

منهاج التربية  
البدنية والرياضية

جوان 2011

## تقديم المادّة

إنّ التعبير الحركي لدى طفل المرحلة الابتدائية، بكل ما يتضمنه من تصرفات وسلوكات حركية عفوية وخاصة تلك التي تكتسي صبغة اللعب، من صميم حياته، فهو يواكب نموّه السريع ويسعى من خلاله إلى إثبات ذاته وتأكيدّها في المحيط الذي يعيش فيه.

والأفضل أن يجد امتداده في إطار منظم ومهيكل، تراعى فيه خصوصياته ومميّزاته وحتى إمكانيّاته البدنية.

وهذا تضمنه حصّة التربية البدنية، التي تبقى الفضاء الأوفى لتعلّقات في صيغة اللعب. شريطة أن يتناولها المعلم مع تلاميذه في قالب تعليمي/تعلّمي هادف. بعيدا عن التصور المبني على منطق التدريب، وما يتطلبه من مميزات وخصوصيات، تجعل في كثير من الأحيان معلمي المدرسة الابتدائية ينفرون منها، ويعزفون حتى عن القيام بألعاب بسيطة، لاعتقادهم وأنّ تسيير الحصّة يستدعي المشاركة مع التلاميذ، والقيام بحركات أو تمارين تتطلب منهم مجهودات عضلية أو درجة من التنسيق والتوازن، يرون تحقيقها صعبا.

بينما الواقع يجعل من المعلم مرافقا ومرشدا للتلاميذ من خلال سيرورة التعلّم، محفّزا ومشوقا، داعيا إلى تحقيق الأهداف المنشودة باقتراح مجموعة حلول عبر مسالك متعددة، يجد فيها كل تلميذ مبتغاه، ليصل إلى ما يصبو إليه ضمن منطق تعليم/التعلّم.

وبذلك يصبح دوره واضحا في إطار مجموعة متجانسة من التصرفات البيداغوجية، التي نوجزها فيما يلي:

- بناء حصص تعبّر عن تحقيق أهداف تعلّمية، انطلاقا من المؤشرات المحددة لكفاءة معيّنة، بعد تعزيزها بمقاييس، دون التفريط في خصائص التلاميذ (ذكور/إناث، أقوياء/ضعفاء) وحتى خصوصيات المؤسسة.
- تطبيق هذه الحصص بتحديد مهام التلاميذ والوسائل التي تتطلبها وضعيات التعلّم لبلوغ الأهداف المنشودة.
- تنشيط الأعمال أثناء سير الحصّة، وحثّ التلاميذ على بذل المجهودات الضرورية، ضمن ديناميكية التشجيع والتوجيه والإرشاد والتصحيح والتعديل (شفويا، القيام بحركات قصد التوضيح، رموز...).
- اعتماد الملاحظة والتقويم من أجل تعديل وضبط مختلف أعمال التلاميذ، عن طريق وسائل وأدوات ذات علاقة وطيدة بالكفاءات أو الأهداف المسطرة.

## أهداف تدريس التربية البدنية وإسهامها

تبقى التربية البدنية شرطا أساسيا لمواكبة المسار الدراسي، باعتبارها تربية قاعدية ملازمة للطفل بأبعادها الفكرية والاجتماعية والحسية-الحركية.

إذ أنها لا تمنح الصحة المتمثلة في تنمية العوامل التنفيذية (سرعة، مقاومة، مداومة، قوة، مرونة، دقة) الضرورية للفرد الفاعل فحسب، بل تدخل وتساهم بقدر كبير في تنمية وتطوير الجانب المهاري بكل أبعاده (التحكم، الإدراك، التنسيق، التوازن، الهيكلة، الاستجابات ...) وكذا في تكوين وبلورة الشخصية المستقبلية للطفل بجانبها الذاتي والاجتماعي.

### وتجد دلالاتها في:

#### • البعد الوظيفي:

انطلاقا من أنّ الحركة أساس التمرن، وأنّ الأنشطة البدنية مبنية على تنوع اللعب الذي يجد امتداده في النشاط المعتاد للفرد.

فإنّ التربية البدنية بارتكازها على الألعاب ضمان للتوازن الوظيفي الحقيقي، في إطار تنمية متناسقة لكامل الجسم عموما، والأجهزة الحيوية (الجهازين الدموي والتنفسي) خصوصا، إذ أنّ القلب والرئتين يعتبران جوهر التنمية من الناحية الفيسيولوجية.

وعن طريق الحركات القاعدية (جري، مشي، رمي، وثب ...) تسعى إلى تطوير الجهازين الحركيين (الجهاز العضلي، الهيكل العظمي)، فتمنح الطفل إمكانية تقويم هيأته وتدعيم عموده الفقريّ مجتنباً بذلك آثار الساعات الطوال التي يقضيها على مقعد الدراسة.

#### • البعد النفعي:

فعن طريق ممارسة الألعاب يتمكن الطفل من التعرف على إمكانياته البدنية ومقدرته على الحكم والتحكم في الأشياء، وما ينبغي حين بذل المجهود، موازنة مع الحركة المطلوبة، متخلصا من الشوائب والحركات الزائدة، فيكون ذلك بأقلّ تكلفة للجهد وصرف للطاقة.

#### • البعد الخلقّي:

حين يوضع التلميذ في حصّة التربية البدنية أمام وضعيات إشكالية، تمثل عوائق وحواجز بالنسبة له يجد نفسه ملزما لتخطّيها والتغلب عليها. فهو بذلك معرّض للظفر بالفوز والانتصار، أو لتحمل الفشل والانهازم وأثارهما.

## ففي كل مواجهة عليه أن يقاوم ما تفرزه المنافسة من تحديات:

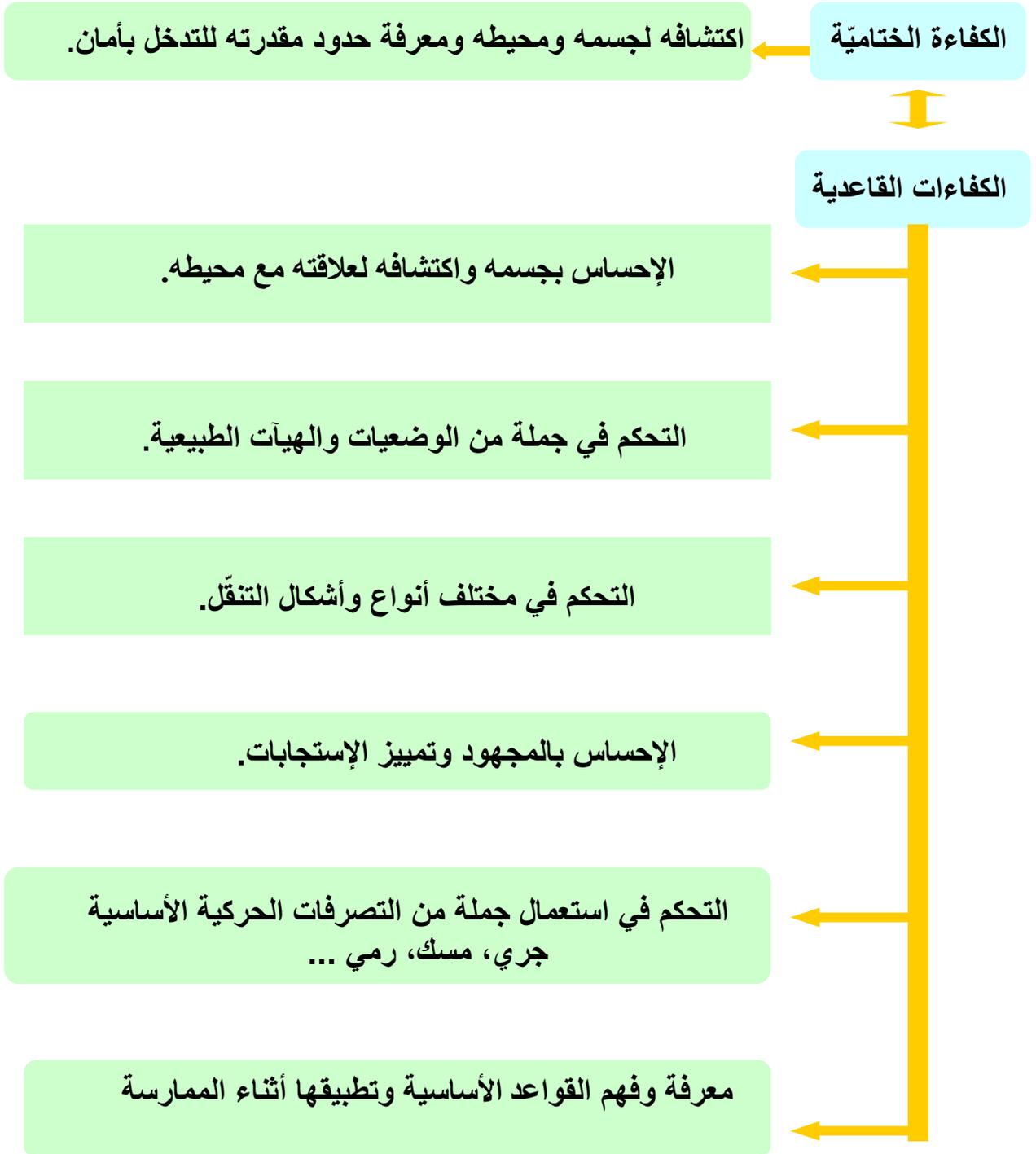
- أن يقاوم الخصم وما يطرحه من مشاكل خلال التنافس.
- أن يقاوم جسمه وما يطرأ عليه من تغييرات من جراء بذل المجهود.
- أن يقاوم الضغط النفسي الذي تفرضه المنافسة.
- أن يقاوم العوامل الخارجية (ميدان الممارسة، حالة الجو، المحيط البشري من أنصار ومتفرجين).
- أن يقاوم طبيعة التنافس (خصائص المنافسة من حيث وسيلة التنافس، قواعد، حكام ومراقبون).

## الإسهام:

### ويتمثل في:

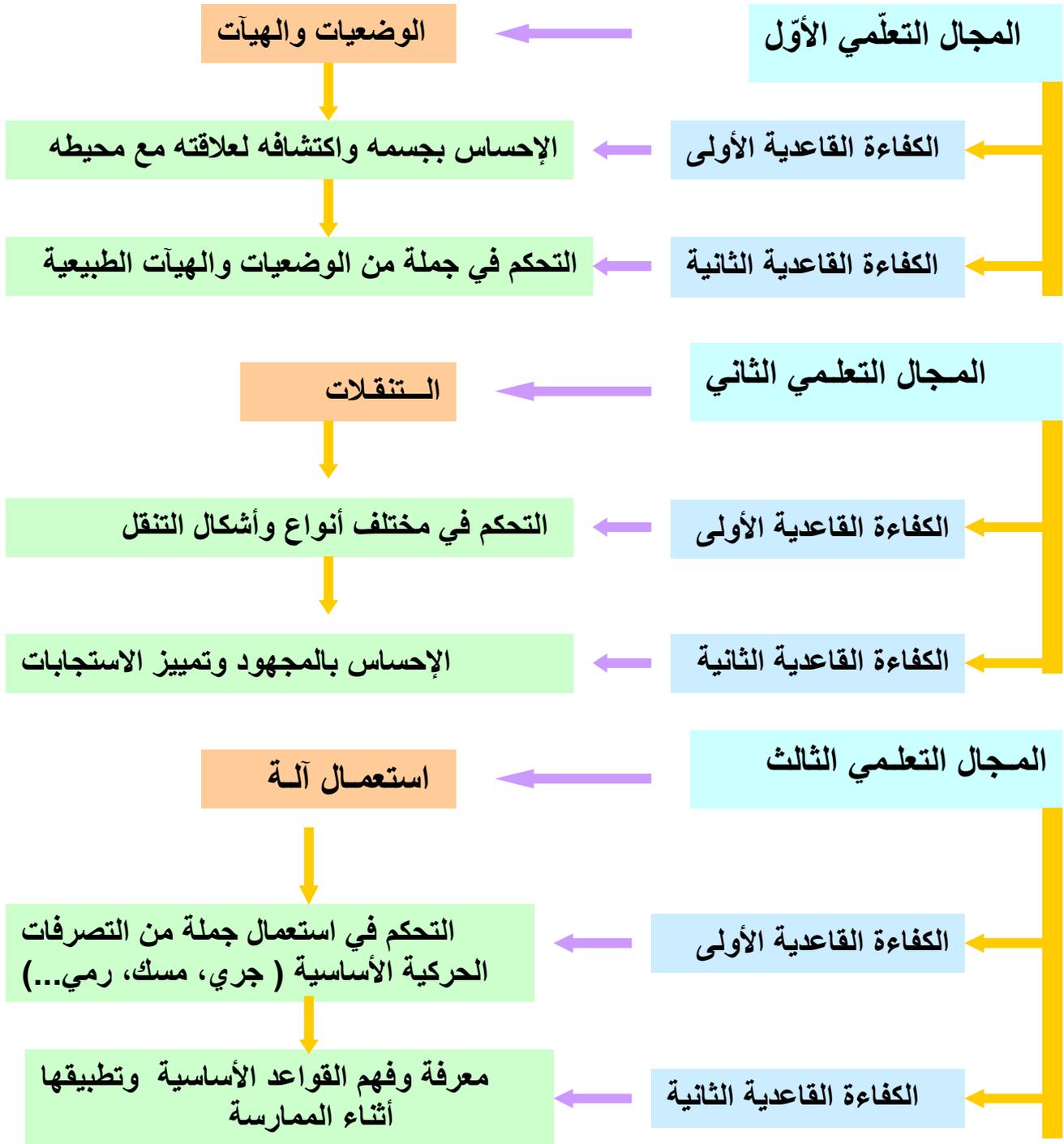
- تسهيل النمو الحركي من خلال تطوير التحكم في الجسم وعمل الأطراف ومدى تكاملها.
- اكتشاف جسمه وأجهزته الحيوية، ووظائفها، ومدى ترابطها، وتأثير المجهود عليها من جهة ومقاومتها للتعب من جهة أخرى.
- الاكتشاف والتعرف على مدى أهمية العمل الجماعي والمساهمة الفعالة ضمن الجماعة في إطار مهيكّل ومنظّم، وبذلك يتخلّص من أنانيته.
- أخذ الطريق نحو التفتح على عالم المعرفة، وانتقاء ما يتلاءم معه لبناء معارفه وتكييفها حسب طبيعة العمل.
- السيطرة على نزواته العدوانية والتحكّم في انفعالاته امتثالاً للقواعد والقوانين المهيكلية.

## منهاج التربية البدنية السنة الأولى من التعليم الابتدائي



## المجالات التعلّمية

**ملاحظة:** قسّمت السنّة الدراسيّة إلى ثلاث مجالات تعلّميّة.



## المجال التعليمي الأول:

## الوضعيات والهيآت

الحجم الساعي: 12 ساعة

عدد الحصص: 16 حصة

وحدات التعلّم	الحصص	مواضيع الحصص
<b>الوحدة: الأولى</b>  <b>الكفاءة القاعدية:</b>  الإحساس بجسمه واكتشافه لعلاقته مع محيطه	الحصة 1 و 2	أطراف الجسم
	الحصة 3 و 4	استقلالية الأطراف
	الحصة 5 و 6	التنقل العادي
	الحصة 7 و 8	الجهات
<b>الوحدة: الثانية</b>  <b>الكفاءة القاعدية:</b>  التحكم في جملة من الوضعيات والهيآت الطبيعية	الحصة 1 و 2	الوضعيات الطبيعية
	الحصة 3 و 4	الوضعيات الطبيعية
	الحصة 5 و 6	الوضعيات الغير المألوفة
	الحصة 7 و 8	الوضعيات الغير المألوفة

## التنقلات

المجال التعليمي الثاني:

عدد الحصص: 16 حصة

الحجم الساعي: 12 ساعة

وحدات التعم	الحصص	مواضيع الحصص
<p><b>الوحدة: الأولى</b></p> <p><b>الكفاءة القاعدية:</b></p> <p>التحكم في مختلف أنواع وأشكال التنقل</p>	الحصة 1 و 2	التنقل
	الحصة 3 و 4	تربية الخطوة
	الحصة 5 و 6	أشكال التنقل
	الحصة 7 و 8	أنواع التنقل
<p><b>الوحدة: الثانية</b></p> <p><b>الكفاءة القاعدية:</b></p> <p>الإحساس بالمجهود وتمييز الاستجابات</p>	الحصة 1 و 2	المجهود
	الحصة 3 و 4	مداومة مجهود
	الحصة 5 و 6	الاستجابة اللمسية
	الحصة 7 و 8	الاستجابة السمعية

## المجال التعليمي الثالث:

### استعمال آلة

الحجم الساعي: 12 ساعة

عدد الحصص: 16 حصة

وحدات التعلّم	الحصص	مواضيع الحصص
<b>الوحدة الأولى:</b>  <b>الكفاءة القاعدية:</b>  التحكم في استعمال جملة من التصرفات الأساسية ( جري، مسك، رمي ... )	الحصة 1 و 2	استخدام وسيلة
	الحصة 3 و 4	التنقل بالآلة
	الحصة 5 و 6	تبادل آلة
	الحصة 7 و 8	الرمي والتصويب
<b>الوحدة الثانية:</b>  <b>الكفاءة القاعدية:</b>  معرفة وفهم القواعد الأساسية وتطبيقها أثناء الممارسة	الحصة 1 و 2	احترام القانون
	الحصة 3 و 4	قيمة الدور
	الحصة 5 و 6	التنظيم
	الحصة 7 و 8	العمل الفردي و الجماعي

## المجال التعليمي الأول: الوضعيات والهيآت

### الوحدة التعليمية : الأولى

الكفاءة القاعدية	مؤشرات الكفاءة	الحصص	المواضيع	وضعيات التعلم	التوجيهات
الإحساس بجسمه واكتشافه لعلاقته مع محيطه	- عمل وتكامل مختلف أطراف الجسم	1 و 2	أطراف الجسم	تمارين تنافسية	أهمية التنسيق بين الأطراف
	- استقلالية الأطراف	3 و 4	استقلالية الأطراف	تمارين تنافسية	التركيز على الرجلين والذراعين
	- التوازن أثناء التنقل	5 و 6	التنقل العادي	تمارين تنافسية	أهمية الهيئة الصحيحة أثناء التنقل
	- تمييز وتحديد الجهات	7 و 8	الجهات	تمارين تنافسية	معرفة الجهات (يمين ، يسار..)

### الوحدة التعليمية الثانية

التحكم في جملة من الوضعيات والهيآت الطبيعية	- التحكم في وضعيات : الجلوس الوقوف ، على أربع .....	1 و 2	الوضعيات الطبيعية	تمارين تنافسية	أهمية الوضعية الصحيحة لبداء الحركة
	- التحول من وضعية لأخرى: من الوقوف والجلوس للانبطاح والعكس	3 و 4	الوضعيات الطبيعية	تمارين تنافسية	التكامل للأداء الصحيح والمترن
	- استعمال جسمه لتشكيل أشياء عربة نقالة ، كرة ، جسر .....	5 و 6	الوضعيات الغير المألوفة	تمارين تنافسية	أهمية الإرتكازات
	- تقليد تنقل حيوانات: قفزة الديك مشي البط ، مشي الأرناب .....	7 و 8	الوضعيات الغير المألوفة	تمارين تنافسية	التوازن وضبط التنقل

## الوحدة التعليمية الأولى

### المجال التعليمي الثاني: التقلات

الكفاءة القاعدية	مؤشرات الكفاءة	الحصص	المواضيع	وضعيات التعلم	التوجيهات
التحكم في مختلف أنواع وأشكال التنقل	- ضبط الارتكازات عند التنقل	1 و 2	التنقل	ألعاب التتابع	الوضعية الصحيحة للجسم
	- ضبط الخطوات حسب المجالات	3 و 4	تربية الخطوة	ألعاب التتابع	تنويع مسافات المجالات
	- التحكم في أشكال التنقل: فردي جماعي، موجة، قاطرة .....	5 و 6	أشكال التنقل	ألعاب المطاردة	احترام المسافات، الاتجاه اتباع المسلك .....
	- التحكم في أنواع التنقل سريع، بطيء، متوسط السرعة	7 و 8	أنواع التنقل	ألعاب التتابع	أتباع الإشارة، الإيقاع وضعية صحيحة للجسم

## الوحدة التعليمية الثانية

الإحساس بالمجهود وتمييز الاستجابات	- فهم أنواع المجهود: ضعيف متوسط، شديد	1 و 2	المجهود	ألعاب التتابع والمطاردة	عدم الإجهاد وإطالة العمل
	- مداومة مجهود شديد وقصير	3 و 4	مداومة مجهود	ألعاب المطاردة	العمل على مسافات لا تتجاوز 10م إلى 15م
	- رد الفعل والاستجابة عن طريق اللمس	5 و 6	الاستجابة للمسية	ألعاب المطاردة	مسافات قصيرة، زمن قصير
	- رد الفعل والاستجابة عن طريق السمع	7 و 8	الاستجابة السمعية	ألعاب المطاردة	مسافات قصيرة، زمن قصير

### الوحدة التعليمية الأولى

### المجال التعليمي الثالث: استعمال آلة

التوجيهات	وضعية التعلّم	المواضيع	الحصص	مؤشرات الكفاءة	الكفاءة القاعدية
التركيز على التحسيس والمداعبة بشكل صحيح	ألعاب المواجهة	استخدام وسيلة	1 و 2	- مداعبة آلة باليد باليدين، بالرجل من الثبات، من الحركة	التحكم في استعمال جملة من التصرفات الحركية  جري، مسك، رمي . . .
الوضعية الصحيحة	ألعاب التتابع	لتنقل بالآلة(كرة- شاهد)	3 و 4	- ضبط المسافات عند التنقل بالآلة	
تمرير واستقبال مناسبين الأساسية	ألعاب المواجهة	تبادل آلة (كرة)	5 و 6	- ضبط المسارات عند تبادل آلة	
الرمي باليدين، بالرجلين	ألعاب المواجهة	الرمي والتصويب	7 و 8	- ضبط الرمي والتصويب على هدف	

### الوحدة التعليمية الثانية

الالتزام بقواعد اللعب	ألعاب المواجهة أو المطاردة	احترام القانون	1 و 2	- معرفة وتقبل قواعد اللعب	معرفة وفهم القواعد
توزيع المهام وتداولها	ألعاب المواجهة أو المطاردة	قيمة الدور	3 و 4	- القيام بمختلف الأدوار المسندة	
تطبيق القانون وقبوله وتطبيقها أثناء الممارسة	ألعاب المواجهة أو المطاردة	التنظيم	5 و 6	- تنظيم قواعد اللعب	
فهم الموقف للمواجهة	ألعاب المواجهة والمطاردة	العمل الفردي والجماعي	7 و 8	- المواجهة الفردية والجماعية للخصم	

## منهجية التقويم

يبقى التقويم يطرح إشكالية، عندما يتعلّق الأمر بالنتائج البدنية (تطور التصرفات الحركية). والمعلّم يواجه هذا الإشكال عندما يريد تقويم تصرفات تلاميذه، وكثيرا ما يعترف بهذه الخصوصية.

وعموما فالتقويم وسيلة في خدمة المعلّم والتلميذ على حدّ السواء، حيث يوفر للأول المعلومات اللازمة ويكشف عنها، ليطلع على مدى تحقيق الأهداف المسطرة. ويسمح للثاني بتحديد موقعه من التدرّج البيداغوجي.

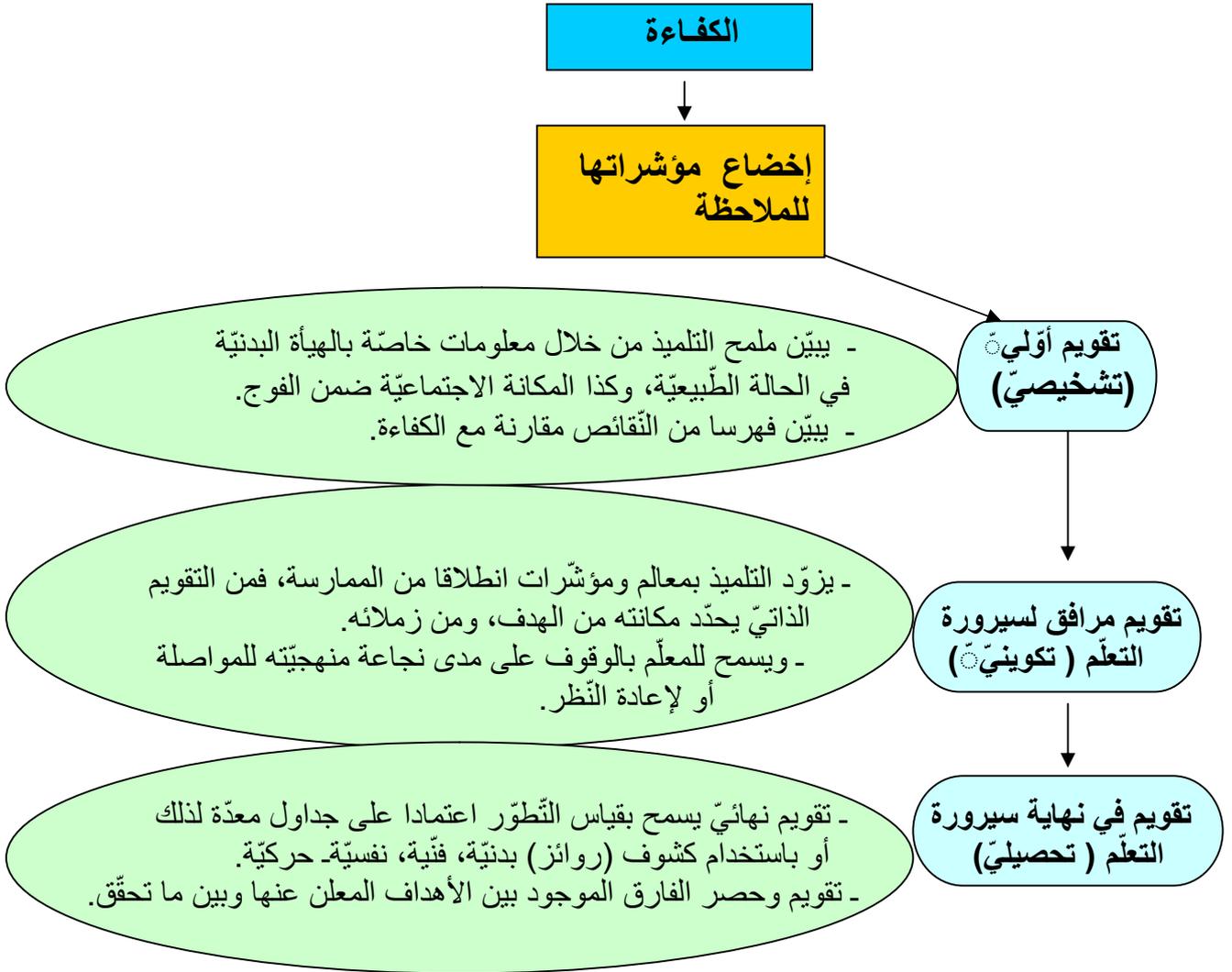
هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطرة) والتّقويم، يسمح بالتكفل الحقيقي بالفروقات الفردية الموجودة ضمن تركيبة الفوج التربوي (التلاميذ) خلال سيرورة التعلّم.

ومن هنا فمقاربة مبنية على بيداغوجية الفروقات، تجعل من كلّ تلميذ مسؤولا وقائما على تعلّمه الحركي.

ففي إطار تقويم النشاطات البدنية والألعاب التحضيرية، نجد أنّ **المقاربة بالكفاءات** تدعو إلى اعتماد موقفين

- 1- نهج قوامه التّحديد للأهداف التعلّمية، يستدعي التركيز على التلميذ باعتباره محور ومركز **العملية التربوية**.
- 2- تقويم ذو مصداقية يتطلّب من المعلّم ملاحظة تصرفات التلاميذ والحكم عليها كقيمة موضوعية، دلالتها **مؤشرات النجاح**.

وهو ما يرمي إليه النهج التالي:



## تقويم الكفاءات

ونعني به مدى اكتساب التلاميذ للكفاءات المبرمجة في مرحلة معينة (وحدة تعلمية، أو سنة دراسية). وهذا من خلال ملاحظة التلاميذ وهم يتفاعلون مع الإشكاليات والمواقف، التي تواجههم خلال الممارسة عن طريق شبكات تقييمية خاصة:

### أ - نموذج شبكة تقويم كفاءة قاعدية (تنويع لوحدة تعلمية)

المستوى: .....					
الكفاءة القاعدية: .....					
أسماء التلاميذ	المؤشر الأول	المؤشر الثاني	المؤشر الثالث	المؤشر الرابع	النتيجة الفردية ←
01 .....	1	0	1	0	1
02 .....	1	0	1	0	0
النتيجة الجماعية ↓					

#### • كيفية ملء الشبكة:

- في نهاية كل وحدة تعلمية وحسب الكفاءة القاعدية، توضع المؤشرات الخاصة بها في خاناتها. والإجابة عليها بعلامة (x) لكل تلميذ حسب مستواه: في خانة (1) إن تحقق لديه المؤشر وفي خانة (0) إن لم يتحقق لديه المؤشر بعد ملاحظة التلاميذ.  
- تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقيا بالنسبة لكل تلميذ. وتحسب عموديا بالنسبة لكل مؤشر ولمجموع التلاميذ.

### ب - نموذج لشبكة تقويم كفاءة ختامية:

المستوى: .....			
الكفاءة الختامية: .....			
أسماء التلاميذ	الكفاءة القاعدية 1	الكفاءة القاعدية 2	النتيجة الفردية ←
01 .....	1	0	1
02 .....	1	0	0
النتيجة الجماعية ↓			

ملاحظة: تملأ الشبكة بنفس طريقة الشبكة التقييمية السابقة.

## تقييم التلاميذ

يعتمد تقييم التلاميذ على جملة من التصرفات الأساسية المعلن عنها في المنهاج (جري، وثب، رمي).

وقد اختير هذا النموذج كمثال يركز أساسا على الجري والوثب. في قالب نشاط تنافسي:

- جري سريع من 10م إلى 20م.

- وثب طويل بالرجلين بعد جري استعدادي من 3 إلى 7 خطوات.

### كما يبينه الجدول التالي:

**سَلْم التَّنْقِيْط**

العلامة	العدد والنوع
10/9	2 ذهب
10/8	1 ذهب + 1 فضة
10/7	1 ذهب + 1 برونز
10/6	2 فضة
10/5	1 فضة + 1 برونز
10/4	2 برونز

التقويم	الجري السريع
★	أستطيع جري مسافة 10 م بسرعة قصوى دون التوقف
★	أستطيع التّسابق ضدّ خصم جريا
★	أفوز بسباق مسافته من 10م إلى 20م

التقويم	الوثب بالرجلين مضمومتين
★	أستطيع الوثب بعد جري استعدادي
★	أستطيع الوثب دون فقدان التوازن عند الاستقبال بالرجلين
★	أستطيع تحقيق وثبة تفوق طول قامتي باستقبال متوازن بالرجلين

### كيفية استثمار الجدول وسَلْم التَّنْقِيْط:

- يدوّن المعلم جدول الميداليات على كراسة التلميذ المخصّصة لامتحانات.  
 - بعد التقويم يقوم التلميذ بتلوين الميدالية المحصل عليها باللون المميّز لها، والتي تعبّر عن مستواه في كل نشاط (نهاية الوحدة التعلّميّة).

- في نهاية الفصل يكون التلميذ قد تحصّل على ميداليتين.

- يترجمهما المعلم إلى علامة فصلية على الدفتر المدرسيّ معتمدا على سَلْم التَّنْقِيْط المرفق.

**ملاحظة:** يمكن للمعلم اختيار تصرفات حركية أساسية أخرى، على ألا يخرج عن منطق النموذج وصيغة استخراج العلامة.