

مادة التربية البدنية

✱ الأهداف العامة للمادة:

1. استغلال وتوظيف التقنيات والحركات البدنية والرياضية لإبداع وإيجاد الحلول المناسبة في مختلف الوضعيات.
2. التمكن من كيفية توظيف القدرات والمؤهلات الشخصية في أنشطة بدنية معينة مع حسن تدبيرها.

- ساعة واحدة	الغلاف الزمني الأسبوعي
التوجيهات الخاصة بالتربية البدنية السلك التأهيلي للأستاذ.	الكتاب المقرر
نفس المراجع بالنسبة للطور الإعدادي بالإضافة إلى: 1. Enseigner les sports de combat – judo – en milieu scolaire. 2. Gymnastique artistique et sportive.	المراجع المساعدة
أن يكون المتعلم قادراً على: 1. <u>الرياضات الجماعية</u>: استخدام الوسائل الملائمة للمحافظة على الكرة إلى حدود منطقة الخصم أمام دفاع منظم 2. <u>ألعاب القوى</u>: تنظيم الجسم وتلئيم الأداء بطريقة شمولية وصحيحة لتثبيت مستوى معين من الانجاز. 3. <u>الإرجاع الكروي</u>: كسب رهان المنافسة من خلال لعب يتأسس على التنظيم الجماعي لحماية الملعب وتسهيل إيصال الكرة إلى المنطقة الأمامية.	الأهداف الخاصة

مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
✓ رياضة فردية: الجري النصف الطويل من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 7	✓ رياضة فردية: رمي الجلة، من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 24
✓ رياضة جماعية: كرة السلة، من الأسبوع 8 إلى الأسبوع 16	✓ رياضة جماعية: كرة الطائرة، من الأسبوع 25 إلى الأسبوع 33

***ملاحظة:** يتعين على إدارة مؤسسة التعليم العتيق الاهتمام بالتربية البدنية والرياضة المدرسية، والعمل في حال عدم توفرها على ملعب أو قاعة للرياضة إحداث شراكة مع مؤسسات التعليم العمومي القريبة من المؤسسة قصد الاستفادة من ملاعبها وتجهيزاتها الرياضية.

التوزيع الأسبوعي والدوري لمضردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	مرحلة تمهيدية لبداية الموسم درس نظري حول رياضة الجري النصف 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 بسرعات مختلفة في مطاف محدد وبإيقاع سريع 75%/85% من VMA 3 د 7 د 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
4	10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قريبة جدا من VMA 85%/95% لمدة 5 د 3 د واستراحة 3 د بين التكرارات 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
5	10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قصوى فأكثر من VMA 100%/110% لمدة 10 د 1 د استراحة 1 د بين تك 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	فرض رقم 1.
8	درس نظري في رياضة كرة السلة.
9	تقويم تشخيصي في كرة السلة .
10	10 د: إحماء عام. في كرة السلة 35 د: تداريب في تقنيات كرة السلة تمريرات - مراوغات - تسديدات ... 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

الأسبوع	المواضيع
11	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الحفاظ على الكرة مع التسجيل ضد دفاع منظم داخل المنطقة . 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
12	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التقدم بالكرة الكرة مع التسجيل ضد دفاع منظم داخل المنطقة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
13	10 د: إحماء عام. 35 د: : وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسلل ضد دفاع منظم داخل المنطقة 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	مراجعة ودعم.

التوزيع الأسبوعي والدوري لمضردات البرنامج

النصف الثاني من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
18	مرحلة تمهيدية : درس نظري في رياضة الرمي.
19	تقويم تشخيصي في رياضة الرمي
20	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الدفع للأمام والأعلى. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
21	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات المتابعة دون الخروج من مكان الرمي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
22	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
23	10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
24	10 د: إحماء عام. 35 د: تقويم التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
25	فرض رقم 1.
26	درس نظري في رياضة الكرة الطائرة.
27	تقويم تشخيصي في رياضة كرة الطائرة.
28	10 د: إحماء عام. 35 د: تداريب في تقنيات الكرة الطائرة تمريرات - استقبال - إرسال. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

الأسبوع	المواضيع
29	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات استقبال الكرة وإرجاعها إلى الخصم. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
30	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات استقبال ثم الحفاظ على الكرة وإرجاعها إلى الخصم 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
31	10 د: إحماء عام. 35 د: : وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التموضع الصحيح داخل رقعة الملعب لاستقبال الكرة وإرجاعها إلى مرمى الخصم. 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 1.

الغلاف الزمني الأسبوعي	- ساعة واحدة
الكتاب المقرر	التوجيهات الخاصة بالتربية البدنية السلك التأهيلي للأستاذ.
المراجع المساعدة	نفس المراجع بالنسبة للطور الإعدادي بالإضافة إلى : 1. Enseigner les sports de combat – judo – en milieu scolaire. 2. Gymnastique artistique et sportive .
الأهداف الخاصة	أن يكون المتعلم قادرا على: 1. الرياضات الجماعية: استخدام الوسائل الملائمة للمحافظة على الكرة إلى حدود منطقة الخصم أمام دفاع منظم 2. ألعاب القوى: تنظيم الجسم وتلئيم الأداء بطريقة شمولية وصحيحة لتثبيت مستوى معين من الانجاز. 3. الإرجاع الكروي: كسب رهان المنافسة من خلال لعب يتأسس على التنظيم الجماعي لحماية الملعب وتسهيل إيصال الكرة إلى المنطقة الأمامية.

مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
✓ رياضة فردية: الجري الطويل، من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 7.	1- رياضة فردية: القفز العلوي من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25
✓ رياضة جماعية: كرة القدم من الأسبوع 8 إلى الأسبوع 16	2- رياضة جماعية: كرة اليد من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 33

***ملاحظة:** يتعين على إدارة مؤسسة التعليم العتيق الاهتمام بالتربية البدنية والرياضة المدرسية، والعمل في حال عدم توفرها على ملعب أو قاعة للرياضة إحداث شراكة مع مؤسسات التعليم العمومي القريبة من المؤسسة قصد الاستفادة من ملاعبها وتجهيزاتها الرياضية.



التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	مرحلة تمهيدية لبدائية 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 بسرعات مختلفة في مطاف محدد وبإيقاع سريع %85/75% من VMA 3 د 7 . 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
4	10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قريبة جدا من VMA 85%/95% لمدة 5 د 3 واستراحة 3 د بين التكرارات 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
5	10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قصوى فأكثر من VMA 100%/110% لمدة 10 د 1 استراحة 1 د بين تك 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	فرض رقم 1.
8	درس نظري في رياضة كرة السلة.
9	تقويم تشخيصي في رياضة كرة السلة.
10	10 د: إحماء عام. 35 د: تداريب في تقنيات كرة القدم تمريرات - مراوغات - تسديدات ... 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الحفاظ على الكرة مع التسجيل ضد دفاع متقدم. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	11
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التقدم بالكرة مع التسجيل ضد دفاع متقدم. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	12
10 د: إحماء عام. 35 د: : وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسلل ضد دفاع منظم متقدم. 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

(السنة
الثانية)

النصف الثاني من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
18	مرحلة تمهيدية : درس نظري في رياضة القفز العلوي.
19	تقويم تشخيصي في رياضة القفز العلوي.
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 والدفع إلى الأعلى. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
22	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الارتقاء ثم الاجتياز. 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 التعلّمات. 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	السنة الثانية فرض رقم 1.
27	تقويم تشخيصي في رياضة كرة اليد.
28	10 د: إحماء عام. 35 د: تداريب في تقنيات كرة اليد تمريرات - استقبال - إرسال. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التوزيع من المنطقة الخلفية إلى الأخرى الأمامية 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	29
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات استقبال الكرة في مختلف الوضعيات والأماكن. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	30
10 د: إحماء عام. 35 د: : وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات إرجاع الكرة . 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: إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	33
فرض رقم 2.	34

السنة
الثالثة

- ساعة واحدة

الغلاف الزمني الأسبوعي



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

المراجع المساعدة	نفس المراجع بالنسبة للطور الإعدادي بالإضافة إلى : 1. Enseigner les sports de combat – judo – en milieu scolaire. 2. Gymnastique artistique et sportive.
------------------	---

الأهداف الخاصة	أن يكون المتعلم قادرا على: 1. <u>الرياضات الجماعية</u> : كسب رهان المنافسة من خلال لعب يتأسس على التحكم في الأدوار والانتشار الفضائي المعقلن والمستديم. <u>ألعاب القوى</u> : تنظيم ظروف التحدي من خلال استخدام الوسائل والطرق المنهجية لثبيت مستوى معين من التجلية والانجاز وفق مشروع 2. <u>الإرجاع الكروي</u> : كسب رهان المنافسة من خلال لعب يتأسس على التنظيم الجماعي لاسترجاع الكرة والمحافظة عليها لبناء الهجوم وتسجيل نقطة.
----------------	--

مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
✓ رياضة فردية: الجري النصف الطويل، من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 7.	✓ رياضة فردية: المبارزة – الجودو، من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25
✓ رياضة جماعية: كرة السلة، من الأسبوع 8 إلى الأسبوع 16.	✓ رياضة جماعية: كرة الطائرة، من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 33

***ملاحظة:** يتعين على إدارة مؤسسة التعليم العتيق الاهتمام بالتربية البدنية والرياضة المدرسية، والعمل في حال عدم توفرها على ملعب أو قاعة للرياضة إحداث شراكة مع مؤسسات التعليم العمومي القريبة من المؤسسة قصد الاستفادة من ملاعبها وتجهيزاتها الرياضية.

السنة
الثالثة

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	مرحلة تمهيدية لبداية الموسم درس نظري حول رياضة الجري النصف 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 بسرعات مختلفة في مطاف محدد وبإيقاع سريع 75%/85% من VMA 3 و 7 د 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
4	10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قريبة جدا من VMA 85%/95% لمدة 5 و 3 د واستراحة 3 د بين التكرارات 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
5	10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قصوى فأكثر من VMA 100/110 لمدة 10 و 1 د استراحة 1 د بين تك 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	فرض رقم 1.
8	درس نظري في رياضة كرة السلة.
9	تقويم تشخيصي في رياضة كرة السلة.
10	10 د: إحماء عام 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسجيل ضد دفاع يعتمد الخطّة 1 - 2 - 2 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
11	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسجيل ضد دفاع يعتمد الخطّة 2 - 1 - 2 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

الأسبوع	المواضيع
12	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسجيل ضد دفاع يعتمد الخطة 3- 2 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
13	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسجيل ضد دفاع يعتمد الخطة 4- 1 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	مراجعة ودعم.

النصف الثاني من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
18	مرحلة تمهيدية : درس نظري في رياضة المبارزة.
19	تقويم تشخيصي في رياضة المبارزة.
20	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات إسقاط الخصم الحزام الأبيض والأصفر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
21	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات إسقاط الخصم الحزام البرتقالي والأخضر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
22	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات إسقاط الخصم الحزام الأزرق. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
23	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التثبيت. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
24	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات. 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	تقويم تشخيصي في رياضة الكرة الطائرة.
28	10 د: إحماء عام. 35 د: تداريب في تقنيات الكرة الطائرة تمريرات - استقبال - إرسال. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
29	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات استقبال الكرة في المنطقة الخلفية ثم التقدم بها إلى الأخرى الأمامية قصد الهجوم. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

السنة
الثالثة



الأسبوع	المواضيع
30	10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات استقبال الكرة ثم التقدم بها إلى المنطقة الأمامية قصد الهجوم في حدود 3 تمريرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
31	10 د: إحماء عام. 35 د: : وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التنظيم الجماعي من اجل بناء هجوم منظم والتسجيل في الأماكن الفارغة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
32	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلمات. 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.