



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

المطبوعة :

بيداغوجية التطبيقية للتربية البدنية والرياضية

محاضرات وأعمال تطبيقية

ميدان : علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

الوحدة : أساسية

المستوى : ليسانس

السنة : ثانية ليسانس

السداسي : الثالث والرابع

الحجم الساعي الأسبوعي : 4 ساعات

اسم ولقب الأستاذ : جغدم بن ذهيبية (أستاذ محاضر أ)

مقراني جمال (أستاذ التعليم العالي)

السنة الجامعي 2020/2019م

## التربية العملية

- 1-مقدمة ..... 01
- 2- تعريف التربية العملية ..... 02
- 3-أهداف التربية العملية ..... 04
- 4-أهمية التربية العملية ..... 06

## مدرس التربية البدنية و الرياضية .

- 1-من هو مدرس التربية البدنية والرياضية ؟ ..... 09
- 2-الصفات الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية والرياضية ..... 10
- 3-الواجبات العامة لمدرس التربية البدنية والرياضية ..... 11
- 4-الواجبات الخاصة لمدرس التربية البدنية والرياضية ..... 12
- 5-علاقات مدرس التربية البدنية والرياضية..... 13

## درس التربية البدنية والرياضية .

- 1-ماهية وأهمية التربية البدنية والرياضية ..... 15
- 2-واجبات درس التربية البدنية والرياضية..... 15
- 3-أقسام درس التربية البدنية والرياضية ..... 17
- 4-طرق التدريس المتبعة في تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية..... 21

- 5- الوسائل التعليمية في دروس التربية البدنية.....25
- 6- خصائص درس التربية البدنية و الرياضية الجيد.....27
- 7- عوامل الأمن و السلامة في درس التربية البدنية و الرياضية.....27

### منهاج التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي .

- 1- تقديم مادة التربية البدنية و الرياضية .....31
- 2- أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية .....32
- 3- المقاربة بالكفاءات .....33
- 4- كفاءات التعليم الثانوي .....36
- 5- مسعى المنهاج.....37
- 6- الأهداف الإجرائية و كيفية صياغتها في التربية البدنية و الرياضية.....39
- 7- منهجية التقويم.....44
- 8- نماذج لتخطيط درس البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية .....51
- 9- الشروط الأساسية لإنجاز حصة تعليمية .....73

### المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بمادة البيداغوجية التطبيقية

#### للتربية البدنية والرياضية .

- 1- البيداغوجية التطبيقية .....97
- 2- التربية .....100
- 3- التربية البدنية والرياضية .....100

101.....	4-التقويم
101.....	5- الكفاءة
101.....	6-التدريس
102.....	7-أستاذ التربية البدنية والرياضية
102.....	8-المنهج
102 .....	9-الثانوية
102.....	10- المراقبة
103 .....	11- درس التربية البدنية و الرياضية
103.....	12- التلميذ
103.....	13- اللياقة البدنية

التربية العملية

## 1-مقدمة :

تعتبر التربية العلمية العمود الفقري في الخطط والبرامج الدراسية وهي بمثابة حجر الزاوية في إعداد المعلم، وهي مجال الاختيار الحقيقي للجانب الأكاديمي والمهني، حيث يقف المربون على ما اكتسبه الطلاب من خبرات علمية وعملية خلال إعدادهم. ويؤكد دنز " Danz " هذا الرأي باعتقاده " أن هناك اتفاقا عاما في الرأي على قيمة التربية العملية بل على اعتبار أنها تساوي في قيمتها المواد التربوية مجتمعة ولكن نادرا ما ندرك إمكانيات هذه الخبرة "، وقد أكد العديد من المربين هذا المفهوم، وهذا يعني أن أي دراسة تربوية نظرية تتعلق بالتدريس لن يكون لها قيمة حقيقية في إعداد المعلم ما لم يصاحبها التدريب العملي على التدريس والمهارات الخاصة به. (متولي، 2011 ص 225)

لقد شهدت المؤسسات التربوية في العالم المتحضر اهتماما كبيرا بضرورة إعداد الطالب- المعلم على الكفاءات التدريسية من واقع التدريب العملي، وأصبح لهذه الضرورة العلمية قوة فعالة في دفع عجلة العملية التعليمية وكذلك في تجهيز وإعداد معلم التربية الرياضية الذي يتمشى إعداداه مع واقع المتغيرات العلمية الحالية أو المستقبلية .

والتربية العملية في مجال تدريس التربية الرياضية تمثل عنصرا رئيسيا في منهج إعداد المعلمين ومتطلبا أساسيا لتخرجهم، وباعتبار التربية الرياضية هي الجانب المتكامل من التربية الذي يسهم بدرجة كبيرة في النمو الشمولي المتزن للنشء وذلك من خلال ممارستهم الأنشطة الرياضية المختلفة تحت إشراف معلمين مؤهلين، حيث تعتبر التربية العملية من المجالات الهامة في تشكيل وإعداد الطلاب لمواجهة الحياة العملية، فهي همز

الوصل بين المواد الأكاديمية والمواد التطبيقية التي يتعلمها الطلاب في الكليات وبين الخبرات الحقيقية في المدارس التي يطبق فيها الطلاب ما سبق أن اكتسبوه من خلال التدريس العملي في المدارس.

## 2- تعريف التربية العملية:

التربية العملية هي فترة من التدريس الموجه الذي يخرج فيها الطالب المعلم إلى المجال التطبيقي في مدرسة من مدارس التعليم العام، يقوم خلالها بالتدريب على مادة التربية الرياضية وكل ما يتعلق بها من وظائف إشرافية وإدارية ويتم ذلك تحت إشراف عضو هيئة تدريس وموجه تربية رياضية ، وذلك من خلال فترات متفرقة أو متتالية كما تحددها لوائح كليات التربية الرياضية .

ونشير إلى تعريف التربية العملية بأنها " برنامج تدريبي علمي تقدمه كليات التربية الرياضية على مدى فترة زمنية محددة وتحت إشرافها، حيث يهدف هذا البرنامج إلى إتاحة الفرصة للطلاب المعلمين لتطبيق ما تعلموه من معلومات وأفكار ومفاهيم نظرية تطبيقاً عملياً أثناء قيامهم بمهام التدريس الفعلي في المدرسة، الأمر الذي يعمل على تحقيق الألفة بينهم وبين العناصر البشرية و المادية للعملية التعليمية من جهة، كما يعمل على إكسابهم الخبرات التربوية المتنوعة في الجوانب المهارية والانفعالية من جهة أخرى" (الكرداني،

2002 ص 14 و15)

ولقد اتفق مجموعة من التربويين (حمدان، 1980) و (وراق، 1982) على أن

التربية العملية كمرحلة هامة وضرورية من مراحل إعداد المعلمين هي تلك الفترة الزمنية التي

يسمح فيها للمعلمين الطلبة بالتحقق من صلاحية إعدادهم النظري والتطبيقي من خلال قيامهم بتحويل النظريات والمبادئ والمفاهيم والاستراتيجيات التعليمية التربوية التي اكتسبوها خلال الجزء النظري و التطبيقي من إعدادهم المهني إلى خبرات عملية تتجاوب مع البيئة والواقع على أن تتم هذه العملية تحت إشراف وتوجيه مربيين مؤهلين من الأساتذة والمشرفين من الكليات أو المعلمين المتعاونين في المدارس (قرادة، 2015 ص 10)

في الإتحاد السوفياتي تعرف بأنها: عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض اكتساب الصفات البدنية و المعرفية والمهارات والخبرات، والتي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجات الإنسان التربوية .

### 3-أهداف التربية العملية :

اتفقت الآراء لعلماء التربية والتربية البدنية على أن التربية العملية تتيح فرصة التطبيق العملي لما درسه الطالب من مقررات أكاديمية وتربوية ونفسية بهدف تحقيق الأتي :

3-1 - الإطلاع على الواقع التربوي داخل المدارس والوقوف على مشكلات التدريس وطرق علاجها .

3-2 - التعرف على أهم الكفاءات التدريسية المطلوب توافرها في المعلم في الميدان وتنمية هذه الكفاءات .

3-3- توظيف المهارات التدريسية المكتسبة خلال فترة الدراسة بالكلية مما يساعده على إدارة فصله حالياً ومستقبلاً .



3-4 - القدرة العملية على المقارنة بين طرق وأساليب التدريس المختلفة.

3-5 -التدريب على استخدام الأجهزة والأدوات والوسائل التعليمية المناسبة وكيفية توظيفها

في التدريس بطريقة مفيدة للتلاميذ .

3-6- التدريب على أساليب التقويم المختلفة وتطبيق اختبارات معرفية وبدنية ونفسية

ومهارية على التلاميذ.

3-7 -حفز طالب التربية العملية على الانتماء للمهنة و الاعتزاز بها ، وتنمية الاتجاهات

الإيجابية نحو المهنة والتعرف على متطلباتها وأخلاقياتها (متولي، 2011 ص 226)

كما يمكن تصنيف أهداف التربية العملية في ثلاث مجالات أساسية هي :

**أولاً : أهداف المجال المعرفي ويتمثل في الآتي :**

- إكساب الطالب الجانب المعرفي لأبعاد عملية التدريس كمهنة تخصصية
- القدرة على تحضير الدرس بشكل جيد
- أن يتعرف الطالب المعلم على محتوى الوحدات التدريسية المقررة .
- يستطيع أن يهيئ التلاميذ للدرس .
- معرفة كيفية استخدام الأساليب المختلفة في عملية التدريس .

**ثانياً : أهداف المجال المهاري ويتمثل في الآتي :**

-تنمية مهارات التدريس لدى الطالب المعلم ( مهارة التحضير، مهارة تحليل المحتوى، مهارة

تخطيط الدرس، مهارة تنفيذ الدرس ).

-التمكن من اكتساب مهارات حل المشكلات والصعوبات التي تواجهه .

-الاشتراك الفعلي في أوجه النشاطات المختلفة في المدرسة.

-السيطرة على مهارات الحركات المختلفة الصوت أثناء الدرس.

-مهارة إعطاء النموذج الصحيح.

-مهارة الشرح الدقيق لكيفية أداء المهارة .

-مهارة التدرج في تعليم المهارات الحركية .

-استخدام التشكيلات المناسبة.

-مهارة إعطاء التغذية المرتدة المناسبة وفي الوقت المناسب .(الكرداني، 2002،ص23)

**ثالثا : أهداف المجال الوجداني ويتمثل في الآتي :**

- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو عملية التدريس ( كمهنة ) .
- الشعور بالسعادة و الرضا أثناء القيام بعملية التدريس .
- تقبل النقد بشكل رحب .
- المحافظة على النظام المدرسي واحترام الهيئة الإدارية المدرسية .
- تنمية الاتجاهات نحو الاحترام المتبادل في العلاقات الاجتماعية .

**4-أهمية التربية العملية :**

تعد فترة التربية العملية مرحلة بالغة الأهمية في برنامج معلمي التربية الرياضية،

حيث يقوم الطالب بممارسة مهمة تدريس التربية الرياضية وتطبيق الأنشطة الرياضية

المتنوعة تحت توجيه كل من مشرف التربية العملية، وعلم التربية الرياضية بالمدرسة ، وفي

خلال هذه الفترة التدريبية يتم تطبيق ما اكتسبه الطالب المعلم من معلومات نظرية تربوية وتخصصية ، ومهارات عملية في الحقل الميداني للتدريس لتحقيق القيم الإنسانية .

وتكمن أهمية التربية العملية في النقاط الآتية :

4-1 -تعتبر خبرة فريدة لمعلم المستقبل، حيث تتيح له أن يتفاعل مع التلاميذ وكذلك كل العاملين في المدرسة في مواقف تعليمية حقيقية .

4-2 -تساهم التربية العملية في تمكين الطالب المعلم من أن يكون قادرا ليعلم ويربي تلاميذ المراحل المختلفة .

4-3 -أنها تؤهل الطالب لاكتساب بعض المهارات الأساسية للتدريس .

4-4- أن يكتسب الطالب القدرة على تحويل النظريات العملية التخصصية غلى خبرات عملية تطبيقية .

4-5-تتمى لدى الطالب المعلم القدرة على التطبيق العملي و العلمي لأنواع المعارف و المهارات التي سبق دراستها حيث تمكنه من اكتساب تجربة شخصية .

4-6-تعمل على رفع مستوى أداء الطالب المعلم وبالتالي يساهم في رفع إنتاجية التعليم الذي يعتبر أساس التنمية البشرية .

4-7-تتيح للطالب المعلم فرصة لدراسة البيئة المدرسية ليتعرف على الواقع التعليمي وكيفية معالجة بعض المشكلات الصعبة .

4-8-تعمل على تطوير مهارة الطالب المعلم الخاصة بالتقويم الذاتي لقدراته ومدى تقدمه في التدريس .

**4-9- تمكين الطالب المعلم في صياغة أهدافه التعليمية التربوية إجرائيا (الكرداني، 2002**

**ص 14 و15)**

# مدرس التربية البدنية و الرياضية

## 1- من هو مدرس التربية البدنية و الرياضية ؟

يعتبر مدرس التربية الرياضية أساس المنظومة التعليمية لبرامج التربية الرياضية و بمقدار قدرته و كفاءته تكون فعالية التعليم و التدريس ، حيث تتضاءل الإمكانيات و المناهج في غيبة المدرس الكفاء ، حيث أن من المعروف أن البرنامج الدراسي يعتمد على ثلاث محاور رئيسية هي :

أ- محور البرنامج

ب- محور الإمكانيات و التمويل .

ت- محور المدرس الذي يقوم بتنفيذ البرنامج

و المدرس الجيد يساعد على تنظيم خبرات التعلم و المشاركة الدائمة في عمليات التجديد التربوي ، حيث يقوم بالتنفيذ و المتابعة،و هو يعتبر المثل الأعلى للتلاميذ حيث يتأثرون بشخصيته و يقلدونه ، فدور المدرس الإيجابي الناتج عن تأثر التلاميذ بشخصيته كبير و التعليم عن طريق القدوة له أثره الواضح العميق .

و النمو المهني لمدرس التربية الرياضية يتوقف على نوع إعداده و دراسته قبل التخرج ، و تعتبر فترة إعداد مدرس التربية الرياضية نقطة البداية لتزويده بالمعلومات الأساسية و التربية المهنية و التي يقوم بنقلها بعد التخرج للتلاميذ .

إن مدرس التربية الرياضية يجب أن يشارك في تخطيط المناهج ، بمعنى أن يقوم بتحديد أهداف و محتوى المنهج و الأنشطة التعليمية التي يقوم بتنفيذها ثم تقويمها، كذلك يجب

أن يكون ملماً بالأساليب الحديثة و البرامج المستحدثة في التربية الرياضية و كيفية تطبيقها و التغلب على المشكلات التي تواجه تطبيقها

## 2-الصفات الواجب توافرها في مدرس التربية البدنية و الرياضية :

- أن يكون ذو شخصية محبوبة .
- أن يعرف المفاهيم و الاتجاهات الاجتماعية السائدة في المجتمع و أن يعمل على تحقيقها
- أن يمتاز بصفات القيادة و الزيادة .
- أن يكون قدوة صالحة يقتدي بها .
- أن يكون حسن المظهر و السلوك القويم .
- أن يكون ملماً بالمادة الدراسية و لديه القدرة على توصيل تلك المادة و معلوماتها للتلاميذ
- أن يكون ملماً بالأسس النفسية و الاجتماعية و الثقافية للنشء
- أن يكون واعياً لأهداف المنهج الدراسي و توجيهاته و محتوياته .
- أن يكون على علم بخصائص التلاميذ و حاجاتهم و قدراتهم .
- أن يتحلى بالروح الرياضية الحقة
- أن يكون على علم و دراية بعلم الإدارة المدرسية و نظمها و قوانينها و طرق لتعامل معها
- أن يساعد على تكوين علاقات بين المدرسة و المجتمع (السيد، 2011 ، ص 29-30)
- و هناك صفات ضرورية لنجاح أستاذ التربية البدنية و الرياضية في عمله و في قيادته لتلاميذه فهو المسؤول عن تحقيق الأهداف التربوية التي يكتسبها التلاميذ سواء في حصة

التربية البدنية و الرياضية أو خارجها أو حق خارج أسوار المدرسة (عفان عثمان 2008

، ص 49) .

### 3-الواجبات العامة لمدرس التربية البدنية و الرياضة :

تشكل الواجبات العامة لمدرس التربية البدنية جزءا لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المدرسة أو المؤسسة التي يعمل بها ، و هي في نفس الوقت تعبر من توقعات رؤسائه من نشاطات و فعاليات يبديها تجاه إدارة المدرسة في سياقات العملية التعليمية المدرسية و لقد أبرزت دراسة أمريكية ، أن مديري المدارس يتوقعون من مدرس التربية البدنية الجديد ما يلي :

- لديه شخصية قوية تتسم بالحسم ، و الأخلاق ، و الاتزان الانفعالي .
- معد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية و البدنية و الرياضة .
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة .
- مستوعب للمعلومات المتصلة بنمو الأطفال و تطورهم كأساس لخبرات التعلم .
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال ، و العمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني
- يتفهم فلسفة التربية البدنية و مبرراتها ، و قادر على توضيحها للآخرين .
- لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ ، و ليس مع الرياضيين الموهوبين منهم فقط .
- لديه المقدرة لإظهار المهارات الأساسية بتنوع واسع لمختلف الأنشطة .



#### 4-الواجبات الخاصة لمدرس التربية البدنية و الرياضة :

بجانب الواجبات العامة لمدرس التربية البدنية ، توجد واجبات خاصة به ، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة في المدرسة ، و هي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة ، و هي في نفس الوقت قد تعتبر أحد الجوانب المتكاملة لتقدير عمل

المدرس بالمدرسة و منها : (الخولي ، 2002 ، 151)

- حضور اجتماعات هيئات التدريس ، و اجتماعات القسم و لقاءاته
- مراجعة الزي المدرسي و الزي الرياضي للطلاب .
- تقييم الطلاب وفقا للخطة الموضوعة .
- حفظ سجلات النشاط الرياضي بشكل يحافظ عليها .
- مراجعة حالة التسهيلات و الإمكانيات و تقدير تقارير عنها .
- التعاون و التنسيق التام مع زملائه في قسم التربية البدنية .
- الإشراف على غرفة تبديل الملابس أثناء استخدام الطلاب لها .
- مسئول عن سلامة الطلاب و صلاحية الأجهزة .
- الإشراف على الطلاب عند تكليفهم بأي مسئولية .
- ملازمة الفصل طوال وقت الدرس .
- معاونة رئيس القسم أو المدرس الأول في تحسين العملية التعليمية .

## 5- علاقات مدرس التربية البدنية الرياضية :

إن مدرس التربية الرياضية بحكم مهنته يتعامل مع الكثيرين ، و المدرس الناجح يعمل على تقوية علاقاته الطيبة في الاتجاهات الآتية :

### (أ) علاقات مهنية :

- 1-الإطلاع على البحوث التي تجرى في المجالين التربوي و الرياضي .
- 2-الإشتراك في النقابات و الرابطات التي تكفل لمهنة تقدما .
- 3-محاولة التخصص في أحد الفروع الرياضية أو التربوية و التقدم فيها .

### (ب)علاقات مع الإدارة :

- 1-العمل على رفع تقاريره إلى رئيسه المباشر كلما احتاج إلى ذلك .
- 2-المواظبة و المحافظة على التعليمات و التقاليد .
- 3-التعاون مع إدارة المدرسة على حل مشكلات المدرسة عامة و المادة خاصة .

### (ج) علاقاته مع مجتمع المدرسة :

- 1- العمل على نشر الثقافة الرياضية في المجتمع المدرسي
- 2- العمل على إيجاد روح تعاون بين البيت و المدرسة .
- 3- القيام بواجباته كمواطن صالح .

### (د) علاقاته مع زملائه :

- 1- عدم التدخل في موضوعات لا تعنيه .
- 2- عدم تشجيع الإشاعات و غيرها من العلل الاجتماعية
- 3-التعاون التام مع جميع الزملاء مهما كان الأمر .(السيد، 2011 ص 41)

# درس التربية البدنية والرياضية

## 1- ماهية وأهمية التربية البدنية و الرياضية :

يعتبر درس التربية الرياضية الوحدة الصغرى في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية و التي تعمل على تحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية الرياضية الموزع على مدار العام الدراسي من خلال وحدات صغيرة تعمل على إكساب التلاميذ المعلومات و المعارف و الخبرات و المهارات التي تتضمنها الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مصاحب مباشر وغير مباشر .

ولا يمكن تحقيق أهداف المنهاج الشامل العام دفعة واحدة للصعوبة البالغة في تدريسه مرة واحدة، ولذلك لجأ المربون واصفي البرامج المدرسية على تقسيم هذا المنهاج العام إلى منهاج منفرد لكل سنة دراسية يدرس على مدار عام دراسي ثم جزئت برامج السنة الدراسية إلى أجزاء ووحدات دراسية يدرس من خلالها المهارات الحركية و التمرينات و الأنشطة من خلال الوحدة الدراسية التي تعرف بدرس التربية الرياضية (السيد، 2011، ص 157) .

ولكل درس أغراضه التربوية بجانب الأغراض البدنية و المعرفية والمهارية و الوجدانية والتي تميز درس التربية الرياضية عن غيره من الدروس الأخرى،في الوحدة التعليمية حتى يتحقق من خلاله تقديم الخبرات التعليمية للتلاميذ من خلال تخطيط جيد يهدف إلى إكساب التلاميذ العديد من المهارات و الصفات و المعارف و المعلومات و التي تتناسب مع الخصائص التنموية لمراحلهم السنوية خلال مراحل التعلم العام .

وتتبع أهمية درس التربية البدنية و الرياضية من خلال :

-إن درس التربية البدنية و الرياضية يعتبر موقف تعليمي إجباري لجميع تلاميذ المدرسة الأصحاء .

-إن المنهج الموحد لكل مرحلة تعليمية يخضع له التلاميذ سواء في المرحلة الابتدائية أو الإعدادية أو الثانوية .

-إن درس التربية البدنية و الرياضية يعتبر جزء لا يتجزأ من خطة التعليم العام .

يقوم بتنفيذ احتياج الدرس مجموعة من مدرسي التربية الرياضية المتخصصين في عملية التدريس و المؤهلون تربويا للقيام بهذا العمل التربوي .

- إن درس التربية الرياضية له موقع في الجدول المدرسي الدراسي وله مكان يحدد لتنفيذه وميزانية للإنفاق على الأجهزة و الأدوات المطلوبة لتنفيذه .

-إن درس التربية البدنية و الرياضية و النشاط الخارجي يعملان سويا على تكوين شخصية التلاميذ وتحقيق الأهداف العامة من الرياضة المدرسية .

-يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية حجر الأساس لتنفيذ وممارسة الأنشطة الرياضية للقاعدة العريضة من التلاميذ .

-يتضمن درس التربية البدنية و الرياضية العديد من الأنشطة البدنية و الترويحية و المهارية و التي تساهم في تزويد التلاميذ بخبرات سلوكية وتربوية من خلال تنفيذ وإخراج الدرس بجانب أنشطة النشاط الداخلي و الخارجي .

## 2- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية :

تتلخص أهم الواجبات فيما يلي :

- رفع القابلية البدنية للتلاميذ
- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية
- تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء وهذا عن طريق الألعاب و التمارين المدرجة وفق الطرق و المنهاج الكفيلة .
- تطوير وتربية الروح الجماعية و العمل على التكيف و التوافق الاجتماعي .
- تربية الصفات الخلقية كالتعاون، المثابرة، التضحية (سبوسطي،1984، ص 124 )

## 3- أقسام درس التربية البدنية و الرياضية :

### 3-1- الجزء التحضيري :

#### 3-1-1- تحضير بدني عام للتلاميذ :

- تهيئة الجهازين التنفسي و الدوري وتسخين عام لأعضاء ومفاصل الجسم .
- يتضمن تمرينات الإحماء وتمرينات للإعداد البدني و التي تساعد على أداء العمل الحركي .
- وهو الجزء الذي تبدأ فيه الحركة ويكون واجبه خدمة الجزء الرئيسي .
- فهو يساعد على إيصال الشد العضلي إلى أقصى مدى له .

### 3-1-2- تحضير بدني خاص :

-التركيز على تسخين المسطرة .

-تنشيط الدورة الدموية .

- أن تكون التمارين و الألعاب المختارة مشوقة باعثة للبهجة و السرور غير مملة ولا تحتاج إلى جهد عصبي في أدائها وخالية من الخطورة.

- أن تعمل التمرينات و الألعاب المقدمة على الرفع التدريجي للوظائف البيولوجية و الفسيولوجية يصل إلى معدل 120 نبضة /د على الأقل .

-أن يتمكن جميع التلاميذ الاشتراك في الألعاب دون تمييز .

- في حالات خاصة إذا جرى الدرس مثلا في جو بارد فمن الضروري زيادة جرعة الإحماء، وفي حالة تقديم الدرس في الجو الحر ضرورة تجنب الإجهاد (بسيوني، 1998، ص 98) .

- أن تساعد الألعاب على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية و الحركية و الصفات البدنية مثل السرعة و القوة و المرونة و الصفات الاجتماعية مثل التعاون و الإرادة و الصبر و التحمل .

### 3-2-المرحلة الرئيسية ( الانجازية ) :

تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي الذي يبنى عليه الدرس ومن خلالها نحكم ونقيم مدى تحقيق أهداف الدرس التعليمية في المجالات المختلفة ( معرفية، حركية ، وجدانية )

لذلك فهي تلقى الكثير من الاهتمام و العناية من أستاذ التربية البدنية و الرياضية و من خلاله يقوم المدرس بتنمية و تطوير المهارات الحركية .

• مواقف تعليمية خاصة لتحقيق الأهداف تعتمد على التدرج في عملية التدريس من السهل إلى

الصعب و من البسيط إلى المعقد و من المعلوم إلى المجهول

• و يجب اتخاذ تشكيل للتلاميذ يتناسب مع نوع النشاط

• أن تؤدي التمرينات أداء سليما من الناحية البيوميكانيكية حتى لا يؤثر الأداء الخاطئ على القوام .

• أن تختار بعض التمرينات التي تؤدي إلى تربية السمات الإرادية و الصفات النفسية كالانتباه و القدرة على التركيز و ضبط النفس .

• يهدف على تثبيت ما تعلمه في نفس الدرس و تطبيق و إتقان المهارات السابق تعلمها .

• يتم تعلم المهارة عن طريق الشرح اللفظي المصحوب بالعرض للنموذج الحي أو استخدام الوسائل التعليمية كالأفلام و الصور و الرسوم .

• يقوم المدرس بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ .

• يوضح المدرس طريقة المساعدة الصحيحة و ذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ أن يعرف التلميذ المهارة الحركية و الهدف من تعليمها .

• تقديم عرض المهارة الحركية من وضع الثبات ثم من الحركة بدون استعمال الأداة ثم باستخدامها .

• إعطاء فرصة لمشاهدة بقية زملائهم أثناء أداء المهارة الحركية .



• التقديم بالمهارة الحركية كم خلال ربطها بمواقف تعليمية مختلفة مع الزيادة في الدقة و السرعة في الأداء .

• تطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية تتميز بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة وهذا عن طريق مباريات تنافسية أو ألعاب موجهة بإتباع القواعد القانونية المعروفة .

### 3-3-3- الجزء الختامي :

وهو الجزء الأخير من الدرس ومدته (10د) ، له أهداف يمكن توضيحها فيما يلي:

3-3-3-1- تهدئة الجسم فسيولوجيا للعودة إلى الحالة الطبيعية أو يقرب منها بقدر الإمكان: يتضمن هذا الجزء تمارينات التهدئة بأنواعها المختلفة كتمرينات التنفس و الاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ .

### 3-3-3-2- المنافسة الجماعية :

يقوم المدرس بتقويم النتائج التربوية ويشير إلى الجوانب الإيجابية و السلبية و الأخطاء التي حدثت أثناء الدرس

### 3-3-3-3- القيام ببعض الواجبات التربوية : ( يقوم التلاميذ بإعادة الأدوات )

ثم القيام بالتحية في نهاية الحصة وبعد الانتهاء يذهب التلاميذ للاغتسال وتغيير ملابسهم ( عبد زيد ، 2010 ، ص 92 و 93).

#### 4- طرق التدريس المتبعة في تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية :

تختلف طرق التدريس التي يستخدمها مدرس التربية البدنية و الرياضية لتنفيذ أنشطة الدرس وفقا للموقف التعليمي ومستوى التلاميذ ومستوى التلاميذ وخصائصهم السنية و الهدف

المراد تحقيقه من خلال تنفيذ الدرس .

يمكن تقسيم هذه الطرق و الأساليب إلى :

أولاً- أساليب تحدد تبعاً لإيجابية التلاميذ .

ثانياً-أساليب وفقاً لتنظيم مادة الدرس .

ثالثاً-طرقاً تبعاً لمعالجة النشاط الحركي بالدرس .

أولاً : أساليب التدريس تبعاً لإيجابية التلاميذ .

يتوقف لأسلوب التدريس الذي يستخدمه المدرس على دوره ودور التلميذ في التجاوب

للعملية التعليمية من خلال اتخاذ القرار الخاص بكل من :

أ-العمليات التي تتم قبل تنفيذ الدرس .

ب-العمليات التي تتم أثناء تنفيذ الدرس .

ج-العمليات التي تتم أثناء تدريس مواقف في الدرس أو أثناء تقييم الدرس .

وهنا تلعب العلاقة بين كلا من المدرس و التلميذ في تهيئة جو التعليم من خلال الدرس

الذي ينمي الجوانب البدنية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية و الوجدانية للتلميذ دوراً

هاماً في استخدام خط الأسلوب المستخدم في طريق التدريس حسب إيجابية من المدرس و

التلميذ .

وقد حدد مستون Mosston عدة أساليب يختار كل مدرس منها ما يتلاءم ويتناسب مع

تحقيقه لأهداف وأغراض الدرس حسب مستوى التلاميذ ومن هذه الأساليب ما يلي :

Command Style - أسلوب الأمر

Practice Style - الأسلوب التدريسي

Reciprocal Style - الأسلوب التبادلي

Self Check Style - أسلوب المراجعة الذاتية

Inclusion Style - أسلوب الإدخال

Guided Discovery Style - أسلوب الاكتشاف الموجه

**ثانيا : أساليب وفقا لتنظيم مادة الدرس :**

ويمكن تقسيم هذه الأساليب على قسمين :

**أ-المدخل المباشر في تقسيم مادة الدرس :**

ويعتمد هذا المدخل على تعلم التلاميذ للمهارات الحركية دون سابق تمهيد تمرينات أو

ألعاب صغيرة أو أنشطة مسبقة تمهد للجزء الرئيسي من النشاط التعليمي و التطبيقي .

**ب-المدخل غير المباشر في تقسيم مادة الدرس :**

وفي هذا المدخل يتم التمهيد للأنشطة الممارسة بالألعاب صغيرة وتمرينات مسبقة لتنمية

الصفات البدنية أو المهارات الحركية التي تحتاجها الأنشطة أثناء التطبيق الفعلي للجزء

الرئيسي من الدرس، فعلى سبيل المثال يعطي المدرس تمرينات قوة وسرعة لعضلات

الذراعين في الجزء الخاص بتنمية الصفات البدنية و التمرينات تخدم النشاط التعليمي و

التطبيقي أثناء شرح وتعليم مهارة التمريرة الصدرية في كرة السلة ( أبو عبده ) 2011 ،  
ص 177 و 178 )

ثالثا : طرق التدريس وفقا لمعالجة النشاط الحركي بالدرس :

تنقسم طرق التدريس المستخدمة في نشاط درس التربية البدنية و الرياضية وفقا للمعالجة

الحركية للنشاط إلى طرق :

أ-الطريقة الكلية

ب-الطريقة الجزئية

ج-الطريقة الكلية الجزئية

د-الطريقة الجزئية -الكلية - الجزئية .

أ-الطريقة الكلية :

أثبتت التجارب أن الطريقة الكلية أفضل من الطريقة الجزئية حين لا تكون المادة

التعليمية طويلة أو صعبة وحين تكون لها وحدة طبيعية أو تسلسل منطقي .

وهذا يعني أن يتم تعلم المهارة في إطار وحدة وظيفية متكاملة دون تجزئتها إلى وحدات

معينة وهنا يجب على المدرس أن يعطي التلاميذ فكرة عامة عن المهارة المتعلمة من

المهارات الأخرى المرتبطة باللعبة .

## ب- الطريقة الجزئية :

عندما يكون النشاط الحركي ( المهارة ) معقدا يصبح لتجزئة المهارة أمرا ضروريا يعمل على مساعدة التلميذ على فهم أجزاء المهارة وبالتالي تسهل من تحسن الاستجابات الحركية الصحيحة لأجزاء الحركة مما يسهل من مهمة المدرس في عملية التعلم، وهنا يبدأ المدرس بتقسيم المهارة المركبة إلى أجزاء ويقوم التلميذ بأداء كل جزء على حدة ثم ينتقل إلى الجزء يليه بعد إتقانه للجزء السابق وهكذا إلى أن يتعلم أجزاء المهارة على حدة ثم يبدأ في الربط فيما بين هذه الأجزاء .

## ج- الطريقة الكلية الجزئية :

يتم استخدام هذه الطريقة في مواقف كثيرة حيث يقدم للتلاميذ لأول مرة ككل النشاط الحركي (المهارة) ويتم التدريب عليها ثم تجزأ المهارة إلى أجزاء بسيطة يتم التدريب عليها وتظهر الحاجة للتدريب عليها أثناء ممارسة التدريب للمهارة الكلية كوحدة واحدة، ثم يعود التلميذ للتدريب على المهارة ككل مرة أخرى، ومثال ذلك التدريب على السباحة للمبتدئين بأخذ فكرة شاملة عن السباحة ككل ثم يبدأ التعلم و التدريب على صقل حركات من كل الذراعين أو ضربات الرجلين أو التنفس كأجزاء بعد الكل .

## د- الطريقة الجزئية -الكلية-الجزئية :

هي طريقة تشابه الطريقة الكلية، فيما عدا أن التعديل للخلف والأمام يحدث بانتظام أكثر وفي هذه الطريقة يتم التدريب على المهارة الأساسية ثم الممارسة للنشاط ككل ثم العودة ثانية للتدريب على المهارة الجزئية، ومثال ذلك التدريب على المهارات الأساسية لكرة

القدم كل مهارة على حدة ثم التدريب من خلال التطبيق للمهارات ككل في صورة مباراة ثم العودة للتدريب على المهارات منفصلة لمعالجة عيوب وأخطاء الأداء وهكذا .

#### 5-الوسائل التعليمية في دروس التربية البدنية :

من عوامل زيادة فعالية درس التربية البدنية، هو حرص المدرس على استخدام عددا من الوسائل التعليمية التي تجعل من درسه أكثر إثارة وتشويقا لتلاميذه والتي ربما تنطبع في أذهانهم بصورة أعمق ربما عجزت عن الوصول إليها الطرق التقليدية في التدريس، فالوسائل عالم من التشويق، وربما في بعض الأحيان من الإبهار بما يعرض من أشكال ونماذج تنتقل التلاميذ إلى عوالم أخرى يرى فيها ما يريد أن يعلمه المعلم من مهارات في صورة جذابة، وفي أداء جيد، وفي قالب مرتبط أعد بعناية فيكون حافزا للتلميذ على محاولة تقليده و السعي للقرب من الصرة التي أدى بها، وخاصة إذا أعد بشكل جيد في اختيار الوسيلة .

وقد أطلق على الوسائل التعليمية مسميات في أوقات مختلفة قسمت إلى وسائل الإيضاح، والوسائل المعينة على التدريس،والوسائل السمعية والبصرية،التعليم الإدراكي و الوسائل المعينة على الإدراك، الخبرات الحسية مساعدات التعليم و التدريب وغيرها، ويمكن تعريف الوسائل التعليمية بأنها المثيرات التي يتم عن طريقها التعليم الفعال نتيجة الاتصال المباشر أو غير المباشر بين المرسل وهو (المعلم) و المستقبل وهو(المتعلم) باستخدام أدوات وأجهزة .

ويمكن أن نرى أهمية استخدام المعلم للوسائل التعليمية في تدريس التربية البدنية من خلال النقاط التالية :

**5-1** - أن استخدام الوسائل التعليمية ييسر عملية التعلم فهي تسير الفهم للمتعلم حيث يكون شكل الأداء أكثر إيضاحا وهي أيسر للمعلم فهي تمهد الطريق وتوفر كثيرا من الجهد وتختصر العديد من الإجراءات .

**5-2** - أنها تمثل عامل تشويق للتلاميذ، فالصورة، والنموذج و المجسم و الفيلم و الشريحة و التسجيل، و المجلة من عوامل التشويق التي تكون مفيدة في إيجاد الدافعية التي تعتبر شرطا من شروط التعلم .

**5-3** - أنها تزيد من مدى الخبرة التي يمكن للتلميذ اكتسابها فما يشاهد التلميذ من خلال فيلم سينمائي أو فيديو أو فيلم تلفزيوني لأحد الأبطال العالمين لا يتاح للتلميذ الفرصة لأنه يراها في الواقع ويمكن أن يشاهده التلميذ في دقة هذا الأداء قد تفوق كثيرا ما يمكن أن يشاهده من نماذج في الدرس .

**5-4** - يعتبر استخدام الوسيلة من العوامل التي تساعد أكثر على التذكر الحركي فيما يراه التلميذ من خلال وسيلة تعليمية ينطبع في ذهنه في صورة أعمق، وبهذا يكون مدعاة لتذكرها بطريقة أسرع وبقائها لفترة أطول .

**5-5** - أن هذه الوسائل تساعد أكثر في توضيح بعض العلاقات التي لا يمكن توضيحها في وقت واحد بشكل آخر مثل إظهار جميع اللاعبين في كرة القدم في أن واحد أو في كرة السلة وهو ما تعجز أي طريقة أخرى عن إظهاره .

5-6- الوسائل التعليمية تيسر للمتعلمين عامل السرعة و البطء في مشاهدة الممارسات الحركية موضوع التدريس حتى يستطيع المتعلمين التعرف على دقائق وتفاصيل الأداء أو تكوين تصور حركي متكامل عن الأداء بشكل عام وفي إطار مترابط لمجموعات الأداء المشاهدة .

5-7- تساعد في تعليم أعداد كبيرة من المتعلمين في وقت واحد ( متولي، 2011، ص 190 و 191 ).

6- خصائص درس التربية البدنية و الرياضية الجيد :

6-1- أن يكون للدرس أهداف تعليمية وتربوية واضحة يسعى المدرس لتحقيقها (الكرداني، 2002 ، ص 155) .

6-2- أن يتوافر في الدرس عوامل الأمن والسلامة .

6-3- أن يكون مكان الدرس نظيفا خاليا من الحفز و العوائق .

6-4- أن تكون مكونات الدرس مناسبة للحالة العامة للجو .

6-5- أن تكون أنشطة الدرس مناسبة لقدرات التلاميذ .

6-6- مراعاة الأسس النفسية من حيث ميولهم واتجاهاتهم الايجابية نحو ممارسة الدرس .

6-7- أن يتخلل الدرس نشاطا حر تلقائي يبعث كل السرور و المرح .

6-8- أن يسود الدرس النظام وحسن المعاملة و الاستجابة .

6-9- أن يعمل الدرس على تحقيق اكتساب التلاميذ لصفات القيادة و التبعية و الريادة

وحسن التصرف و التحكم في الانفعالات وذلك بالتدريب المستمر على تحقيق ذلك .



6-10- العمل على تحقيق التعليم الذاتي للتلاميذ حسب قدراتهم وذلك من خلال التعاون المتبادل بين المدرس و التلاميذ في تنفيذ أوجه النشاط الرياضي بالدرس و المدرسة (أبو عبده، 2011، ص 180) .

#### 7- عوامل الأمن و السلامة في درس التربية البدنية و الرياضية :

قد يتعرض التلاميذ وطبيعة حركتهم المستمرة داخل المدرسة أو النشاط الداخلي و النشاط الخارجي أو في درس التربية الرياضية لحوادث وإصابات بعضها شديدة وبعضها الأخر طفيفة مما يؤدي إلى إحجام الأطفال عن ممارسة النشاط الرياضي وتكوين انطباع غير جيد عن النشاط الرياضي ودرس التربية الرياضية، فهنا يبرز دور مدرس التربية الرياضية في الإعداد المسبق للدرس وأخذ الاحتياطات اللازمة للحفاظ على سلامة التلاميذ ولمنع حدوث الاثابات في المدرسة وأثناء ممارسة النشاط الرياضي ( خطابية، 2011 ، ص 150 )

و الاحتياطات اللازمة لتفادي وقوع الإصابات هي : -

7-1 معرفة أسباب حدوث الإصابات الرياضية و طرق الوقاية لمنع حدوثها .

7-2 تقديم المعلومات و الإرشادات للتلاميذ عن الإصابات الرياضية و أسباب حدوثها للوقاية من الإصابة بها .

7-3 إجراء الكشف الطبي الدوري و الفحوص الطبية الدورية للتلاميذ .

7-4 التخطيط العلمي لبرامج النشاط الرياضي المبني على أسس علمية سليمة .

5-7 عدم تعاطي اللاعبين المنشطات و الأدوية المنبهة التي تؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي .

6-7 الالتزام بقوانين اللعب لأن الهدف من القانون الرياضي هو حماية اللاعب و تأمين سلامة .

7-7 الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة الرياضية لدى الأطفال و عناصر اللياقة الرياضية الخاصة بالألعاب و المهارات التي يمارسها الأطفال .

8-7 توفير العلاج المناسب عند حدوث الإصابة مباشرة و لو كانت بسيطة و إتباع إرشادات الطبيب .

9-7 عدم إشراك التلميذ بالنشاط و هو مريض .

10-7 توفير حقيبة للإسعافات الأولية .

11-7 الإشراف على الأطفال أثناء الهبوط على السلالم و من الأدوار العليا أماكن ازدحام و تكديس الأطفال .

12-7 على المدرس أن يحتفظ بأرقام و التلفونات الخاصة بالطبيب و المستشفى و الحماية المدنية ... إلخ .

و يمكن توفير عامل الأمن و السلامة في درس التربية البدنية و الرياضية بما يلي:

✓ اكتساب التلاميذ المهارة الصحيحة للحركة .

✓ أن تكون الأدوات المستخدمة و الأرضية مطابقة للمواصفات السليمة .

✓ توفير الإضاءة المناسبة في القاعات المغطاة .

أن يكون مدرس التربية البدنية على دراية كاملة بالإصابات الرياضية و طرق الوقاية منها.

# منهاج التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

## 1-تقديم مادة التربية البدنية و الرياضية

تعمل التربية البدنية و الرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية و بلورة شخصية الفرد، من جميع النواحي الحركية منها و النفسية و الاجتماعية. معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها و الذي يأخذ مداه من الأنشطة البدنية و الرياضية، كدعامة ثقافية و اجتماعية.

فهي تمنح المتعلم رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما، و تعايشا منسجما مع المحيط الخارجي منبعه سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي.

و رغم كل هذا فقد حكم عليها مسبقا في كثير من الأحيان من خلال الأنشطة الرياضية، على أنها لعب و ترفيه أو استعادة للنشاط و الحيوية، أو أنها مضيعة للوقت و لا مجال حتى لإدراجها في النظام التربوي.

غير أن الدولة في السنوات الأخيرة تقطنت لهذا و أعطتها عناية فائقة، ذلك بإعادة النظر في كثير من التعليمات سواء المتعلقة بالإعفاءات أو بالمنشآت و الوسائل، و كذا إدراجها في الامتحانات الرسمية ( شهادتي البكالوريا و التعليم الأساسي).

و من هذا القبيل و على غرار المواد الأخرى كان و لابد من إعادة النظر في البرنامج التعليمي و استبداله بمنهاج يتماشى و طموحات المادة من جهة، و التطورات في ميادين علوم التربية و التدريس.

من جهة أخرى بما يضمن لها من مسايرة للمستجدات التي طرأت على العالم بصفة عامة، و المجتمع الجزائري بصفة خاصة.

## 2-أهداف التربية البدنية الرياضية في المرحلة الثانوية :

تسعى التربية البدنية و الرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية و السلوكات النفسية و الاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي و المتوسط، و هذا من خلال أنشطة بدنية و رياضية متنوعة و ثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ و صقلها من حيث :

### ● الناحية البدنية :

-تطوير و تحسين الصفات البدنية ( عوامل التنفيذ).

-تحسين المردود الفيسيولوجي.

-التحكم في نظام و تسيير المجهود و توزيعه.

-تقدير و ضبط جيد لحقل الرؤية.

-التحكم في تجنيد منابع الطاقة.

-قدرة التكيف مع الحالات و الوضعيات.

-تنسيق جيد للحركات و العمليات.

-المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

-الرفع من المردود البدني و تحسين النتائج الرياضية.

### ● الناحية المعرفية :

-معرفة تركيبية جسم الإنسان و مدى تأثير المجهود عليه.

-معرفة بعض القوانين المؤثر على جسم الإنسان.

-معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.

-معرفة قواعد الوقاية الصحية.

-قدرة الاتصال و التواصل الشفوي و الحركي.

-معرفة قوانين و تاريخ الألعاب الرياضية و طنيا و دوليا.

-تجنيده قدراته لإعداد مشروع رياضي و دولي.

-معرفة حدود قدرته و مقدرة الغير.

#### • الناحية الاجتماعية :

- التحكم في نزواته و السيطرة عليها.

- تقبل الآخر و التعامل معه في حدود قانون الممارسة.

- التمتع بالروح الرياضية و تقبل الهزيمة و الفوز.

- روح المسؤولية و المبادرة البناءة.

- التعايش ضمن الجماعة و المساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

#### 3-المقاربة بالكفاءات :

تعني المقاربة بالكفاءات أو المدخل بالكفاءات الإنتقال من منطق التعليم و التلقين إلى

منطق التعلم.

عن طريق الممارسة و الوقوف على مدلول المعارف و مدى أهميتها و لزوميتها في الحياة

اليومية للفرد و بذلك فهي تجعل من المتعلم محورا أساسيا لها، و تعمل على إشراكه في

مسؤوليات القيادة و تنفيذ عملية التعلم.

و تقوم أهدافها على اختيار وضعيات تعليمية مستقاة من الحيات في صيغة مشكلات،  
ترمي عملية التعلم إلى حلها باستعمال المعارف و الأدوات الفكرية، و بتسخير المهارات  
الحركية الضرورية.

و بذلك يصبح حل المشكلات ( الوضعيات / المشكلة ) الأسلوب المعتمد للتعلم الفعال، إذ  
أنه يتيح الفرصة للمتعلم لبناء معارفه ( بالمفهوم الواسع ) بإدماج المعطيات و الحلول  
الجديدة في مكتسباته و تعلماته، كما أنها تحدد أدوارا متكاملة لكل من المعلم و المتعلم.

**فالمعلم :** منشط، منظم، مشجع و محفز.

**و المتعلم :** شريك مسؤول عن التعلم ذاته، بحيث يبادر و يساهم في تحديد مساره التعليمي  
عن طريق الممارسة الفعالة خلال حل المشكلات المطروحة أمامه. ( مطبعة الديوان

**الوطني للتعليم و التكوين عن بعد، 2006، ص 5 و 6 )**

## مثال : منهاج السنة الثانية ثانوي

### • ملصح الدخول

يرتكز أساسا على تنسيق مختلف الحركات و العمليات في صيغتها الفردية و الجماعية، و تكييفها بما يتماشى و تجدد الوضعيات و الحالات التي تواجه المتعلم خلال الممارسة انطلاقا من ملصح تخرج السنة الأولى ثانوي.

### • ملصح التخرج

و تعبر عنه الكفاءة الختامية التالية :

تكييف و ترشيد الاستجابات الحركية حسب صيغة و شكل المواجهة في وضعيات متعلقة بالمسافة، بالشدة، بالمدة، بالفضاء .

صياغة هذه الكفاءة الختامية يرتكز أساسا على :

- التكيف مع مختلف الحالات و الوضعيات.
- ترشيد الاستجابات الحركية حسب أنواع المؤثرات الداخلية و الخارجية.
- تقدير المسافات و توزيع الجهود.
- تقدير الزمن و توزيع الجهود.
- تقدير شدة الجهود.
- ضبط فضاء الممارسة و تحديد مسالك التنفيذ.



#### 4-كفاءات التعليم الثانوي

##### • الكفاءة النهائية

تنسيق العمليات الحركية و ضبط التصرفات الذاتية في مختلف الوضعيات تحترم فيها مبادئ التنظيم و التنفيذ و الروح الرياضية.

##### • الكفاءات الختامية

##### السنة الثالثة ثانوي

ضبط الاستجابات السلوكية مع تنوع أشكال و شدة الحركة قصد تحسين نتيجة أو منتج رياضي ذو صبغة جمالية.

##### السنة الثانية ثانوي

تكييف و ترشيد الاستجابات الحركية حسب صيغة و شكل المواجهة في وضعيات متعلقة بالمسافة، بالشدة، بالمدة، بالفضاء .

##### السنة الأولى ثانوي

تنسيق و تكييف مختلف العمليات الفردية و الجماعية حسب إيقاع معين، مسافة معينة، شدة معينة.

## 5- مسعى المنهاج :

بني المنهاج لبلوغ كفاءات بمختلف مستوياتها، خلال المسار الدراسي، تظهر في سلوكيات الطفل وتصرفاته عند مواجهته لما يصادفه من إشكاليات في حياته اليومية العادية .

و لتحقيق هذا انتهجنا المسعى التالي :

انطلاقا من ملمح الدخول و خصائص المتعلم في هذه المرحلة ، من النواحي البدنية و المعرفية و النفسية الحركية و الوجدانية ، و ما يراد تحقيقه لدى المتعلم كملح للخروج في نهاية المرحلة .

**1-5** صيغت كفاءة سميت بالكفاءة النهائية تتويجا للمرحلة الثانوية ، و هي تعبر عن

المكتسبات و المؤهلات المراد تحقيقها لدى التلاميذ .

**2-5** اشتقت من الكفاءة النهائية ثلاث كفاءات سميت بالختمية متدرجة في الصعوبة و

مترابطة فيما بينها فضلا عن كونها متماشية مع سن التلاميذ ، تعبر كل واحدة

منها عن مستو من مستويات المرحلة (السنة الأولى ثانوي ، السنة الثانية ثانوي ،

السنة الثالثة ثانوي)

**3-5** اشتقت من كل كفاءة ختمية سميت بالقاعدية مرتبطة بالأنشطة البدنية و

الرياضية التي تمثل القاعدة الأساسية لها .

**4-5** استنبط من كل كفاءة قاعدية مؤشرات دالة عليها للتمكن من الوقوف على أبعادها

من جهة و إخضاعها للتقويم من جهة أخرى .

5-5 اشتق من كل كفاءة قاعدية هدفان تعليميان ، أحدهما متعلق بالأنشطة الجماعية و

الثاني بالأنشطة الفردية .

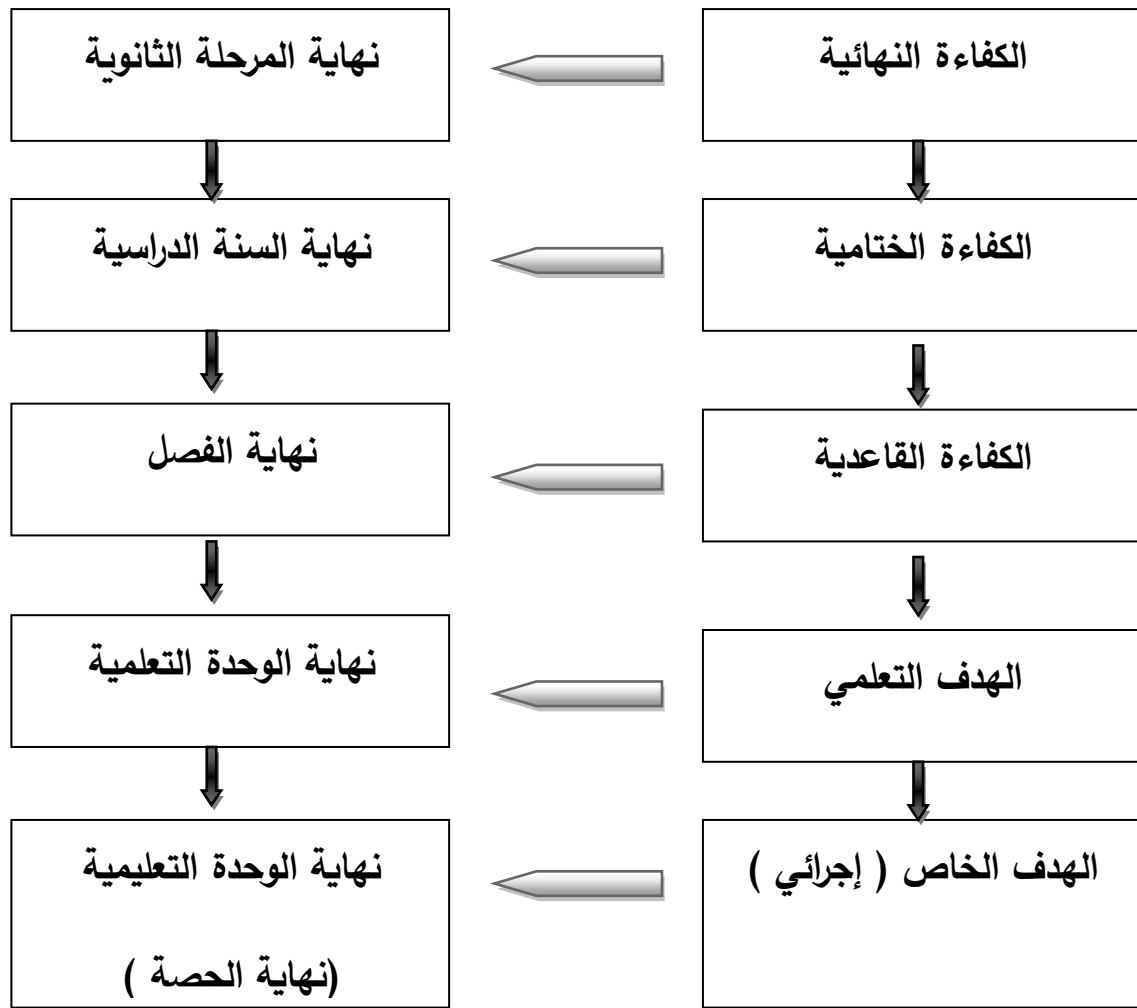
5-6 وضع لكل هدف تعليمي معايير دالة عليه ، يرجع الأستاذ إليها عند بناء الوحدة

التعليمية بعد إخضاعها للتقويم في النشاط المختار و الوقوف على مدى اكتساب التلاميذ

لها، لتصاغ النقائص منها بعد ترتيبها على شكل أهداف إجرائية يتناولها المعلم مع تلاميذه

في الحصص التعليمية (الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، 2005، ص 9 )

هذا ما يوضحه المخطط التالي :



## 6-الأهداف الإجرائية (السلوكية) و كيفية صياغتها في ت ب ر :

توفر الأهداف السلوكية قاعدة سليمة تساعد الأستاذ على اختيار المادة الدراسية المناسبة وتخطيطها، وكذلك اختيار الوسائل والطرق والإجراءات المتعلقة بها، كما تمكنه من تنظيم جهود المتعلمين وتكريس نشاطاتهم وتوجيهها من أجل إنجاز المهام التعليمية على النحو الأفضل.

### 6-1 - مفهوم الأهداف السلوكية ( الإجرائية) :

ويعرف الهدف السلوكي بأنه: "وصف لتغير سلوكي يتوقع حدوثه في شخصية التلميذ نتيجة لمروره بخبرة تعليمية وثقافية، مع موقف تدريسي

\*يعبر عن كل تغير يحدث عند الشخص ويكون قابل للملاحظة والقياس

\*هو عبارة عن جملة تصف السلوك النهائي المتوقع عند التلاميذ و يمكن قياسه و تحقيقه.

### 6-2 - صياغة الأهداف الإجرائية :

و لصياغة الهدف الإجرائي هناك ثلاثة شروط أساسية ينبغي توفرها و هي:

1-وجود فعل يترجم السلوك الذي سيقوم به المتعلم و الانجاز المرغوب فيه

2- وجود شروط تبين لنا طبيعة الوسائل المسموح العمل بها

3-وجود معايير تعتمد عليها في قبول النتيجة عن عدمها

و بصورة عامة يمكن كتابة الهدف الإجرائي وفق النموذج التالي : السلوك المراد انجازه

+ الشروط التي ينجز فيها السلوك + المعايير

مثال : أن يجري التلميذ + مسافة 60 م + في زمن 10ثا.

### 6-3- تصنيف الأهداف و مستوياتها :

تصنف أهداف العملية التربوية إلى ثلاثة مجالات التي تشمل الأهداف التعليمية بجميع مستوياتها، و هذه التصنيفات تتبع شخصية المتعلم باعتبارها متداخلة و مترابطة، و تصنف الأهداف السلوكية - في ثلاثة مجالات: معرفية، ووجدانية، و نفس حركية 3/0 .

### 6-3-1 المجال المعرفي :

الذي يشمل الأهداف التي تتناول تذكر المعرفة أو إدراكها وتطوير القدرات والمهارات الذهنية وذلك إلى ستة مستويات هي :

6-3-1-1 التذكر أو الحفظ أو المعرفة.

6-3-1-2 الفهم أو الاستيعاب.

6-3-1-3 التطبيق.

6-3-1-4 التحليل.

6-3-1-5 التركيب.

6-3-1-6 التقويم

### 6-3-2 المجال الوجداني :

الذي يشمل الأهداف التي تؤكد نغمة المشاعر أو تضرب على وتر الانفعالات أو درجة من التقبل أو الرفض وتتفاوت الأهداف الوجدانية بين الاهتمام المجرد البسيط بظواهر مختارة من صفات للخلق والضمير معقدة لكنها متناسقة داخلياً، إلى خمسة مستويات هي:

6-3-2-1 الاستقبال أو التقبل.

6-3-2-2 الاستجابة.

6-3-2-3 التقييم أو إعطاء القيمة

6-3-2-4 التنظيم.

6-3-2-5 التمييز

### 6-3-3 المجال النفس حركي :

و هو الذي يشمل الأهداف التي تخص المهارات الحركية والقدرات البدنية، حيث تتضمن أهداف المهارات الحركية تعليم المهارات الأساسية، مثل: الحبل والرمي والدحرجة، أو المهارات المركبة المطلوبة للأنشطة الرياضية، مثل: التمرير الاستقبال والتصويب في كرة السلة وتم تصنيفه إلى سبعة مستويات تبدأ من الإدراك الحسي كمستوى أدنى إلى الإبداع كمستوى عال، وهذه المستويات هي:

1- الإدراك الحسي. 2- التهيؤ للإدراك. 3- الاستجابة الموجهة. 4- ميكانيكية الأداء.

5- الاستجابة الظاهرة المعقدة. 6- التكيف. 7- الإبداع

#### 4-6 - صياغة الأهداف في ضوء تصنيفات المجالات السلوكية :

##### 1-4-6 المجال المعرفي :

- الأفعال السلوكية : يعرف - يحدد - يتذكر - يطبق - يعالج - يغير - يستعمل - يربط -  
يحلل - يفرق - يقارن - يبني - يخطط - يقترح - يركب - يجمع - يبتكر - يستنتج -  
بيدي - يشرح - يوضح - يصف .

##### أمثلة :

\* أن يستطيع التلميذ تحديد عدد أفراد الفريق في كرة الطائرة في 01 ثا \* أن يشرح التلميذ  
المراحل الفنية أداء مهارة التنطيط في كرة السلة في 3د

##### 2-4-6- المجال العاطفي :

##### الأفعال السلوكية :

- يصغي - يتقبل - يختار - يشارك - يستمع - يرغب - يعاون - يشجع - يتطوع -  
يكتسب - يؤمن - ينظم - يتفهم - يتوقع - يناقش - يوافق - يبادر - يرتب - يطالب -  
يميز .

##### أمثلة:

\* أن يتقبل التلميذ توجيهات الزميل بروح رياضية \* أن يحاول التلميذ الاستمرار في أداء  
النشاط بجدية.

### 6-4-3 -المجال الحسي الحركي:

#### الأفعال السلوكية :

يحدد - يكتشف - يربط - يستعد - يوضح - يضبط - يقيس - يتحكم - يقلد - ينسق -  
يؤدي - يكيف - يضيف - يجري - يرمي - يصوب - يتحمل - يقفز - يجيد - يضرب  
- يسبح - يتدحرج .

#### أمثلة :

\* أن يصوب التلميذ كرة اليد في الزاوية العليا للمرمى 01 مرات متتالية

\* أن يؤدي التلميذ الدرجة الأمامية 1مرات متتالية.



## 7- منهجية التقويم

يبقى التقويم يطرح إشكالية، عندما يتعلّق الأمر بالنتائج البدنية والرياضية. حيث يواجه المعلم هذا الإشكال عند ما يريد تقويم تصرفات تلاميذه، وكثيرا ما يعترف بهذه الخصوصية وعموما فالتقويم وسيلة في خدمة المعلم والتلميذ على حد السواء، فهو يوفر للأول المعلومات اللازمة ويكشف عنها، ليطلع على مدى تحقيق الأهداف المسطرة، ويسمح للثاني بتحديد موقعه من التدرج البيداغوجي.

هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطرة) والتقويم، يسمح بالتكفل الحقيقي بالفروقات الفردية الموجودة ضمن تركيبة الفوج التربوي (التلاميذ) خلال صيرورة التعلم. ومن هنا فمقاربة مبنية على بيداغوجية الفروقات، تجعل التلميذ مسؤولا وقائما على تعلمه الحركي.

ففي إطار تقويم النشاطات البدنية والرياضية، نجد أن المقاربة بالكفاءات تدعو إلى اعتماد موقفين

أ. نهج قوامه تحديد الأهداف الخاصة في صيغتها العملية الإجرائية، يستدعي التركيز على التلميذ باعتباره محور ومركز العملية التعليمية.

ب- تقويم ذو مصداقية يتطلّب من المعلم ملاحظة تصرفات التلاميذ والحكم عليها كقيمة موضوعية دلالتها مؤشرات الكفاءات ومعايير (الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، 2005

ص15)

وهذا ما يرمي إليه النهج التالي :

الكفاءة وأهدافها التعليمية	تقويم أولى تشخيصي	تقويم مرافق لصيرورة التعلم ( تكويني)	تقويم في نهاية صيرورة التعلم ( تحصيلي)
- إخضاع المؤشرات و المعايير للملاحظة و التقويم	- يبين ملمح التلميذ من خلال معلومات خاصة بالهيئة البدنية في الحالة الطبيعية، وكذا مكانته الاجتماعية ضمن الفوج - يحدد فهرسنا من النقائص مقارنة مع الكفاءة و الأهداف التعليمية	- يزود التلميذ بمعالم ومؤشرات انطلاقا من الممارسة، فمن التقويم الذاتي يحدد مكانته من الهدف، ومن زملائه . - ويسمح للمعلم بالوقوف على مدى نجاعة منهجيته للمواصلة أو لإعادة النظر .	-تقويم نهائي يسمح بقياس التطور على جداول معدة لذلك . -تقويم وحصر الفارق الموجود بين الأهداف المعلن عنها وبين ما تحقق .

7-1 تقويم الكفاءات و الأهداف:

و نعني به مدى اكتساب التلاميذ للكفاءات المبرمجة في مرحلة معينة ( مجال تعليمي،

أو سنة دراسية ) عن طريق الأهداف التعليمية المتوجة للوحدات التعليمية.

و هذا من خلال ملاحظة التلاميذ و هم يتفاعلون مع الإشكاليات و المواقف، التي

تواجههم خلال الممارسة عن طريق شبكات تقييمية خاصة :

أ- نموذج شبكة تقييم هدف تعليمي ( تنويج لوحدية تعليمية)

												الكفاءة الختامية
												الكفاءة القاعدية
النشاط الفردي : .....						النشاط الجماعي : .....						الأهداف التعليمية
المعايير	1	2	3	4	النتيجة %	1	2	3	4	النتيجة %		
أسماء التلاميذ												
-1- .....												
-2- .....												
-3- .....												
.												
النتيجة الجماعية												
النسبة %												

ب- نموذج لشبكة تقييم كفاءات قاعدية

										الكفاءة الختامية	
										الكفاءة القاعدية	
										الأولى :	
										الثانية :	
										الثالثة :	
النسبة %	النتيجة العامة		2	1		2	1		2	1	الأهداف التعليمية
		النتيجة			النتيجة			النتيجة			أسماء التلاميذ
											-1 .....
											-2 .....
											-3 .....
											النتيجة الجماعية
											النسبة %

### ج- نموذج لشبكة تقويم كفاءات ختامية

										الكفاءة الختامية	
										الكفاءات القاعدية	
										الأولى :	
										الثانية :	
										الثالثة :	
		النتيجة الفردية	النتيجة		النتيجة		النتيجة		النتيجة		أسماء التلاميذ
											-1 .....
											-2 .....
											-3 .....
											النتيجة الجماعية
											النسبة %

- كيفية ملء الشبكات :

- في نهاية كل وحدة تعليمية يكون التقييم التحصيلي حسب الكفاءة المعنية و الهدف  
التعلمي و المعايير الخاصة به. و توضع علامة في خانة كل معيار :

(1) إن تحقق المعيار أو الهدف أو الكفاءة و (0) إن لم يتحقق المعيار أو الهدف أو  
الكفاءة بعد ملاحظة التلاميذ.

- تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقيا بالنسبة لكل تلميذ. و تحسب عموديا بالنسبة  
لمجموع التلاميذ.

- تعتبر الحصيلة إيجابية إذا تحققت نسبة الثلثين لكل من المعايير و الأهداف التعليمية  
و الكفاءات.

#### كيفية ملء الشبكات :

في نهاية كل وحدة تعليمية يكون التقييم التحصيلي حسب الكفاءة المعنية والهدف التعليمي  
والمعايير الخاصة به. و توضع علامة في خانة كل معيار: (1) إن تحقق المعيار أو الهدف  
أو الكفاءة و (0) إن لم يتحقق المعيار أو الهدف أو الكفاءة بعد ملاحظة التلاميذ.

- تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقيا بالنسبة لكل تلميذ. و تحسب عموديا بالنسبة لمجموع  
التلاميذ .

- تعتبر الحصيلة إيجابية إذا تحققت نسبة الثلثين لكل من المعايير والأهداف التعليمية  
و الكفاءات.

#### التنقيط

## التنقيط في الأنشطة الفردية

النتائج المحققة :

وتتمثل في الألعاب الفردية في معدل نتيجتي التقويم التشخيصي و التحصيلي .

كيفية استخراج النتائج :

تستخرج النتائج في الألعاب الفردية كما يلي :

مثال : رمي الجلة

-رمي تلميذ في التقويم التشخيصي 7.50 م

-ورمي في التقويم التحصيلي 8.00 م

$$\frac{7.75 = 7.50 + 8.00}{2}$$

معدل النتائج المحققة :

$$8.00 \text{ م} - 7.50 \text{ م} = 50$$

التطور الحاصل :

كيفية التنقيط :

يترجم الأستاذ كل من أحسن نتيجة محققة والتطور الحاصل إلى علامة بالرجوع إلى  
المقياسين الخاصين بهما، ويقوم بجمع النقطتين في علامة واحدة .

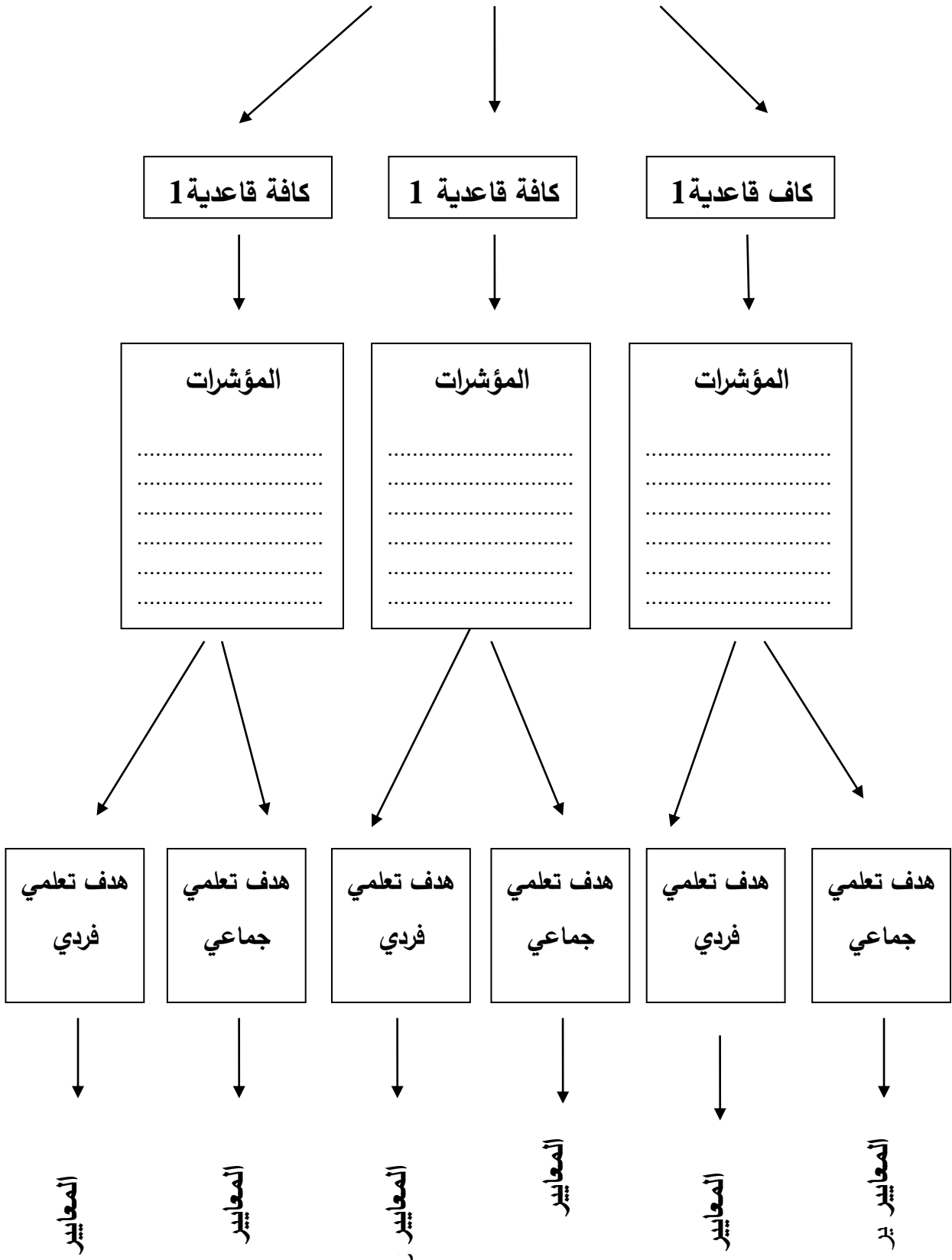
ملاحظة :

- مقياس النتائج المحققة على 14 علامة

- مقياس التطور الحاصل على 06 علامات

8 - نماذج لتخطيط درس التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية :

8-1- نموذج لبرمجة سنوية الكفاءة الختامية



8-2- نموذج لوحة تعليمية



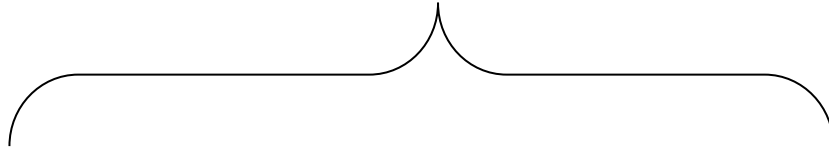
الكفاءة القاعدية: .....



الهدف التعليمي: .....



منتوج التقويم



الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النقائص)

التاريخ: .....

3-8 - نموذج لوحة تعليمية

..... : الأنشطة

..... : مذكرة رقم

هدف النشاط1: .....				
هدف النشاط2: .....				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير				
مرحلة التعلم (النشاط الأول)				
مرحلة التعلم (النشاط الثاني)				
مرحلة التقييم				

التقويم التحصيلي
النتائج : .....
.....
.....

8-4 -أمثلة عن البرمجة السنوية و الوحدة التعليمية و الوحدة التعليمية للسنة (أولى-  
ثانية-ثالثة ) ثانوي :

المؤسسة:

الأستاذ:

البرمجة السنوية

السنة الدراسية:

المرحلة: السنة الأولى ثانوي

**الكفاءة الختامية:** تنسيق وتكييف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين، مسافة معينة، شدة معينة.

**الكفاءة القاعدية الأولى**

- تبني وتيرات قاعدية وتكييف الجهود حسب  
الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.

**الكفاءة القاعدية الثانية**

- تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية، لاهوائية) لبذل مجهود  
يضمن مشاركة ايجابية و أداء ذو صبغة جمالية.

**الكفاءة القاعدية الثالثة**

- تنسيق و تسيير المجهودات فرديا و جماعيا حسب  
مدة و شدة التنافس.

**المؤشرات**

- التحكم في إيقاع في وتيرة، في ....  
- التحكم في تعديل و تكييف مجهود، في تعديل و  
تكييف الحركة حسب الوضعية والموقف.  
- ربط عمليات، حركات، مهارات تتجاوب مع  
الوضعية والموقف.  
- التحكم في وضعيات المواجهة فرديا و جماعيا.  
- توقع عمليات الخصم والزميل.

- تجنيد الطاقة و صرفها في الوقت المناسب.  
- استثمار مختلف منابع الطاقة خلال بذل المجهود.  
- بذل مجهودات بمختلف الشدة .  
- تنوع الاستجابات حسب ما يقتضيه الموقف ( هجوم  
مركز، هجوم مضاد، وقت التحول من الهجوم للدفاع والعكس ).  
- القيام بمختلف الأدوار ضمن الفريق.  
- أداء حركات بارتيماح ورشاقة.

- ضبط المجهودات، ضبط صيغة المواجهة.  
- تنظيم سعة الخطوة، تنظيم الوتيرة و الإيقاع.  
- قبول المواجهة، تنظيم فترة الهجوم، أو الدفاع.  
- تسيير مجهود فردي أو جماعي لفترة معينة و حسب الموقف.

**فردية**

- اكتساب أكبر  
سرعة ممكنة  
والمحافظة عليها  
لقطع مسافة معينة.

**جماعية**

- استثمار الفضاءات الحرة  
بانظام للقيام بهجوم جماعي  
أو فردي سريع والقذف في  
الرمي.

**فردية**

- تجنيد وتسلسل القوة واستثمار  
الدفع لتحقيق أفضل نتيجة  
ممكنة.

**جماعية**

- تجنب المراقبة والمضايقة  
لمساعدة حامل الكرة  
والمشاركة في فترات اللعب.

**فردية**

- استثمار القوى المناسبة  
للوثب لتحقيق أحسن  
نتيجة ممكنة.

**جماعية**

- المساهمة في اللعب  
الجماعي والمحافظة على  
الدور والدفاع والهجوم.

## الأهداف التعليمية

### المعايير

- مختلف أشكال الاستجابة للانطلاق .
- انطلاق انفجاري ب أو بدون ساندن
- التدرج في استقامة الجسم وأخذ الوضعية المناسبة.
- ترداد الخطوات واتزانها واتساعها.
- التنسيق بين الأطراف ووضعها على محور الجري.
- الإنهاء السريع و تخطي خط الوصول.
- عدد التمريرات قبل الرمي
- عدد الأهداف أو النقاط المسجلة.
- مدة فترة الهجوم.
- استثمار الفضاء الحر.
- مشاركة عناصر الفريق في الهجوم.
- تضييع الكرات.
- الاستحواذ على الكرات.
- التوازن و أخذ الوضعية
- اندفاع الاقتراب.
- الدفع بكامل أطراف الجسم.
- مسلك الرمي.
- مسار الرمي.
- استعادة التوازن.
- القيام بدور السند و الدعم و التغطية لحامل الكرة ( حسب ما تقتضيه الحالة ).
- سد العجز و الخلل في حالة النقص العددي.
- العمل على تغيير الأماكن و التحول إلى حالة التفوق العددي.
- المساهمة في الهجوم الجماعي.
- المساهمة في الدفاع الجماعي.
- تسيير أو تنسيق هجوم أو دفاع.
- التحكم في خطوات الاقتراب.
- الدفع و الارتقاء المناسبين(لوح الارتقاء، منطقة الارتقاء ).
- التحكم في الجسم وعمل الأطراف أثناء الطيران.
- الاستقبال المناسب والمتزن.
- ربط و تنسيق مراحل الوثب.

كرة الطائرة

إلى 30 - 04 - 13

رمي الجلة

من 07 - 04 - 13

الكرة اليد

إلى 21 - 03 - 13

سباق السرعة

من 06 - 01 - 13

كرة الطائرة

إلى 20 - 12 - 12

السباقات النصف طويلة

من 17 - 09 - 12

السيد: المفتش

السيد: نائب المدير للدراسات

الأستاذ:

**الكفاءة القاعدية الأولى:** تبني وتيرات قاعدية و تكييف الجهودات حسب الوضعيات و الحالات التي يفرضها الموقف.

**الهدف التعليمي للنشاط الفردي:** اكتساب اكبر سرعة ممكنة و المحافظة عليها لقطع مسافة معينة

التاريخ	المعايير	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
		- يختبر ويكشف عن مستواه الأولي في السباقات النصف طويلة.	- يتعرف على مستواه الأولي في المداومة. - يقطع المدة المحددة بدون توقف. - يكشف عن قدراته البدنية و المهارية في الجري.
	- مختلف أشكال الاستجابة للانطلاق.	- يجري بارتخاء متعرفا على إيقاع المداومة.	- يتعرف على الإيقاع الصحيح لجري المداومة. - يجري بخطوات منتظمة و ثابتة. - يجري على مراحل متعددة تتخللها فترات راحة بينية محددة.
	- انطلاق انفجاري ب أو بدون ساندن.	- ينطلق من الوضعية القانونية ويتعرف على طبيعة الإيقاع المنتظم.	- يتعرف على وضعية الانطلاق القانونية. - ينطلق من الوقوف ليجري بإيقاع حر و منتظم. - يجري على مراحل متعددة تتخللها فترات راحة بينية محددة.
		- يحافظ على انتظام إيقاعه و يضبط تردد تنفسه.	- يجري بإيقاع ثابت و منتظم. - يتنفس بعمق و انتظام. - يحافظ على انتظام تنفسه خلال الجري. - يستغل فترات الراحة البينية ليسترجع فيها طاقته و يستريح.
	- التدرج في استقامة الجسم وأخذ الوضعية المناسبة.	- يجري بمهارة صحيحة متجنباً الحركات الزائدة.	- يجري بارتخاء و بدون تقليص أطرافه. - يتنفس بعمق و انتظام. - يمرجح ذراعيه بالقرب من جسمه. - يرفع ركبتيه إلى الأمام خلال الجري.
		- يجري بخطوات انسيابية و بإيقاع منتظم مع الزيادة في حجم مدة العمل.	- يحافظ على انتظام خطواته. - يجري بارتخاء و بدون تقليص أطرافه. - يمرجح ذراعيه بالقرب من جسمه. - يرفع ركبتيه إلى الأمام خلال الجري.
	- تردد الخطوات و اتزانها واتساعها.	- يختبر و يقيم مستواه البيني في المداومة.	- يقطع مدة الاختبار بدون توقف. - يجري بارتخاء و بدون تعب. - يتنافس مع زملائه في روح رياضية.
		- يجري بإيقاع شبه منتظم على مسافات محددة محافظاً على انتظام تنفسه.	- يجري على مسافات أطول. - يتنفس بعمق و انتظام. - يحافظ على انتظام تنفسه خلال الجري. - يجري بخطوات منتظمة و رشيقة.
	- التنسيق بين الأطراف ووضعها على محور الجري.	- يجري بإيقاع فردي ومنتظم يتناسب مع قدراته البدنية.	- يجري بانتظام على مراحل أطول و بدون تعب. - يجري بالإيقاع الذي يناسبه لإكمال مراحل الجري بدون توقف. - يحاول أن يتعدى حدود تعب.
		- يجري بإيقاع شخصي يتناسب مع قدراته البدنية محضراً للامتحان.	- يتدرب على قطع مسافات قريبة من مسافة الامتحان. - يجري بإيقاع شخصي يتناسب مع قدراته البدنية (إيقاع المنافسة). - يجري بارتخاء و بمهارة صحيحة.
	- الإنهاء السريع و تخطي خط الوصول.	- يختبر و يقيم مستواه النهائي في السباقات النصف طويلة.	- يقطع مسافة الاختبار في اقل توقيت ممكن. - يقطع مسافة الاختبار كاملة و بدون توقف.

الأستاذ:

السيد: نائب المدير للدراسات

السيد: المفتش

**الكفاءة القاعدية الأولى:** تبني وتيرات قاعدية وتكيف المجهودات حسب الوضعيات و الحالات التي يفرضها الموقف.

**الهدف التعليمي للنشاط الجماعي:** استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بهجوم جماعي أو فردي سريع و القذف في المرمى.

التاريخ	المعايير	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
	- عدد التمريرات قبل الرمي.	- اختبار أولي لمستوى التلاميذ.	- يتعرف على مستواه المهاري والفني الأولي. - يتعرف على مستواه التنظيمي والتكتيكي الأولي.
	- عدد الأهداف أو النقاط المسجلة.	- يحرس المناطق الحساسة في الدفاع و يمنع التسديد من الوضعيات الملائمة.	- يحرس المناطق الحساسة في الدفاع - يمنع حامل الكرة من التسديد ويتحرش عليه - يساعد الزميل المجاور و يغلق الفجوات.
	- مدة فترة الهجوم.	- يستحوذ على كرة الخصم و يتحكم في وضعيات المواجهة أثناء الدفاع	- يراقب المهاجم عن قرب و يريكه - يتدخل على حامل الكرة ليسلبها منه - يستحوذ على كرة الخصم و ينطلق في هجوم مضاد.
	- استثمار الفضاء الحر .	- الصعود إلى منطقة الخصم مع تبادل سريع للكرة و بدون تضييعها.	- الصعود إلى منطقة الخصم بشكل سريع و جماعي - تبادل الكرة بشكل سريع و دقيق - يستغل الوقت الكافي للتسديد بنجاح.
	- مشاركة عناصر الفريق في الهجوم.	- يتجنب تضييع الكرة و يتحكم في وضعيات المواجهة أثناء الهجوم.	- تبادل الكرة بشكل سريع و دقيق في الوقت المناسب - يساعد حامل الكرة و يستغل الفجوات - يتخلص من المدافع بمهارة سريعة و يسدد بنجاح.
	- تضييع الكرات.	- اختبار المعايير المدروسة سابقا.	- تقييم المعايير المدروسة سابقا.
	- الاستحواذ على الكرات.	- يقوم بهجوم مضاد جماعي و سريع مع التسديد بنجاح.	- يستحوذ على كرة المدافع و ينطلق بسرعة ليسدد بنجاح - يقطع الكرة و ينطلق بها مسرعا ليسدد بنجاح.
		- يستثمر المناطق الحرة بنكاء في الهجوم من خلال المشاركة الجماعية لعناصر الفريق.	- يتركز بصورة صحيحة في الهجوم - يحتل المناطق الحرة و يستثمر الفجوات للتسديد
		- يقوم بهجوم مضاد فردي و سريع مع التسديد بنجاح.	- يتحول من الدفاع إلى الهجوم بشكل سريع بعد الاستحواذ على الكرة - يقوم بهجوم مضاد ثنائي أو ثلاثي سريع مع التسديد بنجاح.
		- اختبار نهائي لمستوى التلاميذ.	- تقييم المعايير المدروسة سابقا.

الأستاذ:

السيد: نائب المدير للدراسات

السيد: المفتش

المؤسسة:

الأستاذ:

السنة الدراسية:

المرحلة: السنة الثانية ثانوي

البرمجة السنوية

**الكفاءة الختامية: تكييف و ترشيد الاستجابات الحركية حسب صيغة وشكل الواجهة في وضعيات متعلقة بالمسافة، بالشدة، بالمدة، بالفضاء**

**الكفاءة القاعدية الأولى**

- تقبل المواجهة فرديا و جماعيا والمشاركة الفعالة لتحقيق الفوز أو تحسين نتيجة رياضية.

**الكفاءة القاعدية الثانية**

- الاندماج في الفوج و القيام بالدور المنوط به و المساهمة البناءة في المردود الفردي و الجماعي.

**الكفاءة القاعدية الثالثة**

- اختيار وتطبيق خطة جماعية أو فردية للمحافظة على نتيجة رياضية أو تحسينها.

**المؤشرات**

- تقبل التنافس وجها لوجه (رجل لرجل).  
- محاصرة مباشرة للخصم.  
- تقبل مسايرة وثيرة معينة.  
- مسايرة تغيير إيقاع.  
- التفوق على نظام دفاعي معين.  
- مضايقة خصم للاستحواذ على الكرة.  
- مضايقة خصم أثناء الجري لتجاوزه.  
- الدفاع الجماعي عن مرمى أو عن منطقة .

- تقبل القيام بمختلف الأدوار.  
- المساهمة الفعالة ضمن الفوج.  
- اقتراح الحلول المناسبة.  
- مساعدة الزميل في الدفاع و الهجوم.  
- المبادرة.  
- توقع عمليات الخصم و تبليغها للزملاء.  
- تقبل التوجيهات والنصائح.

- اختيار عملية هجومية عن طريق التخلص من المحاصرة.  
- احتلال منطقة إستراتيجية في الهجوم.  
- إحداث وضعية تفوق عددي.  
- اختيار وضعية ضمن أسلوب معين من اللعب.  
- تغيير الإيقاع لمضايقة الخصم.  
- وضع خطة لمهاجمة الخصم خلال الجري.  
- مساعدة الزميل لاجتياز حاجز أو تحقيق رمية.

**فردى**

- التنافس من اجل الفوز أو مساعدة الزميل للفوز مع احترام قواعد المواجهة النبيلة.

**جماعى**

- المشاركة في منافسة مع الاعتماد على مبادئ المحاصرة والمضايقة وبعث الخلل لتسجيل أهداف أو نقاط تضمن التفوق.

**فردى**

- الجري حسب الفرق (تتابع- مداومة)  
- الرمي والوثب حسب الفرق والعمل على تطوير النتائج.

**جماعى**

- ربط و تسلسل عمليات لبلوغ منطقة الخصم أو للدفاع عن المنطقة.

**فردى**

- اختيار المعالم الضرورية لتحقيق رمية، وثبة أو قطع مسافة في أحسن الظروف.

**جماعى**

- استثمار فضاءات معينة خلال التنقل بالكرة أو بدونها و إنهاء الهجوم بالتصويب.

## الأهداف التعليمية

### المعايير

- المشاركة الفعالة في عملية هجومية.
- اختيار مسالك التنقل.
- ضمان التبادل للكرات.
- تغيير مسالك التنقل بالكرة حسب المستجدات.
- تسيير أو تنسيق هجوم.

- العمل على بدل اكبر مجهود في خدمة الفريق
- تجنب الأخطاء والتقليل منها.
- استثمار المحاولات لتطوير النتائج.
- تحفيز الزملاء و إرشادهم.

- القيام بدور السند والدعم والتغطية لحامل الكرة.
- سد العجز في حالة النقص العددي.
- التحكم في مداعبة الكرة
- التحكم في التنقل بالكرة.
- التحكم في التصدي للخصم والكرة.

- حساب الاقتراب فريق.
- التحكم في خطوات الاقتراب، الدفع المناسبين ( للوح الارتقاء، منطقة الارتقاء ).

- تنفيذ عملية المحاصرة بنجاح.
- تجاوز الخصم بنجاح.
- التخلص من المحاصرة.
- احتلال المناطق الحرة في الهجوم.
- احتلال المناطق الحساسة في الدفاع.

- تقدير مستوى المنافسة.
- تحقيق عملية لعدة مرات (نفس المسافة، نفس الوقت)
- تحسين نتيجة (وقت - مسافة).
- مساعدة زميل للفوز أو لتحسين نتيجة.

كرة الطائرة

إلى 28 - 04 - 11

سباق السرعة

من 11-04-03

كرة الطائرة

إلى 17 - 03 - 11

الوثب الطويل

من 11- 01 - 02

كرة السلة

إلى 16 - 12 - 10

السباقات النصف طويلة

من 10 - 09 - 13

السيد: المفتش

السيد: نائب المدير للدراسات

الأستاذ:



المؤسسة:

المستوى: السنة الثانية ثانوي

الوحدة التعليمية

النشاط: سباق السرعة

السنة الدراسية:

الكفاءة القاعدية الثانية: الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به و المساهمة البناءة في المردود الفردي و الجماعي.

الهدف التعليمي الفردي: ربط وتسلسل عمليات لبلوغ منطقة الخصم أو للدفاع عن المنطقة.

التاريخ	المعايير	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
		اختبار أولي لتحديد مستوى التلاميذ في الفعالية.	- تحديد المستوى المهاري و البدني الأولي.
	- العمل على بدل اكبر مجهود في خدمة الفريق	يطبق وضعية الانطلاق الصحيح بعد الاستجابة لمنبه سمعي.	- يتعرف على وضعية الانطلاق السفلية مع أوامرها الثلاث. - ينطلق بأقصى سرعة من الوضعية السفلية - يرفع جسمه تدريجيا عند الانطلاق.
		يستجيب حركيا و بأقصى سرعة ممكنة لمنبهات بصرية ثم سمعية.	- ينطلق بأقصى سرعة بعد رؤية الإشارة البصرية وبعد سماع الإشارة السمعية - يستجيب بأقصى سرعة لمختلف المنبهات.
		يجري بأقصى سرعة و بمهارة صحيحة داخل الرواق على مسافات مختلفة (20م-30م-40م).	- يتعرف على المهارة الصحيحة للركض - يرفع ركبته إلى الأمام خلال الركض و يدرج ذراعيه - يجري بأقصى سرعة في خط مستقيم
	- تجنب الأخطاء و التقليل منها.	يحافظ على السرعة القصوى خلال طول مسافة الجري المستقيم.	- يجري بأقصى سرعة لعدة مرات.
		اختبار المعايير المدروسة سابقا.	- يحافظ على السرعة القصوى خلال مسافة الجري.
		اختبار المعايير المدروسة سابقا.	- تقييم المعايير المدروسة سابقا.
	- استثمار المحاولات لتطوير النتائج.	ينسق بين وضعية الانطلاق القانوني و مرحلة عدم التوازن على مسافة 15م إلى 25م.	- ينطلق بأقصى سرعة رافعا جذعه تدريجيا - يربط بين الانطلاق و السرعة البدائية.
		ينهي السباق بأقصى سرعة ممكنة و بمهارة صحيحة بعد مراجعة وضعية الانطلاق القانونية .	- يراجع وضعية الانطلاق القانونية - يحافظ على السرعة القصوى خلال مسافة الجري - يعبر خط الوصول بأقصى سرعة.
		اختبار و تقييم نهائي لمستوى التلاميذ في الفعالية.	- تقييم المعايير المدروسة سابقا.
	- تحفيز الزملاء و إرشادهم.	اختبار و تقييم استداركي لمستوى التلاميذ في الفعالية.	- تقييم المعايير المدروسة سابقا.

الأستاذ:

السيد: نائب المدير للدراسات

السيد: المفتش

المؤسسة:

المستوى: السنة الثانية ثانوي

الوحدة التعليمية

السنة الدراسية :

النشاط : كرة اليد

الكفاءة القاعدية الثانية: الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به و المساهمة البناءة في المردود الفردي و الجماعي.

الهدف التعليمي الجماعي: ربط وتسلسل عمليات لبلوغ منطقة الخصم أو للدفاع عن المنطقة

التاريخ	المعايير	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
		- يختبر و يكشف عن مستواه الأولي في كرة اليد.	- يكشف و يتعرف على مستواه المهاري والفني الأولي ( تمرير ، استقبال ، قذف ، تنطيط و مروغات ) . - يكشف على مستواه التنظيمي والتكتيكي (التمركز في الدفاع والهجوم، تسيير الكرة والعمل الجماعي).
	- القيام بدور السند و الدعم و التغطية لحامل الكرة.	- يمرر و يستقبل الكرة في العاب تحضيرية من الثبات ومع التنقل.	- يتعرف على المهارة الصحيحة للتمرير والاستقبال - يمرر الكرة بدقة نحو صدر زميله.- يمرر الكرة بأشكال متنوعة و من مسافات متزايدة. - يحضر يديه لاستقبال الكرة. - يمرر و يستقبل الكرة بين المدافعين.
		- يمرر و يستقبل الكرة بدقة مع التنقل (الصعود بالكرة).	- يجري و يستقبل الكرة ثم يجري و يمررها إلى زميله. - ينتقل بتمريرات ثنائية مع زميله صوب مرمى الخصم. - يجري مستقبلا ثم مرر الكرة إلى زميله و متفاديا المدافعين.
	- سد العجز في حالة النقص العددي.	- ينتقل بالكرة بشكل سليم في اتجاهات متنوعة.	- يتعرف على المهارة الصحيحة للتنطيط. - ينطط الكرة من الثبات ثم مع التنقل في اتجاهات متنوعة. - ينطط الكرة محافظا عليها من المدافعين.
	- التحكم في مداعبة الكرة	- يحتل المراكز الأساسية في الدفاع ضمن خطة (5-1) و في الهجوم ضمن خطة (1-5).	- يتعرف ثم يحتل المراكز الأساسية في الدفاع و الهجوم.- يسير الكرة من جناح لأخر مع التمويه في المجالات.- يغلغ مجالات القذف رافعا ذراعيه.- يتموج مساندا الزميل المجاور
		- يختبر المعايير المدروسة سابقا.	- يقيم نوعية: - تمريراته - استقباله - تنقلاته بالكرة - تمركه في الدفاع - تمركه في الهجوم.
		- يقذف من المراكز الخلفية بالارتكاز داخل مرمى الخصم.	- يتعرف على المهارة الصحيحة للقذف من الارتكاز. - يقذف بالارتكاز من المراكز الخلفية الثلاث بقوة و بدقة. - يقذف بقوة من الارتكاز بوجود مدافع سلمي ثم نشيط.
	- التحكم في التنقل بالكرة.	- يبني هجوم مضاد سريع ثلاثي ثم ثنائي ثم فردي.	- يبني هجوم مضاد ثلاثي دقيق و ناجح. - يبني هجوم مضاد ثنائي دقيق و ناجح. - يبني هجوم مضاد فردي دقيق و ناجح.
		- يقذف من الارتقاء بقوة ودقة داخل مرمى الخصم و من المراكز الخلفية.	- يتعرف على المهارة الصحيحة للقذف من الارتقاء. - يقذف من الارتقاء بقوة و بدقة من المراكز الخلفية الثلاث. - يقذف بقوة من الارتقاء بوجود مدافع سلمي ثم نشيط.
	- التحكم في التصدي للخصم و الكرة.	- يدافع و يهاجم بنظام وبدون أخطاء.	- يعود بسرعة و بنظام إلى منطقته الدفاعية. - يهاجم بشكل سريع و جماعي. - يسير الكرة بسرعة مع التمويه. - يدافع و يهاجم بدون أخطاء.
		- يختبر و يقيم مستواه النهائي في كرة اليد.	- يقيم مستواه الفني ( تمرير - استقبال - تنطيط - قذف ) - يقيم مستواه التكتيكي ( تمركز في الدفاع و الهجوم )

السيد: المفتش

السيد: نائب المدير للدراسات

الأستاذ:

المؤسسة:

البرمجة السنوية

السنة الدراسية:

الأستاذ:

الكفاءة القاعدية الأولى

الكفاءة القاعدية الثانية

الكفاءة القاعدية الثالثة

الكفاءة الختامية: ضبط الاستجابات السلوكية مع تنوع أشكال و شدة الحركة قصد تحسين نتيجة أو منتج رياضي ذو صبغة جمالية.

المرحلة: السنة الثالثة ثانوي

- أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا و جماعيا لمواجهة المؤثرات أو المواقف التي يفرضها الوضع.

- أن يتمكن المتعلم من تنوع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة.

- أن يتمكن المتعلم من تجنيد و تسيير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة.

المؤشرات

- القيام بدور فعال في الدفاع بمحاصرة الخصم المباشر.  
- الاستجابة السريعة لمؤثر.  
- القيام بدور فعال في الهجوم بالتخلص من المحاصرة و استثمار الفضاء الحر (جري، اقتراب و ارتقاء، تنفيذ سلسلة جمبازية، تنقل مسطح للرمي).  
- تنسيق جيد بين الاقتراب و الوتب.  
- تبني وتيرات، إيفاع مكيفين لنوعية العمل.

- تسيير مجهود للرفع من حدود المقدرة.  
- تنسيق عمليات فردية لضمان المحافظة على نتيجة أو تحسينها.  
- الضغط على الخصم و توقع عملياته قصد قنص الكرة.  
- ضمان السند و الدعم في وضعيات تنافسية.  
- المساهمة الفعالة في نظام لعب من حيث:  
1- القيام بمختلف الأدوار. 2- المحاصرة الصارمة للخصم 3- تغيير خطط أو استراتيجيات.

- الجري في حدود وقت معين، مسافة محسوبة.  
- تعديل وتيرة، شدة حسب نوعية و مرحلة الجري.  
- تحقيق نتيجة، تحسن متعلق بمقياس.  
- حصر مخاطر موقف و تجنيد طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة. - تعديل المجهودات في الهجوم و الدفاع لمواجهة الخصم.  
- تسيير نتيجة و المحافظة عليها خلال المنافسة.

فردى

- تحقيق قطع مسافة وثبة، رمية بطريقة قانونية.

جماعى

- محاصرة الخصم أو التخلص من المحاصرة و لتحول المناسب من الدفاع إلى الهجوم و العكس.

فردى

- أداء منافسة فردية قصد تحسين نتائج الرياضية في حدود القانون.

جماعى

- المشاركة في منافسة و القيام بادوار دفاعية و هجومية.

فردى

- تحقيق نتيجة رياضية بتجنيد مختلف منابع الطاقة و بما يتماشى و مقياس التنقيط.

جماعى

- القيام بالسند و التغطية في الدفاع و الهجوم بما يناسب مواقع اللعب.

## الأهداف التعليمية

### المعايير

- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| - تنفيذ انطلاق ناجح و المحافظة على تدرج استقامة الجسم. | - خلق وضعية تفوق عددي.                   | - وضعية الجسم والمحافظة على محور الجري.  | - وضعية الجسم والمحافظة على محور الجري.  | - الدفاع فرد مقابل فرد.                                  | - الدفاع فرد مقابل فرد.                                  | - الجري بإيقاع تصاعدي متدرج.               | - الجري بإيقاع تصاعدي متدرج.               |
| - الجري الاستعدادي لمنطقة الارتفاع.                    | - تضيق المجالات في الدفاع لمحاصرة الخصم. | - البحث على السرعة القصوى.               | - البحث على السرعة القصوى.               | - سد العجز و الخلل في حالة النقص العددي.                 | - سد العجز و الخلل في حالة النقص العددي.                 | - احترام صيغة التنفيذ.                     | - احترام صيغة التنفيذ.                     |
| - تجنيد القوى و الدفع الكامل للأداة.                   | - مضايقة خصم مباشر دون ارتكاب أخطاء.     | - حساب الاقتراب و احترام منطقة الارتفاع. | - حساب الاقتراب و احترام منطقة الارتفاع. | - مضايقة الخصم في الدفاع و الهجوم و متابعة تحركات الخصم. | - مضايقة الخصم في الدفاع و الهجوم و متابعة تحركات الخصم. | - توزيع الطاقة و بدل المجهود.              | - توزيع الطاقة و بدل المجهود.              |
| - تنفيذ رميات و وتبات ناجحة و صحيحة.                   | - التحول المناسب من وضعية لأخرى.         | - الاندفاع الانسيابي المسطح في الرمي.    | - الاندفاع الانسيابي المسطح في الرمي.    | - التنسيق مراحل و تبة أو رمية.                           | - التنسيق مراحل و تبة أو رمية.                           | - استثمار كامل طاقاته خلال الرمي أو الوثب. | - استثمار كامل طاقاته خلال الرمي أو الوثب. |
|  | - فهم الموقف و التصدي له.                | - اختيار أسلوب الوثب أو الرمي.           | - اختيار أسلوب الوثب أو الرمي.           | - التحكم في التصدي للخصم و الكرة.                        | - التحكم في التصدي للخصم و الكرة.                        |  |  |
|  |  |  |  | - التواجد في المناطق الحساسة في الدفاع والهجوم.          | - التواجد في المناطق الحساسة في الدفاع والهجوم.          |  |  |

كرة اليد

إلى 28 - 04 - 11

السيد: المفتش

الوثب الطويل

من 11-04-03

كرة الطائرة

إلى 17 - 03 - 11

رمي الجلة

من 11 - 01 - 02

السيد: نائب المدير للدراسات

كرة السلة

إلى 16 - 12 - 10

السباقات النصف طويلة

من 10 - 09 - 13

الأستاذ:

**الكفاءة القاعدية الثانية:** أن يتمكن المتعلم من تنوع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة. **الهدف التعليمي للنشاط الفردي:** أداء منافسة فردية قصد تحسين نتائجه الرياضية في حدود القانون

التاريخ	المعايير	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
		- يختبر و يكشف عن مستواه الأولي في القفز الطويل.	- يتعرف على أهم قوانين القفز الطويل و خصائصه. - يقفز إلى ابعاد مسافة ممكنة محترما قوانين اللعبة. - يكشف عن قدراته المهارية و البدنية في القفز الطويل .
	- وضعية الجسم و المحافظة على محور الجري.	- يطبق تمارين وألعاب تمهيدية للوثب في المحورين الأفقي و العمودي .	- يقفز بالرجل اليمنى ثم اليسر ثم بالرجلين معا طبيعيا. - يقفز برجل واحدة و بأشكال متنوعة. - يقفز برجل الارتكاز المفضلة من فوق عقبات مختلفة.
	- البحث على السرعة القصوى.	- يبحث على رجل الارتكاز الأساسية و يضبطها على لوح الارتقاء (ركضه تقريبية من 03 إلى 13 متر).	- يضبط رجل الارتكاز الأساسية على لوح الارتقاء من مسافة قصيرة ثم متوسطة. - يضبط رجل الارتكاز الأساسية على لوح الارتقاء بعد ركضة تقريبية أولية.
		- يضبط ركضته التقريبية مع لوح الارتقاء مكتسبا السرعة المناسبة للقفز.	- يحدد مسافة ركضته التقريبية. - يجري بسرعة متزايدة مكتسبا السرعة المناسبة للقفز. - يضبط ركضته التقريبية مع لوح الارتقاء.
	- حساب الاقتراب و احترام منطقة الارتقاء.	- يدفع جسمه برجل الارتكاز الأساسية مع البحث عن الزاوية الصحيحة للارتقاء (ركضه تقريبية من 12 إلى 30 متر).	- يرتكز على رجل الارتكاز بشدة عالية رافعا ركبته إلى الأعلى. - يدفع جسمه إلى الأعلى و الأمام ( في زاوية 23°). - يرفع ذراعيه نحو الأعلى ليدفع بجسمه إلى الأمام.
		- يهبط مرفصا على الرجلين بعد أداء ضغط و طيران صحيحين.	- يهبط مرفصا على رجليه بعد الارتقاء من الثبات ثم من مسافات متزايدة. - يهبط في وضعية القرفصاء. - يهبط مرفصا على رجليه بعد ضغط قوي و طيران صحيح.
		- يختبر و يقيم مستواه البيني في الوثب الطويل.	- يقفز إلى ابعاد مسافة ممكنة محترما قوانين اللعبة. - يتعرف على نتائجه المرقمة البيئية.
	- الاندفاع الانسيابي المسطح في الرمي.	- يبحث على اكبر مدى لمرحلة الطيران مع الحفاظ على توازن جسمه في الهواء.	- يرتقي بسرعة و قوة في الزاوية الصحيحة. - يمشي في الهواء محاولا لمس الكرة المعلقة.
	- اختيار أسلوب الوثب أو الرمي.	- يربط بشكل فعال بين مختلف مراحل الوثب مع ضبط سرعة الاقتراب من لوح الارتقاء.	- يضبط ركضته التقريبية مع لوح الارتقاء. - يرتكز على الرجل الأساسية و يرتقي بقوة في الزاوية المثالية. - يدفع جسمه إلى الأعلى و الأمام ( في زاوية 23°). - يهبط مرفصا على رجليه بعد ضغط قوي و طيران صحيح.
		- اختبار و تقييم نهائي لمستوى التلاميذ.	- يقفز إلى ابعاد مسافة ممكنة محترما قوانين اللعبة. - يتعرف على نتائجه المرقمة النهائية.
		- اختبار و تقييم استداركي لمستوى التلاميذ.	- يقفز إلى ابعاد مسافة ممكنة محترما قوانين اللعبة. - يتعرف على نتائجه المرقمة النهائية.

**الكفاءة القاعدية الثانية:** أن يتمكن المتعلم من تنوع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة. **الهدف التعليمي للنشاط الجماعي:** المشاركة في منافسة و القيام بأدوار دفاعية و هجومية

التاريخ	المعايير	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
		- يختبر ويكشف عن مستواه الأولي في كرة الطائرة.	- يكشف على مستواه المهاري و الفني الأولي (تمرير،استقبال،إرسال...الخ). - يكشف على مستواه التنظيمي و التكتيكي ( التمرکز في الدفاع والهجوم، الدوران).
	- مضايقة الخصم في الدفاع والهجوم و متابعة تحركات الخصم.	- يرسل الكرة بمهارة صحيحة و بنجاح من المنطقة القانونية (الإرسال السفلي).	- يتعرف على المهارة الصحيحة للإرسال السفلي. - يضرب الكرة براحة اليد من الأسفل. - يرسل الكرة من فوق الشبكة و من مسافات متزايدة - يرسل الكرة في حدود منطقة الخصم.
	- التفوق العددي انطلاقا من وضعية الخصم.	- يؤخذ الوضعية الأساسية لتمرير الكرة بالمهارة الصحيحة نحو زميل قريب.	- يؤخذ الوضعية الأساسية للتمرير. - يمرر الكرة بأصابع يديه الثلاث فقط. - يمرر الكرة في الاتجاه الصحيح و العلو اللازم.
	- التحكم في التصدي للخصم و الكرة.	- يؤخذ الوضعية الأساسية لاستقبال الكرة بالمهارة الصحيحة و يوجهها نحو زميل قريب.	- يؤخذ الوضعية الأساسية للاستقبال. - يظم يديه مستقبلا الكرة بالساعدين. - يؤخذ المكان الصحيح ثانيا رجليه قليلا لاستقبال الكرة - يوجه الكرة في الاتجاه و العلو الصحيحين.
	- التواجد في المناطق الحساسة في الدفاع و الهجوم.	- يدور في الاتجاه الصحيح و يحتل المراكز الأساسية في الدفاع و الهجوم.	- يدور في الاتجاه الصحيح و القانوني. - يحتل المراكز الأساسية في الدفاع و الهجوم. - يتعرف على دوره في كل المركز أثناء الدفاع و الهجوم.
		- يرسل الكرة بنجاح في مناطق محددة ( إرسال سفلي ).	- يرسل الكرة من فوق الشبكة إلى مناطق محددة و من مسافة قصيرة ثم متوسطة ثم قانونية. - يرسل الكرة بنجاح إلى المناطق الحساسة.
		- يختبر و يقيم مستواه النهائي في كرة الطائرة.	- تقييم مهارة الإرسال. - تقييم مهارة التمرير. - تقييم مهارة الاستقبال. - تقييم عملية الدوران في المراكز الأساسية.
			<b>- فترة الاختبارات</b>
		- اختبار وتقييم استداركي لمستوى التلاميذ في كرة الطائرة.	- تقييم مهارة الإرسال. - تقييم مهارة التمرير. - تقييم مهارة الاستقبال. - تقييم عملية الدوران في المراكز الأساسية.
		- منافسة ما بين الأقسام في كرة الطائرة	- احتكاك التلاميذ بمستويات مختلفة. - التعرف على أصدقاء جدد.

الأستاذ:  
التاريخ:

مذكرة رقم 05

هدف النشاط الأول: يجري بالمهارة صحيحة منسقا بين أطراف جسمه

النشاط: سباق السرعة

المرحلة: السنة الثالثة ثانوي

مراحل التعلم

الأهداف الإجرائية

وضعيات التعلم

المدة

ظروف الانجاز

معايير النجاح

مرحلة  
التحضير

- التهيئة النفسانية للتلاميذ.  
- بث الحيوية والنشاط.

- جمع و تصفيف التلاميذ. - أخذ الغيابات مع مراقبة البذلة الرياضية. - إعفاء المرضى.  
- تقديم موضوع الحصة.

- بعد تكوين الأفواج يبدأ التلاميذ بالمشي ثم الجري بسرعة متوسطة في اتجاهات مختلفة لمدة خمسة دقائق.  
- انجاز تمارين تسخينية عامة لجميع عضلات ومفاصل الجسم من الثبات. - انجاز تمارين أجدية الجري على مسافة عشرون مترا.

- الانتباه و الهدوء.

- إدراك التلميذ لما هو مطالب بانجازه واكتسابه.

- العمل بنظام .  
- رفع الركبة على مستوى الحوض.

- أداء التمارين بالشكل الصحيح و الشدة المناسبة والتكرار المطلوب.

مرحلة

- يتعرف ثم يطبق المهارة الصحيحة للركض السريع.

1- يتعرف التلميذ على المهارة الصحيحة للركض مع محرجة الذراعين و رفع الركبتين ( مرور احد التلاميذ ليقدم لنا مثلا على ذلك ).

2- عمل ثنائي حيث يضع كل تلميذ يديه في ظهر زميله ليرتكز عليه و يرفع ركبتيه بالتعاقب على شكل ركض في المكان برتم بطيء ثم متوسط ثم سريع ( يمكن العمل على الحائط ).

- رفع الركبة إلى الأعلى.

- عدم فتح المرفقين بعيدا عن الجسم.

- يتم العمل ثانيا و داخل الرواق.

- استقامة الجسم و ثبات الرأس.

- تقادي محرجة الذراعين من اليمين إلى اليسار.

- ضبط الجذع مستقيماً.

- ضبط الجذع مستقيماً.

- عرض النفاض المسجلة وإعطائها البدائل.

- تعرف التلميذ على أخطائه و كيفية تصحيحها.

مرحلة  
التقييم

- تهدئة الوظائف الحيوية.

- انجاز تمارين استرخائية عامة و أخرى خاصة بالعضلات الرئيسية العاملة.  
- حوصلة الحصة.

3 د

الأستاذ:

التاريخ:

مذكرة رقم: 02:

هدف النشاط الثاني: يرسل التلميذ الكرة بمهارة صحيحة و بنجاح من المنطقة القانونية ( الإرسال السفلي )

النشاط: الكرة الطائرة

المرحلة: السنة الأولى ثانوي

مراحل التعلم

الأهداف الإجرائية

معايير النجاح

ظروف الانجاز

المدة

مرحلة التحضير

- التهيئة النفسانية للتلاميذ. - بث

- جمع و تصفيف التلاميذ.

الحيوية والنشاط.

- تقديم موضوع الحصة.

مرحلة التعلم

- يتعرف على الميدان و حدوده - يتعرف

1- تكوين مجموعة من التلاميذ في كل نصف ميدان حيث ينطلق كل تلميذ خلف زميله بالمشي

على الوضعيات الأساسية مع التنقل.

أولا ثم الجري المتوسط مع العمل على الشبكة: + خطوات مصطادة عادية ثم مع عمل

- يتعارف مع الكرة وزنا و شكلا

الذراعين + الصد باليدين + السحق + أخذ وضعية الاستقبال على خط الثلاثة أمتار.

2- عمل حر بالكرة لمدة ثلاثة دقائق وذلك في مجموعات صغيرة.

مرحلة التعلم

- يتعرف على الوضعية

1- مرور تلميذين لأداء الإرسال السفلي من المنطقة القانونية كمثل ثم يشرح و يطبق الأستاذ

الأساسية و المهارة الصحيحة للإرسال

الوضعية الأساسية والمهارة الصحيحة مصححا أو مؤكدا أداء الأمثلة السابقة.

السفلي.

2- يقابل التلاميذ بعضهم لبعض في مجموعات صغيرة وذلك على عرض الميدان حيث يقومون بالإرسال السفلي نحو الزميل المقابل و يكون الاستقبال بمسك الكرة باليدين و لك من المسافات التالية:

- يضرب الكرة بكف اليد من الأسفل.

+ مسافة قصيرة (4 م) + مسافة متوسطة (6 م) + مسافة طويلة (8 م).

- يرسل الكرة من فوق الشبكة

تقابل كل مجموعة نظيرتها من خلف الشبكة منجزين الإرسال السفلي

و من مسافات متزايدة.

أما الاستقبال فيكون باليدين وذلك من مسافات متزايدة على النحو التالي:

- يرسل الكرة من المنطقة القانونية

أ- من الثلاثة أمتار. ب- من الستة أمتار. ج- من المنطقة القانونية.

إلى داخل منطقة الخصم.

منافسة في الإرسال : كل فريق ينجز مجموعة من الارسلات

حسب العدد و بالدور محاولا إسقاط الكرة داخل الحلقات المحددة في منطقة الخصم.

مرحلة التقييم

- تهدئة الوظائف الحيوية.

- انجاز تمارين استرخائية عامة و أخرى خاصة بالعضلات الرئيسية العاملة.

- العودة إلى الهدوء.

- حوصلة الحصة.

- عرض النقائص

- تعرف التلميذ على أخطائه

5 د

المسجلة وإعطائها البدائل. وكيفية تصحيحها.



## الأهداف التعليمية

### المعايير

- تنفيذ انطلاق ناجح و المحافظة على تدرج استقامة الجسم.  
- الجري الاستعدادي لمنطقة الارتقاء.  
- تجنيد القوى و الدفع الكامل للأداة.  
- تنفيذ رميات ووثبات ناجحة وصحيحة.

- خلق وضعية تفوق عددي.  
- تضيق المجالات في الدفاع لمحاصرة الخصم.  
- مضايقة خصم مباشر دون ارتكاب أخطاء.  
- التحول المناسب من وضعية لأخرى.  
- فهم الموقف و التصدي له.

- وضعية الجسم والمحافظة على محور الجري.  
- البحث على السرعة القصوى.  
- حساب الاقتراب و احترام منطقة الارتقاء.  
- الاندفاع الانسيابي المسطح في الرمي.  
- اختيار أسلوب الوثب أو الرمي.

- الدفاع فرد مقابل فرد.  
- سد العجز و الخلل في حالة النقص العددي.  
- مضايقة الخصم في الدفاع و الهجوم و متابعة تحركات الخصم.  
- التفوق العددي انطلاقا من وضعية الخصم.  
- التواجد في المناطق الحساسة في الدفاع والهجوم.

- الجري بإيقاع تصاعدي متدرج.  
- احترام صيغة التنفيذ.  
- توزيع الطاقة وابدل المجهود.  
- تنسيق مراحل وثبة أو رمية.  
- استثمار كامل طاقاته خلال الرمي أو الوثب.

- احترام مركبات خطة و تنفيذها في الوقت المناسب.  
- قص الكرات و الاستحواذ عليها في منطقة الخصم.  
- الضغط على الخصم و مباغتته.  
- خلق اكبر قدر من التفوق العددي.

السباقات النصف طويلة  
من 10 - 09 - 13

كرة السلة  
إلى 10 - 12 - 16

رمي الجلة  
من 11- 01 - 02

كرة الطائرة  
إلى 11- 03 - 17

الوثب الطويل  
من 11-04-03

كرة اليد  
إلى 11- 04 - 28

الأستاذ:

السيد: نائب المدير للدراسات

السيد: المفتش

**الكفاءة القاعدية الثانية:** أن يتمكن المتعلم من تنوع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة.

**الهدف التعليمي للنشاط الفردي:** أداء منافسة فردية قصد تحسين نتائجه الرياضية في حدود القانون.

التاريخ	المعايير	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
		- يختبر و يكشف عن مستواه الأولي في القفز الطويل.	- يتعرف على أهم قوانين القفز الطويل و خصائصه. - يقفز إلى ابعده مسافة ممكنة محترما قوانين اللعبة. - يكشف عن قدراته المهارية و البدنية في القفز الطويل .
	- وضعية الجسم و المحافظة على محور الجري.	- يطبق تمارين وألعاب تمهيدية للوثب في المحورين الأفقي والعمودي .	- يقفز بالرجل اليمنى ثم اليسر ثم بالرجلين معا طبيعيا. - يقفز برجل واحدة و بأشكال متنوعة. - يقفز برجل الارتكاز المفضلة من فوق عقبات مختلفة.
	- البحث على السرعة القصوى.	- يبحث على رجل الارتكاز الأساسية و يضبطها على لوح (ركضه تقريبية من 03 إلى 13 متر).	- يبحث ثم يحدد رجل ارتكازه الأساسية. - يضبط رجل الارتكاز الأساسية على لوح الارتفاع من مسافة قصيرة ثم متوسطة. - يضبط رجل الارتكاز الأساسية على لوح الارتفاع بعد ركضة تقريبية أولية.
		- يضبط ركضته التقريبية مع لوح الارتفاع مكتسبا السرعة المناسبة للقفز .	- يحدد مسافة ركضته التقريبية. - يجري بسرعة متزايدة مكتسبا السرعة المناسبة للقفز. - يضبط ركضته التقريبية مع لوح الارتفاع .
		- يدفع جسمه برجل الارتكاز الأساسية مع البحث عن الزاوية الصحيحة للارتفاع (ركضه تقريبية من 12 إلى 30 متر).	- يرتكز على رجل الارتكاز بشدة عالية رافعا ركبته إلى الأعلى. - يدفع جسمه إلى الأعلى والأمام (في زاوية 23°). - يرفع ذراعيه نحو الأعلى ليدفع بجسمه إلى الأمام.
	- حساب الاقتراب و احترام منطقة الارتفاع.	- يهبط مقرفصا على الرجلين بعد أداء ضغط وطيران صحيحين.	- يهبط مقرفصا على رجله بعد الارتفاع من الثبات ثم من مسافات متزايدة - يهبط في وضعية القرفصاء. - يهبط مقرفصا على رجله بعد ضغط قوي و طيران صحيح.
		- يختبر و يقيم مستواه البيني في الوثب الطويل.	- يقفز إلى ابعده مسافة ممكنة محترما قوانين اللعبة. - يتعرف على نتائجه المرقمة البينية.
	- الاندفاع الانسيابي المسطح في الرمي.	- يبحث على اكبر مدى لمرحلة الطيران مع الحفاظ على توازن جسمه في الهواء.	- يلمس الكرة برأسه ثم بكلتا يديه في الهواء. - يرتقي بسرعة و قوة في الزاوية الصحيحة. - يمشي في الهواء محاولا لمس الكرة المعلقة.
		- يربط بشكل فعال بين مختلف مراحل الوثب مع ضبط سرعة الاقتراب من لوح الارتفاع.	- يرتكز على الرجل الأساسية و يرتقي بقوة في الزاوية المثالية. - يدفع جسمه إلى الأعلى و الأمام ( في زاوية 23°).
	- اختيار أسلوب الوثب أو الرمي.	- اختبار و تقييم نهائي لمستوى التلاميذ.	- يقفز إلى ابعده مسافة ممكنة محترما قوانين اللعبة. - يتعرف على نتائجه المرقمة النهائية.
		- اختبار و تقييم استداركي لمستوى التلاميذ.	- يقفز إلى ابعده مسافة ممكنة محترما قوانين اللعبة. - يتعرف على نتائجه المرقمة النهائية.

الأستاذ:

السيد: نائب المدير للدراسات

السيد: المفتش

**الكفاءة القاعدية الثانية:** أن يتمكن المتعلم من تنويع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة.

**الهدف التعليمي للنشاط الجماعي:** المشاركة في منافسة و القيام بادوار دفاعية و هجومية

التاريخ	المعايير	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
		- يختبر ويكشف عن مستواه الأولي في كرة الطائرة.	- يكشف على مستواه المهاري و الفني الأولي (تمرير،استقبال،إرسال...الخ). - يكشف على مستواه التنظيمي و التكتيكي (التمركز في الدفاع والهجوم، الدوران).
	- مضايقة الخصم في الدفاع و الهجوم ومتابعة تحركات الخصم.	- يرسل الكرة بمهارة صحيحة و بنجاح من المنطقة القانونية (الإرسال السفلي).	- يتعرف على المهارة الصحيحة للإرسال السفلي. - يضرب الكرة براحة اليد من الأسفل. - يرسل الكرة من فوق الشبكة و من مسافات متزايدة - يرسل الكرة في حدود منطقة الخصم.
	- التفوق العددي انطلاقا من وضعية الخصم.	- يؤخذ الوضعية الأساسية لتمرير الكرة بالمهارة الصحيحة نحو زميل قريب.	- يؤخذ الوضعية الأساسية للتمرير. - يمرر الكرة بأصابع يديه الثلاث فقط. - يمرر الكرة في الاتجاه الصحيح و العلو اللازم.
		- يؤخذ الوضعية الأساسية لاستقبال الكرة بالمهارة الصحيحة و يوجهها نحو زميل قريب.	- يؤخذ الوضعية الأساسية للاستقبال. - يطم يديه مستقبلا الكرة بالساعدين. - يؤخذ المكان الصحيح ثانيا رجليه قليلا لاستقبال الكرة - يوجه الكرة في الاتجاه و العلو الصحيحين.
	- التحكم في التصدي للخصم و الكرة.	يدور في الاتجاه الصحيح و يحتل المراكز الأساسية في الدفاع والهجوم.	- يدور في الاتجاه الصحيح و القانوني. - يحتل المراكز الأساسية في الدفاع و الهجوم. - يتعرف على دوره في كل المركز أثناء الدفاع و الهجوم.
	- التواجد في المناطق الحساسة في الدفاع و الهجوم.	- يرسل الكرة بنجاح في مناطق محددة (إرسال سفلي).	- يرسل الكرة من فوق الشبكة إلى مناطق محددة و من مسافة قصيرة ثم متوسطة ثم قانونية. - يرسل الكرة بنجاح إلى المناطق الحساسة.
		- يختبر و يقيم مستواه النهائي في كرة الطائرة.	- تقييم مهارة الإرسال. - تقييم مهارة التمرير. - تقييم مهارة الاستقبال. - تقييم عملية الدوران في المراكز الأساسية.
		<b>فترة الاختبارات</b>	
	- اختبار وتقييم استداركي لمستوى التلاميذ في كرة الطائرة.	- تقييم مهارة الإرسال. - تقييم مهارة التمرير. - تقييم مهارة الاستقبال. - تقييم عملية الدوران في المراكز الأساسية.	
	- منافسة ما بين الأقسام في كرة الطائرة	- احتكاك التلاميذ بمستويات مختلفة. - التعرف على أصدقاء جدد.	

المؤسسة:

الدورة رقم:

المستوى:

السنة الدراسية:

الأقسام:

عدد الحصص:

## التوزيع الدوري لنشاط:

### القفز الطويل

**الكفاءة القاعدية:** تقبل المواجهة فرديا وجماعيا والمشاركة الفعالة لتحقيق الفوز أو تحسين نتيجة رياضية.

الهدف التعلمي	التنافس من اجل الفوز أو مساعدة الزميل للفوز باحترام قواعد المواجهة النبيلة.	التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
			تقويم تشخيصي	• كشف أولي للمهارات والكفاءات في نشاط الوثب الطويل .	*اندفاع الاقتراب. *الدفع بكامل أطراف الجسم.
			تدريب رقم: 01	• أن يكون التلميذ قادرا على ضبط مسافة الركضة التقريبية مع تحديد رجل الارتقاء دون أخطاء قانونية .	*التحكم في خطوات الارتقاء.
			تدريب رقم: 02	• أن يكون التلميذ قادرا على الربط بين الجري السريع والارتقاء وفقا للرجل المحددة .	*الدفع والارتقاء المناسبين.
			تدريب رقم: 03	• أن يكون التلميذ قادرا على تمديد الجسم وعمل دفع الذراعين أثناء مرحلة الطيران مع محاولة المشي خطوة في الهواء .	*التحكم في الجسم وعمل الأطراف أثناء الطيران.
			تدريب رقم: 04	• أن يكون التلميذ قادرا على انجاز مرحلة الهبوط الأمن والدفع نحو الأمام بضم الرجلين .	
			تقويم تحصيلي	• أن يكون التلميذ قادرا على تحقيق أحسن نتيجة نهائية طبقا لقانون النشاط.	

إمضاء الأستاذ:

إمضاء المدير:

إمضاء المفتش:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: دفع الجلة

الكفاءة القاعدية: اختيار وتطبيق خطة جماعية أو فردية للمحافظة على نتيجة رياضية أو تحسينها.

الهدف التعليمي		اختيار المعالم الضرورية لتحقيق رمية، وثبة أو قطع مسافة في أحسن الظروف.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسية	المعايير
	تقويم تشخيصي	كشف أولي للمهارات والكفاءات في نشاط دفع الجلة (5كغ ذكور / 3كغ إناث) .	*احترام
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على تحقيق تنسيق حركي للجسم أثناء الدفع من الثبات مع الإحساس بالارتكاز الجيد.	صيغة التنفيذ *توزيع الطاقة
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على دفع الجلة بالنتقل الجانبي بدون زحقة.	وبذل المجهود *تنسيق
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على أداء الزحقة بالجلة وبدونها .	مراحل رمية *استثمار
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على الربط بين مراحل الدفع بالزحقة مع تغيير قدم الارتكاز في نهاية العمل.	كامل طاقاته خلال الرمي
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا على تحقيق أحسن نتيجة نهائية طبقا لقانون النشاط.	

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

المستوى:

الدورة رقم

المؤسسة

الأقسام:

عدد الحصص: 06

السنة الدراسية:

## التوزيع الدوري لنشاط: الجري السريع

الكفاءة القاعدية: تقبل المواجهة فرديا وجماعيا والمشاركة الفعالة لتحقيق الفوز أو تحسين نتيجة رياضية.

الهدف التعليمي		التنافس من اجل الفوز أو مساعدة الزميل للفوز باحترام قواعد المواجهة النبيلة.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسية	المعايير
	تقويم تشخيصي	منافسة بين التلاميذ لكشف مستوى الأداء في النشاط من خلال جري 60م ذكور وإناث.	تحقيق عملية لمرات عديدة
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على أداء انطلاق سليم وقوي مهما اختلف المنبه أو وضع البداية.	تقدير مستوى المنافسة نفس
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على الزيادة التدريجية في الجهد ولمدة وتحدي المواجهة النشيطة مع المحافظة على التوازن.	الوقت نفس المسافة. تسلسل
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على الجري في خط مستقيم وفي الرواق مع استعمال وضعية مريحة للجسم.	الحركات والعمل على
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على إنهاء السباق في حالات التنافس على مسافات قصيرة.	بذل أقصى مجهود.
	تقويم تحصيلي	• إجراء منافسة نهائية بأداء سباق سرعة مسافة 60 م ذكور وإناث.	تحسين الوقت.

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: الجمباز الأرضي

الكفاءة القاعدية: الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به والمساهمة البناءة في المردود الفردي والجماعي.

الهدف التعليمي		المساهمة في إعداد وتجسيد مسلسل مصغر وتنفيذه أمام الغير.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي	كشف أولي للمهارات والكفاءات في نشاط الجمباز الأرضي من خلال أداء تسلسل بسيط	*التوجيه خلال التنفيذ *استثمار
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على أداء الدرجة الأمامية والخلفية بمختلف أنواعها.	النشاط خلال التنفيذ
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على أداء مختلف أنواع الوضعيات والقفزات والارتكازات مع التوازن بمختلف أشكاله.	*التحكم في تغيير الاتجاهات
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على أداء بعض الحركات الدورانية (حركة العجلة بأنواعها) مع الحفاظ على التوازن.	*مدة التنفيذ
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على الربط بتناسق ومرونة بين الدرجة /التوازن/ الوضعية /الدوران/الوثب.	
	تقويم تحصيلي	إجراء منافسة نهائية بأداء تسلسلات حركية مصغرة وحررة في الجمباز الأرضي.	

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: كرة السلة

الكفاءة القاعدية: الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به والمساهمة البناءة في المردود الفردي والجماعي.

الهدف التعليمي		ربط وتسلسل عمليات لبلوغ منطقة الخصم أو للدفاع عن المنطقة.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي اولي	أن يتمكن التلميذ خلال المنافسة الأولى من إبراز المستوى الأولي في لعبة كرة السلة .	تنفيذ عملية المحاصرة بنجاح.
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على انجاز مهارة التمريرة الصدرية والمرتدة من الثبات و الحركة .	تجاوز الخصم بنجاح.
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على انجاز مهارة التمير والاستقبال في الهجوم المركب(لاعبين فأكثر) .	التخلص من المحاصرة.
	التقويم التكويني	أن يكون التلميذ قادرا في التقويم البيئي من انجاز أحسن مستوى مهاري .	احتلال المناطق الحرة
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على التنطيط بأنواعه والمحاورة بالكرة .	في الهجوم.
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على التصويب نحو السلة من مختلف الوضعيات .	احتلال المناطق الحرة
	تدريب رقم: 05	أن يتعلم الهجوم السريع بلاعبين أو ثلاثة والتصويب نحو السلة .	احتلال المناطق الحرة
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا خلال التقويم النهائي من إخراج المنافسة في أحسن مستوى مهاري وتكتيكي.	الحساسة في الدفاع

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:



المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: كرة الطائرة

الكفاءة القاعدية: تقبل المواجهة فرديا وجماعيا والمشاركة الفعالة لتحقيق الفوز أو تحسين نتيجة رياضية

الهدف التعليمي		المشاركة في منافسة باعتماد مبادئ المحاصرة والمضايقة وبعث الخل لتسجيل أهداف أو نقاط.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي أولي	منافسة بين الأفواج لكشف مستوى الأداء في النشاط.	*مشاركة عناصر الفريق
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على إرسال الكرة داخل منطقة الخصم بطرق مختلفة.	في الهجوم والدفاع
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا أداء التمير والاستقبال مستعينا بزميله على أن تجتاز الكرة فوق الشبكة.	*الأداء الصحيح
	التقويم التكويني	كشف مستوى التلاميذ ومكتسباتهم من خلال التدريبات السابقة واستخلاص النقائص.	لمختلف المهارات
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا أداء مهارة الهجوم بضرب الكرة داخل منطقة الخصم.	*تصحيح الأخطاء
	تدريب رقم: 04	• أن يكون التلميذ قادرا الربط بين المهارات الثلاثة وتشكيل هجوم ناجح.	*المشاركة
	تدريب رقم: 05	أن يكون التلميذ قادرا على التنقل لسد الفراغات والدفاع في منطقتة.	في الهجوم
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا خلال التقويم النهائي من إخراج المنافسة في أحسن مستوى مهاري وتكتيكي.	*احترام قواعد اللعب

إمضاء المفتش:

إمضاء لمدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: كرة اليد

الكفاءة القاعدية: اختيار وتطبيق خطة جماعية او فردية للمحافظة على نتيجة رياضية أو تحسينها.

الهدف التعليمي		استثمار فضاءات معينة خلال التنقل بالكرة أو بدونها وإنهاء الهجوم بالتصويب.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسية	المعايير
	تقويم تشخيصي أولي	منافسة بين الأفواج لكشف مستوى الأداء في النشاط.	*تصحيح الأخطاء
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على أداء مهارتي التمير والاستقبال بتشكيل ثنائي وثلاثي والتسجيل في المرمى	الشائعة أثناء اللعب.
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على المحاورة بالكرة مستعملا مختلف ألوان التنطيط بتشكيلات متنوعة.	*التحكم في
	التقويم التكويني	أن يكون التلميذ قادرا في التقويم البيني من انجاز أحسن مستوى مهاري.	مداعبة الكرة. التحكم في
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على التصويب من مختلف الوضعيات بوجود أو بدون دفاع.	التنقل بالكرة وبدونها.
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على أداء الهجوم بخطة 1/5 مع الدفاع المسطح 0/6.	*تجنب الأخطاء.
	تدريب رقم: 05	أن يكون التلميذ قادرا على أداء هجوم منوع و ناجح مع الدفاع المتقدم 1/5 او 2/4 .	التواجد في المناطق
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا خلال التقويم النهائي من إخراج المنافسة في أحسن مستوى مهاري وتكتيكي.	الحساسية في الدفاع والهجوم.

إمضاء المفتش:

إمضاء لمدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: القفز الطويل

الكفاءة القاعدية: تقبل المواجهة فرديا وجماعيا والمشاركة الفعالة لتحقيق الفوز أو تحسين نتيجة رياضية.

الهدف التعليمي		التنافس من اجل الفوز او مساعدة الزميل للفوز باحترام قواعد المواجهة النبيلة.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي	كشف أولي للمهارات والكفاءات في نشاط الوثب الطويل .	*اندفاع الاقتراب.
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على ضبط مسافة الركضة التقريبية مع تحديد رجل الارتقاء دون أخطاء قانونية.	*الدفع بكامل أطراف الجسم.
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على الربط بين الجري السريع والارتقاء وفقا للرجل المحددة .	*التحكم في خطوات الاقتراب.
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على تمديد الجسم وعمل دفع الذراعين أثناء مرحلة الطيران مع محاولة المشي خطوة في الهواء .	*الدفع والارتقاء المناسبين.
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على انجاز مرحلة الهبوط الأمن والدفع نحو الأمام بضم الرجلين .	*التحكم في الجسم وعمل الأطراف أثناء الطيران.
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا على تحقيق أحسن نتيجة نهائية طبقا لقانون النشاط.	

إمضاء المفتش:

إمضاء لمدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: دفع الجلة

الكفاءة القاعدية: تبني وتيرات قاعدية وتكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف

الهدف التعليمي		تجنيد وتسلسل القوة واستثمار الدفع لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي	كشف أولي للمهارات والكفاءات في نشاط دفع الجلة (5كغ ذكور / 3كغ إناث) .	*التوازن واخذ
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على تحقيق تنسيق حركي للجسم أثناء الدفع من الثبات مع الإحساس بالارتكاز الجيد.	الوضعية. *اندفاع
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على دفع الجلة بالتنقل الجانبي بدون زحقة.	*الاقتراب. *لدفع بكامل
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على أداء الزحقة بالجلة وبدونها .	أطراف الجسم. *مسلك الرمي.
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على الربط بين مراحل الدفع بالزحقة مع تغيير قدم الارتكاز في نهاية العمل.	*مسار الرمي
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا على تحقيق أحسن نتيجة نهائية طبقا لقانون النشاط.	

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: الجري السريع

الكفاءة القاعدية: تقبل المواجهة فرديا وجماعيا والمشاركة الفعالة لتحقيق الفوز أو تحسين نتيجة رياضية.

الهدف التعليمي		التنافس من اجل الفوز أو مساعدة الزميل للفوز باحترام قواعد المواجهة النبيلة.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي	منافسة بين التلاميذ لكشف مستوى الأداء في النشاط من خلال جري 60م ذكور وإناث.	تحقيق عملية لمرات عديدة
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على أداء انطلاق سليم وقوي مهما اختلف المنبه أو وضع البداية.	تقدير مستوى
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على الزيادة التدريجية في الجهد ولمدة وتحدي المواجهة النشيطة مع المحافظة على التوازن.	المنافسة نفس الوقت نفس المسافة.
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على الجري في خط مستقيم وفي الرواق مع استعمال وضعية مريحة للجسم.	تسلسل الحركات والعمل على
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على إنهاء السباق في حالات التنافس على مسافات قصيرة.	بذل أقصى مجهود.
	تقويم تحصيلي	إجراء منافسة نهائية بأداء سباق سرعة مسافة 60 م ذكور وإناث.	تحسين الوقت

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: الجمباز الارضي

الكفاءة القاعدية: تقبل المواجهة فرديا وجماعيا والمشاركة الفعالة لتحقيق الفوز أو تحسين نتيجة رياضية.

الهدف التعليمي		التنافس من اجل الفوز أو مساعدة الزميل للفوز باحترام قواعد المواجهة النبيلة.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسية	المعايير
	تقويم تشخيصي	اختبار بعض الصفات البدنية مثل القوة،المرونة،الرشاقة إضافة إلى المستوى المهاري في النشاط .	
	تدريب رقم: 01	أن تعلم حركة الدرجة الأمامية بمختل أنواعها	
	تدريب رقم: 02	تعلم أنواع القفزات والارتكازات مع التوازن بمختلف أشكاله.	
	تدريب رقم: 03	يتعلم الدرجة الخلفية بمختلف أنواعها	
	تدريب رقم: 04	تعلم حركات الدوران [العجلة الأمامية والخلفية ] بالحفاظ على التوازن	
	تقويم تحصيلي	انجاز تسلسل حركي من عدة حركاتي تناسق وتوازن	

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: كرة السلة

الكفاءة القاعدية: الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به والمساهمة البناءة في المردود الفردي والجماعي.

الهدف التعليمي		ربط وتسلسل عمليات لبلوغ منطقة الخصم أو للدفاع عن المنطقة.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي	أن يتمكن التلميذ خلال المنافسة الأولى من إبراز المستوى الأولي في لعبة كرة السلة.	
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على انجاز مهارة التميرية الصدرية والمرتدة من الثبات و الحركة.	
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على انجاز مهارة التمير والاستقبال في الهجوم المركب (لاعيبين فأكثر) .	
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على التنطيط بأنواعه والمحاوره بالكرة .	
	التقويم التكويني	أن يكون التلميذ قادرا على التصويب نحو السلة من مختلف الوضعيات .	
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا في التقويم البيئي من انجاز أحسن مستوى مهاري .	
	تدريب رقم: 05	أن يتعلم الهجوم السريع بلاعبين أو ثلاثة والتصويب نحو السلة .	
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا خلال التقويم النهائي من إخراج المنافسة في أحسن مستوى مهاري وتكتيكي.	

إمضاء المفتش:

إمضاء لمدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: كرة الطائرة

الكفاءة القاعدية: تبني وتيرات قاعدية وتكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف

المساهمة في اللعب الجماعي والمحافظة على الدور في الدفاع والهجوم..		الهدف التعليمي	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي اولي	منافسة بين الأفواج لكشف مستوى الأداء في النشاط.	*المشاركة
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على إرسال الكرة داخل منطقة الخصم بطرق مختلفة.	الفعالة في عملية هجومية
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا أداء التمير والاستقبال مستعينا بزميله على أن تجتاز الكرة فوق الشبكة.	أو دفاعية *ضمان دور
	التقويم التكويني	كشف مستوى التلاميذ ومكتسباتهم من خلال التدريبات السابقة واستخلاص النقائص.	التغطية والدعم والسند
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا أداء مهارة الهجوم بضرب الكرة داخل منطقة الخصم.	*تعديل وتكيف الدفاع
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا الربط بين المهارات الثلاثة وتشكيل هجوم ناجح.	حسب الموقف الدفاعي.
	تدريب رقم: 05	أن يكون التلميذ قادرا على التنقل لسد الفراغات والدفاع في منطقتة.	*تعديل وتكيف
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا خلال التقويم النهائي من إخراج المنافسة في أحسن مستوى مهاري وتكتيكي.	الهجوم حسب الموقف الهجومي

إمضاء المفتش:

إمضاء لمدير:

إمضاء الأستاذ:



المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: كرة اليد

الكفاءة القاعدية: الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به والمساهمة البناءة في المردود الفردي والجماعي.

الهدف التعليمي		
المعايير	الأهداف الإجرائية الرئيسة	طبيعة الحصة
		ربط وتسلسل عمليات لبلوغ منطقة الخصم أو للدفاع عن المنطقة.
		تقويم تشخيصي اولي
		تدريب رقم: 01
		تدريب رقم: 02
		تدريب رقم: 03
	أن يكون التلميذ قادرا في التقويم البيني من انجاز أحسن مستوى مهاري .	التقويم التكويني
		تدريب رقم: 04
		تدريب رقم: 05
		تقويم تحصيلي

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: القفز الطويل

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة لبذل مجهود (هوائي ولا هوائي) يضمن مشاركة ايجابية وأداء ذو صبغة جمالية

الهدف التعليمي		استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة..	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي	<ul style="list-style-type: none"> <li>كشف أولي للمهارات والكفاءات في نشاط الوثب الطويل .</li> </ul>	*اندفاع الاقتراب.
	تدريب رقم: 01	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يكون التلميذ قادرا على ضبط مسافة الركضة التقريبية مع تحديد رجل الارتقاء دون أخطاء قانونية .</li> </ul>	*الدفع بكامل أطراف الجسم.
	تدريب رقم: 02	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يكون التلميذ قادرا على الربط بين الجري السريع والارتقاء وفقا للرجل المحددة .</li> </ul>	*التحكم في خطوات الاقتراب.
	تدريب رقم: 03	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يكون التلميذ قادرا على تمديد الجسم وعمل دفع الذراعين أثناء مرحلة الطيران مع محاولة المشي خطوة في الهواء .</li> </ul>	*الدفع والارتقاء المناسبين.
	تدريب رقم: 04	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يكون التلميذ قادرا على انجاز مرحلة الهبوط الأمن والدفع نحو الأمام بضم الرجلين .</li> </ul>	*التحكم في الجسم وعمل
	تقويم تحصيلي	<ul style="list-style-type: none"> <li>أن يكون التلميذ قادرا على تحقيق أحسن نتيجة نهائية طبقا لقانون النشاط.</li> </ul>	الأطراف أثناء الطيران.

إمضاء المفتش

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: دفع الجلة

الكفاءة القاعدية: : تبني وتيرات قاعدية وتكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.

الهدف التعليمي		التنافس من اجل الفوز أو مساعدة الزميل للفوز باحترام قواعد المواجهة النبيلة.
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة
	تقويم تشخيصي	كشف أولي للمهارات والكفاءات في نشاط دفع الجلة(5كغ ذكور /3كغ إناث) .
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على التحكم في الأداة مع تحقيق تنسيق حركي للجسم أثناء الدفع من الثبات.
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على دفع الجلة من الثبات وبالانتقل الجانبي.
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على أداء الزحقة بالجلة وبدونها وتحسين زاوية الدفع .
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على الربط بين مراحل الدفع بنوعيه مع تغيير قدم الارتكاز في نهاية العمل.
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا على تحقيق أحسن نتيجة نهائية طبقا لقانون النشاط.

إمضاء المفتش:

إمضاء لمدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: الجري السريع

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة لبذل مجهود (هوائي ولا هوائي) يضمن مشاركة ايجابية وأداء ذو صبغة جمالية .

الهدف التعليمي		اكتساب اكبر سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة معينة.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي	منافسة بين التلاميذ لكشف مستوى الأداء في النشاط من خلال جري 60م ذكور وإناث.	*مختلف أشكال الاستجابة
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على أداء انطلاق سليم وقوي مهما اختلف المنبه أو وضع البداية.	لانطلاق *انطلاق انفجاري
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على الزيادة التدريجية في الجهد ولمدة وتحدي المواجهة النشيطة مع المحافظة على التوازن.	ب أو بدون ساندن *ترداد الخطوات
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على الجري في خط مستقيم وفي الرواق مع استعمال وضعية مريحة للجسم.	واتزانها واتساعها *التنسيق بين
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على إنهاء السباق في حالات التنافس على مسافات قصيرة.	الأطراف ووضعها علي محور الجري
	تقويم تحصيلي	إجراء منافسة نهائية بأداء سباق سرعة مسافة 60 م ذكور وإناث.	*الإنهاء السريع وتخطي خط الوصول

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: الجمنار الارضي

**الكفاءة القاعدية:** تقبل المواجهة فرديا وجماعيا والمشاركة الفعالة لتحقيق الفوز أو تحسين نتيجة رياضية.

الهدف التعلمي		
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة
	تقويم تشخيصي	
	تدريب رقم: 01	
	تدريب رقم: 02	
	تدريب رقم: 03	
	تدريب رقم: 04	
	تقويم تحصيلي	

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: كرة السلة

الكفاءة القاعدية: الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به والمساهمة البناءة في المردود الفردي والجماعي.

الهدف التعليمي		استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بهجوم جماعي او فردي سريع.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسية	المعايير
	تقويم تشخيصي اولي	أن يتمكن التلميذ خلال المنافسة الأولى من إبراز المستوى الأولي في لعبة كرة السلة .	
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على انجاز مهارة التمريرة الصدرية والمرتدة من الثبات و الحركة .	
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على انجاز مهارة التميرير والاستقبال في الهجوم المركب(لاعيبين فأكثر) .	
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على التنطيط بأنواعه والمحاورة بالكرة .	
	التقويم التكويني	أن يكون التلميذ قادرا على التصويب نحو السلة من مختلف الوضعيات .	
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا في التقويم البيني من انجاز أحسن مستوى مهاري .	
	تدريب رقم: 05	أن يتعلم الهجوم السريع بلاعبين أو ثلاثة والتصويب نحو السلة .	
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا خلال التقويم النهائي من إخراج المنافسة في أحسن مستوى مهاري وتكتيكي.	

إمضاء المفتش:

إمضاء لمدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: كرة الطائرة

الكفاءة القاعدية: الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به والمساهمة البناءة في المردود الفردي والجماعي.

الهدف التعليمي		ربط وتسلسل عمليات لبلوغ منطقة الخصم أو للدفاع عن المنطقة.
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة
	تقويم تشخيصي اولي	أن يتمكن التلميذ خلال المنافسة الأولى من إبراز المستوى الأولي في لعبة كرة السلة .
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على انجاز مهارة التميرية الصدرية والمرتدة من الثبات و الحركة .
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على انجاز مهارة التمير والاستقبال في الهجوم المركب(لاعبين فأكثر) .
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على التنطيط بأنواعه والمحاورة بالكرة .
	التقويم التكويني	أن يكون التلميذ قادرا على التصويب نحو السلة من مختلف الوضعيات .
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا في التقويم البيني من انجاز أحسن مستوى مهاري .
	تدريب رقم: 05	أن يتعلم الهجوم السريع بلاعبين أو ثلاثة والتصويب نحو السلة .
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا خلال التقويم النهائي من إخراج المنافسة في أحسن مستوى مهاري وتكتيكي.

إمضاء المفتش:

إمضاء لمدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: كرة اليد

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية / لاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة ايجابية وأداء ذو صبغة جمالية.

الهدف التعليمي		تجنب المراقبة والمضايقة لمساعدة حامل الكرة والمشاركة في فترات اللعب.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسية	المعايير
	تقويم تشخيصي اولي	منافسة بين الأفواج لكشف مستوى الأداء في النشاط.	*القيام بدور السند والدعم
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على أداء مهارتي التمير والاستقبال بتشكيل ثنائي وثلاثي والتسجيل في المرمى	والتغطية لحامل الكرة.
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على المحاورة بالكرة مستعملا مختلف ألوان التنطيط بتشكيلات متنوعة.	*سد العجز والخلل في
	التقويم التكويني	أن يكون التلميذ قادرا في التقويم البيني من انجاز أحسن مستوى مهاري.	حالة النقص العددي.
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على التصويب من مختلف الوضعيات بوجود أو بدون دفاع.	*العمل على تغيير الأماكن
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على أداء الهجوم بخطة 0/6.	والتحول إلى حالة التفوق العددي.
	تدريب رقم: 05	أن يكون التلميذ قادرا على أداء الهجوم بخطة 0/6 مع الدفاع المسطح 0/6	*المساهمة في الدفاع
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا خلال التقويم النهائي من إخراج المنافسة في أحسن مستوى مهاري وتكتيكي.	الجماعي.

إمضاء المفتش:

إمضاء لمدير:

إمضاء الأستاذ:



المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: كرة الطائرة

الكفاءة القاعدية: الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به والمساهمة البناءة في المردود الفردي والجماعي.

الهدف التعليمي		ربط وتسلسل عمليات لبلوغ منطقة الخصم أو للدفاع عن المنطقة.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي اولي	منافسة بين الأفواج لكشف مستوى الأداء في النشاط.	*مشاركة
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على أداء أرسالات ناجحة وفعالة داخل منطقة الخصم بطرق مختلفة.	عناصر الفريق في الهجوم والدفاع
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على التحكم في التمير والاستقبال بتشكيلات بسيطة ومركبة.	*الأداء
	التقويم التكويني	كشف مستوى التلاميذ ومكتسباتهم من خلال التدريبات السابقة واستخلاص النقائص.	الصحيح لمختلف
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على أداء مهارة السحق بضرب الكرة بنجاح داخل منطقة الخصم أثناء الهجوم.	المهارات
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا الربط بين المهارات الثلاثة وتشكيل هجوم ناجح.	*تصحيح الأخطاء
	تدريب رقم: 05	أن يكون التلميذ قادرا على التنقل لسد الفراغات والدفاع في منطقهته معتمدا على الصد الفردي والثنائي.	*المشاركة في
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا خلال التقويم النهائي من إخراج المنافسة في أحسن مستوى مهاري وتكتيكي.	الهجوم

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: دفع الجلة

الكفاءة القاعدية: تقبل المواجهة فرديا وجماعيا والمشاركة الفعالة لتحقيق الفوز أو تحسين نتيجة رياضية.

الهدف التعليمي		التنافس من اجل الفوز أو مساعدة الزميل للفوز باحترام قواعد المواجهة النبيلة .	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي	كشف أولي للمهارات والكفاءات في نشاط دفع الجلة(5كغ ذكور /3كغ إناث) .	
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على التحكم في الأداة مع تحقيق تنسيق حركي للجسم أثناء الدفع من الثبات.	*احترام صيغة التنفيذ
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على دفع الجلة من الثبات وبالتنقل الجانبي.	*توزيع الطاقة وبذل المجهود
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على أداء الزحقة بالجلة وبدونها وتحسين زاوية الدفع .	*تنسيق مراحل رمية
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على الربط بين مراحل الدفع بنوعيه مع تغيير قدم الارتكاز في نهاية العمل.	*استثمار كامل طاقاته خلال الرمي
	تقويم تحصيلي	أن يكون التلميذ قادرا على تحقيق أحسن نتيجة نهائية طبقا لقانون النشاط.	

إمضاء المفتش:

إمضاء لمدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: الجري السريع

الكفاءة القاعدية: الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به والمساهمة البناءة في المردود الفردي والجماعي.

الهدف التعليمي		الجري حسب الفرق والعمل على تطوير النتائج.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تقويم تشخيصي	منافسة بين التلاميذ لكشف مستوى الأداء في النشاط من خلال جري 60م ذكور وإناث.	تحقيق عملية لمرات عديدة
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على أداء انطلاق سليم وقوي مهما اختلف المنبه أو وضع البداية.	تقدير مستوى المنافسة نفس
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على الزيادة التدريجية في الجهد ولمدة وتحدي المواجهة النشيطة مع المحافظة على التوازن.	الوقت نفس المسافة.
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على الجري في خط مستقيم وفي الرواق مع استعمال وضعية مريحة للجسم.	تسلسل الحركات والعمل على
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على إنهاء السباق في حالات التنافس على مسافات قصيرة.	بذل أقصى مجهود.
	تقويم تحصيلي	إجراء منافسة نهائية بأداء سباق سرعة مسافة 60 م ذكور وإناث.	تحسين الوقت.

إمضاء المفتش:

إمضاء لمدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: الجمباز الارضي

الكفاءة القاعدية: تنسيق المجهودات فرديا وجماعيا حسب مدة و فترة التنافس.

الهدف التعليمي		تحقيق وتقديم مقطع من سلسلة في الحركات الأرضية مركبة من دوران، وثب، توازن مع احترام مفهوم التوجيه.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسة	المعايير
	تدريب تشخيصي	كشف مستوى بعض الصفات البدنية وفتح المجال لعرض المواهب في نشاط الجمباز الأرضي.	*التوجيه خلال التنفيذ.
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على أداء الدرجة الأمامية بمختلف أنواعها.	*استثمار البساط خلال
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا على أداء بعض أنواع الوضعيات والارتكازات بإتقان.	*التحكم في التنفيذ
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا على أداء الدرجة الخلفية بمختلف أنواعها.	*تغيير الاتجاهات.
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا على أداء بعض أنواع القفزات و التوازن بأنواعه.	*مدة التنفيذ.
	تدريب تحصيلي	إجراء منافسة نهائية بأداء تسلسلات حركية مصغرة وحررة في الجمباز الأرضي.	

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

المؤسسة: الدورة رقم: المستوى:  
السنة الدراسية: عدد الحصص: الأقسام:

## التوزيع الدوري لنشاط: كرة الطائرة

الكفاءة القاعدية: تنسيق الجهودات فرديا وجماعيا حسب مدة و فترة التنافس.

الهدف التعليمي		المساهمة في اللعب الجماعي والمحافظة على الدور في الدفاع والهجوم.	
التاريخ	طبيعة الحصة	الأهداف الإجرائية الرئيسية	المعايير
	تقويم تشخيصي اولي	منافسة بين الأفواج لكشف مستوى الأداء في النشاط.	*المشاركة الفعالة في عملية هجومية أو دفاعية
	تدريب رقم: 01	أن يكون التلميذ قادرا على إرسال الكرة داخل منطقة الخصم بطرق مختلفة.	*ضمان دور التغطية و الدعم والسند
	تدريب رقم: 02	أن يكون التلميذ قادرا أداء التمير والاستقبال مستعينا بزميله على أن تجتاز الكرة فوق الشبكة.	*احترام قواعد اللعب
	التقويم التكويني	كشف مستوى التلاميذ ومكتسباتهم من خلال التدريبات السابقة واستخلاص النقائص.	*تعديل وتكييف الدفاع حسب الموقف الدفاعي.
	تدريب رقم: 03	أن يكون التلميذ قادرا أداء مهارة الهجوم بضرب الكرة داخل منطقة الخصم.	*تعديل وتكييف الهجوم حسب الموقف الهجومي
	تدريب رقم: 04	أن يكون التلميذ قادرا الربط بين المهارات الثلاثة وتشكيل هجوم ناجح.	
	تدريب رقم: 05	أن يكون التلميذ قادرا على التنقل لسد الفراغات والدفاع في منطقتة.	
	تقويم تحصيلي	• أن يكون التلميذ قادرا خلال التقويم النهائي من إخراج المنافسة في أحسن مستوى مهاري وتكتيكي.	

إمضاء المفتش:

إمضاء المدير:

إمضاء الأستاذ:

## -الشروط الأساسية لإنجاز حصة تعليمية

- 9-1- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية المولية للنشاط المبرمج .
- 9-2- تستجيب لهدف إجرائي ينجزه الأستاذ بعد عملية التشخيص
- 9-3- تستجيب لتخطيط الأستاذ و منهجيته في العمل (البطاقة المنهجية )
- 9-4- تكتسي الطابع الإدماجي (تكون متجانسة مع الهدف الإجرائي ومؤشر الكفاءة القاعدية )
- 9-5 -تستدعي سلوكات التلاميذ الخاضعة للملاحظة و التقييم.
- 9-6 -تستدعي تصرفات تربوية من طرف الأستاذ.
- 9-7 -تستدعي استعمال وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة تناسب طبيعة التعلم والنشاط.
- 9-8 تستدعي الملاحظة المباشر كقياس لعملية التقييم التكويني و استدراك النقائص
- 9-9-تستدعي الإنجاز الفعلي فوق الميدان دون تأويل لأي نتيجة منتظرة.
- 9-10 -تستجيب لرغبة التلميذ في التعلم .
- 9-11- تستجيب لظروف الإنجاز المطابقة لحقيقة الميدان و خصائص النشاط و مؤشرات الكفاءة المنتظرة .
- 9-12-تستجيب لمؤشرات (شروط) النجاح المطابقة للسلوكات المنتظرة خلال الإنجاز.
- 9-13- تستدعي المزيج بين المهارات الفنية الرياضية الخاصة بالنشاط (المعالم الفنية ) والسلوكات المراد تحقيقها في إطار تنمية الكفاءة المنتظرة ، عملا بمؤشرها و هدفها الإجرائي
- 9-14 -تستدعي اختيار حالات تعليمية تناسب الفعل السلوكي المترقب من التلميذ في تأدية مهمة معينة.

9-15 - تستدعي ترتيب العمل في الزمان و المكان استجابة للتطور المهاري والسلوكي للتلميذ.

9-16- تستدعي ترتيب عمل التلميذ وجهده طبقا لمقاييس العمل / راحة / استرجاع

9-17- تستدعي العمل النشط و الحيوي و المشاركة الفعلية للتلميذ (الطريقة الحية ووضعيات

(الإشكال )

9-18 -تستدعي التنوع في الحالات التعليمية والمبادرة التلقائية للتلميذ والأستاذ أثناء العمل

المشترك.

9-19-تستجيب لرغبة التكامل و خدمة المواد التعليمية الأخرى ، تساعد على التطلع و

الاكتشاف و التجربة. (منهاج ت-ب - ر ، 2005 ، ص 134 )

# المفاهيم المرتبطة بمقاييس اليداغوجية التطبيقية



**1- البيداغوجية التطبيقية :** هي فترة من التدريس الموجه التي يقوم فيها الطالب المطبق بتسيير حصة في التربية البدنية والرياضية، حيث يقوم من خلالها بالتدريب على تدريس مادة التربية البدنية والرياضية، هذا البرنامج يهدف إلى إتاحة الفرصة للطلاب لتطبيق ما تعلمون من معلومات وأفكار ومفاهيم نظرية ومهارات في مختلف الأنشطة الرياضية تطبيقا عمليا أثناء قيامهم بمهام التدريس، الأمر الذي يعمل على إكسابهم الخبرات التربوية المتنوعة في الجوانب المهارية والانفعالية .

لهذا فهي عبارة عن نظام إشرافي توجيهي الهدف منه إعداد أستاذ في التربية البدنية والرياضية أكاديميا و مهنيا و ثقافيا و شخصيا .

**2- التربية :** التربية في أبسط معنى لها تعني عملية التوافق أو التكيف فالتربية حسب ذلك المفهوم، عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد و بيئته الاجتماعية ، ذلك بغرض تحقيق التوافق أو التكيف بين الإنسان والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادي و الروحي فيها .

فالتربية ظاهرة (ممارسة)، فالإنسان يتعلم عن طريق الممارسة التي تحدث في الفصل و المكتبة والملعب و المسجد والمنزل وكذلك في الرحلات، فهي إذن لا تقتصر على المدرسة، بل تحدث حينما يجتمع الأفراد، وأن الهدف الأسمى للتربية هو مساعدة الشخصية الإنسانية على أن تنمو نموا إنفعاليا و اجتماعيا سليما . (بسيوني ، 1992 ، ص 9 و 10).

3- **التربية البدنية و الرياضية** : تعرف التربية البدنية والرياضية بأنها جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية ولذلك عن طريق ألوان النشاط البدني المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل (الخولي ، 1990 ، ص 18 ) .

4- **التقويم** : يعرفه محمد زياد حمدان بأنه: عملية جمع البيانات الخاصة بالمنهج وما يرتبط به من عمليات وخدمات بشرية ومادية وتربوية تساعد على صناعة و تنفيذ ثم معالجتها بطرق إحصائية وصفية مناسبة لتقرير صلاحيته (الجعفري ، 2010 ، ص 220 )

5- **الكفاءة** : هي مجموعة مدمجة من المعارف والمعلومات ومن العواطف والانفعالات ومن الممارسات الحركية ومن المعارف الضرورية تسمح بالتكيف وحل المشكلات وإنجاز المشاريع (17، 2000، xavier )

6- **التدريس** : التدريس هو فن توصيل المعلومات والمعارف إلى التلميذ والإجراءات التي يقوم بها المعلم مع التلاميذ لإنجاز مهام معينة و لتحقيق أهداف معينة محددة (علي عمر ، 2008 ، ص 115 ) .

7- أستاذ التربية البدنية و الرياضية : هو أحد الأفراد الذين تهدف المؤسسات التعليمية إلى إعدادهم للممارسة أدوار معينة تهدف أساسا إلى إعداد الطلاب للعمل في محصنة التعليم ومعلم التربية الرياضية هو أحد الأعضاء (أبو النجا عز الدين ، ص 17 ، 2001) .

8- المنهج : المنهج الحديث بأنه " مجموعة الخبرات التربوية و الثقافية والاجتماعية والرياضية والفنية التي تهيئها المدرسة لتلاميذها داخل وخارج المدرسة بقصد مساعدة التلاميذ على النمو الشامل في جميع النواحي المعرفية والنفس حركية والمهارية والوجدانية مع تعديل السلوك طبقا لأهداف المدرسة التربوية.(أبو عبده ، 2011 ، ص 120 )

9-التدريس : إن عملية التدريس هي عبارة عن سلسلة من الإجراءات والترتيبات والأفعال المنظمة التي يقوم بها المعلم بدء بالتخطيط حتى بداية التنفيذ للتدريس ويساهم فيها التلاميذ نظريا وعمليا حتى يمكن أن يتحقق له التعليم (مثولي، 2011 ، ص 13 )

10-الثانوية : هي مرحلة من التعليم تلي مرحلتى التعليم الابتدائى والمتوسط، وتقابل هذه المرحلة من التعليم مرحلة، هامة من حياة التلميذ و هي مرحلة المراهقة.

11-المراهقة: إن مفهوم المراهقة (Adolescence) مشتق من الفعل اللاتيني " Adolsere " وتعني الاقتراب من مرحلة النضج وهي الفترة التي بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد. ( Morcelli ,1988 ,page 3 ) .

ويختلف مفهوم المراهقة عن مفهوم البلوغ "Puberté"، حيث يقتصر مفهوم البلوغ على ناحية واحدة من النمو وهي الناحية الجنسية، أما المراهقة فتشمل النواحي البدنية والجنسية والانفعالية والعقلية والاجتماعية، والتي تؤثر في الأفراد الذين يمرون بهذه المحلة من نموهم ومن بين

مظاهر التأثير مثلا، تمردهم على آبائهم وعلى مدرسيهم والقلق والعدوانية وتوقع الأذى وغيرها من الاضطرابات، كما تمتاز هذه الفترة بأنها فترة الانفعالات العنيفة وعدم القدرة على التحكم في تلك الانفعالات .

**12- درس التربية البدنية والرياضية:** يعتبر درس التربية البدنية هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع وإتساق محتوى المنهج، وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية أهم واجبات المدرس، ولكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي " حركي ، معرفي ، وجداني "

**13- التلميذ :** هو الفرد الذي يتابع دراسته في المرحلة الابتدائية أو مرحلة التعليم المتوسط أو المرحلة الثانوية.

**14- اللياقة البدنية :** هي واحدة من المهام الرئيسية للتربية البدنية وهي وجه من وجوه اللياقة الكاملة تتكون من:

✓ اللياقة الثابتة أو الطبية وتعني سلامة وصحة أعضاء الجسم مثل القلب والرئتين.

✓ اللياقة المتحركة أو الوظيفية: وتعني درجة كفاية الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغط العمل المجهد .

✓ اللياقة مهارية : وهي تشير إلى التوافق و القدرة في أداء أوجه النشاط المختلفة (بسيوني ،

1992 ، ص 14) .

## المصادر و المراجع باللغة العربية :

1. أبو النجا أحمد عز الدين . معلم التربية الرياضية : مكتبة شجرة - المنصورة - مصر ، 2001 .
2. إسماعيل عبد زيد و عماد طمعة راضي . أساسيات التدريس في التربية البدنية : طبعة أولى ، دار دجلة ، الأردن ، 2016 .
3. أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي . منهاج التربية البدنية المعاصرة : دار الفكر العربي القاهرة 2000 .
4. أكرم خطابية . التربية الرياضية للأطفال و الناشئة : دار اليازوري العلمية ، الأردن ، 2011 .
5. بسطوسي أحمد بسطوسي و عباس أحمد صالح السمرائي . طرق التدريس في مجال التربية البدنية ، الطبعة 2 ، جامعة بغداد 1984 .
6. حسن السيد أبو عبده . تدريس التربية البدنية لأطفال المرحلة الأساسية : ما هي للنشر و التوزيع ، الإسكندرية ، 2011 .
7. زينب علي عمر و غادة جلال عبد الحكيم . طرق تدريس التربية الرياضية : الطبعة الأولى ، دار الكفر العربي ، القاهرة ، 2008 .
8. عفان عثمان عثمان . استراتيجيات التدريس في التربية الرياضية : الطبعة الأولى ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2008 .
9. عمر سامي قرادة . الاتجاهات الحديثة في التربية الرياضية ، 2015
10. عصام الدين متولي عبد الله . طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق : دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2011 .
11. فتحي الكرداني و مصطفى السايح ، التربية العملية بين النظرية و التطبيق : الطبعة الأولى ، دار الجامعيين ، 2002 .
12. محمد الحماحي و أمين الخولي ، أسس بناء برامج التربية الرياضية : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 .
13. ماهر إسماعيل الجعفري ، المناهج الدراسية : دار اليازوري ، الأردن ، 2010

14. محمود عوض بسبوني و فيصل ياسين النشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية : ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 .
15. مديرية التعليم الأساسي ، الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة من التعليم المتوسط : اللجنة الوطنية للمناهج جويلية 2005 .
16. مديرية التعليم الثانوي العام ، مناهج السنة الأولى من التعليم الثانوي : الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية - الجزائر - مارس 2005 .
17. مديرية التعليم الثانوي ، المناهج و الوثائق المرافقة للسنة الثانية من التعليم الثانوي : مطبعة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد الجزائر - مارس 2006
18. صبره محمد علي (2004)، الصحة النفسية والتوافق النفسي، بدون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الأزاريطة .
19. عبد الحميد محمد الشاذلي (2001)، الواجبات النفسية والتوافق المدرسي، ط2، الإسكندرية، المكتبة الجامعية، الأزاريطة .
20. عبد الحميد محمد الشاذلي (2002)، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، ط2 .
21. علي محمد مقبول الأهدل (2014)، فوائد وأهمية الحجاب، القاهرة: دار الفجر .
22. محمد جاسم محمد العبدى (2004)، سيكولوجية الإدارة التعليمية والمدرسة وآفاق التطوير، ط1، الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع .
23. محمد حاسم محمد (2004)، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، الإسكندرية: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .
24. محمد رضا بشير وآخرون (2004)، تربية الناشيء بين المخاطر والأمال ، ط1، القاهرة .
25. محمد عوض بسيوني (1996) ، نظريات وطرق التدريس ، ط3 ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
26. مدثر سليم أحمد (2006)، الصحة النفسية ، بدون طبعة ،الإسكندرية : النشر والتوزيع الإبراهيمية .
27. نادية شرادي (2000)، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، ط1 ، بيروت :دار الراتب الجامعي.

28.Rogier xavier.une pédagogie de l'intergration : Ed debook

28.Morcelli Braenie-psychologie de l'dolescenc. Edition Masson Paris  
.1988.