

مادة التربية البدنية

الأهداف العامة للمادة:

ينتظر أن يتحقق لدى المتعلم ما يلي:

1. إدراك الذات والزمان والمكان.
 2. التحكم في الذات داخل الزمان والمكان.
 3. استيعاب وتوظيف المفاهيم الأساسية المتعلقة بمحيط الصحة .
 4. التنسيق الحركي.
 5. استيعاب المفاهيم الأساسية المتعلقة بالأنشطة الرياضية.
 6. تنمية روح التعاون والانسجام والتفاعل الايجابي مع الآخرين.
 7. التحلي بروح المنافسة الشريفة.
 8. تنمية الموروث الثقافي من خلال توظيف الأنشطة الوطنية العتيقة.
- لتحقيق هذه الأهداف لابد من التدخل على مستوى ثلاثة مجالات كبرى:
- الوعي بالذات والتحكم فيها.
 - الوعي بالذات والتحكم فيها والتأقلم مع المحيط المادي.
 - الوعي بالذات والتحكم فيها والتأقلم مع المحيط الاجتماعي.

الغلاف الزمني الأسبوعي	ساعة واحدة
المصدر المقرر	- دليل الألعاب بالتعليم الابتدائي للأستاذ. - دليل الرياضة بالتعليم الابتدائي.
المراجع المساعدة	1. Athlétisme des 3/12 ans: Anne marie. 2. Jeux de coopération et d'opposition en EPS : G.BLIER. 3. Encyclopédie l'enfant et l'aptitude au sport : harichaux pierre .
الأهداف الخاصة	1. التوازن في وضعيات قارة. 2. القيام بحركات تتعلق بمختلف أطراف الجسم. 3. مصاحبة الحركات للإيقاع. 4. القيام بتنقلات في وضعيات مختلفة. 5. التعبير الحركي الميمي.

مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
1. ألعاب الجري والمشي. 2. ألعاب الجري السريع: من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 8. 3. حركات تعبيرية ميمية. 4. ألعاب التوجه والاتجاه : من الأسبوع 9 إلى الأسبوع 17.	5. ألعاب الجري والزحف 6. ألعاب المطاردة: من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25. 7. حركات أرضية من المجموعة (أ). 8. ألعاب القفز: من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 34

ملحوظة:

- نظرا لتعدد الوضعيات البيداغوجية والألعاب التربوية البدنية، يمكن لكل أستاذ أن ينتقي الوضعيات والألعاب الملائمة لشريحة المتعلمين لديه، حسب الجنس والعمر وكذلك حسب الوسائل الديداكتيكية المتوفرة لديه.

- إذا لم تتوفر المؤسسة على ملعب أو قاعة للرياضة يعمل على 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 لبداية الموسم.
2	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والمشي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
3	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والمشي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
4	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري السريع. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
5	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري السريع. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
6	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات 1.
7	10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلّمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
8	فرض رقم 1
9	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تعبيرية جسدية ميمية. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

الأسبوع	المواضيع
10	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تعبيرية جسدية ميمية. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
11	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التوجيه والاتجاه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
12	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التوجيه والاتجاه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
13	10 د: إحماء عام. 35 د: : إدماج التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
14	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
15	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 1 و 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
16	فرض رقم 2
17	دعم وتعزيز

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الثاني من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
18	مرحلة تمهيدية للنصف الثاني.
19	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والزحف. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
20	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والزحف. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
21	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القفز الطولي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
22	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القفز الطولي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
23	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّيمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
24	10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلّيمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
25	فرض رقم 1
26	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المطاردة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

الأسبوع	المواضيع
27	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المطاردة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
28	10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
29	10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
30	10 د: إحماء عام. 35 د: : إدماج التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
31	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
32	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 1 و 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
33	فرض رقم 2
34	دعم وتعزيز

الغلاف الزمني الأسبوعي	ساعة واحدة
المصدر المقرر	- دليل الألعاب بالتعليم الابتدائي للأستاذ. - دليل الرياضة بالتعليم الابتدائي.
المراجع المساعدة	1. Athlétisme des 3/12 ans: Anne marie. 2. Jeux de coopération et d'opposition en EPS : G.BLIER. 3. Encyclopédie l'enfant et l'aptitude au sport : harichaux pierre .
الأهداف الخاصة	1 التوازن في وضعيات دينامية. 2 التعاون مع الأقران في أنشطة جماعية. 3 القيام بحركات متناسقة مع استعمال الأدوات في وضعيات مختلفة . 4 التعبير الجسدي الجماعي.

مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
1. مرحلة تمهيدية تذكير بالتعليمات السابقة مع تلقين بعض المعارف الفكرية حول اللعب وفوائده	6. ألعاب الجري والرمي
2. ألعاب التوجه والاتجاه.	7. ألعاب المطاردة من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25.
3. ألعاب الجري والقفز الطولي من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 8.	8. مطافات جمبازية مختلفة من المجموعة "أ" و"ب".
4. ألعاب الملاحظة والتركيز والانتباه.	9. ألعاب التعبير الجسدي من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 34.
5. ألعاب القفز العلوي من الأسبوع 9 إلى الأسبوع 17.	

ملحوظة: نظرا لتعدد الوضعيات البيداغوجية والألعاب التربوية البدنية، يمكن لكل أستاذ أن ينتقي الوضعيات والألعاب الملائمة لشريحة المتعلمين لديه، حسب الجنس والعمر وكذلك حسب الوسائل الديداكتيكية المتوفرة لديه.

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	مرحلة تمهيدية لبداية الموسم.
2	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التوجه والاتجاه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
3	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التوجه والاتجاه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
4	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري الجري والقفز الطولي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
5	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والقفز الطولي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
6	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات 1 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
7	10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلّمات 1 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
8	فرض رقم 1
9	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الملاحظة والتركيز والانتباه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

الأسبوع	المواضيع
10	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الملاحظة والتركيز والانتباه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
11	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القفز العلوي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
12	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القفز العلوي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
13	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
14	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
15	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 1 و 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
16	فرض رقم 2
17	دعم وتعزيز

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الثاني من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
18	مرحلة تمهيدية : درس نظري فوائد اللعب.
19	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والرمي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
20	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والرمي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
21	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المطاردة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
22	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المطاردة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
23	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
24	10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلّمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
25	فرض رقم 1
26	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التعبير الجسدي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

الأسبوع	المواضيع
27	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التعبير الجسدي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
28	10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ و ب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
29	10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ و ب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
30	10 د: إحماء عام. 35 د: : إدماج التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
31	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
32	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 1 و 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
33	فرض رقم 2
34	دعم وتعزيز

الغلاف الزمني الأسبوعي	ساعة واحدة
المصدر المقرر	- دليل الألعاب بالتعليم الابتدائي للأستاذ. - دليل الرياضة بالتعليم الابتدائي.
المراجع المساعدة	4. Athlétisme des 3/12 ans: Anne marie. 5. Jeux de coopération et d'opposition en EPS : G.BLIER. 6. Encyclopédie l'enfant et l'aptitude au sport : harichaux pierre .□
الأهداف الخاصة	1. التمتع في وضعيات مختلفة. 2. القيام بحركات بدنية منظمة. 3. المشاركة في أنشطة جماعية. 4. استيعاب بعض القوانين البسيطة الخاصة بالرياضات المقتنة. المشاركة في وضعيات استكشافية تعليمية تقربه من صميم الرياضات المقتنة

مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
1. دروس نظرية تهم القوانين الذهبية للرياضات المقتنة. 2. ألعاب التسلق. 3. حركات أرضية من المجموعة "أ" و "ب" من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 8. 4. ألعاب الجري بالتناوب. 5. ألعاب تقليدية مقتنة، من الأسبوع 9 إلى الأسبوع 17.	6. درس نظري الرياضة وجسم الإنسان. 7. ألعاب المباراة 8. ألعاب القذف والاستقبال من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25. ألعاب الجري عبر الحواجز. 9. الجمباز البهلواني من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 34

ملحوظة: نظرا لتعدد الوضعيات البيداغوجية والألعاب التربوية البدنية، يمكن لكل أستاذ أن ينتقي الوضعيات والألعاب الملائمة لشريحة المتعلمين لديه، حسب الجنس والعمر وكذلك حسب الوسائل الديداكتيكية المتوفرة لديه.

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	مرحلة تمهيدية لبداية الموسم.
2	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والتسلق. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
3	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والتسلق. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
4	10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ و ب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
5	10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ و ب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
6	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
7	10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلّمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
8	فرض رقم 1

الأسبوع	المواضيع
9	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري بالتناوب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
10	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري بالتناوب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
11	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقليدية مقننة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
12	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقليدية مقننة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
13	10 د: إحماء عام. 35 د: : إدماج التعلم 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
14	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلم 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
15	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلم 1 و 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
16	فرض رقم 2
17	دعم وتعزيز

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الثاني من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
18	مرحلة تمهيدية : درس نظري فوائد الرياضة على جسم الإنسان.
19	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المبارزة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
20	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المبارزة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
21	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القذف والاستقبال. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
22	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القذف والاستقبال. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
23	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
24	10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلّمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
25	فرض رقم 1
26	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري عبر الحواجز. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

الأسبوع	المواضيع
27	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري عبر الحواجز. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
28	10 د: إحماء عام. 35 د: الجمباز البهلواني. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
29	10 د: إحماء عام. 35 د: الجمباز البهلواني. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
30	10 د: إحماء عام. 35 د: : إدماج التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
31	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
32	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 1 و 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
33	فرض رقم 2
34	دعم وتعزيز