

مادة التربية البدنية

الأهداف العامة للمادة:

1. التمكن من آليات التواصل لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
2. تدبير الموارد والطاقات الجسمانية في النشاط الرياضي.
3. توظيف الموارد الذاتية لتحقيق الفعالية في الانجازات الرياضية.
4. اكتساب المعارف والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية و البدنية.
5. التمكن من توظيف سلوكياته العلائقية قصد الاندماج داخل المجموعة.
6. اكتساب الوسائل التقنية لتعزيز المردودية في الأنشطة البدنية والرياضية.
7. التمكن من معرفة أهمية الممارسة الحركية والرياضية على الجسم ومزايا الرصيد الثقافي المرتبط بالأنشطة الرياضية والبدنية.

لتحقيق هذه الأهداف لابد من التدخل على مستوى 3 مجالات:

- ✓ الوعي بالذات والتحكم فيها: ويقترن بوضعيات ذات البعد الاستراتيجي وهي مرتبطة بحقل اللياقة البدنية
- ✓ الوعي بالذات والتحكم فيها والتأقلم مع المحيط المادي: ويقترن بوضعيات ذات بعد منهجي وهي مرتبطة بحقل الفعالية البدنية والتحكم في الحركات المهاراتية والانجاز الرياضي
- ✓ الوعي بالذات والتحكم فيها والتأقلم مع المحيط الاجتماعي: ويقترن بوضعيات ذات بعد تواصلي مرتبطة بحقل الاندماج الجماعي وتحمل المسؤولية والتواصل السوسيو حركي .

الغلاف الزمني الأسبوعي	ساعة واحدة.
------------------------	-------------

الكتاب المقرر	- التوجيهات الخاصة بالتربية البدنية السلك الإعدادي للأستاذ.
---------------	---

المراجع المساعدة	1. Règles des APS HB/ BB /VB/ FB/ Rugby/ 2. Le HB .DE L'apprentissage à la compétition. 3. Comprendre la athlétisme sa pratique et son enseignement. 4. L'enseignement de la athlétisme au milieu scolaire. 5. Revu EPS: Football de l'école... aux associations. —
------------------	---

الأهداف الخاصة	أن يكون المتعلم قادرا على: 1. الرياضات الجماعية: المحافظة على الكرة والمشاركة في اللعب الجماعي من أجل كسب رهان المنافسة. 2. ألعاب القوى: تنظيم حركات الجسم وتكييف الجهود لبناء معالم جديدة لتحقيق انجازات فردية وجماعية 3. الجمباز: إثبات الذات والتأقلم مع حركات غير مألوفة لتحقيق تسلسل مبسط 3A2B0C 4. الإرجاع الكروي: التنقل والتموضع الملائمين للدفاع من رقعة اللعب وإرجاع الكرة نحو مرمى الخصم.
----------------	--

مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
✓ رياضة فردية: الجري الطويل من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 8 ✓ رياضة جماعية: كرة القدم من الأسبوع 9 إلى الأسبوع 16	✓ رياضة فردية: الجري السريع من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25 ✓ رياضة جماعية: كرة اليد من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 33

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	— مرحلة تمهيدية لبداية الموسم درس نظري حول رياضة الجري الطويل.
2	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: حصة الملاحظة لتحديد مجموعات القسم حسب VMA. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
3	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: الجري داخل المجموعة مع احترام إيقاعها لمدة 3 د ❖ 7 د استراحة 4 د. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
4	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: الجري لمدة 3 د ❖ 7 د مع مراعاة الاستخدام السليم للأطراف دون الخروج عن إيقاع الجلد. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
5	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: الجري لمدة 3 د ❖ 7 د مع تنظيم الجهاز التنفسي والدموي للحفاظ على إيقاع الجلد. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
6	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: إدماج التعلّمات. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
7	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: تصحيح التعثرات. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
8	فرض رقم 1.
9	— درس نظري في رياضة كرة القدم.
10	تقويم تشخيصي في كرة القدم

المواضيع	الأسبوع
- 10 د: إحماء عام. - 35 د: تداريب في تقنيات كرة القدم تمريرات - مراوغات - تسديدات ... - 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	11
- 10 د: إحماء عام. - 35 د: وضعية تعليمية تمكن ح الكرة من اكتساب ميكانزمات المحافظة على الكرة في حالة. ❖ حامل الكرة حر. ❖ حامل الكرة محاصر. - 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	12
- 10 د: إحماء عام. - 35 د: وضعية تعليمية تمكن ح الكرة من اكتساب ميكانزمات المحافظة على الكرة في حالة. ❖ غير حامل الكرة حر. ❖ غير حامل الكرة محاصر. - 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	13
- 10 د: إحماء عام. - 35 د: : إدماج التعلّمات. - 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	14
- 10 د: إحماء عام. - 35 د: تصحيح التعثرات. - 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	15
فرض رقم 2.	16
دعم ومراجعة	17

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج

النصف الثاني من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
18	— مرحلة تمهيدية: درس نظري في رياضة الجري السريع.
19	تقويم تشخيصي في رياضة الجري السريع.
20	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الانطلاق الصحيح. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
21	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الجري في خط مستقيم. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
22	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من تنسيق سرعتي الجري في الجري بالتناوب. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
23	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التبادل الصحيح داخل المنطقة. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
24	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: إدماج التعلم. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
25	— 10 د: إحماء عام. — 35 د: تصحيح التعثرات. — 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
26	— فرض رقم 1.
27	— درس نظري في رياضة كرة اليد.
28	تقويم تشخيصي في رياضة كرة اليد.

الأسبوع	المواضيع
29	10 د: إحماء عام. 35 د: تداريب في تقنيات كرة اليد تمريرات - مراوغات - تسديدات ... 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
30	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن ح الكرة من اكتساب ميكانزمات المحافظة على الكرة في حالة. ❖ حامل الكرة حر. ❖ حامل الكرة محاصر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
31	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن ح الكرة من اكتساب ميكانزمات المحافظة على الكرة في حالة. ❖ غير حامل الكرة حر. ❖ غير حامل الكرة محاصر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
32	10 د: إحماء عام. 35 د: : إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
33	10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
34	فرض رقم 2.

الغلاف الزمني الأسبوعي	ساعة واحدة.
------------------------	-------------

الكتاب المقرر	-التوجيهات الخاصة بالتربية البدنية السلك الإعدادي للأستاذ.
---------------	--

المراجع المساعدة	1. Règles des APS HB/ BB /VB/ FB/ Rugby/ 2. le HB.DE L'apprentissage à la compétition. 3. Comprendre la athlétisme sa pratique et son enseignement. 4. L'enseignement de la athlétisme au milieu scolaire. 5. Revu EPS: Football de l'école... aux associations.
------------------	--

الأهداف الخاصة	أن يكون المتعلم قادرا على: 1. <u>الرياضات الجماعية</u>: القيام بتقلات متنوعة قصد التقدم بالكرة وتبادل الأدوار وفق الوضعيات المقترحة 2. <u>ألعاب القوى</u>: تنظيم حركات الجسم وتكييف الجهود لتثبيت المهارات وتحسين مستوى الإنجاز. 3. <u>الجمباز</u>: التحكم وتنظيم الجسم والمجازفة لتقديم تسلسل حركي متنوع الصور والإيقاعات يتضمن 3A2B1C 4. <u>الإرجاع الكروي</u>: التنقل والتموضع الملائمين لإرجاع الكرة إلى ملعب الخصم بطريقة غير مباشرة ثم إحراز نقطة.
----------------	--

مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
✓ رياضة فردية: الجري الطويل. من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 8. ✓ رياضة جماعية: كرة القدم. من الأسبوع 9 إلى الأسبوع 16.	✓ رياضة فردية: الجري بالتناوب من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25. ✓ رياضة جماعية: كرة اليد من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 33.

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	– مرحلة تمهيدية لبداية الموسم درس نظري حول رياضة الجري الطويل.
2	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: حصة الملاحظة لتحديد مجموعات القسم حسب VMA. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
3	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: الجري داخل المجموعة مع احترام إيقاعها لمدة 3 د * 10 د استراحة 4 د. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
4	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: الجري لمدة 3 د * 10 د مع الاستخدام السليم للأطراف دون الخروج عن إيقاع الجلد. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
5	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: الجري لمدة 3 د * 10 د مع تنظيم الجهاز التنفسي والدموي للحفاظ على إيقاع الجلد. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
6	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: إدماج التعلمات . – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
7	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: تصحيح التعثرات. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
8	فرض رقم 1
9	– درس نظري في رياضة كرة القدم.
10	تقويم تشخيصي في كرة القدم.

الأسبوع	المواضيع
11	10 د: إحماء عام. 35 د: تداريب في تقنيات كرة القدم تمريرات - مراوغات - تسديدات ... 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
12	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن ح الكرة من اكتساب مهارات التقدم بالكرة نحو المرمى في حالة. ❖ حامل الكرة حر. ❖ حامل الكرة محاصر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس..
13	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن غ ح الكرة من اكتساب مهارات التقدم بالكرة نحو المرمى في حالة. ❖ غير حامل الكرة حر. ❖ غير حامل الكرة محاصر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
14	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
15	10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
16	فرض رقم 2
17	دعم ومراجعة

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج

النصف الثاني من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
18	– مرحلة تمهيدية : درس نظري في رياضة القفز الطولي.
19	التقويم التشخيصي في القفز الطولي
20	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الجري الإعدادي. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
21	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الارتكاز. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
22	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التحليق الصحيح. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
23	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهبوط. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
24	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: إدماج التعلم. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
25	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: تصحيح التعثرات . – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
26	فرض رقم 1
27	– درس نظري في رياضة كرة اليد.
28	تقويم تشخيصي في كرة اليد
29	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: تداريب في تقنيات كرة اليد تمريرات – مراوغات – تسديدات ... – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن ح الكرة من اكتساب مهارات التقدم بالكرة نحو المرمى في حالة. ❖ حامل الكرة حر. ❖ حامل الكرة محاصر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	30
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن غ ح الكرة من اكتساب مهارات التقدم بالكرة نحو المرمى في حالة. ❖ غير حامل الكرة حر. ❖ غير حامل الكرة محاصر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	31
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات . 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	32
10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	33
فرض رقم 2	34

الغلاف الزمني الأسبوعي	ساعة واحدة.
------------------------	-------------

الكتاب المقرر	- التوجيهات الخاصة بالتربية البدنية السلك الإعدادي للأستاذ.
---------------	---

المراجع المساعدة	1. Règles des APS HB/ BB /VB/ FB/ Rugby. 2. le HB.DE L'apprentissage à la compétition. 3. Comprendre la athlétisme sa pratique et son enseignement. 4. L'enseignement de la athlétisme au milieu scolaire. 5. Revu EPS: Football de l'école... aux associations
------------------	---

الأهداف الخاصة	أن يكون المتعلم قادرا على: 1. الرياضات الجماعية: المساهمة في تحقيق مشروع جماعي يعتمد التحول السريع والمناسب بين الدفاع والهجوم. 2. ألعاب القوى: تدبير المجهود البدني لإنجاز أداءات سليمة وفعالة وفق المتطلبات التنظيمية والقانونية. 3. الجمباز: إنجاز مشروع فردي وتطوير مكوناته وفق متطلباته التنظيمية والتقنية والقانونية يتمن 2A4B1C. 4. الإرجاع الكروي: التنقل والتموضع الملائمين لإرجاع الكرة إلى ملعب الخصم بطريقة غير مباشرة ثم إحراز نقطة.
----------------	---

مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
✓ رياضة فردية: الجري الطويل من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 8 ✓ رياضة جماعية: كرة القدم من الأسبوع 9 إلى الأسبوع 16	✓ رياضة فردية: الجمباز الأرضي من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25 ✓ رياضة جماعية: كرة اليد من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 33

التوزيع الأسبوعي والدوري لمضردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	– مرحلة تمهيدية لبداية الموسم درس نظري حول رياضة الجري الطويل.
2	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: حصّة الملاحظة لتحديد مجموعات القسم حسب VMA. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
3	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: الجري داخل المجموعة مع احترام إيقاعها لمدة 3 د❖ 10 د استراحة 4 د. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
4	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: الجري لمدة 3 د❖ 10 د مع الاستخدام السليم للأطراف دون الخروج عن إيقاع الجلد. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
5	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: الجري لمدة 3 د❖ 10 د مع تنظيم الجهاز التنفسي والدموي للحفاظ على إيقاع الجلد. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
6	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: إدماج التعلمات. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
7	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: تصحيح التعثرات. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
8	فرض رقم 1
9	– درس نظري في رياضة كرة القدم.
10	تقويم تشخيصي في كرة القدم.

الأسبوع	المواضيع
11	10 د: إحماء عام. 35 د: تداريب في تقنيات كرة القدم تمريرات - مراوغات - تسديدات ... 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
12	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم المضاد في حالة. ❖ حامل الكرة حر. ❖ حامل الكرة محاصر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
13	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن غ ح الكرة من اكتساب مهارات الهجوم المضاد في حالة. ❖ غير حامل الكرة حر. ❖ غير حامل الكرة محاصر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
14	10 د: إحماء عام. 35 د: : إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
15	10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
16	فرض رقم 2
17	دعم ومراجعة

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج

النصف الثاني من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
18	– مرحلة تمهيدية : درس نظري في رياضة الجمباز.
19	تقويم تشخيصي في رياضة الجمباز
20	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من انجاز حركتين من المجموعة أ. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
21	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من انجاز حركتين إضافيتين من المجموعة أ. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
22	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من انجاز حركتين من المجموعة ب. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
23	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من انجاز حركة من المجموعة ج. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
24	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: إدماج التعلم. – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
25	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: تصحيح التعثرات . – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
26	فرض رقم 1
27	– درس نظري في رياضة كرة اليد.
28	تقويم تشخيصي في كرة اليد
29	– 10 د: إحماء عام. – 35 د: تداريب في تقنيات كرة اليد تمريرات – مراوغات – تسديدات ... – 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

المواضيع	الأسبوع
- 10 د: إحماء عام. - 35 د: وضعية تعليمية تمكن ح الكرة من اكتساب مهارات الهجوم المضاد في حالة. ❖ حامل الكرة حر. ❖ حامل الكرة محاصر. - 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	30
- 10 د: إحماء عام. - 35 د: وضعية تعليمية تكن غ ح الكرة من اكتساب مهارات الهجوم المضاد في حالة. ❖ غير حامل الكرة حر. ❖ غير حامل الكرة محاصر. - 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	31
- 10 د: إحماء عام. - 35 د: : إدماج التعلّمات. - 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	32
- 10 د: إحماء عام. - 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات. - 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	33
فرض رقم 2	34