



البرنامج الدراسي لمادة التربية البدنية بالطور الابتدائي العتيق



مقرر لوزير الأوقاف والشؤون الإسلامية رقم 265 صادر بتاريخ 23 يوليوز 2024 بتحديد البرامج الدراسية
بأطوار ومستويات التعليم الأولي والابتدائي والإعدادي والثانوي والنهاضي العتيق،
وتطبيقها بمؤسسات التعليم العتيق

التربية البدنية

(1) الأهداف العامة للمادة:

ينتظر أن يتحقق لدى المتعلم (ة) ما يلي:

- إدراكه للذات والزمان والمكان والتحكم فيهم.
- استيعاب وتوظيف المفاهيم الأساسية المتعلقة بمحيط الصحة.
- التنسيق الحركي.
- اكتساب المهارات وتنمية القدرات الإدراكية والحركية الأساسية.
- إشباع حاجاته من اللعب والحركة.
- تنمية روح المنافسة الشريفة.
- تنمية روح التعاون والعمل الجماعي والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- الاستقلالية وتحمل المسؤولية.
- المساهمة في النمو الاجتماعي للمتعلم (التخلص من الخجل والانطواء على الذات...).
- تربية المتعلم على احترام القوانين.
- تنشيط الأجهزة الكبرى للجسم (الجهاز التنفسي، الجهاز الدوراني، الجهاز العصبي، الجهاز الهرموني...).
- تقوية العضلات ومرونة المفاصل.
- اكتساب واستيعاب المفاهيم الأساسية والمعارف والتقنيات المتعلقة بالألعاب وقواعدها.
- تنمية القدرة على الملاحظة والانتباه والتركيز.
- تعزيز المتعلم على العناية بجسده نظافة ووقاية.
- تنمية الموروث الثقافي من خلال توظيف المناسبات الوطنية العتيقة.

(2) الكفايات النهائية للتعليم الابتدائي العتيق في مادة التربية البدنية:

- يكون المتعلم(ة)، في نهاية السنة الأولى والثانية وفي إطار أنشطة بدنية ترفيهية و/أو تنافسية، قادراً على تنظيم حركاته الأساسية في وضعيات فردية أو جماعية في فضاء مهياً.
- يكون المتعلم(ة)، في نهاية السنة الثالثة والرابعة وفي إطار أنشطة بدنية ترفيهية و/أو تنافسية، قادراً على تكيف حركاته وتنقلاته مع المحيط المادي والاجتماعي في وضعيات مختلفة فردية أو جماعية.
- يكون المتعلم(ة)، في نهاية السنة الخامسة والسادسة وفي إطار أنشطة بدنية ترفيهية و/أو تنافسية، قادراً على التمييز واختيار الأداء الحركي المناسب وفق متطلبات المحيط المادي والاجتماعي في وضعيات مختلفة فردية أو جماعية.

(3) خصائص المتعلم(ة) بالتعليم الابتدائي العتيق:

المستوى الدراسي المجال	السنتان الأولى والثانية	السنوات الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة
الحس حركي	• نشيط وعفوي في حركاته. • يحب التعبير من خلال اللعب. • بطء الاستجابة للمؤثرات الخارجية. • يتوقف عن اللعب عند إحساسه بالعياء. • صعوبة التوازن وتحمل الجهد. • ضعف الانتباه والتركيز.	• تباطؤ وتيرة النمو الجسدي. • بداية ظهور الفوارق الجسدية بين الإناث والذكور. • إمكانية إتقان المهارات الحركية. • تحسن إمكانات المتعلم (ة) في إدراك الذات في الزمان والمكان. • القدرة على التقويم الذاتي أثناء الحركة.
المعرفي	• إدراك وتنظيم الذات في الزمان والمكان محدودان. • صعوبة تقدير المسافات والأحجام.	• الميل إلى العمل الواقعي. • سهولة استيعاب القواعد والقوانين. • حب الاستطلاع. • القدرة على التفاعل مع الوضعيات المختلفة. • تزايد مدة التركيز وحدة الانتباه. • النضج التدريجي للقدرة على الابتكار.
الوجداني الاجتماعي	• التمرکز حول الذات. • سلوكيات مزاجية. • حساسية إزاء نقد الآخرين. • عدم تقبل الهزيمة. • إلقاء اللوم على الغير.	• الميل إلى الانتماء لمجموعات منتظمة. • الميل والبحث عن الزعامة. • الرغبة في تحمل المسؤولية. • حب المواجهة وإبراز المهارات. • تزايد التفاعل الاجتماعي مع الأقران.

توجيه: ينبغي للمدرس أن يراعي خصوصيات الفئات العمرية أثناء تنزيل البرامج الدراسية للتربية البدنية.

(4) هيكله وبناء درس في مادة التربية البدنية:

المراحل	الهدف من المرحلة	نوع الأنشطة	كيفية تدبير المرحلة
المرحلة الإعدادية = مرحلة الإحماء (10 د)	تهيئ المتعلم بدنيا وسيكولوجيا للمرحلة المقبلة.	أنشطة تركز على الجري الخفيف وإنجاز حركات سهلة الأداء لكل أطراف الجسم.	-تنظيم المتعلمين في صفوف أو مجموعات. -مراعاة المراحل العمرية عند تقديم حركات الإحماء. -تفادي الحركات ذات الانعكاس السلبي على الجسم.
المرحلة الرئيسية (25 د)	تمكين المتعلم من اكتساب مهارات ومعارف ومواقف.	-أنشطة فردية أو جماعية على شكل وضعيات أو تمارين أو ورشات. -أنشطة محفزة وتنافسية وفي متناول المتعلم على شكل ألعاب.	-شرح النشاط المستهدف في بنية منظمة (صف، دائرة...) -تقديم الأداء الحركي من طرف الأستاذ (ة) أو من طرف المتعلم(ة). -إنجازات أولية من طرف جميع المتعلمات والمتعلمين وتقويم الخطأ. -القيام بالمهمة المطلوبة في النشاط (فردية أو ثنائية أو جماعية). -اقتراح أنشطة تنافسية.
المرحلة الختامية = مرحلة العودة إلى الهدوء (05 د)	-استراحة المتعلمين واستعادة الجهد البدني. -مناقشة الدرس المنجز وتقديم حصيلة له. -إعداد المتعلمين للدرس الموالي.	-أنشطة على شكل جري خفيف أو مشي أو استرخاء... -طرح أسئلة على المتعلمين حول الهدف من كل نشاط أو وضعية أو لعبة.	-دورة على الساحة بالجري الخفيف (شدته أقل من شدة مرحلة التسخين). -المشي مع التنفس العميق. -حركات الإطالة الثابتة.

(5) بنية البرنامج الدراسي لمادة التربية البدنية بالتعليم الابتدائي العتيق:

السنتان الأولى والثانية

مواضيع التدخل	القدرات المستهدفة	الأهداف التعليمية	الألعاب والوضعيات	ألعاب مقترحة
التنقل بإيقاعات مختلفة	- تعرف واكتشاف إيقاعات الجري؛ - تنظيم الإيقاعات في وضعيات مختلفة؛	- أن يكون المتعلم(ة) قادرا على تنظيم إيقاعه أثناء الجري في مضمار مستقيم أو مندرج أو دائري؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على تنظيم إيقاعه في الجري عند وجود حواجز؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على تنظيم إيقاعه حاملا أداة حسب متطلبات الوضعية؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على تنظيم إيقاع تنقله ضمن مجموعة؛	- ألعاب الجري؛ - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية؛	- القط والفئران - سباق التناوب - الفراشة والطائر - تناوب الدوران - تنقل الجراد - المطاردة الثلاثية - الدركي والهارب - الذئب والراعي - ساعة الغروب في الحظيرة - الفأر الهارب
رمي وتصويب أداة	- اكتشاف وتنظيم حركات التصويب المناسبة لإصابة هدف؛ - اكتشاف وتنظيم حركات الرمي في وضعيات مختلفة؛	- أن يكون المتعلم(ة) قادرا على التصويب بدقة نحو هدف ثابت أو متحرك؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا أن يرمي أدوات مختلفة داخل إطارات متباينة؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على احترام وتطبيق التعليمات الخاصة بالسلامة أثناء الجري؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا أن يرمي أداة عاليا للرفع من زمن طيرانها؛	- ألعاب التصويب؛ - ألعاب الرمي؛ - ألعاب جماعية؛	- لعبة البيانو - الكرة داخل النفق - السلة - سلم الأهداف - لعبة البولنج - التسديدات المتشابهة - بيت العنكبوت - اقتناص الطرائد - رمي القوس - الوشاح الطائر
القفز وتخطي الحواجز	- اكتشاف أساليب مختلفة للارتقاء إلى الأعلى والأمام. - اكتشاف دور الأطراف.	- أن يكون المتعلم(ة) قادرا على اجتياز الحاجز دون لمس بالارتكاز على رجل واحدة؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على القفز إلى أبعد مسافة ممكنة؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على التنقل برجلين ملتصقتين مع الحفاظ على التوازن؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على القفز بتردد أو بوسع حسب متطلبات الوضعية؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على تنظيم قفزاته باستعمال أداة (طوق، حبل...)	- ألعاب القفز؛ - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية؛	- من الرصيف إلى البركة - لعبة المربع - قوس قزح - القفز المنتظم - الضفدع - القفز بالتردد - لعبة الحجلة - سباق الحواجز في ممر دائري - تخطي السواقي - القفز داخل الأطواق
التعبير الجسدي والتوازن الحركي	- اكتشاف وتعريف حركات غير مألوفة؛ - استئناس بإنجاز حركات تعبيرية أو جيمية.	- أن يكون المتعلم(ة) قادرا على تقليد حركات وفق نموذج؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على تعرف الحالة الوجدانية عن طريق المحاكاة؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على الانتقال باستعمال أداة محافظا على توازنه؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على المحافظة على توازنه مرتكزا على رجل واحدة رفقة زميل؛	- ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جيمية؛ - ألعاب ميمية؛	- قائد الفرقة - التوازن الثنائي - المصور - الطوق المشترك - ظلي يتبعني - التوأم - اليهلوان - التوازن الثنائي على رجل واحدة - المرأة

● حمل القبعة ● البحث عن ملجأ ● جنباً إلى جنب ● الوشاح الطائر ● نشر الغسيل ● سباق القطط ● الهارب والمطارد ● صيد الأسماك ● البوصلة ● الشمس	● ألعاب الجري؛ ● ألعاب تعبيرية؛ ● ألعاب جماعية؛	● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على التعرف والاستجابة لمختلف المثيرات السمعية والبصرية والحسية؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على الاستجابة لمثير معني بوجود خصم؛	● اكتشاف مختلف المثيرات؛ ● الاستجابة لمثيرات مختلفة في وضعيات قارة ودينامية؛	التركيز وسرعة رد الفعل
● القطار ● التمريرات الدائرية ● الكنز المخفي ● الكرة السريعة ● النمل والزرع ● الاستقبال ● المنقلة ● حصد البطاقات ● التهديد بالقدم ● كرة السلة	● ألعاب تعبيرية؛ ● ألعاب جماعية؛	● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على التعاون مع أقرانه؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على التنسيق مع أفراد مجموعته لتحقيق هدف جماعي؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على مواجهة الخصم في وضعيات مختلفة محترماً القوانين والتعليمات؛	● اكتشاف القرين والخصم؛ ● التعاون مع القرين لتحقيق هدف في مختلف الوضعيات؛ ● احترام الآخر وقوانين اللعبة؛	التعاون والمواجهة

السنتان الثالثة والرابعة

ألعاب مقترحة	الألعاب والوضعيات	الأهداف التعليمية	القدرات المستهدفة	مواضيع التدخل
التنقل بإيقاعات مختلفة	● تكييف وثيرة الإيقاع حسب نوع الجري أو الحركة؛ ● ضبط إيقاعاته حسب مسافات معينة.	● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على تغيير إيقاعه حسب متطلبات الوضعيات؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على الجري بإيقاع منتظم بوجود حواجز؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على الجري ضمن المجموعة بإيقاع منتظم؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على التنقل بسرعة حاملاً أداة؛	● ألعاب الجري ● ألعاب الإيقاع ● ألعاب جماعية	● لعبة السلسلة ● سباق الحجلة ● التناوب التزاوي ● الجسر ● العقدة ● اللوحة ● المناهة ● تناوب الكنغر ● العبور إلى الضفة الأخرى
رمي وتصويب أداة	● تكييف وضعية الأداء والمناولة حسب طبيعة التصويب؛ ● تكييف أسلوب الرمي حسب نوع وشكل الأداة؛	● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على أن يصوب بأدوات مختلفة لإصابة الهدف؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على أن يرمي أدوات خفيفة ومختلفة الأشكال إلى أبعد نقطة ممكنة؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على أن يدرج الكرة بدقة نحو أهداف بعيدة؛	● ألعاب القفز ● ألعاب تعبيرية ● ألعاب جماعية	● القنص السريع ● لعبة الدوائر ● الرصيف ● التهديد عبر الحائط ● الرمي البهلواني ● الصيد والطريدة ● الرمي باليدين معا ● لعبة الهدف ● الرماة
القفز وتخطي الحواجز	● تكييف سرعة التنقل حسب طبيعة الحاجز؛ ● التنسيق بين الأطراف السفلى والعليا في وضعية قفز.	● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على أن يقفز انطلاقاً من جري استعادي تدريجي؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادراً على أن ينتقل ويقفز في وضعية ثابتة ومتحركة؛	● ألعاب القفز؛ ● ألعاب تعبيرية؛ ● ألعاب جماعية.	● الطاحونة ● نط الحبل ● القفز فوق ظل القرين ● تحدي القفز بلعبة النرد ● القفز الدائري

● سلم الإيقاع ● القفز بالأطواق ● القفز الجماعي المنسق ● القفز الايقاعي ● القفز على الأثر		● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على أن يؤمن الهبوط عبر الاستقبال متوازنا حسب وضعية القفز.		
● تجسيد الحروف ● المقلد ● أعبر في صمت مع القرين ● أقتفي وأمحو الأثر ● التجسيد الجماعي للأشكال ● فك الألغاز ● نحام وردي ● تجاذب القوى ● الطوق المتجول	● ألعاب تعبيرية؛ ● ألعاب جيمية؛ ● ألعاب ميمية.	● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على أن ينجز حركات جيمية أو تعبيرية منفصلة؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على أن ينتقل محافظا على التوازن على خط منعرج؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على أن يتواصل مع زميله عبر حركات فنية منسقة.	● تجسيد صور وأحاسيس معبرة؛ ● إنجاز حركات فنية باستعمال أداة؛ ● تكييف التوازن في وضعيات قارة ودينامية.	التعبير الجسدي والتوازن الحركي
● حارس البرج ● الرعد ● الصقر والأرانب ● وجهها لوجه ● نزال الأشبال ● لعبة الأرقام ● لعبة القواعد الخمس ● تيك تاك توك ● البرج الخشبي	● ألعاب الجري؛ ● ألعاب تعبيرية؛ ● ألعاب جماعية.	● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على أن يستجيب بحركة مناسبة لمثير معين؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على أن يستجيب للمثير في أسرع وقت ممكن.	● تكييف الاستجابة لطبيعة المثير. ● التركيز على حركة وطبيعة المثير.	التركيز وسرعة رد الفعل
● التمريرات الثلاث ● لعبة التهديف الجماعي ● الساعة ● لعبة تغيير الأماكن ● مقابلة في كرة القدم ● التمريرات الخمس ● الإطارات الأربعة للسيارة ● مساعدة العجوز ● تيك تاك تو ● دوري في كرة القدم	● ألعاب تعبيرية؛ ● ألعاب جماعية.	● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على أن يجري بالتناوب بسرعة والوصول قبل الخصم؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على أن يتبادل الكرة مع زميله والتصويب نحو الخصم؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على أن يساهم ضمن مجموعته في الهجوم والتصدي للخصم؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على أن يضبط التوازن بالتنقل جماعة.	● الانخراط في مشروع جماعي؛ ● احترام الآخر وقوانين اللعبة.	التعاون والمواجهة

السنتان الخامسة والسادسة

مواضيع التدخل	القدرات المستهدفة	الأهداف التعليمية	الألعاب والوضيعات	ألعاب مقترحة
التنقل بإيقاعات مختلفة	● التمييز بين مختلف الإيقاعات. ● اختيار الإيقاع المناسب حسب متطلبات الوضعية.	● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على مقارنة سرعته بسرعه زملائه؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على المحافظة على سرعته أثناء الجري؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على أن يحافظ على سرعته في ممر به حواجز غير منتظمة؛ ● أن يكون المتعلم(ة) قادرا على التنقل بتوازن مستعملا أداة.	● ألعاب الجري ● ألعاب رياضية تقليدية؛ ● ألعاب جماعية.	● الجري الخفيف ● خطف القبعة ● التناوب الرقمي ● الاتجاه المعاكس ● سباق الأرقام ● السباع والغزلان ● لعبة ألواح التزلج ● الجري الخفيف ● الحواجز غير المنتظمة ● ساعي البريد

- اختيار الطريقة - المناسبة أثناء - الرمي أو التصويب - لتحقيق الهدف. - التمييز بين طريقة - التصويب والرمي.	- أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - أن يرمي أداة إلى أبعد نقطة؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - التصويب بدقة نحو هدف - متحرك أو ثابت؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - التموضع حسب طبيعة الرمي أو - التصويب.	- ألعاب التصويب؛ - ألعاب الرمي؛ - ألعاب جماعية.	- الصدى - الرمي المشترك - الكرة الحارقة - رمي الطوق - الرمي الدقيق - الرمي التدريجي - الكرة المبعدة - صيد الأسماك - كيس الفواكه - الرمي إلى الخلف
- التمييز بين مسافات - الاقتراب عند القفز - التمييز بين مختلف (القفزات) طول- - عمودي -ثلاثي- - رباعي-خماسي...؛ - ضبط الإيقاع حسب - نوعية القفز.	- أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - التنسيق بين الجري والقفز على - الحواجز؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - المحافظة على إيقاع منظم عند - الارتقاء لاجتياز حاجز؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - التحكم في توازنه عند الاستقبال.	- ألعاب القفز؛ - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية.	- القفز المتجهي - قفزة المهرج - القفز الجماعي بالحبل - رهان القفز - القفز على الأطواق - القفز التراكمي - القفز المرح - القفز المزدوج - مواجهة في القفز - سباق الأكياس
- إنجاز تسلسل حركي؛ - التمييز بين مختلف - الحركات الجسمية - والتعبيرية والميمية؛ - تقديم صور فنية - وتعبيرية أمام زملاء؛	- أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - أن ينجز حركات تعبيرية أو - جسمية من اختياره؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - المحافظة على توازنه أثناء - إنجاز حركات في وضعيات - مختلفة؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - مساعدة زميله أثناء إنجاز - حركات في وضعيات مختلفة؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - محاكاة نشاط انطلاقا من - موضوع مقدم.	- ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جيمية؛ - ألعاب ميمية.	- ضبط الساعة - طوق النجاة - الفولكلور - التوازن الثنائي - النحات - التوازن الثنائي على الرجلين - معا - المحاكاة - العرض البطيء - التوازن الثنائي المركب - لعبة المغناطيس
- انتقاء الاستجابة - المناسبة للمهمة - المطلوبة؛ - إنجاز فعل حركي في - وقت وجيز استجابة - لمثير معين.	- أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - ملاءمة استجابته الحركية للمهمة - المطلوبة. - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - القيام برد فعل سريع قبل - المنافس.	- ألعاب الجري؛ - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية.	- تبادل العكاز - القنطرة المعقدة - حراس الحدود - بر وبحر - لعبة جر الحبل الاستغاثة - خذ مكاني - من القائد؟ - الكرة اللاذغة
- اختيار حلول ملائمة - لإنجاح مشروع - جماعي؛ - التصدي الجماعي - للخصم؛ - احترام الآخر وقوانين - اللعبة.	- أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - استقبال وتمرير الكرة في - وضعية متحركة؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - ضبط التوازن بالتنقل جماعية؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - التنقل متفاديا للخصم؛ - أن يكون المتعلم(ة) قادرا على - المساهمة في بناء الهجوم - والدفاع الجماعي.	- ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية.	- العودة الصعبة - الكرة السجينة - اللاعب المساعد - الكرة على الأرض - ترتيب الأرقام - التمريرات الثلاثة البعيدة - لعبة الروكبي - الكرة للعميد - دوري في كرة القدم

(6) توزيع موضوعات البرنامج على السنة الدراسية:

✚ توزيع أسابيع الدراسة -السنتان الأولى والثانية:

الأسبوع	النصف الأول من السنة الدراسية	الأسبوع	النصف الثاني من السنة الدراسية
1	تقويم تشخيصي ودعم استداركي	24-18	التركيز وسرعة رد الفعل
7-2	التنقل بإيقاعات مختلفة	25	تقويم رقم 1
8	تقويم رقم 1	26-33	التعبير الجسدي والتوازن الحركي
16-9	التعاون والمواجهة	34	تقويم رقم 2
17	تقويم رقم 2	-	---

✚ توزيع أسابيع الدراسة -السنتان الثالثة والرابعة:

الأسبوع	النصف الأول من السنة الدراسية	الأسبوع	النصف الثاني من السنة الدراسية
1	تقويم تشخيصي ودعم استداركي	24-18	التركيز وسرعة رد الفعل
2-7	التعبير الجسدي والتوازن الحركي	25	تقويم رقم 1
8	تقويم رقم 1	33-26	رمي وتصويب أداة
9-16	التعاون والمواجهة	34	تقويم رقم 2
17	تقويم رقم 2	-	---

✚ توزيع أسابيع الدراسة -السنتان الخامسة والسادسة:

الأسبوع	النصف الأول من السنة الدراسية	الأسبوع	النصف الثاني من السنة الدراسية
1	تقويم تشخيصي ودعم استداركي	24-18	التعبير الجسدي والتوازن الحركي
2-7	التعاون والمواجهة	25	تقويم رقم 1
8	تقويم رقم 1	33-26	القفز وتخطي الحواجز
9-16	التنقل بإيقاعات مختلفة	34	تقويم رقم 2
17	تقويم رقم 2	-	---