

# الوثيقة المرافقة

## لمنهاج التربية البدنية والرياضية

جوان 2011

## المدخل

إنّ التربية البدنية مادّة تعليمية كسائر المواد الأخرى، تساهم بقسط وافر في بلورة وتطوير شخصيّة الطفل، وتتميّز بالتأثير المباشر على السلوكات والتصرّفات، وتحويلها من إلى سلوكات مبنية ومكيفة، بمنهج علمي شامل ذو نظرة متفتحة على المحيط بأبعاده.

ويعتبر اللعب المجال الأوفر في هذه المرحلة من التعليم، حيث يشكّل الركيزة الأساسية لاكتشاف الطفل نفسه ومحيطه والتكيف معهما، والوسيلة المثلى لتطوير قدراته البدنية والفكرية، والرفع من درجة استثمار موارده الذاتية، والعمل على تنويع المهارة الحركية موازاة مع تطوير الأجهزة الحيوية الوظيفية.

كما أنه يمنحه فرص التعلّم عن طريق المحاولة، ويتيح له متعة التخيل والإبداع، ومواجهة الذات والغير في نفس الوقت، بإبراز قدراته وتفعيلها من أجل الفوز.

ورغم ما بذل من جهودات في هذا الصدد لم ترق التربية البدنية إلى ما تصبو إليه في المرحلة الابتدائية لاعتبارات كثيرة نحصرها في:

- اعتبارها نشاطاً ترفيهياً وليس مادّة تعليمية ذات أهداف مرتبطة بالمواد الأخرى من جهة وبالتلميذ بمركباته (الحسية-الحركية، المعرفية، العلائقية) من جهة أخرى.
- محدودية ملمح تكوين المربين من معلّمين ومديرين ومفتّشين... الخ من حيث المادّة معرفياً وبيداغوجياً، جعلهم ينفرون منها، وغالبا ما تعوّض بأنشطة أخرى كالرياضيات ودراسة الوسط والقراءة ...
- قلّة إن لم نقل انعدام المرافق والوسائل التعليمية في أبسط مستواها في المؤسسات التعليمية الابتدائية وخاصة منها الريفية.

كلّ هذا طرح نفسه بحدّة عند الشروع في بناء المنهاج، واستلزم الأمر التحلّي بالواقعية الموضوعية للتوفيق بين الواقع الميداني المعيش، والطّموحات المتوخّاة من التربية البدنية كمادّة تعليمية.

وذلك باعتماد منطوق جديد ومقاربة ذات أبعاد شاملة في تكوين فرد فعّال، متّزن، مندمج ومتفتح يستطيع مواكبة ومواجهة الرّهانات العالمية الحالية والمستقبلية.

البرنامج القديم  
والمنهاج الحالي

المنهاج الحالي

\* مبني على أهداف معلن عنها  
في صيغة كفاءات

أي ما هي الكفاءات المراد تحقيقها  
لدى التلميذ في مستوى معين؟

الكفاءة هي المعيار

البرنامج القديم

\* مبني على المحتويات

أي ما هي المضامين اللازمة  
لمستوى معين، في نشاط معين؟

المحتوى هو المعيار

\* مبني على منطق التعلّم

أي ما مدى التعلّات التي يكتسبها المتعلّم  
من خلال الإشكاليات التي يطرحها المعلّم؟  
وما مدى تطبيقها في المواقف التي يواجهها  
المتعلّم في حياته الدراسية واليومية؟

- المعلم: يقترح فهو مرشد، موجه  
ومساعد لتجاوز العقبات

- التلميذ: محور العملية  
يمارس، يجرب، يفشل  
ينجح ← يكتسب ويحقق

\* مبني على منطق التعليم والتلقين

أي ما هي كمية المعلومات  
والمعارف التي يقدمها المعلّم؟

- المعلم: يلقي يأمر وينهي

- التلميذ: يستقبل المعلومات

\* الطريقة المعتمدة هي:  
بيداغوجية الفروقات

أي مراعاة الفروقات الفردية  
والاعتماد عليها أثناء عملية التعلم.

- درجة النضج متباينة  
لدى المتعلمين

- تحديد عدّة مسالك تعليمية

\* الطريقة البيداغوجية المعتمدة هي:  
طريقة التعميم:

أي كلّ التلاميذ سواسية، وفي قالب واحد.

- اعتبار درجة النضج لدى  
التلاميذ واحدة

- اعتماد مسلك تعليمي واحد

\* اعتبار التقويم عنصرا مواكبا  
لعملية التعلم: فهو تقويم تكويني  
قصد الضبط والتعديل.

- درجة اكتساب الكفاءة

- توظيف الكفاءات المكتسبة  
في مواقف

\* اعتماد التقويم المعياري المرحلي  
فهو تقويم تحصيلي

- عموما درجة تذكّر المعارف

- لا مكان لتوظيف المعارف

## المقاربة المعتمدة

### ○ المدخل بالكفاءات

كثيرا ما تستعمل تكنولوجيا الأهداف لبناء البرامج، وضعيات التعلّم. وكثيرا ما يكون مسعاها البحث عن التّناسق الذي يمرّ حتما عبر تصنيف أهداف حسب مصفوفات في المجالات المعروفة (المعرفي، النفسي-الحركي، العلائقي-الاجتماعي).  
فيكون منطق تحديد الأهداف بمختلف مستوياتها تقليديًا عبر سلسلة، بدايتها الغايات وما تتّسم به من شمولية ونهايتها الأهداف العملية وما تعبّر عنه من دقّة.  
والتربية البدنية كمادّة تعليميّة مرتبطة ارتباطا وثيقا بالأنشطة البدنية والألعاب التحضيرية فهي ركيزتها ودعامتها الثقافيّة الأساسيّة، بما تتضمّنه من أبعاد متشعبة ومرتبطة ببعضها البعض ولا يمكن الاستغناء عنها أو تجاهلها أثناء الممارسة.  
والاعتماد على سلسلة الأهداف من جهة، والنشاطات البدنية والألعاب التحضيرية من جهة أخرى يؤدّي في غالبية إلى تعليم متقطع نوعا ما. لما يفتقر إليه من جسور ضروريّة تربط النوايا المستهدفة (سلسلة الأهداف) بالمحتوى (الأنشطة البدنية والرياضية والألعاب التحضيرية).  
وبذلك يجد المعلّم نفسه أمام مفارقة تطرح إشكالية تجانس الفعل التربويّ. ممّا يصعب من مهمّته ويحدّ من تطوّر التلميذ بكلّ مركّباته وأبعاده، وبلوغ المستوى المرغوب فيه.  
لذا كان ولا بدّ من البحث عن أنجع السبل التي تعطي للأهداف دلالة ومعنى، سياقها المحتويات (الأنشطة البدنية والألعاب التحضيرية) المرتبطة بها.  
وهذا ما يصبو إليه المدخل عن طريق الكفاءات أو المقاربة بالكفاءات في بناء المناهج.

**ونعني هنا الكفاءة الدّراسيّة التي تعبّر عن المنتج النابع من التعلّم المتعلّق بمستوى دراسيّ معيّن.**

إنّ هذه المقاربة (المقاربة بالكفاءات) تسمح بعقلنة الفعل التربويّ. والعمل بها يدفع بنا إلى تحديد كفاءات ذات علاقة وطيدة بالمحتوى. وبالتالي تصبح الأنشطة البدنية والرياضية والألعاب التحضيرية المختارة تمثّل المجال الأنسب لتحقيق التصرّفات والسلوكات المعلن عنها عند صياغة الكفاءة.

فهذا المسعى المتجانس والمتناسق يمتاز بالدقّة عند التخطيط لسيرورة تعليم/التعلّم، ويسمح بتوضيح النوايا كما يسهّل التطرّق إلى التأثيرات المستهدفة.

لأنّ التنظيم المنطلق من كفاءات محدّدة بوضوح ضمن استراتيجيّة التدخّل يستجيب مع:

- المقاصد الناجمة عن التأثيرات المتوقعة (التأثيرات المستهدفة).
- التقويم: تقويم الفعل التربوي (المنتوج).

### ○ التدريس بالكفاءات

لماذا التدريس بالكفاءات ؟

#### نظرا لـ:

- التحوّلات الحالية المرتكزة أساسا على المردود (المنتوج كمّا وكيفا).
- الانتقال من فكرة العلم من أجل العلم إلى العلم من أجل المنفعة.
- اتساع رقعة العلوم وتجديدها المستمرّ، جعل الإلمام بها كعرفة محضة غير مجد.
- ثبوت عدم جدوى منطق التعليم الذي يعتمد على صبّ المعارف في صيغتها الخام وعدم ربطها بما تتطلبه الحياة اليوميّة.
- عدم مواكبة التقويم عملية التعليم، واقتصاره على مدى تحصيل المعارف.

#### فالتدريس بالكفاءات:

- ينقل المتعلّم من منطق التعليم (تلقي المعارف) إلى منطق التعلّم (أي ممارسة مدلول المعارف).
- يضع المتعلّم أمام وضعيات إشكالية ومواقف مماثلة لفحوى التعلّم نفسه مما يدفع به إلى تكييف وتوظيف المعارف قصد إيجاد حلّ لهذه الإشكاليات.

#### تعريف الكفاءة:

هي تلك المعارف والاستعدادات والمؤهلات والمواقف التي يتخذها الفرد، من أجل القيام بدور أو بعمل على أكمل وجه.

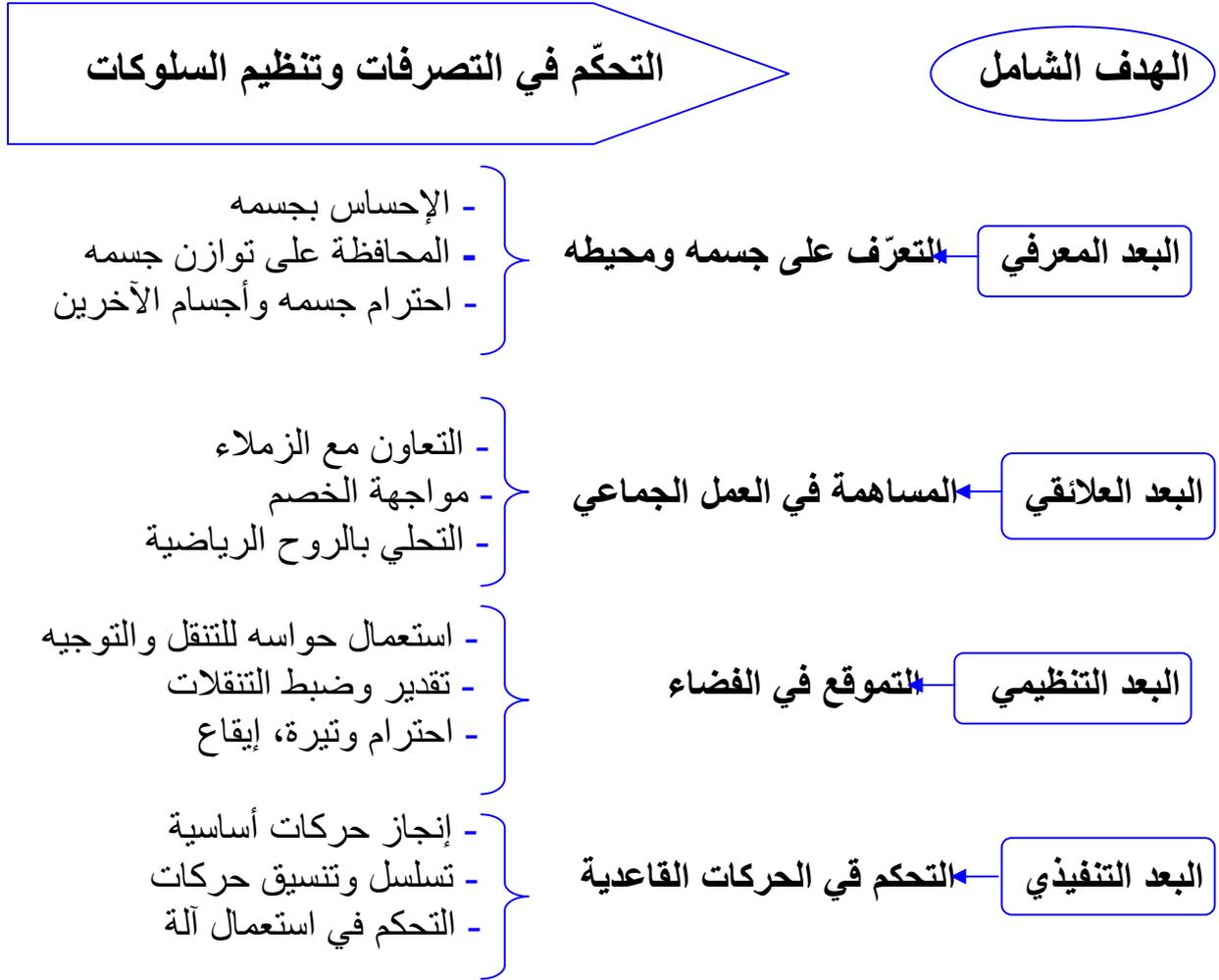
#### مواصفات الكفاءة:

- تعبّر عن سلوك بناء.
- في وضعيّة محدّدة.
- مرتبط بمردود (تحقيقه من حيث الكمّ والكيف).
- قابل للقياس والملاحظة.

## أهداف التربية البدنية في المرحلة الابتدائية

لا تنحصر أهداف التربية البدنية في تكوين وبناء الجسم فقط، كما هو شائع في كثير من الأوساط. بل تتدخل بشكل مباشر، وتساهم بقسط وافر في تنمية وتطوير الشخصية بكل أبعادها (الحسية-الحركية المعرفية، العلائقية). شأنها شأن المواد الأخرى، فهي موجهة لتكوين المواطن الواعي، المسؤول والمتقف.

وهو ما يوضحه الجدول التالي:



## المناهج

### ○ تناول المناهج

من المقاصد المنتظرة من المناهج الذي نضعه بين أيدي معلمي المدرسة الابتدائية، إعطاء إمكانية الممارسة الميدانية للتربية البدنية كمادة تعليمية، أساسها تحضير الطفل، بإتاحة الفرصة له لاكتشاف كل من جسمه والمحيط البشري والمادي الذي يتعامل معه. ولأن إكساب كفاءات للمتعلمين يتطلب تغيير طريقة الممارسة البيداغوجية الحالية والمألوفة ويدعو إلى تجديد تكوين المعلمين، من حيث علاقتهم بالمعرفة نفسها، وبكيفية تقديمها للمتعلمين. فمهمة المعلم لم تعد تلك التي تعتمد على نقل وصب المعلومات والمعارف، بل في تهيئة الطرف للمتعلم كي يتعلم، وإكسابه القدرة على تجديد معارفه واستخدامها كلما دعت الضرورة لذلك. بحيث ينطلق من تجاربه الخاصة ليبنى رأس مال يتمثل في **"التحكّم"**، هذا التحكّم المتجدد والمرافق للتكيف مع كل المواقف والوضعيات، يرتكز أساسا على السلوكات والتصرفات التي لها مكانتها المميزة في العملية التعليمية في التربية البدنية والتي تسمح للطفل:

- بالوعي بإمكانياته واستثمارها.
- بالتعلم عن طريق المساهمة الطوعية.
- بغرس روح حب التطور.
- باستثمار التعبير الجسدي كوسيلة هامة للتواصل.
- بترقية العلاقات الاجتماعية والمساهمة الفعالة في العمل الجماعي.

وهذا يقتضي إحداث ثورة على التعليم التقليدي والانتقال من منطق التعليم إلى منطق **التعلم** ومواجهة الوضعيات الإشكالية التعليمية، التي يأخذ فيها المعلم دور المنشط، الموجه والمشجع للعمل الفردي والجماعي. ولكي يتأتى هذا فعلى المعلم:

- أن يجدد معارفه ويرفع منها في المادة بصفة عامة وفي الأنشطة بصفة خاصة، ومن كيفية استخدامها واستثمارها حتى تنماشى ومتطلبات المناهج المبنى على الكفاءات.
- أن يكون ملما بالمفاهيم الواردة في المناهج، قادرا على استخدامها في مواضعها.
- أن يتحكّم في المنطق الذي بني عليه المناهج (من ملمح للخروج، إلى كفاءات نهائية إلى كفاءات ختامية، على كفاءات مرحلية، إلى أهداف تعليمية، على مؤشرات).
- أن يمرّن نفسه على صياغة الأهداف الإجرائية، بوضع معايير للمؤشرات فتصبح بذلك عملية إجرائية أساسها الموصفات التالية:

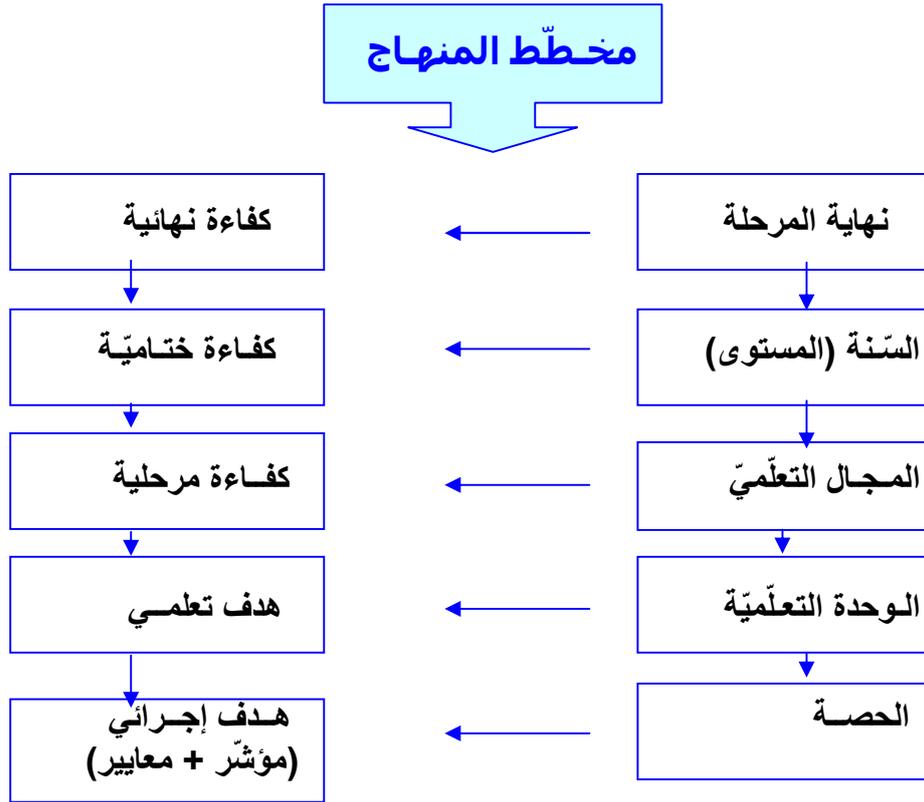
- اختيار أفعال تصرّفية موجّهة للتلميذ وليس للمعلّم.
- ذات مفهوم أحادي المعنى غير قابل للتأويل.
- في وضعيات تعلّم محدّدة.
- قابلة للقياس والملاحظة.
- بشروط نجاح.

- أن يعرف كيف يختار الوضعيات التعلّميّة بحيث تخدم الأهداف التعلّميّة مباشرة.
- أن يجعل التّقويم بأنواعه يرافقه في كلّ مراحل العمليّة التعلّميّة.

### ○ مسعى المنهاج:

بني المنهاج لبلوغ **كفاءات بمختلف مستوياتها**، خلال المسار الدّراسيّ، تظهر في سلوكات الطّفل وتصرّفاته عند مواجهته لما يصادفه من إشكاليات في حياته اليوميّة العاديّة. ولتحقيق هذا انتهجنا المسعى التّالي:

- انطلاقاً من خصائص الطّفل وأهداف المادّة في المرحلة، حدّدت مواصفات، تعبّر عن ملمح المتعلّم.
- ترجمت هذه المواصفات إلى **كفاءة نهائية** تعبّر عن سلوكات الطّفل في نهاية مرحلة التعليم الابتدائيّ.
- اشتقت منها كفاءات ختامية تعبّر كل واحدة منها على سلوكات الطّفل في نهاية السنة الدّراسية (المستوى).
- اشتقت من كل كفاءة ختامية ثلاث كفاءات مرحلية، تعبّر كل واحدة منها عن سلوكات الطّفل المتناولة في مجال تعليمي (الفصل).
- يضم كل مجال تعليمي **هدفين تعلّميّين** متعلقين بموضوع تعليمي، يصب في الكفاءة المرحلية ويعبّر كل منهما عن **وحدة تعليمية (مجموعة حصص)**.
- حدّد لكلّ هدف تعليمي **مؤشّرات** تدلّ على مدى اكتسابه.
- يصاغ المؤشّر على شكل **هدف إجرائي** للحصّة بتعزيزه **بالمعايير** (شروط النّجاح) من طرف المعلّم.



صياغة ومعالجة كفاءات  
السنة الثانية الابتدائية

○ خصائص المرحلة  
أهم مميزات طفل السنة الثانية الابتدائية:

- يميل للعب الجماعي الذي يتماشى وذوقه.
- هشاشة في الروابط الجماعية (تتكون وتذوب بسرعة).
- البحث عن إثبات الذات ضمن الجماعة (كثرة النزاعات).

الناحية الاجتماعية

- يبقى عنصر الملل مسيطرا عليه.
- يبقى مزاجه متقلبا (سريع الغضب، سريع الفرح)
- تقل نزعة العدوانية نوعا ما.

الناحية النفسية

- يعرف محيطه القريب (المدرسة، الحي، الأصدقاء ...).
- يزداد لديه حب الاكتشاف والتطلع.
- محب للمساهمة في الأعمال الجماعية وللقيام بالأدوار.

الناحية المعرفية

- لا زالت بنيته الجسمية هشة.
- يبدأ في السيطرة على جسمه وحركاته.
- يسعى لتسيير طاقته، بتجنب الاندفاع الكلي.
- يبقى التعب يملكه بسرعة ويسترجع قواه بسرعة.
- يبدأ عاملي التوجيه والاستجابة في النمو.

الناحية الحركية

تحقيق عمليات تركز على جملة من التصرفات  
القاعدية كالجري والوثب والرمي أو التصويب.

○ معالجة الكفاءات المرحلية

المجال الأول: الجري

الكفاءة المرحلية: الجري على مسالك مختلفة بإيقاعات ووتيرات متنوعة.

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| - معرفة أنواع الجري (سريع، بطيء ...).<br>- معرفة أشكال الجري (فردي، جماعي ...).<br>- معرفة أنواع المسالك مستقيم، منحرج، ملتو ...).<br>- معرفة أشكال المالك (مسطح، محدوب ...). | } البعد المعرفي              |
| - علاقة نوع الجري بالموقف.<br>- وضعية الجسم وعلاقتها بالموقف.<br>- الإرادة ومداومة المجهود.   | } البعد العلائقي             |
| - التحكم في الجسم أثناء الجري.<br>- ضبط المسافات.<br>- ضبط الزمن.<br>- إدراك أساسيات الجري ضمن الجماعة.<br>- إدراك الوتيرة والإيقاع.  | } البعد التنظيمي<br>والوظيفي |

## المجال الثاني: الرمي

الرمي حسب طرق ووضعيات يتطلبها الموقف.

الكفاءة المرحلية:

<ul style="list-style-type: none"><li>- معرفة أشكال لرمي (أحجام، أثقال مختلفة).</li><li>- معرفة أنواع الرمي (بيد، بيدين، للأمام، للخلف، للجانب ...)</li><li>- معرفة الوضعيات المناسبة للرمي.</li><li>- مفهوم الرمي (لأبعد ما يمكن، التصويب على شيء)</li></ul>	البعد المعرفي
<ul style="list-style-type: none"><li>- علاقة الوضعية بشكل الرمي.</li><li>- علاقة الوضعية بنوع الرمي.</li><li>- التركيز على الأداة ونوعية الرمية.</li></ul>	البعد العلائقي
<ul style="list-style-type: none"><li>- إدراك الأحجام والأثقال.</li><li>- توجيه الرمي.</li><li>- تجنيد القوى واستثمارها والمحافظة على التوازن.</li></ul>	البعد التنظيمي والوظيفي

## المجال الثالث: الوثب

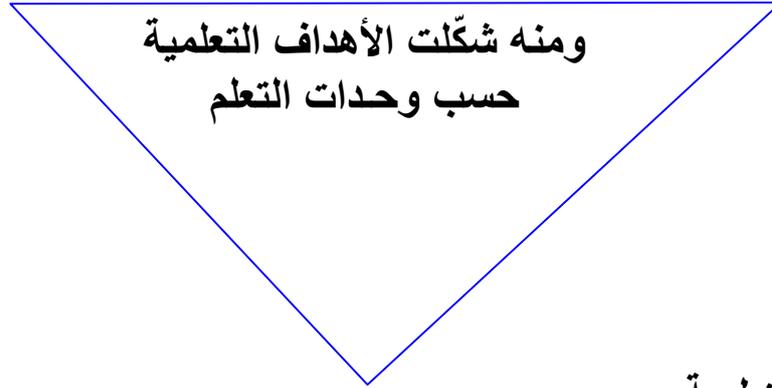
الوثب حسب طرق ووضعيات يتطلبها الموقف.

الكفاءة المرحلية:

<ul style="list-style-type: none"><li>- معرفة وثب الاجتياز.</li><li>- معرفة وثب التخطي.</li></ul>	البعد المعرفي
<ul style="list-style-type: none"><li>- علاقة الجسم بوضعية الاجتياز.</li><li>- علاقة الجسم بوضعية التخطي.</li><li>- عدم التردد وانسيابية الحركة.</li></ul>	البعد العلائقي
<ul style="list-style-type: none"><li>- التحكم في الجسم عند الاجتياز.</li><li>- التحكم في الجسم عند التخطي.</li><li>- المحافظة على التوازن عند الاستقبال.</li></ul>	البعد التنظيمي والوظيفي

\* تتمحور هذه الأبعاد حول:

- 1- تحكم الطفل في أنواع الجري وأشكاله واتخاذ الوضعيات المريحة للجسم، مع العمل على تسيير المجهودات وتوزيعها على المسافة أو المدة.
- 2- التحكم في مختلف أنواع الرمي، وتقدير الأحجام والأشكال والأثقال واتخاذ الوضعيات المناسبة لذلك.
- 3- التحكم في وثب الاجتياز والتخطي وتقدير لمسافات والتوازن عند الاستقبال.



○ الأهداف التعليمية

الموضوع: الجري

المجال التعليمي: الأول

الكفاءة المرحلية: الجري على مسالك مختلفة بإيقاعات ووتيرات متنوعة.

الوحدة الأولى: الجري السريع

التوجيهات	المؤشرات	الهدف التعليمي
- التوازن والمحافظة على محور الجري. - ترداد سريع للخطوات.	- الجري السريع على مستقيم.	الجري السريع على مسالك مختلفة
- المحافظة على التوازن عند التعرج. - المحافظة على السرعة.	- الجري السريع على منحرج.	
- الوضعية الصحيحة للجسم. - المحافظة على نسق الخطوات. - المحافظة على السرعة.	- الجري السريع على ملتو.	
- الوضعية الصحيحة للجسم. - التوازن خلال الجري. - اختيار السرعة المناسبة.	- الجري المناسب لمؤازرة الزميل.	

التوجيهات	المؤشرات	الهدف التعليمي
- المحافظة على نفس الوتيرة طيلة المسافة. - التعود على التنفس الصحيح.	- جري مسافة بوتيرة منتظمة.	مسالك مختلفة ضمن الجماعة الجري بوتيرة منتظمة وعلى
- المحافظة على نفس الوتيرة طيلة المدة. - الوضعية الصحيحة للجسم.	- جري مدة بوتيرة منتظمة.	
- عدم الاصطدام مع الغير. - المحافظة على نسق الجري. - مواكبة وتيرة الجماعة.	- الجري ضمن الجماعة.	
- الوضعية الصحيحة للجسم. - تقدير الوتيرة وضبطها. - توزيع المجهود حسب الوتيرة.	- تحقيق نفس الوتيرة عدة مرات.	

الموضوع: الرمي

المجال التعليمي: الثاني

الكفاءة المرحلية: الرمي حسب طرق ووضعيات يتطلبها الموقف.

الوحدة الأولى: الرمي الموجه

التوجيهات	المؤشرات	الهدف التعليمي
- التوازن خلال الرمي. - المحافظة على محور الرمي. - تجنيد قوى الجسم.	- الرمي الموجه بمختلف الأساليب	رمي أداة بمختلف الطرق بعيدا وباتجاه معين
- المحافظة على التوازن. - ضبط المسافة والمسار. - اختيار الوضعية المناسبة.	- الرمي في منطقة بمختلف الأساليب	
- الوضعية الصحيحة للجسم. - المحافظة على نسق الرمي. - ضبط المسافة والمسار.	- الرمي لإصابة هدف	
- الوضعية الصحيحة للجسم. - التوازن خلال الرمي. - تجنيد قوى الجسم.	- الرمي في المحور	

الهدف التعليمي	المؤشرات	التوجيهات
اختيار الحركة والوضعية المناسبين للرمي أو التصويب	- رمي أدوات ذات أحجام مختلفة	- تقدير الأحجام والأشكال. - المسكة الصحيحة. - الوضعية الصحيحة للجسم.
	- الرمي لإصابة مناطق ذات أبعاد مختلفة	- تقدير المسافات. - تقدير المسارت. - الوضعية الصحيحة للجسم.
	- الرمي لإصابة أهداف ثابتة	- ضبط المسارت. - ضبط المسافات. - الوضعية الصحيحة للجسم.
	- الرمي لإصابة أهداف متحركة	- الوضعية الصحيحة للجسم. - التزامن ووقت الرمي. - ضبط المسافة والمسار.

الموضوع: الوثب

المجال التعليمي: الثالث

الكفاءة المرحلية: الوثب حسب طرق ووضعية يتطلبها الموقف.

الوحدة الأولى: الاجتياز

الهدف التعليمي	المؤشرات	التوجيهات
اختيار الحركة والوضعية المناسبين لاجتياز حواجز	- الاجتياز المتزن للحاجز.	- الوضعية الصحيحة للجسم. - المحافظة على التوازن. - عدم الخوف من الاجتياز.
	- نظامية التنقل والاجتياز.	- المحافظة على التوازن. - المحافظة على نفس السرعة. - عدم التردد.
	- اجتياز عدة حواجز متعاقبة.	- الوضعية الصحيحة للجسم. - المحافظة على نسق الاجتياز. - ضبط المسافة والخطوات.
	- تكييف نوعية الاجتياز حسب الحاجز.	- الوضعية الصحيحة للجسم. - التوازن خلال الاجتياز. - المحافظة على نسق الاجتياز.

التوجيهات	المؤشرات	الهدف التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحافظة على التوازن.</li> <li>- تقدير سعة المجال.</li> <li>- الوضعية الصحيحة للجسم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التخطي المتزن للمجال.</li> </ul>	<p>اختيار الحركة والوضعية المناسبين لتخطي مجالات</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- أسلوب التخطي.</li> <li>- تقدير المسافة.</li> <li>- الوضعية الصحيحة للجسم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تكيف نوعية التخطي حسب المجال.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم التردد عند التخطي.</li> <li>- انسيابية التخطي.</li> <li>- الوضعية الصحيحة للجسم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نظامية التخطي والتنقل.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوضعية الصحيحة للجسم.</li> <li>- التزامن ووقت التخطي.</li> <li>- ضبط المسافات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تخطي عدة مجالات متعاقبة.</li> </ul>	

## استراتيجية تعليم/التعلم

كثيرا ما يقف تكوين المعلم كعائق في تدريس مادة التربية البدنية، مما يجعله ينفر منها في غالب الأحيان، وأنّ التناول الحالي للمادة مبنيّ أساسا على منطق التدريب الذي لا يناسب قدرات جميع التلاميذ. وأنّ هذه المقاربة التخصصية لا تواكب الوضعية المادية الحالية للمؤسسات التعليمية، بالإضافة إلى كونها (التربية البدنية المطبقة بمفهوم التدريب) موجّهة عموما للموهوبين، أي من لديهم القدرة على ذلك.

فالجوّ التنافسيّ الذي يستهدفه التدريب غالبا ما يكون بمنطق الانتقاء والرغبة المعبر عنها لممارسة رياضة ما في المستوى المطلوب.

وفي المقابل، فإنّ المنطق التعليمي/التعلميّ لحصة التربية البدنية كما نريده اليوم، مبنيّ على القدرات الطبيعية الذاتية التي يمتلكها التلاميذ.

وتناول الدرس بهذا المنطق يؤدي بالضرورة إلى وضع استراتيجيّة مبنية أساسا على وضعيات تعليمية/تعلّمية تتميز بإشراك التلاميذ في جميع مراحل الحصة.

من هذا المنطلق يمكن لكلّ معلّم التفكير في تصميم وإنجاز الوضعية التعلّمية، معتمدا على التوجيهات المنهجية التي يملئها هذا المنطق.

### أ/ كيف تتم صياغة الهدف الإجرائي للحصة ؟

انطلاقا الأهداف التعلّمية، واعتمادا على المؤشرات المعلن عنها في الوحدة التعلّمية (في خانة العناصر المفاهيمية)، والتي يقوم المعلم بتعزيزها بمعايير لتصبح **أهدافا إجرائية** (عملية) تتضمن:

- فعلا حركيا (سلوكيا) أحادي المعنى (غير قابل للتأويل).
- قابلا للقياس والملاحظة.
- في وضعية تعلم محدّدة.
- بمعايير (شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

### ب/ كيف يتم اختيار وضعيات التعلّم ؟

تختار الوضعيات التعلّمية تبعا لمدى ما تحقّقه من الهدف الإجرائي، ويخضع هذا الاختيار لترتيبات منهجية وتعليماتية:

#### \* من الناحية المنهجية:

- إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستغلال كلّ الفضاء المتوفّر (الساحة، الملعب، الأروقة...).

## ----- الوثيقة المرافقة لمناهج السنة الثانية ابتدائي

- تنوّع وتفهرس إلى نشاطات تتميز بحركات المشي، الجري، التسلّق، الرمي، الوثب، الدّفع، السّحب، وتكون ذات صبغة لعب مشوّق.
- ترتّب هذه النشاطات حسب الجهد بحيث يتبع كلّ نشاط شديد الجهد بنشاط أقلّ منه شدّة.

### \* من النّاحية التعليميّة:

#### تتسم الوضعية التعلّمية بـ:

- التدرّج: تبدأ الحصّة دائما بتمريّنات أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز بأسهل تركيب. وهنا تملّي علينا المعالجة التعليميّة للنشاط، تكييفه حسب المستوى، حسب الجنس وحسب الوقت والمساحة المطلوبة لإجرائه.
- الديمومة: (الاستمراريّة) تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء (التسخين).
- التقدير: تكون الصّعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنيّة والسلوكيّة والذهنيّة للتلاميذ.
- التعاقب: عند الاعتماد على تمرينات أو ألعاب تتطلّب شدّة عالية، يجدر إتباعها بأخرى أخفّ منها جهدا وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين التمرينات الخاصّة بالقوّة العضليّة والمرونة والاسترخاء.

### ج/ كيف نبني وضعية تعليم/تعلّم ؟ اختيارنا لمفهوم "بناء" الوضعية له دلّالته.

#### فشروط بناء بيت مثلا ترتكز على:

- الفكرة (الموضوع) - المهارات وأساليب البناء - الوسائل ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليّات:
- التفكير في المشروع وإنجاز المخطّط الذي يوضّح كيفية سير هذه الوضعية التعلّميّة.
- بيان مهام التلاميذ، من حركات ووضعيّات وتبادل للأدوار ... الخ
- دراسة الوسائل الماديّة والبشريّة التي يمكنها استيعاب هذا المشروع (خصوصيّات التلاميذ من حيث المستوى، خصوصيّات المؤسّسة من حيث الوسائل ...).

### د/ كيف يتمّ تسيير الوضعية التعلّمية ؟

- مشاركة جميع التلاميذ في وضعية تعليم/التعلّم (أفرادا وجماعات) تملّيه المساحة المخصّصة للنشاط، والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحركات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.
- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتمّ أوّل إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء (النقائص) المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فرديّ مشخّص دون قطع النشاط.

----- الوثيقة المرافقة لمناهج السنة الثانية ابتدائي

- لكل نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن الممارسة في إطار منظم بدون هذه القواعد، وفسح المجال للجميع لنيل الفوز.

**ه/ كيف يتم تقويم الوضعية التعليمية ؟**

وجود التلميذ في وضعية تعليم تعلم، تجبره على بناء تصرفاته تدريجياً حسب ما هو مطلوب، والنشاط المناسب والصحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطر. واستقراء النتائج المحصل عليها وارد في كل وقت من الدرس حسب المؤشرات المحددة والمعلن عنها في بداية الحصة.

**و/ ما مكانة الوضعية التعليمية من الحصة ؟**

تمثل الوضعية التعليمية غالباً الجزء الرئيسي من الحصة، وتتبع مرحلة الإحماء المبنية أساساً على المشي والجري وحركات للمرونة الطبيعية. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء التي من خلالها يستعيد التلميذ حالته الطبيعية العادية.

## منهجية التقويم

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

وعموما فالتقويم وسيلة في خدمة المعلّم والتلميذ على حدّ السواء، حيث يوفّر للأول المعلومات اللازمة ويكشف عنها، ليطلّع على مدى تحقيق الأهداف المسطرة. ويسمح للثاني بتحديد موقعه من التدرّج البيداغوجي. هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطرة) والتقويم، يسمح بالتكفل الحقيقي بالفروقات الفردية الموجودة ضمن تركيبة الفوج التربوي (التلاميذ) خلال سيرورة التعلّم. ومن هنا فمقاربة مبنية على بيداغوجية الفروقات، تجعل 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 الإجرائية، يستدعي التركيز على التلميذ باعتباره محور ومركز العملية التربوية.
- 2- تقويم ذو مصداقية يتطلّب من المعلّم ملاحظة تصرفات التلاميذ والحكم عليها كقيمة موضوعية، دلالتها مؤشّرات النّجاح.

وهو ما يرمي إليه النهج التالي:



## تقويم الكفاءات والأهداف التعليمية

ونعني به مدى اكتساب التلاميذ للكفاءات المبرمجة في مرحلة معينة (مجال تعليمي، أو سنة دراسية)، عن طريق الأهداف التعليمية المتوجة للوحدات التعليمية. وهذا من خلال ملاحظة التلاميذ وهم يتفاعلون مع الإشكاليات والمواقف، التي تواجههم خلال الممارسة عن طريق شبكات تقويمية خاصة:

أ/ نموذج شبكة تقويم هدف تعليمي (تنويج لوحة تعلمية)

المستوى: .....					
الكفاءة المرئية: .....					
الهدف التعليمي: .....					
النتيجة الفردية	المؤشر 4	المؤشر 3	المؤشر 2	المؤشر 1	أسماء التلاميذ
0	1 0	1 0	1 0	1 0	1
					01
					02
					النتيجة الجماعية

### ● كيفية ملء الشبكة:

- في نهاية كل وحدة تعلمية وحسب الهدف التعليمي، توضع المؤشرات الخاصة به 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 التلميذ.
- تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقياً بالنسبة لكل تلميذ. وتحسب عمودياً بالنسبة لكل مؤشر ولمجموع التلاميذ.

الوثيقة المرافقة لمناهج السنة الثانية ابتدائي

**ب/ نموذج لشبكة تقويم كفاءة مرحلية:**

المستوى: .....					
الكفاءة المرحلية: .....					
←	النتيجة الفردية	الهدف التعليمي 2	الهدف التعليمي 1	أسماء التلاميذ	
	0	1	0	1	01
					02
					النتيجة الجماعية

**ملاحظة:** تملأ الشبكة بنفس طريقة الشبكة التقويمية السابقة.

## تقييم التلاميذ

يعتمد تقييم التلاميذ على جملة من التصرفات الأساسية المعلن عنها (جري، رمي، وثب). وقد اختير هذا النموذج كمثل في قالب نشاط تنافسي.

### \* الجري

المؤشرات	التقويم
أقوم بالسباق وأنهيه	ميدالية برونزية
أنهي السباق في الرتبة الثانية	ميدالية فضية
أفوز بالسباق على مسلك معين	ميدالية ذهبية

سلم التنقيط	
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

### \* الرمي

المؤشرات	التقويم
أقوم بالمنافسة وأنهيتها	ميدالية برونزية
أحصل على المرتبة الثانية ضمن مجموعة.	ميدالية فضية
أفوز بالمنافسة	ميدالية ذهبية

### \* الوثب

المؤشرات	التقويم
أقوم بالمنافسة وأنهيتها	ميدالية برونزية
أحصل على المرتبة الثانية ضمن مجموعة.	ميدالية فضية
أفوز بالمنافسة.	ميدالية ذهبية

### كيفية استثمار الجدول وسلم التنقيط:

- يدون المعلم جدول الميداليات على كراسة التلميذ المخصصة للامتحانات.
- بعد التقويم يقوم التلميذ بتلوين الميدالية المحصل عليها باللون المميز لها، والتي تعبر عن مستواه في كل نشاط (نهاية الوحدة التعلمية).
- في نهاية الفصل يكون التلميذ قد تحصل على ميداليتين.
- يترجمها المعلم إلى علامة فصلية على الدفتر المدرسي معتمدا على سلم التنقيط المرفق.

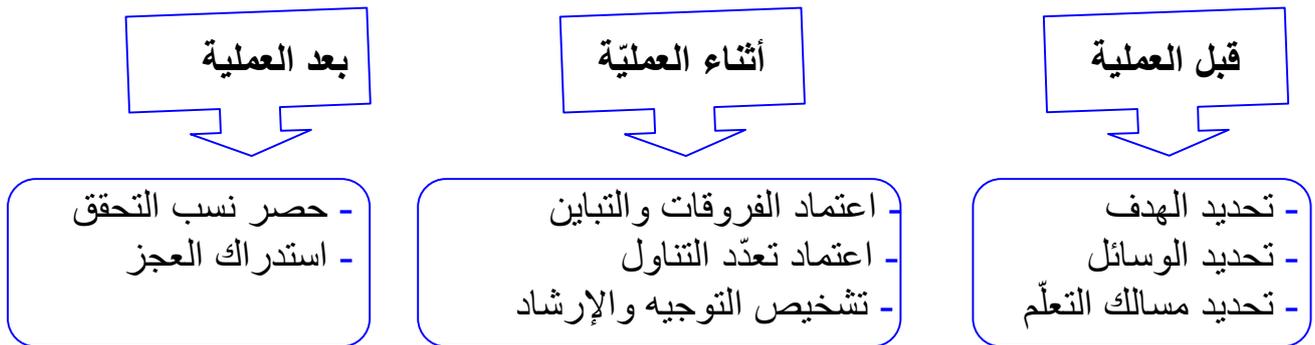
**ملاحظة:** - يمكن للمعلم اختيار تصرّفات حركية أساسية أخرى، على ألا يخرج عن منطق النموذج وصيغة استخراج العلامة.  
- تكوين مجموعات متقاربة في القدرات البدنية.

## بيداغوجية الفروقات

ترتكز بيداغوجية الفروقات أساسا على التباين الموجود بين المتعلمين، من حيث قدراتهم من جهة ومدى قابليتهم واستعدادهم لسيرورة التعلّم من جهة ثانية، ومسار التعلّم من جهة ثالثة. ومن هنا فارتباطها بالحصة وثيق، حيث تراعى الفروقات الفردية، وتؤخذ بعين الاعتبار أثناء بنائها (الحصة). حتى يتسنى لكلّ متعلّم أن يجد ما يتلاءم مع إمكانياته (البدنية الحسية-الحركية الوجدانية والمعرفية)، وما يتوافق مع مساره التعلّمي، الذي يخضع لهذه العوامل كلّها. وإذا كان منطلق التعلّم واحد في بيداغوجية الفروقات، للوصول إلى الهدف، فالمسار لتعلّمي ونقاط الوصول متعدّدة. كلّ حسب مؤهلاته واستعداداته، التي تحدّد سرعة التطوّر نفسها. والعمل ببيداغوجية الفروقات في التربية البدنية، في إطار المقاربة بالكفاءات المعتمدة في المناهج الحالية يفرض نفسه، ويصبح ضروريا، وهذا لخاصية الكفاءة ذاتها.

وترتكز على مبادئ نوجزها فيما يلي:

- \* اعتماد التباين الموجود بين المتعلمين كقاعدة في استراتيجية التحضير، والبناء، والدعم.
- \* افتراض مسالك متعدّدة، تسمح للمتعلّم بانتهاج المسلك الملائم له لتحقيق الهدف.
- \* تحديد منطلق واحد بنقاط وصول متعدّدة.
- \* التكفل بالعوامل المؤثرة: المتمثلة في الخصائص العلائقية والمعرفية المتعلقة بالفوج.



## أسس البناء والتطبيق

### ○ الوحدة التعلّمية

هي التّفصل التعلّمي الذي يتضمّن مجموعة حصص قصد تحقيق هدف تعلّمي.

#### المنهجية المتّبعة

- تحديد العناصر الخاضعة للتقويم، انطلاقاً من مؤشرات الأهداف التعلّمية المعنية.
- تحديد المحتوى (لعبة ...) الذي يقوم عن طريقه التقويم.
- تحديد منهجية تطبيق المحتوى.

#### التقويم التشخيصي (الأولي)

تحليل النتائج (استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات)

#### بناء الوحدة التعلّمية وتطبيقها

- صياغة الأهداف الإجرائية انطلاقاً من المؤشرات (النقائص).
- توزيعها على المدى الزمنيّ (حسب عدد الحصص).
- تحديد المحتوى (وضعيّات تعلّم) لكلّ هدف إجرائي.
- اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مرافق لسيرورة التعلّم (في جميع الحصص).

تطبيق الحصص ميدانياً مع التلاميذ

#### التقويم التحصيلي

- إخضاع المؤشرات (النقائص) المحدّدة في بداية الوحدة التعلّمية للتقويم.
- تحديد المحتوى (لعبة) يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها.
- تحديد وسائل ومنهجية التقويم (ذاتي، جماعي، فردي ...).
- تحليل النتائج.

من خلال هذا تحديد مدى تحقيق الأهداف الإجرائية المسطرة ومنه مدى اكتساب الأهداف التعلّمية المعبرة عن الكفاءة المعنية.

جانب التحضير

- انطلاقا من الوحدة التعلّمية، استخراج الهدف الإجرائي.
- تحليل الهدف الإجرائي، وتحديد مبادئه المرحلية.
- تحديد المحتوى (اللعبة أو الألعاب التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر) مع مراعاة مستوى التلاميذ، الوسائل، طبيعة الجو ....
- تحديد صيغة سيرورة التعلّم (ورشات أفواج، فردي ... الخ).
- تحديد مدّة الممارسة (اللعبة، الألعاب).
- تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.
- توقّع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم.

جانب التطبيق

المبادئ المسيّرة للدرس:

- بعد تحضير وإعداد الحصّة يتحوّل دور المعلّم إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا، وهذا يستوجب تطبيق مبادئ:
- يشرح، يقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ.
  - يعلن عن بداية ونهاية العمل، بواسطة إشارات مفهومة.
  - يصحّح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ.
  - يوجّه ويعدّل التعلّقات.
  - يثير، يشوّق، يشجّع، يطمئن، يساعد التلاميذ.

المبادئ المتعلقة بالتسخين:

- يعتبر التسخين إحدى المراحل الهامّة في حصّة التربية البدنية، حيث أنّه يضمن للجسم تحمّل شدّة الجهود التي يتطلّبها مضمون الحصّة. ولذا، فعلى المعلّم أن يسهر على:
- مبدأ تدرّج صعوبة التمارين والحركات.
  - تكييف مدّة العمل واختيار التمارين حسب طبيعة النشاط والحالة الجوية.
  - احترام مبدأ العمل والراحة.

### المبادئ المتعلقة بالجزء الرئيسي:

من المعلوم وأنّ الجزء الرئيسي من الحصّة يضمن تحقيق الهدف المسطر، ولذا فمساهمة المعلم كبيرة في هذه المرحلة من حيث:

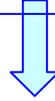
- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات.
- تنشيط أفواج العمل.
- مراقبة المتعلمين لإيجاد الحلول المناسبة، وهذا عن طريق:

### +التدخلات الشفوية:

- الشرح الموجز، المبسّط والمفهوم.
- تقديم التوجيهات في الوقت المناسب.
- استعمال صوت مسموع وواضح.

### +التدخلات العملية (الحركية):

- استعمال إشارات وحركات واضحة وصحيحة (باليدين، بالجسم كلّه، بالآلة المستخدمة).
- استعمال إشارات مركّبة (بين الصوت والحركة).
- التنقل بين الورشات ومراقبة الأعمال.
- التصحيح الفردي أثناء سير التمارين والحركات.
- توقيف العمل لإعادة الشرح أو للتصحيح الجماعي.
- اقتراح بعض الحلول، وتزويد التلاميذ بمعطيات إضافية إذا اقتضت الضرورة.



### المبادئ المتعلقة بالرجوع للهدوء:

- كثيرا ما تهمل هذه المرحلة، والمؤكّد أنّها:
- فترة استعادة التلاميذ لحالتهم الطبيعية الهادئة.
- قد تكون بلعبة هادئة أو بحوصلة ما جاء في الحصّة.
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة.
- تحضّر فيها الحصّة القادمة.

## التوجيهات

### ○ التشكيلات والتنقلات

ما يجب الوقوف عنده هو ضرورة احترام المنهاج والمواقيت المخصصة لتطبيقه (حصتين) فالحصة المنظمة لا تساعد على تحقيق الأهداف فقط، بل تتعدى إلى تنظيم وتطوير العلاقة بين المربي والتلميذ، وبين التلاميذ أنفسهم. والتنظيم المحكم يخلق الجو الملائم للتلميذ، ويمنحه الفرصة للتعبير عن إمكانياته البدنية والفكرية ووضعها حيز التطبيق، وهذا يدفعه إلى المشاركة في بناء تعلمه. ويمرّ هذا التنظيم عبر الاستعمال العقلاني للتشكيلات والتنقلات.

#### \* التشكيلات:

عموما نجد ثلاثة أنواع من التشكيلات:

- تشكيلات التقسيم
- تشكيلات التموقع
- تشكيلات التنظيم

#### تشكيلات التنظيم

- حسب القامة (من الصغير إلى الكبير أو العكس)
- الاستعداد
- اتجاه النظر
- تغيير الاتجاه (من الثبات أو في حالة تنقل تغيير التشكيلة).

#### تشكيلات التموقع

- القاطرة (الصف)
- الموجة
- الكتلة
- حسب أشكال هندسية (دائرة مربع، مثلث، ... الخ).
- الكومة
- الجماعة

#### تشكيلات التقسيم

- القسم (المستوى)
- الفرع 5 تلاميذ وأكثر
- الفوج حسب القوة
- الفريق والنادي
- المجموعة
- الزوجي
- الفردي

● تشكيلات التقسيم:

القسم: هو الوحدة التي تضم أفراد المستوى الواحد، لا يتغير طيلة السنة الدراسية.  
الفرع: يضم الفرع أكثر من 5 وأقل من 10 تلاميذ، ويستعمل في النشاطات الرياضية ذات الطابع الجماعي.

النادي والفريق:

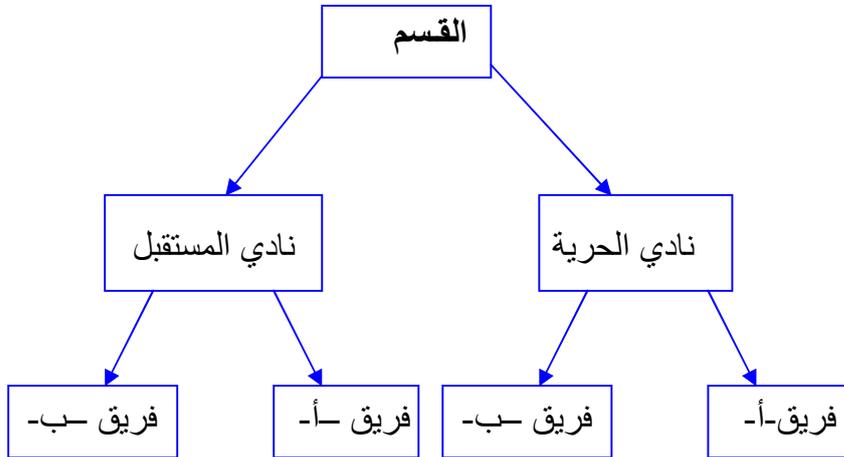
يعمد المعلم في بداية السنة الدراسية إلى تقسيم القسم (الفوج التربوي) إلى ناديين متقاربين في المستوى لضمان التنافس طيلة السنة الدراسية.

- يقسم كل ناد إلى فريقين أو أكثر حسب كثافة القسم.
- يختار لكل ناد اسم يعرف به فيما بعد.
- لكل ناد رئيس.
- لكل فريق قائد.
- عناصر النادي لا تتغير طيلة السنة الدراسية.
- عناصر الفريق تتغير حسب الحاجة.

ملاحظة:

من أجل تنافس حقيقي يجب تقسيم القسم إلى ناديين متوازنين في القدرات بحيث كل ناد يضم عناصر متفوقين، متوسطين وضعاف.

مثال:



----- الوثيقة المرافقة لمناهج السنة الثانية ابتدائي

**المجموعة:** هي وحدة مؤقتة تستعمل خلال النشاط العادي (جمع وتفكيك التلاميذ أثناء الدرس).  
**الزوجي:** يتكون الزوجي من أجل المساعدة أو المراقبة ويتطلب هذا الأخذ بعين الاعتبار الوزن،  
القامة، المستوى الفني في النشاط (...).

### ● تشكيلات التموقع:

تمثل العلاقات الفضائية:

- بين التلاميذ والجهاز أو الوسيلة المستعملة.
- بين التلاميذ أنفسهم (المسافة).
- بين التلاميذ والمعلم (المسافة).

### ● تشكيلات التنظيم:

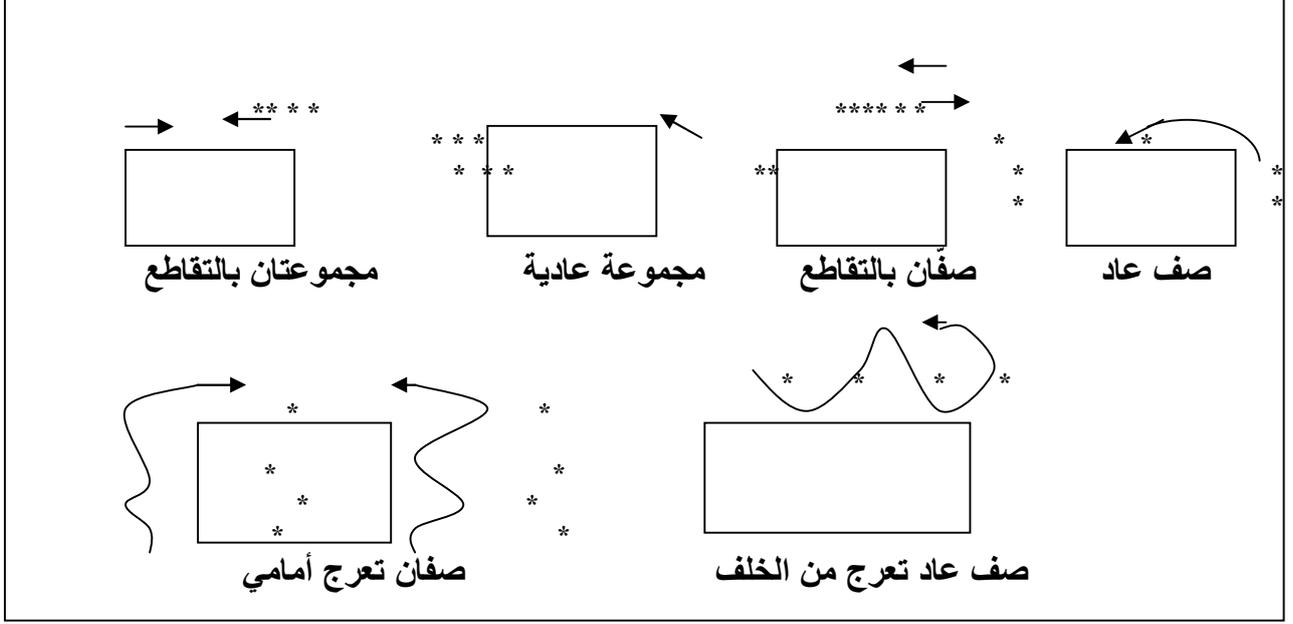
وهي تشكيلات تسمح بتجنب الاصطدام والزحام حول وسيلة العمل.

**إنجاز التمرين واستعمال التشكيلات:**

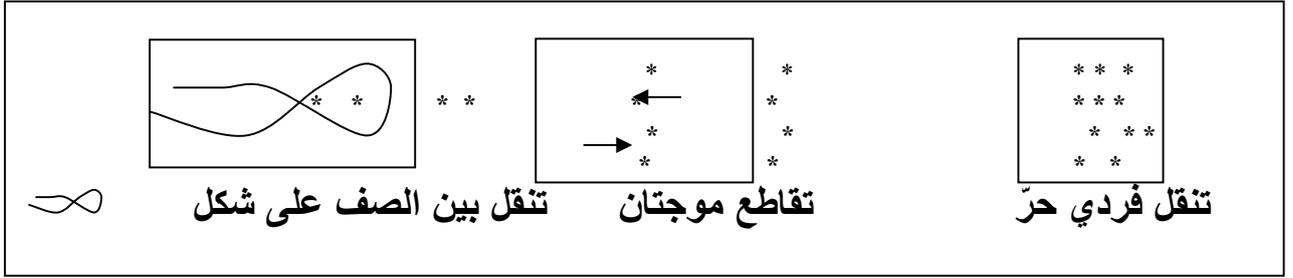
**الموجة:** وهي وسيلة تسمح لجميع التلاميذ بإنجاز نفس التمرين في نفس الوقت.  
**مزايا العمل بالموجة:** يمكن مراقبة شدة الجهد، أداء التمرين، إمكانية التصحيح الفردي والجماعي.  
**الصف (القاطرة):** تنظيم يكون فيه الإنجاز فرديا، وكثيرا ما يستعمل في الألعاب الفردية (ألعاب القوى على الخصوص).

### ● التنقلات:

سواء أثناء التسخين أو أثناء المرحلة الرئيسية، يكون تنقل التلاميذ حسب ترتيبات تنظيمية  
تأخذ بعين الاعتبار مساحة أو ساحة الممارسة.



تنقل داخل الملعب



○ مراقبة نشاط التلاميذ

من ضروريات متابعة النشاط البدني، مراقبة مدى تأثير هذا النشاط على جسم الطفل. وهناك سبل عديدة لذلك، نذكر منها:

○ الملامح الخارجية

الوجه: وتلخص في ثلاث حالات متباينة:

قف	حذار	جيد
 <ul style="list-style-type: none"> <li>- لون داكن</li> <li>- بقع عرق جافة</li> <li>- قبض في العضلات</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- ميول للون الداكن</li> <li>- قطرات عرق قليلة</li> <li>- بداية تشنج عضلات الوجه</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- لون فاتح + لمعان</li> <li>- قطرات عرق كبيرة</li> <li>- استرخاء عضلات الوجه</li> </ul>

- جري غير مستقيم
- عدم التحكم في الإيقاع
- فقدان التوازن أثناء الجري

من الملامح الخارجية كذلك:

### ○ الملامح الداخلية:

إذا كان يستحيل كشف آليات العمل البدني أثناء أي نشاط، فإننا نعتد على قراءة ما يحسّ به الطفل الذي يقوم بهذا النشاط.

أعراض الاضطرابات الداخلية:

- كل توقف للطفل معناه الإحساس بالتعب (ما يعرف أن الطفل بطبيعته مداوم لا يعرف الغش خاصة إذا كانت النشاطات المقترحة تجلب اهتمامه).
- القيء هو إنذار لمشكل على مستوى الجهاز الهضمي (لا يستطيع الطفل في هذه الحالة مواصلة الجهد).
- الإحساس بالدوران أو الغثيان، ولو مؤقتا إنذار للمربي بعدم ملاءمة شدة المجهود البدني مع قدرات الطفل.
- الإحساس بثقل الرجلين أثناء الجري من سمات تراكم حمض اللبن في الألياف العضلية.
- تعرض الطفل لرؤية ضبابية منذر آخر بحالة غير ملائمة.

**ملاحظة:** تستدعي كل هذه الحالات إيقاف النشاط وترك التلميذ في حالة استرخاء واسترجاع متزامنة مع إجراء تمارين تنفسية مناسبة.

### ● مراقبة نبضات القلب:

من بين الأساليب المعمول بها في جميع النشاطات البدنية عملية مراقبة الدورة الدموية وعلى الخصوص القلب، كونه يلعب دورا أساسيا. حيث أن كل الدراسات تتفق على ضرورة تأقلم هذا العضو الحيوي مع نوع النشاط.

### ● متى يتم قياس نبضات القلب؟

- قبل الجهد لمعرفة مدى استعداد التلميذ لبذل مجهود بدني.
- أثناء المجهود لمعرفة شدة المجهود.
- بعد الجهد لمعرفة قدرات التلميذ من حيث الاسترجاع.

• كيف يتم قياس النبض ؟

في بداية الأمر يصعب على التلميذ أن يقوم بعملية القياس لوحده، وعليه فالمربي هو الذي يقوم بها. وذلك على مستويات عديدة من الجسم، أسهلها بالتحسس بالسبابة والوسطى وعلى مستوى الرقبة تحت الفك السفلي حيث تتضح النبضات. ثم يدرّب الطفل على كيفية قياس نبضه لوحده.

• عموماً يحسب عدد النبضات في الدقيقة كما يلي:

- قبل المجهود: حساب النبضات لمدة 15" (ثانية)، العدد المحصل عليه يضرب في 4.
- أثناء المجهود: حساب النبض لمدة 6" (ثوان)، العدد المحصل عليه يضرب في 10.
- بعد المجهود: حساب النبض لمدة 10" (ثوان)، العدد المحصل عليه يضرب في 6.

## نماذج

المستوى: السنة الثانية الابتدائية  
مجال التعلم: الجري

○ نموذج لوحدة تعلمية  
المؤسسة: .....  
الوحدة التعليمية: الجري السريع

التوجيهات	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	الحصص	الهدف التعليمي
- محور الجري. - الترداد السريع.	لعبة الليل والنهار	- الجري السريع على خط مستقيم دون فقدان التوازن.	الأولى	مسالك الجري السريع على مسالك مختلفة
			الثانية	
- المحافظة على التوازن والوضعية.	لعبة التداول بين الأقماع.	- الجري السريع على منحرج مع المحافظة على التوازن.	الثالثة	
			الرابعة	
- المحافظة على السرعة.	لعبة التداول حول الدائرة.	- الجري السريع على ملتو مع المحافظة على التوازن.	الخامسة	
			السادسة	
- اختيار السرعة المناسبة للمسلك.	لعبة المطاردة بالمنديل.	- اختيار الملك المناسب لمؤازرة الزميل.	السابعة	
			الثامنة	

## ○ نموذج لحصة

المؤسسة: .....  
المستوى: السنة الثانية الابتدائية  
الرقم: .....  
الوسائل:

الوحدة التعليمية: الجري السريع

الهدف التعليمي: الجري السريع على مسالك مختلفة

الهدف الإجرائي: أن يجري التلميذ على خط مستقيم بسرعة قصوى دون فقدان التوازن.

التوجيهات	الحمل	وضعيات التعلم	المهام	المراحل
- جري بطيء وحر. - التركيز على الأرقام.	5د	- لعبة الأرقام: تنقل التلاميذ جريا وبحرية في الساحة يشكلون مجموعات حسب الأرقام المعلن عنها من طرف المعلم. يقصى من يفشل.	تشكيل مجموعات حسب الأرقام	المرحلة التحضيرية
- ترك مسافات بين التلاميذ. - حثهم على الجري بسرعة وعلى خط مستقيم.	20د	- لعبة: الليل والنهار يقف التلاميذ موجتان متقابلتان في منتصف ملعب مستطيل واحدة تمثل الليل والأخرى تمثل النهار عند الإعلان عن إحداها تهرب والأخرى تطاردها.	محاولة مسك الخصم أو لمس	المرحلة الرئيسية
- التركيز وسرعة التنفيذ.	5د	- لعبة السمكة والبحر: يمد المعلم يديه اليمنى تمثل البحر واليسرى تمثل، تغوص السمكة إن مرت اليسرى تحت اليمنى فيصق التلاميذ يقصى من يخطئ.	إنجاز حركات انطلاقا من إشارات	المرحلة الختامية

## ملحق الألعاب

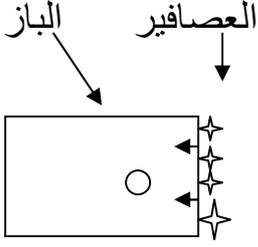
نقترح هنا مجموعة من الألعاب، يمكن لمعلم المرحلة الابتدائية الاستعانة بها لتحقيق أهدافه المسطرة، وهي قابلة للإثراء والتكييف حسب المحيط والوسائل والمنشآت وما إلى ذلك.

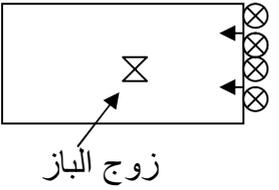
### • تصنيف الألعاب:

يمكن تصنيف الألعاب حسب مقاييس مختلفة (العتاد، الميدان، الخصائص، ... الخ) وقد اعتمدنا هنا التصنيف حسب الخصائص وهو كما يلي:

- \* ألعاب الملاحقة
- \* ألعاب التداول
- \* ألعاب المواجهة
- \* الألعاب الهادئة

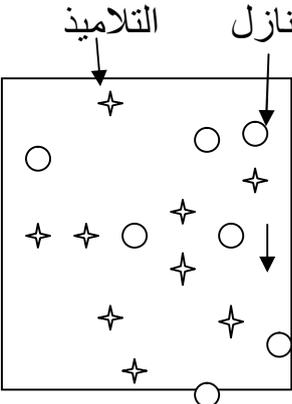
### ألعاب الملاحقة

الباز والعصافير	اللعبة رقم 1
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: لا شيء	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
التشكيلات	سير اللعبة
	يصطف التلاميذ (العصافير) على أحد خطي عرض الملعب. يعين المعلم تلميذا يقوم بدور الباز، يأخذ مكانه داخل الملعب. عند الإشارة تحاول العصافير عبور الملعب مجتنباً الباز. كل عصفور يلمس من طرف الباز يصبح بدوره بازا مساعداً للاول أو يقصى من اللعب. يعلن فائزا العصفور الذي بقي الأخير دون أن يمسك.

الباز والعصافير المزدوجة		اللعبة رقم 2
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: لا شيء		المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
التشكيلات	سير اللعبة	
زوج العصافير	نفس قانون اللعبة الأولى مع قرن التلاميذ مثنى مثنى (مسك باليدين) إذا انفصل زوج الباز لا يحق له ملاحقة العصافير. إذا انفصل زوج العصافير يعود إلى خط الانطلاق ويقرن ويعيد.	
	ملاحظة: لعبة الباز بالمساعدة نفس القانون وكل عصفور يلمس يجلس في الميدان ولا يصبح حرا إلا إذا لمس زميل له.	

القط والفأر "أ"		اللعبة رقم 3
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: لا شيء		المكان: فناء المدرسة الملعب: دائرة قطرها حوالي 8م
سير اللعبة		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشكل التلاميذ دائرة قطرها حوالي 8م، يبعد الواحد عن الآخر حوالي 60سم.</li> <li>- يعين المعلم من بينهم 5 يمثلون الجحور بحيث يكونون بعيدين عن بعضهم فيقفون فاتحي الأرجل.</li> <li>- يعين القط والفأر بحيث يكون كل منهما ينتمي إلى ناد.</li> <li>- عند الإشارة يطارد القط الفأر، يستطيع الفأر عندما يحس بالخطر الدخول بين رجلي أحد التلاميذ.</li> <li>- إن تمكن القط من لمس الفأر فلناديه نقطة، وإلا فبعد مدة (دقيقة مثلا) تمنح نقطة للنادي الآخر.</li> </ul>		

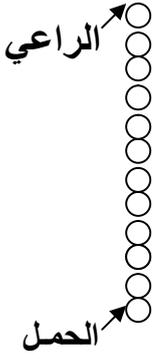
<b>القط والفأر " ب "</b>	<b>اللعبة رقم 4</b>
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: لا شيء	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
<p><b>سير اللعبة</b></p> <p>ينتشر التلاميذ داخل المستطيل، بعد أن يعين المعلم التلميذين الذين يقومان بدور القط والفأر. عند الإشارة يطارد القط الفأر، فإن أحس الفأر بالخطر استتجد بأحد التلاميذ المنتشرين فيتحول إلى قط بينما يتحول القط إلى فأر وتستمر اللعبة. يقصى من اللعب كل فأر أمسك به القط.</p>	

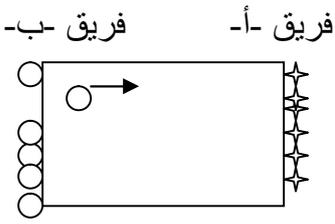
<b>من ليس له منزل</b>	<b>اللعبة رقم 5</b>
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: رسم دوائر بالطباشير	المكان: فناء المدرسة الملعب: الساحة
<p><b>سير اللعبة</b></p> <p>تشكل دوائر بالطباشير قطرها 1م، يقل عددها عن عدد المتنافسين. ينتشر التلاميذ في الساحة. عند الإشارة الأولى، يجري التلاميذ في كل الاتجاهات جريا خفيفا. عند الإشارة الثانية يحاول كل منهم الدخول إلى منزله (دائرة). يقصى التلاميذ الذين لم يجدوا منزلا. يحذف عدد من الدوائر بجلوس التلاميذ الذين تم إقصاؤهم فيها، وهكذا يعلن عن الفائز في النهاية.</p>	<p><b>التلاميذ</b></p> <p><b>المنازل</b></p> 

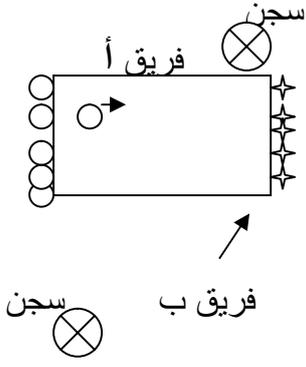
المطاردة بالمنديل		اللعبة رقم 6
عدد التلاميذ: من 10 إلى 15 الوسائل: منديل		المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
التشكيلة	<p>سير اللعبة</p> <p>ينتشر التلاميذ داخل الملعب.</p> <p>يختار المعلم تلميذا ويعطيه منديلا.</p> <p>عند الإشارة يطارد صاحب المنديل البقية، من يلمس ويقوم بنفس العملية.</p> <p>بعد مدة (دقيقة مثلا) إذا لم يلمس أحد يتم تغيير صاحب المنديل وهكذا.</p>	

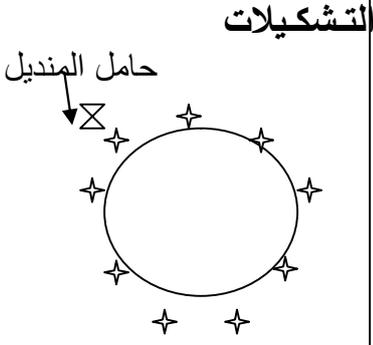
المطاردة بالحبل		اللعبة رقم 7
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: حبال القفز		المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
التشكيلات	<p>سير اللعبة</p> <p>يقرن التلاميذ مثنى مثنى (واحد من كل ناد).</p> <p>عند الإشارة يحاول التلميذ الأول سحب الحبل.</p> <p>بينما يحاول الثاني الدوس عليه.</p> <p>بعد مدة معينة تحسب عدد المرات التي داس فيها على الحبل.</p> <p>يتبادل التلاميذ الأدوار ليعين الفائز في النهاية.</p>	

المطاردة بدون حبل		اللعبة رقم 8
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: لا شيء		المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
التشكيلات	<p>سير اللعبة</p> <p>يقرن التلاميذ مثنى مثنى داخل الملعب.</p> <p>- عند الإشارة واحد يهرب والثاني يطارده.</p> <p>- عند لمسه يصبح هذا الأخير مطاردا.</p> <p>- بحيث لا يخرج الأول من حدود الملعب.</p> <p>- بينما يستطيع الجلوس إذا أحس بالخطر، ليستمر فيما بعد.</p> <p>- بعد مدة، وإذا لم يلمس تغير الأدوار، ليعلن عن الفائز في النهاية.</p>	

الذئب والخروف		اللعبة رقم 9
عدد التلاميذ: غير محدد		المكان: فناء المدرسة
التشكيلات	سير اللعبة	
<p>← ⊗ الذئب</p> <p>↑ ○ الراعي</p> <p>○ الحمل</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تشكل قاطرات من التلاميذ، يمثل التلميذ الأول من القاطرة الراعي والأخير منها يمثل الحمل.</li> <li>- يقف تلميذ ثالث أمام القاطرة ويمثل الذئب.</li> <li>- عند الإشارة يحاول الذئب الظفر بالخروف بينما يمنع الراعي عن طريق التنقلات.</li> <li>- يصبح ذئبا كل راع لم ينجح في مهمته.</li> <li>- يصبح راعيا كل ذئب نجح في مهمته.</li> <li>- تغير الأدوار بعد مدة بحيث يسمح لأغلب التلاميذ بالقيام بأحد الأدوار.</li> </ul>	

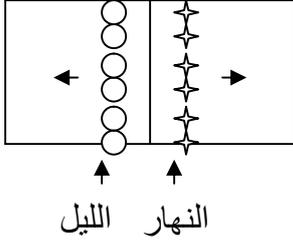
الضربات الثلاث " أ " "		اللعبة رقم 10
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: لا شيء		المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
التشكيلات	سير اللعبة	
<p>فريق أ- فريق ب-</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فريقان متساويان في العدد، يقف كل منهما على شكل موجة على أحد خطي العرض.</li> <li>- يضع كل تلميذ رجلا على الخط باسطا إحدى ذراعية للأمام بينما الأخرى للخلف.</li> <li>- يعين الفريق والتلميذ الذي يبدأ اللعب.</li> <li>- عند الإشارة ينطلق التلميذ نحو فريق الخصم، محاولا ضرب يد فريق الخصم ثلاث مرات قبل أن يعود إلى مكانه دون أن يمسك به الذي تلقى الضربة الثالثة.</li> <li>- يسجل نقطة إذا نجح في ذلك وتخصم منه نقطة إذا فشل.</li> <li>- يفوز الفريق الذي حقق أكبر عدد من النقاط.</li> </ul>	

الضربات الثلاث "ب"		اللعبة رقم 11
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: حلقتين	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل	
<b>التشكيلات</b> 	<b>سير اللعبة</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- نفس قانون اللعبة السابقة.</li><li>- مع وضع حلقة في جهة كل فريق بمثابة سجن.</li><li>- التلميذ الذي لم ينجح في العودة إلى مكانه بعد الثلاث ضربات يصبح سجينا عند الفريق الخصم.</li><li>- الفريق الفائز الذي سجن أكبر عدد من عناصر الفريق الخصم.</li></ul>	

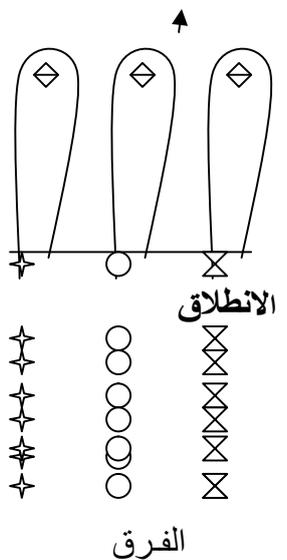
المنديل		اللعبة رقم 12
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: منديل	المكان: فناء المدرسة الملعب: دائرة قطرها حوالي 8م	
<b>التشكيلات</b> 	<b>سير اللعبة</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- من وضعية الجلوس يشكل التلاميذ دائرة قطرها حوالي 8م</li><li>- يعطى أحد التلاميذ منديلا ويدور حول الدائرة جريا ليسقطه وراء أحد الجالسين، الذي يقوم ويطارده محاولا الإمساك به قبل أن يأخذ مكانه وهكذا.</li><li>- يقصى من اللعب الذي يفشل في العملية.</li></ul>	

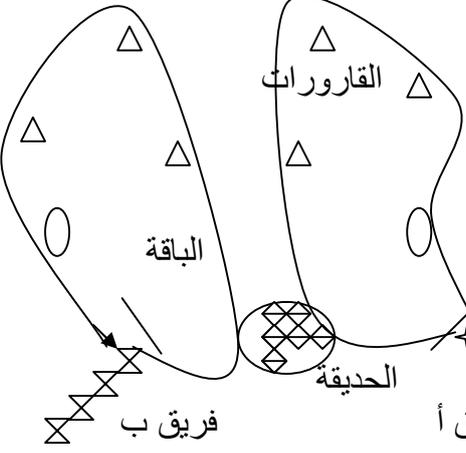
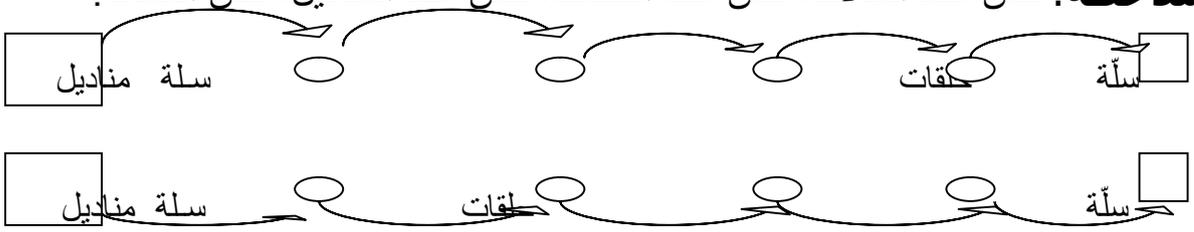
اللعبة رقم 13	
<p>خطف المنديل "أ"</p>	<p>عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: منديل</p>
<p>المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل</p>	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- فريقان متساويا العدد، يقف كل واحد منهما على شكل موجة على أحد عرضي المستطيل.</li> <li>- ترقم عناصر كل فريق.</li> <li>- يوضع المنديل في منتصف الملعب بحيث يكون على نفس البعد من الفريقين.</li> <li>- ينادي المعلم على رقم فيخرج حامله من كل فريق ويحاول أن يستحوذ على المنديل دون أن يلمسه الآخر.</li> <li>- يفوز بنقطة إذا رجع لمكانه سالما وتخصم منه نقطة إذا فشل في ذلك.</li> <li>- يفوز الفريق الذي تحصل على أكبر عدد من النقاط.</li> </ul>
<p>التشكيلات</p>	

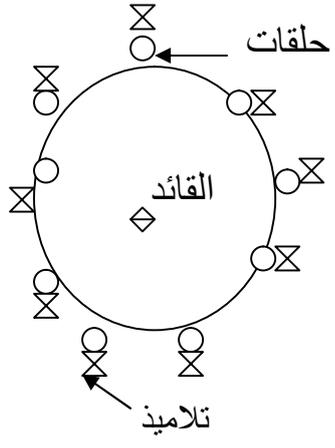
اللعبة رقم 14	
<p>خطف المناديل "ب"</p>	<p>عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: مناديل بعدد التلاميذ - لكل فريق لون</p>
<p>المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل</p>	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنتشر عناصر الفريقين في الملعب، لكل عنصر منديل معلق في حزامه، بحيث يكون لون مناديل الفريق واحدا.</li> <li>- عند الإشارة يحاول كل فريق خطف مناديل خصمه.</li> <li>- الفريق الفائز الذي حصل على أكبر عدد من المناديل.</li> </ul>
<p>التشكيلات</p>	

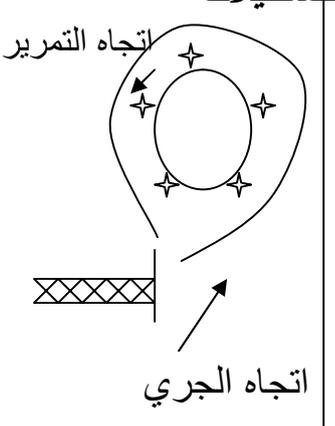
اللعبة رقم 15	
الليل والنهار	
عدد التلاميذ: فريقان	المكان: فناء المدرسة
الوسائل: لا شيء	الملعب: مستطيل
التشكيلات	سير اللعبة
	<ul style="list-style-type: none"><li>- فريقان متساويا العدد، يقف كل منهما على شكل موجة في منتصف الملعب، وباتجاه العرض.</li><li>- متقابلان وبعيدان عن بعضهما حوالي 2م.</li><li>- يعين الفريق الذي يمثل الليل والذي يمثل النهار.</li><li>- يسرد المعلم قصة يذكر فيها تارة الليل وأخرى النهار.</li><li>- على الفريق الذي يذكر اسمه أن يهرب باتجاه خط نهاية نصف ملعبه قبل أن يمسكه الفريق الخصم.</li><li>- الفريق الفائز الذي يتمكن من مسك أكبر عدد من عناصر الفريق الخصم.</li></ul>

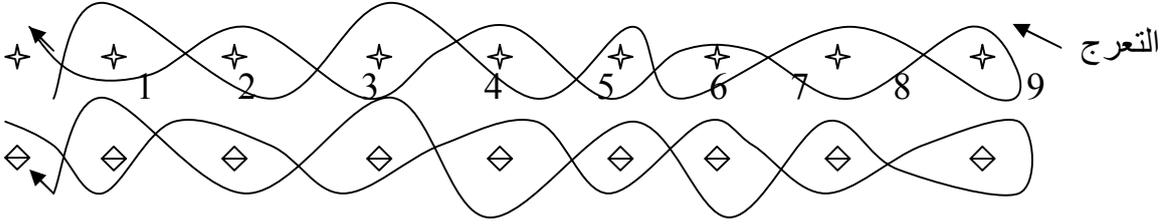
## ألعاب التداول

سباقات التداول	اللعبة رقم 1
عدد التلاميذ: فرق الوسائل: قارورات بعدد الفرق	المكان: فناء المدرسة لملعب: مستطيل
<p>التشكيلات القارورات</p>  <p>الفرق</p>	<p>سير اللعبة</p> <p>تكوين فرق متساوية العدد، ومتقاربة في القدرات.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد مسافة الجري بـ 10 أو 15 م.</li> <li>- يوضع خط الانطلاق، فتقف الفرق خلفه على شكل قاطرات.</li> <li>- توضع قارورة بلاستيكية قبالة كل فريق وعلى نفس المسافة.</li> <li>- عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق بسرعة ليدور حول القارورة ويعود فيلمس زميله الأول فينطلق ويقوم بنفس العمل.</li> <li>- يفوز الفريق الذي ينتهي أولاً.</li> </ul> <p><b>ملاحظة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يمكن إضافة الدوران حول القاطرة للمس الزميل من الخلف.</li> <li>- يمكن تغيير وضعيات الانطلاق (من الجلوس، من القرفصاء ...)</li> <li>- يمكن تغيير أشكال الجري (برجل واحدة، بالرجلين مضمومتين ...)</li> <li>- يمكن إدراج حواجز (قفز على الحبل، حواجز ذات علو مناسب ...)</li> </ul>

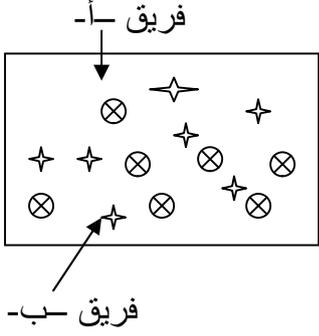
<p>باقعة الأزهار</p>	<p>اللعبة رقم 2</p>
<p>عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: 6 قارورات، 3 حلقات، منديل</p>	<p>المكان: فناء المدرسة</p>
<p>التشكيلات</p> 	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- فريقان متساويا العدد ومتقابلان على نفس البعد من الحلقة الأولى والتي بها المناديل (تمثل الحديقة).</li> <li>- توضع على بعد 5م من كل فريق حلقة (تمثل الباقعة).</li> <li>- توضع 3 قارورات (ذات بعد 3م) على منحى.</li> <li>- عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق نحو الحديقة ليقطف زهرة واحدة (منديلا) ويعود بها إلى الباقعة مرورا حول القارورات.</li> <li>- يتابع جريه ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العملية وهكذا إلى غاية مرور كل أعضاء الفريق.</li> <li>- الفريق الفائز الذي ينتهي الأول.</li> </ul>
<p>الشلال</p>	<p>اللعبة رقم 3</p>
<p>عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: 4 سلات + حلقات + مناديل</p>	<p>المكان: فناء المدرسة</p>
<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- فريقان متساويا العدد ومتقاربان من حيث القدرات على شكل قاطرة.</li> <li>- تقابل كل فريق حلقات موضوعة على خط مستقيم تبعد الواحدة على الأخرى 5م.</li> <li>- أمام الأول من القاطرة سلة بها مناديل وعلى بعد 5م من الحلقة الأخيرة توضع سلة فارغة.</li> <li>- عند الإشارة يأخذ التلميذ الأول من كل فريق منديلا من السلة وينطلق به ليضعه في الحلقة الأولى، ثم يعود ليلمس زميله الذي يقوم بنفس العملية، إلى أن تنتقل كلها إلى الحلقة الأولى، وهكذا بالنسبة للحلقات الأخرى حتى تصل المناديل إلى السلة المقابلة.</li> <li>- يفوز الفريق الذي ينهي العملية الأول.</li> </ul> <p>ملاحظة: نفس عدد السلات، نفس عدد الحلقات، نفس عدد المناديل، نفس المسافة.</p> 	

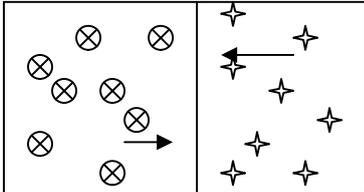
<b>مدير السرك</b>	<b>اللعبة رقم 4</b>
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: حلقات	المكان: فناء المدرسة
التشكيلات	سير اللعبة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توضع الحلقات على شكل دائرة قطرها حوالي 8م تبعد عن بعضها بـ 1م.</li> <li>- يقف بجانب كل حلقة تلميذ.</li> <li>- يقف داخل الدائرة تلميذ يمثل قائد السرك وهو الذي يعين كيفية التنقل حول الدائرة.</li> <li>- يباغت زملاءه بالتوقف ليحتل كل منهم حلقة.</li> <li>- الذي يبقى بدون حلقة يقوم بدور قائد السرك وهكذا.</li> </ul>

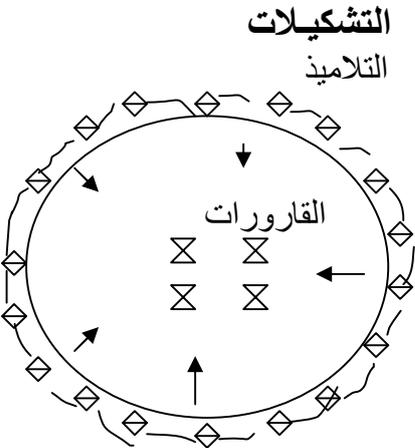
<b>الكرة الميقاتية</b>	<b>اللعبة رقم 5</b>
عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: كرات - مناديل	المكان: فناء المدرسة الملعب: دائرة قطرها 8م
التشكيلات	سير اللعبة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فريقان متساويا العدد، الأول يشكل دائرة قطرها 8م. والثاني قاطرة على بعد 4م منها.</li> <li>- تعطى لواحد من الدائرة كرة وللأول من القاطرة منديل.</li> <li>- عند الإشارة، فريق الدائرة يقوم بتمرير الكرة فيما بين عناصره وكلما عادت الكرة للأول احتسبت نقطة.</li> <li>- بينما ينطلق الأول من القاطرة بالمنديل ويدور حول الدائرة ليعود ويسلم المنديل لزميله الذي يقوم بنفس العمل.</li> <li>- عند مرور كل عناصر القاطرة، يتبادل الفريقان الموقع وتجري نفس العملية.</li> <li>- الفريق الفائز الذي حقق أكبر عدد من التمريرات.</li> </ul>

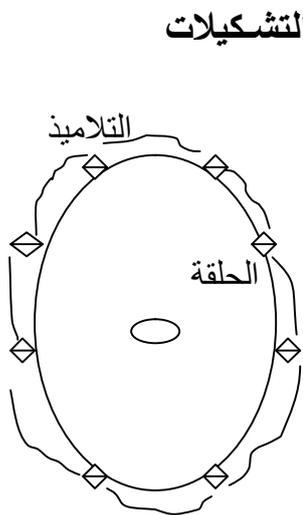
المنعرج المرقم	اللعبة رقم 6
عدد التلاميذ: فرق متساوية الوسائل: لا شيء	المكان: فناء المدرسة
<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- تشكيل 3 أو 4 فرق متساوية في العدد ومقاربة في القدرات لضمان التنافس.</li><li>- على شكل قاطرات بعد الواحدة على الأخرى 3م، بعد التلميذ عن زميله في القاطرة 1م.</li><li>- ترقيم عناصر القاطرة، وينادي المعلم على رقم ينطلق حاملوه من القاطرات (جريا متعرجا) بين زملائهم ذهابا وإيابا حتى أماكنهم تمنح النقاط حسب ترتيب الوصول.</li><li>- في النهاية تجمع النقاط ويفوز الفريق الذي تحصل على أقل مجموع.</li></ul>  <p>The diagram shows a zigzag track with 9 numbered stations. The top row of stations is marked with a star symbol and the numbers 1 through 9. The bottom row of stations is marked with a diamond symbol. Arrows indicate the direction of the race, starting from the left and moving right across the top row, then zigzagging down and right across the bottom row, and finally zigzagging up and right back to the top row. The word 'المتعرج' (zigzag) is written on the right side of the diagram.</p>	

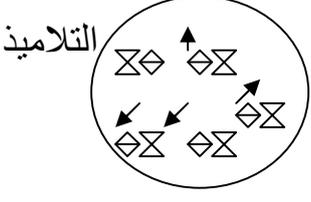
## ألعاب المواجهة

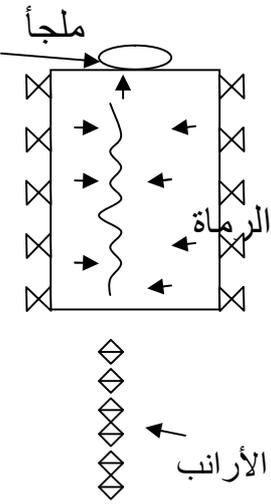
التمريرات العشر	اللعبة رقم 1
عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: كرة	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
<p>التشكيلات</p> 	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- فريقان متساويا العدد.</li> <li>- يعين الفريق المستفيد بالكرة عن طريق القرعة.</li> <li>- يحاول كل فريق عن طريق تمرير الكرة بين عناصره تحقيق عشر تمريرات متتالية ليسجل نقطة.</li> <li>- يعاد العد عند سقوط الكرة أو خروجها من حدود الملعب.</li> <li>- يعمل الفريق الخصم على منع التمرير والاستحواذ على الكرة.</li> <li>- يمكن إدراج بعض قواعد اللعب المناسبة للمستوى".</li> <li>- مثل: قاعدة المشي بالكرة، عدم مسك الزميل ...</li> </ul>

الكرات الحارقة	اللعبة رقم 2
عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: كرات صغيرة	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
<p>التشكيلات</p> <p>التخلص من الكرات</p> 	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- فريقان متساويان في العدد، ينتشر كل منهما في نصف ملعبه</li> <li>- يأخذ كل فريق نصيبه من الكرات (نفس العدد).</li> <li>- عند الإشارة الأولى يترامى التلاميذ بالكرات، بحيث يحاول كل فريق التخلص من أكبر عدد من الكرات.</li> <li>- عند الإشارة الثانية يتوقف اللعب وتحسب الكرات الموجودة عند كل فريق.</li> <li>- الفريق الفائز الذي أبقى عنده أقل عدد من الكرات.</li> </ul>

اللعبة رقم 3	
الشموع المسمومة	المكان: فناء المدرسة الملعب: دائرة
عدد التلاميذ: من 15 إلى 20 الوسائل: قارورات	سير اللعبة
<p>التشكيلات التلاميذ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يشكل التلاميذ دائرة، ممسكون بأيدي بعضهم البعض.</li> <li>- توضع داخل الدائرة قارورات بلاستيكية.</li> <li>- عند الإشارة يحاول كل تلميذ إسقاط القارورات بواسطة أحد رفقائه عن طريق الجذب.</li> <li>- يقصى كل تلميذ تسبب في إسقاط قارورة.</li> <li>- يتوقف اللعب إذا انفصل التلاميذ عن بعضهم البعض ويستأنف بعد استعادة المسك.</li> <li>- يعلن عن الأربعة الفائزين الباقين دون إقصاء.</li> </ul>

اللعبة رقم 4	
الحلقة الملعونة	المكان: فناء المدرسة
عدد التلاميذ: من 6 إلى 10 في كل دائرة الوسائل: حلقات بلاستيكية	سير اللعبة
<p>التشكيلات التلاميذ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تشكل كل مجموعة من التلاميذ دائرة وهم ممسكون بأيديهم.</li> <li>- توضع حلقة بلاستيكية وسط الدائرة.</li> <li>- عند الإشارة يحاول كل تلميذ جذب الباقين لإدخالهم الحلقة.</li> <li>- تسجل نقطة ضد كل تلميذ يدخل الحلقة.</li> <li>- يتوقف اللعب إذا انفصل التلاميذ عن بعضهم البعض لاستعادة المسك.</li> <li>- يعلن فائزا التلميذ الذي سجل عليه أقل عدد من النقاط.</li> </ul>

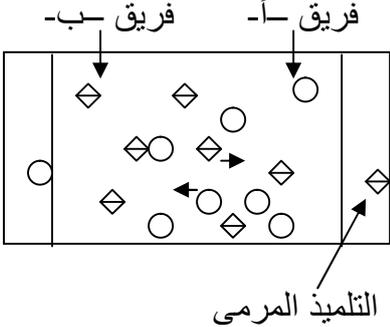
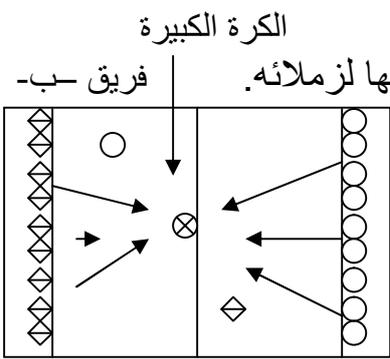
<b>خارج الدائرة</b>		<b>اللعبة رقم 5</b>
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: لا شيء		المكان: فناء المدرسة الملعب: دائرة
التشكيلات		<b>سير اللعبة</b> - فريقان متساويا العدد. - ينتشر التلاميذ ثنائيات داخل الدائرة. - يحاول كل تلميذ جذب أو دفع خصمه خارج الدائرة. - تسجل نقطة لكل تلميذ تمكن من ذلك. - بعد مدة تحتسب نقاط الفريق ويعلن عن الفائز.

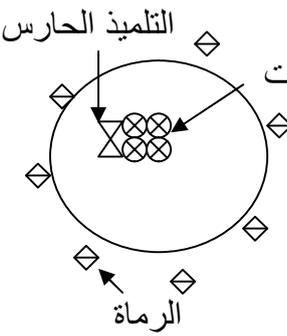
<b>قنص الأرناب</b>		<b>اللعبة رقم 6</b>
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: كرات خفيفة		المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
التشكيلات		<b>سير اللعبة</b> - فريقان متساويان في العدد. - تعطى للأول كرات خفيفة وينتشر على محيط الملعب من ناحيتي الطول ويمثل الرملة. - بينما يمثل الثاني العصافير ويقف على أحد خطي العرض وله ملجأ على خط العرض الآخر. - عند الإشارة تحاول الأرناب قطع الملعب جريا (الواحد تلو الآخر) متجنبين الكرات المسددة من طرف الرملة. - يسجن كل أرناب تم قنصه. - يتبادل الفريقان الأدوار. - في النهاية الفريق الفائز، الذي تمكن من قنص أكبر عدد.

<b>اللعبة رقم 7</b>		<b>تجنب الكرة -أ-</b>
<p>المكان: فناء المدرسة الملعب: دائرة قطرها حوالي 8م</p>		<p>عدد التلاميذ: من 10 إلى 14 الوسائل: كرة صغيرة خفيفة</p>
<p><b>سير اللعبة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- فريقان متساويا العدد.</li> <li>- الفريق الأول يمثل الرماة وينتشر حول محيط الدائرة تعطى له الكرة.</li> <li>- الفريق الثاني يمثل العصافير وينتشر داخل الدائرة.</li> <li>- عند الإشارة يحاول فريق الرماة التمرير فيما بين عناصره والتسديد للمس العصافير.</li> <li>- يقصى ويسجن كل عصفور يلمس بالكرة.</li> <li>- بعد مدة (دقيقتان مثلا) يتبادل الفريقان الأدوار.</li> <li>- الفريق الفائز الذي أصيب أقل عدد من عناصره.</li> </ul>	<p><b>التشكيلات</b></p>	
<b>اللعبة رقم 8</b>		<b>تجنب الكرة -ب-</b>
<p>المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل</p>		<p>عدد التلاميذ: فريقان من 10 إلى 14 الوسائل: كرة صغيرة</p>
<p><b>سير اللعبة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يوزع الفريقان على أرضية الملعب.</li> <li>- عند الإشارة يحاول الفريق المستفيد من الكرة وعن طريق التمرير بين عناصره لمس عناصر الفريق الخصم بالكرة الذي يسعى عن طريق التنقلات إلى تجنبها.</li> <li>- من يلمس بالكرة يقصى ويغادر الملعب.</li> <li>- يتبادل الفريقان الأدوار بعد دقيقتين من اللعب.</li> <li>- يفوز الفريق الذي يكون لديه أقل عدد من المصابين.</li> </ul> <p><b>ملاحظة:</b> يوضع قانون حسب مستوى التلاميذ مثلا: عدم المشي بالكرة أكثر من 3 خطوات ...</p>	<p><b>التشكيلات</b></p>	

اللعبة رقم 9	
ربح المنطقة	
عدد التلاميذ: غير محدد	المكان: فناء المدرسة
الوسائل: كرة	الملعب: مستطيل
<p><b>التشكيلات</b></p> <p>فريق أ- فريق ب-</p>	<p><b>سير اللعبة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- فريقان أ-، ب- متساويا العدد، يأخذ كل فريق مكانه في ميدانه، بينهما منطقة عازلة حوالي 3م.</li> <li>- يعين الفريق الذي يبدأ اللعب عن طريق القرعة.</li> <li>- عند الإشارة يرمي الذي عنده الكرة إلى أبعد مكان ممكن من منطقة الخصم.</li> <li>- <b>الحالة الأولى:</b> تمسك الكرة من طرف الفريق الخصم دون أن تسقط منطقة عازلة.</li> <li>- وهنا يستطيع اللاعب التقدم ثلاث خطوات ورميها بدوره إلى أبعد مكان ممكن من منطقة الخصم.</li> <li>- <b>الحالة الثانية:</b> توقف الكرة بعد سقوطها، وهنا يكون الرمي من نفس المكان دون التحرك.</li> <li>- تحتسب نقطة للفريق الذي استطاع أن يسقط الكرة في منطقة الخصم.</li> <li>- الفريق الذي سجل أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزا.</li> </ul>

اللعبة رقم 10	
الكرة إلى المرمى " أ "	
عدد التلاميذ: فريقان من 5 إلى 7	المكان: فناء المدرسة
الوسائل: كرة	الملعب: مستطيل به رواق من إحدى ناحتي العرض
<p><b>التشكيلات</b></p> <p>فريق أ- فريق ب-</p> <p>التلميذ المرمى</p>	<p><b>سير اللعبة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- فريقان متساويان في العدد منتشرة في الملعب.</li> <li>- يوضع تلميذ في الرواق يمثل المرمى.</li> <li>- يعين الفريق الذي يبدأ اللعب عن طريق القرعة.</li> <li>- يقوم الفريق بتمرير الكرة فيما بين عناصره محاولا إيصالها في النهاية إلى التلميذ المرمى.</li> <li>- دون أن تسقط أو تخرج، ودون أن يدخل اللاعبون الرواق</li> <li>- يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من النقاط</li> </ul>

<b>الكرة إلى المرمى -ب-</b>	<b>اللعبة رقم 11</b>
عدد التلاميذ: من 5 إلى 7 الوسائل: كرة	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل برواقين عرض الواحد 2م من ناحية العرض
<p style="text-align: center;"><b>التشكيلات</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>سير اللعبة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تجرى اللعبة بفريقيين لكل منهما لاعب مرمى.</li> <li>- يأخذ اللاعب المرمى مكانه في الرواق المقابل لفريقه.</li> <li>- تسجل نقطة بإيصال الكرة للمرمى دون أن تسقط أو تخرج من الميدان، أو يدخل اللاعبون الرواق، أو يخرج المرمى من الرواق.</li> <li>- يفوز الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من النقاط.</li> <li>- يمكن إدراج بعض القوانين الخاصة حسب مستوى التلاميذ.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ملاحظة:</b></p> <p>يمكن القيام بنفس اللعبة مع تعويض الرواق بحلقة قطرها 1م في منتصف خطي العرض يقف داخلها التلميذ المرمى، أو وضع حلقة في كل زاوية من زوايا المستطيل ووضع الكرة داخل الحلقة للتسجيل.</p>
<b>الكرة المتدرجة</b>	<b>اللعبة رقم 12</b>
عدد التلاميذ: فريقان من 5 إلى 10 الوسائل: كرة كبيرة وكرات صغيرة	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
<p style="text-align: center;"><b>التشكيلات</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>سير اللعبة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ينتشر أعضاء كل فريق وراء خط العرض المخصص له.</li> <li>- يكلف لاعب من كل فريق بجمع الكرات داخل الميدان وإعادتها لزملائه.</li> <li>- توضع الكرة الكبيرة في منتصف الملعب.</li> <li>- توزع الكرات الصغيرة على عناصر الفريقين بالتساوي.</li> <li>- عند الإشارة يحاول كل فريق درجة الكرة الكبيرة لمنطقة الخصم عن طريق قذفها بالكرات الصغيرة.</li> <li>- يفوز الفريق الذي يتمكن من ذلك بعد مدة.</li> </ul>

الكرة والقصر	اللعبة رقم 13
عدد التلاميذ: من 10 إلى 15 الوسائل: كرة + 4 قارورات بلاستيكية	المكان: فناء المدرسة الملعب: دائرة قطرها حوالي 8م
<p>التشكيلات</p>  <p>التلميذ الحارس القارورات الرماة</p>	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ينتشر التلاميذ على محيط الدائرة</li><li>- توضع القارورات في منتصف الدائرة على شكل مربع ضلعه 1م يحرسها تلميذ.</li><li>- يحاول التلاميذ الملتفون حول الدائرة إسقاط القارورات عن طريق القذف بالكرة مستعملين التمير فيما بينهم لمغالطة الحارس.</li><li>- يمكن التنافس حسب الفرق، والفوز يعود للذي استغرق اقصر وقت لإسقاط القارورات.</li></ul>

## الألعاب الهادئة

- تستعمل الألعاب الهادئة في نهاية الحصة، قصد استعادة التلاميذ حالتهم الطبيعية ومواصلة بقية الدروس داخل القسم.
- كما أنها تستخدم للاسترجاع بين مجهودين شديدين.
  - وتستعمل أيضا داخل القسم، حينما يتعذر القيام بحصة التربية البدنية في الساحة، أو حتى بين نشاطين لاستعادة الحيوية.

اللعبة رقم 1	قال علي
المكان: الفناء، داخل القسم	عدد التلاميذ: كل القسم
<b>سير اللعبة</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- يعين المعلم تلميذا يقوم بإصدار الأوامر مثل قال علي وقوف، قال علي جلوس قال علي اليد فوق الرأس.</li><li>- لا يستجيب التلاميذ للأوامر إلا إذا كانت مسبوقة بـ "قال علي".</li><li>- يقصى كل تلميذ أخطأ.</li><li>- يعلن في النهاية عن الفائز.</li></ul>	

اللعبة رقم 2	الألوان
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	عدد التلاميذ: كل القسم
<b>سير اللعبة</b> <b>مثلا:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- اللون الأحمر يعني الوقوف.</li><li>- اللون الأصفر يعني الجلوس.</li><li>- اللون الأبيض يعني الدوران في نفس المكان.</li><li>- .....</li><li>- يقوم المعلم بسرد قصة يذكر فيها الألوان، وكلما تلفظ بلون استجاب التلاميذ لما يعنيه.</li><li>- يقصى كل تلميذ أخطأ.</li><li>- يعلن في النهاية عن الفائز.</li></ul>	

اللعبة رقم 3	قائد الجوق
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	عدد التلاميذ: كل القسم
<b>سير اللعبة</b> - يخرج المعلم تلميذا خارج القسم، بحيث لا يسمع ولا يرى ما يجري بداخله. - يعين تلميذا يمثل قائد الجوق، الذي يقوم بحركات خفية عن التلميذ الذي كان بالخارج. - يرددها التلاميذ دون أن يكشفوا عن القائد. - بينما يحاول الذي كان بالخارج اكتشافه، وله في ذلك ثلاث محاولات.	

اللعبة رقم 4	الصارفة
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	عدد التلاميذ: كل القسم
<b>سير اللعبة</b> - يخرج المعلم تلميذا خارج القسم، بحيث لا يسمع ولا يرى ما يدور بداخله. - يعطي أحد التلاميذ صفارة. - يبدأ في الصفير بعد دخول زميله، الذي يحاول اكتشافه. - له الحق في ثلاث محاولات.	

اللعبة رقم 5	الحمامة تطير
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	عدد التلاميذ: كل القسم
<b>سير اللعبة</b> - بعد الاتفاق على نوع الطير، يقف التلاميذ في أماكنهم، ويقف أحد أمامهم يقوم بحركات للطيور وعلى زملائه ألا يقلدوه إلا إذا قام بالحركات التي تدلّ على الطائر المتفق عليه، يقصى من أخطأ. - يعلن في النهاية عن الفائز.	

اللعبة رقم 6	السكة والبحر
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	عدد التلاميذ: كل القسم
<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- يقف القائد أمام زملائه.</li><li>- يمد الذراع اليمين، ويمثل البحر، بينما يمثل الذراع الشمال السكة.</li><li>- يمرر اليد اليسرى التي تمثل السكة، تارة تحت اليمنى التي تمثل البحر وتارة فوقها.</li><li>- لا يصفق التلاميذ إلا عند مرور السكة فوق البحر.</li><li>- يقصى كل تلميذ يخطئ.</li><li>- يعلن في النهاية عن الفائز.</li></ul>	

اللعبة رقم 7	ركز وتذكر
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	عدد التلاميذ: كل القسم
<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- يضع المعلم عدة أشياء على الطاولة (من 7 إلى 10)، تعطى مهلة 10 ثوان للتلميذ ليتذكر ترتيبها.</li><li>- يخرج، بعد ذلك تبعثر هذه الأشياء.</li><li>- يحاول التلميذ إعادة ترتيبها.</li><li>- تعطى له نقطة كلما وفق في ترتيب شيء.</li><li>- يمكن حذف شيء أو أشياء، وعلى التلميذ التعرف عليه.</li></ul>	

## مدونة الوسائل

يلعب العناد الرياضي دوراً هاماً في تذليل الصعوبات التي تواجه العملية التعليمية، ويؤدي إلى تحسين الفعل التربوي بصفة عامة.

### أ/ التجهيز الرياضي:

\* تجهيز ضروري: ساحة للممارسة (ساحة المؤسسة أو ساحة مجاورة) بحيث تكون:

- آمنة ومؤمنة.
- مؤشّرة (مخطّطة).
- نظيفة.

\* تجهيز مستحبّ: ملاعب مخطّطة وما يتبعها من مرامي وأعمدة.

### ب/ الوسائل التعليمية: (مدونة)

- كرات رسمية صغيرة من البلاستيك.
- كرات من البلاستيك ذات أحجام مختلفة.
- كرات طبيّة صغيرة.
- أقماع تستعمل كمعالم (يمكن صنعها بقارورات الزيت بعد ملئها بالرمل).
- حلقات ذات قطر 1م (يمكن صنعها بالبلاستيك العازل لخيوط الكهرباء).
- حبال بأطوال مختلفة.
- لوحات خشبيّة.
- شواهد خشبيّة ذات طول 30 سم (تصنع بقصّ ذراع المكنسة).
- مناديل، مجموعات صدرات (كلّ مجموعة بلون).
- أعلام ملوّنة.
- ساعة ميقاتي.
- صفارة.
- ديكامتر.