

المملكة المغربية

وزارة التربية الوطنية
والتعليم العالي
وتكوين الأطر
والبحرث العلمي



دليل التربية البدنية

غشت 2009
السنة الأولى من التعليم الابتدائي

دليل التربية البدنية

دليل التربية البدنية

تقديم

مواكبة للتوجهات الرسمية الرامية إلى توفير الظروف المحفزة لانطلاق موسم تربوي جيد ومتميز، وتفعيلا لمشروع جيل مدرسة النجاح خلال الموسم الدراسي 2009/2010، يأتي هذا الدليل الذي يستمد أهم مقوماته وأساسه من الميثاق الوطني للتربية والتكوين والدليل البيداغوجي للتعليم الابتدائي، ليوجه مدرس السنة الأولى من التعليم الابتدائي ويساعده على إعداد وتنفيذ أنشطة التربية البدنية.

1- أهمية التربية البدنية بالنسبة لمتعلمي السنة الأولى من التعليم الابتدائي

إن التربية البدنية مادة تعليمية إلزامية، وجزء لا يتجزأ من التربية العامة في جميع أسلاك التعليم انطلاقاً من التعليم الأولي. وهي مادة تعليمية تعتمد الأنشطة البدنية باعتبارها ممارسات اجتماعية وثقافية، تسهم في بلوغ الغايات التربوية. ويتضمن برنامج المستوى الأول مجالات متداخلة ومتناغمة ومتناسقة ومتكاملة فيما بينها، تمكن المتعلم(ة) من تنمية مهاراته (الحركية، المكانية، الزمانية والتعبيرية)، وتعوده على الاهتمام بصحته ومتابعة تطوره وتفتح الشخصية؛ وتجعله قادراً على التكيف مع وضعيات مختلفة طوال حياته. لهذا فإن الأنشطة المقترحة خلال السنة الأولى من التعليم الابتدائي، موافقة لبنية المتعلم(ة) الجسدية وحوافزه(ها) وتصوراته(ها)، سواء بشكل فردي أو بشكل جماعي.

2- كفايات مادة التربية البدنية للسنة الأولى من التعليم الابتدائي.

الكفاية الأساس: أن يكون المتعلم(ة) قادراً(ة) في نهاية السنة الأولى على أداء حركات بدنية منظمة، فردية وجماعية بتوظيف أدوات.

3- الغلاف الزمني:

خصص لتنفيذ برنامج التربية البدنية خلال السنة الدراسية 68 ساعة بمعدل حصتين في الأسبوع، تستغرق كل منهما 60 دقيقة، ويفصل بين الحصص الأولى والحصص الثانية ما لا يقل عن عشر ساعات من الدراسة.

4 - التخطيط العام لمجالات التدخل

المجال الأول : مجال الوعي بالذات والتحكم فيها

الكفاية المرتبطة بالمجال: أن يكون المتعلم (ة) قادرا (ة) على أداء حركات بدنية منظمة في الجري والقفز والرمي.
الأهداف التعليمية:

- ✓ تنسيق حركات الجري في وضعيات مختلفة؛
- ✓ تنسيق حركات الجري مع القفز؛
- ✓ تنسيق حركات الجري مع التركيز؛
- ✓ تنسيق حركات الجري قبل الرمي مع التركيز.

الغلاف الزمني: 6 أسابيع

المجال الثاني : مجال الوعي بالذات والتحكم فيها والتأقلم مع المحيط المادي:

الكفاية المرتبطة بالمجال: أن يكون المتعلم (ة) قادرا (ة) على أداء حركات بدنية منظمة في الجري والمشي والقفز والقفز، وألعاب الملاحظة والتركيز والانتباه.

الأهداف التعليمية:

- ✓ التنسيق بين حركات التنقل؛
- ✓ التوازن خلال وضعيات مختلفة؛
- ✓ التنسيق بين حركات التوازن؛
- ✓ التمتع في الفضاء مع التركيز والانتباه.

الغلاف الزمني: 6 أسابيع

المجال الثالث : مجال الوعي بالذات والتحكم فيها والتأقلم مع المحيط

الاجتماعي "ألعاب جماعية، تقليدية، عتيقة، محلية"

الكفاية المرتبطة بالمجال: أن يكون المتعلم (ة) قادرا (ة) على أداء حركات بدنية منظمة، فردية وجماعية.

دليل التربية البدنية

الأهداف التعليمية:

- ✓ الدقة في التصويب والملاحظة والانتباه؛
 - ✓ الجري بسرعة مع المراوغة؛
 - ✓ التركيز والتموقع في الزمان والمكان؛
 - ✓ الجري بسرعة مع التركيز والتعاون الجماعي.
- الغلاف الزمني: 6 أسابيع؛

المجال الرابع : مجال الوعي بالذات والتحكم فيها والتأقلم مع المحيط الاجتماعي "ألعاب جماعية رياضية":

الكفاية المرتبطة بالمجال: أن يكون المتعلم(ة) قادرا (ة) على أداء حركات بدنية منظمة، فردية وجماعية بتوظيف أدوات. " وهي الكفاية الأساس.

الأهداف التعليمية:

- ✓ ينسق بين حركات التنقل؛
 - ✓ يتوازن خلال وضعيات مختلفة؛
 - ✓ ينسق بين حركات التوازن؛
 - ✓ يتموقع في الفضاء مع التركيز والانتباه.
- الغلاف الزمني: 6 أسابيع.

دليل التربية البدنية

5-التخطيط السنوي لإنجاز وتنفيذ أنشطة التربية البدنية بالمستوى الأول

عدد الحصص		الأنشطة	الأسابيع	الكفايات	مرحلة الإنجاز
2		أنشطة تهييئية	الأسبوع 1	إجراءات بداية السنة	
3	2	ألعاب الجري	الأسبوع 2	أن يكون المتعلم(ة) قادرا على : - التوازن في وضعيات قارة، - التمتع في وضعيات مختلفة، - مصاحبة الحركات للإيقاع،	الوحدة الأولى
	1	ألعاب الجري	الأسبوع 3		
3	1	القفز الطولي	الأسبوع 4		الوحدة الثانية
	2	القفز الطولي	الأسبوع 5		
3	2	ألعاب الحري السريع	الأسبوع 6		
	1	ألعاب الحري السريع	الأسبوع 7		
3	1	الجري والرمي	الأسبوع 8		
	2	الجري والرمي	الأسبوع 9		
3	2	إدماج	الأسبوع 10	أن يكون المتعلم(ة) قادرا على : - التوازن في وضعيات دينامية مختلفة، - القيام بحركات متناسقة في وضعيات مختلفة، - القيام بتقلات في وضعيات مختلفة،	الوحدة الثالثة
	1	إدماج	الأسبوع 11		
3	1	الجري والقفز	الأسبوع 12		الوحدة الرابعة
	2	الجري والقفز	الأسبوع 13		
3	1	ألعاب التوازن 1	الأسبوع 14		
	2	ألعاب التوازن 2	الأسبوع 15		
3	1	ألعاب التوازن 1	الأسبوع 16		
	2	ألعاب التوازن 2	الأسبوع 17		

الأسبوع الأول

دليل التربية البدنية

عدد الحصص		الأنشطة	الأسابيع	الكفايات	مرحلة الإنجاز						
3	2	ألعاب تقليدية (إصابة)	18 الأسبوع	أن يكون المتعلم (ة) قادرا على : - التعاون مع الأقران في أنشطة جماعية، - التعبير الجسدي الجماعي، - تنسيق حركاته مع حركات الآخرين،	الوحدة الخامسة						
	1	ألعاب تقليدية (إصابة)	19 الأسبوع								
3	1	تحرير السجين (D)	20 الأسبوع		مرحلة الإدماج والتقويم	الوحدة السادسة					
	2	حوض الرمل									
3	2	ألعاب الحري السريع	21 الأسبوع			مرحلة الإدماج والتقويم	الوحدة السادسة				
	1	ألعاب الحري السريع	22 الأسبوع								
3	1	الجري والرمي	23 الأسبوع				مرحلة الإدماج والتقويم	الوحدة الثامنة			
	2	الجري والرمي									
4	2	إدماج	24 الأسبوع					مرحلة الإدماج والتقويم	الأسبوع الثاني		
	2	تقويم الإدماج	25 الأسبوع								
3	2	الجري والقفز والمشي	26 الأسبوع	أن يكون المتعلم (ة) في نهاية السنة الأولى قادرا على أداء حركات بدنية منتظمة فردية وجماعية بتوظيف الذات.						الوحدة السابعة	
	1	الجري والقفز والمشي	27 الأسبوع								
3	1	ألعاب التوازن 1	28 الأسبوع		مرحلة الإدماج والتقويم					الوحدة الثامنة	
	2	ألعاب التوازن 1									
3	2	ألعاب التوازن 2	29 الأسبوع			مرحلة الإدماج والتقويم				الوحدة الثامنة	
	1	ألعاب التوازن 2	30 الأسبوع								
3	1	المتاهة	31 الأسبوع				مرحلة الإدماج والتقويم			الوحدة الثامنة	
	2	المتاهة									
4	2	إدماج	32 الأسبوع					مرحلة الإدماج والتقويم	الوحدة الثامنة		
	2	تقويم الإدماج	33 الأسبوع								
2	إجراءات آخر السنة	34 الأسبوع	إجراءات آخر السنة	34 أسبوعا							68 حصة
2	إجراءات آخر السنة	34 الأسبوع	إجراءات آخر السنة								

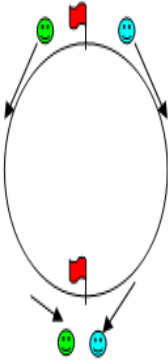
دليل التربية البدنية

البهاجة التقنية 1 : ألعاب الجري

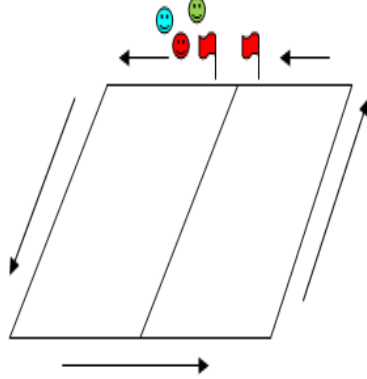
الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة	المراحل
جيبص؛ تراب؛	يتوزع المتعلمون(ات) إلى مجموعتين أو أكثر. شرح قواعد اللعبة: * ترسم دائرة ومستطيل في ساحة المدرسة، تحدد على محيط كل منهما علامتان متقابلتان (الشكل 1 و2)	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة قصد تهيئة المتعلمين(ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	التسخين (10د)
أعلام؛ صفارة؛ عداد؛	* الفريق الفائز هو الذي حصل على أكبر عدد من النقاط. * إشراك المتعلمين(ات) المعفيين من حصص التربية البدنية في التحكيم وتنظيم الفضاء	1- عند إشارة الحكم ينطلق متعلمان من كل فريق في اتجاه معاكس ويحاول كل منهما الوصول في الوقت نفسه إلى نقطة الانطلاق في الجهة المقابلة "شكل 1"	المرحلة الرئيسية (40د)
	* يطلب المدرس(ة) من المتعلمين(ات) قطع نفس المسافة في مدة أقل للفوز بالنقطة. * التعقيب على النتائج	2- يجري المتعلمون(ات) مسافة من 10 إلى 20 مترا بإيقاع متوسط مع احتساب الوقت من طرف المدرس(ة) (شكل 2)	
	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي.	يسير المتعلمون(ات) ببطء في استرخاء، مع القيام بعملية التنفس.	الختامية (10د)

رسم تخطيطي للطاقة التقنية لألعاب الجري

ش1



ش2



البطاقة التقنية 2 : الففز الطولي

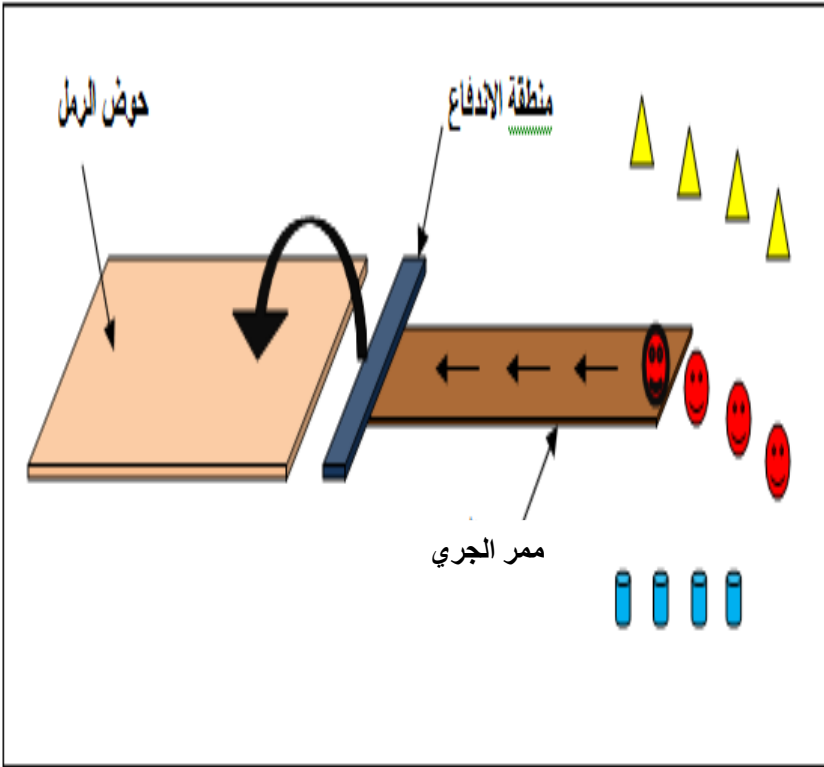
الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة	المراحل
صفارة؛ أقمصة موحدة؛ حوض رمل. حسب ما تسمح	يقسم المتعلمون(ات) إلى مجموعتين أو أكثر	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة قصد تهييء المتعلمين(ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	التسخين (10د)

دليل التربية البدنية

<p>به الظروف</p>	<p>شرح قواعد اللعبة: • يرسم المدرس (ة) مستطيلات على بعد مناسب من حافة حوض الرمل لتحديد منطقة الاندفاع (الشكل أسفله) يكون الجري الاستعدادي في المسافات التالية : 5، 7، 9، 11 خطوة. تمر جميع الفرق من نفس الممر بالتناوب تقديم النتائج والتعقيب عليها.</p>	<p>• يقف المتعلمون(ات) في أربع فرق متجانسة • ينطلق اللاعب الأول من كل فريق جريا ليضع رجله اليمنى أو اليسرى داخل المستطيل • يقفز داخل الحوض • يستمر اللعب بالتناوب بالنسبة لأفراد كل فريق.</p>	<p>الرئيسية (40د)</p>
	<p>إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي</p>	<p>يسير المتعلمون(ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.</p>	<p>الختامية (10د)</p>

دليل التربية البدنية

البطاق



دليل التربية البدنية

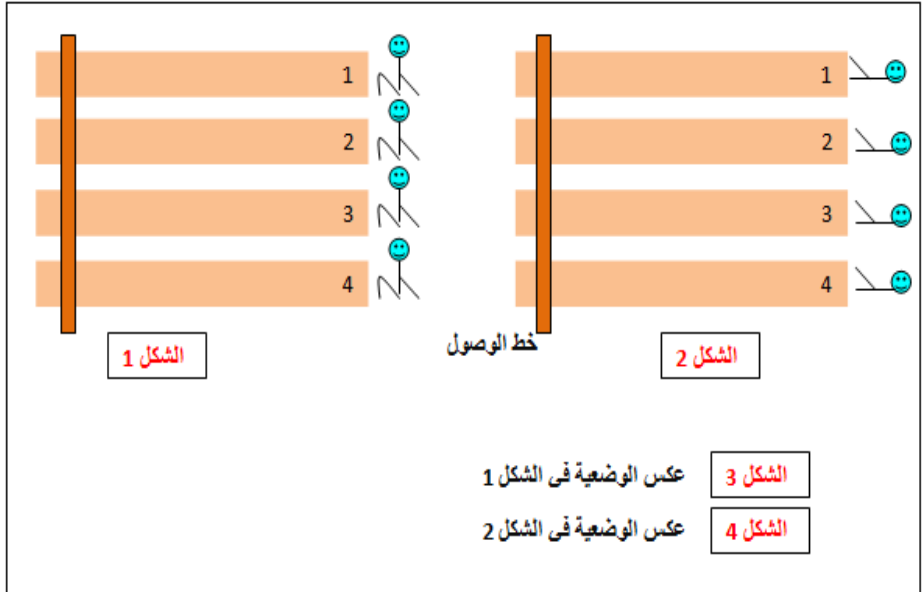
ة التقنية 2 : القفز الطولي

البهاقة التقنية 3 : ألعاب الجري السريع

الوسائل	والتوجيهات	الممارسات والأنشطة	المراحل
	يقسم المتعلمون (ات) إلى مجموعتين أو أكثر	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتهيئ المتعلمين (ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	التسخين (10د)
جص؛ صفارة.	* شرح قواعد اللعبة. * تحديد خط الانطلاق والوصول مع تحديد مسافة قصيرة ما بين 10 و 20 م. * الحرص على أن يقوم جميع المتعلمين (ات) بعدة محاولات في كل نوع من التمرين. تقديم النتائج والتعقيب عليها.	يقف المتعلمون (ات) في أربعة صفوف متساوية العدد. 1 : يجلس كل متعلم في مقدمة الصف في خط الانطلاق وعند إشارة المدرس (ة) ينطلق جريا من وضع الجلوس في اتجاه خط الوصول 2 : يجلس كل متعلم في مقدمة الصف موليا ظهره لخط الانطلاق. وعند إشارة المدرس (ة) ينهض بسرعة ويقوم بنصف دورة لينطلق جريا في اتجاه خط الوصول في المساحة المخصصة. "انظر الأشكال المقترحة "	المرحلة الرئيسية (40د)
	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي	يسير المتعلمون (ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.	الختامية (10د)

دليل التربية البدنية

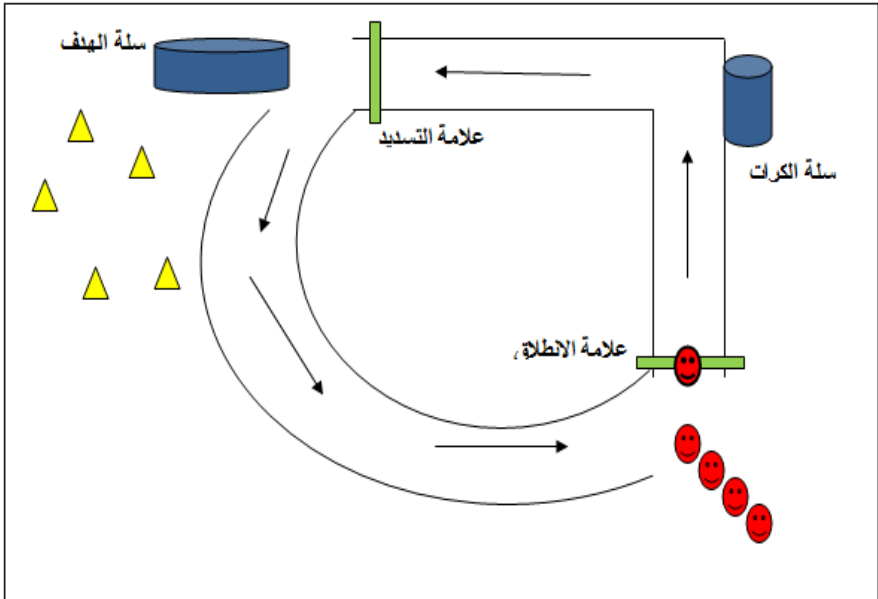
رسم تخطيطي للبطاقة التقنية لألعاب الجري السريع



البهاقة التقنية 4 : الجري والرمي

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة	المراحل
	يقسم المتعلمون (ات) إلى مجموعتين أو أكثر	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتهيئ المتعلمين (ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	التسخين (10د)
كرات؛ جبص؛ سلات؛ صفارة؛ أقمصاة موحدة.	* شرح قواعد اللعبة. يقوم الفريق غير المشارك بتجميع الكرات الضائعة. كل تسديدة بعد تجاوز علامة التسديد تعد لاغية الفريق الفائز هو الذي يستطيع إدخال أكبر عدد من الكرات داخل سلة الهدف تقديم النتائج والتعقيب عليها	يقسم المتعلمون (ات) إلى فرق متجانسة. إجراء القرعة لتحديد الفريق البادئ. ينطلق العنصر الأول من الفريق البادئ جريا نحو سلة تحتوي الكرات. يجري ثانية بالكرة نحو سلة الهدف. قبل تجاوز علامة التسديد يرمي بالكرة داخل سلة الهدف. ينطلق جريا لمصافحة العنصر الثاني الذي ينطلق من جديد وهكذا دواليك حتى يمر جميع العناصر. تقوم الفرق الأخرى بالنشاط نفسه	المرحلة الرئيسية (40د)
	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي	يسير المتعلمون (ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.	الختامية (10د)

رسم تخطيطي للبطاقة التقنية للجري و الرمي

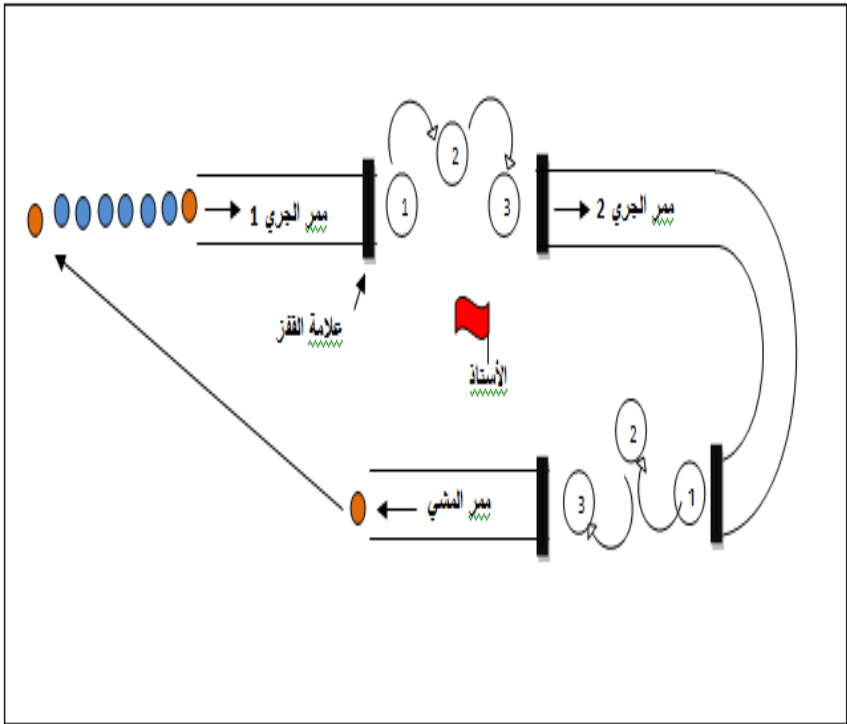


البهاقة التقنية 5 : الجري و القفز و المشي

الوسائل	التقنيات و التوجيهات	الممارسات و الأنشطة	مراحل الدرس
	يقسم المتعلمون(ات) إلى مجموعتين أو أكثر	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتهيء المتعلمين(ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	التسخين (10د)
جيبص؛ صفارة؛ راية الانطلاق.	* شرح قواعد اللعبة. يحرص المدرس(ة) على عدم خروج المتعلمين(ات) من الممر أثناء الجري و القفز و المشي. يحرص المدرس(ة) على ملائمة محطات القفز و طول الممرات (من 10 إلى 15 مترا) مع قدرات (المتعلمين(ات)) يحرص المدرس(ة) على مراقبة تحركات المتعلمين(ات) أثناء الجري و القفز و المشي تقديم النتائج و التعقيب عليها.	عند الإشارة ينطلق المتعلم جريا داخل ممر الجري. عند خروجه من ممر الجري يقفز بين الدوائر الثلاث انطلاقا من علامة القفز، معتمدا الرجلين معا عند الارتكاز و القفز و النزول. بعد القفز يدخل ممر الجري الثاني جريا خفيفا. عند الخروج من الممر الثاني يقفز بين الدوائر الثلاث انطلاقا من علامة القفز و معتمدا رجلا واحدة عند الارتكاز و القفز و النزول. بعد القفز يدخل ممر المشي. عند الخروج من ممر المشي يعود إلى خط الانطلاق مشيا و يقف في مؤخرة الصف.	المرحلة الرئيسية (40د)
	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي	يسير المتعلمون(ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.	الختامية (10د)

دليل التربية البدنية

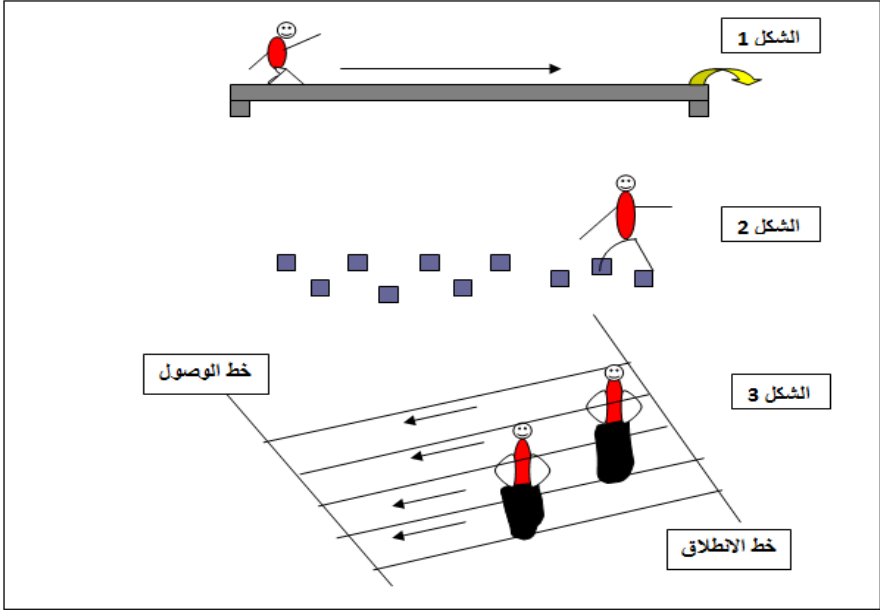
رسم تخطيطي للبطاقة التقنية للجري و القفز و المشي



البهاقة التقنية 6 : ألعاب التوازن 1

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة	مراحل الدرس
	يقسم المتعلمون (ات) إلى مجموعتين أو أكثر	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتتهيئ المتعلمين (ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	التسخين (10د)
خشبة طويلة ورقيقة أكياس أحجار أو قطع أجر	* شرح قواعد اللعبة. * كل لاعب سقط يعيد التمرين من مكان سقوطه * تتم التمارين على شكل مسابقة بين المتعلمين (ات) يجب مراعاة قدرات المتعلم (ة) أثناء اختيار النشاط تقديم النتائج والتعقيب عليها.	1- يمر المتعلم (ة) بشكل عادي فوق الخشبة الطويلة (الشكل 1) 2- يمشي المتعلم (ة) فوق الأحجار مع محاولة التوازن باليدين دون وضع الرجلين على الأرض بهدف الوصول إلى الجهة الأخرى (الشكل 2) 3- إدخال الجسم في كيس ومحاولة تجاوز خط الوصول عن طريق القفز (الشكل 3)	المرحلة الرئيسية (40د)
	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي	يسير المتعلمون (ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.	الختامية (10د)

رسم تخطيطي للبطاقة التقنية لألعاب التوازن 1



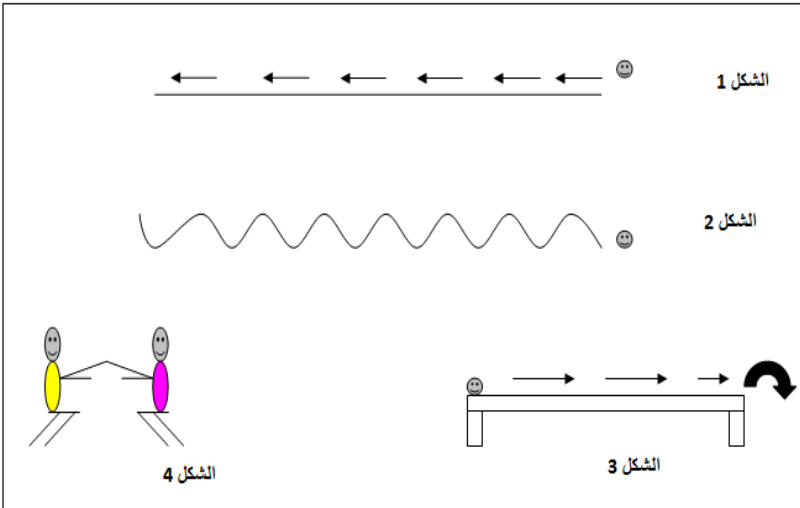
البطاقة التقنية 7 : ألعاب التوازن 2

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة	المراحل
جص؛ أعمدة التوازن؛	اعتماد حركات تسخين بسيطة	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتحريك الأطراف العليا والسفلى	التسخين (10د)

دليل التربية البدنية

<p>صفارة؛ خشبة طويلة وأخرى رقيقة.</p>	<p>شرح قواعد اللعبة. تمارس الأنشطة بالتناوب ينبغي تنوع وضعية التوازن تقديم النتائج والتعقيب عليها</p>	<p>1 : يجري المتعلمون(ات) فوق خط مستقيم مرسوم على الأرض. ش1 2 : يجري المتعلمون(ات) فوق خط ملتو مرسوم على الأرض. ش2 3 - يمشي المتعلمون(ات) فوق عمود التوازن ثم يقفزون. ش3 4 - يقف المتعلمون(ات) على رجل واحدة ويقومون بحركات مختلفة كالقفز والدوران... 5 - الحفاظ على التوازن أثناء الدفع باليدين. ش4.</p>	<p>المرحلة الرئيسة (40د)</p>
	<p>إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي</p>	<p>يسير المتعلمون(ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.</p>	<p>الختامية (10د)</p>

رسم تخطيطي للبطاقة التقنية لألعاب التوازن 2

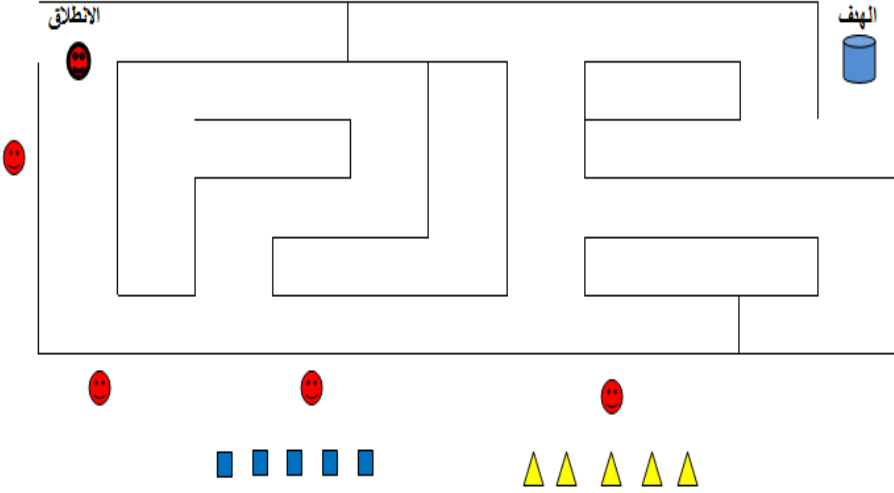


دليل التربية البدنية

البصاقة التقنية 8 : المتاهة

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة	المراحل
	يقسم المتعلمون(ات) إلى مجموعتين أو أكثر	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتهيئ المتعلمين(ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	التسخين (10د)
جيبص؛ صفارة؛ طباشير؛ أقلام؛ حلوى؛ منديل؛ عداد.	* شرح قواعد اللعبة. يحرص المدرس(ة) على عدم خروج المتعلمين(ات) من المتاهة أو المرور فوق الخطوط. الخروج من المتاهة يؤدي بالفريق إلى الإقصاء. تنويع الهدف لتحفيز الفرق الفريق الفائز هو الذي حصل على الهدف في أقل وقت ممكن الحرص على ملاءمة المتاهة مع مواصفات المتعلمين(ات) محتوى الهدف يتقاسمه عناصر الفريق. تقديم النتائج والتعقيب عليها	يقسم المتعلمون(ات) إلى فرق متجانسة. ينتدب كل فريق عنصرا منه للمرور داخل المتاهة مغمض العينين للوصول إلى الهدف (طباشير، أقلام، حلوى...) يقوم أعضاء الفريق بتوجيه صديقهم شفويا باستعمال عبارات التموقع في المكان (أمام، يمين، وراء...) دون لمسهم وموزعين على امتداد المتاهة. يحاول كل فريق الوصول إلى الهدف في أقل مدة زمنية ممكنة. عناصر الفرق الأخرى موزعة على امتداد المتاهة	المرحلة الرئيسية (40د)
	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي	يسير المتعلمون(ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.	الختامية

رسم تخطيطي للبطاقة التقنية للعبة المتهاة



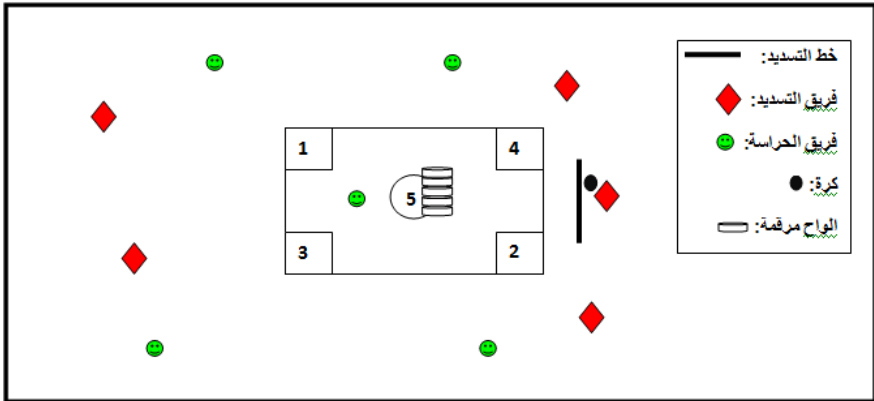
البطاقة التقنية 9 : (أعاب تقليدية - إصابة الهدف) (شقيقة)

المراحل	الممارسات والأنشطة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين (10د)	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتهيئة المتعلمين(ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	يقسم المتعلمون(ات) إلى مجموعتين أو أكثر	أقمصة موحدة صفارة

دليل التربية البدنية

<p>ألواح خشبية مرقمة أو أحجار مسطحة كرة</p>	<p>* شرح قواعد اللعبة. أثناء التسديد يقف عنصر من فريق الحراسة بالقرب من الألواح جميع عناصر الفريق تشارك في التقاط الكرة مع إمكانية التمرير بينهم لإصابة أقرب عنصر يعتبر فريق التسديد فائزًا إذا تمكن من وضع الألواح الخشبية في الأركان المخصصة حسب رقم اللوحة. يعتبر فريق الحراسة فائزًا إذا تمكن من إصابة أحد عناصر فريق التسديد. تقديم النتائج والتعقيب عليها</p>	<p>يوزع المتعلمون (ات) إلى فرق متجانسة (أ) و(ب) و(ج) و(د) وضع ألواح خشبية متجاورة مرقمة من 1 إلى 5 وسط رقعة اللعب. يحاول فريق التسديد إسقاط الألواح الخشبية بواسطة كرة عند إصابة الهدف يمسك فريق الحراسة الكرة ويحاول إصابة أحد عناصر فريق التسديد. وفي اللحظة نفسها يحاول فريق التسديد وضع الألواح الخشبية في الأركان المخصصة حسب رقم اللوحة. عند فشل فريق التسديد في إصابة الهدف، تنتقل المحاولة إلى الفريق الآخر.</p>	<p>المرحلة الرئيسية (40د)</p>
	<p>إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي</p>	<p>يسير المتعلمون (ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.</p>	<p>الختامية (10د)</p>

البهاجة التقنية 10 : ألعاب تقليدية - تحرير السجين (خينيفري)



دليل التربية البدنية

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة	المراد ل
	يقسم المتعلمون (ات) إلى مجموعتين أو أكثر	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتهيئ المتعلمين (ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	التسخين ن (10د)
أقمصة موحدة صفارة ميقات "Chronomètre"	* شرح قواعد اللعبة. يستحسن أن تكون المنطقتان متقابلتين انتداب المتعلم (ة) السجين من طرف فريقه كل متعلم ألقى القبض عليه يعد سجيناً يعتبر الفريق (أ) فائزاً عند تحرير السجين يعتبر الفريق (ب) فائزاً عند الإمساك بجميع عناصر الفريق (أ)	يوزع المتعلمون (ات) إلى فريقين متجانسين (أ) و(ب). تنطلق اللعبة بوضع المتعلم (ة) السجين من الفريق (أ) في منطقة الفريق (ب). عند الإشارة يبدأ الفريق (أ) الركض من أجل تحرير السجين، في حين يطارد الفريق (ب) الفريق (أ) لإلقاء القبض عليهم في أقل من 5 دقائق. يعتبر السجين حراً بمجرد مصافحته من طرف صديق له يسمح للفريق (أ) بالاستراحة في منطقتهم الخاصة ولا يحق للفريق (ب) إلقاء القبض عليهم داخلها يتم تبادل الأدوار بين الفريقين بعد الانتهاء من الجولة الأولى.	المرحلة الرئيسية ة (40)
	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي	يسير المتعلمون (ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.	الختامية ة (10د)

دليل التربية البدنية

رسم تخطيطي للبطاقة التقنية للعبة التقليدية: تحرير السجين - دينيفري



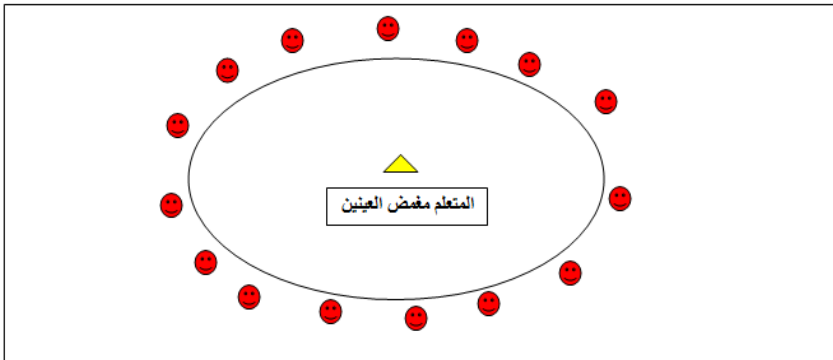
البطاقة التقنية 11 : ألعاب تقليدية - من أكون؟ (الغميضة)

المراحل	الممارسات والأنشطة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين (10د)	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتهيئ المتعلمين(ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	يقسم المتعلمون(ات) إلى مجموعتين أو أكثر	جبص منديل

دليل التربية البدنية

<p>* شرح قواعد اللعبة.</p> <p>يختار المدرس(ة) الأناشيد المناسبة.</p> <p>يردد المتعلمون(ات) النشيد المختار.</p> <p>التعرف على زميل يخول للفريق الحصول على نقطة حسنة</p>	<p>يدخل أحد المتعلمين(ات) وسط الحلقة مغمض العينين.</p> <p>يبدأ المتعلمون(ات) في ترديد نشيد يدخل متعلم آخر الحلقة متجها نحو زميله المغمض العينين ليتعرف عليه من خلال حاسة اللمس.</p> <p>إذا تعرف عليه يتم إشراك متعلمين(ات) جدد في النشاط.</p> <p>للمتعلم(ة) الحق في ثلاث محاولات وإذا فشل يستبدل به متعلم (ة) آخر.</p>	<p>المرحلة الرئيسية (40د)</p>
<p>إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي</p>	<p>يسير المتعلمون(ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.</p>	<p>الختامية (10د)</p>

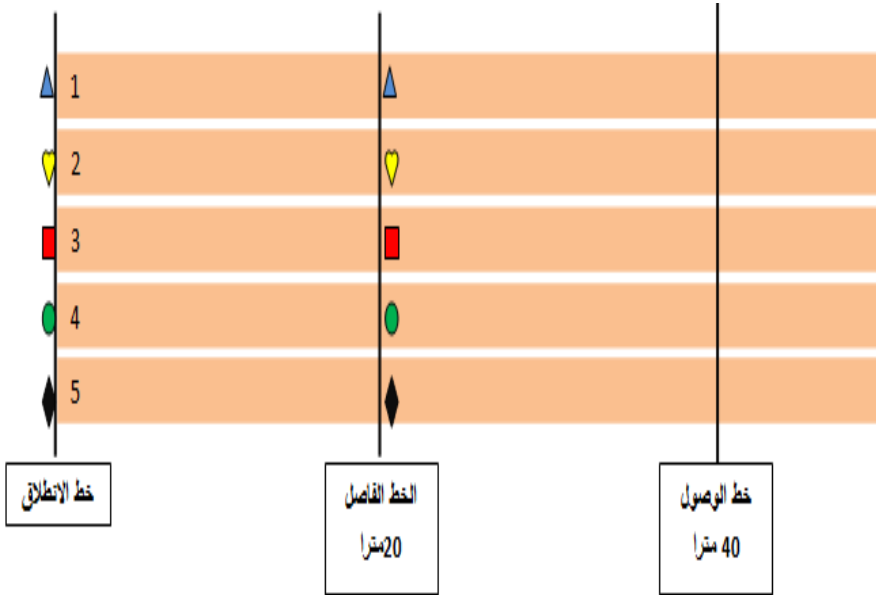
رسم تخطيطي للبطاقة التقنية للعبة العتيقة: من أكون؟ (الغميضة)



البهاجة التقنية 12 : الجري بالتناوب

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة	مراحل الدرس
	يقسم المتعلمون(ات) إلى مجموعتين أو أكثر	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتتهيئ المتعلمين(ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	التسخين (10د)
مجموعة من الشواهد عداد صفارة راية الانطلاق	تحديد * شرح قواعد اللعبة. ممرات الجري طولها 40 مترا مع وضع خط فاصل عند المسافة 20مترا من خط الانطلاق (الشكل أسفله). على حامل الشاهد ومتسلم الخاص بهما. الخروج عن الممر يعني الإقصاء. الوصول دون شاهد يعتبر نتيجة لاغية. ترتب الفرق حسب المدد الزمنية المستغرقة. تقديم النتائج والتعقيب عليها	يقف حامل الشاهد من كل فريق على خط الانطلاقة، ومتسلم الشاهد على الخط الفاصل. عند إشارة المدرس(ة) ينطلق حامل الشاهد نحو الخط الفاصل، ليسلم صديقه الشاهد. ينطلق متسلم الشاهد بدوره نحو خط الوصول.(الشكل أسفله) يسجل المدرس(ة) المدد الزمنية المستغرقة من طرف كل زوج.	المرحلة الرئيسية (40د)
	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي	يسير المتعلمون(ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.	الختامية (10د)

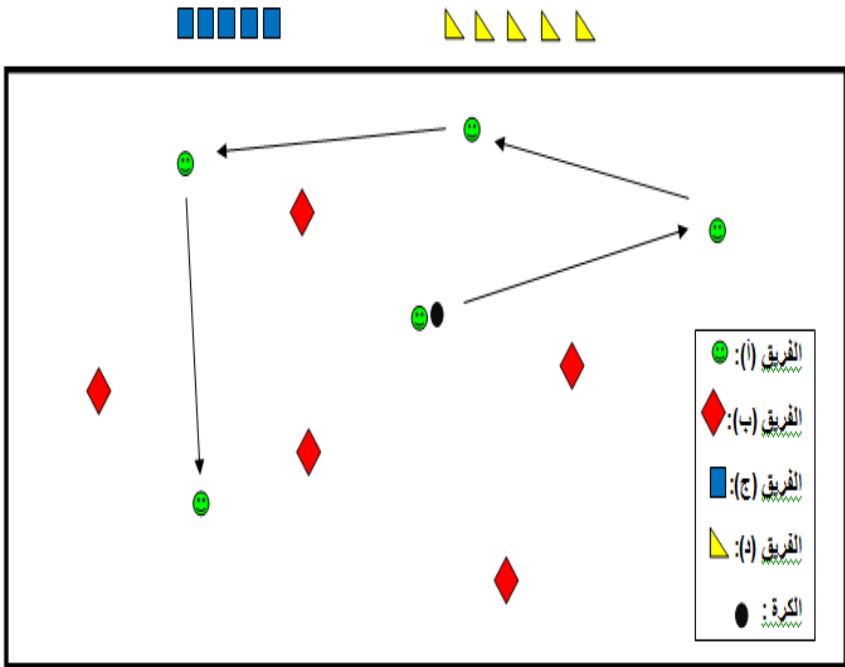
رسم تخطيطي للبطاقة التقنية للجري بالتناوب



البهاقة التقنية 13 : ألعاب جماعية - خمس تمريراتها

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة	المراحل
	يقسم المتعلمون(ات) إلى مجموعتين أو أكثر	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتهيئ المتعلمين(ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	التسخين (10د)
أقمصة موحدة؛ صفارة؛ كرة.	* شرح قواعد اللعبة. يقسم المتعلمون(ات) إلى فرق متجانسة (أ) و(ب) و(ج). إجراء القرعة لتحديد الفريق البادئ بالتمرير (أ) والفريق الخصم (ب). إذا تجاوز الفريقان المدة المحددة يعوضان بفريقين جديدين. تقديم النتائج والتعقيب عليها	عند الإشارة تحاول عناصر الفريق (أ) الجري والقيام بخمس تمريرات دون أن يلتقطها الفريق (ب) في أقل من دقيقتين. يحاول الفريق (ب) التقاط الكرة. تقوم الفرق غير المشاركة بعملية العد والتشجيع.	المرحلة الرئيسية (40د)
	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي	يسير المتعلمون(ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.	الختامية (10د)

رسم تخطيطي للبطاقة التقنية للعبة الجماعية: خمسة تمريرات



دليل التربية البدنية

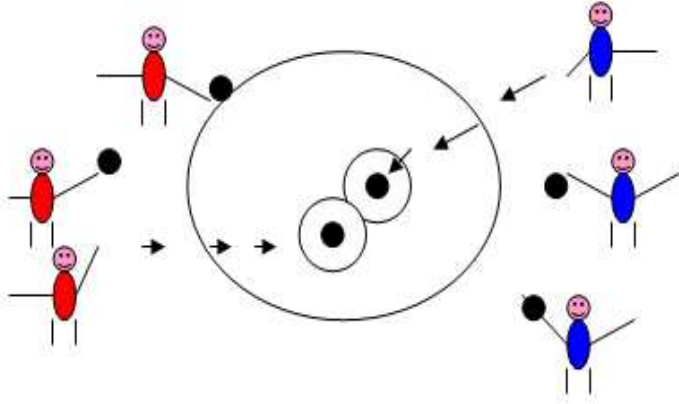
البطاقة التقنية 14 ألعاب التركيز والانتباه

المراحل	الممارسات والأنشطة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين (10د)	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتتهيئ المتعلمين(ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	يقسم المتعلمون(ات) إلى مجموعتين أو أكثر	
المرحلة الرئيسية (30د)	1- تحاول كل مجموعة رمي أو دحرجة الكرات المتوفرة لديها في الإطار الموجود وسط الدائرة الكبيرة (شكل أسفله). 2- على بعد مسافة محددة تقف كل مجموعة بهدف التسديد في اتجاه القطع الخشبية الموضوعة في المكان المناسب.	* شرح قواعد اللعبة. * الحرص على قيام كل التلاميذ بالتمارين المقترحة. * الحرص على عدم تفكك المجموعات * التصويب في جميع الاتجاهات يقتضي من التلاميذ نوعاً من التريث وعدم الإسراع في التنفيذ. تقديم النتائج والتعقيب عليها.	قطع خشبية وأشياء أخرى يمكن أن تكون هدفاً للتسديد. * كرات مختلفة
الختامية (10د)	يسير المتعلمون(ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي	

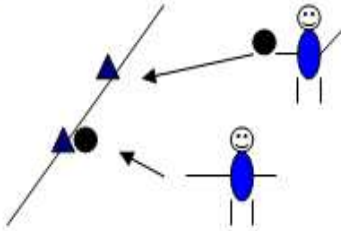
دليل التربية البدنية

البطاقة التقنية 14 ألعاب التركيز والانتباه

الشكل 1



الشكل 2

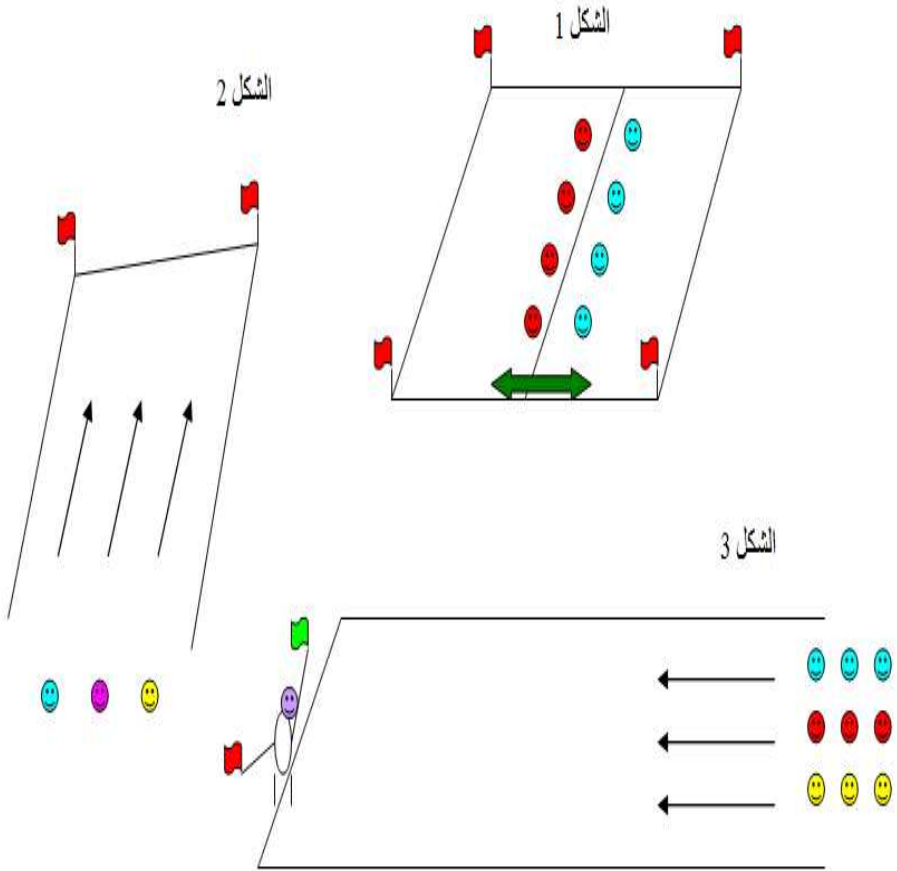


البهاقة التقنية 15 : ألعاب الجري السريع

المراحل	الممارسات والأنشطة	التقنيات والتوجيهات	الوسائل
التسخين (10د)	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتتهيء المتعلمين(ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	يقسم المتعلمون(ات) إلى مجموعتين أو أكثر	
المرحلة الرئيسية (40د)	1- لعبة جبل، جمل (الشكل1) * عندما ينطق المدرس(ة) بكلمة جمل يهرع فريق جمل في اتجاه معسكرهم وفي نفس الوقت يتبعهم أعضاء فريق جبل محاولين لمسهم قبل الوصول إلى معسكرهم. * يقسم المتعلمون(ات) إلى فرق متساوية تقف في صفوف عمودية خلف خط الانطلاق. * عند سماع صوت صفارة المدرس(ة) ينطلق المتسابق الأول من كل فريق بأقصى سرعة قاطعا المسافة حتى خط الوصول وهكذا... (الشكل2) 3- إشارة الأعلام نفس الوضعية السابقة إلا أن المدرس(ة) يحمل بيديه علمين أحمر وأخضر وينطلق المتعلمون(ات) عند رفع العلم الأخضر ويستقرون في أماكنهم عند رفع العلم الأحمر (الشكل3)	* شرح قواعد اللعبة. * يقسم المتعلمون(ات) إلى فريقين فريق "جمل" والآخر "جبل" يقفان ظهرا لظهر على جانبي خط الوسط على بعد متر واحد منه من كل جهة 2 يرسم خط الانطلاق وخط الوصول متباعدين بـ20 مترا. يتم جمع النقط لكل فائز تقديم النتائج والتعقيب عليها	صفارة؛ علم أخضر وأحمر.
الختامية (10د)	يسير المتعلمون(ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي	

دليل التربية البدنية

رسم تخطيطي للبطاقة التقنية لألعاب الجري السريع

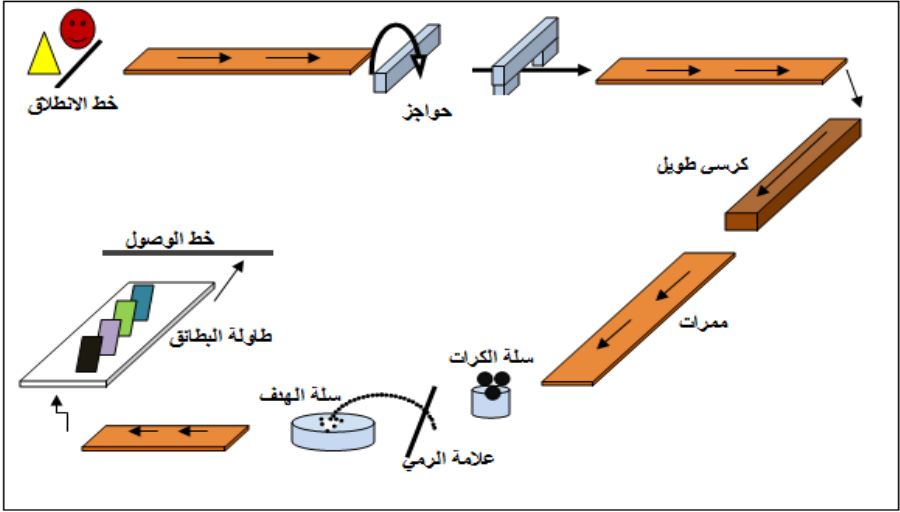


دليل التربية البدنية

البهاقة التقنية 16 : ألعاب رياضية - (لعبة كبرى)

الوسائل	التقنيات والتوجيهات	الممارسات والأنشطة	المراحل
	يقسم المتعلمون (ات) إلى مجموعتين أو أكثر	جري خفيف داخل الملعب مع القيام ببعض الحركات البسيطة لتتهيئ المتعلمين (ات) لمزاولة نشاط المرحلة الرئيسية	التسخين (10د)
جبص حبال سلات كرات بطائق أعداد بطائق حروف صفارة	* شرح قواعد اللعبة. يحرص المدرس (ة) على الشرح المفصل للنشاط قبل الشروع فيه. يشرك المدرس (ة) بعض المتعلمين (ات) في مراقبة المحطات. جميع المراحل تقطع جريا. يحدد المدرس (ة) العملية المطلوبة عند خط الوصول سلفا (جمع، ترتيب، تركيب كلمات...) الفريق الفائز هو الذي يدخل أكبر عدد من أعضائه في الصف الأول. تقديم النتائج والتعقيب عليها	عند الإشارة ينطلق لاعب من الفريق (أ) وآخر من الفريق (ب) جريا. <u>المحطة الأولى</u> : يعبر اللاعب الحاجز الأول قفزا والحاجز الثاني زحفا. <u>المحطة الثانية</u> : يمر المتعلم (ة) فوق الكرسي الطويل باتزان <u>المحطة الثالثة</u> : يأخذ المتعلم (ة) كرة من سلة الكرات ثم يرمي بها نحو سلة الهدف من علامة الرمي. عند خط الوصول يجد المتسابق مجموعة من البطائق ثم يقوم بالعمل المطلوب منه (جمع، ترتيب، تركيب كلمات...).	المرحلة الرئيسية (30د)
	إعادة الجسم إلى الهدوء النسبي	يسير المتعلمون (ات) ببطء في استرخاء مع القيام بعملية التنفس.	الختامية (10د)

رسم تخطيطي للبطاقة التقنية للعبة الكبرى



يحرص المدرس(ة) أثناء ممارسة أنشطة التربية البدنية على ما يلي:
مرحلة التسخين:

- حركات تسخين الأطراف العليا :
- في وضع الوقوف السليم، يقوم المتعلم بحركة نصف دائرية لليدين انطلاقاً من الفخذين إلى أعلى الرأس.
- يمد المتعلم يديه أفقياً على مستوى الكتفين ثم يدفع بهما ببطء إلى الأمام في مستوى الصدر.

دليل التربية البدنية

- على مستوى الكتفين يقوم المتعلم(ة) بثني وبسط اليدين حيث تلامس أصابعه الكتفين.
- حركات تسخين الأطراف السفلى :
- في وضع عمودي يقفز المتعلم في مكانه ببطء مع ضم الرجلين.
- يقفز المتعلم في مكانه مع فتح الرجلين أفقياً، ثم العودة إلى الوضع الطبيعي.
- يقفز المتعلم في مكانه مع تقديم الرجل اليمنى إلى الأمام ودفع الرجل اليسرى إلى الخلف.

المرحلة الختامية:

- يمشي المتعلم ببطء ويقوم بعملية شهيق عميق مع رفع اليدين و الرأس إلى الأعلى ثم يقوم بعملية زفير بانحناء الجسم في اتجاه الأرض.
- ملحوظة : كل الحركات يتم تكرارها أكثر من مرة لكي تؤدي وظيفتها.
كما يحرص الأستاذ على تطبيق القواعد التالية خلال حصة التربية البدنية :
- إعطاء أهمية للقيم الاجتماعية والأخلاقية (الاحترام، التسامح، التعاون، العمل الجماعي...)
- حث المتعلم(ة) على قواعد الممارسة السليمة.
- حث المتعلم(ة) على الالتزام بقواعد النظافة بعد كل نشاط في حدود الممكن.
- تكليف المتعلمين(ات) غير القادرين(ات) على ممارسة بعض أنشطة التربية البدنية بمهام بسيطة (تحكيم، مراقبة، جمع الكرات...)

دليل التربية البدنية

- إدماج ذوي الحاجات الخاصة في الأنشطة.
- تجنب الألعاب الخطيرة.
- الحد من المطاردات و التدخلات العنيفة.
- استعمال أدوات ملائمة للفئة العمرية المستهدفة.
- الإلمام ببعض قواعد الإسعاف الأولي.
- الاحتياط من الظروف المناخية القاسية.
- تجنب إرهاق المتعلمين(ات).

ملحوظة:

يحرص الأستاذ على إعداد وضعيات إدماجية مركبة خلال حصص أسبوعي الإدماج (أسبوعي التقويم و الدعم) في نهاية مرحلة إرساء الموارد (وحدتين) (مثال : اللعبة الكبرى).

دليل التربية البدنية

الفهرس

2	تقديم
2	1- أهمية التربية البدنية بالنسبة لمتعلم السنة الأولى من التعليم الابتدائي
3	2- كفايات مادة التربية البدنية للسنة الأولى من التعليم الابتدائي.
3	3- الغلاف الزمني
3	4- التخطيط العام لمجالات التدخل
6	5-التخطيط السنوي لإنجاز وتنفيذ أنشطة التربية البدنية بالمستوى الأول
8	البطاقة التقنية 1: ألعاب الجري
10	البطاقة التقنية 2: القفز الطولي
12	البطاقة التقنية 3: ألعاب الجري السريع
14	البطاقة التقنية 4: ألعاب الجري والرمي
16	البطاقة التقنية 5: ألعاب الجري والقفز والمشي
18	البطاقة التقنية 6: ألعاب التوازن 1
20	البطاقة التقنية 7: ألعاب التوازن 2
22	البطاقة التقنية 8: المتاهة
24	البطاقة التقنية 9: إصابة الهدف
26	البطاقة التقنية 10: تحرير السجين
28	البطاقة التقنية 11: من أكون؟
30	البطاقة التقنية 12: الجري بالتناوب
32	البطاقة التقنية 13: ألعاب جماعية- خمس تمريرات
34	البطاقة التقنية 14: ألعاب التركيز والانتباه
36	البطاقة التقنية 15: ألعاب الجري السريع
38	البطاقة التقنية 16: ألعاب رياضية- لعبة كبرى