سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل) .

— قابلة للفياس والملاحظة .

— في وضعيات تعلم محددة .

— بمقاييس (شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه .

• كيف يتم اختيار وضعيات التعلم ؟

يُخضع اختيار الوضعيات التعليمية تبعاً:

— لمدى تحقيقها لهدف الحصة .

— لمدى توفر الوسائل التعليمية اللازمة لذلك وكذا فضاء الممارسة .

— لمدى ت المناسبها لمستوى التلاميذ .

— لمدى ضمانها لكميّة العمل ومشاركة التلاميذ .

— لمدى وضوح مدلولاتها ، وعدم تعارضها مع القيم .

* مبادئ التطبيق :

- التدرج: تبدأ الحصة دائماً بوضعيات تتصرف بأقلّ جهد ، بأخفّ تركيز وبأسهل تركيب وهذا تملّي علينا تعليميّة الأنشطة تكييفها حسب المستوى والجنس والوقت والمساحة المطلوبة للتنفيذ .

. الديمومة: (الاستمرارية) تكون الوضعيات المشكلة متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء (التسخين) .

. التقدير: تكون الصعوبات المفترحة في مستوى القدرات البدنية والسلوكية والذهنية للتلاميذ .

. التعاقب: عند الاعتماد على مواقف أو ألعاب تتطلب شدة عالية ، يجدر إتباعها بأخرى أخفّ منها جهداً وفي نفس الوقت يتم التعاقب بين تلاطخات بالقوة العضلية والمرنة والاسترخاء .

. التصحيح والتقويم: أثناء الأداء والممارسة يقوم الاستاذ بمراقبة التلاميذ ، ويتدخل كلما اقتضت الضرورة للتصحيح والتقويم لضمان الانتهاء السليم للحركات والمهارات وحتى التوجيه في اختيار الحلول .

• كيف نبني وضعية تعليم / تعلم ؟

اختيارنا لمفهوم "بناء" الوضعية له دلالته . فشروط بناء بيت مثلاً ترتكز 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 ووضعيات وتبادل الأدوار الخ.....

* دراسة وتوفير الوسائل التي يمكنها استيعاب هذا المشروع .

• كيف يتم تسيير الوضعية التعليمية المشكلة ؟

مشاركة جميع التلاميذ في وضعية تعليم / التعلم (أفراداً وجماعات) تملّي المساحة المخصصة للنشاط ، والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحرّكات جميع التلاميذ ، والمجهودات المبذولة .

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

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

• كيف يتم تقويم الوضعية التعليمية المشكلة ؟

وجوه للمتعقيّ وضعية تعليم / تعلم ، يجبره على بناء تصرّفات تدريجيّاً حسب ما هو مطلوب والنشاط

المناسبو الصّحّيـ هو الذي يكون استجابةً للهـدف المـسـطـرـ.
وـاستـقـراءـ النـتـائـجـ المـحـصـلـ عـلـيـهاـ وـارـدـ فـيـ كـلـ وـقـتـ مـنـ الدـرـسـ حـسـبـ المؤـشـراتـ المـحدـدةـ وـالـمـعـلـنـ عـنـهاـ
فـيـ بـداـيـةـ الـحـصـةـ.

• ما مـكانـةـ الـوضـعـيـةـ التـعلـمـيـةـ الـمشـكـلةـ مـنـ الـحـصـةـ؟

تمـثـلـ الـوضـعـيـةـ التـعلـمـيـةـ غـلـبـ الـجـزـءـ الرـئـيـسيـ مـنـ الـحـصـةـ،ـ وـتـتـبعـ مـرـحـلـةـ الإـحـمـاءـ الـمـبـنـيـةـ أـسـاسـاـ عـلـىـ وـضـعـيـاتـ تـرـفـعـ
مـنـ دـرـجـةـ تـحـمـلـ الـجـسـمـ.ـ تـلـيـهـ مـرـحـلـةـ الرـجـوعـ إـلـىـ الـهـدـوـءـ الـتـيـ مـنـ خـلـالـهـ يـسـتعـيدـ الـتـلـمـيـذـ حـالـتـهـ الـطـبـيـعـيـةـ الـعـادـيـةـ.

5. اقتراح نموذج لمشروع مخطط التعلم السنوي

المستوى :

المؤسسة :

الكفاءة الشاملة :

الميادين	الكفاءات الختامية	مركبات الكفاءات	الأنشطة	المحتويات المعرفية	معايير ومؤشرات التقويم
الميدان البدني	تدوين الكفاءة الختامية المستهدفة الخاصة ا بالميدان	انتقاء المركبات التي تتلاءم وتنماشى مع الأنشطة البدنية الفردية المختارة	نشاط فردي	- الموارد المعرفية التي تبني بها المركبات و المرتبطة بالنشاط	المعيار: المؤشرات:
الميدان الجماعي	نشاط فردي	-	المعيار: المؤشرات:
الميدان الجماعي	نشاط جماعي	.	المعيار: المؤشرات:
	نشاط جماعي	.	المعيار: المؤشرات:
	نشاط جماعي	.	المعيار: المؤشرات:

6 . اقتراح إجراء وحدات تعليم

1.6 اقتراح نموذج لمخطط وحدة تعليمية

الكفاءة الختامية المستهدفة:

الرقم	نوع الحصة	مركبات الكفاءة	هدف الحصة	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
1	تقويم تشخيصي للكفاءة الختامية المستهدفة	المركبات الغير مكتسبة	تقدير مدى اكتساب واستثمار مركبات الكفاءة الختامية .	وضعية مشكلة انطلاقية أم) تضمن التعامل مع مركبات الكفاءة	ملاحظة مدى استثمار مركبات الكفاءة في المواقف	
2	حصص تعلمية لاكتساب المركبات الغير مكتسبة .		داف عملية نابعة من مركبات الكفاءة تترجم كيفية استثمارها.	التعلمات الجزئية النابعة من هدف الحصة. (الأهداف الجزئية)	رضعيات 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 المتداولة في الحصص التعلمية السابقة		رضعية مشكلة تعلمية إدماجية (إدماج المركبات المدرosa)	التركيز على كيفية انتقاء واستثمار المركبات لمواجهة المواقف.
7	حصص تعلمية لاكتساب بقية المركبات		داف عملية نابعة من مركبات الكفاءة تترجم كيفية استثمارها.		رضعيات 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 المتداولة		رضعية مشكلة تعلمية إدماجية (إدماج المركبات المدرosa)	التركيز على كيفية انتقاء واستثمار المركبات لمواجهة المواقف.
11	حصة تقويمية إدماجية		تقويم مدى تمكن التلاميذ من إدماج مركبات الكفاءة المستهدفة في مواقف إشكالية متعددة .		الوضعية المشكلة الانطلاقية(الأم)	إحداث المقارنة بين التقويمين (التشخيصي والتحصيلي) من حيث اكتساب المركبات ومنه الكفاءة المستهدفة.

— تقويم أولي — 6.2 نموذج لوضعية مشكلة انطلاقية (أم) —

النماط: دفع الجلة الكفاءة الخاتمية: يمكن من ضبط وترتيب المهارات المناسبة لإنجاز وتنفيذ مشروع فردي. المركبات المستهدفة: (تلاحظ خلال سير الوضعية المشكلة) - تحكم في تنفيذ الحركات والمهارات الأساسية - يرتّب وينسق مجموعة حركات مناسبة لعملية معينة ينفذّ عمليات يتطلّبها الموقف. يحافظ على الجانب الأمني ويتجنب المخاطر .	السنة: الثالثة متوسط الميدان: البدني
---	---

هدف الوضعية المشكلة: انطلاق التقويم: مدى اكتساب مركبات الكفاءة الخاتمية - أخذ الوضعية وحمل الجلة - الزحلقة الجانبية وتوليد القوى للدفع - تسلسل الدفع - مراقبة الأداة - توجيه الرمي - التوازن بعد الرمي. - الثقة في النفس والاعتماد عليها - بذل المجهود المطلوب وعدم الغش - احترام القانون وتنافس النزية . - تحديد منهجية التنفيذ - الاستعداد الكامل والتركيز خلال التنفيذ. العمل بالقواعد الأمنية وتجنب الأخطار. — التعبير والتواصل الحركي الهدف — المساهمة ضمن الجماعة - ميدان مخطط للرمي - وسيلة الرمي - وثائق الملاحظة - قانون سير المنافسة	السندات المستخدمة: في إطار البلدية التربوية المهيكلة للقسم ، طلب منك بمعية رملانك من النادي الذي تنتهي 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 وتسويتها: - حسب طريقة التنافس بين الفرق والنادي تترك حرية اختيار العناصر المتنافسة لفرق بحيث يسير كل فريق ترتيب عناصره للرمي.
معايير 1 أخذ الوضعية المناسبة للرمي : المؤشرات: - حمل الجلة ومسكها - الوضعية داخل ميدان الرمي -	معايير ومؤشرات التقويم:
المعيار 2 : التنقل الجانبي المسطح المؤشرات: — المحافظة على الوضعية المنخفضة خلال التنقل — توليد القوة من القدمين نحو الدراج الراامي خلال التمحور — التوازن خلال التنقل.	
المعيار 3: الرمية النهائية المؤشرات: - الدفع بكمال الجسم — مراقبة الأداة لأبعد ما يكون — التوازن بعد الرمي.	

3.6 نموذج لوضعية تعلمية ابتدائية (بسطة)

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

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

4.6 نموذج لوضعية تعلم الادماج

السنة : الاولى متوسط	المادة : تربية بدنية ورياضية
الميدان : البدني	النشاط : الجري السريع
الكلفاء الخاتمية : التمكّن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف.	مركبات الكلفاء المستهدفة :
	<ul style="list-style-type: none"> . أخذ الوضعية الصحيحة للجسم . . التحكم في بعض مراحل التنفيذ. . تجديد الإمكانيات البدنية واستثمارها خلال التنفيذ. . تنسيق بعض مراحل التنفيذ
ربط واستثمار مراحل الجري السريع لاكتساب أقصى سرعة ممكنة وتحقيق اقصر وقت ممكن عند قطع مسافة معينة جريا .	هدف وضعية تعلم الادماج
معارف: . الوضعية الصحيحة خلال الجري . خلق أقصى سرعة والمحافظة عليها . تطبيق مهارات الجري السريع . كلفاءات عرضية : . التحكم في الأسس المنظمة للعمل - ترجمة الأحساس والانفعالات عن طريق التعبير الحركي - التواصل بواسطة الحركة . سلوكيات وقيم : الإحساس بالمسؤولية والتحلي بروح المبادرة - التمسك بروح الاجتهد والإتقان والتحمل- الالتزام بسلوكيات التماسك والتضامن مع الآخر .	محتوى الادماج ماذا 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 .	كيف ندمج ؟
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 : مرحلتي الجري الممتد وإنتهاء السباق المؤشرات : الجري على خط مستقيم . ارتفاع الجسم أثناء الجري . توازن الخطوات- المحافظة على السرعة إلى ما بعد خط الوصول.	معايير ومؤشرات التقويم
حصة	المدة المقترحة

5.6 نموذج لوضعية تقويمية

المادة : تربية بدنية ورياضية	السنة : الرابعة متوسط
النشاط : الوثب الطويل	الميدان : البدني
الغاية الختامية : التكفل بذاته صحيحاً من حيث تقدير وتوزيع المجهود لضمان الارتياح والاستمرارية في العمل طيلة المدة المطلوبة.	
تقويم تحصيلي : مدى استيعاب مركبات الكفاءة الختامية	هدف الوضعية
من خلال	التقويمية
. مدى اكتساب كيفية الوثب حسب أسلوب معين . (أسلوب الضم)	
المركبة 1 : . تنفيذ حركات ومهارات صحيحة بالإيقاع المطلوب. المؤشرات : اقتراب ديناميكي ومضبوط . دفع واندفاع حسب مسار معين . طيران متحكم فيه . استقبال متزن .	
المركبة 2 : بذل مجهود مناسب وتوزيعه بما يتماشى والعمل المطلوب. المؤشرات : سرعة متدرجة حتى الدفع . تحكم في الجسم خلال مراحل الوثب	المركبات (كمعايير)
المركبة 3 : - تجنيد وتطبيق القوة اللازمة على الحركة أو المهارة المراد تنفيذها المؤشرات : استئمار الجري الاستعدادي في الدفع . ضم الجسم والمحافظة على مساره في الطيران . امتصاص صدمة الاستقبال .	ومؤشرات التقويم
المركبة 4 : احترام القواعد الأمنية لضمان الوقاية من المخاطر عند التنفيذ. المؤشرات : تحضير ملائم للجسم خلال التسخين لتقديم الإصابات . الالتزام بالتعليمات خلال التنفيذ	
في إطار التنافس بين الفرق المهيكلة للقسم المطلوب من المشاركة والمساهمة ضمن فريقك والعمل على تحقيق نتيجة تساعد على الفوز والظفر بالكأس . وذلك من خلال الوثب لأبعد كمسافة ممكنة .	التمثيل
حصة	المدة المقترحة

7 . التقويم

1.7 اقتراح شبكة تقويم

يبقى التقويم يطرح إشكاليّاتٍ قدماً يتعلّق الأمر بالنتائج البدنية (تطوّر التصرفات الحركية). والمعلم يواجه هذا الإشكال خلاوةً يمتنعُ فات تلاميذه، وكثيراً ما يعترف بهذه الخصوصيّة. وما فلله تقويم وسيلة في خدمة المعلم والتلميذ على حد سواء، حيث يوفر للأول المعلومات اللازمة ويكشف عنها، ليطلع على مدى تحقيق الأهداف المسطّرة. ويسمح للثاني بتحديد موقعه من التدرج البيداغوجي .

هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطرة) والتقويم، يسمح بالتأكد الحقيقى ب مدى التطور الحالى بعد مسار تعلمى 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 تعلمى ، وذلك بالتحقق من مدى اكتساب التلاميذ لمركباتها المعلن عنها في المنهاج من خلال شبكات تقويمية لوضعيات إدماجية تقويمية .

شبكة تقويمية للكفاءة

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 كل وحدة تعلمية وحسب الكفاءة المستهدفة وضع المركبات الخاصة بها في خاناتها والإجابة عليها بعلامة (X) لكل تلميذ حسب مستوى في خانة (إن تحقق لديه المؤشر ، وفي خانة (0) إن لم يتحقق لديه المؤشر بعد عمليّة الملاحظة .
- تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقيا بالنسبة لكل تلميذ . عموديا لمجموع التلاميذ في الحصيلة في الخانة المناسبة .

2.7 تقييم التلاميذ :

أ. التنقيط في الأنشطة الجماعية :

يتم تقييم التلاميذ في الألعاب الجماعية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية 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

التحكم في التنفيذ فرديا	لاعب متفرج	لاعب نشيط	لاعب متelligent	لاعب مبدع	التحكم في التنفيذ فرديا
الاستقبال	يوقف لأخذ الكرة باليدين ويحميها بالظهر	يستقبل الكرة بالأخطاء	استقبال الكرة أثناء التحرك	- الاستقبال بدون التحكّم في المحور	استقبال الكرة من كل الاتجاهات والتحكّم فيها
الهدف	يُضيع الوقت في التحرك بدون أي تسديد	يُضيع الوقت في القفز قليلاً وفي غالب الوقت متوقعاً	يُقذف كثيراً بدون دقة	- يسلسل كل الحركات - يُقذف من بعيد وأثناء التحرك	- يسلسل الحركات بسرعة - يُقذف في أوضاع ملائمة
التحريك	- يتهرّب من الخصم	- يلعب وحيداً - يتوقف عند المحاصرة	- عدم السيطرة على سرعة التنقل - يعطي بظهيره مرمى الخصم	- التحرك إلى الأمام بتغيير الاتجاهات	- يسبّق حركات الخصم بتغيير الاتجاه والإيقاع
التمرير	- يتخلّص من الكرة في أسرع وقتاً بدون تدقيق	- يغامر بالتمريرات عند المحاصرة	- تمريرات سريعة وفي الوقت المناسب	- تمريرات دقيقة في الأماكن المناسبة	- تمريرات دقيقة من بعيد - تغيير المسارات

سرعه التحرك - يفرض التمرير في الوقت المناسب - يساعد حامل الكرة - يغير الاتجاهات والمسارات حيث يشاء يهدف بدقة	متتحرك كثيرا - يفتح اللعب - يساهم ويساعد حامل الكرة - يوزع القوى - يفرض توازن	متتحرك - يستغل الفجوات نحو المرمى - يبحث عن الكرة لاستغلالها	بطيء - يستقبل الكرة في المكان غير المناسب - يتبع حامل الكرة عن قرب	متدرج - ساكن ومتوجه لحامل الكرة - يستقبل الكرة بدون رغبة - لا يدرك الفضاءات	الهجوم	سلوکات بدون كرۃ
ملحق - يلاحق التمريرات - يسبق المهاجم - يخلق توازنا - ينظم الهجوم المضاد	فارض - يحمي المرمى بمراقبة المهاجم - يترشح بحامل الكرة	نشيط - يحجز بين المهاجم والمرمى - يتدخل على حامل الكرة	ساكن - منشغل بمحیطه القريب عند وجود الكرة - حركات متأخرة	متدرج - واقف ومنشغل بحامل الكرة - بطيء في الرجوع إلى الدفاع	الدفاع	

• التصنيف الحركي لكرة الطائرة

مستوى 5 لاعب مبدع	مستوى 4 لاعب مكتشف	مستوى 3 لاعب متكيف	مستوى 2 لاعب نشيط	مستوى 1 لاعب متدرج	التحكم في التنفيذ فرديا
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------	----------------------------

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

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

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

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

وتمثل في معدل نتيجتي التقويمين التشخيصي و التصصيلي .

* 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

- معدل النتائج المحققة:

$$7.75 \text{ m} = \frac{7.50 \text{ m} + 8.00 \text{ m}}{2}$$

* التطور الحاصل : على 04 علامات حسب المقاييس 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 الحانب التحصيلي

يتترجم الأستاذ كل من معدل النتائج المحققة والتطور الحاصل إلى علامة بالرجوع إلى المقاييس الخاصين بهما ويقوم بجمع النقطتين في علامة واحدة .

2 . الجانب التصرفي:

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

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

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

• مقياس التنقيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة أولى متوسط
ذكور

النقط	السرعة	رمي الجلة	قفز الطويل	التطور الحاصل
-------	--------	-----------	------------	---------------

وتب	جلة	السرعة	النقطة		كلغ 2	م 60	م 50	
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 التقسيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة أولى متوسط
إناث

النقط	السرعة	رمي الجلة	القفز	التطور الحاصل
-------	--------	-----------	-------	---------------

وتب	جلة	السرعة	النقطة	الطويل	كلغ 2	م60	م50	
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 التقىط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الثانية متوسط
ذكور

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجلة	السرعة		النقط
وتب	جلة	السرعة	النقطة			كـلـغ 3	مـ50	
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 التقسيط الخاص بالنشاطات الفردية : السنة الثانية متوسط

إناث

التطور الحاصل				لقفز الطويل	رمي الجلة كلغ3	السرعة		النقطاط
وتب	جلة	السرعة	النقطة			50م	60م	
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
ذكور

التطور الحاصل				القفز الطويل	رمي الجلة كلغ	السرعة		النقط
وتب	جلة	السرعة	النقطة			م60	م50	
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 كلغ	السرعة		النقط
وثب ط سم	ر الجلة سم	السرعة /100	النقطة			م60	م50	
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				القفز الطويل	رمي الجلة	السرعة			النقاط
وتب ط	جلة	السرعة	النقطة			كـلـغ	مـ60	مـ50	
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				القفز الطويل	رمي الجلة كلغ3	سرعة			النقط
وثب ط سم	جلة سم	السرعة /100	النقطة			60 م	50 م	40 م	
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 . التقييم في النشاط الجمباري :

يتم تقييم التلاميذ في الحركات الأرضية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحدد مكتسباً لهم حسب شبكة خاصة معه لذلك يوضع فيها تسلسلاً كل الحركات.

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

1 . المستوى التنفيذي : من 15 علامة

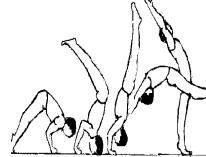
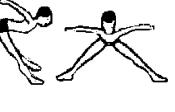
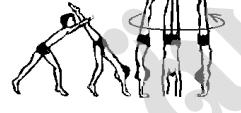
و فيه يتم تقييم التلاميذ من حيث أداء الحركات حسب صعوبتها وقيمتها المبنية في جدول تصنيف الحركات بالوثيقة المرفقة.

2. المستوى الجمالي : من 05 علامات
و فيه يتم تقييم التلاميذ حسب الشبكة التقويمية التالية :

العلامة / 5	الخصائص المميزة	المستويات
01	. يتعدد 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

الدوران / 5 نقاط	التوازن / 4 نقاط	التدحرج / 3 نقاط	الوثبات / 2 نقاط	الوضعيات / 1 نقطة
				
				
				
				
				
				

• مقياس الحركات الجمبازية على 15 علامة

إناث

الدوران / 5 نقاط	التوازن / 4 نقاط	التدحرج / 3 نقاط	الوثبات / 2 نقاط	الوضعيات/1نقطة

8. اقتراح أركان أخرى :

1.8 تدريس التربية البدنية والرياضية

تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات يعتمد أساساً على الطريقة النشطة البنائية

والبنائية الجماعية (أي بناء التعلمات).

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

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

ثالثاً : هذا المنطق (منطق التعلم) يفرض على المربى أن يكون مرشدًا وموجها للתלמיד ، مما يتطلب منه مجهوداً إضافياً بحيث يكون بجانبهم في أي لحظة ويرافقهم أثناء ممارستهم تعلماتهم ، مقدماً لهم الإضافة اللازمة لبلوغ الحل المناسب في الوقت المناسب .

رابعاً : 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 أساند 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) .

خامساً : لبناء حصة تعليمية / تعليمية في التربية البدنية والرياضية وفي ظل المقاربة بالكفاءات وانتهاج الطريقة النشطة 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 المشكلة التعليمية التي تخدم هذه العناصر مرتبط ب :

— 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 : خلل سير الدرس يقوم المعلم ب :

— تقديم شروحات حول الوضعية المشكلة.

— علاقتها بالهدف .

— تقديم حقائق علمية (إن وجدت) ..

— تقديم أبعاد تربوية.

— الإشارة إلى القيم الأخلاقية التي تحملها .

— إضفاء صبغة النشاط على الوضعية المشكلة .

— السهر على مشاركة كل التلاميذ.

— القيام بتصحيح الوضعيات والهيآت .

— التركيز على الهدف طيلة الدرس.

2.8 تعليمية الانشطة البدنية والرياضية

1. الانشطة الجماعية

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

إن لعبة كرة السلة هي نشاط رياضي تناصفي بين فريقيين متساوين في عدد عناصرهما ، بحيث يعمل كل فريق للتفوق على خصميه 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 أفقى وعلى ارتفاع محدد . * التعامل مع الكرة لطبيعة حجمها.

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

ب . بعض القوانيين 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 الحكم بين أثنتين في منتصف الملعب .

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

* يتم التเคลل بالكرة عن طريق تبادلها بين عناصر الفريق أو تطبيقها .

* لا يجوز تطبيق الكرة عند مسكها بعد تطبيقها في السابق (إعادة التطبيق) .

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

* لا يجوز لمس أو مسح أو دفع الخصم .

* لا يجوز إعادة الكرة إلى منطقةه بعد احتياز منتصف الملعب (العودة إلى المنطقة) .

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

* 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 لربح الميدان والتقدم نحو منطقة الخصم لتسجيل نقاط في سلته.

. تنافس بين فريقين للاستحواذ على الكرة كأداة للتسجيل .

. التحرك داخل ميدان مهيكل 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 نشاطاً بدنيا رياضياً ذو طابع تعاوني ومواجهة ، فإننا نجد بعض المشاكل تعرّض

اللاميذ المبتدئين خلال عملية التعلم نحصرها في ما يلي :

. تسيير المجهود الفردي والجماعي .

- . التحكم في الانفعالات باتجاه الخصم والزملاء 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 وتمريرها الخ... .
- . التحكم في الجانب التكتيكي في الدفاع والهجوم .
- . تنسيق العمليات مع الزملاء لمواجهة الخصم هجوماً ودفاعاً.
- . التعرف على قدرات الخصم وطبيعة لعبه .
- . القدرة على حل مجموعة مشاكل متهاطلة عليه متتجدة في حينها ولا يمكنها تنتظر الحل .
- . القدرة على توقع للعمليات و الزمن ومكان وقوعها .

*** مبادئ أساسية:**

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

هـ . منهجية التعلم

نستطيع تصنيف مستويات الممارسة حسب النموذج التالي:

اللعاب الجماعي	غير حامل الكرة	حامل الكرة	المستويات
- تكتل حول الكرة . - عدم توزيع الكرة - تنقل عشوائي	- متقرج ، لا يقوم بشيء - يجري في كل الاتجاهات - يتبع حامل الكرة - دون فهم للعب. - يضطرب عند حصوله على الكرة .	- مداعبة الكرة : - ليس له دراية بالكيفية ولا بالقانون - لا يسيطر على الكرة . - يقوم بالتمرير للتخلص من الكرة ا- إدراك اللعب منعدم، الجري وراء الكرة.	المستوى الأول
توزيع في الميدان لكنه لا يتاسب مع طبيعة الهجوم المتمثل في الموقف.	* في الهجوم : - الزملاء يطلبون الكرة دون مراعاة موقع الخصم المباشر. - يجدون أنفسهم في كثير من الأحيان في موقف غير مريحة. * في الدفاع: - الضغط على حامل الكرة دون الأخذ بعين الاعتبار موقع البقية من المهاجمين.	- النظر مركز على الزملاء دون الكرة . - التمريرات القصيرة دقيقة . - التلميذ الذي يحسن التنطيط يقوم بدور الموزع.	المستوى الثاني
- لعب موجه نحو السلة - توزيع الأدوار في الهجوم والدفاع . - التحول المناسب من دور لأخر . - توزيع مناسب لكرات في الهجوم . - مساندة وتغطية الزميل في الدفاع .	- له دور بارز في الدفاع والهجوم . - يستثمر المساحات لطلب الكرة . - يستطيع استقبال الكرة من الحركة . - يبتعد عن حامل الكرة وأخذ موقع ملائمة للتسجيل .	- ينتقل بالكرة حتى السلة . - يقوم بمداعبة جيدة للكرة . - ينفذ جيداً الأساسيات في وقتها . - له رؤية هامشية وهو ينططر الكرة . - يقوم بتوزيع الكرة للزميل المناسب . - يحاول إشراك زملائه في اللعب . - يحول فرض إيقاع سريع للعب .	المستوى الثالث

و . أساسيات تعلم نشاط كرة السلة :

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

المهارات المعنية	خاصية العناصر	بعض المبادئ
------------------	---------------	-------------

<ul style="list-style-type: none"> . التوقفات والتمحور . . وضعيات التنقل في الدفاع . . تبادل الكرات . . أنواع تطبيق الكرة والمواقف الخاصة لذلك. . الشروع في التنقل بالكرة عن طريق التطبيق. 	<ul style="list-style-type: none"> . عمل على مساندة حامل الكرة وتوفير الحل له . . العمل على بناء الهجوم انطلاقاً من الموقف . . العمل على التبادل المناسب للكرة حتى السلة . . وعدم المبالغة في التمرير . . استثمار الفرص السانحة للتسجيل . 	<p>القدم بالكرة نحو السلة</p>
<ul style="list-style-type: none"> . الانطلاق والتخلص من المراقبة . . التبادل المناسب للكرات. . استثمار أنواع تطبيق الكرة (تطبيق الانتظار تطبيق الاجتياز ، تطبيق الهجوم المضاد). . التمحور وحماية الكرة . 	<ul style="list-style-type: none"> . إذا كنت في وضعية غير مناسبة ، أبحث عن فضاء حر ومناسب. . العمل على حماية الكرة . . افهم الموقف وأحل الخطر. . إذا كنت أمام دفاع متكتل يجب توزيع الكرة بسرعة مع التنقل وتغيير المناصب . 	<p>المراقبة على الكرة</p>
<ul style="list-style-type: none"> . تسلسل العمليات : . استقبال تصويب من الثبات. . استقبال تطبيق دخول بسلامية والتصويب. . استقبال تصويب من الارتفاع . 	<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 انطلاقاً من الموقف . . إظهار الخطورة بالكرة 	<p>تسجيل التفاصيل</p>
<ul style="list-style-type: none"> . عدم ارتكاب خطأ. . كيفية محاصرة حامل الكرة . . قص الكرات . . التموقع الجيد . . اخذ الوضعية الملائمة بالنسبة لمسار الكرة . . الوثب لأعلى واسترجاع الكرات قبل وصول الخصم لها. 	<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 يريد الخصم وقص الكرات . 	<p>الخطوة الثالثة</p>

وعموماً مراحل التعليم تكون كما يلي :

تعلم التوقفات والتمحور والوضعيات 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 (السلامية) ومن الارتفاع .
- قراءة اللعب وفهم الموقف وتحديد نوعية مواجهته في الدفاع وفي الهجوم .

ثانياً : تعليمية نشاط كرة اليد :

يتم نشاط كرة اليد شأنه شأن الأنشطة المصنفة ضمن الألعاب الجماعية في المواجهة بين فريقين بواسطة أداة (كرة) في فضاء محدود يهيكل ، وحسب قوانين خاصة تميزه على بقية الأنشطة الجماعية الأخرى . هذه المواجهة تتطلب من عناصر الفريقين استثمار الموارد الذاتية (حركية ، مهارية ، معرفية ، وجدانية) وجعلها في صالح ما يصبوا إليه الفريق (الفوز) ، في إطار احترام الخصم المنافس . وعموماً تبرز مشاكل أساسية عند الممارسة والتآلف ، حيث أنه يتوجب على الممارس أن يقرر وبشكل أولي وسريع ما يجب أن يتّخذه من قرارات خلال الممارسة :

- * خلق وبث الشكوك لدى الفريق الخصم .
- * بث الثقة لدى الزملاء والخوض من درجة الشك .
- * الهجوم أو الدفع .
- * الحفاظ على استقلالية قراراته واحتياراته .
- * الاندماج والمساهمة في المشروع الجماعي .

وللتتمكن من القيام بهذا يجب تنمية وتطوير :

- منهجية تبادل الكرات .

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

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

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

• نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي :

يتم تناول نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي كدعامة ثقافية واجتماعية ترمي إلى تحقيق مجموعة من أهداف معلن 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 التركيز على الكرة إلى التركيز على ما يدور داخل حدود الملعب .

* التحوّل من الصبغة الأنانية إلى الطابع الجماعي .

* التحوّل من الممارسة الارتجالية "لى 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 متساوين (خط المنتصف)
- . كرية خاصة تسمح بالتعامل معها عموماً باليد .
- . تسير المقابلة من طرف حكمين وأعوان بطاولة التسيير .
- . للمقابلة زمن محدد ذو شوطين بينهما فترة راحة محددة .

ب . بعض القوانيين الأساسية البدائية:

- بداية المقابلة من منتصف الملعب عن طريق القرعة .
- يفوز بالمقابلة الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف .
- يستأنف اللعب عند التسجيل من منتصف الملعب .
- من القواعد الأساسية للممارسة :
 - * قاعدة المشي بالكرة .
 - * قاعدة عدم إعادة التطهير .
 - * قاعدة مداعبة الكرة في الهواء .
 - * قاعدة مسك الكرة أكثر من ثلث ثوان دون فعل أي شيء .
 - * قاعدة دخول منطقة 6 م .
 - * قاعدة مسك الخصم .
 - * قاعدة تغيير اللاعبين .
 - * قاعدة فسح المجال ب 3 م عند تنفيذ المخالفات .

ج . المنطق الداخلي للنشاط :

- وضعية المواجهة الجماعية والعمل على التفوق على الخصم .
- الذى نافس للاستحواذ على الكرة في إطار القانون المهيكل كأداة للتهديف .
- احترام القواعد المفظة للممارسة خلال التحرّك داخل الميدان .
- امتلاك الكرة وضياعها يعطي صفة الهجوم والدفاع .
- قدرة مواجهة ما يفرضه الفريق الخصم من شدة وقوّة للتحكّم في مجريات اللقاء .
- تسخير 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 وتسيره فردياً وجماعياً .

- اختلالات في الجانب النفسي الحركي (كالتوازن ، التسقى ، الإدراك ، ضبط المسارات والمسافات الخ ...)

- الافتقار إلى الجانبين المهاري والتصوري (تبادل الكرات والتقلّل بها ، التصويب والتهديف الاجتياز والتخلص من المراقبة ، التّموضع في الميدان في الهجوم والدفاع)

عدم التحكّم في الجانب التكتيكي حيث يلعب كل عنصر من الفريق لنفسه وليس مع زملائه.

- عدم التحكم في الجانب الوجданى ، حيث كثيراً ما يحدث شجار بين الفريقين وحتى بين عناصر الفريق الواحد وذلكغياب الروح الجماعية التي تحكم وتسير 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 .

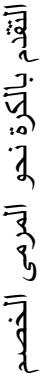
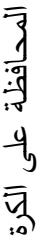
ه . المبادئ الأساسية للممارسة:

في الهجوم	ب الدّفاع
. المحافظة على الكرة : • بالتبادل . بالتطبيق . بعد ارتكاب الأخطاء .	. حماية المنطقة (المرمى) .
لقدّم بالكرة : . بالتبادل . بالتطبيق	* منع الخصم من التسجيل .
. الضغط على دفاع الخصم : . بالتلقيمات السريعة • بسرعة تبادل الكرة . بالدخول بالكرة نحو المرمى .	* عرقنته في حدود القانون .
حيّن التسديد: . من مسافة بعيدة . • بالدخول بالكرة والوثب نحو المرمى .	* قطع الطريق أمامه ودفعه لارتكاب الخطأ .
ترجع الكرة في الهجوم بعد الرّمي: . إن لم تسجل . • استعادتها والرمي ثانية . • الخروج بها خارج منطقة 9 وإعادة بناء الهجوم .	* التّنظيم الجماعي حول المرمى للدفاع عنها .
	* الضغط على الهجوم ودفعه لفقدان التوازن بين عناصره .
	* تضييق المنافذ وسدّها على الخصم .
	* استرجاع الكرات في الدفاع عن طريق : - قصها بتوقع التمريرات . - خطفها من الخصم عند التطبيق . - استرجاعها .

و . منهجية التعلم في الوسط المدرسي

اللعاب الجماعي	غير حامل الكرة	حامل الكرة	المستويات
<ul style="list-style-type: none"> . تكتل حول الكرة . . عدم توزيع الكرة. . تنقل عشوائي . 	<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"> . مداعبة الكرة : - ليست له دراية بالكيفية ولا بالقانون - النظر مركّز على الكرة - ليس سيطرة على الكرة - يقوم بالتمرير للتخلص الكرة إدراك اللعب - منعدم - الجري وراء الكرة. 	المستوى الأول
<p>توزيع في الميدان لكنه لا يتناسب مع طبيعة الهجوم الممثل في الموقف.</p>	<p>* في الهجوم :</p> <ul style="list-style-type: none"> . الكل يطلب الكرة دون مراعاة موقع الخصم المباشر. . يجدون أنفسهم في كثير من الأحيان في مواقف غير مريحة. <p>* في الدفاع:</p> <ul style="list-style-type: none"> . الضغط على حامل الكرة دون الأخذ بعين الاعتبار موقع البقية من المهاجمين. 	<ul style="list-style-type: none"> - النظر مركز على الزملاء دون الكرة . . التمريرات القصيرة دقيقة . . التلميذ الذي يحسن التنطيط والتمرير يقوم بدور الموزع. 	المستوى الثاني
<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 موقع ملائمة للتسجيل . 	<ul style="list-style-type: none"> يتنقل بالكرة حتى منطقة الخصم . يقوم بمداعبة جيدة للكرة . . ينفذ جيداً الأساسيات في وقتها. . له رؤية هامشية وهو ينطط الكرة. . يقوم بتوزيع الكرة للزميل المناسب . يحاول إشراك زملائه في اللعب. . يحول فرض إيقاع سريع للعب. 	المستوى الثالث

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

المهارات المعنية	خاصية العناصر	بعض المبادئ
<ul style="list-style-type: none"> . وضعيات التنقل في الدفاع . . تبادل الكرات . . أنواع تطبيق الكرة والمواقف الخاصة لذلك . . الشروع في التنقل بالكرة عن طريق التطبيق . 	<ul style="list-style-type: none"> . العمل على مساندة حامل الكرة وتوفير الحل له . . العمل على بناء الهجوم انطلاقاً من الموقف . . العمل على التبادل المناسب للكرة حتى مرمى الخصم وعدم المبالغة في التمرير . . استثمار الفرص السانحة للتسجيل . 	
<ul style="list-style-type: none"> . الانطلاق والتخلص من المراقبة . . التبادل المناسب لكرات . . استثمار أنواع تطبيق الكرة (تطبيق الانتظار ، تطبيق الاجتياز ، تطبيق الهجوم المضاد . 	<ul style="list-style-type: none"> . إذا كنت في وضعية غير مناسبة ، أبحث عن فضاء حر ومناسب . . العمل على حماية الكرة . . افهم الموقف وأصنع الخطط . . إذا كنت أمام دفاع متكتل يجب توزيع الكرة بسرعة مع التنقل وتحفيز المناصب . 	
<ul style="list-style-type: none"> . تسلسل العمليات : . استقبال تصويب من الثبات . . استقبال تطبيق دخول بالوثب والتصويب . . استقبال تصويب من الارتفاع 	<ul style="list-style-type: none"> . العمل على الاقتراب قدر الإمكان من المرمى . . معرفة الأماكن المناسبة للتسجيل . . التصويب من الأماكن المناسبة والمفضلة . . تحديد نوعية الرمية انطلاقاً من الموقف . . إظهار الخطورة بالكرة 	
<ul style="list-style-type: none"> . عدم ارتكاب خطأ . . كيفية محاصرة حامل الكرة . . قص الكرات . . التموقع الجيد . . اخذ الوضعية الملائمة بالنسبة لمسار 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 خطف الكرة في الدفاع والاستحواذ عليها . . توقعاً يريده الخصم وقص الكرات . 	

ثالثا : تعليمية نشاط الكرة الطائرة

أ . المنطق الداخلي : نشاط ذو طابع تعاوني ومواجهة بين فريقين متساوين 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 كتاب خطأ ينص عليه القانون المهيكل للنشاط نفسه.

* بعض الصعوبات التي يواجهها المبتدئ :

عدم التمكن من قراءة مسار الكرة والتقى إليها لاستقبالها.

عدم أخذ الوضعيات المناسبة للتسلق الصعب.

عدم التمكن من الدفع والهجوم في نفس الوقت دون مسك الكرة أو إيقافها.

عدم التمكن من التموقع تحت الكرة لصدّها أو استقبالها.

عدم المحافظة على التوازن عند التنفيذ.

عدم التمكن من توجيه الكرة على علو معنٍ نحو فضاء حر من منطقة الخصم.

عدم التمكن من توجيه الكرة للزميل في المكان المناسب .

عدم التمكن من التسقّي بين الأطراف السفلية والعلوية خلال التسلق على الكرة.

عدم التمكن من حماية المنطقة الخاصة ومساعدة الزميل والتّنسيق معه.

. الخوف من الكرة .

ب . بعض القوانين الأساسية :

. ميدان مهيكل حسب القانون .

. كرة خاصة بالنشاط .

. فريقان متساويان في العدد .

. علو محدد للشبكة حسب السن والجنس

. لا يجوز لمس الشبكة .

. لا يجوز حمل الكرة أو مسكتها .

. عدد محدد من الأشواط (خمسة أشواط على الأكثر فيها ثلاثة ريح) .

. خمس وعشرون نقطة للأشواط الأربع الأولى على أن يكون الفارق نقطتان على الأقل.

. الشوط الخامس 15 نقطة على أن يكون الفارق نقطتان .

. كل خطأ بمنطقة له أو عليه . . أوقات مستقطعة خلال المقابلة محددة بالقانون .

. يتموقع اللاعنه كل في منطقته 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 .

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

المستويات	التنقلات	أخذ الوضعيات	الفنينات	بناء اللعب
المستوى الأول	<ul style="list-style-type: none"> . الجسم مشدود . . لا ينتقل للكرة . . وقوف على العقبين . . لا يتصدى إلا للكرة الموجهة مباشرة له. 	<ul style="list-style-type: none"> . لا يأخذ الوضعية المناسبة . ينتظر الكرة لآخر لحظة. . يعيدها عشوائياً. . لا يطلبها. 	<ul style="list-style-type: none"> . يضرب الكرة عشوائياً. . لا يتحكم في الفنون الأساسية. 	<ul style="list-style-type: none"> . لا يقرأ ولا يفهم الموقف. . المهم التخلص من الكرة. . يلعب لنفسه لا لزملائه.
المستوى الثاني	<ul style="list-style-type: none"> . ينتقل في مجال ميدان خاص للأمام. . كثيراً ما يصطدم بزملائه. 	<ul style="list-style-type: none"> . يأخذ الوضعية . . الزراعين ملتحمين مع اقصد الكرة . بالساعدين اعدين. 	<ul style="list-style-type: none"> . يقوم بالاستقبال بالساعدين إن كانت الكرة أماما دون توجيهها. . يقوم بالإرسال العادي دون توجيه الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> . عمل على صد الكرة باليدين وبالذراعين . . لا مجال لتسلسل العمليات . اللعب فردي يطغى عليه برد الكرة.
المستوى الثالث	<ul style="list-style-type: none"> . يحمي منطقته ويحاول مساعدة الزملاء . . يقوم باقتراب للهجوم. 	<ul style="list-style-type: none"> . يأخذ الوضعيات المناسبة حسب مسار الكرة . . استقلالية الأطراف العلوية عن الجسم. 	<ul style="list-style-type: none"> . يتحكم في الاستقبال بالساعدين . . يتحكم في التمرير من أعلى . . يتحكم في الإرسال العادي وإرسال التنس . 	<ul style="list-style-type: none"> . يعمل على توجيه الكرة للزميل المناسب. . يتبع ويربط العمليات . . يقوم بتعطية الزميل . . يستغل الفضاء الشاغر ويوجه الكرات نحوه .

د . منهجية التعلم :

* الناحية التقنية : — مشكلة التنقلات وأخذ الوضعية :

يستطيع المتعلم التغلب على هذا العائق بالتدريب عن طريق وضعيات إشكالية تعلمية تمكّنه 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 أو فوق الشبكة لمنطقة الخصم .

— بالنسبة للإرسال :

. تحديد نوعية الإرسال المراد تنفيذه .

. أخذ الوضعية المناسبة للتنفيذ .

. التنقل والت موقع 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 (عموماً 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 (اثناء على مستوى الحوض).
- . تقديم الرجل المعاكسة للذراع الرامي .
- . اثناء على مستوى الرجلين .
- . تلويع الكرة لأعلى باليد الحرة وضريها لأعلى وللأمام باليد الأخرى.
- . توجيه الكرة فوق الشبكة ونحو المكان الشاغر من منطقة الخصم.

— بناء اللعب :

• مرحلة صد الكرات وردها :

العمل فيها على :

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

• مرحلة بناء الدّعب :

العلاقة بين 2 أو 3 لاعبين لبناء هجوم.

- . توجيه الكرة إلى الفضاء الشاغر من منطقة الخصم .
- . وضع الفريق الخصم في حالة فقدان التوازن .
- . محاولة التصدّي للهجوم وتغطية المنطقة .

2.2.8 تعليمية الأنشطة الفردية

. المنطق الداخلي :

هي أنشطة بدنية فردية تيملاًن تكوّن للرياضي الفعالية الازمة 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 الذّات عن طريق مواجهة الطفـلـنـتـلـاجـ المـحـصـلـ عـلـيـهـاـ (المردود)، باعتبار أن الذّنـجـةـ مـقـيـاسـ وـ تـقـويـمـ في نفس الوقت أي:

- . إحداث العلاقة بين القدرات الحركية و المقياس الخاص بالتنقيط .
- . تحدّي و تجاوز الذّات 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.

٠ تصنّف ألعاب القوى عموماً إلى عائلات : الجري و الرمي و الوثب.

- **الجري** : الجري السريع ، و الجري المتوسط ، الجري الطويل ، جري التتابع ، جري الحواجز.....

- **الرمي** : رمي الجلة ، رمي الرمح ، رمي القرص ، رمي المطرقة .

- **الوثب**: الوثب الطويل ، الوثب العالي ، الوثب الثلاثي ، القفز بالزانة.

أولاً . تعليمية جري السرعة : نشاط جري السرعة في الوسط المدرسي.

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

أ . معالجة نشاط السرعة : المنطق الداخلي

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

* * مراحل جري السرعة:

٠ مرحلة الانطلاق :

إن 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 بحثاً على الوضعية المريحة بين الرجل الأمامية و الخلفية من جهة و الجذع و الذراعين الممتدتين أسفلًا بمحاذاة خط الانطلاق من جهة أخرى.

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

. انطلق : (طقة 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).

٠ مرحلة الشروع :

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

- يستقيم الجسم تدريجياً و يأخذ الوضعية العاديّة للجري.

- يبحث عن اكتساب أقصى سرعة ممكنة.

- تأخذ فيها الخطوات السُّـعَـة 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 :

و هي 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 و توخيها للعضلات العاملة (خاصة عضلات الرجلين).

يحدّد العداء خطأ وهما بين عينيه يمثل مسافتقله ، بحيث يكون أقصر مسافة.

• مرحلة إنتهاء السباق :

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

ب . منهجة تعليم نشاط السرعة

إن تعليم مهارة الجري مرتبط أساساً بالأهداف المسطرة بعد التقويم الأولى للتلاميذ و الذي يعتمد معايير الأهداف التعليمية ، غير أننا هنا ننطرق إلى نشاط السرعة بناء على منطق مراحله السابقة الذكر.

- تربية الخطوة إن الخطوة هي اللبنة الأساسية للتنقل بشكل عام و عليها يعتمد الجري اساسا وهي محددة بارتكازين و تكون من :

. الارتكاز: وهو عبارة عن ملامسة القدم للسطح و يكون عموما بالجزء الخلفي للقدم (تكون الرجل أمام الجسم).

التعلق: هي 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 (تم 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 متتابع.

. جري مسافات قصيرة مثلا : 20 م بإيقاع متتابع.

* **ملاحظة** : التركيز على سعة الخطوة ، ترداد الخطوة ، بإيقاع الجري . توافر الخطوات.

- الجري على مسار معين : خط مستقيم (مرحلتي الجري الممتد و إنتهاء 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 رد الفعل).

يتم تعليم الانطلاق حسب المنهج التالي :

الانطلاق من الوقوف : الوقوف ← للانطلاق للأمام ← للميلان للأمام

. الانطلاق من نصف الانتقاء : يأخذ العداء وضعية نصف الانتقاء (رجل للأمام والأخرى للخلف في وضعية مريحة ، انتقاء للجسم للأمام على مستوى الحوض ، الذراعين اعتياديًا واحدة للأمام والأخرى للخلف . نصف انتقاء ← ميلان للأمام ← لانطلاق 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 رجل الزميل .
- العمل على : . الدفع و الخروج من الساندين في أقصر وقت ممكن .
- . الاستقامة التدريجية في الخطوات الأولى (مرحلة الشروع) .
- . البحث على اكتساب أقصى سرعة ممكنة (مرحلة الشروع) .

* ملاحظة : يتم تعلم هذه المراحل بإدراج مواقف و حالات إشكالية تعتمد على المنافسة واللعب واستثمار وتجنيد الموارد الذاتية .

ثانيا : تعليمية نشاط المداومة :

أ. المعالجة : كثيرا ما نرى الناس يجرون ، كل حسب رغبته و مقدراته ، فكيف نفسر مختلف أشكال هذا الجري ؟ بينما تتعثر هذه الممارسة في القطاع المدرسي ، و تجد صعوبة إلى حد كبير . ولهذا يجدر بنا هنا أن نبحث و نركز على مقاربة أخرى لهذا النشاط ، سواء على صعيد المحتويات المقترنة للتعليم أو على صعيد المنهجية البيداغوجية المستعملة ؟

ثم ألا يكون من المغالطة تحديد صفة فسيولوجية كالالمداومة 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 لثناء التعليم . فعندما يُرِكِّبُ الأستاذ القيام بوحدة تعلّمية 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 مدتتها 50 دقيقة عموما) ؟

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

خلال دورة تعلّمية ، هل نستطيع الحكم على تلميذة ق مسافة أكبر في الكشف النهائي ، أن صفة المداومة قد تطورت لديه ؟

كل ما في الأمر أن هذا التلميذ قد اكتسب معرفة جيدة لحركة جسمه أثناء ممارسة مجهود طويل المدى وأصبح يسوّم امكانياته الطاقوية بصفة عقلانية ، و لم يطرأ عليها أي تطور من الناحية الفيسيولوجية .

تقيد الاكتشافات في السنوات الأخيرة أنَّ :

- مملاسة ساعتين من التربية البدنية والرياضية أسبوعياً لعدة أسابيع ، النتيجة لا تؤثر على مستوى حجم الأكسجين المستهلك VO₂ MAX.

جري مسافة 1000 متر أو مرتين أسبوعياً على مدة ستة أسابيع الفيجة لا أثر للتطور على مستوى الأكسجين المستهلك VO₂ MAX.

- كيف نفسر هذه الظاهرة؟

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

الفترة الزمنية الفاصلة : الفترة الزمنية التي تفصل حرص التربية البدنية والرياضية عن بعضها طويلاً جداً مما يجعلها تفقد استمرارية التطور من الناحية الفسيولوجية .

ومن هنا نستطيع القول أنه لتحقيق نتيجة ملموسة من حيث حجم الأكسجين المستهلك VO₂ MAX.

في سنة دراسية ، يستلزم علينا بالإضافة إلى الحجم الساعي الأسبوعي المحدد للمادة (ساعتين) خمس ساعات موزعة على أيام الأسبوع (برنامج ومحنوى) خاص يهدف إلى تطوير هذه الصفة (المداومة). وبذلك فإن الاستمرار في التركيز على تحديد أهداف فسيولوجية غير مجد ، و علينا أن نتجه إلى مركبات الجري من الناحية الفنية والتكتيكية ، 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 والهيكلة والجانب الفسيولوجي .

***الجانب التكتيكي :** إن تحقيق مشروع الجري ينفذ على حسب قدرات الطرف الراهن ، و هذا بالأأخذ بعين الاعتبار كل متغيرات المنافسة: الهدف ، الخصم ، المسافة الزملاء ، الصحة و اللياقة البدنية الظروف الجوية ، موقع المنافسة من البرنامج التدريبي السنوي الخ.....

***جانب الهيكلة :** في جري المسافات الطويلة تظهر مشاكل التوازن و وضعية الجسم ، بالإضافة إلىأخذ 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 تتلخص أساساً في محاولة التطرق إلى معاينة عميقة ونوعية الاهتمام به . وبذلك فالمشروع في ممارسة النشاط يجب أن يرتكز على نوعية اهتمام الممارس ، حسب تصنيف يسمح بتحديد ثلاثة مستويات من التوجّه الانفعالي :

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

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

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

ب . بعض المعالم في نشاط المداومة

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

ثالثاً: 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 ارتفاع لقذف الجسم إلى أبعد نقطة ممكنة أماما (في الوثب الطويل الجسم قاذف و مقدوف 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 الارتفاع.
 - خطوات عالية نوعا ما و ديناميكية.
 - ضبط المسافة لضمان وقع رجل الارتفاع على خشبة ارتفاع.

• مرحلة الارتفاع :

يكون الارتفاع من فوق خشبة لارتفاع عموما ب الرجل التي يحس بالارتفاع عند الارتفاع بها). و المراد هو تحويل سرعة الاقتراب إلى 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.

مورر الجسم بسرعة فوق رجل الارتفاع و تحوّله إلى كتلة مدفوعة ملبار معينا.

• مرحلة الطيران :

باتجاه مرحلة الارتفاع و مغادرة القدم للخشبة تبدأ مرحلة الطيران، بحيث يأخذ فيها الجسم الوضعية المناسبة للأسلوب المختلط ، إذ يحدّد دوبيتّ مع مسارا في الهواء إلى غاية نفاد القوة المكتسبة من الارتفاع.

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) :

باتجاه الطيران يبدأ السقوط و يكون عموما على الرجلين مضمومتين و مثبتتين لامتصاص الصدمة.

- محاولة الاندفاع إلى الأمام لتقادي الرجوع للخلف.

- الخروج أماما من حفرة الوثب.

ج . منهجة تعليم نشاط الوثب الطويل

* مرحلة السقوط: تعليم التلاميذ كيفية السقوط القوي و فيه :

- امتصاص الصدمات الناتجة عن السقوط بشتي 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 إبقاءه على المسار المحدد له .
 - البحث عن الذهاب بعيدا باندفاع قوي (محاولة لمس شيء معلق باليدين ثم الرأس) .
- * مرحلة الارتفاع (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 منتهي .

. بعث الزراعين أماما لجذب الجسم .

. المحافظة على حزام الكتفين عاليا .

. جلب رجل الارتفاع و إلهاقه بالرجل الحرة .

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

. خطوات ديناميكية عاليا نوعا ما .

. خطوات متراقبة و متسللة بعيدا عن التقطيعات .

. العمل على حساب الاقرابة 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
. أحصل على أقصى سرعة بارتكازات منتظمة الإيقاع	. أقوم باقتراب متزايد في السرعة	. أجري بسرعة متوسطة دون تسارع	. أجري على العقب و ببطء . أقوم باقتراب دون الخشبة قبلها أو بعدها	. أحصل على سرعة مناسبة بواسطة اقتراب فعال.	
- أستعمل بفعالية معلما من 15 خطوة تقريبا . أصل إلى منطقة الدفع بأقصى سرعة.	. أقرب من منطقة الدفع انطلاقا من معلم دون تردد أو خفض في السرعة	. أصل إلى منطقة الدفع بالرجل المناسب . أتردد ولا أخفض من السرعة	. أصل إلى المنطقة متراجعا كثيرا . وأخفض من السرعة قرب حفرة الوثب.	. الوصول بسرعة قصوى لمكان معين لاستثمار رجل الارتفاع بفعالية عند الوثب.	
. أتحكم في انبعاث الذراعين أماما و عاليا . أتحكم في رفع كفي و دفعهما أماما للتخفيف من ثقل جسمي.	. أتحكم في امتداد جسمي فوق رجل الارتفاع . أتحكم في كيفية دخول رجلي الحرة أماما و عاليا . أتحكم في مهاجمة قدم الارتفاع للسطح ومرورها من الخلف للأمام بطريقة الخدش	. عند الإقلاع يكون نظري بعيدا أماما . أتحكم في كيفية المرور على رجل الارتفاع . أبقى على راسي في المحور	. لا أعرف كيف استعمل رجل الارتفاع لاستقامة جسمي خلال الدفع . فترة الدفع قصيرة جدا . خلال الدفع أنظر أرضا بين قدمي.	. القيام بدفع كامل	

<ul style="list-style-type: none"> . أتحكم في جلب الرجلين للصدر ثم مدّهما أماما. . أتحكم في العودة بجذعي للأمام مع الذراعين. 	<ul style="list-style-type: none"> . استطيع التمدد بعد الضم. . أبقي على جسمي مرتفعاً خلال التعليق. 	<ul style="list-style-type: none"> . أستطيع جلب رجل الا رتقاء للأمام. . استطيع الابقاء على جسمي مضموماً حتى الهبوط. 	<ul style="list-style-type: none"> . لا أسيطر على رجي أثناء التعليق. . أحس بالخوف عند الطيران فأبحث عن الهبوط. . أفقد التوازن في الهواء. 	<p>التحكم في التعلق أثناء الطيران</p>
<ul style="list-style-type: none"> . أقوم باستقبال بالرجلين معاً جلب الذراعين للأمام في الوقت المناسب و كذا الاندفاع للأمام. 	<ul style="list-style-type: none"> . أسقط بالرجلين معاً و أندفع للأمام. . أدفع بالجزء العلوي من جسمي للأمام. . أحافظ على التوازن العام للجسم خلال الهبوط. 	<ul style="list-style-type: none"> . أسقط بالرجلين. وأحافظ على وضعية الجسم فوق الارتكازين. . أجلب الذراعين للأمام بالقرب من القدمين 	<ul style="list-style-type: none"> . أ فقد التوازن عند الهبوط. . أسقط برجل واحدة فأميل جانباً. . أسقط على العقبين فأفقد التوازن للخلف. . أترك الذراعين خلفاً عند الهبوط. 	<p>التحكم في الاستقبال</p>

رابعاً : تعليمية دفع الجلة

أ . المنطق الداخلي:

يتمثل في العمل على تحويل أكبر قدر ممكن من القوة للأداة ، لضمان دفعها إلى أبعد مسافة ممكنة وفق أنسقانونية معينة 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 الرقة.

– 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

- الزحلقة 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 الramية و دفع الجلة للأعلى و للأمام حسب زاوية معينة.
- * مرفاق الأداة إلى أبعد نقطة ممكنة بالذراع الramية.

• مرحلة استعادة التوازن :

بعد خروج الأداة من الذراع الramية يعمل الرياضي على استعادة توازنه و عدم الخروج من دائرة الرمي، حتى لا تضيع 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 المستحبطة من النقائص الملاحظة خلال التقويم التشخيصي و المتمثلة في مركبات الكفاءة الختامية المستهدفة و المقرر في المنهاج ، يتم انتهاء ما يلي:

— **وضعية الاستعداد و كيفية مسك الجلة** : تمارين و ألعاب منبعها أبجدية الرمي.

— **الرمي من الواجهة** : وفيه

* الرمي من الواجهة و من الثبات و من الوقوف: التركيز على خروج الذراع الramية.

* الرمي من الواجهة و من الثبات و الثبي: بالدفع بالرجلين و الجذع و خروج الذراع الramي .

* الرمي من الواجهة من التنقل من الوقوف : التركيز على إيقاع التنقل و خروج الذراع الramية.

* الرمي من الواجهة من التنقل للثبي والدفع: التركيز على تسلسل الدفع بين الثبي و التمدد.

— 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 الـ حرـة.
- . خروج الذراع الـ رـاميـة.

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

- . الثنـي و غلق زاوية الرمي.
- . التـمحـور حـسـب تـرـتـيـب العـنـاصـر السـابـقـة الـذـكـرـ.

* الرمي من الجانب من الثنـي و من التـنـقـل : بالإضافة إلى ما سـبـقـ التركـيزـ علىـ :

- الـتنـقـلـ المـسـطـحـ جـانـبـاـ ثـيـاـ.

. تـسلـسـلـ القـوىـ باـجـتـنـابـ التـقـطـعـاتـ فـيـ الـحـرـكـةـ.

— الرمي من الخلف : الرمية الشاملة : وفيها

* الرمي من الخلف من الثنـي و من الثبات :

أخذ الوضعـيةـ فـيـ نـهـاـيـةـ الدـائـرـةـ.

- . الـاتـجـاهـ عـكـسـ مـسـارـ الرـمـيـ.
- . الرـجـلـيـنـ مـفـتوـحـتـيـنـ بـماـ يـنـاسـبـ وـضـعـيـةـ الـرـياـضـيـ.
- . الثنـيـ عـلـىـ مـسـتـوـيـ الـحـوـضـ.
- . التـمحـورـ حـسـبـ مـاـ سـبـقـ.
- خـروـجـ الذـرـاعـ الـحرـةـ.
- خـروـجـ الذـرـاعـ الـرامـيـةـ.

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

. التـنـقـلـ المـسـطـحـ خـلـفـاـ نـحـوـ الـجـزـءـ الـأـمـامـيـ مـنـ الدـائـرـةـ.

. التـمحـورـ حـسـبـ مـاـ سـبـقـ.

. الدـفـعـ الـمـتـسـلـلـ.

. مـرـافـقـةـ الـأـدـاءـ إـلـىـ أـبـعـدـ نـقـطـةـ مـمـكـنـةـ.

. الـمـحـافـظـةـ عـلـىـ التـواـزنـ بـعـدـ خـروـجـ الـأـدـاءـ مـنـ الـيـدـ.

. الـخـروـجـ مـنـ الـجـزـءـ الـخـلـفـيـ لـلـدـائـرـةـ بـعـدـ الرـمـيـ.

د . بعض المعالم في دفع الجلة

المعالم				ما يجب تحقيقه
مكتسبات المستوى الثالث	مكتسبات المستوى الثاني	مكتسبات المستوى الأول	دون المكتسبات	المراحل التعليمية
<ul style="list-style-type: none"> . أحافظ على مرفقي خلفا بعيدا قليلا عن الجذع. 	<ul style="list-style-type: none"> . أحافظ على مسك الجلة بالأصابع و السيطرة عليها. 	<ul style="list-style-type: none"> . أحافظ على الجلة ملائمة للرقبة. 	<ul style="list-style-type: none"> . لا أعرف كيف اسيطرا على الجلة. . لا أعرف كيف أبني الجلة متعددة مع بفعاليه. 	<ul style="list-style-type: none"> مسك الجلة بحزم ملائمة للرقبة.
<ul style="list-style-type: none"> . انطلق من وضعية منخفضة. . استطيع تنفيذ ايقاع سريع للرمي. . استطيع ابقاء الذراع الramyية خلفا عند تمور الجسم. 	<ul style="list-style-type: none"> . انطلق من وضعية الضم، ظهري لمحور الرمي. . ارمي بارتكاز مزدوج بعد الدفع بالرجل الخلفية. 	<ul style="list-style-type: none"> . أرمي من الجانب مع عملية الضم و الفتح و التمدد. . أدفع الجلة بسرعة في المرحلة النهاائية. 	<ul style="list-style-type: none"> . أدفع الجلة بالذراع فقط. . لا وجود للتتسارع . لا أعرف كيف أؤدي السرعة. 	<ul style="list-style-type: none"> الرمي بالاندفاع. . تمديد مسلك الدفع . الزيادة في السرعة لتحويل أكبر قدر منها للجلة.
<ul style="list-style-type: none"> . أنهى الرمية بالاستقبال على الرجل الأمامية . أستعيد التوازن بصورة طبيعية على الرجل الأخرى. . خروج الذراع الramyية بسرعة في النهاية. 	<ul style="list-style-type: none"> . أنهى الرمية مرتكزا على الرجل الأمامية . أنهى الرمية و جسمي ممتد على الرجل الأمامية. 	<ul style="list-style-type: none"> . أنهى الرمية مرتكزا قليلا على الرجل الأمامية. . لا أمس خارج دائرة الرمي. 	<ul style="list-style-type: none"> . أبقى مرتكزا على قدمي و على العقبيين. . جسمي غير متدد . أنهى الرمية في وضعية منشية. . عموما أتجاوز دائرة الرمي وأسقط أماما. 	<ul style="list-style-type: none"> - القدرة على الرمي بأسلوب انفجاري للتمدد. . السيطرة على التوازن في المرحلة النهاائية.
<ul style="list-style-type: none"> - أنهى الرمية بالاستقبال على الرجل الأمامية. . أستعيد التوازن بصفة طبيعية على الرجل الأخرى . 	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الجلة بالذراع الramyية أبعد نقطة ممكنة. . سقوط الجلة داخل ميدان الرمي عموما. 	<ul style="list-style-type: none"> . خروج الجلة حسب مسار مناسب . سقوط الجلة في حدود ميدان الرمي. 	<ul style="list-style-type: none"> . خروج الجلة حسب مسار أفقى . خروج الجلة من ميدان الرمي عموما. 	<ul style="list-style-type: none"> وضع الجلة على مسار محدّد 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 ، وتمثل عموما في :

* أخذ الوضعيات واعتماد هيأت .

* الوثبات.

* الارتكازات والتوازنات .

* التدرج.

* الدوران .

وترتكز أساسا على :

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

- المحافظة على السرعة :

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

بتوزيع وتسير 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 والتددرج. بينما تبقى حركات التوازن واتخاذ وضعيات و هيأت تعتمد أساسا على تثبيت أطراف الجسم و ثباتها لمدة معينة.

- استثمار الاندفاعات والمسارات :

يتم هذا في كل الوضعيات الغير المألوفة، بالبحث على سعة الحركات بتنقلات دوران ذات صبغة جمالية مناسبة .

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

٩ . أسس البناء والتطبيق

١.٩ . بناء وحدة تعليمية هي التمفصل التعليمي الذي يتضمن مجموعة حصص قصد بلوغ هدف تعلمى .

٠ لمنهجية المتابعة

أ . التقويم التشخيصي (الأولي):

تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقاً من مركبات الكفاءة المعنية .

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

تحديد منهجية تطبيق المحتوى .

تحليل النتائج (استخلاص النتائج وترتيبها حسب أولويات) .

ب . إعداد الوحدة التعليمية وتطبيقاتها:

صياغة هدف الوحدة التعليمية ، والذي يعبر عن مدلول المركبات المتزاولة

صياغة أهداف الحصص انطلاقاً من المركبات (النفائص) .

توزيعها على المدى الزمني (حسب عدد الحصص) .

تحليل الهدف إلى أهداف جزئية (محتوى التعلم) .

تحديد المحتوى (وضعيات تعلم) لكل هدف تعليمي .

تحديد حصص تعلم الاندماج .

اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مراافق لسيرورة التعلم (في جميع الحصص) .

تطبيق الحصص ميدانياً مع التلاميذ .

ج . التقويم التحصيلي (تقويم الادماج)

إخضاع مركبات الكفاءة (النفائص) 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 .

٢.٩ بناء الوحدة التعليمية خطوة

أ . جانب التحضير :

انطلاقاً من الوحدة التعليمية ، يتم استخراج هدف الحصة.

وكذا أهدافه الجزئية (محتوى التعلم) .

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

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

تحديد مدة الممارسة (اللعبة ، الألعاب) .

تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلمون .

توقع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلم .

ب . جانب التطبيق المبادئ الميسّرة للدرس :
بعد تحضير وإعداد الحصة يتحوّل دور المعلم إلى تشغيل القسم وتسخير مراحل الدرس ميدانياً وهذا يستوجب تطبيق مبادئ :

- . يشرح ، يقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ .
- . يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة .
- يصحّح فردياً وجماعياً ويقوّم أعمال التلاميذ .
يوجّه ويعدّل التعلّمات .
- . يثير اهتمام ، يشوق ، يشجّع ، يطمئن ، يساعد التلاميذ .

ج . المبادئ المتعلقة بالتسخين :

عتبر التسخين إحدى المراحل الهامة في حصّة التربية البدنية ، حيث أنه يضمن للجسم تحملاً شدّة المجهود التي يتطلّبها معنّيه الحصّة . ولذا فعلى المعلم أن يسهر على :
- مبدأ تدرج صعوبة التمارين والحركات .
- اختيار تمارين وألعاب لها علاقة بالهدف .
- تكييف مدة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية .
- احترام مبدأ العمل والراحة .

د . المبادئ المتعلقة بالجزء الرئيسي :

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

- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات .
- تشغيل أفواج العمل .
- مراقبة المتعلّمين 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 كله ، بالأداة المستخدمة) .
- * استعمال إشارات مركبة (بين الصوت والحركة) .
- * التقلّل بين الورشات ومراقبة الأعمال .
- * التصحيح الفردي أثناء سير الممارسة .
- * توقف العمل لإعادة الشرح أو للتصحيح الجماعي .

* اقتراح بعض الحلول ، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة .

هـ . المبادئ المتعلقة بالرّجوع للهدوء ثيّكاً ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكّد أنّها :

- فترة استعادة التلاميذ لحالتهم الطبيعية الهدئة .

قد تكون بلعبة هادئة أو بحوصلة ما جاء في الحصّة .

- تعليّن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .

تحضّر فيها الحصّة القادمة .

10 . مدونة الوسائل التعليمية :

تاد البلعيّاططي دورا هاماً في تذليل الصّعوبات التي تواجه العملية التعليمية ، ويؤدي إلى تحسين الفعل التربوي .

أـ . التجهيز الرّياضي :

* تجهيز ضروري : ساحة للممارسة (ساحة المؤسّسة أو ساحة مجاورة) بحيث تكون :

. آمنة ومؤمّنة . مؤشّرة (مخطّطة) . نظيفة .

* تجهيز مستحبّ : ملاعب مخطّطة وما يتبعها من مرمي وأعمدة .

بـ . الوسائل التعليمية : (مدونة)

. كرات رسمية صغيرة من البلاستيك .

. كرات من البلاستيك ذات أحجام مختلفة .

. كرات طبیّة صغيرة .

. أقماع تستعمل كمعالج (يمكن صنعها بقارورات بلاستيكية بعد ملئها بالرّمل) .

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

. حبال بأطوال مختلفة .

. لوحات خشبيّة .

. شواهد خشبيّة ذات طول 30 سم (تصنع بقصّ ذراع المكنسة) .

. مناديل ، مجموعات صدريات (كلّ مجموعة بلون) .

. ساعة ميكانيكيّة .

. صفارة .

. ديكا متر .

11 . التنظيم البياداغوجي للقسم .

* القسم : هو الوحدة التي تضمّ أفراد المستوى الواحد ، لا يتغيّر طيلة السنة الدراسية .

* الفرع : يضم الفرع أكثر من 5 وأقل من 10 تلاميذ ، ويستعمل في النشاطات الرياضية ذات الطابع الجماعي .

* النادي والفريق :

يعد 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 متتفقين ، متوسطين و ضعاف .

التشكيلات والتقلات

ما يجب الوقوف عنده هو ضرورة احترام المنهاج والمواقف المخصصة لتطبيقه (حصة من 45 د) فالحصة المنظمة لا تساعد على تحقيق الأهداف فقط ، بل تتعدي إلى تنظيم وتطوير العلاقة بين المربى و التلميذ ، وبين التلاميذ أنفسهم .

و التنظيم المحكم يخلق الجو الملائم للللميذ ، ويمنحه الفرصة للتعبير عن إمكانياته البدنية والفكرية ووضعها حيز التطبيق ، وهذا يدفعه إلى المشاركة في بناء تعليمه .
ويمر هذا التنظيم عبر الاستعمال العقلاني للتشكيلات والتقلات .

التشكيلات : عموماً نجد ثلاثة أنواع من التشكيلات :

- تشكيلات التقسيم
- تشكيلات التموقع
- تشكيلات التنظيم

* تشكيلات التقسيم

- القسم (المستوى الدراسي) - الفرع 5 تلاميذ وأكثر
- الفوج حسب القوة - الفريق والنادي - المجموعة - الزوجي - الفردي .

* تشكيلات التموقع:

- القاطرة (الصف) - الموجة - الكتلة
- حسب أشكال هندسية دائرة ، مربع، مثلث ، الخ.....

• التقلات :

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 .

وهنالك سبل عديدة لذلك ، نذكر منها :

• الملامح الخارجية

الوجه وتلخّص في ثلاثة حالات متباعدة



قف



حدار



جيد

- . لون داكن واصفار
- . بقع عرق جافة
- . قبض في العضلات

- . ميل للون الداكن
- . قطرات عرق كثيرة
- . بداية تشنج عضلات الوجه

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

• من الملامح الخارجية كذلك :

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

• الملامح الداخلية:

إذا كان يستحيل كشف آليات العمل البدني أثناء أي نشاط ، فإننا نعتمد على قراءة ما يحس به الطفل الذي يقوم بهذا النشاط .

أعراض الاضطرابات الداخلية:

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

- لقيء هو إنذار لمشكل على مستوى الجهاز الهضمي (الطفل في هذه الحالة لا يستطيعمواصلة الجهد) .
- الإحساس بالدوران أو الغثيان ولو مؤقتاً إنذار للمربّي 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 .

و إذا استلزم الأمر فعل 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 :

ماي	أبريل	مارس	فيفري	جانفي	ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	الأشهر
								الاسبوع
.....	نشاط فردي نشاط جماعي
.....	الاسبوع الأول
.....	الاسبوع الثاني
.....	الاسبوع الثالث
.....	الاسبوع الرابع

2.13 نموذج لمشروع مخطط بيادعجي سنوي

السنة الدراسية : المؤسسة :
 المستوى : الاستاذ :
 الكفاءة الشاملة :

معايير ومؤشرات التقويم	المحتويات المعرفية	الأنشطة	مركبات الكفاءات	الكفاءات الختامية	الميادين
المعيار : المؤشرات :	تدوين الكفاءة الختامية المستهدفة الخاصة ١ بالميدان	الميدان
المعيار : المؤشرات :	البدني
المعيار : المؤشرات :	
المعيار : المؤشرات :	
المعيار : المؤشرات :	الميدان
المعيار : المؤشرات :	الجماعي
المعيار : المؤشرات :	
				

المدير :

الأستاذ :

3.13 نموذج لمخطط وحدة تعلمية (درج)

المؤسسة المجال :
 المستوى : النشاط :
 الأستاذ :
 الكفاءة الخاتمية :

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

المدير :

الأستاذ :

4.13 نموذج لمخطط وحدة تعليمية (مذكرة)

..... المستوى :

النشاط 1 :

النشاط 2

..... المؤسسة :

الاستاذ :

هدف النشاط الأول :

هدف النشاط الثاني:.....

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

5.13 نموذج لمخطط الكراس اليومي

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

6.13 نموذج لمخطط دفتر النصوص

التوقيع	محتوى التعلم	الأهداف الخاصة	النشاط	التاريخ و الساعة
.....	نشاط فردي نشاط جماعي	