

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

منهج التربية البدنية والرياضية
مرحلة التعليم الابتدائي

هيكلية المنهج

5	1. تقديم المادة
8	2. بنية الأطوار التعليمية وكفاءات المرحلة التعليمية
11	3. مصفوفة المفاهيم والموارد المعرفية
13	4. البرامج السنوية لمرحلة التعليم الابتدائي
13	1.4. برنامج السنة الأولى من التعليم الابتدائي
15	2.4. برنامج السنة الثانية من التعليم الابتدائي
17	3.4. برنامج السنة الثالثة من التعليم الابتدائي
19	4.4. برنامج السنة الرابعة من التعليم الابتدائي
22	5.4. برنامج السنة الخامسة من التعليم الابتدائي
25	5. توجيهات وتوصيات

1. تقديم المادة

إذا كانت التربية عموماً تعمل على إنماء مكونات شخصية المتعلم، وتطوير إمكانياته الجسمية والعقلية والوجدانية من خلال أنشطة تعليمية، فإن التربية البدنية والرياضية نشاط تعليمي/تعلّمي إلزامي، وجزء لا يتجزأ من المناهج المدرسية في المراحل الثلاث، يستهدف جميع المتعلمين قصد إنماء قدراتهم عبر أنشطة متنوعة تعتمد اللعب والجهد الحركي. أما الرياضة، فهي نشاط موجه لفئة معينة في رياضة معينة. وباعتبار التربية البدنية والرياضية مادة من المواد المدرسية، فإنها تسهم في تحقيق الغايات التربوية المنشودة عبر أنشطة جسمية، وتطوير مهارات المتعلم الحركية، وإنماء مكونات شخصيته.

إنّ التعبير الحركي لدى طفل المرحلة الابتدائية، بكلّ ما يتضمّنه من سلوكات حركية عفوية- سيما تلك التي تكتسي صبغة اللعب- يعتبر من صميم حياة الطفولة. فهو يواكب نموّه الشامل، ويسعى من خلاله إلى إثبات ذاته وتأكيداها في المحيط الذي يعيش فيه. لذلك، من الأفضل أن يجد امتدادا لهذا السلوك الحركي في إطار منظّم ومهيكل، تراعى فيه خصوصياته ومميّزاته وإمكانياته الجسمية، لا سيما بعد أن أصبحت هذه المادة الآن في التعليم الابتدائي يقدمها أستاذ مختصّ.

وهذا ما تضمنه حصّة التربية البدنية والرياضية، التي تبقى الفضاء الأوفر للتعلّلات بصيغة اللعب، شريطة أن يتناولها الأستاذ مع تلاميذه في قالب تعليمي/ تعلّمي هادف، بعيدا عن التلقين والتدريب الرياضي البحت، وما يتطلّبه من خصوصيات قد تقف حجر عثرة في تحقيق المبتغى التربويّ.

والمنتظر من أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون مرافقا ومرشدا للتلاميذ من خلال سيرورة التعلّم، مقترحا مجموعة من النشاطات المحفّزة والمشوّقة عبر مسالك متعدّدة، يجد فيها كلّ تلميذ مبتغاه.

1.1. غايات المادة في مرحلة التعليم الابتدائي

لقد أثبتت الدراسات البيداغوجية أنّ التربية البدنية والرياضية بصيغة اللعب تمكّن المتعلّم من ترسيخ تعلّماته في كلّ المواد الدراسية، وتوفّر له حظّا أوفر للبروز والتفوّق خلال مساره الدراسي، وذلك باعتبارها تربية قاعدية بأبعادها الفكرية والوجدانية والحركية، إذ هي لا تقتصر على تنمية العوامل التنفيذية كالسرعة، والمقاومة والمداومة، والقوّة والمرونة والدقّة ... الضّرورية للفرد الفاعل فحسب، بل تساهم بقدر كبير في تنمية الجانب المهاري بكلّ أبعاده: الإدراك والتحكّم، التنسيق والتوازن، الهيكل والاستجابة، إلى جانب تكوين شخصية الطّفل فكريا ووجدانيا، بالإضافة إلى المساهمة في اكتشاف المواهب في سنّ مبكرة. وتتحقّق هذه الغايات من خلال عدّة أبعاد:

- البعد الوظيفي: لما كانت الحركة أساس التمرّن والألعاب التحضيرية والأنشطة البدنية مبنية على تنوّع اللعب، فإنّ التربية البدنية والرياضية تضمن التوازن الوظيفي بارتكازها على الألعاب الملائمة لهذه الفئة العمرية، في تحقيق تنمية متناسقة للجسم عموماً، والأجهزة الحيوية كجهاز الدورة الدموية وجهاز التنفّس خصوصاً، إذ أنّ القلب والرئتين يشكّلان جوهر التنمية الفيسيولوجية. وعن طريق الحركات

القاعدية مثل: المشي الجري، الرمي، الوثب ... يتطور الجهازين الحركيين: العضلي والهيكل العظمي، فتمنح الطفل إمكانية تقويم هيأته وتدعيم عموده الفقري، فيحافظ على حيويته الجسمية ، ويتجنب بذلك آثار الساعات التي يقضيها جالسا ؛

• **البعد النفسي:** عن طريق ممارسة الألعاب يتعرف الطفل على إمكاناته، وعلى قدرة التحكم في طاقاته، وتسيير جهوده البدنية والفكرية موازاة مع الحركة المطلوبة، متخلصا من الحركات الزائدة، فيحقق أهدافه بأقل جهد و طاقة، ويجني منافع أخرى، منها: الصحة واللياقة البدنية، الاستقرار الانفعالي والسعادة، وأداء الواجب بشكل أفضل بتحقيق الذات، ونمو العلاقات الاجتماعية السليمة ، وتوطيد الصداقات.

• **البعد النفسي:** حين يوضع المتعلم أمام وضعيات إشكالية تمثل عوائق وحواجز، يجد نفسه ملزما بتخطيها لتحقيق الفوز والانتصار، أو تحمّل الفشل والهزيمة. وعليه أن يقاوم في كلّ مواجهة ما تفرضه المنافسة من تحدّيات، ويقاوم المنافس مقاومة شريفة، ويقاوم جسمه وما يطرأ عليه، ويقاوم الضغط النفسي الذي تفرضه المنافسة، ويقاوم العوامل الخارجية: الميدان، والأحوال الجوية، والمحيط البشري، ويقاوم أيضا طبيعة التنافس المتمثلة في الوسيلة، وخصائص المنافسة وقواعدها، ...

• **البعد الرياضي:** كانت المدرسة- ولا زالت- مشتلة النخبة الرياضية الوطنية، وذلك من خلال التربية البدنية والرياضية، حيث تكتشف المواهب في المراحل التعليمية الثلاث، نظرا للممارسة الواسعة للرياضة ابتداء من سنّ السادسة، في محيط بعيد عن ضغوط المنافسة التي تقف في كثير من الأحيان عقبة في الكشف عن قدرات الطفل الحقيقية ومواهبه، وما يمتلكه من مؤهلات ليكون مستقبلا من رياضيي النخبة في رياضة معيّنة. وما على الأستاذ إلا الأخذ بيده ومسايرة تطوره من جهة، وتوجيهه إلى النوادي الرياضية المختصة والمؤهلة للتكوين الرياضي، ومنه للتدريب وتحضير المنافسات الرياضية بكلّ مستوياتها.

وبإسناد هذه المادّة إلى أساتذة مختصّين في مرحلة التعليم الابتدائي، يجعله قادرا على تنفيذ المنهج بجانبه: التربوي والرياضي، ويجعل التلميذ مكتسبا للمعارف الرياضية من جهة، ومؤدّيا للحركات الجسمية والتنقّلات الرياضية من جهة أخرى.

• **البعد القيمي:** لا تقتصر التربية البدنية والرياضة على تنمية الجوانب الجسمية والفكرية والوجدانية فحسب، بل تساهم بقسط كبير في تنمية الجوانب الخلقية والقيمية، وترسيخ المواقف الاجتماعية والوطنية، مثل التعاون، واحترام المنافس، والتعايش، والإصغاء وتقبّل الراي المخالف لرأيه .

بالإضافة إلى هذا القيم الشخصية، يمكن أن نضيف جانبا يتعلّق بالتكافل الاجتماعي، وهو العناية بذوي الاحتياجات الخاصّة (ذوي الهمم). فالمدرسة ليست حكرا على الأطفال الأصحاء، بل يرتادها كذلك أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصّة أو ذوي الهمم، فمن الضروري أن تتكفّل المدرسة بهم في كلّ المواد الدراسية بما في ذلك التربية البدنية، ولا تستثني أحدا، تحقيقا لحقّ هذه الفئة من التمدّرس والتعلّم.

لذا كان من الواجب أن يولي هذا المنهج (التربية البدنية والرياضية) في مرحلة التعليم الابتدائي العناية الكاملة لهذه الفئة، ولو تعددت أنواع الاحتياجات، حيث يمنح للأستاذ الكيفية والسبل التي تمكنه من التكفل بمختلف شرائح القسم، بما يضمن تحقيق العدل بين أبناء المجتمع .

2.1. طبيعة الموارد المجنّدة

في هذه المرحلة من التعليم، تتّجه طبيعة الموارد المجنّدة نحو التحكّم في الحركات القاعدية واكتساب المهارات، وتنمية العلاقات بين عناصر الفوج .

وتضمن التربية البدنية والرياضية في مرحلة الطفولة غرس القيم الإنسانية، وتنمية القدرات البدنية والعقلية، وصقل المواهب باكتشافها لدى الأطفال مبكراً، وتنميتها من جوانب عدّة:

- الجانب البدني: تسيير طاقته، وتنسيق توازن حركاته من جهة، وما يستلزمه لمقاومة التعب وما تطرحه من ضغوطات خارجية تعيقه - في كثير من الأحيان - عن بلوغ أهدافه من جهة أخرى؛
- الجانب المهاري: التحكّم في الحركات واكتساب المهارات الحركية المتعلقة بالأنشطة البدنية والرياضية كدعامة أساسية للسيطرة على جسمه في وضعيات مختلفة من حياته اليومية؛
- الجانب الوجداني: التحكّم في نزواته وانفعالاته بالامتثال للقيم والقواعد التي تفرضها اللعبة، فيضبط بذلك تصرّفاته كفرد ينتمي إلى جماعة ويعيش في مجتمع؛
- الجانب الجمالي: يعبر بحركات قاعدية عن الرشاقة الجمبازية ومدى تناسقها، ممّا يضفي عليها الطابع الفني الجمالي من خلال السيطرة على الجسم والتحكّم في حركاته.

3.1 مساهمة المادة في التحكّم في المواد الأخرى

إضافة إلى تربية أجهزة الجسم الحيوية والتنسيق بينها، تعمل المادّة على النموّ الحركي من خلال التحكّم في الجسم وتكامل أطرافه، فتساهم في تحقيق الكفاءات العرضية والقيم الآتية:

- تحمّل الجهد، ومقاومة التعب الجسدي والفكري ؛
- ترسيخ قيمة العمل الجماعي ومحاربة الأنانية؛
- التفتّح على الغير، واختيار ما يلائم تحقيق الأهداف؛
- التحكّم في الانفعالات والنزوات، والامتثال للقوانين والقواعد ؛
- وتوزيع الجهودات وتكييفها حسب الوضعية أو الموقف ؛

ونلخص في الجدول الموالي مساهمات هذه المادّة في تنمية المواد الدراسية الأخرى:

المادّة	المساهمة
اللغات	المصطلحات والمفاهيم- التبليغ و التواصل - التعبير،
الرياضيات	الأعداد- المسافات- الوزن- القياس- الزمن- الحجم- السعة- الفضاء- الأشكال- المجموعات- الخطوط- الزوايا.....

التربية الإسلامية والمدينة	التسامح، التعاون، الاحترام، الحوار، النزاهة، الالتزام، التضامن، التواضع، الإتقان، الثقة بالنفس، تحمل المسؤولية ، احترام الغير. احترام القانون، التعايش، المواطنة ...
التاريخ/ الجغرافيا	التموقع الزمني- التموقع المكاني- التعامل مع المناخ- التعامل مع الطبيعة- التضاريس
التربية العلمية والتكنولوجية	التغذية الصحية- البيئة والمحيط- الإسعافات الصحيّة- الحركة- التوازن- الثقل- الوتيرة- التعب - المجهود العضلي- الشدة- القوّة- الاستطاعة- التردد- الفضاء
التربية الفنية	التشكيلية: الرسم- الأشكال- الألوان- التذوق- القياس- التعبير الفني الموسيقية: الحركة- الإيقاع- التعبير الفني- التذوق الفني- الانسجام- الأداء الجماعي.....

2. بنية أطوار، وكفاءات مرحلة التعليم الابتدائي

- تتكوّن مرحلة التعليم الابتدائي من ثلاثة أطوار، تتماشى والنموّ العقلي والجسمي للطفل:
- طور الإيقاظ والتعلّيمات الأولى: إدراك وظائف الجسم، والتنسيق بين عمل أطرافه؛
 - طور تعميق التعلّيمات الأساسية: ممارسة الحركات الجسمية والمهارات القاعدية؛
 - طور التحكّم في التعلّيمات الأساسية: تنفيذ التعليمات وانجاز التنقّلات الأساسية.

وقد ورّعت الكفاءات المستهدفة في كلّ طور على ثلاثة ميادين مهيكلة لمادّة التربية البدنية والرياضية، وهي:

- (أ) ميدان الوضعيات والتنقّلات: ويتكفّل بالوضعيات السليمة التي يتخذها المتعلّم، والتنقّلات التي يقوم بها خلال ممارسته اليومية، وذلك قصد المحافظة على صحّته، ووقايته من المخاطر التي قد تحدث تشوّهات جسدية جراء اتخاذ وضعيات غير ملائمة، سيما التشوّهات المتعلّقة بالعمود الفقري، وتقوّس القفص الصدري وما ينجر عنهما من آثار سلبية ؛
- (ب) ميدان الحركات القاعدية: ويتكفّل بإكساب المتعلّم المهارات الحركية القاعدية السليمة التي يقوم بها في نشاطاته اليومية، كالمشي والجري والرمي والوثب، فيتمرّن على كيفية استعمال أطرافه وتوظيفها بشكل متناسق متكامل، وتجنيد قوى الجسم واستثمارها في أداء الحركات بصفة سليمة؛
- (ج) ميدان الهيكلية والبناء: ويتكفّل بإكساب المتعلّم القدرة على بناء فضاء نشاطه ومعيشتة بما يتلاءم وطبيعة هذا النشاط، وتكييفه كلّما دعت الضرورة لذلك، ووضع معالم تساعد على القيام بأعمال في مدة زمنية مناسبة وبجهد أقل، لضمان الاستمرارية والتحمّل لأطول مدة ممكنة، بالإضافة إلى بناء القيم والمواقف، مثل التعاون واحترام القوانين والقواعد والالتزام بها.

1.2. توصيف أطوار مرحلة التعليم الابتدائي

توصيف الطّور	الطور	توصيف المرحلة
♦ إدراك مختلف وظائف الجسم، والتنسيق بين عمل الأطراف والحواس؛ ♦ اكتساب مهارات لاتخاذ وضعيات وهيئات سليمة؛ ♦ ضبط القدرات الجسمية والتخلّص من الحركات الزائدة؛ ♦ التحكم في الجسم كأداة لبذل الجهد والقيام بالحركات المطلوبة.	الأول (السنتان الأولى والثانية)	يهدف التعليم الابتدائي إلى تنمية كفاءات التلميذ بمساهمة كلّ المواد الدراسية المقرّرة في هذه المرحلة، وتسليحه بالقيم الوطنية والخلقية التي تمكّنه من التفتح على العالم والعصرنة، دون الانسلاخ عن هويّته وثقافة مجتمعه؛ فينشأ معترّزا بانتمائه، غيوراً على وطنه وأمتّه.
♦ ممارسة مختلف الحركات: الجري والرمي والوثب؛ ♦ اختيار التصرفات الملائمة في وضعيات معيّنة؛ ♦ انجاز الحركات الأساسية؛ ♦ تنظيم التدخّلات والتعامل مع المواقف.	الثاني (السنتان الثالثة والرابعة)	إضافة إلى ذلك، يعمل على تنمية ذكاء الطفل وأحاسيسه، مهاراته الجسمية الرياضية والفنية والمنهجية، وبناء معارفه العلمية ورصيده الثقافي، تحقيقاً لمقولة "العقل السليم في الجسم السليم"، وهذا ما يمكّنه من مواصلة دراسته في أحسن لياقة عقلية وبدنية.
♦ تنفيذ التعليمات؛ ♦ التحكم في الحركات القاعدية؛ ♦ بناء خطط فردية وتنفيذها؛ ♦ بناء مشاريع وخطط فردية وجماعية وتنفيذها.	الثالث (السنة الخامسة)	

2.2. كفاءات مرحلة التعليم الابتدائي

الطور	السنة	الكفاءة الشاملة	الكفاءات الختامية		
			الميدان الأول	الميدان الثاني	الميدان الثالث
الأول	الأولى	يقوم بحركات باتخاذ وضعيات وهيئات طبيعية بالتكامل بين مختلف الحركات القاعدية، مستغلاً فضاء الممارسة ومعالمه.	يتخذ وضعيات وهيئات طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر	ينفذ حركات قاعدية مبنية على تكامل وظائف جسمه.	يستغل فضاء الممارسة ومعالمه للتشكل والتنقل المنتظم.
	الثانية	ينفذ حركات طبيعية بسيطة في وضعيات وتنقلات متنوعة، يعدلها حسب الموقف، محدداً الأسلوب المناسب للفضاء المتاح	يعدل في الوقت المناسب وضعياته وتنقلاته من موقف إلى آخر.	ينفذ حركات طبيعية بسيطة في وضعيات متنوعة.	يحدد الأسلوب والفضاء المناسبين لاستعمال أداة.
الثاني	الثالثة	يبني جملة من التصرفات القاعدية المتعلقة بالجري والرمي وينفذها حسب الموقف.	يركب جملة من العمليات وينفذها وفق ما يتطلبه الموقف	ينجز حركات قاعدية متعلقة بالجري وبالزّمي	يبني تصرفاته القاعدية لتنظيم تدخلاته حسب الموقف
	الرابعة	ينجز فرديا وجماعيا حركات قاعدية تتعلق بالوثب والرمي مبنية على وضعيات، يحافظ على ترابطها بما يتماشى وفضاء الممارسة.	ينجز مختلف الحركات فرديا وجماعيا ويحافظ على ترابطها.	يؤدي حركات قاعدية متعلقة بالوثب والرمي ويحافظ على تنسيق مراحلها وفق فضاء الممارسة المتاح.	يبني الحركات القاعدية التي تضمن مواجهة الموقف بما يتماشى وفضاء الممارسة
الثالث	الخامسة	ينجز عمليات فرديا وجماعيا مبنية على حركات قاعدية، ويحافظ على ترابطها، ويلانم وضعيّة جسمه بما يتوافق والوضعية المطروحة، ويمارس بعض الرياضات الجماعية	ينجز مختلف الوضعيات والتنقلات في الرياضات الفردية والألعاب الجماعية يحافظا على ترابطها، ويلانم وضعيّة جسمه حسب الموقف	ينجز حركات قاعدية مرتبطة بالجري والوثب للرمي بطريقة سليمة،	يمارس بعض الرياضات الجماعية وفق مبادئ اللعبة والتقنيات الأساسية.

3. مصفوفة الموارد المعرفية والعرضية

تعبّر المصفوفة عن الموارد التي يجب أن يكتسبها المتعلم خلال مساره التعليمي لتحقيق كفاءات محدّدة، بحيث يتناولها أثناء ممارسته للألعاب التحضيرية الموجّهة والأنشطة البدنية والرياضية في الأطوار الثلاثة من التعليم الابتدائي .

الأطوار	الميادين	مصفوفة الموارد	
		المعرفية	العرضية
الأول	الوضعيات والتنقلات	* وظائف الأطراف وتكاملها * وضعيات غير مألوفة * التنقل العادي * الوضعية المناسبة * التنقل المناسب * مواقف التنفيذ * التنظيم	* يكتشف وظائف الأطراف * يدرك أشكالاً من الوضعيات * يتبيّن أنماط التنقل * يعي متطلبات التنقل * يستكشف مواقف التنفيذ * يستوعب التنظيمات * يعي الفروق بين الحركات * يدرك التحوّلات * يحدد الحركات والوضعيات الطبيعية * يعني عمل الأطراف * يعي الحركات * يكتشف فضاءات الممارسة * يدرك فضاء الممارسة * يكتشف التشكيلات والتنقلات * يدرك استعمالات الوسائل * يتحكم في أساليب التنفيذ * يعني مهاراته * يعي أهمية حفظ الأدوات
	الحركات القاعدية	* مختلف الحركات * الحركات القاعدية في وضعيات طبيعية * تكامل عمل الأطراف * الحركات الملائمة:	* يستخدم وظائف الأطراف * يأخذ مختلف الوضعيات * يلتزم بنمط التنقل * يستغل الوضعيات * يحدد متطلبات التنقل * ينتقي مواقف التنفيذ * يتخذ التنظيم المناسب * يتقيد بوتائر التنقل * يتحوّل من حالة لحالة * يوظف الحركات في وضعيات طبيعية * يكامل بين قدراته * يؤدي الحركة الملائمة * يستخدم فضاء الممارسة * يتقيد بمعال فضاء الممارسة * يندمج في التشكيلات * يوظف الوسيلة المناسبة * يتحكم في أساليب التنفيذ * يتقن مهارات الرمي * يحفظ الأدوات.
	الهيكلية والبناء	* فضاء الممارسة - * ضبط فضاء الممارسة - * التشكيلات والتنقلات المنظمة - * الوسائل * أسلوب التنفيذ: التسليم والاستلام * الرمي * حفظ الأدوات.	* يستجيب لمتطلبات الوضعية * يتفاعل مع وضعيات التنفيذ * يستجيب الوتائر التحوّلات * يستجيب لطبيعة الموقف * يتفاعل مع م التشكيلات * يتفاعل مع أقرانه. * يتكيف مع الوضعية * يراعي التنظيمات * يساهم في تجانس حركاته مع أقرانه * ينسق مع غيره * يشارك زملاءه، وفي مختلف الوضعيات .
الثاني	الوضعيات والتنقلات	* الجري والرمي - * التعليمات والتوجيهات - * أمن وسلامة الفوج - * أشكال التنقلات * وضعية الجسم أثناء الجري: * الأطراف خلال الجري بسرعة قصوى - * الجري ضمن مجموعة	* يعي التدرج * يدرك أهمية التعليمات * يستكشف تقنيات التنقل * يدرك مساهمة الأطراف * يعي أهمية الوتيرة * يستوعب متطلبات الجري والرمي * يعي أهمية القواعد الأمنية * يكتشف أنواع الوثب * يدرك حركات الجمباز * يكتشف التصرفات القاعدية * يتحكم في قواعد الانتقال * يعي أهمية قواعد المنافسة * يستكشف فضاءات التنقل * يعي مسافات فضاء الممارسة * يتبيّن فضاء الممارسة .
	الحركات القاعدية	* الحركات القاعدية * الجري. * الرمي * القواعد الأمنية * أنماط الوثب والرمي * الحركات القاعدية للجمباز * حركات التوازن - * حركات الدوران - * التدرج.	* يتدرج في الوضعيات * يتقيد بالتعليمات * يستخدم التقنيات المناسبة * يتحكم في أطرافه * ينسجم والوتيرة الجماعية * يتصرف وفق الموقف * يلتزم بقواعد المنافسة * يستغل فضاء المتاح * يحدّد المسافات * يضبط فضاء الممارسة.

		* التصرفات القاعدية المناسبة للموقف- * التنقل بين المعالم * رمي أداة- * الالتزام بقواعد المنافسة- * علاقة التنقل بالفضاء المتاح * الرمي بضبط فضاء الممارسة * الوثب	* يشرح قواعد المنافسة- * يحاور زملائه - * يستجيب للتعليمات والتوجيهات، وللتوتيرة - * يشرح القواعد الامنية- * يمثل معاني الحركات. * يثق بنفسه * يلتزم بالقواعد الامنية - * يجسد أخلاقيات الممارسة * يتقيد بضوابط الممارسة
الثالث	الوضعيات والتنقلات	*الوضعيات الملائمة للجسم: أثناء الجري- أثناء الوثب- أثناء الرمي - أثناء الاسترخاء- * تسلسل الدفع- * الانتقال المناسب لأسلوب الوثب و الرمي.	* يستكشف مختلف الوضعيات - * يدرك أهمية التسلسل - * يدرك أهمية الانتقال عند الوثب والرمي- * يكتشف الدينامية مناسبة * * يدرك الحركات الجمبازية- * يكتشف الألعاب الجماعية- * يعي أهمية المفاهيم في الألعاب الجماعية- * يملك مبادئ التكتيك- * يعي أهمية التقنيات.
	الحركات القاعدية	* دينامية الجري لمسافات قصيرة * الجري السريع * الوثب * الرمي * حركات قاعدية للجمباز * حركات التوازن * حركات الدوران * التدحرج .	* يتخذ الوضعيات الملائمة * يحقق التسلسل في الوضعيات * ينتقل بشكل مناسب عند * يستغل دينامية الجري والوثب والرمي * ينفذ حركات جمبازية * يمارس ألعابا جماعية * يتحكم في المفاهيم الأساسية * يوظف مبادئ التكتيك * يطبق التقنيات الأساسية .
	الهيكلية والبناء	*الألعاب الجماعية: * المفاهيم الأساسية * المبادئ الأولية في التكتيك: * الحركات التقنية الأساسية:	* يعبر عن مختلف المواقف * يشرح الدينامية المناسبة * يتواصل مع زملائه . * يتخذ الوضعية المناسبة * يراعي قواعد اللعب الجماعي

4. البرامج السنوية

1.4. برنامج السنة الأولى من المرحلة الابتدائية

ملح التخرج	الكفاءة الشاملة		يقوم بحركات باتّخاذ وضعيات وهيئات طبيعية بالتكامل بين مختلف الحركات القاعدية، مستغلّاً فضاء الممارسة ومعالمه.		
	القيم والمواقف	الهويّة الجزائريّة	يكتسب مصطلحات رياضية باللغة الفصحى		
		الضمير الوطني	يحافظ على فضاءات الممارسة		
		المواطنة	يحترم وتائر الحركات ومسارات التحول		
		التفتّح على العالم	يتفتّح على العالم الخارجي من خلال معايشة التظاهرات الرياضية.		
	الكفاءات العرضية	طابع فكري	* يكتشف وظائف الأطراف وتكاملها من خلال مختلف الوضعيات المألوفة وغير المألوفة، ويتبيّن بعض أنماط التنقل وصفاتها * يدرك التغيّرات عند التحوّل من حالة إلى حالة، ويعي الفروق بين مختلف الحركات - * يدرك طبيعة فضاءات الممارسة وأهمية ضبطها، ويكتشف مختلف التشكيلات والتنقلات المنتظمة		
		طابع منهجي	* يستخدم وظائف الأطراف وتكاملها، ملتزماً بنمط التّنقل وصفاته، * يأخذ مختلف الوضعيات حسب الموقف * يتحوّل من حالة لحالة وفق الأنماط المحدّدة متقيّداً بوتائر التنقل عند الحركة - * يندمج في التشكيلات والتنقلات المنتظمة في فضاء الممارسة المناسب ويتقيّد بمعامله		
		طابع تواصلِي	* يستجيب لمتطلبات مختلف الوضعيات - * يستجيب للوتائر ولمختلف التحوّلات - * يتفاعل مع مختلف التشكيلات والتنقلات المنتظمة		
		طابع فردي واجتماعي	* يتكيّف حسب طبيعة كل وضعيّة وموقف - * يساهم في تجانس حركته مع حركة أقرانه - * يشارك زملاءه مختلف فضاءات الممارسة.		
				المركّبات الكفاءة	الموارد المعرفية
الوضعيّات والتنقلات	الكفاءة الختامية	مركّبات الكفاءة	الموارد المعرفية	الموارد العرضية	الزّمن
الوضعيّات والتنقلات	يتّخذ وضعيات وهيئات طبيعية لها علاقة مع محيطه المباشر	يتعرّف على مختلف الوضعيات الطبيعية المألوفة وغير المألوفة في محيطه المباشر	* وظائف الأطراف وتكاملها: - الوقوف: العادي، والوقوف ضمّاً، الوقوف فتحة جانبيّاً، أماماً، خلفاً؛ - الجلوس العادي (الترنّج) والجلوس على شيء، الجلوس ضمّاً وجلوس	فكري * يكتشف وظائف الأطراف وتكاملها * يدرك أشكال مختلفة من الوضعيات المألوفة وغير المألوفة * يتبيّن بعض أنماط التنقل وصفاتها	10 سا

9 سا	منهجي *يستخدم وظائف الأطراف وتكاملها *يأخذ مختلف الوضعيات حسب الموقف *يلتزم بنمط التنقل وصفاته تواصل *يستجيب لمتطلبات مختلف الوضعيات شخصي/اجتماعي * يتكيف حسب طبيعة كل وضعية وموقف	القرفصاء؛ - التحول من الجلوس للوقوف والعكس؛ - الاستلقاء: على الظهر، على الجنب، على البطن؛ * وضعيات غير مألوفة: الانبطاح، الانتصاب على أربع العادي والمعكوس، الوقوف على رجل واحدة، على الركبتين. * التنقل العادي: مشي عادي ونشط فردي وثنائي، هرولة فردية وثنائية.	يوظف تكامل أطرافه ويستثمرها في الوضعيات مألوفة وغير مألوفة حسب الموقف يحترم القواعد العامة عند أخذ مختلف الوضعيات.		
	فكري: *يعي الفروق بين مختلف الحركات *يدرك التغيرات عند التحول من حالة إلى حالة منهجي: *يتقيد بوتائر التنقل عند الحركة * يتحول من حالة لحالة وفق الأنماط المحددة تواصل: *يستجيب للوتائر ولمختلف التحويلات شخصي/اجتماعي: *يساهم في تجانس حركته مع حركة أقرانه	مختلف الحركات: -المشي والجري الفردي والثنائي، بوتيرة معينة (بطيئة، متوسطة، سريعة) - التحول: من المشي للجري تدريجيا، ومن الجري للمشي تدريجيا، المشي الجانبي (الخطوات الجانبية) والمشي خلفا	يتعرف على مختلف الحركات القاعدية والتحويلات يوظف مختلف الحركات القاعدية عند التحول. يحترم وتائر الحركات ومسارات التحول	ينفذ حركات قاعدية مبنية على تكامل وظائف جسمه.	الحركات القاعدية
9 سا	فكري: *يكتشف طبيعة فضاءات الممارسة *يدرك أهمية ضبط فضاء الممارسة *يكتشف مختلف التشكيلات والتنقلات المنتظمة منهجي: * يستخدم فضاء الممارسة المناسب *يتقيد بمعالم فضاء الممارسة *يندمج في التشكيلات والتنقلات المنتظمة تواصل * يتفاعل مع مختلف التشكيلات والتنقلات المنتظمة شخصي/اجتماعي * يشارك زملاءه مختلف فضاءات الممارسة.	* فضاء الممارسة: الفناء، الساحة، الملعب الرواق.. * ضبط فضاء الممارسة: حدود ميدان الممارسة- التنقل في فضاء محدد- مشاركة فضاء الممارسة * التشكيلات والتنقلات المنتظمة: - الأعداد الصفوف- الوسائل – الأقران.	يتعرف على فضاءات الممارسة وضوابطها ومختلف التشكيلات والتنقلات المنتظمة يوظف الفضاءات الممارسة وفق معالمها وقواعدها يحافظ على فضاءات الممارسة	يستغل فضاء الممارسة ومعالمه للتشكل والتنقل المنتظم.	الهيكلية والبناء

2.4 . برنامج السنة الثانية من المرحلة الابتدائية

ملح التخرج	الكفاءة الشاملة		ينفذ حركات طبيعية بسيطة في وضعيات وتنقلات متنوعة، ويعديلها حسب الموقف، محددا الأسلوب المناسب للفضاء المتاح		
	القيم والمواقف	الهوية الجزائرية	يطور رصيده المصطلحي بالعربية		
		الضمير الوطني	يسهر على حسن أداء مختلف الحركات بما يضمن سلامة وأمن زملائه		
		المواطنة	يصون الوسائل ويحفظها		
	الكفاءات العرضية	التفتح على العالم	يحترم أعلام الفرق المنافسة للفرق الوطنية		
		طابع فكري	* يدرك مختلف الوضعيات؛ مستكشفا مختلف مواقف التنفيذ، حسب مختلف التنظيمات، ويعي متطلبات التنقل السليم- * يعني تكامل عمل الأطراف وأعباء الحركات الملائمة للموقف، ومحددا الحركات القاعدية في الوضعيات الطبيعية- * يعني مهاراته في الرمي * بالتحكم في أساليب التنفيذ واستعمال كل وسيلة، ويعي أهمية حفظ الأدوات.		
		طابع منهجي	* يحدد متطلبات التنقل السليم، باستغلال مختلف الوضعيات، وانتقاء مواقف التنفيذ المناسبة، ويتخذ التنظيم المناسب * يوظف الحركات القاعدية في الوضعيات الطبيعية، ويكمل بين قدرات أطرافه، مؤديا الحركة الملائمة حسب الموقف * يتقن مهارات الرمي بتوظيف كل وسيلة في الوضعية المناسبة، والتحكم في أساليب التنفيذ، ويحفظ الأدوات		
		طابع تواصل	* يتفاعل مع الوضعيات ومواقف التنفيذ - * يستجيب حركيا لطبيعة الموقف- * يتفاعل مع أقرانه في وضعيات التسليم والاستلام والرمي.		
		طابع فردي واجتماعي	* يراعي مختلف التنظيمات - * ينسق حركته مع حركة غيره- * يشارك في مختلف وضعيات التسليم والاستلام والرمي		
الميدان	الكفاءة الختامية	مركبات الكفاءة	الموارد المعرفية	الموارد العرضية	الزمن
ميدان الوضعيات والتنقلات	يعدل في الوقت المناسب وضعياته وتنقلاته من موقف إلى آخر.	يتعرف على الوضعيات والتنقلات والمواقف ومختلف التنظيمات	* الوضعية المناسبة: الوقوف- الانحناء- الجثو- المشي- الجري- الوثب- ترابط وتتابع مجموعة وضعيات؛	فكري * يدرك مختلف الوضعيات- * يعني متطلبات التنقل السليم- * يستكشف مختلف مواقف التنفيذ - * يستوعب مختلف التنظيمات منهجي: * يستغل مختلف الوضعيات - * يحدد متطلبات التنقل السليم- * ينتقي مواقف التنفيذ المناسبة - * يتخذ التنظيم المناسب تواصل: * يتفاعل مع الوضعيات ومواقف التنفيذ شخصي/اجتماعي: * يراعي مختلف التنظيمات	10 سا
		ينفذ الموقف بما يتماشى وإمكاناته الفردية في مختلف الوضعيات	* التنقل المناسب - عمل الأطراف- التسارع، خفض السرعة، التنقل على مسار مستقيم، متعرج، دائرة مغلقة؛		
		يسهر على سلامة وأمن زملائه.	* مواقف التنفيذ: المشي السريع- الهرولة- الجري- الجري السريع؛ * التنظيم: الابتعاد - الاقتراب- الازدحام .		

9 سا	فكري *يحدد الحركات القاعدية في الوضعيات الطبيعية *ينمي تكامل عمل الأطراف *يعي الحركات الملائمة للموقف منهجي *يوظف الحركات القاعدية في الوضعيات الطبيعية *يكامل بين قدرات أطرافه *يؤدي الحركة الملائمة حسب الموقف تواصل *يستجيب حركيًا لطبيعة الموقف شخصي/اجتماعي *ينسقي حركته مع حركة غيره	* الحركات القاعدية في وضعيات طبيعية: من وقوف، من جثو، من جلوس، من تمدد * تكامل عمل الأطراف: في المشي، في الجري، أثناء تنفيذ الحركة *الحركات ملائمة: خطوات متناسقة- خطوات مرتفعة- المحافظة على السرعة.	يتعرّف على الحركات القاعدية الملائمة وتكامل عمل الأطراف في مختلف الوضعيات يؤدي الحركات القاعدية الملائمة في مختلف الوضعيات يسهر على حسن أداء مختلف الحركات	ينفذ حركات طبيعية بسيطة في وضعيات متنوعة.	ميدان الحركات القاعدية
9 سا	فكري: * يدرك استعمالات كل وسيلة * يتحكم في أساليب التنفيذ -*ينمي مهاراته في الرمي - *يعي أهمية حفظ الأدوات منهجي: *يوظف كل وسيلة في الوضعية المناسبة * يتحكم في أساليب التنفيذ - *يتقن مهارات الرمي - *يحفظ الأدوات تواصل *يتفاعل مع أقرانه في وضعيات التسليم والاستلام والرمي. شخصي/اجتماعي *يشارك في مختلف وضعيات التسليم والاستلام والرمي	* الوسائل: الكور - الشواهد - الأقماع- الجلة * أسلوب التنفيذ: التسليم والاستلام * الرمي: قريب- بعيد- جانبي- أمامي- خلفي- درجة *حفظ الأدوات: الترتيب، التنظيف، التخزين.	يتعرّف على الوسائل وكيفية توظيفها وحفظها ومجالات استعمالها يستخدم مختلف الوسائل بالكيفيات المناسبة ويحفظها يصون الوسائل ويحفظها .	يحدد الأسلوب والفضاء المناسبين لاستعمال أداة	ميدان الهيكل والبناء

3.4 . برنامج السنة الثالثة من المرحلة الابتدائية

الكفاءة الشاملة		يبني جملة من التصرفات القاعدية المتعلقة بالجري والرمي وينفذها حسب الموقف.			
القيم والمواقف	الهوية الجزائرية	يثري الرصيد المصطلحي الرياضي ويستعمله			
	الضمير الوطني	يندمج في فوج ويعمل لصالحه			
	المواطنة	يحترم التعليمات والتوجيهات المقدمة والقواعد الأمنية			
	التفتح على العالم	يحترم أناشيد فرق المنافسة للفرق الوطنية			
الكفاءات العرضية	طابع فكري	*يعي التدرج في وضعيات الجري والرمي، ويدرك أهمية التعليمات والتوجيهات للحفاظ على الامن والسلامة. *يستوعب متطلبات الجري والرمي، ويعي أهمية الالتزام بالقواعد الأمنية *يتحكم في قواعد الانتقال بين المعالم، باكتشافه التصرفات القاعدية، ووعيه بأهمية الالتزام بقواعد المنافسة			
	طابع منهجي	*يتدرج في وضعيات الجري والرمي، ويتقيد بالتعليمات والتوجيهات- *يجري بمختلف الوتائر ويرمي في مختلف الوضعيات، ويطبق القواعد الأمنية - *ينتقل بين مختلف المعالم ويتصرف وفق الموقف المناسب، ملتزما بقواعد المنافسة			
	طابع تواصل	*يستجيب للتعليمات والتوجيهات- *يشرح القواعد الامنية - *يشرح قواعد المنافسة			
	طابع فردي واجتماعي	*يحافظ على سلامته وأمن زملائه.- *يلتزم بالقواعد الامنية المناسبة.- *يراعي قواعد الأمن والسلامة			
الميدان	الكفاءة الختامية	مركبات الكفاءة	الموارد المعرفية	الموارد العرضية	الزمن
الوضعيات والتنقلات	يركب جملة من العمليات وينفذها وفق ما يتطلبه الموقف	يتعرف على كيفية الربط بين تدرج جملة من الحركات (الجري، الرمي)	* الجري والرمي * الجري: من المشي للهولة، من الهولة للجري، من الجري الخفيف للجري السريع. *الرمي: من الثبات بيد واحدة، باليدين. * التعليمات والتوجيهات: - أمن وسلامة الفوج – احترام مجال الرمي.	فكري *يعي التدرج في وضعيات الجري والرمي *يدرك أهمية التعليمات والتوجيهات للحفاظ على الامن والسلامة. منهجي *يتدرج في وضعيات الجري والرمي *يتقيد بالتعليمات والتوجيهات تواصل *يستجيب للتعليمات والتوجيهات شخصي/اجتماعي *يحافظ على سلامته وأمن زملائه.	10 سا
		يلتزم بالتعليمات والتوجيهات المناسبة عند الرمي والجري.			
		يحترم التعليمات والتوجيهات المقدمة.			

9 سا	فكري *يستوعب متطلبات الجري والرّمي *يعي أهمية الالتزام بالقواعد الأمنية منهجي *يجري بمختلف التوائروبرمي في مختلف الوضعيات *يطبق القواعد الأمنية تواصلي *يشرح القواعد الامنية شخصي/اجتماعي *يلتزم بالقواعد الامنية المناسبة.	*الحركات القاعدية: حسب وتائر بطيئة، متوسطة، سريعة. *الجري: الجري على خط مستقيم، الجري في منعرج، الجري المتعرج بحمل أداة. *الرمي: بيد واحدة، باليدين معا: الرمي للأمام، للخلف، للجانب، إلى أبعد، إلى مكان معين؛ الرمي فوق علو معين *القواعد الأمنية خلال الممارسة مسافات الرمي.	يتعرّف على الحركات القاعدية حسب وتائرها والقواعد الأمنية	ينجز حركات قاعدية متعلّقة بالجري وبالرّمي	الحركات القاعدية
			ينفذ الحركات القاعدية ويلتزم بالقواعد الأمنية		
			يحترم القواعد الأمنية		
9 سا	فكري *يكشف التصرفات القاعدية *يتحكم في قواعد الانتقال بين المعالم *يعي أهمية الالتزام بقواعد المنافسة منهجي *يتصرف وفق الموقف المناسب *ينتقل بين مختلف المعالم *يلتزم بقواعد المنافسة تواصلي *يشرح قواعد المنافسة شخصي/اجتماعي *يراعي قواعد الأمن والسلامة	*التصرفات القاعدية: - التصرف المناسب للموقف -زيادة في السرعة واللّحاق - تغيير الاتجاه - الإفلات للتخلص من المنافس *الانتقل بين المعالم: - اجتياز موانع بوسيلة - رمي أداة في حدود فضاء معين، لمكان معين، على بعد معين، الى علو معين. *الالتزام بقواعد المنافسة: - أمن وسلامة الآخرين	يتعرّف على التصرفات القاعدية، وطرق التنقل بين المعالم، وعلى الرمي وقواعد المنافسة المناسبة.	يبني تصرفاته القاعدية لتنظيم تدخلاته حسب الموقف	الهيكلية والبناء
			ينتقل بين المعالم وفق قواعد المنافسة المناسبة.		
			يلتزم بقواعد المنافسة.		

4.4. برنامج السنة الرابعة من المرحلة الابتدائية

ملح التخرج	الكفاءة الشاملة		ينجز فرديا وجماعيا حركات قاعدية تتعلّق بالوثب والرمي مبنيةً على وضعيات، محافظا على ترابطها بما يتماشى وفضاء الممارسة.		
	القيم والمواقف	الهوية الجزائرية	يلتزم بأخلاقيات الممارسة		
		الضمير الوطني	يتعايش مع المجموعة		
		المواطنة	يتقاسم الفضاء مع المجموعة		
		التفتح على العالم	يحترم ضوابط الممارسة الرياضية العالمية.		
	الكفاءات العرضية	طابع فكري	*يستكشف بعض تقنيات التنقل، ويعي أهمية وتيرة الجري ضمن مجموعة ومساهمتها خلال الجري *يدرك الحركات القاعدية للجذباز، ويكتشف أنماط الوثب وأنواعه *يستكشف فضاءات التنقل المتاحة، ويتبين مسافات وأبعاد ومجالات فضاء الممارسة أثناء الوثب		
		طابع منهجي	*يستخدم تقنيات التنقل المناسبة، بالتحكّم في أطرافه خلال الجري، منسجما في وتيرة الجري مع المجموعة * يمارس الوثب بأنواعه منفذا الحركات القاعدية للجذباز *يستغل فضاء التنقل المتاح بضبط فضاء الممارسة أثناء الوثب، ويحدد المسافات والأبعاد ومجالات الرمي		
		طابع تواصلي	*يستجيب لوتيرة الجري – *يمثل المعاني المحمولة بالحركات - *يحاور زملائه حول أطر الممارسة في الفضاء المتاح		
		طابع فردي واجتماعي	*يثق بنفسه ضمن المجموعة - *يجسد أخلاقيات الممارسة - * يتقيد بضوابط الممارسة		
الميدان	الكفاءة الختامية	مركبات الكفاءة	الموارد المعرفية	الموارد العرضية	الزمن
الوضيعات والتنقلات	ينجز مختلف الحركات فرديا وجماعيا ويحافظ على ترابطها.	يتعرف على وضعيات الجسم وعمل الأطراف ووتيرة الجري ضمن مجموعة ،	* أشكال التنقلات - وضعية الجسم أثناء الجري: تربية الخطوة وأليتها * الأطراف خلال الجري بسرعة قصوى: - على محور	فكري *يستكشف بعض تقنيات التنقل * يدرك مساهمة الأطراف خلال الجري *يعي أهمية وتيرة الجري ضمن مجموعة منهجي *يستخدم تقنيات التنقل المناسبة * يتحكّم في أطرافه خلال الجري	10 سا
		يضبط جسمه وعمل أطرافه وفق مختلف وضعيات التنقل			

		يتعايش مع المجموعة	-على منحني -على خط متعرج * الجري ضمن مجموعة -وتيرة الجري	* ينسجم ووتيرة الجري ضمن مجموعة تواصل * يستجيب لوتيرة الجري شخصي/اجتماعي * يثق بنفسه ضمن المجموعة	
9 سا	الحركات القاعدية	يؤدي حركات قاعدية متعلقة بالوثب والرمي ويحافظ على تنسيق مراحلها وفق فضاء الممارسة المتاحة.	* أنماط الوثب وأنواعه: رجل واحدة، بالرجلين، للأمام، للأعلى، فتحا، ضمًا، - الوثبات المتتالية: رجل واحدة، وثبات بتبادل الرجلين * الرمي حسب الموقف: بيد واحدة، باليدين؛ الرمي من ثبات، من حركة، باليدين، للخلف، للجانب، ربط الوثب بالرمي، أخذ مسافة الاقتراب. * الحركات القاعدية للجمباز: القفز للأعلى (النقزان)، الوثب فتحا، الوثب ضمًا للبصير * حركات التوازن: التوازن الأمامي المسحوق (النجمة)، التوازن الجانبي، التوازن على رجل واحدة مع ضم الثانية. * حركات الدوران: نصف دورة عادية، دورة كاملة عادية، السقوط الآمن. * التدحرج: تدحرج أمامي عادي، تدحرج جانبي	فكري * يكتشف أنماط الوثب وأنواعه * يدرك الحركات القاعدية للجمباز منهجي * يمارس الوثب بأنواعه * ينفذ الحركات القاعدية للجمباز تواصل * يمثل المعاني المحمولة بالحركات شخصي/اجتماعي * يجسد أخلاقيات الممارسة	
		يمارس أنماط الوثب والرمي والحركات القاعدية للجمباز			
		يلتزم بأخلاقيات الممارسة			

9 سا	فكري * يستكشف فضاءات التنقل المتاحة * يعي مسافات وأبعاد ومجالات فضاء الممارسة * يتبين فضاء الممارسة أثناء الوثب منهجي * يستغل فضاء التنقل المتاح * يحدد المسافات والأبعاد ومجالات الرمي * يضبط فضاء الممارسة أثناء الوثب تواصل * يحاور زملائه حول أطر الممارسة في الفضاء المتاح شخصي/اجتماعي * يتقيد بضوابط الممارسة	* علاقة التنقل بالفضاء المتاح: أمن، خطير؛ انتشار الزملاء، والمنافسين * الرمي بضبط فضاء الممارسة: المسافات، الأبعاد، المجالات * الوثب بضبط فضاء الممارسة: مسار الوثبة، هياؤه الجسم خلال الوثب، الوثب برجل واحدة لأبعد مسافة، الوثبات التبادلية.	يجند معارفه وقدرات جسمه للتنقل والرمي والوثب بما يتناسب وفضاء الممارسة . يستغل الفضاء المتاح للتنقل والرمي والوثب يحترم ضوابط الممارسة في الفضاء المتاح.	يبيّن الحركات القاعدية التي تضمن مواجهة الموقف بما يتماشى وفضاء الممارسة.	الهيكلية والبناء
------	--	---	---	--	-------------------------

5.4. برنامج السنة الخامسة من المرحلة الابتدائية

ملحج التخرج	الكفاءة الشاملة		ينجز عمليات فرديا وجماعيا مبنية على حركات قاعدية، ويحافظ على ترابطها، ويلتزم وضعيته جسمه بما يتوافق والوضعية المطروحة، ويمارس بعض الرياضات الجماعية		
	القيم والمواقف	الهوية الجزائرية	يحترم قواعد اللعب الجماعي الأساسية ومبادئه		
		الضمير الوطني	يتقيد بمختلف الوضعيات المناسبة حسب الموقف		
		المواطنة	يتقيد بالتقنيات الملائمة للوضعية وللموقف		
		التفتح على العالم	يتواصل مع تلاميذ رياضيين في الوطن العربي		
	الكفاءات العرضية	طابع فكري	* يستكشف مختلف الوضعيات الملائمة للجسم ويدرك أهمية الانتقال المناسب عند الوثب والرمي، وأهمية تسلسل الدفع في مختلف الوضعيات * يدرك مختلف الحركات القاعدية للجمباز، ويكتشف دينامية الجري والوثب والرمي * يكتشف بعض الألعاب الجماعية ويعي أهمية مفاهيمها الأساسية، ويعي أهمية الحركات التقنيات وتملك المبادئ الأولية في التكتيك		
		طابع منهجي	* ينتقل بشكل مناسب عند الوثب والرمي ويتخذ مختلف الوضعيات الملائمة للجسم، محققا التسلسل الدفع في مختلف الوضعيات * يستغل دينامية الجري والوثب والرمي، وينفذ مختلف الحركات القاعدية للجمباز * يمارس بعض الألعاب الجماعية ويتحكم في مفاهيمها الأساسية، ويطبق التقنيات الأساسية للعب الجماعية، بتوظيف المبادئ الأولية للتكتيك		
		طابع تواصل	* يعبر بالوضعيات عن مختلف المواقف * يشرح الدينامية المناسبة لكل وضعية وموقف * يتواصل مع زملائه لتحقيق الانسجام		
		طابع فردي واجتماعي	* يتخذ الوضعية المناسبة له ولغيره * يتخذ الوضعية المناسبة لمختلف المواقف يراعي قواعد اللعب الجماعي		
	الميدان	الكفاءة الختامية	مركبات الكفاءة	الموارد المعرفية	الموارد العرضية
الوضعيات والتنقلات	ينجز مختلف الوضعيات والتنقلات في الرياضات الفردية	يتعرف على الوضعيات الملائمة للجسم في وضعيات الجري والوثب للرمي وكيفيات تعديلها	* الوضعية الملائمة للجسم: - أثناء الجري: التنسيق بين الأطراف، التوازن، الانسيابية، خطوات ديناميكية ذات سعة مناسبة لتوتيرة الجري؛	فكري * يستكشف مختلف الوضعيات الملائمة للجسم	10 سا

	والألعاب الجماعية محافظا على ترابطها، ويلانم وضعية جسمه حسب الموقف	يلانم وضعيات جسمه حسب مختلف المواقف يتقيد بمختلف الوضعيات المناسبة حسب الموقف	- أثناء الوثب: التوازن، السقوط السليم؛ - أثناء الرمي: الإحساس بالأداة، ترتيب القوى عند الدفع، تحديد مجال الرمي؛ - أثناء الاسترخاء: (الجري، الوثب، الرمي) * تسلسل الدفع: في الجري، في الوثب، في الرمي * الانتقال المناسب لأسلوب الوثب أو الرمي.	* يدرك أهمية تسلسل الدفع في مختلف الوضعيات * يدرك أهمية الانتقال المناسب عند الوثب والرمي منهجي * يتخذ مختلف الوضعيات الملائمة للجسم * يحقق التسلسل الدفع في مختلف الوضعيات * ينتقل بشكل مناسب عند الوثب والرمي تواصل * يعبر بالوضعيات عن مختلف المواقف شخصي/اجتماعي * يتخذ الوضعية المناسبة له ولغيره	
الحركات القاعدية	ينجز حركات قاعدية مرتبطة بالجري والوثب للرمي بطريقة سليمة،	يتعرف على الحركات القاعدية المرتبطة بالجري للوثب، للرمي حسب نوعية الأداة المستعملة. يختار الدينامية المناسبة حسب الوضعية والموقف	* دينامية الجري لمسافات قصيرة: الجري السريع، تواتر الخطوات، تنسيق عمل الأطراف، اعتدال الجسم خلال الجري؛ * الوثب: أسلوب الوثب والاجتياز، استثمار الجري في الوثب، الدفع المناسب لنوع الوثب، تنسيق مراحل الوثب * الرمي: مراحل الرمي، أسلوب الرمي من وضعيات مختلفة، استثمار الجري في الرمي، الرمي لأبعد بيد واحدة وباليدين، الربط بين الحركات القاعدية.	فكري * يكتشف دينامية الجري والوثب والرمي * يدرك مختلف الحركات القاعدية للجمباز منهجي * يستغل دينامية الجري والوثب والرمي * ينفذ مختلف الحركات القاعدية للجمباز تواصل * يشرح الدينامية المناسبة لكل وضعية وموقف	9 سا

		* حركات قاعدية للجُمباز: وثبة الغزالة، وثبات الحجلة * حركات التوازن: توازن أمامي على رجل واحدة (نجمة) التوازن على الكتفين (الشمعة). * حركات الدوران: ربع دورة، نصف دورة، دورة كاملة على رجل واحدة. * التدحرج: تدحرج خلفي عادي، تدحرج أمامي فتحا، تدحرج خلفي فتحا.	يتقيد بالتقنيات الملائمة للوضعية وللموقف		
9 سا	فكري * يكتشف بعض الألعاب الجماعية * يعي أهمية المفاهيم الأساسية في الألعاب الجماعية * يمتلك المبادئ الأولية في التكتيك * يعي أهمية الحركات التقنيات منهجي * يمارس بعض الألعاب الجماعية * يتحكم في المفاهيم الأساسية للألعاب الجماعية * يوظف المبادئ الأولية للتكتيك * يطبق التقنيات الأساسية للعب الجماعية تواصلي * يتواصل مع زملائه لتحقيق الانسجام شخصي/اجتماعي * يراعي قواعد اللعب الجماعي	الألعاب الجماعية: كرة اليد في ملعب صغير كرة السلة للصغار مفاهيم الأساسية: الملعب وأطواله، قواعد اللعبة الأخطاء المبادئ الأولية في التكتيك: التوزيع المنظم على الملعب، اللعب الجماعي، الدفاع والهجوم الحركات التقنية الأساسية: تمريرات الكرة ومسكها، المراوغات والتنقل بالكرة، القذف	يجند معارفه الأساسية المتعلقة ببعض الألعاب الجماعية، ويتعرف على قواعدها. يوظف المفاهيم الأساسية للألعاب الجماعية ومبادئها الأولية يحترم قواعد اللعب الجماعي الأساسية ومبادئه	يمارس بعض الرياضات الجماعية وفق مبادئ اللعبة والتقنيات الأساسية.	الهيكلية والبناء

5. توجيهات وتوصيات

1.5. توجيهات سيكو تربوية

المقاصد المنتظرة من المنهج الذي نضعه بين أيدي أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية، هي إعطاء إمكانية الممارسة الميدانية للتربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية، أساسها توعية الطفل بقدرات جسمه، وتربية سلوكه الفكري والبدني والوجداني المرتبط بمحيطه البشري والمادي الذي يتعامل معه، هذا من جهة؛ والمساهمة في تكوين شخصية متزنة نفسيا وبدنيا، قادرة على مواجهة تحديات عصره من جهة أخرى، بالإضافة إلى إمكانية اكتشاف المواهب الرياضية مبكرا، لتحضير النخبة الرياضية المستقبلية.

ودور الاستاذ أن يوقّر الظرف للمتعلم كي يجنّد امكاناته المعرفية والجسدية واستخدامها كلما دعت الضرورة لذلك. هذا التحكّم المتجدّد والمتكيف مع كل المواقف والوضعيّات، يركّز أساسا على السلوكات والتصرّفات التي لها مكانتها في التربية البدنية والرياضية، والتي تمكّن الطفل من:

- الوعي بإمكانياته واستثمارها؛
- المساهمة الطوعية في تحقيق الهدف؛
- إيقاظ قدراته الجسدية وتنميتها قصد البروز في المستوى العالي؛
- استثمار التعبير الجسدي كوسيلة للتواصل؛
- ترقية العلاقات الاجتماعية، والمساهمة الفاعلة في العمل الجماعي.

ولتحقيق ذلك، على الأستاذ أن يجنّد قدراته التربوية كموجّه ومرافق للطفل، مستعملا أساليب تنمي الإحساس بما يجري في المحيط الاجتماعي للطفل، ويربّي فيه السلوك القويم، الروح الوطنية والمواطنة والتعايش السلمي، والروح الرياضية، ونبذ العنف والتعصّب.

ولا يتأتّى ذلك إلا باستحضار خصائص نمو المتعلّم وحاجاته في المجالات الثلاثة الآتية:

أ) الحسي/الحركي، حيث يتميّز بـ:

- صعوبة تحمّل الجهد،
- صعوبة التآزر الحسي/الحركي حتى في وضعيات بسيطة،
- قصور الوعي بكيفية التنافس،
- عفوية الحركة؛

ب) العقلي/المعرفي، ويتميّز بـ:

- قصور تقدير المسافات والأحجام،
- قصور التقدير البصري/الحركي،
- قصور الانتباه والتركيز،
- قصور إدراك وتنظيم الذات في المكان والزمان؛

ج) الوجداني/الاجتماعي، ويتميز بـ :

- التمرکز حول الذات ،
- اللجوء للآلية الدفاعية لتبرير الفشل، كاللقاء اللوم على الغير،
- مزاجية السلوك،
- حدة الحساسية حيال نقد الآخرين .

2.5. توجهات بيداغوجية

على الأستاذ أن يجتد أيضا قدراته البيداغوجية والديداكتيكية، ويعمل على تنشيط قدرات الطفل وتحفيزه على البذل والمثابرة، وذلك من خلال:

- اختيار الوضعيات التعلمية الملائمة ؛
- تنمية القدرات الفردية والجماعية؛
- احترام ميولات الطفل وقدراته؛
- اعتماد التّقويم التكويني بأنواعه (الذاتي، وبين الأقران، والجماعي).

3.5 . توجيهات عامة

الهدف من هذه التوجيهات هو الحفاظ على سلامة التلاميذ وأمنهم أثناء الممارسة. ويمكن تلخيصها في:

- تجنّب النشاطات التي غالبا ما تؤدّي إلى حوادث جسمانية؛
- عدم استعمال وسائل بيداغوجية غير مناسبة، ممّا يؤدّي إلى إتلافها، أو تسبّب مخاطر على التلميذ؛
- تجنّب الحركات غير المناسبة لقدرات التلاميذ في هذه السنّ؛
- الأخذ بعين الاعتبار الفوارق الناجمة عن اختلاط الأقسام من الجنسين، وفوارق السنّ والوزن والطول، والعوائق البدنية الدائمة والمؤقتة؛
- الأخذ بعين الاعتبار صلاحية ميدان الممارسة، والوسائل المستعملة؛
- السهر على النظافة الصحية بعد استعمال الوسائل بالاعتسالة في نهاية الحصّة؛
- السهر على برمجة حصّة التربية البدنية والرياضية بعد الحصص النظرية لتمكين التلاميذ من الاسترجاع الكامل والعودة للبيت بعد بذل المجهود.

4.5 . توصيات تتعلق بمدونة الوسائل التعليمية

يمثّل العتاد والوسائل التعليمية في التربية البدنية والرياضية العمود الفقري للنشاطات، ويؤدّي دورا هاما في تذليل الصّعوبات التي تواجه الرياضي بصفة عامّة، والعملية التربوية بصفة خاصّة.

أ) مستلزمات رياضية :

✓ ضرورية: ملعب أو ساحة للممارسة (في المؤسسة أو مرفق مجاور)، تكون آمنة ومؤمنة، مؤشّرة (مخطّطة) ونظيفة.

✓ مستحبة: ملاعب معشوشبة ومخططة وما يتبعها من مرامي وأعمدة؛ قاعات رياضية مجهزة بمستلزمات كل نوع من الرياضات.

ب - مدونة الوسائل التعليمية:

- كرات رسمية صغيرة من البلاستيك؛
- كرات من البلاستيك ذات أحجام مختلفة؛
- كرات طبية صغيرة؛
- حبال التسلق؛
- أقماع تستعمل كمعالم (يمكن صنعها بقارورات بعد ملئها بالرمل) ؛
- حلقات بقطر 1م (يمكن صنعها بالبلاستيك العازل لخيوط الكهرباء) ؛
- حبال بأطوال مختلفة؛
- لوحات خشبية؛
- شواهد خشبية بطول 30 سم (تصنع بقص ذراع المكينة)؛
- مناديل ومجموعة صديريات (كل مجموعة بلون) ؛
- ساعة ميفاتية ، صافرة، ديكامتر.

5.5. توجهات تتعلق بالتقويم

التقويم وسيلة في خدمة التعلم، إذ يوفر معلومات عن القدرات العقلية والبدنية للتلميذ، إلى جانب توفير معلومات عن أداء الأستاذ.

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

لكن التقويم يطرح إشكالية عندما يتعلق الأمر بالنتائج البدنية، بحكم اختلاف اللياقة في حصّة عن لياقته في حصّة أخرى، ولو كان الأمر يتعلق بالحركات نفسها. لذا يجب الأخذ في الحسبان تطوّر السلوك لا الأداء في حدّ ذاته. وعليه، ينبغي أن يكون تقييم الكفاءات من خلال بطاقة تحليلية مبنية على معايير، ولكل معيار مؤشرات، وذلك لتحقيق الإنصاف بين التلاميذ الذين يؤدون العملية في ظروف مختلفة .

شبكة تقويم الكفاءات الختامية

المؤسسة:
 السنة الدراسية:
 اسم ولقب التلميذ:
 المستوى الدراسي:
 الميدان:

الكفاءة الختامية:						
سلم التقدير				المؤشرات	المعايير	
أ	ب	ج	د			
						1
						2
						3
						4
تملك:				المفتاح: أ = تملك أقصى / ب = تملك مقبول / ج = تملك جزئي / د = تملك محدود		

توضيحات

- 1 - يقوم المعيار من خلال المؤشرات
- 2 - أ = تملك أقصى / ب = تملك مقبول / ج = تملك جزئي / د = تملك محدود