الوثيقة المرافقة

لمنهـــاج مـــادة التربيـــة البدنية والرياضية

المدخل

إنّ التربية البدنيّة مادّة تعليميّة كسائر المواد الأخرى، تساهم بقسط وافر في بلورة وتطوير شخصيّة الطّفل، وتتميّز بالتأثير المباشر على السلوكات والتصرّفات، وتحويلها من تلقائيّة موروثة إلى سلوكات مبنيّة ومكيّفة، بمنهج علميّ شامل ذو نظرة متفتحة على المحيط بأبعاده.

ويعتبر اللعب المجال الأوفر في هذه المرحلة من التّعليم، حيث يشكّل الركيزة الأساسيّة لاكتشاف الطفل نفسه ومحيطه والتّكيّف معهما، والوسيلة المثلى لتطوير قدراته البدنيّة والفكريّة، والرّفع من درجة استثمار موارده الذاتيّة، والعمل على تنوّع المهارة الحركيّة، موازاة مع تطوير الأجهزة الحيويّة الوظيفيّة.

كما أنه يمنحه فرص التعلّم عن طريق المحاولة، ويتيح له متعة التخيّل والإبداع، ومواجهة الذّات والغير في نفس الوقت، بإبراز قدراته وتفعيلها من أجل الفوز.

ورغم ما بذل من مجهودات في هذا الصّدد لم ترق التربية البدنية إلى ما تصبو إليه في المرحلة الابتدائيّة لاعتبارات كثيرة نحصرها في:

- اعتبارها نشاطا ترفيهيا وليس مادّة تعليميّة ذات أهداف مرتبطة بالمواد الأخرى من جهة وبالتلميذ بمركّباته (الحسيّة-الحركيّة، المعرفيّة، العلائقيّة) من جهة أخرى.
- محدوديّة ملمح تكوين المربين من معلّمين ومديرين ومفتّشين ...الخ من حيث المادّة معرفياً وبيداغوجيا، جعلهم ينفرون منها، وغالبا ما تعوّض بأنشطة أخرى كالتربية الرّياضية ودراسة الوسط والقراءة ...
- قلّة إن لم نقل انعدام المرافق والوسائل التعليميّة في أبسط مستواها في المؤسّسات التعليميّة الابتدائيّة وخاصّة منها الرّيفيّة.

كل ّهذا طرح نفسه بحدّة عند الشّروع في بناء المنهاج، واستلزم الأمر التحلّي بالواقعيّة والموضوعيّة للتوفيق بين الواقع الميدانيّ المعيش، والطّموحات المتوخّاة من التربية البدنية كمادّة تعليميّة.

وذلك باعتماد منطق جديد ومقاربة ذات أبعاد شاملة في تكوين فرد فعّال، متّزن، مندمج ومتفتح يستطيع مواكبة ومواجهة الرّهانات العالميّة الحاليّة والمستقبليّة.

البرنامج القديم
والمنهاج الحالي

البرنامج القديم	المنهاج الحالي
* مبني على المحتويات أي ما هي المضامين اللازمة لمستوى معيّن، في نشاط معيّن ؟ المحتوى هو المعيار	* مبني على أهداف معلن عنها في صيغة كفاءات أي ما هي الكفاءات المراد تحقيقها لدى التلميذ في مستوى معيّن ؟ الكفاءة هي المعيار
* مبني على منطق التعليم والتلقين أي ما هي كمية المعلومات والمعارف التي يقدّمها المعلّم ؟ - المعلم: يلقن يأمر وينهي - التلميذ: يستقبل المعلومات	* مبني على منطق التعلّم أي ما مدى التعلّمات التي يكتسبها المتعلّم من خلال الإشكاليات التي يطرحها المعلّم؟ وما مدى تطبيقها في المواقف التي يواجهها المتعلّم في حياته الدراسية واليومية ؟ - المعلم: يقترح فهو مرشد، موجه ومساعد لتجاوز العقبات - التلميذ: محور العملية يمارس، يجرب، يفشل ينجح ← يكتسب ويحقق
* الطريقة البيداغوجية المعتمدة هي: طريقة التعميم: أي كلّ التلاميذ سواسية، وفي قالب واحد.	* الطريقة المعتمدة هي: بيداغوجية الفروقات: أي مراعاة الفروقات الفردية والاعتماد عليها أثناء عملية التعلّم.

- اعتبار درجة النضج لدى التلاميذ واحدة	- درجة النضج متباينة لدى المتعلمين
- اعتماد مسلك تعليمي واحد	- تحديد عدّة مسالك تعلّمية
* اعتماد التقويم المعياري المرحلي فهو تقويم تحصيلي	* اعتبار التقويم عنصرا مواكبا لعملية التعلّم: فهو تقويم تكويني قصد الضبط والتعديل.
- عموما درجة تذكّر المعارف	- درجة اكتساب الكفاءة
- لا مكان لتوظيف المعارف	- توظيف الكفاءات المكتسبة في مواقف

المقاربة المعتمدة

المدخل بالكفاءات

كثيرا ما تستعمل تكنولوجية الأهداف لبناء البرامج، ووضعيّات التعلّم. وكثيرا ما يكون مسعاها البحث عن التّناسق الذي يمرّ حتما عبر تصنيف أهداف حسب مصفوفات في المجالات المعروفة (المعرفي، النفسي-الحركي، العلائقي-الاجتماعي).

فيكون منطق تحديد الأهداف بمختلف مستوياتها تقليديّا عبر سلسلة، بدايتها الغايات وما تتّسم به من شمولية ونهايتها الأهداف العملية وما تعبّر عنه من دقّة.

والتربيّة البدنيّة كمادّة تعليميّة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالأنشطة البدنيّة والرياضيّة والألعاب التحضيرية فهي ركيزتها ودعامتها الثّقافيّة الأساسيّة، بما تتضمّنه من أبعاد متشعّبة ومرتبطة ببعضها البعض ولا يمكن الاستغناء عنها أو تجاهلها أثناء الممارسة.

والاعتماد على سلسلة الأهداف من جهة، والنّشاطات البدنيّة والألعاب التحضيرية من جهة أخرى يؤدّي في غالبيّته إلى تعليم متقطّع نوعا ما. لما يفتقر إليه من جسور ضروريّة تربط النوايا المستهدفة (سلسلة الأهداف) بالمحتوى (الأنشطة البدنيّة والرّياضيّة والألعاب التحضيرية).

وبذلك يجد المعلّم نفسه أمام مفارقة تطرح إشكاليّة تجانس الفعل التّربويّ. ممّا يصعّب من مهمّته ويحدّ من تطوّر التّلميذ بكلّ مركّباته وأبعاده، وبلوغ المستوى المرغوب فيه.

لذا كان ولا بدّ من البحث عن أنجع السّبل الّتي تعطي للأهداف دلالة ومعنى، سياقها المحتويات (الأنشطة البدنية والألعاب التحضيرية) المرتبطة بها.

وهذا ما يصبو إليه **المدخل عن طريق الكفاءات أو المقاربة بالكفاءات في بناء المناهج.**

ونعني هنا الكفاءة الدّراسيّة الّتي تعبّر عن المنتوج النابع من التعلّم المتعلّق بمستوى دراسيّ معيّن.

إنّ هذه المقاربة (المقاربة بالكفاءات) تسمح بعقلنة الفعل التربويّ. والعمل بها يدفع بنا إلى تحديد كفاءات ذات علاقة وطيدة بالمحتوى. وبالتالي تصبح الأنشطة البدنيّة والريّاضيّة والألعاب التحضيريّة المختارة تمثّل المجال الأنسب لتحقيق التّصرّفات والسّلوكات المعلن عنها عند صياغة الكفاءة.

فهذا المسعى المتجانس والمتناسق يمتاز بالدّقة عند التخطيط لسيرورة تعليم/التعلّم، ويسمح بتوضيح النوايا كما يسهّل التطرّق إلى التأثيرات المستهدفة. لأنّ التنظيم المنطلق من كفاءات محدّدة بوضوح ضم استراتيجيّة التدخّل يستجيب مع:

- **المقاصد النّاجمة عن التأثيرات المتوقعة (التأثيرات المستهدفة).**
- **التقويم: تقويم الفعل التربويّ (المنتوج).**

التدريس بالكفاءات

لماذا التدريس بالكفاءات؟

نظرا لـــ:

- التحوّلات الحالية المرتكزة أساسا على المردود (المنتوج كمّا وكيفا).
- الانتقال من فكرة العلم من أجل العلم إلى العلم من أجل المنفعة.
- اتساع رقعة العلوم وتجدّدها المستمرّ، جعل الإلمام بها كمعرفة محضة غير مجد.
- ثبوت عدم جدوى منطق التعليم الذي يعتمد على صبّ المعارف في صيغتها الخام وعدم ربطها بما تتطلبه الحياة اليوميّة.
- عدم مواكبة التقويم عملية التعليم، واقتصاره على مدى تحصيل المعارف.

فالتدريس بالكفاءات:

- ينقل المتعلّم من منطق التعليم (تلقي المعارف) إلى منطق التعلّم (أي ممارسة مدلول المعارف).
- يضع المتعلّم أمام وضعيات إشكالية ومواقف مماثلة لفحوى التعلّم نفسه مما يدفع به إلى تكييف وتوظيف المعارف قصد إيجاد حلّ لهذه الإشكاليات.

تعريف الكفاءة:

هي تلك المعارف والاستعدادات والمؤهلات والمواقف التي يتخذها الفرد، من أجل القيام بدور أو بعمل على أكمل وجه.

مواصفات الكفاءة:

- تعبّر عن سلوك بنّاء.
- في وضعيّة محدّدة.
- مرتبط بمردود (تحقيقه من حيث الكمّ والكيف).
- قابل للقياس والملاحظة.

أهداف التربية البدنية
في المرحلة الابتدائية

لا تنحصر أهداف التربية البدنية في تكوين وبناء الجسم فقط، كما هو شائع في كثير من الأوساط. بل تتدخل بشكل مباشر، وتساهم بقسط وافر في تنمية وتطوير الشخصية بكل أبعادها (الحسية-الحركية المعرفية، العلائقية). شأنها شأن المواد الأخرى، فهي موجهة لتكوين المواطن الواعي، المسؤول والمثقف.

وهو ما يوضحه الجدول التالي:

المنهاج

تناول المنهاج:

من المقاصد المنتظرة من المنهاج الذي نضعه بين أيدي معلّمي المدرسة الابتدائيّة، إعطاء إمكانية الممارسة الميدانيّة للتّربية البدنيّة كمادّة تعليميّة، أساسها تحضير الطّفل، بإتاحة الفرصة له لاكتشاف كل من جسمه والمحيط البشريّ والمادّي الذّي يتعامل معه.

ولأنّ إكساب كفاءات للمتعلّمين يتطلّب تغيير طريقة الممارسة البيداغوجيّة الحاليّة والمألوفة، ويدعو إلى تجديد تكوين المعلمين، تكوينا يعيد النّظر في علاقتهم بالمعرفة نفسها، وبكيفيّة تقديمها للمتعلّمين.

فمهنة المعلّم لم تعد تلك الّتي تعتمد على نقل وصبّ المعلومات والمعارف، بل في تهيئة الظّرف للمتعلّم كي يتعلّم، وإكسابه القدرة على تجنيد معارفه واستخدامها كلما دعت الضّرورة لذلك.

بحيث ينطلق من تجاربه الخاصّة ليبني رأس مال يتمثّل في "**التحكّم**"، هذا التحكّم المتجدّد والمرافق للتكيّف مع كل ّالمواقف والوضعيات الّتي تواجهه وتعترضه، يرتكز أساسا على السّلوكات والتّصرّفات الحركيّة الّتي لها مكانتها المميّزة في العمليّة التعلّمية في التربية البدنيّة، والّتي تسمح للطّفل:

- **بالوعي بإمكانياته واستثمارها.**
- **بالتعلّم عن طريق المساهمة الطواعيّة.**
- **بغرس روح حب التطوّر.**
- **باستثمار التعبير الجسديّ كوسيلة هامّة للتواصل.**
- **بترقيّة العلاقات الاجتماعيّة والمساهمة الفعّالة في العمل الجماعيّ.**

وهذا يقتضي إحداث ثورة على التّعليم التقليديّ والانتقال من منطق التّعليم إلى منطق **التعلّم** ومواجهة الوضعيّات الإشكاليّة التعلّمية، الّتي يأخذ فيها المعلّم دور المنشّط، الموجّه والمشجّع للعمل الفرديّ والجماعيّ.

ولكي يتأتى هذا فعلى المعلّم:

- أن يجدّد معارفه ويرفع منها في المادّة بصفة عامة وفي الأنشطة بصفة خاصّة، ومن كيفيّة استخدامها واستثمارها حتّى تتماشى ومتطلّبات المنهاج المبنيّ على الكفاءات.

- أن يكون ملمّا بالمفاهيم الواردة في المنهاج، قادرا على استخدامها في مواضعها.

- أن يتحكّم في المنطق الذي بنيّ عليه المنهاج (من ملمح للخروج، إلى كفاءات ختاميّة إلى كفاءات قاعديّة، إلى مؤشّرات الكفاءة).
- أن يمرّن نفسه على صياغة الأهداف التّعلّميّة، بوضع معايير لمؤشّرات الكفاءة القاعدية فتصبح بذلك عمليّة إجرائيّة أساسها المواصفات التّالية:

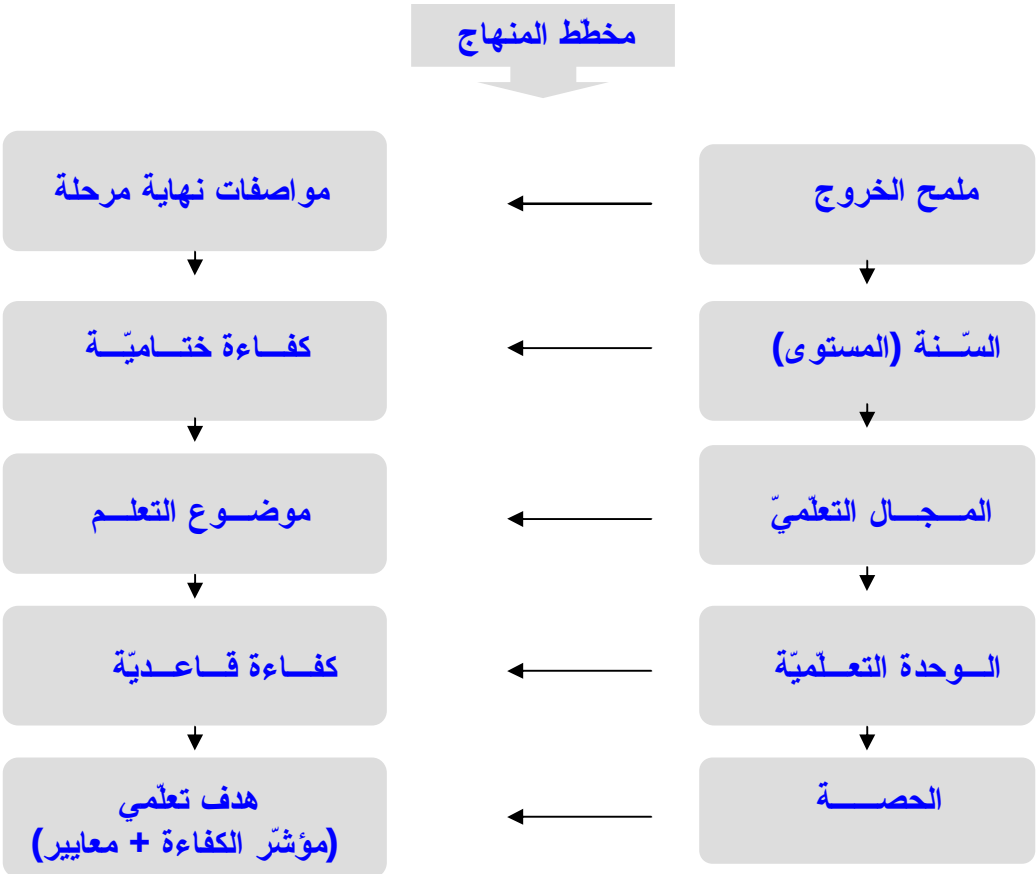
- اختيار أفعال تصرّفية موجّهة للتلميذ وليس للمعلّم.
- ذات مفهوم أحادي المعنى غير قابل للتأويل.
- في وضعيات تعلّم محدّدة.
- قابلة للقياس والملاحظة.
- بشروط نجاح.

- أن يعرف كيف يختار الوضعيات التعلّميّة بحيث تخدم الأهداف التعلّمية مباشرة.
- أن يجعل التّقويم بأنواعه يرافقه في كل مراحل العمليّة التعلّميّة.

مسعى المنهاج:

بني المنهاج لبلوغ **كفاءات بمختلف مستوياتها**، خلال المسار الدّراسيّ، تظهر في سلوكات الطّفل وتصرّفاته عند مواجهته لما يصادفه من إشكاليات في حياته اليوميّة العاديّة. ولتحقيق هذا انتهجنا المسعى التّالي:

- انطلاقا من خصائص الطّفل وأهداف المادّة في المرحلة، حدّدت مواصفات، تعبّر عن ملمح المتعلّم.
- ترجمت هذه المواصفات إلى **كفاءة ختاميّة** تعبّر عن سلوكات الطّفل في نهاية السنة الدّراسيّة (المستوى).
- صنفت احتياجات الطفل في هذه المرحلة في ثلاث **مجالات تعلمية**، حسب المسار الزمني للسنة الدراسية (ثلاث فصول) بحيث يتناول كل مجال حقلا تعلميّا (موضوع التعلم).
- يضم كل حقل تعلمي **كفاءتين قاعديتين** متعلقتين بموضوع التعلم، اشتقتا من الكفاءة الختامية وتعبّر كل منهما على **وحدة تعلمية (مجموعة حصص).**
- حدّد لكلّ كفاءة قاعديّة **مؤشّرات** تدلّ على مدى اكتسابها.
- يصاغ المؤشّر على شكل **هدف تعلّميّ** للحصّة بتعزيزه **بالمعايير** (شروط النّجاح) من طرف المعلّم.



صياغة و معالجة كفاءات
السنة الأولى الابتدائية

خصائص المرحلة

- **أهمّ مميّزات طفل السنة الأولى الابتدائية:**

الناحيةالاجتماعية

- يسيطر عليه طابع الأنانية.
- يقتصر احتكاكه بمن يراهم قريبين منه.
- يتجنب الظهور أمام الغير خوفا من التعرّض للسخرية.

الناحية النفسيـــة

- عدواني في كثير من الأحيان.
- متقلب المزاج (سريع الغضب، سريع الفرح).
- يتملكه الملل بسرعة.
- لا يقدّر العواقب.

الناحية المعرفيـــة

- لديه بعض المعارف المكتسبة في البيت وفي المحيط القريب.
- محبّ للتطلّع والاكتشاف.
- محبّ للتقليد ولو على حساب مقدرته.

الناحية الحركية

- بنيته الجسمية لا زالت هشّة.
- تسيطر عليه الحركات العشوائية (الزائدة).
- لا يسيّر طاقته، يندفع كليّا في التنفيذ.
- يتعب بسرعة ويسترجع قواه بسرعة.
- عاملي التوجيه والاستجابة لديه ضعيفان.

صياغة الكفاءة الختامية:

اكتشافه لجسمه ومحيطه ومعرفة حدود مقدرته للتدخّل بأمان.

معالجة الكفاءة الختامية

تتمحور هذه الأبعاد حول:

1- تخلّص الطفل من الحركات الزائدة والشوائب المميزة لهذا السنّ والتعرّف على وظائف أعضاء جسمه وتكاملها.
2- التخلّص من الأنانية والخجل والروح العدوانية التي ترافقه في هذه المرحلة.
3- إنجاز حركات ووضعيات مناسبة للمواقف التي تواجهه.
4- استعمال مناسب لوسائل العمل.

ومنه شكّلت الكفاءات القاعدية
حسب مجالات التعلم

معالجة الكفاءات القاعديـة

المجال التعلمي: الأول **الموضوع: الوضعيات والهيآت**

الكفاءة القاعدية الأولى ← **الإحساس بجسمه واكتشافه لعلاقته مع محيطه**

مجال المعالجة: الإدراك

البعد المعرفي
- معرفة أعضاء الجسم الخارجية والداخلية.
- معرفة وظيفة هذه الأعضاء.
- اكتشاف الوسط المدرسي.
(الساحة ومعالمها، الأقسام ومعالمها، الإدارة ...).

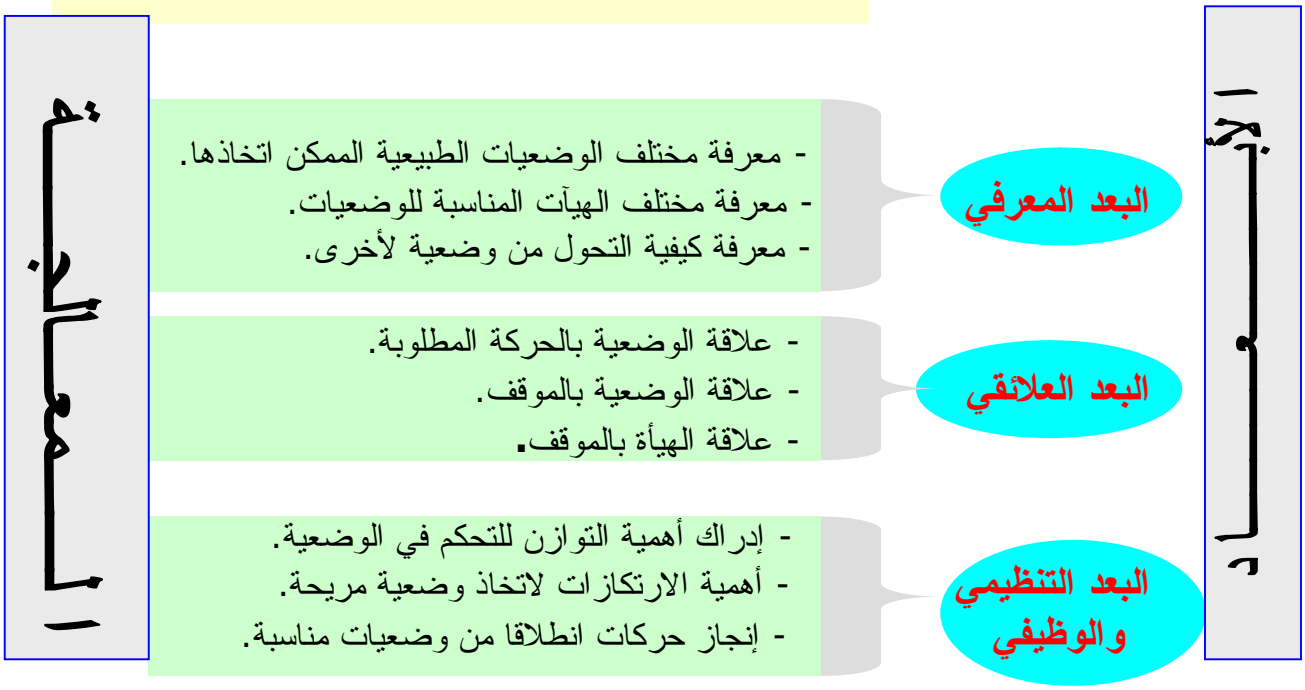
البعد العلائـــقي
- العلاقة الوظيفية بين أعضاء الجسم.
- العلاقة مع الزملاء.
- العلاقة مع المعلّم.
- العلاقة مع الآخرين في المدرسة.

البعد التنظيمي والوظيفي
- الإحساس بعمل أعضاء الجسم الخارجية والداخلية.
- إدراك أهمية تكامل عمل الأطراف أثناء التنقل العادي.
- إدراك مركبات محيطه المدرسي.

الكفاءة القاعدية الثانية

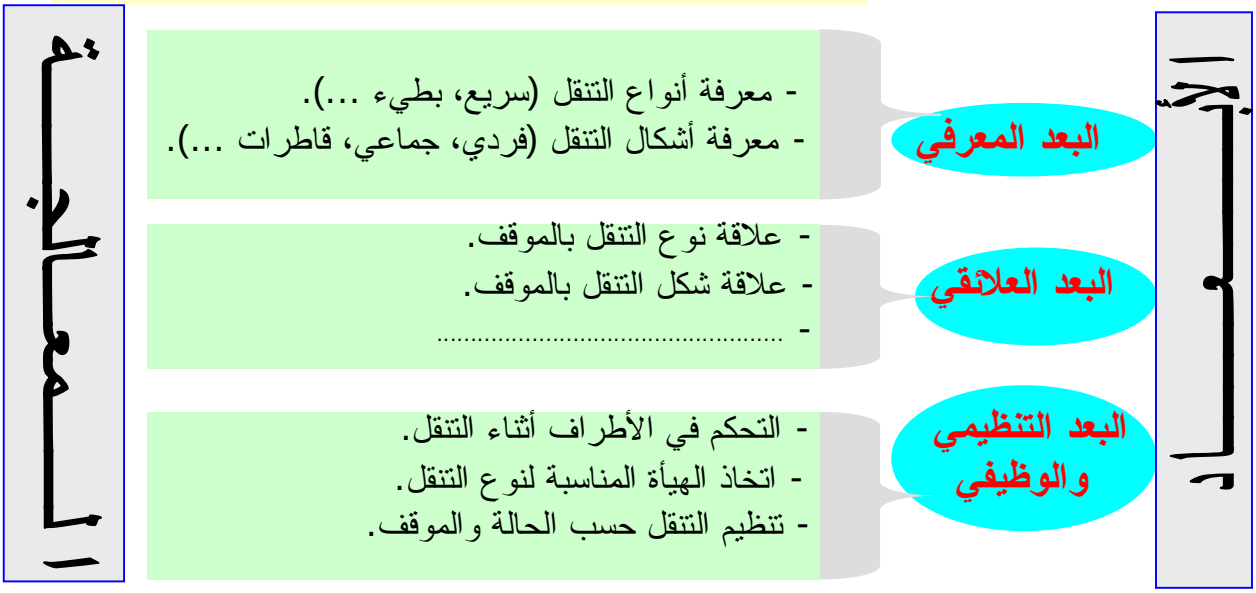
التحكم في جملة من الوضعيات والهيآت الطبيعية

المجال التعلمي: الثـــاني **الموضوع: التنقـــلات**



الكفاءة القاعدية الأولى

التحكم في مختلف أنواع وأشكال التنقل



الكفاءة القاعدية الثانية

الإحساس بالمجهود وتمييز الاستجابات.

وضعية التعلم	البعد المعرفي	- معرفة أنواع المجهود. - معرفة كيفية مداومة مجهود. - التعرف على نوافذ الاستجابة (خاصة اللمس والسمع).
	البعد العلائقي	- الإحساس بما تتطلبه الحركة من مجهود. - العلاقة بين المجهود والتعب. - العلاقة بين الموقف والاستجابة.
	البعد التنظيمي والوظيفي	- تجنيد الجسم للقيام بحركة ما. - بذل المجهود المناسب للحركة المطلوبة. - الاستجابة الملائمة للموقف.

المجال التعلمي: الثـــالث **الموضوع: استعمـــال آلة**

الكفاءة القاعدية الأولى

التحكم في استعمال جملة من التصرفات الحركية الأساسية جري، مسك، رمي ...

وضعية التعلم	البعد المعرفي	- معرفة بعض الخصائص الأساسية للجري. - معرفة بعض الخصائص الأساسية للرمي. - معرفة بعض الخصائص الأساسية للمسك.
	البعد العلائقي	- الإحساس بمدى علاقة الجري بالأجهزة الحيوية. - الإحساس بعلاقة القوة بالثقل. - الإحساس بعلاقة الحركة بالحجم والشكل.
	البعد التنظيمي والوظيفي	- أهمية الخطوة في الجري. - أهمية الاستعداد للرمي والمسك. - إدراك مسار صادر أو وارد.

استراتيجية تعليم/التعلم

كثيرا ما يقف تكوين المعلّم كعائق في تدريس مادّة التربية البدنيّة، ممّا يجعله ينفر منها في غالب الأحيان. وأنّ التناول الحاليّ للمادّة مبنيّ أساسا على منطق التدريب، الذي لا يناسب قدرات جميع التلاميذ. وأنّ هذه المقاربة التخصّصيّة لا تواكب الوضعيّة الماديّة الحاليّة للمؤسّسات التعليميّة، بالإضافة إلى كونها (التربية البدنيّة المطبّقة بمفهوم التدريب) موجّهة عموما للموهوبين، أي من لديهم القدرة على ذلك.

فالجوّ التنافسيّ الذي يستهدفه التدريب غالبا ما يكون بمنطق الانتقاء والرّغبة المعبّر عنها لممارسة رياضة ما في المستوى المطلوب.

وفي المقابل، فإنّ المنطق التعليمي/التعلّميّ لحصّة التربيّة البدنيّة كما نريده اليوم، مبنيّ على القدرات الطبيعيّة الدّاتيّة التي يمتلكها التلاميذ.

وتناول الدّرس بهذا المنطق يؤدّي بالضّرورة إلى وضع استراتيجيّة مبنيّة أساسا على وضعيّات تعليميّة/تعلّميّة تتميّز بإشراك التلاميذ في جميع مراحل الحصّة.

من هذا المنطلق يمكن لكلّ معلّم التفكير في تصميم وإنجاز الوضعيّة التعلّمية، معتمدا على التوجيهات المنهجيّة التي يمليها هذا المنطق.

أ- كيف تتمّ صياغة الهدف التعلّمي للحصة ؟

انطلاقا الكفاءة القاعدية، واعتمادا على المؤشّرات المعلن عنها في الوحدة التعلّميّة، والتي يقوم المعلّم بتعزيزها بمعايير لتصبح **أهدافا تعلمية** (عمليّة وإجرائيّة) تتضمّن:

- فعلا حركيّا (سلوكيا) أحادي المعنى (غير قابل للتأويل).
- قابلا للقياس والملاحظة.
- في وضعيّة تعلّم محدّدة.
- بمعايير (شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

ب- كيف يتمّ اختيار وضعيّات التّعلّم ؟

تختار الوضعيّات التعلّميّة تبعا لمدى ما تحققه من الهدف التعلّميّ، ويخضع هذا الاختيار لترتيبات منهجيّة وتعليماتيّة:

- من النّاحيّة المنهجيّة:

- يطلب إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستغلال كلّ الفضاء المتوفّر (السّاحة، الملعب، الأروقة **...).**
- تنوّع النشاطات، وتفهرس إلى نشاطات تتميّز بحركات المشي، الجري، التسلّق، الرمي، الوثب، الدّفع السّحب، وتكون ذات صبغة لعب مشوّق.
- ترتّب هذه النشاطات حسب الجهد بحيث يتبع كلّ نشاط شديد الجهد بنشاط أقلّ منه شدّة.

- من النّاحيّة التعليماتيّة:

تتسم الوضعيّة التعلّمية بـــ:

- **التدرّج**: تبدأ الحصّة دائما بتمرينات أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز، بأسهل تركيب. وهنا تملي علينا المعالجة التعليميّة للنّشاط، تكييفه حسب المستوى، حسب الجنس وحسب الوقت والمساحة المطلوبة لإجرائه.
- **الديمومة**: (الاستمراريّة) تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء (التسخين).
- **التقدير**: تكون الصّعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنيّة والسّلوكيّة والذّهنية للتلاميذ.
- **التعاقب**: عند الاعتماد على تمرينات أو ألعاب تتطلّب شدّة عاليّة، يجدر إتباعها بأخرى أخفّ منها جهدا وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين التمرينات الخاصّة بالقوّة العضليّة والمرونة والاسترخاء.

ج- كيف نبني وضعيّة تعليم/تعلّم ؟ اختيارنا لمفهوم **"بناء"** الوضعيّة له دلالته.

فشروط بناء بيت مثلا ترتكز على:

- الفكرة (الموضوع) - المهارات وأساليب البناء - الوسائل

ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليّات:

- التفكير في المشروع وإنجاز المخطّط الذي يوضّح كيفية سير هذه الوضعية التعلميّة.
- بيان مهام التلاميذ، من حركات ووضعيات وتبادل للأدوار ...الخ
- دراسة الوسائل الماديّة والبشريّة التي يمكنها استيعاب هذا المشروع (خصوصيّات التلاميذ من حيث المستوى، خصوصيّات المؤسّسة من حيث الوسائل ...).

د- كيف يتمّ تسيير الوضعيّة التعلّمية ؟

- مشاركة جميع التلاميذ في وضعيّة تعليم/التعلّم (أفرادا وجماعات) تمليه المساحة المخصّصة للنشاط والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحرّكات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.
- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتمّ أوّل إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء (النقائص) المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فرديّ مشخّص دون قطع النشاط.
- لكلّ نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن الممارسة في إطار منظّم بدون هذه القواعد، وفسح المجال للجميع لنيل الفوز.

ه- كيف يتمّ تقويم الوضعيّة التعلّمية ؟

وجود التلميذ في وضعيّة تعليم/تعلّم، تجبره على بناء تصرّفاته تدريجيّا حسب ما هوّ مطلوب، والنّشاط المناسب والصّحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطّر.

واستقراء النتائج المحصّل عليها وارد في كلّ وقت من الدّرس حسب المؤشّرات المحدّدة والمعلن عنها في بداية الحصّة.

و- ما مكانة الوضعيّة التعلّمية من الحصّة ؟

تمثّل الوضعيّة التعلّميّة غالبا الجزء الرّئيسي من الحصّة، وتتبع مرحلة الإحماء المبنيّة أساسا على المشي والجري وحركات للمرونة الطّبيعيّة. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء، التي من خلالها يستعيد التلميذ حالته الطبيعيّة العادية.

بيداغوجية الفروقات

ترتكز بيداغوجية الفروقات أساسا على التباين الموجود بين المتعلّمين، من حيث قدراتهم من جهة ومدى قابليتهم واستعدادهم لسيرورة التعلّم من جهة ثانية، ومسار التعلّم من جهة ثالثة.

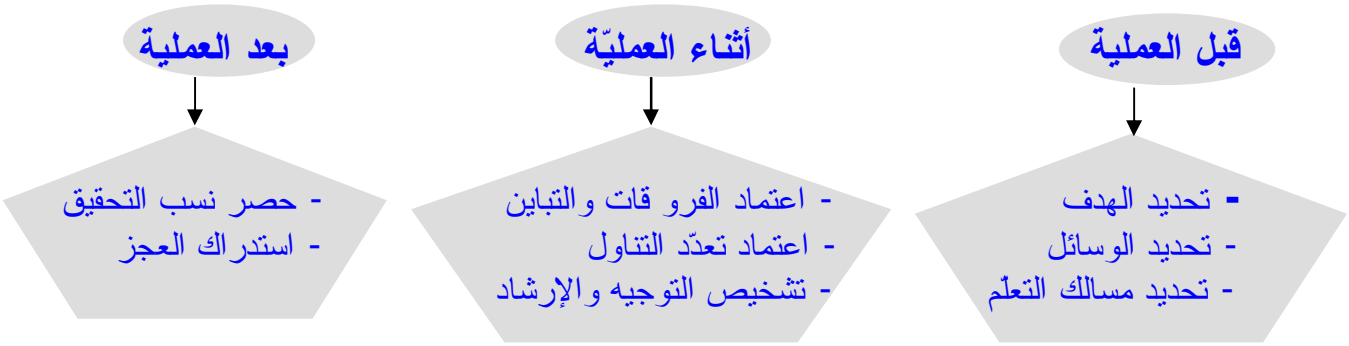
ومن هنا فارتباطها بالحصة وثيق، حيث تراعى الفروقات الفردية، وتؤخذ بعين الاعتبار أثناء بنائها (الحصة). حتى يتسنّى لكلّ متعلّم أن يجد ما يتلاءم مع إمكانياته (البدنية الحسيّة-الحركية، الوجدانية والمعرفية)، وما يتوافق مع مساره التعلّميّ، الذي يخضع لهذه العوامل كلّها.

وإذا كان منطلق التعلّم واحد في بيداغوجية الفروقات، للوصول إلى الهدف، فالمسار التعلّمي ونقاط الوصول متعدّدة. كلّ حسب مؤهّلاته واستعداداته، التي تحدّد سرعة التطوّر نفسها.

والعمل ببيداغوجية الفروقات في التربية البدنية، في إطار المقاربة بالكفاءات المعتمدة في المناهج الحالية يفرض نفسه، ويصبح ضروريا، وهذا لخاصيّة الكفاءة ذاتها.

وترتكز على مبادئ نوجزها فيما يلي:

- اعتماد التباين الموجود بين المتعلّمين كقاعدة في استراتيجية التحضير، والبناء، والدعّم.
- افتراض مسالك متعدّدة، تسمح للمتعلّم بانتهاج المسلك الملائم له لتحقيق الهدف.
- تحديد منطلق واحد بنقاط وصول متعدّدة.
- التكفّل بالعوامل المؤثّرة: المتمثّلة في الخصائص العلائقية والمعرفية المتعلّقة بالفوج.



أسس البناء والتطبيق

وحدة تعلّمية

تعريفها:

هي التمفصل التعلّمي الذي يتضمّن مجموعة حصص قصد تحقيق كفاءة قاعديّة.

المنهجية المتّبعة

التقويم التشخيصي (الأوّلي)

- تحديد العناصر الخاضعة للتقويم، انطلاقا من مؤشرات الكفاءة المعنية.
- تحديد المحتوى (لعبة ...) الذي يقوم عن طريقه التقويم.
- تحديد منهجية تطبيق المحتوى.

تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات)

بناء الوحدة التعلّمية وتطبيقها

- صياغة الأهداف التعلّمية انطلاقا من المؤشرات (النقائص).
- توزيعها على المدى الزمنيّ (حسب عدد الحصص).
- تحديد المحتوى (وضعيات تعلّم) لكلّ هدف تعلّميّ.
- اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مرافق لسيرورة التعلّم (في جميع الحصص).

تطبيق الحصص ميدانيا مع التلاميذ

التقويم التحصيلي

- إخضاع المؤشرات (النقائص) المحدّدة في بداية الوحدة التعلّمية للتقويم.
- تحديد المحتوى (لعبة ...) يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها.
- تحديد وسائل ومنهجية التقويم (ذاتي، جماعي، فردي ...).
- تحليل النتائج.

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

حصّـة

جانب التحــضير

- انطلاقا من الوحدة التعلّمية، استخراج الهدف التعلّمي.
- تحليل الهدف التعلّمي، وتحديد مبادئه المرحلية.
- تحديد المحتوى (اللعبة أو الألعاب التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر) مع مراعاة مستوى التلاميذ، الوسائل، طبيعة الجو ...
- تحديد صيغة سيرورة التعلّم (بورشات، أفواج، فردي الخ ...).
- تحديد مدّة الممارسة (اللعبة، الألعاب).
- تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.
- توقّع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم.

جانب التطبيق

المبادئ المسيّرة للدرس:

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

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

المبادئ المتعلّقة بالتسخين:

يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامّة في حصّة التربية البدنية، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدّة المجهود التي يتطلّبها مضمون الحصّة.

ولذا فعلى المعلّم أن يسهر على:

- مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات.
- تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية.
- احترام مبدأ العمل والراحة.

المبادئ المتعلّقة بالجزء الرئيسي:

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

- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات.
- تنشيط 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 العمليّة (الحركية):**

- استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين، بالجسم كلّه، بالآلة المستخدمة).
- استعمال إشارات مركّبة (بين الصوت والحركة).
- التنقّل بين الورشات ومراقبة الأعمال.
- التصحيح الفردي أثناء سير التمارين والحركات.
- توقيف العمل لإعادة الشّرح أو للتصحيح الجماعي.
- اقتراح بعض الحلول، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة.

المبادئ المتعلّقة بالرّجوع للهدوء:

كثيرا ما تهمل هذه المرحلة، والمؤكّد أنّها:

- فترة استعادة التلاميذ لحالتهم الطبيعية الهادئة.
- قد تكون بلعبة هادئة أو بحوصلة ما جاء في الحصّة.
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة.
- تحضّر فيها الحصّة القادمة.

التوجيهات

التشكيلات والتنقلات

ما يجب الوقوف عنده هو ضرورة احترام المنهاج والمواقيت المخصصة لتطبيقه (حصتين من 45د للواحدة) فالحصة المنظمة لا تساعد على تحقيق الأهداف فقط، بل تتعدى إلى تنظيم وتطوير العلاقة بين المربي والتلميذ، وبين التلاميذ أنفسهم.

والتنظيم المحكم يخلق الجو الملائم للتلميذ، ويمنحه الفرصة للتعبير عن إمكانياته البدنية والفكرية ووضعها حيّز التطبيق، وهذا يدفعه إلى المشاركة في بناء تعلّمه.

ويمرّ هذا التنظيم عبر الاستعمال العقلاني للتشكيلات والتنقلات.

*** التشكيلات:**

عموما نجد ثلاثة أنواع من التشكيلات:

- تشكيلات التقسيم
- تشكيلات التموقع
- تشكيلات التنظيم

تشكيلات التقسيم	تشكيلات التموقع	شكيلات التنظيم
- القسم (المستوى الدراسي) - الفرع 5 تلاميذ وأكثر - الفوج حسب القوة - الفريق والنادي - المجموعة - الزوجي - الفردي	- القاطرة (الصف) - الموجة - الكتلة - حسب أشكال هندسية دائرة مربع، مثلث، ...). - الكومة - الجماعة	- حسب القامة (من الصغير إلى الكبير أو العكس) - الاستعداد - اتجاه النظر - تغيير الاتجاه (من الثبات أو في حالة تنقل تغيير التشكيلة).

- **تشكيلات التقسيم:**

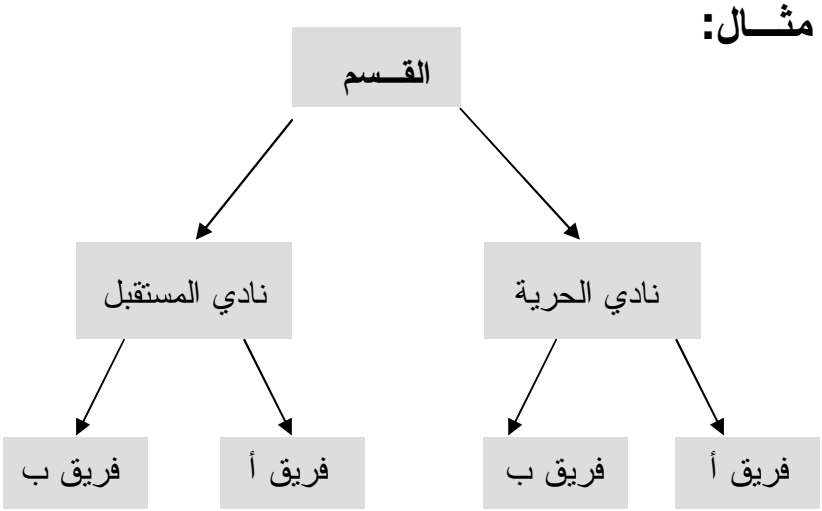
القسم: هو الوحدة التي تضم أفراد المستوى الواحد، لا يتغير طيلة السنة الدراسية.
الفرع: يضم الفرع أكثر من 5 وأقل من 10 تلاميذ، ويستعمل في النشاطات الرياضية ذات الطابع الجماعي.
النادي والفريق:
يعمد المعلم في بداية السنة الدراسية إلى تقسيم القسم (الفوج التربوي) إلى ناديين متقاربين في المستوى لضمان التنافس 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 متوازنين في القدرات بحيث كل ناد يضم عناصر متفوقين، متوسطين وضعاف.

مثـــال:



المجموعة: وهي وحدة مؤقتة تستعمل خلال النشاط العادي (جمع وتفكيك التلاميذ أثناء الدرس).
الزوجي: يتكون الزوجي من أجل المساعدة أو المراقبة ويتطلب هذا الأخذ بعين الاعتبار (الوزن- القامة-المستوى الفني في النشاط ...).

- **تشكيلات التموقع:**

تمثل العلاقات الفضائية:

- بين التلاميذ والجهاز أو الوسيلة المستعملة.
- بين التلاميذ أنفسهم (المسافة).
- بين التلاميذ والمعلم (المسافة).

- **تشكيلات التنظيم:**

وهي تشكيلات تسمح بتجنّب الاصطدام والزحام حول وسيلة العمل.

*** إنجاز التمرين واستعمال ا لتشكيلات:**

الموجة: وهي وسيلة تسمح لجميع التلاميذ بإنجاز نفس التمرين في نفس الوقت.

مزايا العمل بالموجة: يمكن مراقبة شدة الجهد، أداء التمرين، إمكانية التصحيح الفردي والجماعي.

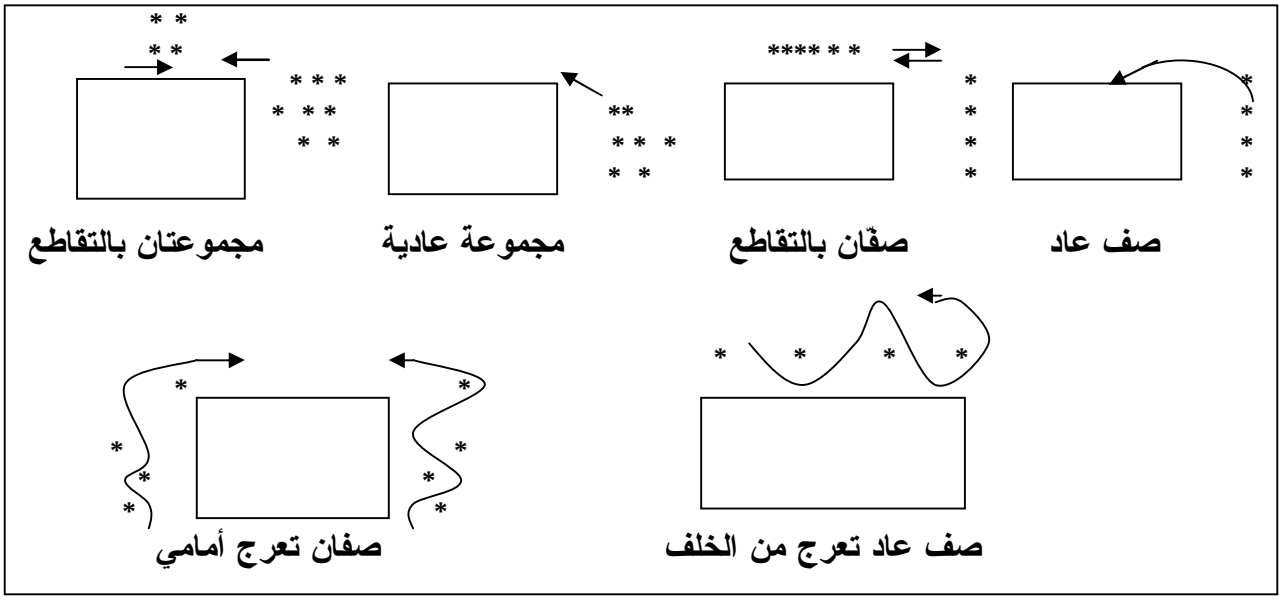
الصف (القاطرة): هو نوع من التنظيم يكون فيه الإنجاز فرديا، كثيرا ما يستعمل في الألعاب الفردية (ألعاب القوى على الخصوص).

*** التنقلات:**

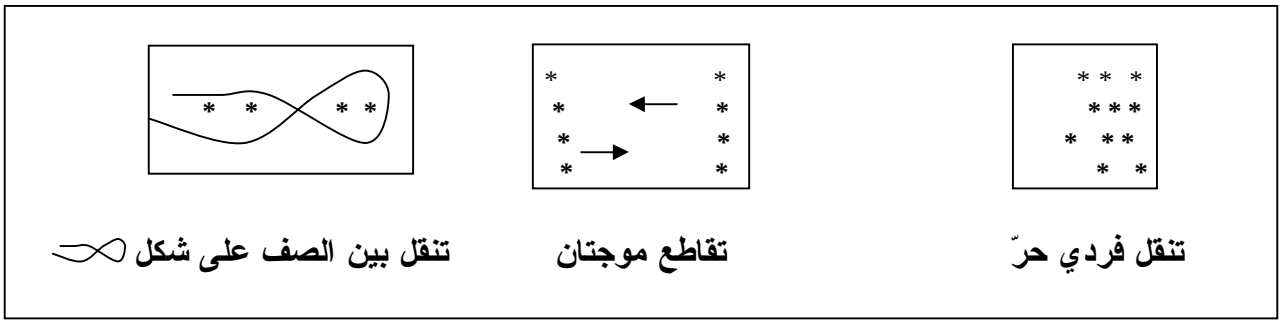
سواء أثناء التسخين أو أثناء المرحلة الرئيسية، يكون تنقل التلاميذ حسب ترتيبات تنظيمية تأخذ بعين الاعتبار مساحة أو ساحة الممارسة.

تنقل التلاميذ:

تنقل حول الملعب



تنقل داخل الملعب



مراقبة نشاط التلاميذ

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

*** الملامح الخارجية:**

الوجه: وتلخّص في ثلاث حالات متباينة:

جيد	حـــذار	قـــف
- لون فاتح + لمعان - قطرات عرق كبيرة - استرخاء عضلات الوجه	- ميول للون الداكن - قطرات عرق قليلة - بداية تشنج عضلات الوجه	- لون داكن - بقع عرق جافة - قبض في العضلات

من الملامح الخارجية كذلك:

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

*** الملامح الداخلية:**

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

أعراض الاضطرابات الداخلية:

- كل توقف للطفل معناه الإحساس بالتعب (ما يعرف أن الطفل بطبيعته مداوم لا يعرف الغش خاصّة إذا كانت النشاطات المقترحة تجلب اهتمامه).
- القيء هو إنذار لمشكل على مستوى الجهاز الهضمي (الطفل في هذه الحالة لا يستطيع مواصلة الجهد).

- الإحساس بالدوران أو الغثيان ولو مؤقتا إنذار للمربي بعدم ملاءمة شدة المجهود البدني مع قدرات الطفل.
- الإحساس بثقل الرجلين أثناء الجري من سمات تراكم حمض اللبن في الألياف العضلية.
- تعرض الطفل لرؤية ضبابية منذر آخر بحالة غير ملائمة.

ملاحظـــة:

تستدعي كل هذه الحالات إيقاف النشاط وترك التلميذ في حالة استرخاء واسترجاع متزامنة مع إجراء تمارين تنفسية مناسبة.

- **مراقبة نبضات القلب:**

من بين الأساليب المعمول بها في جميع النشاطات البدنية عملية مراقبة الدورة الدموية، وعلى الخصوص القلب، كونه يلعب دورا أساسيا. حيث أن كل الدراسات تتفق على ضرورة تأقلم هذا العضو الحيوي مع نوع النشاط.

*** متى يتم قياس نبضات القلب؟**

- قبل الجهد لمعرفة مدى استعداد التلميذ لبذل مجهود بدني.
- أثناء المجهود لمعرفة شدة المجهود.
- بعد الجهد لمعرفة قدرات التلميذ من حيث الاسترجاع.

*** كيف يتم قياس النبض؟**

في بداية الأمر يصعب على التلميذ أن يقوم بعملية القياس لوحده، وعليه فالمربي هو الذي يقوم بها.

وذلك على مستويات عديدة من الجسم، أسهلها بالتحسّس بالسبابة والوسطى وعلى مستوى الرقبة تحت الفك السفلي حيث تتضح النبضات. ثمّ يدرّب الطفل على كيفية قياس نبضه لوحده.

- عموما يحسب عدد النبضات في الدقيقة كما يلي:

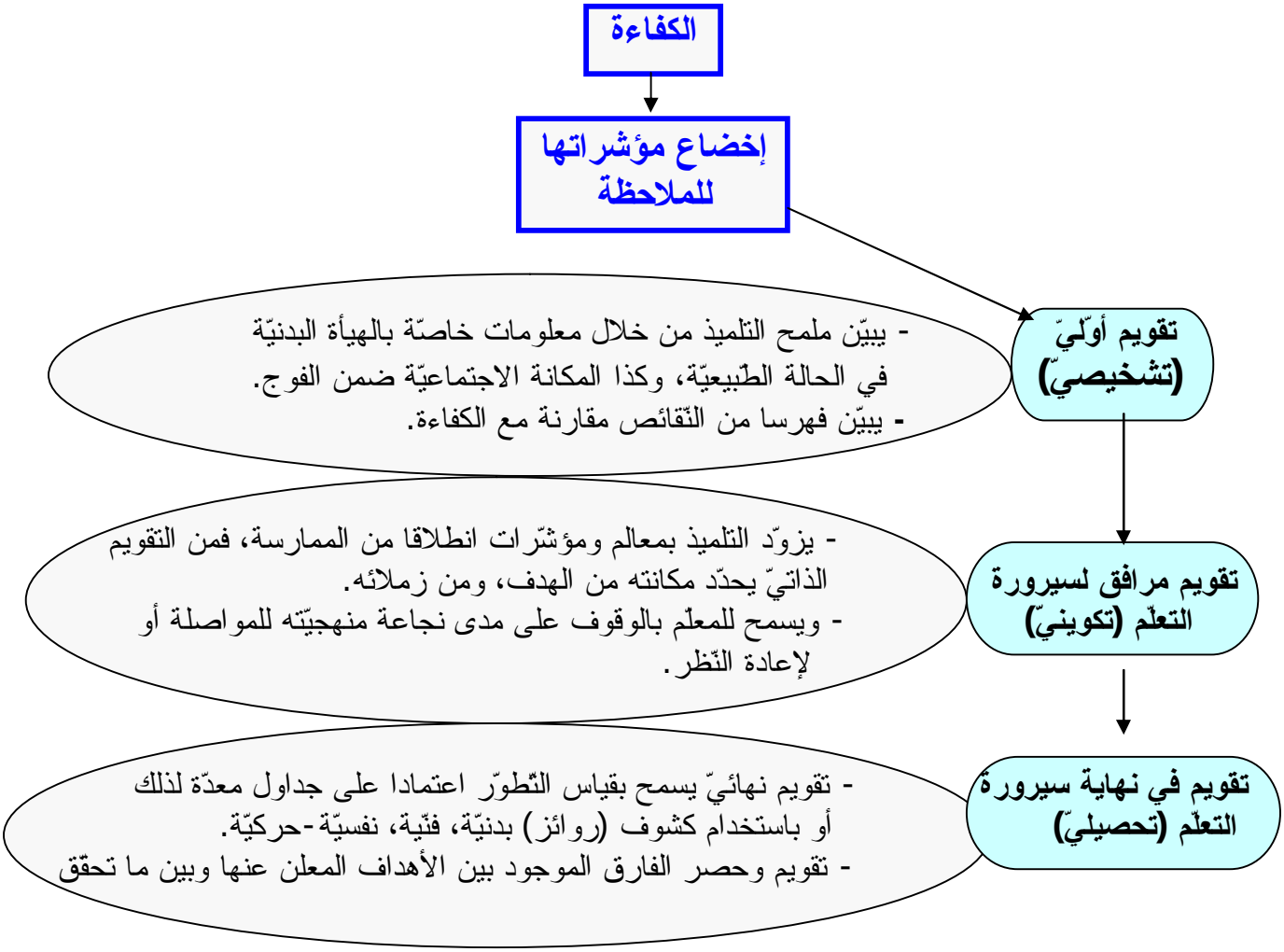
- قبل المجهود: حساب النبضات لمدّة 15" (ثانية)، العدد المحصّل عليه يضرب في 4.
- أثناء المجهود: حساب النبض لمدّة 6" (ثوان)، العدد المحصّل عليه يضرب في 10.
- بعد المجهود: حساب النبض لمدّة 10" (ثوان)، العدد المحصّل عليه يضرب في 6.

منهجية التقويم

يبقى التقويم يطرح إشكالية، عندما يتعلّق الأمر بالنّتائج البدنية (تطوّر التصرفات الجسديّة).
والمعلّم يواجه هذا الإشكال عند ما يريد تقويم تصرّفات تلاميذه، وكثيرا ما يعترف بهذه الخصوصيّة.
وعموما فالتقويم وسيلة في خدمة المعلّم والتلميذ على حدّ السّواء، حيث يوفّر للأوّل المعلومات اللازمة ويكشف عنها ليطّلع على مدى تحقيق الأهداف المسطّرة، ويسمح للثّاني بتحديد موقعه من التدرّج البيداغوجيّ.
هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطّرة) والتّقويم، يسمح بالتّكفّل الحقيقيّ بالفروقات الفرديّة الموجودة ضمن تركيبة الفوج التربويّ (التلاميذ) خلال سيرورة التعلّم.
ومن هنا فمقاربة مبنية على بيداغوجية الفروقات تجعل من كلّ تلميذ مسؤولا وقائما على تعلّمه الحركيّ.
ففي إطار تقويم النشاطات البدنيّة والألعاب التحضيريّة، نجد وأنّ المقاربة بالكفاءات تدعو إلى اعتماد موقفين:

1- نهج قوامه التّحديد الواضح للكفاءات والأهداف التعلّميّة، يستدعي التركيز على التلميذ باعتباره محور ومركز العمليّة التربويّة.
2 - تقويم ذو مصداقيّة يتطلّب من المعلّم ملاحظة تصرفات التلاميذ والحكم عليها كقيمة موضوعيّة، دلالتها مؤشّرات النّجاح.

وهو ما يرمي إليه النّهج التّالي:



قويم الكفاءات

ونعني به مدى اكتساب التلاميذ للكفاءات المبرمجة في مرحلة معيّنة (وحدة تعلّمية، أو سنة دراسية). وهذا من خلال ملاحظة التلاميذ وهم يتفاعلون مع الإشكاليات والمواقف التي تواجههم خلال الممارسة عن طريق شبكات تقويمية خاصّة:

أ- نموذج شبكة تقويم كفاءة قاعديّة (تتويج لوحدة تعلّمية)

المستوى: .....
الكفاءة القاعدية: .....

أسماء التلاميذ	المؤشّر الأوّل		المؤشّر الثاني		المؤشّر الثالث		المؤشّر الرابع		النتيجة الفردية ←	
	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0
01 ..... 02 ..... 03 ..... 04										
النتيجة الجماعية ↓										

- **كيفية ملء الشبكة:**

- في نهاية كلّ وحدة تعلّمية وحسب الكفاءة القاعدية، توضع المؤشّرات الخاصّة بها في خاناتها. والإجابة عليها بعلامة (x) لكلّ تلميذ حسب مستواه: في خانة (1) إن تحقق لديه المؤشّر وفي خانة (0) إن لم يتحقّق لديه المؤشّر بعد ملاحظة التلاميذ.
- تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقيا بالنسبة لكلّ تلميذ. وتحسب عموديا بالنسبة لكل ّمؤشّر ولمجموع التلاميذ.

ب- نموذج لشبكة تقويم ختامية:

المستوى: .....
الكفاءة الختامية: .....

أسماء التلاميذ	الكفاءة القاعدية 1		الكفاءة القاعدية 2		النتيجة الفردية ←	
	1	0	1	0	1	0
01..... 02						
النتيجة الجماعية ↓						

ملاحظة: تملأ الشبكة بنفس طريقة الشبكة التقويمية السّابقة.

تقييم التلاميذ

يعتمد تقييم التلاميذ على جملة من التصرّفات الأساسيّة المعلن عنها في المنهاج (جري، وثب، رمي). وقد اختير هذا النموذج كمثال يرتكز أساسا على الجري والوثب. في قالب نشاط تنافسي:

- جري سريع من 10م إلى 20م.
- وثب طويل بالرّجلين بعد جري استعدادي من 3 إلى 7 خطوات.

كما يبيّنه الجدول:

الجري السّـــريع	التـــــقويـــم
أستطيع جري مسافة 10م بسرعة قصوى دون التوقف	ميداليّة برونزية ☆
أستطيع التّسابق ضدّ خصم جريا	ميداليّة فضيّة ☆
أفوز بسباق مسافته من 10م إلى 20م	ميداليّة ذهبيّة ☆

الوثب بالرّجلين مضمومتين	التّـــقويـــم
أستطيع الوثب بعد جري استعدادي	ميداليّة برونزيّة ☆
أستطيع الوثب دون فقدان التوازن عند الاستقبال بالرّجلين	ميداليّة فضيّة ☆
أستطيع تحقيق وثبة تفوق طول قامتي باستقبال متوازن بالرّجلين	ميداليّة ذهبيّة ☆

سلّم التنقيط

العدد والنوع	العلامة
2 ذهب	10/9
1 ذهب + 1 فضة	10/8
1 ذهب + 1 برونز	10/7
2 فضة	10/6
1 فضة + 1 برونز	10/5
2 برونز	10/4

كيفيّة استثمار **الجدول وسلّم التنقيط:**

- يدوّن المعلّم جدول الميداليّات على كرّاسة التلميذ المخصّصة للامتحانات.
- بعد التقويم يقوم التلميذ بتلوين الميدالية المحصّل عليها باللون المميّز لها، والتي تعبّر عن مستواه في كل نشاط (نهاية الوحدة التعلّميّة).
- في نهاية الفصل يكون التّلميذ قد تحصّل على ميداليتين.
- يترجمهما المعلّم إلى علامة فصليّة على الدّفتر المدرسيّ معتمدا على سلّم التّنقيط المرفق.

ملاحظة: يمكن للمعلّم اختيار تصرّفات حركيّة أساسيّة أخرى، على ألاّ يخرج عن منطق النموذج وصيغة استخراج العلامة.

- **نموذج لوحدة تعلّمية**

نمـــــاذج

المؤسسة: .....

مجال التعلّم: الوضعيات والهيآت
المستوى: السنة الأولى ابتدائي

الكفـــاءة القـــاعدية	الحصـــص	الأهـــداف التعـــلّميـــة	المـــــواضـــيع	وضعـــــيات التعـــلّم
الإحساس بجسمه واكتشافه لعلاقته مع محيطه	الأولـــى	- إنجاز حركات فردية دون فقدان التوازن	أطراف الجسم	لعبة قال علي: من الثبات والحركة
	الثـــانية	- إنجاز حركات ثنائية وجماعية دون فقدان التوازن	أطراف الجسم	لعبة قال علي: من الثبات والحركة
	الثـــالثـــة	- إنجاز حركتين في آن واحد (واحدة باليدين والأخرى بالرجلين بإيقاع واحد	استقلالية الأطراف	تمارين تنافسية
	الرابـــعـــة	- إنجاز حركتين في آن واحد (واحدة باليدين والأخرى بالرجلين) بإيقاع واحد (ثنائيا وجماعيا)	استقلالية الأطراف	تمارين تنافسية
	الخـــامســـة	- التنقل حسب إشارات فرديا بهيأة معتدلة	التنقل العـــادي	تمارين تنافسية
	الســـادســـة	- التنقل حسب إشارات جماعيا بهيأة معتدلة	التنقل العـــادي	تمارين تنافسية
	الســـابعـــة	- تحديد الجهات حسب الإشارات دون خطأ	الجهـــات	تمارين تنافسية
	الثامنـــة	- تحديد الجهات حسب إشارات من الحركة دون خطأ	الجهـــات	تمارين تنافسية

● نموذج لحصة

المؤسسة: .....
الرقـــم:
المستوى: السنة الأولى ابتدائي **الموضوع:** أطراف الجســم **الوسائل:**

الكفاءة القاعدية المستهدفة: الإحساس بجسمه واكتشافه لعلاقته مع محيطه **الهدف التعلميّ**: أن ينجز التلميذ حركات فرديا دون فقدان التوازن

المراحـــل	المـــهـــــام	وضـــعـــيـــات التعلـــــم	الحمـــل	التـــوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تكوين مجموعات	- **لعبة الأرقام:** جري في الساحة والقيام بتمارين إحمائية عامة، تكوين مجموعات بأرقام يحددها المعلّم يقصى كل من لم يتمكن من ذلك، بحيث يقوم بدورة حول الملعب، أو يؤدي تمارين خاصة ليعود للعبة. في النهاية يحدد الفائز.	**8 دقائق**	**التركيز على:** - تكوين المجموعات في أسرع وقت - إدراج تمارين إحمائية بين الأمر والآخر. - التصحيح الفردي والجماعي.
المرحلة الرئيسية	- من الثبات: إنجاز حركات بالذراعين، بالرجلين، بالجذع تلويح رجل، دوران الذراعين دوائر بالجذع ... - من الحركة: إنجاز نفس الحركات	- **لعبة قال علي**: من الثبات يقوم المعلم بسرد قصة يتناول فيها مختلف حركات الذراعين، ولكي ينفذها التلاميذ يجب أن تسبق بعبارة "**قال علي**" يقصى كل من يخطئ ليعود للعب بعد مدّة. يعيّن التلميذ الفائز في النهاية. **لعبة قال علي**: من الحركة إنجاز حركات: من المشي النشيط من الجري الخفيف	**25 دقيقة**	- التركيز على: إنجاز حركات صحيحة. - تعاد اللعبة عدّة مرات بحيث تكون في الأوّل من الثبات، ثمّ من الحركة كالمشي النشيط، الجري الخفيف.
المرحلة الختامية	- إنجاز حركات انطلاقا من إشارات	**لعبة السمكة والبحر**: يمدّ المعلّم ذراعيه أماما، اليمنى تمثل السمكة واليسرى البحر، تغوص السمكة في البحر بمرور اليمنى تحت اليسرى، فيقوم التلاميذ بالحركة المتفق عليها، الذي يخطئ يقصى	**5 دقائق**	- يخادع المعلم التلاميذ باليدين - يقوم بتغيير الحركات - يراقب التلاميذ

ملحق الألعاب

نقترح هنا مجموعة من الألعاب، يمكن لمعلم المرحلة الابتدائية الاستعانة بها لتحقيق أهدافه المسطرة، وهي قابلة للإثراء والتكييف حسب المحيط والوسائل والمنشآت وما إلى ذلك.

تصنيف الألعاب:

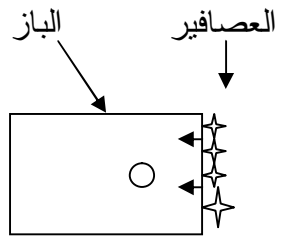
يمكن تصنيف الألعاب حسب مقاييس مختلفة (العتاد، الميدان، الخصائص، ...الخ) وقد اعتمدنا هنا التصنيف حسب الخصائص وهو كما يلي:

*** ألعاب الملاحقة** *** ألعاب التداول**

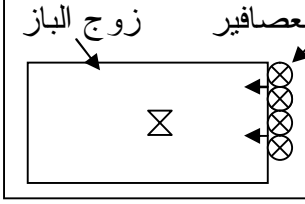
*** ألعاب المواجهة** *** الألعاب الهادئة**

ألعاب الملاحقة

اللعبة رقم1

البـــاز والعصـــافير	
المكان: فناء المدرسة **الملعب:** مستطيل	**عدد التلاميذ:** غير محدد **الوسائل:** لا شيء
سيـــر اللعـــبة - يصطف التلاميذ (العصافير) على أحد خطي عرض الملعب. - يعيّن المعلم تلميذا يقوم بدور الباز، يأخذ مكانه داخل الملعب. - عند الإشارة تحاول العصافير عبور الملعب مجتنبة الباز. - كل عصفور يلمس من طرف الباز يصبح بدوره بازا مساعدا للأول أو يقصى من اللعب. - يعلن فائزا العصفور الذي بقي الأخير دون أن يمسك.	**التشكيلات** 

اللعبة رقم2

البـــاز والعـــصافير الـــمزدوجة	
المكان: فناء المدرسة **الملعب:** مستطيل	**عدد التلاميذ:** غير محدد **الوســـائل:** لا شيء
سيـــر اللعبـــة - نفس قانون اللعبة الأولى مع قرن التلاميذ مثنى مثنى (مسك باليدين). - إذا انفصل زوج الباز لا يحق له ملاحقة العصافير. - إذا انفصل زوج العصافير يعود إلى خط الانطلاق ويقرن ويعيد الكرة. **ملاحظة:** لعبة الباز بالمساعدة نفس القانون وكل عصفور يلمس يجلس في الميدان ولا يصبح حرا إلا إذا لمسه زميل له	**التشكيلات** 

اللعبة رقم3

القــط والفأر "أ"	
المكان: فناء المدرسة	**عدد التلاميذ**: غير محدد
الملعب: دائرة قطرها حوالي 8م	**الوسائل**: لا شـــيء

سيــر اللعبــة

- يشكل التلاميذ دائرة قطرها حوالي 8م، يبعد الواحد عن الآخر حوالي 60سم.
- يعيّن المعلم من بينهم 5 يمثلون الجحور بحيث يكونون بعيدين عن بعضهم فيقفون فاتحي الأرجل.
- يعين القط والفأر بحيث يكون كل منهما ينتمي إلى ناد.
- عند الإشارة يطارد القط الفأر، يستطيع الفأر عندما يحس بالخطر الدخول بين رجلي أحد التلاميذ.
- إن تمكن القط من لمس الفأر فلناديه نقطة، وإلا فبعد مدة (دقيقة مثلا) تمنح نقطة للنادي الآخر.

اللعبة رقم4

القط والفأر "ب"	
المكان: فناء المدرسة	**عدد التلاميذ**: غير محدد
الملعب: مستطــيل	**الوسائل**: لا شـــيء

سيــر اللـــعبة

ينتشر التلاميذ داخل المستطيل، بعد أن يعين المعلم التلميذين الذين يقومان بدور القط والفأر.

- عند الإشارة يطارد القط الفأر، فإن أحس الفأر بالخطر استنجد بأحد التلاميذ المنتشرين فيتحول إلى قط بينما يتحول القط إلى فار وتستمر اللعبة.
- يقصى من اللعب كل فأر أمسك به القط.

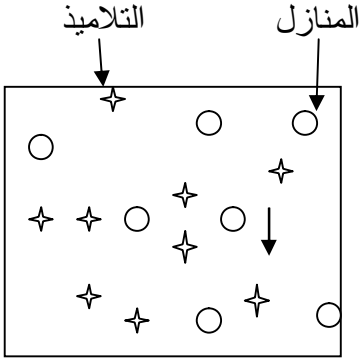
اللعبة رقم5

من ليس له منزل	
المكان: فناء المدرسة	**عدد التلاميذ**: غير محدد
الملعب: الساحة	**الوسائل**: رسم دوائر بالطباشير

سيــر اللعبة

تشكل دوائر بالطباشير قطرها 1م، يقل عددها عن عدد المتنافسين:

- ينتشر التلاميذ في الساحة
- عند الإشارة الأولى، يجري التلاميذ في كل الاتجاهات جريا خفيفا.
- عند الإشارة الثانية يحاول كل منهم الدخول إلى منزله (دائرة).
- يقصى التلاميذ الذين لم يجدوا منزلا.
- يحذف عدد من الدوائر بجلوس التلاميذ الذين تم إقصاؤهم فيها، وهكذا
- يعلن عن الفائز في النهاية.



اللعبة رقم6

المطاردة بالمنديل	
المكان: فناء المدرسة **الملعب:** مستطيل	**عدد التلاميذ:** من10 إلى 15 **الوسائل:** منديل
سيـــر اللعـــبة ينتشر التلاميذ داخل الملعب. - يختار المعلم تلميذا ويعطيه منديلا. - عند الإشارة يطارد صاحب المنديل البقية، من يلمس ويقوم بنفس العملية. - بعد مدة (دقيقة مثلا) إذا لم يلمس أحد يتم تغيير صاحب المنديل وهكذا.	**التشكيلـــــــة**

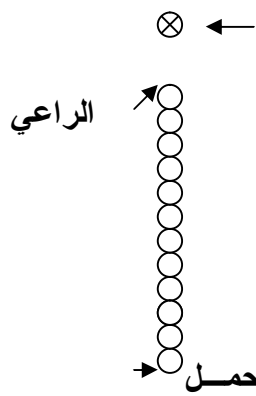
اللعبة رقم7

المطاردة بالحـــبل	
المكان: فناء المدرسة **الملعب:** مستطيل	**عدد التلاميذ:** غير محدد **الوسائل:** حبال القـــفز
سيـــر اللعـــبة - يقرن التلاميذ مثنى مثنى (واحد من كل ناد). - عند الإشارة يحاول التلميذ الأول سحب الحبل. - بينما يحاول الثاني الدوس عليه. - بد مدة معينة تحسب عدد المرات التي داس فيها على الحبل. - يتبادل التلاميذ الأدوار ليعين الفائز في النهاية.	**التشكيـــــلات**

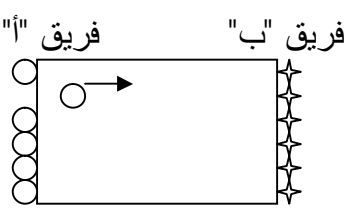
اللعبة رقم8

المطاردة بدون حبـــل	
المكان: فناء المدرسة **الملعب:** مستطيل	**عدد التلاميذ:** غير محدد **الوسائل:** لا شيء
سيـــر اللعـــبة يقرن التلاميذ مثنى مثنى داخل الملعب. - عند الإشارة واحد يهرب والثاني يطارده. - عند لمسه يصبح هذا الأخير مطاردا. - بحيث لا يخرج الأول من حدود الملعب. - بينما يستطيع الجلوس إذا أحس بالخطر، ليستمر فيما بعد. - بعد مدة، وإذا لم يلمس تغير الأدوار، ليعلن عن الفائز في النهاية.	**التشكيـــلات**

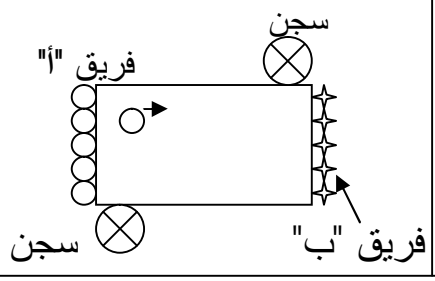
اللعبة رقم9

الذئـــب والخـــروف	
المكان: فناء المدرسة	**عدد التلاميذ**: غير محدد
سيـــر اللعـــبـــة - تشكل قاطرات من التلاميذ، يمثل التلميذ الأول من القاطرة الراعي والأخير منها يمثل الحمل. - يقف تلميذ ثالث أمام القاطرة ويمثل الذئب. - عند الإشارة يحاول الذئب الظفر بالخروف بينما يمنعه الراعي عن طريق التنقلات. - يصبح ذئبا كل راع لم ينجح في مهمته. - يصبح راعيا كل ذئب نجح في مهمته. - تغير الأدوار بعد مدة بحيث يسمح لأغلب التلاميذ بالقيام بأحد الأدوار.	**التـــشكيـــلات** 

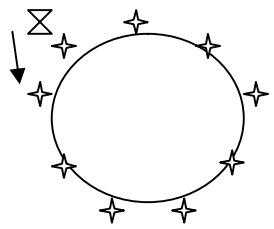
اللعبة رقم10

الضربات الثلاث "أ"	
المكان: فناء المدرسة **الملعب**: مستطيل	**عدد التلاميذ**: غير محدد **الوسائل**: لا شيء
سيـــر اللعـــبة - فريقان متساويان في العدد، يقف كل منهما على شكل موجة على أحد خطي العرض. - يضع كل تلميذ رجلا على الخط باسطا إحدى ذراعيه للأمام بينما الأخرى للخلف. - يعين الفريق والتلميذ الذي يبدأ اللعب. - عند الإشارة ينطلق التلميذ نحو فريق الخصم، محاولا ضرب يد فريق الخصم ثلاث مرات قبل أن يعود إلى مكانه دون أن يمسك به الذي تلقى الضربة الثالثة. - يسجل نقطة إذا نجح في ذلك وتخصم منه نقطة إذا فشل. - يفوز الفريق الذي حقق أكبر عدد من النقاط.	**التشكـــيلات** 

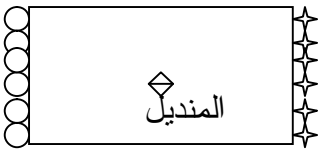
اللعبة رقم11

الضربات الثلاث "ب"	
المكان: فناء المدرسة **الملعب**: مستطيل	**عدد التلاميذ**: غير محدد **الوسائـــل**: حلقتين
سيـــر اللعـــبة - نفس قانون اللعبة السابقة. - مع وضع حلقة في جهة كل فريق بمثابة سجن. - التلميذ الذي لم ينجح في العودة إلى مكانه بعد الثلاث ضربات يصبح سجينا عند الفريق الخصم. - الفريق الفائز الذي سجن أكبر عدد من عناصر الفريق الخصم.	**الـــتشكـــيلات** 

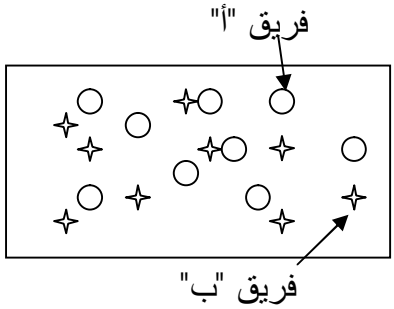
اللعبة رقم12

المـــنديـــل	
المكان: فناء المدرسة **الملعب**: دائرة قطرها حوالي 8م	**عدد التلاميذ**: غير محدد **الوسائل**: منديـــل
سيـــر اللعـــبة - من وضعية الجلوس يشكل التلاميذ دائرة قطرها حوالي 8م. - يعطى أحد التلاميذ منديلا ويدور حول الدائرة جريا ليسقطه وراء أحد الجالسين، الذي يقوم ويطارده محاولا الإمساك به قبل أن يأخذ مكانه وهكذا. - يقصى من اللعب الذي يفشل في العملية.	**التـــشكـــيلات** حامل المنديل 

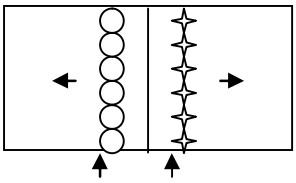
اللعبة رقم13

خطف المنديل "أ"	
المكان: فناء المدرسة **الملعب**: مستطيـــل	**عدد التلاميذ**: غير محدد **الوسائـــل**: منديـــل
سير اللعـــبة - فريقان متساويا العدد، يقف كل واحد منهما على شكل موجة على أحد عرضي المستطيل. - ترقم عناصر كل فريق. - يوضع المنديل في منتصف الملعب بحيث يكون على نفس البعد من الفريقين. - ينادي المعلم على رقم فيخرج حامله من كل فريق ويحاول أن يستحوذ على المنديل دون أن يلمسه الآخر. - يفوز بنقطة إذا رجع لمكانه سالما وتخصم منه نقطة إذا فشل في ذلك. - يفوز الفريق الذي تحصل على أكبر عدد من النقاط.	**التشكيلات** فريق "ب" 

اللعبة رقم14

خطف المناديل "ب"	
المكان : فناء المدرسة **الملعب**: مستطيل	**عدد التلاميذ**: فريقان **الوسائل**: مناديل بعدد التلاميذ - لكل فريق لون
سير اللعـــبة - تنتشر عناصر الفريقين في الملعب، لكل عنصر منديل معلق في حزامه، بحيث يكون لون مناديل الفريق واحدا. - عند الإشارة يحاول كل فريق خطف مناديل خصمه. - الفريق الفائز الذي حصل على أكبر عدد من المناديل.	**التـــشكيـــلات** 

اللعبة رقم15

اللیــل والنهــار	
المكان: فناء المدرسة **الملعب**: مستطيل	**عدد التلاميذ**: فريقان **الوســائل**: لا شـــيء
سيــر اللعــبة - فريقان متساويا العدد، يقف كل منهما على شكل موجة في منتصف الملعب، وباتجاه العرض. - متقابلان وبعيدان عن بعضهما حوالي 2م. - يعين الفريق الذي يمثل الليل والذي يمثل النهار. - يسرد المعلم قصة يذكر فيها تارة كلمة الليل وأخرى كلمة النهار. - على الفريق الذي يذكر اسمه أن يهرب باتجاه خط نهاية نصف ملعبه قبل أن يمسكه الفريق الخصم. - الفريق الفائز الذي يتمكن من مسك أكبر عدد من عناصر الفريق الخصم.	**التــشكــيلات** 

ألعاب التداول

اللعبة رقم1

سبـــاقات التـــداول

المكان: فناء المدرسة
عدد التلاميذ: فرق
الملعب: مستطيـــل
الوسائل: قارورات بعدد الفرق

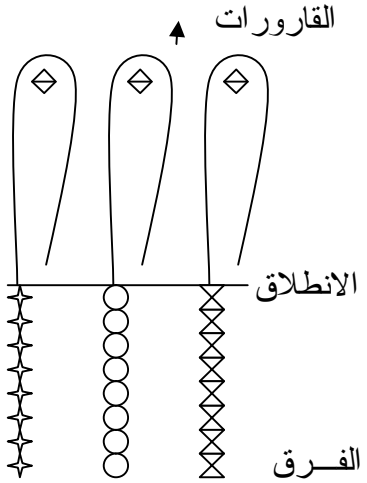
سيـــر اللعبـــة

- تكوين فرق متساوية العدد، ومتقاربة في القدرات.
- تحديد مسافة الجري بـــ 10 أو 15م.
- يوضع خط الانطلاق، فتقف الفرق خلفه على شكل قاطرات.
- توضع قارورة بلاستيكية قبالة كل فريق وعلى نفس المسافة.
- عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق بسرعة ليدور حول القارورة ويعود فيلمس زميله الأول فينطلق هذا الأخير ويقوم بنفس العمل.
- يفوز الفريق الذي ينتهي أوّلا.

ملاحظة:

- يمكن إضافة الدوران حول القاطرة عند العودة للمس الزميل من الخلف.
- يمكن تغيير وضعيات الانطلاق (من الجلوس، من وضعية القرفصاء ...)
- يمكن تغيير أشكال الجري (برجل واحدة، بالرجلين مضمومتين ...).
- يمكن إدراج حواجز (قفز على الحبل، حواجز ذات علو مناسب ...).

التشكيـــلات



اللعبة رقم2

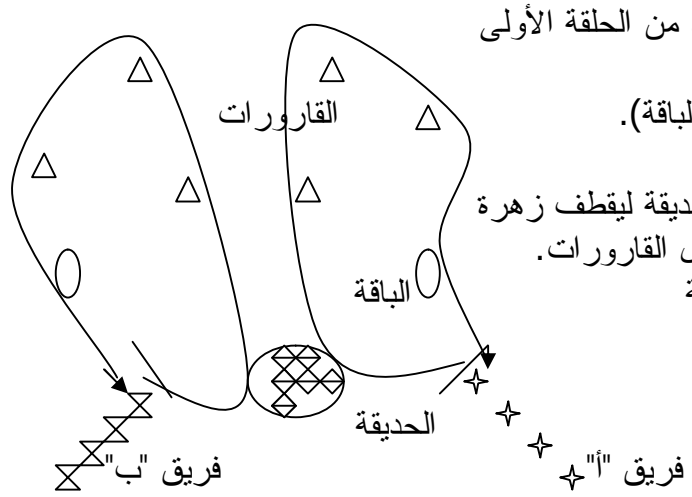
بـــاقة الأزهـــار

المكان: فناء المدرسة
عدد التلاميذ: غير محدد
الوسائل: 6 قارورات، 3 حلقات، منديل

سيـــر اللعبـــة

- فريقان متساويا العدد ومتقابلان على نفس البعد من الحلقة الأولى والتي بها المناديل (تمثل الحديقة).
- توضع على بعد 5 م من كل فريق حلقة(تمثل الباقة).
- توضع3 قارورات (ذات بعد 3م) على منحنى.
- عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق نحو الحديقة ليقطف زهرة واحدة (منديلا) ويعود بها إلى الباقة مرورا حول القارورات.
- يتابع جريه ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العملية وهكذا إلى غاية مرور كل أعضاء الفريق.
- الفريق الفائز الذي ينتهي الأول.

التشكـــيلات



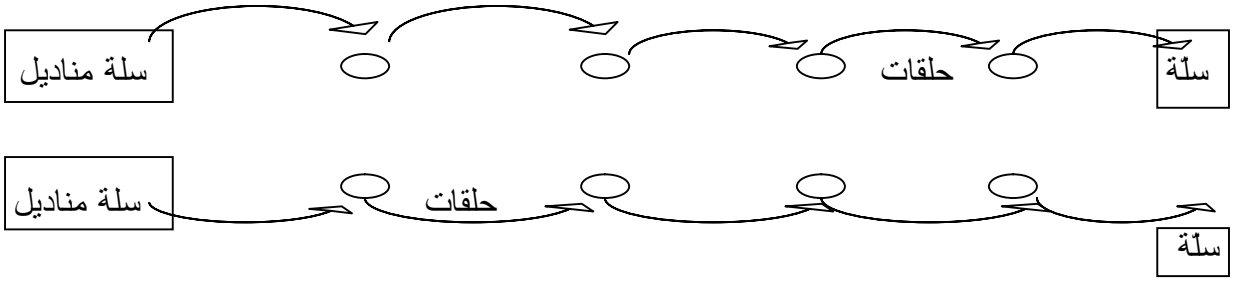
اللعبة رقم3

الشـــــــلال	
المكان: فناء المدرسة	**عدد التلاميذ**: غير محدد **الوسائل**: 4 سلات + حلقات + مناديل

سيــر اللعــبة

- فريقان متساويا العدد ومتقاربان من حيث القدرات على شكل قاطرة.
- تقابل كل فريق مجموعة من الحلقات موضوعة على خط مستقيم تبعد الواحدة على الأخرى 5م.
- أمام التلميذ الأول من القاطرة سلة بها مناديل وعلى بعد 5م من الحلقة الأخيرة توضع سلة فارغة.
- عند الإشارة يأخذ التلميذ الأول من كل فريق منديلا من السلة وينطلق به ليضعه في الحلقة الأولى، ثم يعود ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العملية، إلى أن تنتقل كلها إلى الحلقة الأولى، وهكذا بالنسبة للحلقات الأخرى حتى تصل المناديل إلى السلة المقابلة.
- يفوز الفريق الذي ينهي العملية الأول.

ملاحظة: - نفس عدد السلات، نفس عدد الحلقات، نفس عدد المناديل، نفس المسافة.



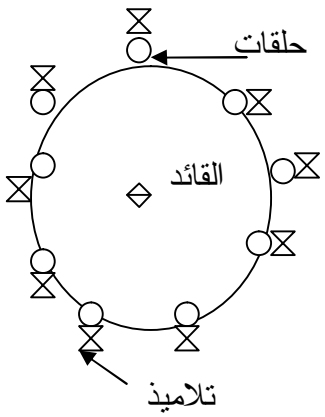
اللعبة رقم4

مديــر الســرك	
المكان: فناء المدرسة	**عدد التلاميذ**: غير محدد **الوســائل**: حلقــات

سيــر اللعــبة

- توضع الحلقات على شكل دائرة قطرها حوالي 8م، تبعد عن بعضها بـــ م 1.
- يقف بجانب كل حلقة تلميذ.
- يقف داخل الدائرة تلميذ يمثل قائد السرك وهو الذي يعين كيفية التنقل حول الدائرة.
- يباغت زملاءه بالتوقف ليحتل كل منهم حلقة.
- الذي يبقى بدون حلقة يقوم بدور قائد السرك وهكذا.

التشـــــكيلات



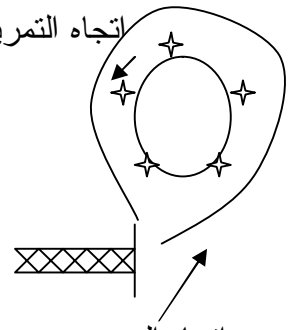
اللعبة رقم5

الكرة الميقـــاتيـــة	
المكان: فناء المدرسة **الملعب**: دائرة قطرها 8 م	**عدد التلاميذ**: فريقان **الوسائل**: كرات - مناديل

سيـــر اللعـــبـــة

- فريقان متساويا العدد، الأول يشكل دائرة قطرها 8م، والثاني قاطرة على بعد 4م منها.
- تعطى لواحد من الدائرة كرة وللأول من القاطرة منديل.
- عند الإشارة، فريق الدائرة يقوم بتمرير الكرة فيما بين عناصره وكلما عادت الكرة للأول احتسبت نقطة.
- بينما ينطلق الأول من القاطرة بالمنديل ويدور حول الدائرة ليعود ويسلم المنديل لزميله الذي يقوم بنفس العمل.
- عند مرور كل عناصر القاطرة، يتبادل الفريقان الموقع، وتجرى نفس العملية.
- الفريق الفائز الذي حقق أكبر عدد من التمريرات.

التشكـــيلات

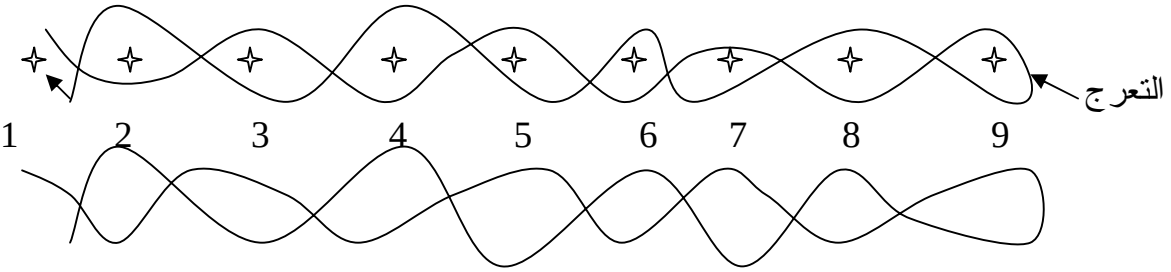


اللعبة رقم6

المنعرج المرقـــم	
المكان: فناء المدرسة	**عدد التلاميذ**: فرق متساوية **الوسائل**: لا شيء

سيـــر اللعـــبة

- تشكيل 3 أو 4 فرق متساوية في العدد ومتقاربة في القدرات لضمان التنافس.
- على شكل قاطرات مترا صفة بعد الواحدة على الأخرى 3م، بعد التلميذ عن زميله في القاطرة 1م.
- ترقم عناصر القاطرة، وعندما ينادي المعلم على رقم ينطلق أصحاب الرقم من القاطرات (جريا متعرجا) بين زملائهم ذهابا وإيابا حتى العودة إلى أماكنهم تمنح النقاط حسب ترتيب الوصول.
- في النهاية تجمع النقاط ويفوز الفريق الذي تحصل على أقل مجموع.



ألعاب المواجهة

اللعبة رقم1

التمريرات العشر

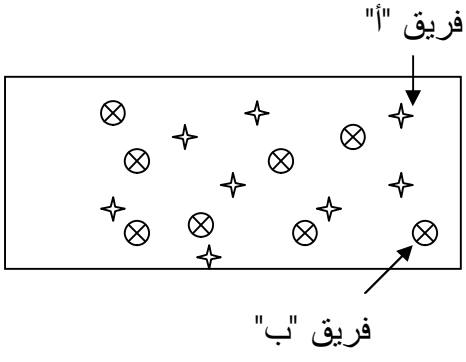
المكان: فناء المدرسة
الملعب: مستطيل

عدد التلاميذ: فريقان
الوسـائل: كرة

سيـر اللعـبـة

- فريقان متساويا العدد.
- يعين الفريق المستفيد بالكرة عن طريق القرعة.
- يحاول كل فريق عن طريق تمرير الكرة بين عناصره تحقيق عشر تمريرات متتالية ليسجل نقطة.
- يعاد العد عند سقوط الكرة أو خروجها من حدود الملعب.
- يعمل الفريق الخصم على منع التمرير والاستحواذ على الكرة.
- يمكن إدراج بعض قواعد اللعب المناسبة للمستوى.
  مثل: قاعدة المشي بالكرة، عدم مسك الزميل ...

التشـكيلات



اللعبة رقم2

الكـرات الحـارقة

المكان: فناء المدرسة
الملعب: مستطيل

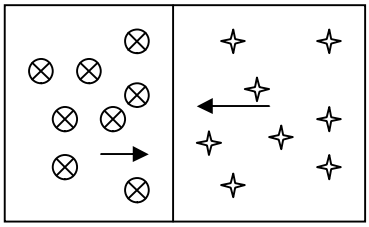
عدد التلاميذ: فريقان
الوسـائل: كرات صغيرة

سيـر اللعـبـة

- فريقان متساويان في العدد، ينتشر كل منهما في نصف ملعبه
- يأخذ كل فريق نصيبه من الكرات (نفس العدد).
- عند الإشارة الأولى يترامى التلاميذ بالكرات، بحيث يحاول كل فريق التخلص من أكبر عدد من الكرات.
- عند الإشارة الثانية يتوقف اللعب وتحسب الكرات الموجودة عند كل فريق.
- الفريق الفائز الذي أبقى عنده أقل عدد من الكرات.

التشكيـلات

التخلص من الكرات



اللعبة رقم3

الشمــوع المــسمومــة

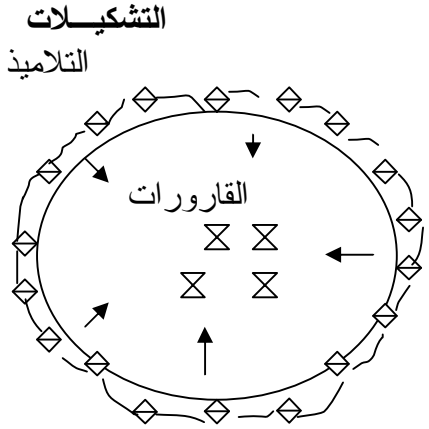
المكان: فناء المدرسة
الملعب: دائرة

عدد التلاميذ: من 15 إلى 20
الوسائل: قارورات

سيــر اللعــبة

- يشكل التلاميذ دائرة وهم ممسكون بأيدي بعضهم البعض.
- توضع داخل الدائرة قارورات بلاستيكية (الشموع المسمومة).
- عند الإشارة يحاول كل تلميذ إسقاط القارورات بواسطة أحد رفقائه عن طريف الجذب.
- يقصى كل تلميذ تسبب في إسقاط قارورة.
- يتوقف اللعب إذا انفصل التلاميذ عن بعضهم البعض ويستأنف بعد استعادة المسك.
- يعلن عن الأربعة الفائزين الباقين دون إقصاء.

التشكيــلات



اللعبة رقم4

الحــلقة الملعــونــة

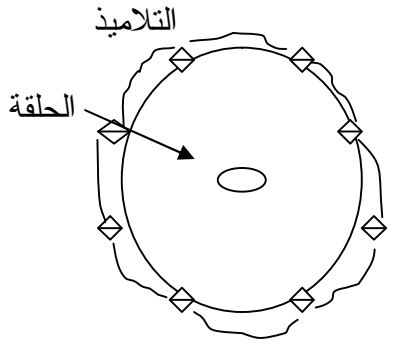
المكان: فناء المدرسة

عدد التلاميذ: من 6 إلى 10 في كل دائرة
الوسائل: حلقات بلاستيكية

ســير اللعبــة

- تشكل كل مجموعة من التلاميذ دائرة وهم ممسكون بأيديهم.
- توضع حلقة بلاستيكية وسط الدائرة.
- عند الإشارة يحاول كل تلميذ جذب الباقين لإدخالهم الحلقة.
- تسجل نقطة ضدّ كل تلميذ يدخل الحلقة.
- يتوقف اللعب إذا انفصل التلاميذ عن بعضهم البعض لاستعادة المسك.
- يعلن فائزا التلميذ الذي سجل عليه أقل عدد من النقاط.

التشــكيلات



اللعبة رقم5

خـــارج الدائـــرة

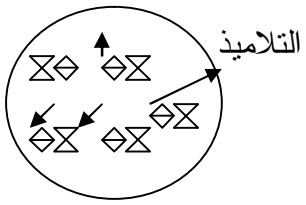
المكان: فناء المدرسة
الملعب: دائرة

عدد التلاميذ: غير محدد
الوســـائل: لا شيء

ســـير اللعـــبـــة

- فريقان متساويا العدد.
- ينتشر التلاميذ ثنائيات داخل الدائرة.
- يحاول كل تلميذ جذب أو دفع خصمه خارج الدائرة.
- تسجل نقطة لكل تلميذ تمكن من ذلك.
- بعد مدّة تحتسب نقاط الفريق ويعلن عن الفائز.

التشكيـــلات



اللعبة رقم6

قنـــص الأرانب

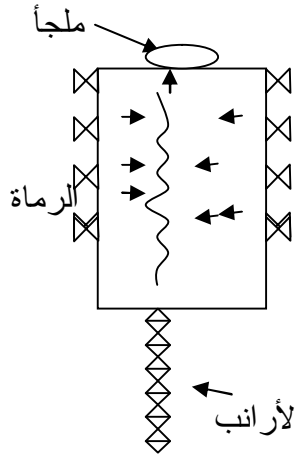
المكان: فناء المدرسة
الملعب: مستطيل

عدد التلاميذ: غير محدد
الوسائل: كرات خفيفة

ســيـــر اللعبـــة

- فريقان متساويان في العدد.
- تعطى للأول كرات خفيفة وينتشر على محيط الملعب من ناحيتي الطول ويمثل الرماة.
- بينما يمثل الثاني العصافير ويقف على أحد خطي العرض وله ملجأ على خط العرض الآخر.
- عند الإشارة تحاول الأرانب قطع الملعب جريا (الواحد تلو الآخر) متجنبة الكرات المسددة من طرف الرماة.
- يسجن كل أرنب تم قنصه.
- يتبادل الفريقان الأدوار.
- في النهاية الفريق الفائز، الذي تمكن من قنص أكبر عدد.

التشكيـــلات



اللعبة رقم7

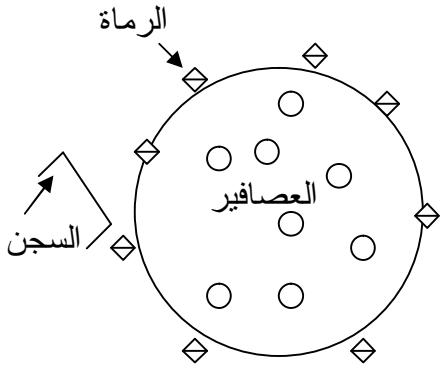
تجــنب الكــرة "أ"

المكان: فناء المدرسة
الملعب: دائرة قطرها حوالي 8م

عدد التلاميذ: من 10 إلى 14
الوسائل: كرة صغيرة خفيفة

سيــر اللــعــبة

- فريقان متساويا العدد.
- الفريق الأول يمثل الرماة وينتشر حول محيط الدائرة تعطى له الكرة.
- الفريق الثاني يمثل العصافير وينتشر داخل الدائرة.
- عند الإشارة يحاول فريق الرماة التمرير فيما بين عناصره والتسديد للمس العصافير.
- يقصى ويسجن كل عصفور يلمس بالكرة.
- بعد مدة (دقيقتان مثلا) يتبادل الفريقان الأدوار.
- الفريق الفائز الذي أصيب أقل عدد من عناصره.



اللعبة رقم8

تجــنّب الكــرة "ب"

المكان: فناء المدرسة
الملعب: مستطيل

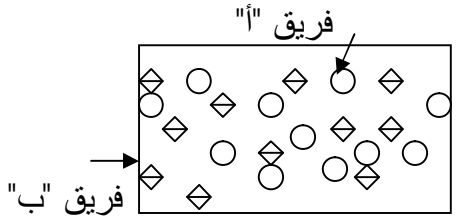
عدد التلاميذ: فريقان من 10 إلى 14
الوسائــل: كرة صغيــرة

سيــر اللعــبــة

- يوزع الفريقان على أرضية الملعب.
- عند الإشارة يحاول الفريق المستفيد من الكرة وعن طريق التمرير بين عناصره لمس عناصر الفريق الخصم بالكرة الذي يسعى عن طريق التنقلات إلى تجنبها.
- من يلمس بالكرة يقصى ويغادر الملعب.
- يتبادل الفريقان الأدوار بعد دقيقتين من اللعب.
- يفوز الفريق الذي يكون لديه أقل عدد من المصابين.

ملاحظة: يوضع قانون حسب مستوى التلاميذ مثلا:
عدم المشي بالكرة أكثر من 3 خطوات ...

التشكـــيلات



اللعبة رقم9

ربـــح المنطـــقة

المكان: فناء المدرسة
الملعب: مستطيل

عدد التلاميذ: غير محدد
الوســـائل: كرة

سيـــر اللعـــبـــة

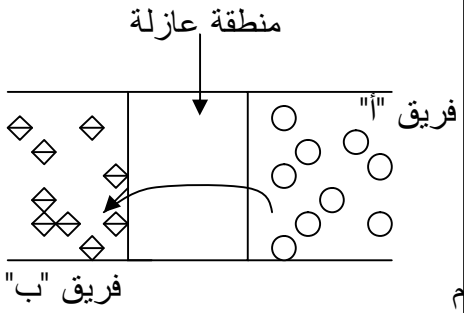
- فريقان "أ "، "ب" متساويا العدد، يأخذ كل فريق مكانه في ميدانه، بينهما منطقة عازلة حوالي 3م.
- يعين الفريق الذي يبدأ اللعب عن طريق القرعة.
- عند الإشارة يرمي الذي عنده الكرة إلى أبعد مكان ممكن من منطقة الخصم.

الحالة الأولى: تمسك الكرة من طرف الفريق الخصم دون أن تسقط وهنا يستطيع اللاعب التقدم ثلاث خطوات ورميها بدوره إلى أبعد مكان ممكن من منطقة الخصم.

الحالة الثانية: توقف الكرة بعد سقوطها، وهنا يكون الرمي من نفس المكان دون التحرك.

- تحتسب نقطة للفريق الذي استطاع أن يسقط الكرة في منطقة الخصم
- الفريق الذي سجل أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزا.

التشـــكيـــلات



اللعبة رقم10

الكـــرة إلـــى المـــرمى "أ"

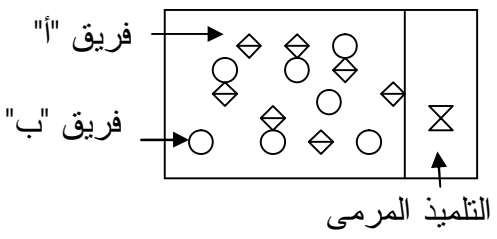
المكان: فناء المدرسة
الملعب: مستطيل به رواق من إحدى ناحتي العرض

عدد التلاميذ: فريقان من 5 إلى 7
الوسائل: كرة

سيـــر اللـــعبـــة

- فريقان متساويان في العدد منتشران في الملعب.
- يوضع تلميذ في الرواق يمثل المرمى.
- يعين الفريق الذي يبدأ اللعب عن طريق القرعة.
- يقوم الفريق بتمرير الكرة فيما بين عناصره محاولا إيصالها في النهاية إلى التلميذ المرمى.
- دون أن تسقط أو تخرج، ودون أن يدخل اللاعبون الرواق.
- يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط.

التشـــكيـــلات



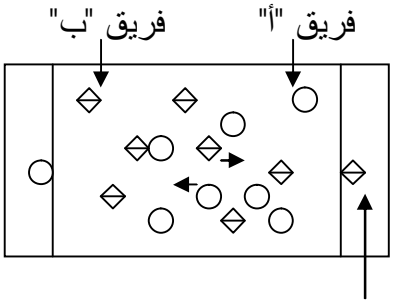
اللعبة رقم11

الكــرة إلى المرمـــى "ب"

المكان: فناء المدرسة
عدد التلاميذ: من 5 إلى 7
الملعب: مستطيل برواقين عرض الواحد 2م من ناحية العرض.
الوسائل: كرة

سيــر اللعــبــة

التشــكيــلات



- تجرى اللعبة بفريقين لكل منهما لاعب مرمى.
- يأخذ اللاعب المرمى مكانه في الرواق المقابل لفريقه.
- تسجيل نقطة يكون بإيصال الكرة للمرمى دون أن تسقط أو تخرج من الميدان، أو يدخل اللاعبون الرواق، أو يخرج المرمى من الرواق.
- يفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من النقاط.
- يمكن إدراج بعض القوانين الخاصة حسب مستوى التلاميذ.

ملاحظة:
يمكن القيام بنفس اللعبة مع تعويض الرواق بحلقة قطرها 1م في منتصف خطي العرض يقف داخلها التلميذ المرمى، أو وضع حلقة في كل زاوية من زوايا المستطيل ووضع الكرة داخل الحلقة للتسجيل.

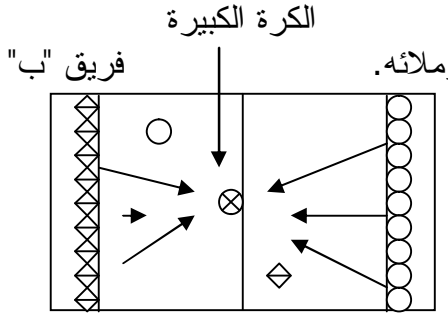
اللعبة رقم12

الكــرة المتدحــرجــة

المكان: فناء المدرسة
عدد التلاميذ: فريقان من 5 إلى 10
الملعب: مستطيل
الوسائل: كرة كبيرة وكرات صغيرة

ســير اللعــبــة

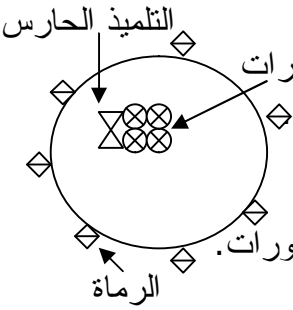
التــشكيلات



- ينتشر أعضاء كل فريق وراء خط العرض المخصص له.
- يكلف لاعب من كل فريق بجمع الكرات داخل الميدان وإعادتها لزملائه.
- توضع الكرة الكبيرة في منتصف الملعب.
- توزع الكرات الصغيرة على عناصر الفريقين بالتساوي.
- عند الإشارة يحاول كل فريق دحرجة الكرة الكبيرة لمنطقة الخصم عن طريق قذفها بالكرات الصغيرة.
- يفوز الفريق الذي يتمكن من ذلك بعد مدة.

اللعبة رقم13

الكــرة والقــصر	
المكان: فناء المدرسة **الملعب**: دائرة قطرها حوالي 8م	**عدد التلاميذ**: من 10 إلى 15 **الوسائل**: كرة + 4 قارورات بلاستيكية
ســير اللعــبــة	**التشــكيــلات**



- ينتشر التلاميذ عل محيط الدائرة
- توضع القارورات في منتصف الدائرة على شكل مربع ضلعه 1م يحرسها تلميذ
- يحاول التلاميذ الملتفون حول الدائرة إسقاط القارورات عن طريق القذف.
  بالكرة مستعملين التمرير فيما بينهم لمغالطة الحارس.
- يمكن التنافس حسب الفرق، والفوز يعود للذي استغرق اقصر وقت لإسقاط القارورات.

الألعاب الهادئة

تستعمل الألعاب الهادئة في نهاية الحصة، قصد استعادة التلاميذ حالتهم الطبيعية، ومواصلة بقية الدروس داخل القسم.

- كما أنها تستخدم للاسترجاع بين مجهودين شديدين.
- وتستعمل أيضا داخل القسم، حينما يتعذر القيام بحصة التربية البدنية في الساحة، أو حتى بين نشاطين لاستعادة الحيوية.

اللعبة رقم1

قـــال علـــي	
المكان: الفناء، داخل القسم	**عدد التلاميذ:** كل القسم
سيـــر اللعـــبـــة - يعين المعلم تلميذا يقوم بإصدار الأوامر مثل: قال علي وقوف، قال علي جلوس، قال علي اليد فوق الرأس. - لا يستجيب التلاميذ للأوامر إلا إذا كانت مسبوقة بـــ " قال علي". - يقصى كل تلميذ أخطأ. - يعلن في النهاية عن الفائز.	

اللعبة رقم2

الألـــــوان	
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	**عدد التلاميذ:** كل القســـم
سيـــر اللعـــبـــة **مثلا:** - اللون الأحمر يعني الوقوف. - اللون الأصفر يعني الجلوس. - اللون الأبيض يعني الدوران في نفس المكان. - ..... - يقوم المعلم بسرد قصة يذكر فيها الألوان، وكلما تلفظ بلون استجاب التلاميذ لما يعنيه. - يقصى كل تلميذ أخطأ. - يعلن في النهاية عن الفائز.	

اللعبة رقم3

قائد الجوق	
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	**عدد التلاميذ**: كل القسم
سيـــر اللعـــبة - يخرج المعلم تلميذا خارج القسم، بحيث لا يسمع ولا يرى ما يجري بداخله. - يعين تلميذا يمثل قائد الجوق، الذي يقوم بحركات خفية عن التلميذ الذي كان بالخارج. - يرددها التلاميذ دون أن يكشفوا عن القائد. - بينما يحاول الذي كان بالخارج اكتشافه، وله في ذلك ثلاث محاولات.	

اللعبة رقم4

الصـــافرة	
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	**عدد التلاميذ :** كل القسم
سيـــر اللعـــبـــة - يخرج المعلم تلميذا خارج القسم، بحيث لا يسمع ولا يرى ما يدور بداخله. - يعطي أحد التلاميذ صفارة. - يبدأ في الصفير بعد دخول زميله، الذي يحاول اكتشافه. - له الحق في ثلاث محاولات.	

اللعبة رقم5

الحمـــامة تطيـــر	
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	**عدد التلاميذ**: كل القسم
سيـــر اللعـــبـــة - بعد الاتفاق على نوع الطير، يقف التلاميذ في أماكنهم، ويقف أحد أمامهم يقوم بحركات للطيور وعلى زملائه ألا يقلدوه إلا إذا قام بالحركات التي تدلّ على الطائر المتفق عليه، يقصى من أخطأ. - يعلن في النهاية عن الفائز.	

اللعبة رقم6

السمكة والبحـــر	
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	**عدد التلاميذ:** كل القسم
سيـــــر اللعـــبـــة - يقف القائد أمام زملائه. - يمد الذراع اليمين، ويمثل البحر، بينما يمثل الذراع الشمال السمكة. - يمرر اليد اليسرى التي تمثل السمكة، تارة تحت اليمنى التي تمثل البحر وتارة فوقها. - لا يصفق التلاميذ إلا عند مرور السمكة فوق البحر. - يقصى كل تلميذ يخطئ. - يعلن في النهاية عن الفائز.	

اللعبة رقم7

ركّـز وتـذكّـر	
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	**عدد التلاميذ:** كل القسم
سيـــر اللعبـــة - يضع المعلم عدة أشياء على الطاولة (من 7 إلى 10)، تعطى مهلة 10 ثوان للتلميذ ليتذكر ترتيبها. - يخرج، بعد ذلك تبعثر هذه الأشياء. - يحاول التلميذ إعادة ترتيبها. - تعطى له نقطة كلما وفق في ترتيب شئ. - يمكن حذف شئ أو أشياء، وعلى التلميذ التعرّف عليه.	

مدونة الوسائل

يلعب العتاد الرّياضي دورا هامّا في تذليل الصّعوبات التي تواجه العمليّة التعلّميّة، ويؤدّي إلى تحسين الفعل التربويّ بصفة عامّة.

أ- 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 مرامي وأعمدة.

ب- الوسائل التعليميّة: (مدوّنة)

- كرات رسمية صغيرة من البلاستيك.
- كرات من البلاستيك ذات أحجام مختلفة.
- كرات طبيّة صغيرة.
- أقماع تستعمل كمعالم (يمكن صنعها بقارورات الزّيت بعد ملئها بالرّمل).
- حلقات ذات قطر 1م (يمكن صنعها بالبلاستيك العازل لخيوط الكهرباء).
- حبال بأطوال مختلفة.
- لوحات خشبيّة.
- شواهد خشبيّة ذات طول 30سم (تصنع بقصّ ذراع المكنسة).
- مناديل، مجموعات صدريات (كلّ مجموعة بلون).
- أعلام ملوّنة.
- ساعة ميقاتي.
- صفارة.
- ديكامتر.
- .....