

الجمهورية التونسية  
وزارة التربية

# دليل المعلم في التربية البدنية

السنة الثالثة من التعليم الأساسي

إعداد :

اللجنة الوطنية للتربية البدنية بالتعليم الأساسي

المركز القومي للبيداغوجي  
الرمز 123015  
نشرة  
93

# الفهرس

الصفحة	الموضوع
5	1 - تقديم .....
6	2 - المقدمة .....
7	3 - خصوصيات الطفل .....
9	4 - البرنامج .....
12	5 - منهجية التدريس .....
20	6 - الأهداف .....
22	7 - القدرات العامة .....
24	8 - المنهج .....
26	9 - المحتوى التطبيقي .....
27	10 - محور التحكم في الجسم .....
66	11 - محور التأقلم مع المحيط .....
86	12 - محور التحكم في السلوك مع الآخرين .....

## تقديم

- تولّت إعداد هذا الدليل اللّجنة الوطنيّة للتّربية البدنيّة بالتّعليم الأساسي،  
إطارات الإشراف والتّنسيق :
- وزارة التّربية والعلوم : سعد بن عيسى. نور الدّين بن عثمان
  - وزارة الشباب والطفولة : فؤاد الفريني
  - الإعداد : محمّد الحبيب المرابط عبد الرؤوف المحجوبي - جلال الحجيج -  
محمّد التركي - أحمد الشبارلي - سمير خنفير - حسن بن عثمان -  
حسن الورفلي - خالد بوجناح - علي المصمودي - خالد الريفي -  
عبد الرّزاق بوسليمي - محمّد الهمامي .
  - الرسوم : سليم بلقائد.

## مقدمة

إن هذا العمل المشترك بين وزارتي التربية والعلوم والشباب والطفولة لاكبر دليل على عزمنا كمربين على التعاون من أجل بلوغ الغايات المسطرة على الوجه المرضي. وفي هذا النطاق سعينا كمؤطرين وكفنيين بصدق إلى مساعدة زميلنا المربي في قسمه على حسن تطبيق البرامج، فألفنا هذه المجموعة من التمارين والألعاب عاملين على أن تكون متماشية مع متطلبات نمو الطفل بدنيا ونفسيا واجتماعيا لتحقيق التوازن المنشود بتنمية قدراته الذاتية وتشجيعه على مشاركة الغير والانسجام مع الجماعة مع إذكاء روح التنافس فيه وتدريبه على قبول مواقف المضادة وقد حرصنا على أن تكون هذه الأنشطة التي تدعم مختلف أهداف التعليم العام قابلة للاستثمار والتطوير بما يخدم الحركة الناجعة وبما يشجع على بذل الجهود ويدفع إلى الشعور بالمسؤولية في مشاركة عمل الجماعة مشاركة فاعلة يستفيد منها الفرد ويفيد. أما عن الأهداف المميزة بالسنة الثالثة فلئن كانت واضحة فهي مع ذلك غير منفصلة عن الأهداف السابقة بل هي مرتبطة ارتباطا عضوياً بعلاقة احتوائية ذات تدرج متطور تطوراً ايجابياً.

فالقدرات العامة والشاملة التي تعتمد أساساً على الحركات التلقائية والتي عمل المعلم على حفز همم الأطفال على القيام بها في السنة الأولى وساعدهم على استغلالها وتوظيفها مع شيء من التهذيب في السنة الثانية صار الهدف منها في الثالثة التنظيم والتوجيه إلى اكتساب المهارة الحركية. أما بالنسبة إلى التحكم في الجسم والذي ساعد عليه المربي الطفل على التعرف واكتشاف امكاناته البدنية في السنة الأولى وسعى إلى تهذيبها في الثانية فإن الضرورة تقتضي أن يرتقي بها إلى درجة التكيف مع الأوضاع غير المألوفة في السنة الثالثة...

وقد راعينا في عملنا كل ذلك لتقديم ألعاب وتمارين تهدف بالإضافة إلى تهذيب النشاط وتنظيمه ومساعدة الطفل على السيطرة على أعضائه لتنظيم حركاته وتحسين السرعة فإنها تسعى أيضاً إلى تحسين علاقاته مع أترابه والشعور بهم والتفاهم معهم واحترام قانون اللعبة والتفطن إلى أسباب النجاح أو الفشل بصفة موضوعية والتصرف المنطقي الذي يشمل تحقيق الفائدة من الوجهتين التربوية والتعليمية.

## خصائص الطفل من 8 إلى 10 سنوات

### خاصيات المرحلة :

الجانب النفسي الحركي	الجانب الوظيفي	جانب النمو
<ul style="list-style-type: none"> <li>- وضوح الصورة الجسدية</li> <li>- تحسن في التناسق والتوازن</li> <li>- تطور الدقة في أداء الحركة</li> <li>- تحسن الاستعداد الحركي</li> <li>- الاكتساب السريع للحركة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الزيادة في قدرة الجهاز الدوري التنفسي دون تغيير في حجم القلب الصدري</li> <li>- مرونة الجهاز العضلي مع نقص في الحيوية والقوة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استتالة الاعضاء السفلى</li> <li>- نقص في سمك الطبقة الشحمية تحت البشرة الجلدية</li> <li>- تقلص سرعة النمو العضلي العام</li> <li>- ظهور نقط عظمية تكميلية بالأعضاء</li> <li>- تسمح بتطوير بعض الحركات</li> </ul>
	الجانب النفسي الاجتماعي	الجانب النفسي المعرفي
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المرحلة الاجتماعية</li> <li>- الاشتراك ضمن المجموعة لإنجاز عمل جماعي</li> <li>- اكتشاف مفهوم قانون اللعبة والحقوق والواجبات ونسبية القواعد</li> <li>- حب التنافس والمباراة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقلص الدمجية واختفاء الأنوية</li> <li>- مرحلة الذكاء المحسوس</li> <li>- تكون الحوافز في الأنشطة المدرسية والخارجية</li> </ul>

### الحاجات الأساسية للطفل في هذه المرحلة :

- استكشاف المحيط
- تطوير المهارات وخاصة منها المتعلقة بالسرعة والمرونة والتناسق.
- الاشتراك مع الآخرين ضمن المجموعة مع محاولة فرض الذات
- التنافس والمباراة.

### النصائح :

- استغلال جميع الإمكانيات الطبيعية للوسط
- اشتراك الطفل كلياً في كامل أطوار الحصّة
- إثارة وظيفته ومنحه الفرصة لاستعمال قدراته في أثناء التمارين
- التركيز على استعمال الألعاب الكبرى والألعاب التي تعدّ للألعاب الجماعية
- التركيز على استعمال الإيقاع عند القيام بالنشاط.

## التوصيات :

- تكوين مجموعات ذات مستوى متقارب
- العمل على أن يكون النشاط متدرجاً لتطوير المهارات
- إذكاء روح التنافس النزيه

## الإحتياجات :

- استعمال تعاريف التنفس وتعاريف الأوضاع السليمة لوقاية الطفل مما ينجر عن التنفس وسط محيط ملوث ومغلق وعن المكوث المطول في أوضاع مؤثرة في العمود الفقري.
- اجتناب ما يلي :
- أ - البحث على تطوير القوة العضلية
- ب - القيام بمجهودات قوية
- ج - الملل والرتابة عند القيام بالنشاط
- د - البحث عن النتائج الرياضية المبكرة.

# البرنامج

## الأهداف المميّزة للسنة الثالثة :

في نهاية السنة يكون المتعلّم قادرا على :

- 1 - التّحكّم في توزيع الجهود لمدة زمنية معيّنة مع المحافظة على التّوازن النفسي.
- 2 - أداء الحركات بصفة سليمة مع البحث على سرعة التّنفيذ.
- 3 - التّحكّم في جسمه في أوضاع غير مألوفة.
- 4 - اكتساب مهارات حركيّة.
- 5 - الرّبط بين حركات متنوّعة ذات صعوبات مختلفة.
- 6 - المشاركة الفعليّة أثناء اللّعب الجماعي.
- 7 - التّنافس الذاتى والتّباري مع الآخرين.

## التّوجيهات المنهجية

تتضمّن التّوجيهات المنهجية الخاصة بالسنة الثالثة النّقاط التّالية :

### I - تحديد الأنشطة طبقا للأهداف المرسومة :

- 1 - مختلف الحركات والألعاب الجمبازية
- 2 - الألعاب والوضعيّات البيداغوجية التي تعتمد استغلال الحركات الأساسيّة الطّبيعية من أجل كسب مهارات حركية.
- 3 - ألعاب وأنشطة الهواء المطلق :
  - ألعاب التّوجه
  - ألعاب الملاحقة والتّتابع
  - ألعاب الاختباء والتّرصّد
- 4 - الألعاب الجماعيّة ذات الصبغة التّربوية

### II - المتطلّبات البيداغوجية :

نظرا للتّطور الحاصل في نموّ الطّفل من النّواحي البدنية والنّفسية والاجتماعية ونظرا لاكتسابه قدرات حركيّة إثر تعاطيه التّربية البدنيّة في السّنّتين الأولى والثّانية من التّعليم الأساسيّ، يقع التّركيز على تهذيب السّلك الحركي للطفّل وذلك بالمرور تدريجيا من مرحلة النّشاط التلقائي نحو النّشاط المهدّب.



لذا يقع التّركيز على النّقاط التّالية :

- أ - الدّقة في الأداء عند القيام بمختلف الحركات (التّميرير - التّصويب - القذف الخ ...)
  - ب - اتّخاذ الأوضاع الملائمة للقيام بالحركة المقصودة.
  - ج - توظيف أجزاء الجسم المعنية أساسا بالحركة المقصودة.
  - د - اجتناب الحركات والأوضاع التي تخلّ بالأداء السّليم.
  - هـ - التّمكن من الرّبط بين حركات مختلفة دون الاخلال بنوعية الأداء.
- 2 - العمل على تمكين الطّفل من القيام بمجهود معتدل ومستمر مع اعتبار التّراتيب التّالية :
- أ - الحرص على تمكين الطّفل من الاستراحة الكافية إثر المجهود
  - ب - التّدريج بالمجهود
  - ج - تمكين الأطفال من تكرار الحركات بطريقة تسمح باستيعاب المهارات الحركيّة
- 3 - الحرص على تعاطي الأنشطة والألعاب التي توفر للطّفل فرص التّعامل الجماعي الذي يسمح :
- أ - بالاضطلاع بمسؤوليات متعدّدة داخل المجموعة والتّعود على الأداء من أجلها
  - ب - بالتّغلب على الصّعوبات التي تعترضه أثناء تعاطيه اللّعب الجماعي
  - ج - بالتّصرف في الوضعيات التي تتطلّب مواجهة قواعد لعب متعدّدة ومتطوّرة.
- 4 - توخي منهجية بيداغوجية تعتمد المرحلة التّالية :
- أ - مرحلة الاستكشاف وتمثّل في اختيار وضعية بيداغوجية مجسّمة ومحسوسة وفي متناول التّلميذ، تفتح له مجال الاستكشاف والبحث وإيجاد الحلول.
  - ب - مرحلة التّدخل وهي تمكّن المرّبي من :
    - مساعدة الطّفل على التّوصّل تدريجياً إلى الحلول إذا لم يتوصّل إليها بنفسه أو بإعانة أترابه.
    - تطوير أجوبة الطّفل وإثرائها.
  - ج - اختيار أنجع الحلول وبسطها على الأطفال
  - د - التّميرين عليها لكسب المهارات الحركيّة الملائمة لتلك الحلول
  - هـ - تقييم سلوك الأطفال بملاحظتهم أثناء تدريبهم على المهارات بالتّدخل من أجل إصلاح السلوك وتعديله.

## منهجية التدريس

- إن كل عمل بيداغوجي يهتم وبصفة منتظمة بتغيير الحالة الراهنة لمن سيقع عليهم تطبيق البيداغوجيا، وتبعاً لذلك فإن اختيار الفذيات البيداغوجية يكون مرتبطاً بالمشروع الانساني الذي يظهر من خلال الاختيارات المذهبية.
- مفهوم موحد للإنسان مع تمكين الطفل من ممارسة اشغال تمكنه من الاندماج فيها اندماجاً تاماً.
  - بيداغوجيا نشيطة تركز على حاجيات الطفل وحوافزه.

وإذا جعلنا هدفنا حقاً هو الوصول إلى الإحاطة بالأطفال إحاطة شاملة باعتباره وحدة تتصرف وتفكر، فينبغي عندئذ أن نعلم بأن حياة الطفل تنقسم إلى عدة مراحل وفي كل مرحلة له شخصيته الخاصة واه حاجيات وطريقة خاصة للفهم والتصرف ومن الضروري أن يكون العمل التربوي مركزاً على معرفة مميزات مراحل هذا النمو.

ونظراً للتطور الحاصل في نمو الطفل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ونظراً لاكتسابه قدرات حركية إثر تعاطيه التربية في السنتين الأولى والثانية من التعليم الأساسي يقع التركيز على تهذيب السلوك الحركي للطفل وذلك بالمرور تدريجياً من مرحلة النشاط التلقائي نحو النشاط المهدب وسنحاول توضيح هذا التحول من خلال دراسة علمية لمفهوم المهارة الحركية وتطورها في التعلم باتباع :

### أ - المتطلبات البيداغوجية :

ويقع التركيز على النقاط التالية :

\* البحث عن نجاعة الحركة وذلك بالتأكيد على :

- اتخاذ الأوضاع الملائمة للقيام بالحركة على الوجه المرضي.

- توظيف أجزاء الجسم المعنية أساساً بالحركة المقصودة.

- اجتناب الحركات والأوضاع التي تحلّ بالأداء السليم.

- التمكن من الربط بين حركات مختلفة دون الاخلال بنوعية الأراء.

- التدرج بالجهود

- تمكين الأطفال من تكرار الحركات بطريقة تسمح باستيعاب المهارات الحركية

\* انحرص على تعاطي الأنشطة والألعاب التي توفر للأطفال فرص التعامل الجماعي الذي

يسمح :

- بالاضطلاع بمسؤوليات متعددة داخل المجموعة والتعود على الأداء من أجلها

- بالتغلب على الصعوبات التي تعترضه أثناء تعاطيه الألعاب الجماعي

- بالتصرف في الموضعات التي تتطلب مواجهة قواعد لعب متعددة ومتطورة

\* توخّي منهجيّة بيداغوجية تعتمد المرحلية التّالية :

- مرحلة الاستكشاف وتتمثّل في اختيار وضعية بيداغوجية مجسّمة ومحسوسة وفي متناول التّلميذ، تفسح له مجال الاستكشاف والبحث وإيجاد الحلول.

- مرحلة التّدخل وهي تمكّن المرَبّي من :

- إسهام الطّفل في التّوصل تدريجيا إلى الحلول إذ لم يتوصّل إليها بنفسه أو بإعانة أترابه.

تطوير أجوبة الطّفل وإثرائها

\* اختيار أنجع الحلول وبسطها على الأطفال

\* التّمرين عليها لكسب المهارات الحركيّة اللائمة لتلك الطول

\* تقييم سلوك الأطفال بملاحظتهم أثناء تدريبهم على المهارات

\* التّدخل من أجل اصلاح وتعديل سلوك الأطفال

ب- مفهوم النّشاط التّلقائي :

تتخذ الأنشطة البدنيّة لدى الطّفل في أولى مراحلها الصّبيغة العفوية الشّاملة التي ينبغي

علينا احترامها، وفعلا فإنّ الطّفل في هذه المرحلة الأولى يستعمل كلّ ما يعرف ويحاول بصفة

عامّة السّيطرة على المصاعب التي تعترضه ولكي يتعلّم يجب أن يجرب، ونتيجة لذلك ينبغي

دائما إعطاء الأولويّة لتجربة الطّفل (في هذه المرحلة يكون الاستيعاب هو المهيمن) وتعتبر

هذه المرحلة بالنّسبة إلى المعلّم المرحلة الأساسيّة للملاحظة فوجب عليه :

- الاختصار في التّعليمات

- تبسيط التّعلّم عند الأداء.

ملاحظة :

هذا الجانب التّلقائي نجده عند بداية كلّ وضعية بيداغوجيّة وفي كلّ تمرين وفي كلّ مرحلة

من التّعلّم.

ج - مفهوم النّشاط المهذب :

هو ما يلي الإجابات الأولى وهو مرحلة انتقالية . فانطلاقا من معطيات الملاحظة نفسها

يضع المعلّم للطّفل سلوكا يتضمّن أوامر ملزمة وقيودا يقع تحديدها شيئا فشيئا ثمّ يتولّى

الطّفل الردّ عليها بتصرفات تتطوّر شيئا فشيئا (وفي هذه المرحلة تكون الملاءمة هي

المهيمنة).

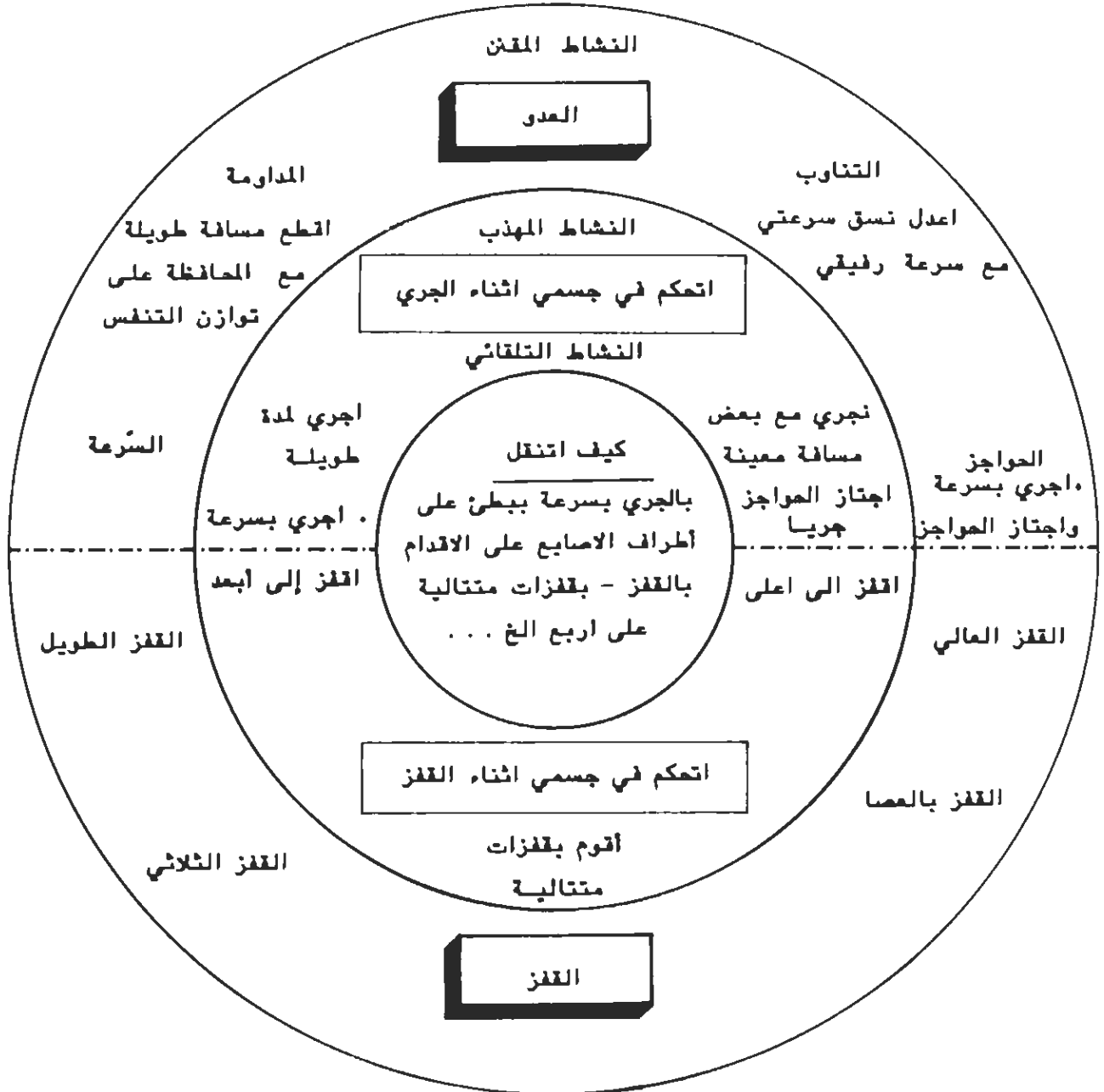
فالقاعدة التي يفرضها المعلّم والظّروف التي يهيئها لإنجاز العمل المطلوب الجديد (مساحة،

منافس، صعوبة)، كلّ ذلك سيؤدّد لدى الطّفل سلوكا جديدا يسعى إلى التّحكّم فيه من محاولة

لاخرى لذلك وجب منحه الوقت الكافي للاستكشاف والتّجربة والتّأقلم والبحث عن الحلّ

المناسب فيثري بذلك خبرته ويكتسب المهارة الحركيّة اللّازمة ويتعلّم.

## رسم بياني لتطوير الأنشطة



## د - المهارة الحركية :

عندما نتناول بالدرس موضوع التعلّم واكتساب القدرة يجب اقرانه بالهدف المرسوم من البداية والنتائج التي ننوي النّجاح في الحصول عليها في أقلّ وقت وبأقلّ مجهود.

### العناصر المكوّنة للمهارة الحركية :

**السّرعَة**  
VITESSE  
: القدرة على القيام بالعمل المطلوب في أقلّ وقت ويتطلّب هذا الجانب من المتعلّم إعادة تنظيم مكتسباته والعمل بطرق أخرى تساعده على أداء باكثر نجاعة.

**الاستقرار**  
LA STABILISATION  
: في بداية التعلّم تتّصف محاولات المتعلّم بشيء من النّجاح أو الفشل وهذا ما يمثّل عنصر عدم الاستقرار في النّتائج، وكلّما تقدّمنا في رتبة المحاولات إلّا وتقلّص الفارق بين المحاولات النّاجحة والأقلّ منها صوابا وهذا ما يدعّم شيئا من الاستقرار في اكتساب المهارة الحركية عند الطّفّل .CONSTANCE - STABILITE

**التنظيم**  
L'ORGANISATION  
: نلاحظ عند المبتدئ عدم الانسجام بين العناصر المكوّنة للحركة في الأداء وإثر فترة التعلّم وفي إعادة التمرين أو الحركة يحصل تنظيم لهذه العناصر أي يدخل في الاعتبار عنصر الزّمن (التّوافق والتّنسيق الزّمني والحركي).

**كيفية المراقبة**  
MODE DE CONTROLE  
: معنى ذلك هو التّحول من المراقبة التي تعتمد أساسا على الحواس الخارجية EXTEROCEPTIFS إلى نوع آخر من الحواس التي تتبناها الأجهزة الخفية INTEROCEPTIFS "الأذن الداخليّة، العضلات والمفاصل" مثل الذي يحذق تنطيط الكرة ليس بحاجة للنّظر باستمرار إلى الكرة وكيفية لمسها، أو كالمبتدئ الذي يتعلّم السّيّاقة أو المتعلّم على الآلة الرّاقنة.

### هـ - مراحل تطوّر المهارة الحركية

بالنسبة للمتعلّم من البداية ... إلى التّحكم في الحركة أي المرور من مرحلة تعلّم وتكوين إلى مرحلة استقرار التّحكم في الحركة وهذا ما يبرّر اختياراتنا للوضعيات البيداغوجية وحرصنا على تلاؤمها مع مراحل تطوّر المهارة الحركية.

#### 1- مرحلة بداية التعلّم (تنظيم الجانب المعرفي)

في هذه المرحلة يجب أن يعرف التلميذ ما هو العمل المطلوب والهدف منه ولذلك فهو يقوم بعملية لتحليل المعلومة Information وذلك بالاعتماد على استعراض والتعرّف على أوجه الشّبه بين مهارة مكتسبة سابقا ومهارة يجب اكتسابها وإعادة هذا التّظيم لما اكتسبه تلميه الطّروف الجديدة والمشكل المطروح، مثلا : المطلوب اخراج المنافس من الدائرة - البحث عن أنجع كيفية لإنجاز ذلك.

## \* تدخل المربي

- تبسيط الهدف المراد بلوغه

مثل متعلم سياقة السيارة

- تهيئة المحيط

- إعطاء مؤشرات تساعد على انتقاء الجواب المناسب

يلاحظ المعلم صعوبات عند الطفل لتنظيمه الكرة وهو لا يفارقها بالنظر فيطلب منه ذكر عدد الأصابع عند رفيق أمامه وهذا لا يعني إملاء الحلول أو الأجوبة.

- إعطاء المؤشرات المتعلقة بشروط النجاح تمكّن التلميذ من تقييم مردوده

- قطع مسار مهيم مع تنظيم الكرة 5/3 مرات.

## 2- المرحلة الثانية من التعليم :

### - التثبيت / التنويع

**التثبيت** : لتحقيق ذلك نحث عن دقة ونجاعة الحركة واستقرارها عند الطفل وتقليص الفارق في نسبة النجاح من محاولة لأخرى. LA FIXATION

وذلك يكون بالاعتصام في طاقة الجهود وحذف الحركات غير الملائمة والتي تخل بالاداء السليم وذلك يساعد الطفل على الانتقال من مرحلة الاداء التي تسيطر عليه المراقبة البصرية إلى مراقبة داخلية.

مثال : تنظيم الكرة دون النظر إليها - الرقن - السياقة.

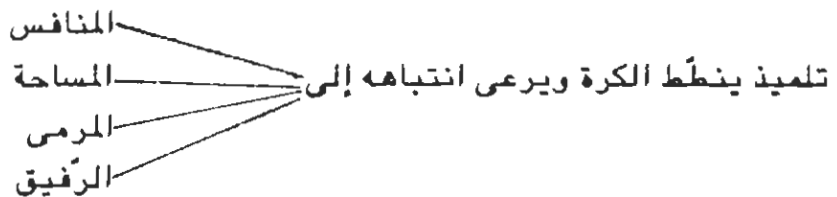
**التنويع** : وهو ما يهيئ التلميذ للتعلم وقبول مواقف أخرى جديدة تساعده على اكتساب الاستعدادات للتأقلم مع كل الظروف. LA DIVERSIFICATION

### ملاحظة :

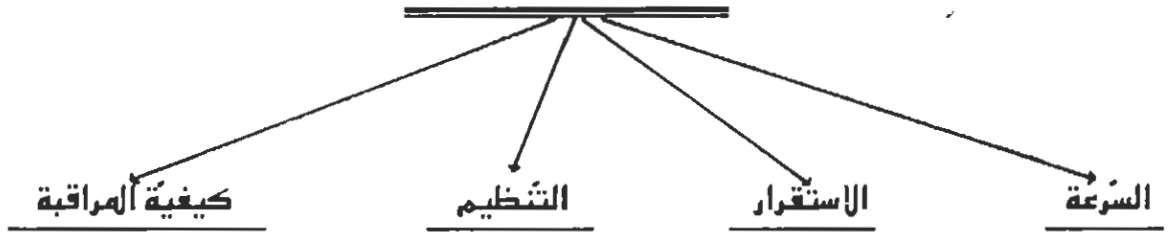
إن قدرة الاداء القابلة للتحوير والتصرف في الحركة حسب مؤشرات جديدة لا يعني الحركة Stéréotype أي الحركة غير القابلة للتحوير ولا للتجديد وهذا ما يجب اجتنابه في عملنا التربوي. Automatisation Stéréotype.

## 3- المرحلة النهائية أو المستقلة Autonome

كلما تقدمنا في هذه المرحلة لاكتساب المهارات إلا وزادت نسبة استقلالها عن المراقبة المعرفية والاداء يصبح في حاجة إلى نسبة قليلة من الانتباه ويتجه التركيز إلى جوانب أخرى محيطة.



## المهارة الحركية



- |                        |                          |                                       |                                  |
|------------------------|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| - أقل وقت في الأداء    | - المحاولات الأولى       | - عدم الانسجام في الأداء              | - التحول من المراقبة بالحواس     |
| - مدّة تنظيم المكتسبات | - تقلص الفارق            | - عند الإعادة يحصل تنظيم              | - الخارجية نحو المراقبة بالأجهزة |
| - العمل بطرق أخرى      | - عندما يقع تكرار الحركة | - جديد للزمن والعناصر المكوّنة للحركة | - الخفية                         |
|                        | - تدعيم الاستقرار        |                                       |                                  |

## مراحل تطوّر المهارة الحركية

### 1. مرحلة بداية التعلّم :

- الطفل : يتعرّف على الهدف والعمل المطلوب - التحليل - استعراض مكتسباته - الجواب
- المعلم : يبسط الهدف، يهيء المحيط، يساعد

### 2. المرحلة الثانية للتعليم :

- التثبيت : تكرار الحركة وتهذيبها
- التنوع : الاستعداد لكل الظروف

### 3. المرحلة النهائية أو المستقلة :

الحساب المهارة

المدرسة الابتدائية : .....  
 المعلم : .....  
 المُنّة : .....  
 الزّمن : .....  
 التاريخ : .....  
 عدد التّلاميذ : .....  
 الاثاث : .....

### مذكرة بيداغوجية عدد :

- المحور :
- الهدف المميّز للمحور :
- الهدف الإجرائي :

مراحل الدّرس	الوقت	المحتوى	الأشكال	التّوصيات
بداية الدّرس				
الفترة التّحضيرية (الإحماء)				
جوهر الدّرس				
الرّجوع إلى الهدوء				



## أهداف التربية البدنية

### الأهداف العامة :

- تسيير نموّ الوظائف الحركية
- تمكين المتعلّم واستغلال امكاناته البدنية
- إشباع رغبته في الحركة
- تعويده بذل جهد
- إنماء شعوره بالمسؤولية
- إنماء الأبعاد الذهنية الوجدانية والاجتماعية لديه

### الأهداف المميزة :

تهدف أنشطة التربية البدنية إلى أن يكون المتعلّم في نهاية السنة قادراً على :

### السنة الأولى :

1. التّحكم في حركاته
2. العناية بنظافة جسمه وهندامه
3. الاتّصاف بالمرونة والرّشاقة والاتّزان
4. بذل الجهد عند الاقتضاء
5. التنفّس السّليم
6. إدراك الجمال الحركي
7. العمل الجموعي

### السنة الثانية :

1. أداء الحركات بصفة سليمة
2. التّحكم في مختلف أنواع التّنقلات (إلى الامام، الخلف، الجانب)
3. إدراك مختلف قوات جسمه والتّحكم فيها
4. الاستعمال السّليم لمختلف الأداءات التربوية
5. تغيير أوضاع جسمه أثناء الحركة
6. التّعاون مع أترابه عند اللّعب في مجموعات صغيرة
7. قبول مواقف المضادة بدون تحفظ

## السنة الثالثة :

1. التّحكّم في توزيع الجهود لمدةً زمنيةً معيّنة مع المحافظة على التّوازن التنفسي
2. أداء الحركات بصفة سليمة مع البحث على سرعة التّنفيذ
3. التّحكّم في جسمه في أوضاع غير مألوفة
4. اكتساب مهارات حركيّة
5. الرّبط بين حركات متنوّعة ذات صعوبات مختلفة
6. المشاركة الفعليّة أثناء اللّعب الجماعي
7. التّنافس الذاتى والتّباري مع الآخرين

## القدرات العامة

إن القدرات المذكورة في الجدول التالي تكتسي أهمية بالغة لذا يجب على المربي الاعتناء بها بصفة مستمرة من خلال مختلف الأنشطة المبرمجة في تعليم التربية البدنية.

القدرات المستهدفة	الأنشطة	توجيهات خاصة بالأنشطة
المداومة	- بذل مجهود متواصل ومعتدل لفترة زمنية طويلة نسبيا مع المحافظة على التوازن التنفسي ومحاولة توزيع المجهود بصفة منتظمة.	1- ضرورة الاعتناء بهذه الخاصية طيلة السنة الدراسية من خلال جميع الأنشطة المبرمجة وذلك بالاعتماد على كمية المجهود المبذولة في الحصّة الواحدة. 2- العمل على التواتر بين فترات المجهود والراحة. 3- حثّ الطفل على التنفس الإرادي أثناء قيامه بالمجهود. 4- الابتعاد كلياً عن المجهود العنيف (فقدان التوازن التنفسي). 5- التركيز على نوعية توزيع المجهود وذلك بالمحافظة على نسق منتظم.
التنفس السليم	- مصاحبة الحركات بعملية التنفس - التوفيق بين الحركة والتنفس - توخي نسق تنفسي	1- تتمّ مصاحبة كلّ الحركات بالتنفس وذلك بالعمل على أن يكون الشهييق في بداية الحركة والزفير عند انتهائها. 2- تحسيس الطفل بهذه القدرة عند حركات الثبات ثمّ تحسينها تدريجياً عن طريق الحركة البسيطة ثمّ تجسيمها أثناء العدو.
المرونة	- أداء حركات ذات مدى كبير بمختلف أعضاء الجسم	- الغاية من تحسين هذه القدرة هي مواصلة المحافظة عليها والاعتناء بمطاطية العضلات والأوتاد المحيطة بها. - تتمّ مصاحبة حركات المرونة بالتنفس وارتخاء العضلات. - تهيئة العضلات والمفاصل واحماؤها قبل القيام بحركات المرونة - اجتناب السرعة عند القيام بهذه الحركات والعمل على الأداء المرن.

<p>- الاقتصار على استعمال ثقل الجسم والابتعاد عن رفع أثقال إضافية</p> <p>- يجب تهيئة العضلات عن طريق الإحماء قبل انجاز عملية التنشيط العضلي</p> <p>- التأكيد على الأداء السليم للحركات مع التركيز على مداها الكبير</p>	<p>- توظيف عضلات الجسم عند القيام بحركات تتطلب مواجهة مقاومة خارجية (القفز - الجذب - الدفء - الارتكاز على الأيدي. وضع ثقل الجسم على الأيدي الخ...)</p>	<p>التنشيط العضلي</p>
<p>- العمل على أن يكون الأداء مناسباً للمهارة الحركية المقصود اكتسابها وخاصة عند تنفيذ حركات متنوعة.</p> <p>- حث الطفل على المقارنة بين الأداء السليم والأداء المخاطر</p>	<p>- أداء مختلف الحركات مع المحافظة على أوضاع سليمة لمختلف أعضاء الجسم.</p> <p>- اتخاذ الوضع الملائم للحركة وخاصة عند ربط الحركات ببعضها.</p>	<p>التربية القوامية</p>
<p>- يقع الاعتناء بهذه القدرة من خلال مصاحبة الإيقاع بالحركة في الفترة التحضيرية خاصة.</p> <p>- التنويع من نسق الإيقاع (بطيء - متوسط - سريع - حر - مقيد)</p> <p>- استعمال الألحان عن طريق الأشرطة الموسيقية وإعطاء الفرصة للطفل للتعبير بالحركة طبقاً للإيقاع المقدم.</p>	<p>- استيعاب مختلف الإيقاعات وتجسيماً بالحركة</p> <p>- مصاحبة الإيقاع بالحركة.</p>	<p>التربية الإيقاعية</p>
<p>- تعنى هذه القدرة بالتحكم في الأداة عند أداء الحركات التالية :</p> <p>- استقبال الكرة - مسك الكرة - التنقل بالكرة - التمرير والاستقبال - الرمي نحو هدف ثابت أو متحرك - التنطيط في المكان ثم مع التنقل - دحرجة الكرة وتوقيفها بالرجل.</p>	<p>- التحكم في استعمال الكرة أو أداة أخرى بكلتا اليدين</p> <p>- التحكم في استعمال الكرة بيد واحدة.</p> <p>- التحكم في استعمال الكرة بالرجل</p>	<p>التحكم في الأداة</p>

## المنهج

المحاور	الأهداف المميزة	المحتوى	التوجيهات
التحكم في الجسم	<p>يكون المتعلم قادرا على :</p> <p>(1) التحكم في حركات الجسم والإحساس بها في الأوضاع غير المألوفة</p> <p>(2) تغيير أوضاع جسمه بسرعة مع المحافظة على التوازن والأداء السليم</p> <p>(3) التحكم في الارتكازات مع المحافظة على توازنه في الثبات والحركة.</p> <p>(4) أداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول بالأيدي</p> <p>(5) أداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول للأرجل</p> <p>(6) مصاحبة الإيقاع بالحركة.</p> <p>(7) توظيف حركات الجسم للتعبير عن مشاعر مختلفة.</p>	<p>1- مختلف الحركات والألعاب التي تتطلب اتخاذ أوضاع مألوفة (دوران الجسم في مختلف محاوره).</p> <p>الارتكازات بجميع أنواعها</p> <p>- القفز في مختلف الاتجاهات والمحاور بطرق متنوعة.</p> <p>- التوازن مع الارتكاز في الثبات وفي الحركة.</p> <p>- التبدلي مع اتخاذ أوضاع مختلفة (امتداد، تكور، تارجع، قلب الجسم)</p> <p>(2) الحركات الأساسية الطبيعية</p> <p>- ربط حركات المشي والجري والقفز والرمي ببعضها (مثال = الجري مع الرمي مع اتخاذ ارتكازات سليمة على الأعضاء السفلى - القفز بعد التحفز-الجري ثم التوقف وعكس الاتجاه الخ ...)</p> <p>(3) الحركات والألعاب باستعمال الأداة : - الرمي والالتقاط - الرمي والملاحقة - التنطيط</p> <p>تبادل الأداة (تمرير واسقبال) بين تلميذين أو أكثر.</p> <p>- الرمي نحو هدف ثابت أو متحرك</p> <p>(4) التغيير التلقائي حسب إيقاع موسيقى معين</p> <p>(5) ألعاب التقليد والإيماء.</p>	<p>- استعمال بسيط عند تنفيذ الحركات التي تتطلب الاستلقاء على الأرض.</p> <p>- التركيز على الأداء المتناسق الذي تطفئ عليه الصبغة الجمالية.</p> <p>- العمل على ربط الحركات الأساسية الطبيعية ببعضها.</p> <p>- حث الطفل على احترام إيقاع معين عند قيامه بالحركة.</p> <p>- استعمال يد دون الأخرى بالتداول</p> <p>- نفس الشيء بالأرجل</p> <p>حث الطفل على الاستعمال السليم للأداة (اجتناب سقوطها على الأرض عند الاستقبال)</p> <p>تنويع الإيقاع (بطيء - سريع)</p> <p>ومصدره (دف - دربوكة - آلة موسيقية الخ...)</p>

## المنهج

المحاور	الأهداف المميّزة	المحتوى	التوجيهات
التأقلم مع المحيط	يكون المتعلّم قادراً على : - الاستغلال المحكم للمساحة - التّنقل السليم مع أجتناّب الحواجز. - التّنقل السليم مع اجتياز الجواجز. - تكييف التّنقلات طبقاً لمسارات مختلفة. - قطع مسافات معيّنة في أوقات متفاوتة. - تكييف سرعة التّنقل حسب نسق معيّن.	(1) التّصرف المحكم وسط محيط طبيعي (غابة - جبل - حديقة - شاطئ الخ...) - ألعاب التّوجه - ألعاب الاختباء والتّرصّد - ألعاب الملاحقة واتّباع المسالك - ألعاب التّسلق واجتياز الحواجز الطّبيعية (2) التّصرف المحكم وسط محيط مهيباً (ساحة - ملعب - قاعة - رواق الخ...) - مختلف الوضعيات البيداغوجية والألعاب التي تركز على : أ. التّنقلات بطرق متنوّعة (الجري بين الحواجز، حولها وفوقها - بالقفز على الرّجلين معا أو على رجل واحدة) ب. التّنقلات حسب اتّجاهات متنوّعة (إلى الأمام - إلى الخلف - إلى الجانب - داخل أو خارج مساحة أو أشكال معيّنة).	* تهيئة المساحة باستعمال أدوات تربوية مختلفة * اختيار حواجز تضمن سلامة الأطفال * اجتناب المجهود العنيف والعمل على التّواتر بين فترات العمل والراحة * البحث عن نجاعة التّنقل ضمناً لسلامة الأطفال لتحقيق الأهداف المنشودة.
التحكّم في السّلك مع الأخريين	يكون المتعلّم قادراً على : (1) المساهمة في أنشطة من أجل هدف معيّن (2) العمل وسط المجموعة من أجل اكتساب القدرات التّالية : - تحمّل المسؤولية - إعانة الرّفيق من أجل التّنافس البريء. (3) التّعرف على نقاط القوّة والضعف عند المنافس. (4) مواجهة صعوبات خارجيّة بإقدام وشجاعة	(1) كلّ الألعاب الجماعيّة ذات الصّبغة التّربوية : - ألعاب التّناوب - الألعاب التّقليدية - الألعاب الصّغرى - ألعاب الملاحقة والتّتابع (2) الوضعيات البيداغوجية ذات الصّبغة التّنافسية التي تعتمد على اللّعب الصّغرى (3 هذ 1 ، 1 ≠ 2 ، 1 ≠ 4 2 الخ...).	- العمل على اختيار مجموعات صغيرة - تحديد الملعب ضروري لنجاح اللّعبة. - الابتعاد عن الألعاب ذات الصّبغة الرّياضية البحتة - يمكن الاعتماد على بعض الألعاب التّحضيرية.

# المحتوى التطبيقي

- 1 - التحكم في الجسم
- 2 - التأقلم مع المحيط
- 3 - التحكم في السلوك مع الآخرين

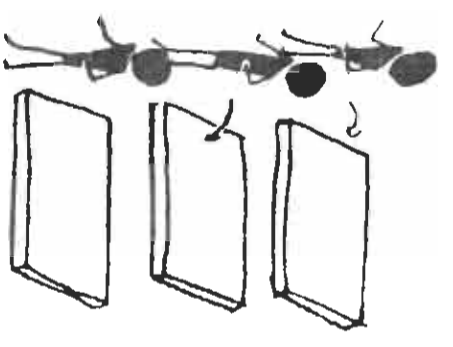
## التحكّم في الجسم

- 1 - التحكّم في حركات الجسم والاحساس بها في الأوضاع غير المألوفة.
- 2 - تغيير أوضاع الجسم بسرعة مع المحافظة على التوازن والأداء السليم.
- 3 - التحكّم في الارتكازات مع المحافظة على توازنه في الثبات والحركة.
- 4 - أداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول للأرجل.
- 5 - مصاحبة الإيقاع.
- 6 - توظيف حركات جسدية للتعبير من مشاعر مختلفة.



المنهج : التحكم في الجسم

الهدف المميز  
التحكم في حركات الجسم والإحساس بها في الأوضاع غير المألوفة

التوصيات	الإشكالات	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>بالإمكان استعمال أبسطة أو ورق مقوى أو حشيش</p> <p>التأكيد على المحافظة على نفس الوضعية أثناء الدوران والتوجيه</p> <p>شدّ المنديل بالذقن</p>		<p>1) <u>تعليم التمرين</u></p> <p>- كلّ تلميذين أمام بساط</p> <p>- مجموعة أبسطة</p> <p>(2) سير التمرين</p> <p>من وضع القرفصاء الركبتان منخفضتان، الأيدي على الركبتين الرأس منخفضة الذقن ملامس للصدر. الدوران إلى الخلف ثم الرجوع إلى الامام مع المحافظة على نفس الوضع.</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>- وضع منديل بين الذقن والصدر والقيام بنفس التمرين.</p> <p>- وضع منديل بين الركبتين والقيام بنفس التمرين.</p> <p>- القيام بدرجة أمامية في شكل تناوب بين مجموعات.</p> <p>- القيام بدرجة خلفية في شكل تناوب بين مجموعات.</p>	<p>القدرة على التحكم في حركات الجسم والإحساس بها أثناء التدرج الأمامي والخلفي.</p>

يمكن أيضا استعمال أطواق التحكيم  
المتنقل المفيد للتحاق بالزميل



- لا يمكن أن يتجاوز العمل الفعلي  
5 دقائق مسترسلة.

### (1) تنظيم التمرين

تحديد دوائر على الأرض قطرها حوالي متر.

يتمركز تلميذان في وضع الاستناد الأمامي على  
اليدين الرجلان ممدودتان إلى الخلف.

اليدين وسط الدائرة (الطوق) بالاشتراك مع  
الزميل المنافس.

(2) سير التمرين  
عند الإشارة يحاول التلميذ رقم 1 اللحاق بزميله

رقم 2 بالتنقل على الأرجل مع الدوران على كلتا  
اليدين دون إخراجها من الدائرة (الطوق)

### (3) قواعد اللعبة

- عند لمس الزميل يصبح هو الملاحق

- إذا لم يتوصل التلميذ إلى لمس زميله خلال  
دقيقتين تغير الأدوار (بعد تمارين استرخاء).

- يدوم التمرين 2 دقائق يتم بعدها تغيير الأدوات  
بعد تمارين راحة.

### (4) تطوير التمرين

- نفس الوضعية ولكن الاستناد يكون خلفي

### (1) تنظيم التمرين

- توزيع فردي وسط الملعب أو المساحة

التحكم في حركات الجسم  
والإحساس بها أثناء  
الدوران على مستوى  
أفقي.

## (2) مسير الشميرين

عند كل إشارة التثقل من وضع الدرجية (شكل 1) إلى وضع الاستناد الأمامي على اليدين والرجلان معدودتان إلى الخلف (شكل 2) ثم بتثقل اليدين المرور إلى وضع الاستناد الجانبي على اليد اليمنى ثم على اليد اليسرى (شكل 3-4) وأخيراً إلى وضع الاستناد الخلفي على اليدين (شكل 5) والرجوع إلى وضع الدرجية شكل 1.

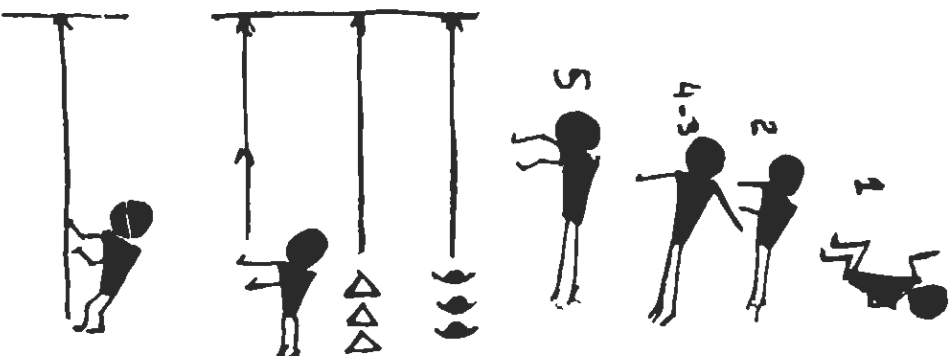
## (1) تثقيف اللعبة

تعدد مسار طوله 5 م مع خط الانطلاق وخط الوصول توزيع القسم في شكل قاطرات

### (2) مسير اللعبة

عند الإشارة يتحلق كل تلميذ رقم (1) من مجموعته للتثقل في وضع الاستناد الأمامي (تثقل التماسيح) على اليدين إلى خط الوصول والرجوع وإعطاء إشارة انطلاق لزميله رقم (2) وذلك بلمسه (3) قواعده اللعبة

- لا يتحلق رقم (2) إلا بعد لمسه من طرف رقم (1)
- المحافظة على نفس الرضعية أثناء التثقل



افقاد التوازن يجبر المنافس على الاستعانة بالرجل الحرة.

مسك العصا يكون موازيا للتلميذين ومن طرف يدي التلميذين.

- المحافظة على العصا في وضعها الأثقي والموازي للجسم أثناء تخطيطها.  
- يمكن تمويض العصا بكرة أو طوق أو حبل.



(4) تطوير اللعبة  
نفس التنظيم ولكن التنقل على أربعة (شكل 2)

- اعتماد نفس هذا التطوير ولكن التنقل على أربعة يكون مع بكرة كرة باليدين أثناء التنقل.  
- توزيع زوجي في وضع الاستناد الأمامي على اليدين وكل تلميذ يحاول افقاد توازن زميله.

(1) تنظيم التمرين

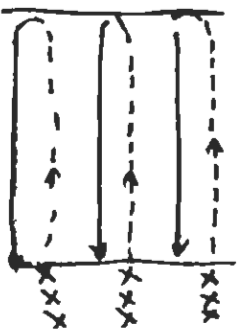
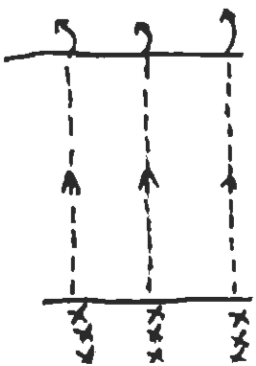
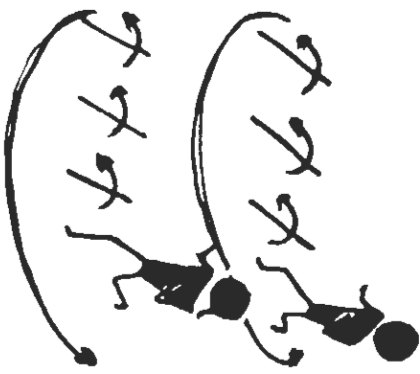
- توزيع زوجي وسط الملعب  
- كل زوج يقف وسط منطقة (مربع أودائرة...)  
محددة على الأرض قطرها حوالي مترين.

(2) سير التمرين  
عند الإشارة يقف كل تلميذ على رجل واحدة ويحاول افقاد توازن زميله (نفس الوضع) واخرجه من المنطقة بالجذب أو الدفع باستعمال الأيدي.

(3) تطوير التمرين

- مسك حبل أو عصا لإفقاد توازن الزميل  
- نفس التمرين ولكن الارتكاز يكون في وضع الميزان الأمامي (شكل الطائفة)  
- نفس التمرين ولكن التنافس على افقاد التوازن يبدأ بمد القيام بدورتين حول المنطقة المرسومة على الأرض.

القدرة على التحكم في حركات الجسم والاحساس بها أثناء أوضاع اختلال التوازن.



### 1) تدعيم التمرين

- مجموعة ممصي على عدد اللّلاميند
- توزيع فردي وسط الملعب
- كلّ تلميذ بحوزته عصا
- (2) هبّو التمرين
- كلّ تلميذ يحاول تخطي العصا الممسوكة أفقيا من طرفيها باليدين وتكون موازية للجسم من الأمام وذلك بتمرير رجل تلو الأخرى.
- (3) تطوير التمرين

التحكم في حركات الجسم والإحساس بها أثناء التنقل باستخدام أداة

نفس التمرين ولكن بالتناوب بين المجموعات في شكل قاطرات التناوب يكون بتخطي كل فرد من كل مجموعة 3 عصي (موضوعة على الأرض ومتباعدة 4 أمتار) الواصل إلى خط الواصل والرجوع جريا وليس الزميل الموالي الذي سيقوم بنفس الشيء (شكل 5)

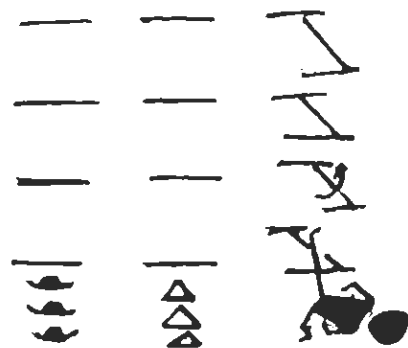
### 1) تدعيم التمرين

- مجموعة ممصي على عدد اللّلاميند
- توزيع فردي وسط الملعب
- كلّ تلميذ بحوزته عصا.

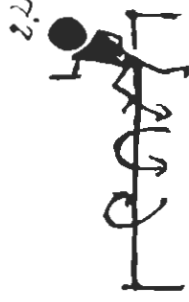
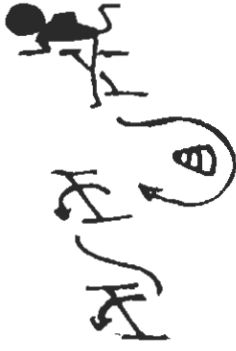
<p>يقع تثبيت المعصا بالنسبة لكل الموجة على نفس الخط</p>	<p>(2) سير التمرين الجري والمعصا في اليد ثم تثبيتها على الأرض في وضع عمودي ثم الاستناد عليها بكلتا اليدين يرفع الجسم إلى فوق والقفز إلى الأمام على كلتا الرجلين.</p> <p>(3) تطوير التمرين - نفس التمرين ولكن تنظيم القسم يكون على شكل موجات وكل موجة تجري إلى الأمام ثم يقع القفز بالمعصا ( على نفس شكل التمرين) إلى أبعد مسافة ممكنة.</p> <p>- نفس التمرين ولكن في شكل سباق تناوب بين مجموعات على شكل قاطرات على مسافة 7 أمتار المجموعة الفائزة هي التي يصل كل أفرادها إلى قطع المسافة ذهابا وإيابا (قفزا بالاعتماد على المعصا) قبل أفراد المجموعات الأخرى.</p>
---	--

## المنهج : التحكم في الجسم

## الهدف المميز تطوير اوضاع جسمه بسرعه مع المحافظة على التوازن والاراء السليم

التقنيات المستهدفة	المحتسوري	الاشكال	التوضيحات
القفز من مختلف الارتفاعات بطرق مختلفة في المستوى العمودي.	<p><u>1) تنظيم التمرين</u></p> <p>- توزيع القسم إلى أربع مجموعات في شكل قاطرات</p> <p>- وضع أربع حواجز أمام كل قاطرة على بعد 5 م على خط مستقيم.</p> <p>- توحيد المسافة الفاصلة بين الحواجز 4 م.</p> <p>(2) سبر التمرين</p> <p>يجتاز الاطفال بالتناوب اربعة قارعة الحواجز بالفتح على رجل والهبوط على رجل أخرى دون التوقف بينهما.</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>1- تنويع المسافات الفاصلة بين الحواجز</p> <p>ب- تفريق الحواجز وتنويع اتجاهاتها.</p>		<p>يكون على الحواجز مناسبة لمستوى التلاميذ 50 سم.</p> <p>- الحواجز (كرة هلبية - علبه ورق مقوى...)</p> <p>- تنظيم المحيط وتنظيفه من الاشياء التي تتسبب في حوادث (حجارة)</p> <p>- اجتناب الهبوط على العقب أو كامل الرجل.</p> <p>- الهبوط على المشط</p> <p>- يمكن ضبط عدد الخطوات بين الحواجز</p> <p>- العمل على أن يتوصل كل طفل إلى إنجاز التمرين بسرعه بعد التأقلم مع الوضعية المطروحة.</p>

- الانتباه عند الهبوط :
- (النزول على الأرض)
- التأكيد على امتصاص النزول
- بشئ الركبة جزئيا حتى يتسنى للطفل مواصلة القفز.



### (1) تنطيم التمرين

- توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات
- كل مجموعة في شكل دائرة
- تكوين حاجز متواصل باستعمال حبل مشدود من كلتا الطرفين على علو مناسب 30 سم تقريبا

### (2) سير التمرين

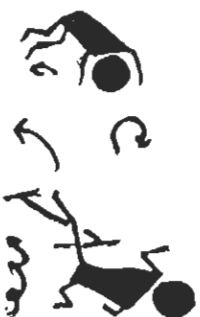
اجتياز الحاجز دون انقطاع من اليمين إلى اليسار من اليسار إلى اليمين باستعمال الرجل اليمنى للدفع عندما يكون الحاجز على اليسار واستعمال الرجل اليسرى للدفع عندما يكون الحاجز على اليمين واجتيازه بالرجل اليمنى.

### (3) تطوير التمرين

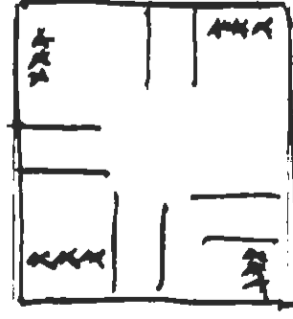
- أ- اجتياز الحاجز بتبادل الرجلين، رجل الدفع هي ذاتها رجل الهبوط ثم تغيير الرجل.
- ب- القفز من الجانب إلى الجانب الآخر بكلتا الرجلين.



<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على ضبط ارتفاع الحاجز حسب قدرات الاطفال.</li> <li>- المستطعة تكون على الرجل العرة.</li> <li>- الاستمانة بالذراعين للارتفاع إلى فوق.</li> <li>- مدّ الذراعين إلى فوق لتسهيل عملية الدوران.</li> <li>- اليد المصاحبة للرجل العرة تطلق أولاً لتوجيه عملية الدوران</li> <li>- العمل على سرعة الإنجاز</li> <li>- ثني الركبتين لضمان رفع الجسم إلى فوق.</li> <li>- ملاحظة عامة</li> <li>يمكن في مرحلة أولى القيام بهذه التمارين دون حواجز.</li> </ul>	
--	--



<p align="center"><b><u>1) تنطيم التمرين</u></b></p> <p>توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة، أمام كل مجموعة حاجز "حاجز بسيط"</p> <p>2) سير التمرين</p> <p>- يقف الطفل قبالة الحاجز، رجل الارتكاز إلى الامام</p> <p>- أرجحة الرجل العرة بريمها إلى فوق</p> <p>- اجتياز الحاجز مع الدوران (نصف دائرة)</p> <p>- الاستقبال في المرحلة الاولى على الرجلين معا والمرحلة الثانية على رجل واحدة.</p> <p>3) تطوير التمرين</p> <p>نفس التمرين السابق مع إضافة 3 خطوات تحفز (الركضة التفريرية).</p>	<p>التمرين بطرق مختلفة في المستوى العمودي مع دوران الجسم حول المحور العمودي.</p>
---	--



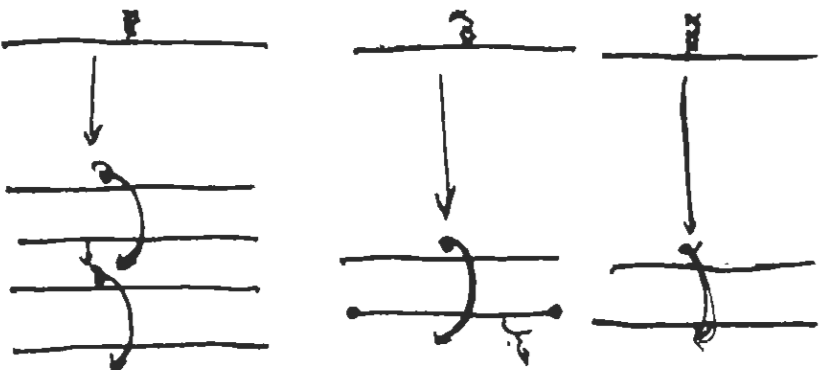
- يمكن إضفاء عنصر التشويق والتنافس
- بتكليف تلميذ يقوم بدور الحكم أمام كل مجموعة.
- أ- يحسب عدد الارتكازات لكل فرد من المجموعة لتحديد الفائز
- ب- اهتمساب عدد الارتكازات لكامل المجموعة الأخرى.
- يغوز الفريق الذي يقوم أفراده بأقل عدد ممكن من الارتكازات.
- أثناء الوثب على السائقين معا يكون ثني الركبتين عند الوثب وأثناء الهبوط جزئيا.
- الاستعانة بالذراعين بأرجحتهما إلى فوق وإلى الامام.

### (1) تنظيم التمرين

- توزيع التلاميذ إلى أيمة مجموعات
- تحتل كل مجموعة ركن من أركان الساحة
- رسم رواق قبالة كل مجموعة (عرضه 5 م)
- (2) مثير التمرين
- يجتاز كل تلميذ الرواق على كلتا الرجلين وثبا مع القيام بأقل عدد ممكن من الوثبات.
- (3) تطوير التمرين
- التثويج في الوثب باستعمال رجل واحدة (العجل) أو القيام بثلاثة خطوات طويلة (خطوة عملاقة)، يمين - يمين - خطوة طويلة.
- يسار - يسار - خطوة طويلة - يمين ...

القدرة على الوثب (حسب المحور الأفقي) في مختلف الاتجاهات بطرق متنوعة

- يمكن تغيير المسافة الفاصلة عن الأوراق
- يمكن الزيادة أو تقليص في مساحة الأوراق حسب مستوى التلاميذ وقد تهم على التناقل
- يقع التدرج بالتلميذ لاكتشاف رجل الدافع التي تكون عادة حسب القاعدة :
- (رجل الدافع من الرجل الماكسة للجانب الطأغي في أغلب الأحيان)
- توضيف منطقة رملية للقفز.
- التاكيد على الجري في خط مستقيم
- العمل على ضمان مسافة فاصلة



### 1) تنطيم التمرين

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة
- رسم رواق عرضه 2 م على بعد 5 م من كل مجموعة.
- (2) سير التمرين
- ينطلق التلاميذ بالتناول جريا لا جتياز الأوراق وثيا.
- (3) تطوير التمرين
- بحث الاطفال على وثب أطول، يمكن زيادة ارتفاع الفتحة الثانية (باستعمال جبل مطاطي لا يتجاوز ارتفاعه 20 سم.
- لزيادة التثويق يمكن إضافة عنصر المنافسة وذلك بالزيادة شيئا فشيئا في عرض الأوراق - الذي يتم تحديده حسب أحسن وثبة.
- يمكن إضافة أروقة أخرى (2-3) على مسافات موحدة ومختلفة لا جتيازها دون توقف.
- 1) تنطيم التمرين
- توضيف وإعداد منطقة للقفز
- تقسيم مساحة النزول إلى 3 مناطق باستعمال علامات

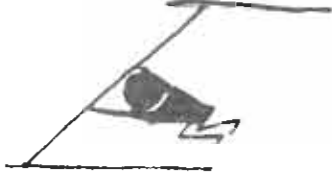
كافية بين المجموعتين لتجنب الاصطدام

- يكون الدفع خارج القفز  
- سرعة جري التحفّز للقفز  
أبعد ما يمكن.

- العمل على ضرورة توعية الأطفال بطلق الذراعين  
- وجود بساط أو رمل  
- مصاحبة من طرف المعلم في أول مرحلة.  
- يمكن استعمال جذع الشجرة إن وجدت مع التثبيت من صحة الجذع لضمان سلامة الأطفال.



7.2



- توزيع التلاميذ إلى مجموعتين على بعد 7 أمتار

(2) سير التمرين

- يجري أفراد المجموعتين بالتعاقب نحو القفز للوثب إلى أبعد مدى ممكن داخل المنطقة.

- يسند عدة لكل تلميذ حسب الرّواق الذي وصل إليه (1-2-3)

(1) تنظيم التمرين

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات  
- أمام كل مجموعة عمود أفقي ثابت على علو معين.

(2) سير التمرين

- يشد كل تلميذ بالتعاقب العمود من الوسط بكلتا اليدين.

- يتعلّق ويرفع ركبته إلى مستوى الصدر (وضع التكور).

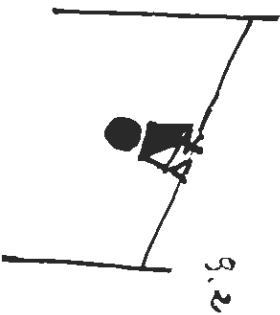
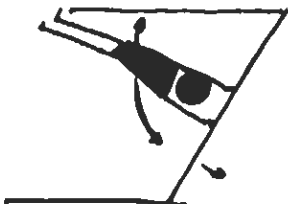
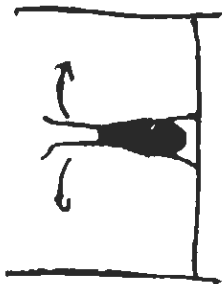
(3) تطوير التمرين

نفس التنظيم السابق مع تنويع المسكة للعمود.

- مسكة المتقاطعة  
- مسكة المعكوسة  
- مسكة المتبادلة (المتخلّفة)

- يكون التآرجح في بداية الأمر غير مقصود أي نتيجة عملية الأفع وابتعاد الجسم عن محوره ليصبح شيئاً فثبتاً عملاً مقصوداً وذلك باستشارة عملية التآرجح عن طريق الأفع الآتي للجسم.

عملية تخلي اليد عن مسك العمود تقع بخطء.  
التأكييد على الكلي الكلي للركبتين. القيام بهذا التمرين في



القدرة على الامتداد

والتآرجح.

### 1) تنطيم التمرين

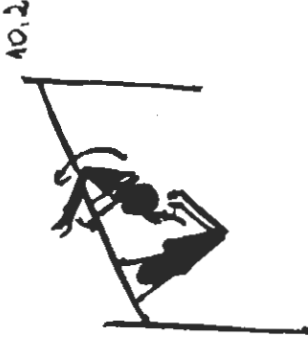
- نفس التنطيم للتمرين السابق
- إضافة مستوى ذو ارتفاع محدود على بعد متر جانبا.
- (2) مينو التمرين
- يقف الطفل على المستوى اليدين مشهورتين إلى الممرود.
- يتملق الطفل بلوغ مرحلة الامتداد والتآرجح.
- (3) تطوير التمرين
- انطلاقاً من وضعية الوقوف اليدين مشهورتين إلى الممرود يرفع الطفل ركبته إلى مستوى الصدر ويضع بهما إلى الامام مقلقتين لاستشارة عملية التآرجح.

### 1) تنطيم التمرين

- توصيف أو استعمال عمود ثابت
- اجتياز التلاميذ بالتعاقب
- (2) مينو التمرين
- يشد التلميذ الممرود من الوسط بكتا اليدين
- يتملق ويرفع ركبته إلى مستوى الصدر
- ورشة واحدة حيث تكون المصاحبة

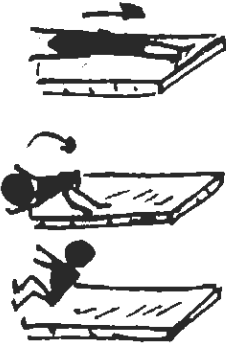
القدرة على التآرجح مع


قلب الجسم.

<p>والمراقبة من طرف المعلم. يمكن استغلال أعضاں الشجرة وجود بساط تحت العمود.</p> <p>- مرحة الرجل الحرة إلى أعلى إعانة الجسم على الصعود فوق العمود. - العمل على أن يكون الحوض ملتصقا بالعمود. - بساط تحت العمود.</p>	 <p>40,2</p>	<p>- تمرير الرجلين فوق العمود عندما تصبح الركبتين بين الذراعين المطلوقتين (وضع التكور) - التذلي بثني الركبتين على العمود.</p> <p><b>(1) تنظيم التمرين</b></p> <p>- نفس التنظيم السابق (2) مثير التمرين - التعلق بكلتا اليدين في العمود، رفع الجزء الأسفل من الجسم إلى فوق. - النهوض برجل واحدة للمطوع الأمامي - الاستناد الأمامي على كلتا اليدين.</p>	<p>القدرة على التذلي مع دوران الجسم حسب محور أفقي.</p>
--	---	---	--

## المنهج : التحكم في الجسم

الهدف المميز  
التحكم في الارتكازات مع المحافظة على توازنه في الجيات والمركبة.

التوصيات	الاشكال	الخطوى	القرارات المستهدفة
<p>ملاحظة هامة يقع إنجاز هذا التمرين بعد تحكم التلاميذ في الدرجة. - وجود بساط - التمسك باليدين بالأرض يكون بجملة الكفين. - النظر شاخص في الأرض. - الأراعين مطولتين في مستوى الكتفين. - الارتكاز على اليدين في الأرض وأطراف الأصابع على العائط. - تكون المساحية في مستوى الفخذين عند الصعود والشد في مستوى المشط في الوضعية الختامية.</p>	<p>41.3</p> 	<p><u>1) تنظيم التمرين</u> - توزيع التلاميذ أوراها - استعمال جدار للقيام بالتمرين (2) سير التمرين - أهد التلميذين في وضع القرفصاء، اليدين مرتكبتين على الأرض، الظهر إلى العائط. - رفع الرجلين تدريجيا على العائط مع رفع الجسم إلى فوق وإلى الخلف. - الوضعية الختامية تكون بالإرتكاز العمودي على كلتا اليدين. (3) تطوير التمرين عند الوصول إلى المرحلة الختامية، يقع الرجوع إلى وضعية الانطلاق (القرفصاء) بالظهور على اليدين إلى الامام (عكس العمل الاول).</p>	<p>القدرة على الارتكاز على اليدين في الجيات مع المحافظة على التوازن</p>

<p>- المصاحب يتموضع دائما في الجانب الغير الطائي - يمكن للتلميذ أن يقوم بالتمرين دون الاستعانة بتربه في مرحلة ثانية. - الارتكاز يكون فقط على الحوض. - أطراف الأصابع مضمومة إلى الخارج. - مفاصل الذراعين والركبتيين تكون مطلوقة. - استقامة الرأس مع بروز الصدر والنظر إلى الامام.</p>	<p>القدرة على الارتكاز على الحوض في الثبات مع المحافظة على التوازن</p> <p>(1) <u>تعليم التمرين</u> جلوس التوازن توزيع التلاميذ فردا فردا. (2) <u>مسير التمرين</u> - وضعية الانطلاق : الجلوس الرجلان مثنيتان على الأرض مع الاستناد الخلفي (للذراعين) - عند الإشارة رفع الرجلين مطلوقتين إلى الأعلى وإبعاد اليدين مطلوقتين عن الجذع البدني. - التّحكّم في هذه الوضعية بضعة لحظات (3) <u>تطوير التمرين</u> أ- نفس مسير التمرين السابق مع تغيير وضعية الانطلاق حيث تكون الرجلين ممتدتين إلى الامام ب- نفس التمرين مع الانطلاق من وضعية الاستلقاء على الظهر.</p>
<p>12. 3</p> 	



- مفاهيل الركبتين مقلقتين في الوضعية الأساسية (الميزان الامامي).
- النظر موجه إلى الامام
- الذراعين في مستوى الكتفين
- الارتكاز على باطن القدم
- أصابع اليدين مقلقة ومضمومة مع اتجاهها إلى الامام.
- عمليّة دفع الرجل الحرة وانحناء العذع تكونان متوازنتان ويبسط.
- يمكن الاستمانة بالزّميل على رفح الرجل في المستوى المطلوب.
- الذراعين مفتوحتين في مستوى عرض الكتفين.
- الارتكاز على الرّأس يكون في مستوى العينين
- الأصابع متّجهة إلى الامام ومفتوحة.



3, 2



### 1) تنطيم التّميرين


- الميزان الامامي (وضع الطايرة) - توزيع التلاميذ فردا فردا.
- 2) سير التّميرين انطلاقا من وضعية الوقوف
- رفح اليدين إلى أعلى مع تقديم الرجل إلى الامام للارتكاز عليها.
- انحناء العذع إلى الامام وإلى الاسفل مع رفح الرجل الحرة إلى الوراء وإلى فوق.
- وصول الرجل الحرة إلى مستوى يتكوّن فيه مع العذع خطا أفقي.

### 1) تنطيم التّميرين

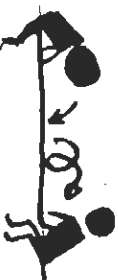
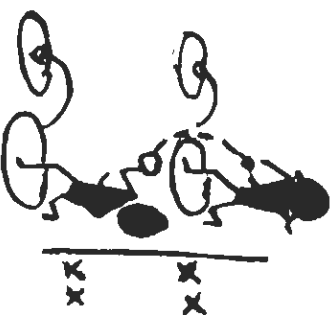
- إعداد أيسلة مفروشة على الارض ملاصقة
- توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة حسب عدد الأيسلة المتوفرة.
- 2) سير التّميرين
- وضع التكور بالارتكاز على اليدين مع الدفع بالرجلين الوقوف النّصفي على الرّأس.

القدرة على الارتكاز على الرجل في اللّيات مع المحافظة على التّوازن.

القدرة على الارتكاز على الرّأس مع المحافظة على التّوازن في اللّيات.

<p>- الدّفع يكون باستعمال اليدين والرّجلين بالتّوازن.</p> <p>- يمكن الاستمالة بالرّميل على مستوى الحوض.</p> <p>- يشكّل الجسم خطاً مستقيماً</p> <p>- يتوقّف التّلميذ داخل كلّ طوق مدة 3 ثواني على رجل واحدة قبل أن يواصل الوثب.</p>		<p>(3) تطوير التّميرين</p> <p>- بعد الوصول إلى الوضعية السّابقة يكون مدّ الرّجلين إلى فوق مع المحافظة على التّوازن.</p> <p><u>(1) تنظييم التّميرين</u></p> <p>- إنجاز فردي</p> <p>(2) سير التّميرين</p> <p>- انطلاقاً من وضعية الاستلقاء</p> <p>- ضمّ الرّجلين إلى الصّدر</p> <p>- رفع الرّجلين والحوض إلى أعلى فوق الكتفين</p> <p>- إسناد الظّهر باليدين.</p> <p><u>(1) تنظييم التّميرين</u></p> <p>- توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة في شكل قاطرة.</p> <p>- أمام كلّ قاطرة أربعة أطواق.</p> <p>(2) سير التّميرين</p> <p>- يجتاز الأطفال بالتّداول الأطواق وثباً داخلها</p> <p>أ- بالحجل</p> <p>ب- بخطوات طويلة</p> <p>القدرة على الارتكاز على الرجل في الحركة مع المحافظة على التّوازن.</p> <p>القدرة على الوقوف على الإكتاف مع المحافظة على التّوازن.</p>
--	---	---

- أحد التلاميذ يجلس على حافة المقعد أو الأريكة لتفادي السقوط
- الأراعين مطلقين
- العمل على عدم ابتعاد الحوض عن محور الجسم للمحافظة على التوازن.
- رفع الرجلين مضمومتين في نفس الوقت.
- ضرورة ثني الركبتين عند الدفع على الرجلين.



### 3) تطوير التمرين

- يلتقي التلميذ كرة داخل كل طرف من زميل بجانبه وبعدها يرجعها إليه دون فقدان توازنه ثم يواصل الوثب ليقوم بنفس العمل داخل الاطواق الاخرى.

#### 1) تنطيم التمرين

- إعداد مقعد سويدي أو لوحة معلقة على أجورتين (علو محدود)
- يمز الأبطال واحد تلو الآخر

#### 2) سير التمرين

- التمرين على أحد جانبي المقعد في وضع القرفصاء.

- اليان مرتكزتان على المقعد مع القبض عليه من كلا الجانبين.

- رفع الحوض إلى أعلى بالدفع على كلا الرجلين والارتكاز على اليدين ثم موضعة الجسم من الجانب الاخر من المقعد.

- الوصول إلى وضعية القرفصاء ثم إعادة التمرين من الجهة الاخرى.

#### 3) تطوير التمرين

- الانطلاق يكون من وضعية الوقوف.

<p>- التطور في شكل موجات.  - في حالة استعمال المقعد يكون العمل بالتداول.  - التطور إلى الأمام في مجمل هذه التمارين.</p> <p>- الأيدي تكون قريبة من المقعد لموضمة الحوض فوق اليدين (قاعدة الارتكاز).  - يكون التثقل بالتداول باستعمال ثلاثة ارتكازات</p>	<p>(1) تنظيم التمرين  - توزيع التلاميذ فردا فردا على خط مستقيم  (2) سير التمرين  - المشي على أربعة  (3) تطوير التمرين  أ- نفس التمرين السابق مع المشي على مقعد سويدي أو لوحة ذات ارتفاع بسيط أو على الأرض  ب- التثقل إلى الأمام على المقعد بالارتكاز الأمامي على اليدين ثم الدفع بالرجلين تارة فوق المقعد وأخرى جانبا.  ج- باستعمال مقعدين بالتوازي على بعد 30 سم التنقل إلى الأمام بالارتكاز باليدين على المقعدين، دفع مع التثويح الخلفي بالرجلين والمرجحة إلى الأمام للوصول إلى وضعية القرفصاء.  (1) تنظيم التمرين  - توزيع التلاميذ إلى مجموعات، أمام كل مجموعة مقعد.  (2) سير التمرين  - الانطلاق في وضعية الاستناد الأمامي، الرجلان على المقعد، اليدين على الأرض.</p> <p>القدرة على الارتكاز المتوازي على الرجلين واليدين.</p> <p>القدرة على الارتكاز المتوازي على الرجلين واليدين.</p>
--	--



<p>(يد ورجلين أو يدين ورجل) أو باستعمال ارتكازين اثنين (يد ورجل) تخضع الوسيلة إلى اجتهاد المعلم كان يعرض القمدي : مصطبة، عمود، خشبية أو أي شيء مرتفع يحقق الهدف.</p>		<p>- التفتل إلى الجانب الأيمن أو الأيسر بتداول ارتكازات الأيدي والأرجل.</p>	
--	--	---	--

التوصيات	الأشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
		<p><b>(1) تنظيم التمرين</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ في شكل موجات</li> <li>- كل تلميذ بحوزته منديلين أحدهما باليد اليمنى والآخر باليد اليسرى.</li> </ul> <p><b>(2) سير التمرين</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف الذراعان جانبا</li> <li>- عند الإشارة = لف الذراعين أماما بالتداول ثم الرجوع إلى الوضع الأصلي.</li> <li>- إعادة الحركة مرّات متتالية حسب إيقاع معين (4.3.2.1)</li> <li>- لف الذراعين أماما بالتداول ثم خلفا بالتداول حسب إيقاع</li> </ul> <p><b>(3) تطوير التمرين</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تناسق حركات الذراعين مع استعمال الرجلين</li> <li>بشئ الركبتين والرجوع إلى الوضع الأصلي بالتنقل جانبا أماما - خلفا.</li> </ul>	<p>القدرة على أداء الحركات متناسقة بالاستعمال المتداول للأيدي.</p>

### 1) تنغيم الثمرين

- توزيع التلاميذ فررا فررا في شكل موجات
- كل تلميذ بيده أداة (كرة - طوق ...)
- 2) مثير الثمرين
- الرتوف الذراع اليمنى مبسطة إلى الامام بها أداة.

- الذراع اليسرى جانبا.

عند الإشارة تغيير وضع الايدي بالتداول حيث تصبح الذراع اليمنى جانبا والذراع اليسرى مبسطة أماما.

إعادة نفس الثمرين عدة مرآت حسب ايقاع معين (2.1) أو (1.2.3.4)

### 3) تطوير الثمرين

- تناسق حركات الايدي مع الأرجل (الانتشاء)
- بالتنتقل : أماما - خلفا على اليمين - على اليسار.

### 1) تنغيم الثمرين

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات
- كل مجموعة في شكل قاطرة أمام خط الانطلاق
- كل فرد بموزنة بلونة
- رسم خط الوصول

لا يجوز مسك البلونة

(2) سير التّمويين

يحاول كلّ فرد التّنقل أماما نحو خطّ الوصول برميّ "البلونة" باليد اليمنى ولقّفها بكلتا اليدين ثمّ الرميّ باليد اليسرى حتّى بلوغ خطّ الوصول كلّ فرد يكملّ المسافة يترك المجال للزميل الذي يليه.

(3) تطوير التّمويين

- تخبير في طريقة التّنقل
- رمي مع تصفيق تحت الفخذ برفع الرّكبة بالتداول ولقّف البلونة.
- رمي البلونة، دوران حول محور الجسم ولقّفها بكلتا اليدين.

اللّعبة : دحرجة الأطواق

(1) تنظييم اللّعبة

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات
- كلّ مجموعة في شكل قاطرة بحوزتها طوق
- وضع علامة قارة قبالة كلّ مجموعة حسب مسافة معينة على خطّ الوصول



<p>يمكن استعمال أدوات أخرى لإنجاز مثل هذا التّمرين.</p>	<p>يمكن توزيع التّلاميذ إلى مجموعات صغيرة عند عدم وجود كرات كافية.</p>
---	--

<p>(2) سير اللعبة  عند الإشارة ينطلق الأول من كلّ مجموعة مدحرجا الطّوق باستعمال اليد اليمنى ثمّ اليسرى حتّى الإحاطة بالعلامة ثمّ الرجوع إلى خطّ الانطلاق. يمرّ الطّوق للثاني وهكذا...  (3) قواعد اللعبة  يجب دحرجة الطّوق بالاستعمال المتداول للأيدي  (1) <u>تنظيم التّمرين</u>  - توزيع التّلاميذ أزواجا  - كلّ فرد بحوزته طوق قبالة زميله على مسافة خمسة أمتار  (2) سير التّمرين  عند الإشارة يتبادل كلّ فرد مع زميله الطّوق برميّه إلى فوق وإلى الإمام ولقفه.  (3) تطوير التّمرين  - رمي الطّوق بيد والتقاطه باليد الأخرى قبل تجاذه مع تربه  (1) <u>تنظيم التّمرين</u>  - توزيع التّلاميذ أزواجا  - كلّ فرد من كلّ زوج بحوزته كرة  - كلّ زوج في شكل قاطرة</p>
--

	<p>(2) سبب التّمرين  - الأول من كلّ زوج يرمي الكرة إلى أعلى وإلى  الإمام بكتا اليدين.  - يلاحظها للقفها قبل أن تنطأ على الأرض أكثر  من مرة.  تطوير التّمرين  - كلّ مجموعة قبالة الأخرى  - تنقل فردي حسب رمي الكرة  - تغيير الأماكن  - يمكن استعمال أطواق عوضا عن الكرات مع  لبس وخلع الطّوق بعد رميه.</p>	
--	---	--

## المنهج : التحكم في الجسم

## الهدف المميز أداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول للرجلين

القرارات المستهدفة	المحتسومي	الايمكال	الترومبيات أو رسوم مختلفة على الأرض
القدرة على الاستعمال المتداول للرجلين بحركة القفز.	<p>الأداء : أطواق</p> <p>1) القفز العليم : توزيع فرقي أو رتل واحد</p> <p>2) سير القفزين</p> <p>القفز برجل واحدة داخل أطواق مبعثرة لمسافة معينة.</p> <p>- القيام بالمكس / أي استعمال الرجل الأخرى</p> <p>- القفز بالتعاقب بين الرجلين داخل أطواق مبعثرة ...</p> <p>الأطواق في شكل خط مستقيم / المسافة المصاحبة بين 30 و 50 سم.</p> <p>1) القفز العليم : توزيع فرقي</p> <p>- من وضع (الوقوف فتحة) القفز الزوجي من طوق إلى طوق مرة الرجل اليميني داخل الطوق والأخرى خارجه ومرة اليسرى بالداخل واليميني خارجه بالتعاقب.</p> <p>- من وضع (الوقوف فتحة تخمسو) نفس القفزين السابق ولكن دون الاستعانة بالزراعين ...</p> <p>بالقفز الزوجي مرتين اليميني داخل الطوق ومرتين اليسرى داخل الطوق بالتعاقب ...</p>	<p>الذراعان حرة</p>	<p>بإمكان تشبيك اليميني فوق الرأس أو مدها للأمام للجانب</p>

المسافة الفاصلة 3 أمتار

بالقفز الزوجي مرتين اليمنى داخل الطوق (الأول والثاني) ثم الاثنان معا داخل الطوق الثالث مع القفز والقيام بربيع لغة (دورة) بالطوق الرابع وبالرجوع للاتجاه الأمامي يتم التمرين باليسرى  
الأداة : كرات

(1) التَّنظِيم : فرقي 4 فرق وكل فريق ينقسم إلى اثنين ليواجه بعضه في خط مستقيم:

(2) السبِير : المناولة (التَّمريرة)

- مناولة الكرة أرضية بوجه القدم اليمنى للزَّميل المقابل وانتظارها لإرجاعها بوجه القدم اليسرى ثم الانتقال خلف فريق ...

- مناولة الكرة أرضية بوجه القدم اليمنى للزَّميل المقابل والانتقال خلف فريقه أو الفريق المقابل لانتظار دوره بربيع المناولة بالقدم الأخرى ...

- نفس سير التمرين ولكن بإرجاعه الكرة ومناولتها بداخل القدم وبخارج القدم ...

تطوير اللعبة

- استقبال الكرة باليسرى ومناولتها باليمنى بالتعاقب ...

الأداة : كرات

نفس التَّنظِيم / كرات التَّمرين بدرجة الكرة للأمام بالتداول الزوجين ...

## المنهج : التحكم في الجسم

## الهدف المميز اداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول (التعاقب) للرجلين

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
مع سرعة التنفيذ الرجلين		<p><b>اللعبية : لعبة البريد</b></p> <p><b>(1) التنقل :</b> توزيع فرقي على شكل قاطرات</p> <p><b>(2) سبر اللبنة</b></p> <p>دمج الكرة مع الطوق لإنجاز لعبة في وقت محدد :          أي : القفز على رجل واحدة (اليمينى فرضا) داخل          الاطواق وصولا إلى نهاية آخر طوق أين يوجد          البريد المتصل في الكرة، حيث يقبل راجعا على          الرجل الاخرى (اليسرى) متبعا الكرة ... ليصلها</p> <p>للزميل ليقوم بالمكس أي يحمل البريد ويرجع          بدونه مع التعاقب بالرجلين في النهايات          والإياب ... وهكذا ... إلى أن يكمل كافة افراد          الفريق أدوارهم لتحديد الفائز ...</p> <p><b>(3) تطوير</b></p> <p>نفس اللعبة ولكن يحمل البريد (الكرة) بالأمرجة          في النهايات بين الاطواق ويرجع قفزا على رجل          أو القيام بالمكس ...</p>	<p>القدرة على الأمرجة واللاعبة.</p>

أخذ خطوات واسعة		<p>(4) قواعد اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المحافظة على مراكز الأطواق عند القفز ...</li> <li>- الجري لمسافة 5 م ثم : القفز فوق الأطواق بأخذ خطوات كبيرة بالتداول بالرجلين لايمسال البريد وهو الكرة ثم يناولها للزميل بعد عكس الاتجاه...</li> </ul>	القدرة على القفز بعد التحضير (ركضة تقريبية)
-----------------	--	--	---

النتيج : التحكم في الجسم

الهدف المميز  
مساواة الإيقاع بالحركة

الترميزات	الإشكال	المحتسوي	القدرات المستهدفة
<p>ملاحظة :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مصدر الإيقاع يمكن أن يكون :</li> <li>- تنطيط كرة على الأرض</li> <li>- ضرب المصفي على بعضها</li> <li>- حث التلاميذ على الازاء الجماعي الواحد</li> <li>- تؤدي الامواج أيقاعها بالتعاقب</li> <li>- أن لا، ثم جمعياً مع الحانغلة كل موجة على نسقتها</li> <li>- حرية اختيار المركات لكل تلميذ.</li> </ul>		<p><u>(1) تنظيم التمرين</u> اقتراح الإيقاع التالي : 4.3.2.1 ، 4.3.2.1 ... تنظيم فردي في شكل أمواج. (2) سير التمرين 4 3 2 1 إعادة الإيقاع بالتصفيق : 4 3 2 1 - بطيء ، 4 4 4 4 ، 4 4 4 4 - سريع 4 4 4 4 ، 4 4 4 4 - أسرع 4 4 4 4 ، 4 4 4 4 (2) أداء مجموعي للتعبير عن الإيقاع - الموجة الأولى بطيء - الموجة الثانية سريع - الموجة الثالثة أسرع (3) إعادة الإيقاع بالمد حسب نفس التنظيم (4) التعبير عن الإيقاع بالحركة المناسبة، لكل نسق ايقاعي. (3) تطوير التمرين (1) إعادة الإيقاع بالتصفيق مع المد على نسق</p>	<p>استيعاب مختلف الإيقاعات وتجييسها بالحركة استيعاب الإيقاع والتوزيع في نسقه التمييز بين النسق ايقاعي البطيء والسريع والاسرع.</p>

<p>تنازلي <math>h &gt; l</math> ، <math>h &lt; l</math> ثم تصاعدي (العكس) وأخيرا بشكل حرّ (لا تنازلي ولا تصاعدي). التعبير عن هذه الإيقاعات بحركات حرّة مناسبة.</p>	<p>مصاحبة الإيقاع بالحركة</p>
<p>أداء جماعي لكلّ الحركات المتميزة</p>	<p>التعبير بالحركة طبقا للإيقاع</p>
<p><u>1) تنظيم التمرين</u> - اقتراح الإيقاع 4.3.2.1 سربيع ( <math>h &gt; l</math> ) - توزيع التلاميذ في شكل أربعة أمواج متباعدة</p>	<p>التعبير بين الحركات والتّنقّلات المناسبة للإيقاع</p>
<p>2) سير التمرين إعادة الإيقاع ثلاث مرّات بالتصفيق أو باستعمال أداة.</p>	<p>التعبير عن الإيقاع بحركات حرّة في نفس المكان</p>
<p>3) تطوير التمرين مصاحبة الإيقاع بحركات وتنقّلات بالتدوال ثمّ حركات وتنقّلات معا.</p>	<p>إعادة الحركات والتّنقّلات المناسبة للإيقاع جماعيا.</p>
<p>إعادة الحركات والتّنقّلات المناسبة للإيقاع جماعيا.</p>	<p>إعادة الحركات والتّنقّلات المناسبة للإيقاع جماعيا.</p>

<p>- اشراك التلاميذ في اختيار أنجح الحركات المناسبة للنسق الإيقاعي.</p>	<p>- أداء جماعي تغيير الحركة كل ثلاثة مرّات يعاد فيها الإيقاع</p>
<p>- الأداء لجموعتين وبالتدّاول</p>	<p>- المجموعات التي لا تنجز الحركات تبقى تادي الإيقاع بالتصفيق أو بغيره.</p>
<p>- تعاقب أداء الأمواج بعد إعادة الإيقاع ثلاثة مرّات</p>	<p>- تعاقب أداء الأمواج بعد إعادة الإيقاع ثلاثة مرّات</p>
<p>- تشريك التلاميذ في اختيار الحركات والتّنقّلات الأكثر تناسبا</p>	<p>- تشريك التلاميذ في اختيار الحركات والتّنقّلات الأكثر تناسبا</p>



<p>أداء مجموعي</p> <p>توزيع مصادر الإيقاع أداة أو آلة موسيقية اشراك التلاميذ في الاختيار</p>		<p>من خلال الحركات والتفتلات المتميزة (جماليا وتناسبا) انجاز سلسلة تفتلات وحركات حسب الإيقاع بإعانة الرباعي.</p> <p>تقديم التمرين في شكل مباريات بين المجموعات</p> <p>- كل مجموعة تعمل على انجاز حز لسلسلة الحركات والتفتلات السابقة.</p> <p>- أداء جماعي لاحسن اقتراح يختاره التلاميذ دون إعانة الرباعي.</p> <p>1) تنظيم التمرين</p> <p>- تقديم إيقاع ذو ستة أوقات على النسق التالي :</p> <p>١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦</p> <p>- تنظيم فردي حر</p> <p>2) مسير التمرين</p> <p>إعادة الإيقاع بطرق مختلفة (تصنيف - تصنيف)</p> <p>ثم بالحركة الصرة.</p> <p>اختيار بعض الحركات المتميزة عند التلاميذ وتقديمها في شكل جماعي.</p> <p>3) تطوير التمرين</p> <p>تكليف التلاميذ بتكوين سلسلة حركات على نمط التمرين السابق وحسب الإيقاع المقترح.</p>	<p>التعبير الثقافي</p> <p>تقييم الاعمال</p> <p>مصاحبة الإيقاع بالحركة</p>
--	--	---	---

مثال  
 لكل خطوة متلاحقة إلى الأمام فخطوة  
 لكل خطوة متلاحقة إلى الأمام فخطوة  
 لكل خطوة متلاحقة إلى الأمام فخطوة  
 لكل خطوة متلاحقة إلى اليسار  
 لكل خطوة متلاحقة إلى اليمين  
 لكل خطوة متلاحقة إلى الجانب

### 1) تنظيم التمرين

تقديم الإيقاع ذو ستة أوقات كالآتي (الوقت الأول)

وتوزيع مجموعي بستة أفراد

2) سير التمرين

استيعاب الإيقاع بأدائه عدة مرات بطرق

مختلفة.

التعبير عن الإيقاع عن طريق القفز من الرجل

اليمنى على اليسرى ثم على كلتا الرجلين.

تقف كل مجموعة على شكل دائرة بحيث يمسك

كل تلميذ بيد تربي والتعبير عن الإيقاع، جريا نحو

اليمين ثم خطوة ثم جريا نحو اليسار ثم خطوة

ومواصلة نفس التسلسل الحركي.

. الجري إلى الأمام ثم الخط والجري إلى الخلف ثم

الخط.

. إنجاز الجزء الأول ثم الثاني بالتعاقب.

استعمال وسائل مختلفة

إعادة الإيقاع أربعة مرات

<p>مجموعتان تؤديان الإيقاع ومجموعتان تنجز الحركات عمل مجموعي</p>		<p>1) <u>تنظيم الثميرين</u> • توزيع زوجي للتلاميذ والحافظه على نفس الإيقاع. 2) سير الثميرين أربعة خطوات إلى اليمين والدوران بالذراع اليمنى معكوفة : ( <math>l r l r</math> ) الوقوف أمام ترابه بعد إنجاز نغمة إلى الخلف مع تصفيقة ( <math>l</math> ) إعادة نفس الإيجاز في الاتجاه المعاكس (على اليسار <math>r l r l</math> ) إعادة الإيقاع بالتصفيق مرّة اعدة التمبير عن الإيقاع : البيان مضمومتان إلى الخصر يرفع الرجلين إلى الأمام بالتناوب ثم نغمة ( <math>l r l r</math> ) + ( <math>l</math> ) × ( <math>2 l</math> ) • يثنى الرجلين إلى الخلف بالتناوب ثم نغمة (3) تطوير الثميرين إنجاز كل الأجزاء متعاقبة ثم حفّ التلاميذ على استعمال حركات مرّة حفّ التلاميذ على تكوين سلسلة حركات حسب الإيقاع الآتي ( <math>l r l r l r l r l r l r l r l r</math> ) تنظيم ميارات بين المجموعات لاختيار أنجع سلسلة حركات تناسب الإيقاع وأحسن أداء يقفمه التلاميذ.</p>	<p>التعبير عن إيقاع معين بحركات معينة التعبير الشفاهي عن إيقاع معين</p>
--	--	--	---

المنهج : التحكم في الجسم

الهدف المميز  
توظيف حركات الجسم للتعبير عن مشاعر مختلفة

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
- إعطاء الحرية للتلميذ في اختيار الحركات الملائمة للوضعية.		<p>(1) تنظيم التمرين توزيع فردي في الملعب</p> <p>(2) سير التمرين كل تلميذ يحاول تقليد مهنة يدوية يقع ضبطها مسبقاً : (فلاح - حطاب - نجار ...) بالحركة أو بتقسيم الوجه</p> <p>(3) تطوير التمرين يمكن توزيع التلاميذ إلى مجموعات صغيرة تناول كل عناصر المجموعة إنجاز المهمة المذكورة مع تنسيق حركاتها.</p> <p>(1) تنظيم التمرين توزيع التلاميذ أفراداً في الملعب</p> <p>(2) سير التمرين ضبط موضوع معين يقع التعبير عنه بالحركات مثال : تجسيم النمو والتطور الجسماني من الولادة إلى الشيخوخة.</p>	القدرة على التقليد والتصور
تعميد الطفل على عدم التخرج من مشاهدة الغير له عند انجازه للحركات			

<p>- في مرحلة أولى، إعطاء الاطفال حرية ابتكار واختيار الحركات المناسبة</p> <p>- في مرحلة ثانية، يقع استغلال الأشكال الثرية لتعميمها على كامل التلاميذ.</p> <p>- إذا أعوز الخيال التلاميذ يقع اقتراح الأشكال من قبل المربي</p> <p>- إعطاء الاطفال فرصة ابتكار القمصين</p> <p>- من المستحسن ربط المواضيع المقترحة بمحاور التعليم العام</p> <p>- نصوص - القراءة - المعالمة - الأناشيء ...</p>		<p>(3) تطوير التمرين نفس الشيء، مع توزيع التلاميذ إلى 4 مجموعات يكون العمل بالتداول : المجموعة تلوى الأخرى</p> <p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>توزيع التلاميذ أفرادا في الملعب</p> <p>التعبير على بعض المشاعر بالحركات</p> <p>أمثلة : - الفرج = القفز مع تحريك الاعضاء</p> <p>الميليا لتقليد الفراشة.</p> <p>- الخوف = الجري في اتجاهات مختلفة</p> <p>بصفة غير منتظمة</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>- التنويع في اختيار المشاعر المقترحة</p> <p>- العمل داخل مجموعات صغيرة مع تنسيق الحركات بين أفرادها.</p> <p>سير التمرين</p> <p>التعبير على قصة أو أسطورة بالحركات وعن طريق قسمة الوجه.</p> <p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>يقع توزيع التلاميذ حسب عدد الشخصيات التي تتلونها القصة.</p>	<p>القدرة على التعبير على احساس ومشاعر بواسطة الحركة</p> <p>القدرة على تعبير على قصة بواسطة الحركة.</p>
--	--	--	---

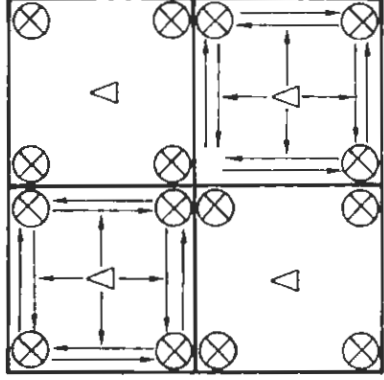
<p>- هدف التلاميذ المنطويين على أنفسهم على إنجاز المهمة المطلوبة</p>		<p><u>(1) تنظيم التمرين</u>  توزيع التلاميذ أفراداً في اللعب  (2) سير التمرين  التعبير الجسماني حسب قطعة موسيقية صامتة  (3) تطوير التمرين  - العمل داخل مجموعات صغيرة  - ربط موضوع معين بقطعة موسيقية.</p>
--	--	--

## التأقلم مع المحيط

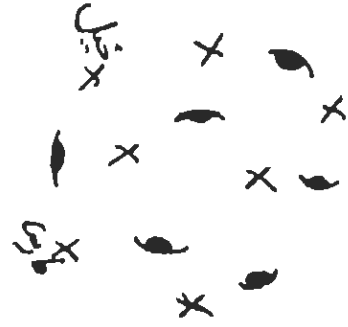
- 1 - الاستغلال المحكم للمساحة
- 2 - اجتناب الحواجز
- 3 - التنقل السليم مع اجتياز الحواجز
- 4 - تكييف التنقلات طبقا لمسارات مختلفة
- 5 - تكييف سرعة التَّنقل طبقا لاتِّجاهات معينة
- 6 - قطع مسافات معينة في أوقات متفاوتة
- 7 - تكييف سرعة التنقل حسب نسق معين.

المنهج : التعامل مع المعبط

الهدف المميز  
الاستقلال الحكم للمساحة

التوصيات	الأشكال	الحتوي	القدرات المستهدفة
<p>يمكن إضافة مواقع وسط كل ضلع من المربع</p> <p>- يمكن توضيح الأركان بأطواق أو رسوم.</p> <p>- يمكن وضع تلميذين في كل ركن</p> <p>- الركن يعتبر شاعرا إذا كان يحتوي على تلميذ واحد</p>		<p>لعبة الأركان</p> <p>(1) تنظيم اللعبة</p> <p>- تقسيم الملعب إلى أربعة أجزاء حسب الشكل</p> <p>- توزيع التلاميذ في كل ركن من أركان الجزء وواحد وسطه يقوم بدور التمرصد.</p> <p>(2) سير اللعبة</p> <p>يحاول التلاميذ المحتلون أركان الملعب تغيير أماكنهم بسرعة فيما بينهم أثناء العد من واحد إلى خمسة (من طرف تلميذ الوسط)</p> <p>(3) قواعد اللعبة</p> <p>نفس سير اللعبة لكن توسيع مساحة الملعب</p> <p>جزئين تصبح جزء (نصف الملعب)</p> <p>- التلميذ الذي في الوسط يصبح مطالبا بلمس أحد التلاميذ قبل احتلاله للركن.</p> <p>اللعبة : الخيول والفرسان</p>	<p>قدرة الطفل على التمرصد للتوجه والتحكم في المكان المناسب</p>



<p>- يقع تصديد اتجاه التمرركز (التموضع) من قبل المرابي - يمكن تغيير وضع الأركان على أربعة وضعيات أخرى</p>	<p>2</p> 	<p><b>1) تنظيم اللبية</b> - توزيع التلاميذ إلى مجموعتين أ- ب - المجموعة أ تملك الخيول - المجموعة ب تملك الفرسان - انتشار أفراد المجموعتين وسط اللبية <b>2) سير اللبية</b> - عند الإشارة الأولى يتخذ الخيول وضعيّة الأركان على أربع. - عند الإشارة الثانية يحاول كل فرد من الفرسان التوضع (أمام - خلف - يمين - يسار) قبل من الخيول. <b>3) قرأعد اللبية</b> يقع تغيير الأدوار <b>4) تطوير اللبية</b> أ- تقلص عدد الخيول ب- إضافة هيّاد يحاول لس الفرسان قبل التمرركز.</p>	
---	---	---	--

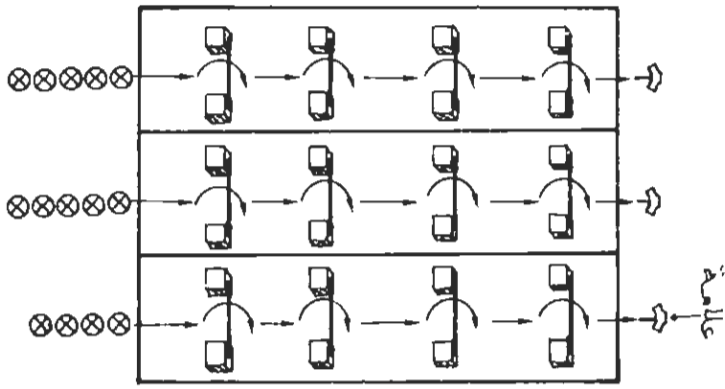
المنهج : التأقلم مع المحيط

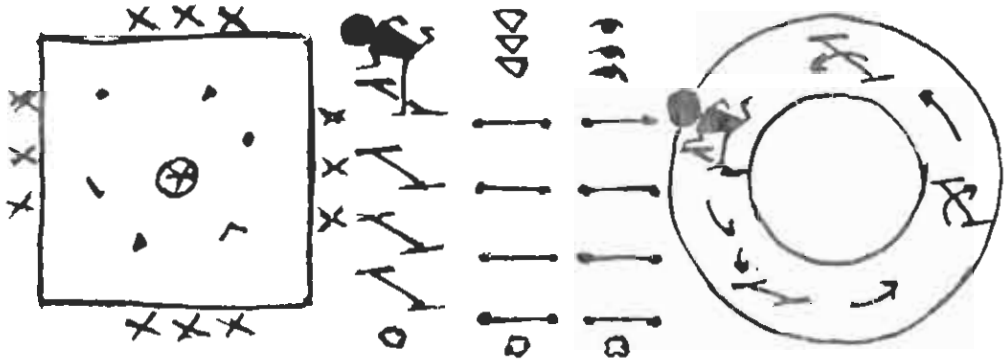
الهدف المميز  
قدرة الطفل على اجتناب الحواجز باستعمال مختلف التقلبات

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>- أداة التصويب يمكن أن تكون دمي كرة أو دحرجة طوق مطاطي.</p> <p>- الحواجز الثابتة يمكن أن تكون مناطق محددة على الأرض أو بعض أدوات.</p>		<p>(1) تنظيم التمرين</p> <p>- أدوات للتصويب (كرة - طوق مطاطي ...)</p> <p>- تحديد رواق على طول الملعب طوله 10 م وعرضه 5 م.</p> <p>- وضع حواجز ثابته داخل الرواق</p> <p>- توزيع التلاميذ إلى مجموعتين أ - ب</p> <p>أ- في شكل قاطرة أمام خط الانطلاق</p> <p>ب- موزعة على ضفتي الرواق بحوزة أفرادها أداة.</p> <p>(2) مسير التمرين</p> <p>يحاول كل فرد من المجموعة - أ - عبور الرواق بسرعة مع اجتناب الحواجز الثابتة والإداة المصوبة من طرف المجموعة ب.</p> <p>قواعد اللعبة</p> <p>المجموعة الفائزة هي التي تعبر الرواق بأقل إصابات ممكنة - يقع تغيير الأدوار بعد كل محاولة</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>نفس التمرين مع التقاط مناديل موزعة على الحواجز الثابتة.</p>	<p>القدرات المستهدفة</p> <p>قدرة الطفل على اجتناب الحواجز باستعمالها</p> <p>تقلبات مختلفة</p>

المنهج : التناغم مع المحيط

الهدف المميز  
التفاعل السليم مع اجتياز المواجز

التوصيات	الامكان	المتمموى	القرارات المستهدفة
<p>تشجيع المجموعة الاولى في الانجاز</p> <p>- تكرار التمرين لحدّ التلاميذ على انجاز أسرع.</p>	<p>علامة</p> 	<p><u>1) تنعيم التمرين</u></p> <p>- وضع أربعة حواجز متتالية على مسافة عشرين متر مع وضع أداة في آخر الرّواق.</p> <p>- الحواجز معاً فوق علبتين</p> <p>- توزيع التلاميذ إلى مجموعات على شكل قاطرات قبالة كلّ مسار مهين.</p> <p>2) سير التمرين</p> <p>- تقطع كلّ مجموعة المسار باجتياز الحواجز</p> <p>- إشارة انطلاق التخليد الموالي تتم برفع الازاة الموضوعة في نهاية الرّواق ثمّ ارجاعها إلى مكانها</p> <p>- ينتهي التمرين بعد قطع المسار من طرف كلّ أفراد المجموعات.</p> <p>3) تطوير التمرين</p> <p>تغيير شكل الرّواق (داخلي)</p> <p>مع المحافظة على عنصر التنافس</p>	<p>قدرة الطفل على اجتياز الحواجز باستعمال تنقلات مختلفة</p>



### (1) تنظيم اللعبة

- حارس الحديقة
- الأدوات : صغيرة ومتنوعة مثل كرات من القماش أو الورق تمثل أكياس قمع.
- رسم ملعب حسب شكل من الأشكال (مربع مستطيل - دائرة) تمثل حديقة.
- حارس وسط الحديقة (ملعب).
- توزيع التلاميذ إلى مجموعات على جهات الحديقة (كل تلميذ يمثل ديك أو دجاجة).

### (2) سير اللعبة

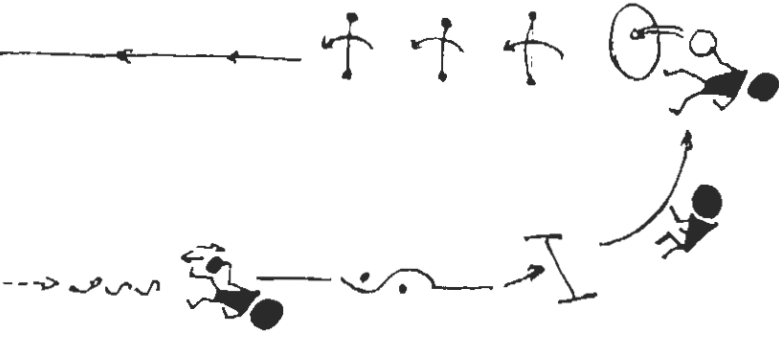
- اختراق الحواجز أو العبور
- يحاول كل فريق الديكة أو الدجاج عبور الحاجز من جهته جري لنقر أكياس القمع مع اجتناب الحارس.

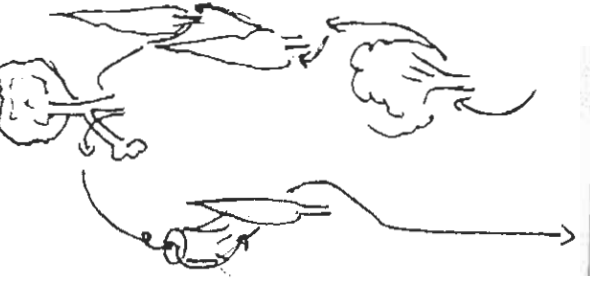
### (3) قواعد اللعبة

- كل دجاجة أو ديك يقع في قبضة الحارس يصبح حارس مع الأول.
- تطوير اللعبة
- يمكن للمربي تنويع اللعبة لتسمية فرق الديكة الإنقاذ وأكياس القمع أو بالجنود الأسرى ...
- ويصبح الدور فك الأسرى.

## النتيج : التعامل مع البيط


## الهدف المميز تكييف التفاعلات طبقا لمسارات مختلفة

التوصيات	الاتجاه	المحتوى	القدرات المستهدفة
- عدم لمس العلامات مع الحفاظ على الكرة.		<p>(1) <u>تنظيم اللعبة</u> : مسار مهين</p> <p>- الأدوات : كرة - طوق - حواجز</p> <p>- توزيع التلاميذ في شكل قاطرة</p> <p>(2) سير اللعبة</p> <p>- الجري بسرعة لمسافة 7 أمتار</p> <p>- التنقل على رجل واحدة (يمني) مسافة 3 م ثم على الرجل الأخرى (يسرى) بقية 3 م.</p> <p>- أخذ كرة ومحاولة تنطيطها مع اجتناب حواجز موضوعة على الأرض</p> <p>- المرور تحت العجل</p> <p>- مواصلة المشي على أربع 3 أمتار ثم دحرجة الكرة باليد.</p> <p>- المشي مع رمي ثلاثة أطواق داخل دائرة كبيرة مرسومة على الأرض.</p> <p>- القفز فوق ثلاثة حواجز متباعدة (30 سم).</p> <p>- الجري نحو خط الوصول.</p>	<p>قدرة الطفل على التنقل وفق مسار مهين متعدد الحواجز.</p>

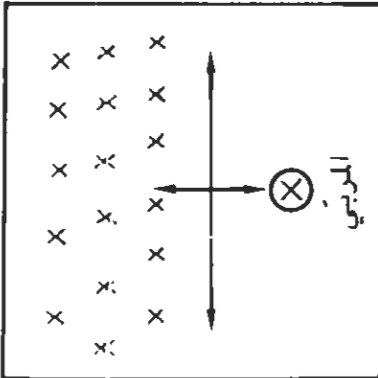
<p>- إرجاع الأطواق إلى أماكنها</p> <p>استغلال الفضاءات المحيطة بالمدسة.</p> <p>الحاقظة على سلامة الأطفال.</p> <p>اختيار الحواجز من طرف المرثي.</p>		<p>(3) تطوير اللعبة</p> <p>- أداء جماعي</p> <p>- يمكن استعمال هذا المسار بكيفية أخرى بحيث يصبح العمل ضمن مجموعات صغيرة.</p> <p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- مسار طبيمي - حسب الوسائل الموجودة في المدرسة.</p> <p>- أداء فردي</p> <p>(2) <u>صير التمرين</u></p> <p>- جري - تسلق - صعود - نزول - قفز حسب المسار الطبيمي الموجود.</p> <p>- استغلال ما هو موجود بالحيط المدرسي.</p>	<p>قدرة الطفل على التحكم في تنقلاته وفق مسار طبيمي</p>
--	---	--	--

المنهج : التناغم مع المحيط

الهدف المميز  
تكييف سروره التنقل طبقا لاتجاهات معينة

التوجهيات	الايمكال	المرضى	القدرات المستهدفة
		<p>المحة - وى</p> <p><u>1) تنظيم الثمريين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد الملعب (مستطيل)</li> <li>- توزيع التلاميذ حول الملعب</li> <li>2) سير الثمريين</li> <li>- ينتقل التلاميذ حول الملعب حسب إشارة المربي (إلى الامام - على جانب) متوجهين نحو وسط الملعب أو خارجه.</li> <li>3) تطوير الثمريين</li> <li>1 - تنقل أمامي على الطول</li> <li>- تنقل جانبي على العرض نحو وسط الملعب</li> <li>- تنقل جانبي على العرض</li> <li>- تنقل خلفي على الطول الثاني</li> <li>- تنقل جانبي على العرض متوجهين خارج الملعب</li> <li>2 - تنظيم زوجي على طول الملعب</li> <li>- تلميذ داخل الملعب والثاني على جانبه خارج الملعب.</li> </ul>	<p>قدرة الطفل على تغيير اتجاه الجسم أثناء التنقل</p>

- تغيير الأدوار بعد كل محاولة حول الملعب.



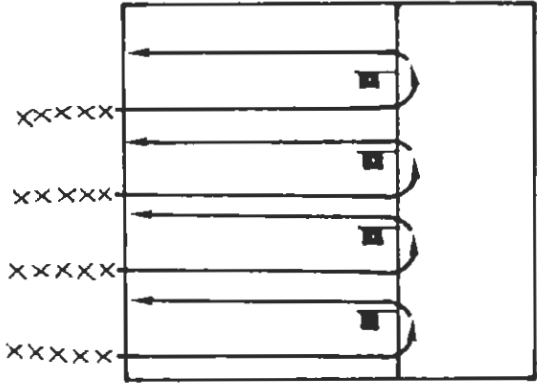
- ينطلق التلاميذ أزواجا بالتعاقب في اتجاه التلميذ المتوضع داخل الملعب.
- تغيير كيفية التنقل والثاني يتبعه (تنقل أمامي - خلفي - جانبي)
- (1) تنظيم التمرين
- توزيع فردي على المساحة والتوجه نحو المربي
- (2) سير التمرين
- ينقل التلميذ وسط الملعب حسب إشارة المربي (تنقل - أمامي - جانبي - خلفي).
- (3) تطوير التمرين
- عند الإشارة تنتقل كل مجموعة قطريا مع التقاطع وسط الملعب. (انظر الشكل)
- (1) تنظيم التمرين
- رسم متاهة (انظر الشكل)
- توزيع التلاميذ في شكل قاطرة
- (2) سير التمرين
- يختار التلاميذ بالتناوب المتاهة مع تغيير وتكيف التنقل حسب تغيير المسار للمتاهة.

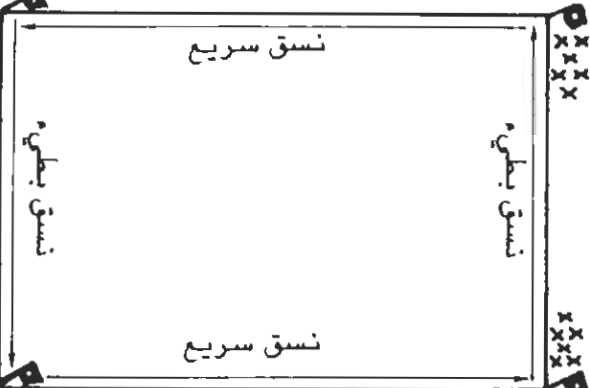


<p>نقطة الانطلاق تكون نقطة الوصول.</p> <p>- يمكن تغيير نسق التنقل بعد كل تغيير اتجاه.</p> <p>- انطلاق الترتيب الثاني يكون بعد أخذ الأول ثاني الاتجاه لتفادي الالتحام.</p> <p>- ترقيم الإشارات.</p> <p>- المتاهة واضحة واسعة لتفادي الاصطدام.</p> <p>- المحافظة على شكل المنظر أثناء تغيير نوع التنقل.</p>		<p>(3) تطوير التمرين</p> <p>- نفس التنظير</p> <p>- في مكان الرسم استعمال علامات مختلفة (علم) الالوان حيث يكون التنقل على اليمين عند الإشارة الحمراء على اليسار عن الإشارة الزرقاء ...</p> <p>1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- توزيع التلاميذ إلى مجموعتين</p> <p>- كل مجموعة في شكل دائرة</p> <p>- المحافظة على مسافة مترين بين كل تلميذ وسط المجموعة</p> <p>- تحديد مسار حسب معالم قارة (انظر الشكل)</p> <p>2) <u>سير التمرين</u></p> <p>- يتطور التلاميذ جريا حسب الشكل</p> <p>- عند الإشارة الأولى يتبادل أفراد المجموعتين مراكزهم بالتنقل جانبيا.</p> <p>- عند الإشارة الثانية ينتقل الأول من كل مجموعة إلى ذيل مجموعته بالجرى خلفا.</p>	<p>قدرة العاقل على تغيير اتجاه الجسم أثناء التنقل</p>
---	--	--	---

المنهج : التعامل مع المحيط

الهدف المميز  
قطع مسافات معينة في اوقات متفاوتة

التوصيات	الاشكال	المتنــــــــــــوى	القدرات المستهدفة
تعاقب الامواج في العد. التأكيد على قطع المسافة. في الوقت الذي يستغرقه العد.		<u>(1) تنظيم التمرين</u> - توزيع التلاميذ إلى مجموعات في شكل قاطرة - وضع علامة أمام كل مجموعة على بعد 10 متر. (2) سير التمرين - ينطلق التلميذ الأول من كل مجموعة لقطع المساهمة والرجوع إلى خط الانطلاق. بينما يتولى الباقيون العد من واحد إلى 5 على نسق موحد برفع الذراعين ممدودتين للتصفيق ثم خفضهما. (3) تطوير التمرين - نفس التمرين بالعد من 1 إلى 4 ثم من 1 إلى 3 - نفس التمرين بتغيير الشكل. - توزيع المجموعات وسط مربع ظلمه 5 م حسب الشكل. <u>(1) تنظيم التمرين</u> - وضع علامة في كل ركن من أركان اللعب - توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات عناصر كل	المحافظة على نسق واحد للجري.  الجري حسب نسق موحد. أسرع.

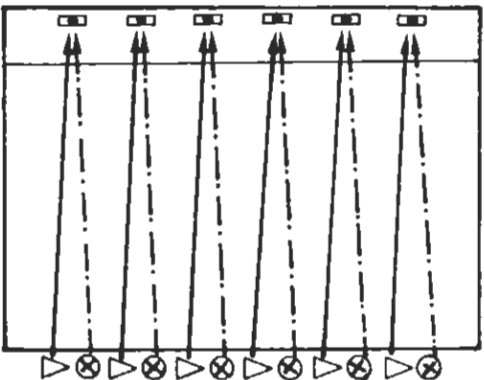
<p>• عدم التركيز على المسافة المقطوعة بل على الدقة. • الجري دون التوقف.</p>		<p>مجموعة تكون متكافئة في الناحية البدنية. 2) سير التمرين - عند انطلاق التمرين تحتل كل مجموعة ركن من أركان الملعب. - عند إشارة الربيع تنطلق كل مجموعة بحرية حول الملعب. 3) قواعد التمرين - الجري حسب نسق خفيف على طول الملعب - الجري حسب نسق سريع على عرض الملعب - انجاز المهمة خلال 3 دقائق دون انقطاع - بعض تمارين التنفس للاستراحة بين المحاولات والاخرى. 4) تطوير التمرين - الجري حسب نسق سريع على طول الملعب - الجري حسب نسق بطيء على عرض الملعب - في هذه الحالة يقع ضبط مدة المحاولات إلى دقيقتين ونصف عرض 3 دقائق.</p>	
---	--	---	--

المنهج : التناقل مع المحيط

الهدف المميز  
تكييف سرعة التناقل حسب نسق معين

التوصيات	الاشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنويع المسافات سواء كانت الفاصلة بين المجموعتين أو المتعلقة بعرض الرواق حسب التطور في التحكم في المهارة.</li> <li>- تغيير الأزواج</li> <li>- المسافة المدة للقطع يجب أن لا تتجاوز 15 م.</li> <li>- تغيير الأزواج</li> <li>- عرض الرواق يتغير حتى نصل إلى رسم خط واحد.</li> <li>- يستحسن أن تكون الأدوات صغيرة (مناديل) لتسهيل الالتقاط....</li> </ul>		<p><u>1) تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع التلاميذ إلى مجموعتين متقابلتين على حافتي الملعب.</li> <li>- رسم رواق وسط الملعب على مسافة متساوية بين المجموعتين عرضه 3 م.</li> <li>(2) سير التمرين عند الإشارة ينطلق التلاميذ المتقابلين في نسق حرّ محاولين الوصول إلى منتصف الرواق في نفس الوقت.</li> <li>(3) تطوير التمرين نفس سير التمرين السابق مع إضافة أدوات موضوعة في مسار المجموعات والعمل على التقاطها ...</li> </ul> <p><u>1) تنظيم التمرين</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>توزيع القسم إلى مجموعتين في شكل موجات - كل فرد من المجموعة أمامه فرد من المجموعة ب على مسافة 3 م.</li> </ul>	<p>القدرة على تكييف سرعة التناقل حسب سرعة التمرين.</p>

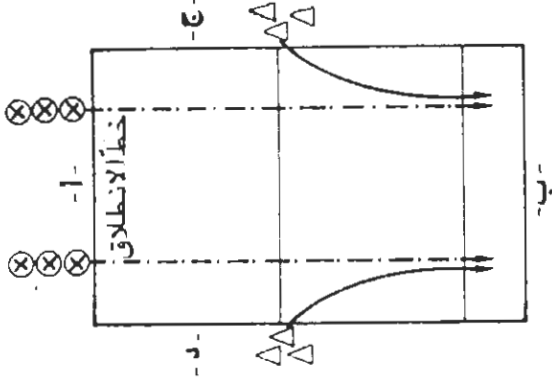
- دمج رجة أداة تكوّن على خطاً مستقيماً.
- الوقت الذي تستغرقه الكرة في قطع المسافة المحدد يتوافق مع المعدّ من 1 إلى 10 (مورالي 10 ثواني).



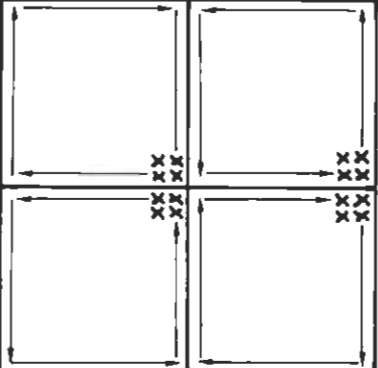
- تحديد منطقة قبالة المجموعتين على بعد متغير حسب تطوّر التّحريين.
- (2) مثير التّحريين عند الإشارة تتخلّق المجموعتان
- المجموعة الأولى في نفس الوقت
- المجموعة الثانية تحاول ملاحظة أفراد المجموعة الأولى ولمسهم على مستوى المنطقة أو على خطّ الوصول.
- (3) تطوّر التّحريين إضافة أدوات يقع التقاطها من طرف المجموعة الأولى.
- (1) تنظيم التّحريين
- رسم خطّ انطلاق
- تحديد رواق (عرضه 3 م) على بعد 10 م من خطّ الانطلاق.
- توزيع التلاميذ أزياجاً (1 - 2)
- كلّ فرد بجانب الآخر
- كلّ فرد من كلّ زوج بيده أداة (كرة).

القدرة على تكبير سرعة الانتقال حسب - نسق -  
تطور - أداة

- انطلاق المجموعتين (3-4) عند انطلاق الكرة.



- (2) سير التمرين
- يدهرج الأول الكرة في اتجاه الرّواق
  - يحاول الثاني ملاحقتها والتقاطها على مستوى الرّواق.
- (3) تطوير التمرين
- وضع هواجز في شكل لولبي أمام ملاحق الكرة
  - رمي الكرة إلى الأعلى وإلى الأمام ومحاولة الثاني التقاطها قبل تنطيطها مرة أخرى.
- (1) تنظيم التمرين
- تحديد ملعب حسب الشكل (أ - ب - ج - د)
  - تقسيم الملعب إلى نصفين
  - على الضلع 1 - خط الانطلاق
  - تحديد رواق (عرضه) 3 م على ضلع ب.
  - توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات (1 2 3 4)
  - المجموعتان 1 - 2 على خط الانطلاق في شكل قاطرة.
  - المجموعة 4 على مستوى نصف ضلع د.
- (2) سير التمرين
- يرمي الأول من كل مجموعة (1-2) الكرة نحو الرّواق.

<p>- النقاط الكرة يكون على مستوى الأوراق.</p> <p>- توزيع سرعة الإيقاع</p> <p>- توزيع المسافة حسب تأقلم التلاميذ.</p>		<p>- يحاول الأول من كلا المجموعتين 3-4 النقاط الكرة على مستوى الأوراق.</p> <p>- يجمعون الكرة إلى الثاني وهكذا بالتناوب.</p> <p>(3) تطوير التمرين</p> <p>- ابعاد نقطة انطلاق المجموعتين (3-4) عن الأوراق تدريجياً.</p> <p>- وضع حواجز في شكل لولبي.</p> <p>(1) <u>تنظيم التمرين</u></p> <p>- توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات</p> <p>- رسم مربع على الأرض (20 م على 20 م) ثم تقسيمه إلى أربع مربعات صغيرة (انظر الشكل)</p> <p>- توزيع المجموعات على الاصطع الداخلية متوجهين اتجاهات مختلفة.</p> <p>(2) ميمو التمرين</p> <p>- تعمل كل مجموعة في نفس الوقت إلى نهاية الملعب باتجاه إيقاع خارجي (تصفيق المربي).</p> <p>- الرجوع إلى نفس مكان الانطلاق على نفس النسق.</p>	<p>القدرة على تكيف سرعة الانتقال حسب إيقاع خارجي</p>
--	--	---	--

<p>- كل المجموعات تصل إلى وسط المربع على شكل علامة (+) - الإيقاع يضعف بالنسبة لهذا التمرين.</p>		<p>(3) تطوير التمرين - تنطلق كل مجموعة من نهاية محيط الملعب - تتقاطع كل مجموعة من نهاية محيط الملعب - تتقاطع في الوسط في نفس الوقت لتصل إلى الضلع الآخر من الملعب.</p>	
---	--	--	--

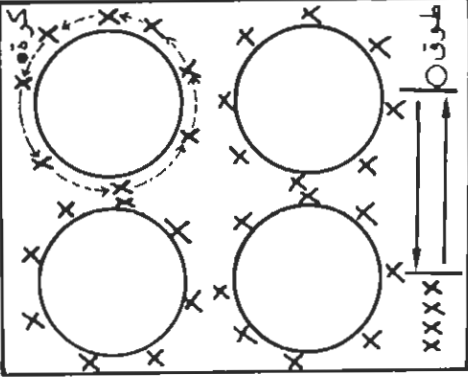


## التحكم في السلوك مع الآخرين

- 1 - الإسهام في أنشطة من أجل هدف موحد
- 2 - العمل وسط المجموعة من أجل تحمل المسؤولية وإعانة الرفيق واحترام المنافس.
- 3 - التعرف على نقاط القوة والضعف عند المنافس.
- 4 - التغلب على صعوبات خارجية بإقدام وشجاعة.

المنهج : التحكم في السلوك مع الآخرين

الهدف المميز  
المساهمة في أنشطة من أجل تحقيق هدف موحد

التوصيات	الأشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إمكانية تعيين حكم لمراقبة كل مجموعة.</li> <li>- يبدأ الاحتساب من قائد الفريق الذي يعطي ضربة البداية.</li> <li>- تكون طريقة التمرير واحدة بالنسبة لكل الفرق (بيد واحدة أو بكلتا اليدين)</li> <li>- يمكن انجاز دورة في كل اتجاه (دورة على اليمين ثم أخرى على اليسار).</li> </ul>		<p>لعبة ساعة التوقيت</p> <p>(1) تنظيم اللعبة</p> <p>- يوزع القسم إلى مجموعات متساوية (6 أفراد مثلاً)</p> <p>4 مجموعات في شكل دوائر بحوزة كل مجموعة كرة.</p> <p>1 مجموعة في شكل قاطرة قباله طوق على بعد 10م</p> <p>(2) سير اللعبة</p> <p>يمرّ أعضاء الفرق التي في شكل دوائر الكرة بانتظام وفي نفس الاتجاه دون التنقل، للقيام بالكثير ما يمكن من الدورات بينما تحاول المجموعة التي في شكل قاطرات التناوب على لبس الطوق وخلعه بأسرع ما يمكن والرجوع لإعطاء الإشارة للتلميذ الموالي.</p> <p>(3) قواعد اللعبة</p> <p>تتوقف المجموعات الأربعة عن التمرير ويقع احتساب الدورات المنجزة من طرف كل واحدة</p>	<p>القدرات المستهدفة</p> <p>توظيف الامكانيات</p> <p>الفردية لفائدة المجموعة</p>

عندما تنتهي المجموعة التي في شكل قاطرة لعبة التنّاب.

- المجموعة الفائزة هي المجموعة التي قامت بأكثر عدد من الدورات والتسميرات بعد أن تكون كل المجموعات قد تجاوزت الأورار.

#### (4) تطوير اللعبة

- يمكن الزيادة في مسافة التنّاب أو في قطر اللآثرات.

- يمكن استعمال كرة طيبة 2 كلج.

لمبة السئلة النّاجمة 1 :

#### (1) تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات ذات 6 أفراد في شكل قاطرات.

- تقف كل مجموعة قبالة دائرة قطرها 8 م على بعد 5 م.

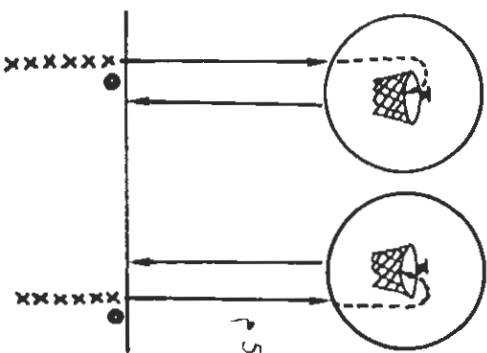
- توضع سلة وسط كل دائرة وتعلمي كرة لكل مجموعة.

#### (2) سير اللعبة

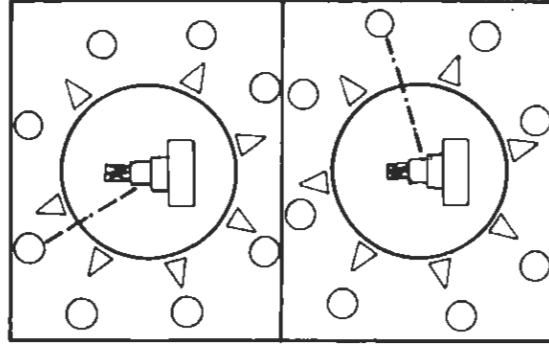
يتقدم أعضاء الفريق الواحد بالتنّاب نحو اللآثرة المرسومة أمامهم ويقوم كل واحد بمحاولتين لتصويب الكرة في السئلة ثم يعود ليسلم الكرة إلى زميله الموالي.

توظيف الامكانيات الفردية لفائدة المجموعة

- يقف أحد أعضاء الفريق الواحد بجانب السئلة لإعادة الكرة بعد كل محاولة.
- يمكن تعيين حكم من كل فريق لاحتساب نقاط الفريق المتنافس.
- يمكن مواصلة اللعبة لمدّة أطول.



- تمرير الكرة بين المهاجمين لخلق منافذ للتصويب.  
- التنسيق بين أفراد المجموعات للنجاح في انجاز المهمة



○ = مهاجمين  
△ = مدافعين

(3) قواعد اللعبة  
- عند كل رمية ناجحة تسجيل نقطة للفريق.  
- يحتسب مجموع النقاط المسجلة في مجموع المحاولات لكل فريق.  
- تنتصر المجموعة التي تسجل أكثر نقاط.

(4) تطوير اللعبة  
الزيادة في قطر الدائرة  
- الزيادة في ارتفاع السلّة عن الارض (وضعها فوق كرسي).

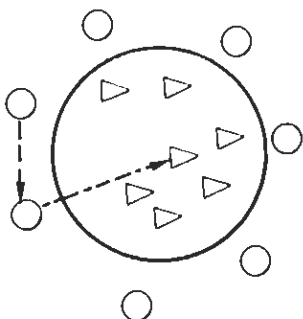
لعبة تهديم القصر  
(1) تنظيم اللعبة  
تقسيم الملعب إلى نصفين - رسم دائرة في كل جزء قطرها 6 م.

يبني داخلها قصر من العلب.  
توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات 4.3.2.1 وتحتل كل مجموعتين نصفًا من الملعب واحدة في حالة هجوم والثانية في حالة دفاع.  
في حوزة المجموعتين المهاجمتين كرة.

(2) سير اللعبة  
يحاول المهاجمون تهديم القصر بالكرة بينما يحاول المدافعون حمايته من خارج الدائرة.

التعاون لإنجاز هدف من أجل المجموعة.

- كل مدافعين يقومان بهيمة  
الدفاع على نصف دائرة فقط.



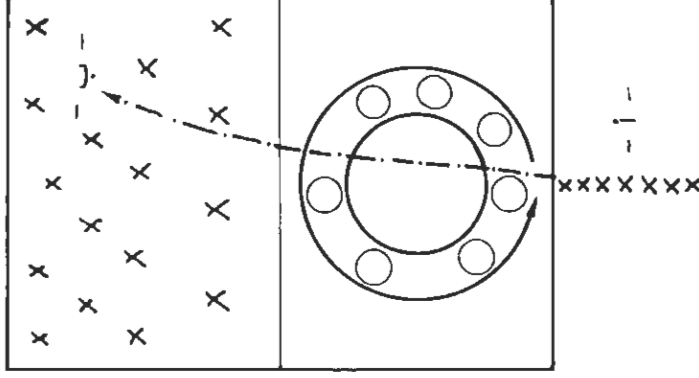
### 3) قواعد اللعبة

- يحتسب الوقت الذي استغرقه التهديف بالنسبة لكل فريق وينتصر الفريق الذي أمضى أقل وقت
- لا يجوز للمدافعين ولا للمهاجمين الدخول وسط الدائرة إلا لاسترجاع الكرة.
- لا يجوز مسك المهاجمين
- تهديم القصر يجب أن يكون كلياً.
- 4) تطوير اللعبة
- . في حالة سقوط الكرة وسط الدائرة يمكن للمدافعين قذفها بعيداً وإعادة بناء القصر.
- . يمكن استعمال كرتين في نفس الوقت.
- . يمكن وضع علامات مبهمة داخل الدائرة ويكون الدفاع من داخل الدائرة.
- لعبة الاحتفاء من الصيادين
- 1) تعليم اللعبة
- توزيع القصر إلى فريقين أ و ب
- رسم دائرة قطرها 10 م ووضع 10 أطواق على محيط الدائرة يتمركز الفريق أ في شكل قاطرة على حافة الدائرة ويعوزته كرة يكون الفريق ب في وضع انتشار لكن دون ملامسة الدائرة.

تعمل المسزولية وسط  
الجموعة

- لا يجوز رمي الكرة خارج الميدان المخصص للعب.
- يمكن لاعضاء الفريق المنتشر تمرير الكرة فيما بينهم.
- عدم اعتراض أو تعطيل المتسابقين.

- يقع تعيين مكان الرمي لكل تلميذ (علامة على الأرض مثلا)



## (2) سير اللعبة

كل فرد من أفراد الفريق أ يرمي الكرة بعيدا أكثر ما يمكن لكن دائما في الاتجاه الأمامي ويحاول القيام بدورة حول الدائرة بسرعة ليعود إلى مكانه بينما يحاول أعضاء الفريق المنتشر جلب الكرة بسرعة واصطياده قبل وصوله.

## (3) قواعد اللعبة

• يسجل كل تلميذ قام بدورته كاملة دون أن يقع اصطياده 3 نقاط يمكن للتلميذ أن يلتجأ إلى داخل أحد الأطواق حيث يحجر اصطياده، ويواصل جريه بمجرد انطلاق زميله الموالي ليحصل عند الوصول على نقطة واحدة.

• يقع تبادل الأدوار بين الفريقين وينتصر الذي أحرز أكبر مجموع من النقاط.

## (4) تطوير اللعبة

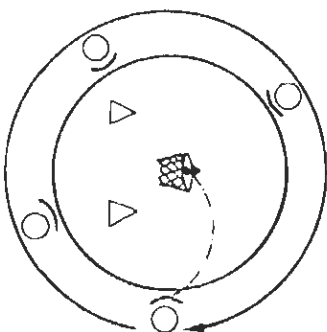
- يمكن رمي الكرة بالرجل
- يمكن التخفيض في عدد الأطواق

## (1) تنظيم اللعبة

- توزيع التلاميذ إلى مجموعات ذات 6 أفراد
- رسم دائرة قطرها 6 أمتار ووضع المسلة في

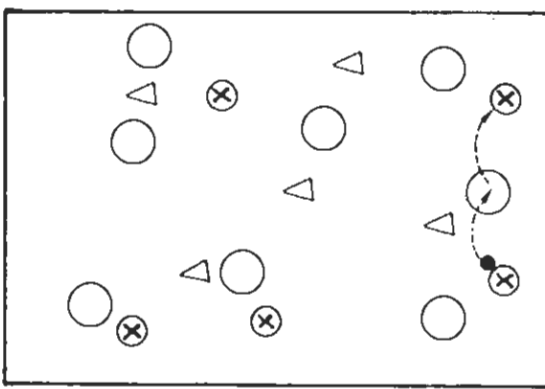
تعمل المسؤولية والانضباط

- يكون اتجاه الجري حول الدائرة  
معاكسا لتطور الكرة.
- تخصصين راحة بدقيقة بين كل  
شوط وآخر.



- وسمها وذلك لكل مجموعة.
- يتمركز 4 أفراد حول الدائرة كل في مكان معين  
ويبقى الاثنان الاخران داخل الدائرة.
- (2) سير اللعبة
- يحاول كل تلميذ من الاربعة تصويب الكرة باليد  
وبالتناوب مع زملائه لرميها وسط المسلة بينما  
يتكفل التلميذان اللواجدان داخل الدائرة بإعادة  
الكرة إلى زملائهما بعد كل رمية.
- يقوم كل تلميذ بالجري حول الدائرة مرة واحدة  
بعد كل رمية.
- (3) قواعد اللعبة
- تدوم اللعبة 3 اشواط كل شوط يدوم 2د يقع  
إثره تبادل الاوار.
- يقع احتساب النقاط المسجلة من طرف كل  
مجموعة في ظرف الثلاثة اشواط.
- تنتصر المجموعة المتحصلة على أكثر عدد من  
المسلات الناجحة.
- (4) تطوير اللعبة
- يمكن الزيادة في قطر الدائرة أو في ارتفاع  
المسلة.

<p>إعانة الرّقيق من أجل هدف موحد</p>	<p>لعبة الدوائر المعاكسة</p> <p>(1) تنظيم اللعبة</p> <p>- توزيع القسم إلى فريقين أ و ب الأول في وضعية هجومية بحوزته كرتان والثاني في وضعية دفاعية.</p> <p>- تعديد اللعب، وضع أطواق أو رسم دوائر على الأرض منتشرة يفوق عددها عدد أفراد المجموعة الواحدة.</p>	<p>استعمال كرت صالحة للتنطيط</p>
	<p>(2) سير اللعبة</p> <p>تبدأ اللعبة بتبادل الكرتين باليد بين أعضاء الفريق المهاجم دون الجري بها أو تنطيطها ويحاول من يحوزته كرة التمرير إلى أحد زملائه بتنطيط الكرة وسط الدائرة ليبتقطها هذا الأخير قبل أن تنطأ ثانية على الأرض. في نفس الوقت يحاول أعضاء الفريق المدافع منهم بحماية الدوائر.</p>	<p>- يجب البحث باستمرار عن مفاضلة حامل الكرة وتلقي تمريرته بسرعة.</p>
	<p>(3) قواعد اللعبة</p> <p>- تدوم اللعبة 2 إلى 3 دقائق بتبادل الأدوار وبحسب عدد التمريرات الناجمة لكل مجموعة في وضعية هجومية</p> <p>- ينتصر الفريق الذي سجل أكثر نقاط</p>	<p>- لا تحسب التمريرة التي لا تمر عبر الدوائر</p> <p>- يمنع اقتكاك الكرة من طرف المدافعين</p>

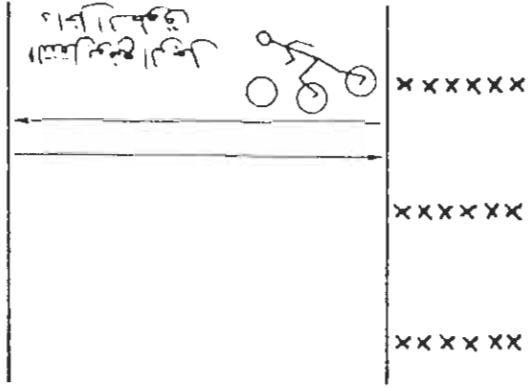


○ = طوق  
● = كرة  
⊗ = مهاجم  
△ = مدافع



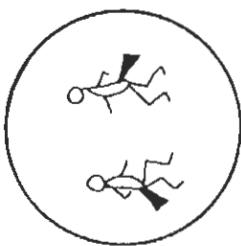
<p>- احترام المنافس والتضامني بطرق شرعية</p>		<p>(4) تطوير اللعبة - الترفيع في عدد الأثرات بالنسبة لعدد الأبطال المدافعين - استعمال التمرير بكتلنا البدين (تمريرة المسلة)</p>	
--	--	---	--

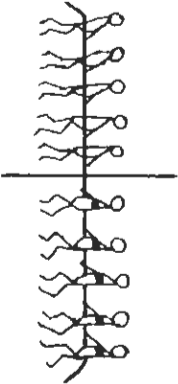
الهدف المميز  
العمل وسط المجموعة من أجل تعمّل المسؤولية  
وإمانة الفريق واحترام المنافس

التوصيات	الأشكال	الختـــوى	القدرات المستهدفة
<p>- يقع التركيز على سرعة الانجاز بالنسبة لكل زوج . - إمكانية تعيين حكم لمراقبة كلّ مجموعة (من بين الأطفال) - يمكن استعمال أدوات أخرى مماثلة . - يمكن أن نطلب من التلاميذ المرور داخل الأطواق عوضاً عن الارتكاز وسطها.</p>	<p>تبادل الأدوار .</p> 	<p>لعبة الجسر المتنقل <u>(1) تنظيم اللعبة</u> - توزيع القسم إلى مجموعات ذات 6 أفراد كل مجموعة بحوزتها طوقان أو قطعتان من الورق المقوى. - رسم خط انطلاق وخط وصول تفصلها 10 م امام كلّ مجموعة. (2) سير اللعبة : (عند الإشارة) يحاول عناصر كلّ فريق أزواجاً التنقل إلى خط 10 م بالطريقة التالية : الأول يضع الأدوات أمام رجلي زميله والثاني يتنقل بوضع رجليه فوق أو وسط هذه الأدوات إلى حد خط الوصول أين يقع تبادل الأدوار. (3) قواعد اللعبة : - يجب أن لا تطلاّ قدما الزميل إلا الأدوات الموضوعة.</p>	

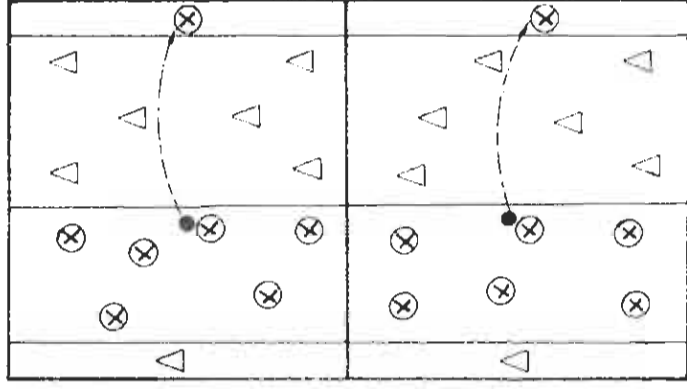
		<p>- المجموعة الفائزة هي المجموعة التي يتم أفرادها إنجاز مهمتهم قبل غيرهم.</p> <p>4) تطوير اللعبة</p> <p>- يتطلب من التلميذ الثاني حمل أداة بين يديه (كرة طينية مثلا) أو إيصال أدوات معينة بها</p> <p>انجاز قصر مثلا على مستوى خط الوصول وتنتصر حينئذ المجموعة التي تتم بناء قصرها الاولي.</p> <p>- يمكن الزيادة في مسافة التنقل أو في شكله (على رجل واحدة مثلا على كلتا الرجلين).</p>	
--	--	--	--

الهدف المميز  
التعرف على نقاط القوة والضعف منذ المنافس

التوصيات	الأشكال	المحتوى	القدرات المستهدفة
<p>- التركيز على الوضع الصحيح للرجلين (ثني الركبتين) يمكن استعمال يد واحدة أو كلتا اليدين. - تسند استراحة يد 30 ث بين كل شوطين.</p>		<p>لعبة خطف المنديل : <u>(1) تنظيم اللعبة :</u> - توزيع التلاميذ أزواجاً لتوزيعاً متكافئاً من حيث القدرات. * رسم دائرة قطرها متران لكل زوج. * يربط كل تلميذ منديلاً بحزامه من الخلف. (2) سير اللعبة يحاول كل تلميذ خطف المنديل من زميله. (3) قواعد اللعبة : * لا يجوز الخروج من الدائرة. كل من يخطف منديل زميله يسجل نقطة ويحاول إعادة الكرة. * يتم احتساب النقاط الجمالية بعد 3 أشواط (30 x 3 ث) (4) تطوير اللعبة نفس التمرين بثلاثة متنافسين وزيادة قطر الدائرة (3 م).</p>	<p>قدرة التناقص الفردي مع رفيق.</p>

<p>- يجب مسك العبل بكتا البيدين.</p>	
<p>- ترك مسافة متر بين تلميذ وآخر.</p>	<p>لمبة جذب العبل 1) تدعيم اللمبة تقسيم الفرج إلى مجموعات متوازية ذات 5 أو 6 أقراء.</p> <p>* تتبارى كل مجموعة ضد أخرى ثم يقع إعادة توزيع المجموعات يقع رسم خط بين كل مجموعتين 2) سبر اللمبة :</p> <p>* عند الاضارة تتجاذب كل مجموعتين جبلا من طرفيه محارة كل واحدة منهما جليه إلى منطقتها.</p> <p>3) قواعد اللمبة جذب العبل تفوز المجموعة التي تتمكن من جذب العبل إلى منطقتها أكثر من الآخرين في ظرف زمني قصير (10 د).</p> <p>تتبارى المجموعات الفائزة مع بعضها البعض لمعرفة المجموعة القوية بينما تتبارى المجموعات المتهزمة مع بعضها البعض من أجل الترتيب. يقع تثبيت علامة في مستوى نصف العبل لمعرفة ذلك.</p>

- يمكن التمرير بيد واحدة أو بكلا اليدين.
- يكون الاستئناف من وسط الميدان من طرف الفريق الذي سجّلت له نقطة.



- يمكن للقائد أن ينتقل بحرية داخل رواقه.

### الكرة إلى القائد

#### (1) تنظيم اللعبة

- توزيع القسم إلى أربع مجموعات (4.3.2.1)
- تقسيم اللاعب إلى نصفين وإحضار كرتين.
- تتقابل مجموعتان في كل نصف ميدان 1 ضد 2 و 3 ضد 4.
- رسم رواق عرضه 4 م في آخر الملعب من الجهتين
- يعين كل فريق أحد عناصره ليمرّكز في الرواق المقابل لفريقه.

#### (2) سير اللعبة

- يحاول كل فريق اتصال الكرة إلى قائده الموجود في الرواق المقابل وذلك عن طريق التمرير فيما بينهم والتطور بالكرة دون الجري بها أو تنطيطها بينما يحاول الفريق المقابل منعهم والاستحواد على الكرة.

#### (3) قواعد اللعبة :

- تبدأ اللعبة بين اثنين.
- لا يجوز الالتحام واقتناك الكرة من يد المنافس.
- الفريق الذي يوصل الكرة إلى قائده يسجل ويستأنف الفريق المقابل اللاعب.
- لا يجوز لعناصر الفريقين الدخول إلى الأروقة.

- لا تعتبر الأتقطة إلا إذا أمسك القائد الكرة

في الهواء.

- تدرج اللعبة شروطين كلاهما ب 5 د.

(4) تطوير اللعبة :

- يمكن إرماع كل فريقين مع بعضهما واستعمال كرتين في نفس الزواق واستغلال كامل مساحة الملعب في نفس الوقت.

لعبة الأتمريرات العطر .

(1) تدريج اللعبة :

- توزيع اللقسم إلى مجموعات من 6 أفراد.

- تقسيم الملعب إلى عدة مناطق حسب عدد

المجموعات.

- تعطى لكل مجموعة كرة.

- تعيين كل مجموعة اثنين من عناصرها للقيام

بالهمة الأفاعية (4 ≠ 2) ويأخذ الاربعة الآخرون

الكرة بحوزتهم.

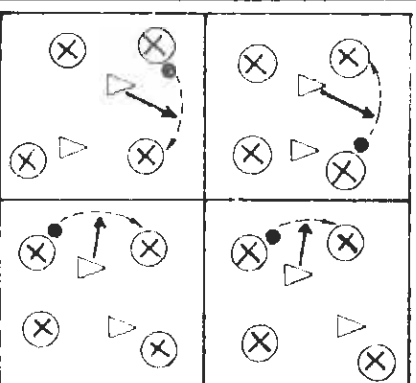
مسير اللعبة :

- عند إعطاء الإشارة يبدأ الالفعال الاربعة

في تبادل الكرة فيما بينهم باليد ايجاروا إنجاز

اللمبة.

- التأكيد على وجوب مساعدة حامل الكرة عبر فلك العاصرة لتسهيل عملية التمرير.
- التمرکز في مكان مناسب.

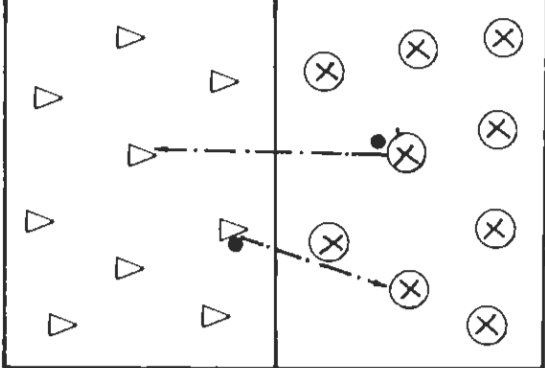


- يمكن استعمال التمرير بيد واحدة أو بكلتا اليدين.

عشرة تمريرات متتالية دون إسقاط الكرة أو تنطيطها أو الجري بها بينما يحاول التلميذان المدافعان منعهم من ذلك بالاستحواذ على الكرة.  
(3) قواعد اللعبة :  
- يتم احتساب نقطة كلما تمكّن الأربعة من إنجاز 10 تمريرات.  
- يتم مقارنة النقاط المسجلة من طرف كلّ مجموعة في ظرف دقيقة واحدة ثمّ يقع تعويض المدافعين.  
(4) تطوير اللعبة :  
- يمكن الزيادة أو التخفيض في عدد أعضاء المجموعة واستعمال وضعيات بيذاغوجية ماثلة ولكن متدرجة في الصعوبة حسب عدد المدافعين.  
 $(1 \neq 4)$ ،  $(2 \neq 4)$ ،  $(1 \neq 3)$ ،  $(2 \neq 3)$ ،  $(3 \neq 4)$  ...  
- إدراج صعوبات إضافية مثل عدم إرجاع الكرة إلى نفس التّميل الذي مررها بل وجوباً إلى زميل آخر.



الهدف المميز  
التغلب على مصوبات خارجية بإقدام وهجامة

التوصيات	الايكوال	المتروكي	القرارات المستهدفة
<p>- يقع التصويب نحو الأرجل - يمكن تلقي الكرة على شرط عدم اسقاطها. - يعين كل فريق أسيرا متطوعا - الفريق الذي يقع أحد عناصره في الأسر تصبح بحوزته الكرة مباشرة</p>		<p>العبء الكرة الاسيرة <u>تنظيم اللعبة</u> (1) - توزيع القسم إلى مجموعتين متساويتين. - تقسيم اللعب إلى نصفين وتحتل كل مجموعة نصفا. (2) سير اللعبة يحاول كل فرد يتحمل على كرة التصويب نحو عناصر الفريق المقابل وكل من تلمسه الكرة ينتقل إلى النصف النهائي المقابل للملعب ويتمركز وراهه. (3) قواعد اللعبة لا تحتسب الاصابة إلا إذا لمست الكرة للاعب ثم مباشرة الأرض. - كل أسير ينجح في إصابة أحد العناصر من المنافسين من خارج اللعب يعود إلى مكانه الأصلي.</p>	<p>التغلب على المصوبات بحسن التمركز والراوغة</p>

تدوم اللعبة شوطين كلاهما بـ 10 د يقع اثرها احتساب الاسرى في كل مجموعة.

- تنتصر المجموعة التي استرت أكثر عدد.

(4) تطوير اللعبة

- لا يعود الأسير إلى مكانه الأصلي بل تتواصل اللعبة بنفس الشكل حتى اصطياذ كامل عناصر إحدى المجموعتين.

- يتمركز الاسرى على خط الجانبي للملعب.

لعبة العبور

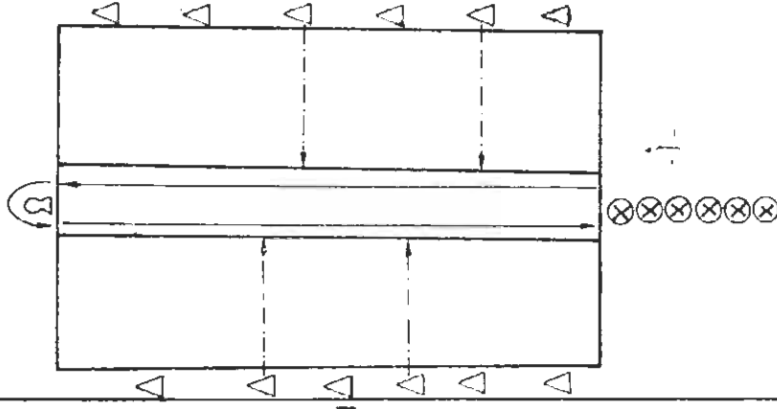
(1) تنظيم اللعبة

- توزيع القسم إلى مجموعتين متساويتين أ و ب - تحديد ميدان مستطيل 16 x 20 وتسطير رواق عرضه متران على طول الملعب ومن جهة الوسط.

- مجموعة في شكل قاطرة (أ) وأخرى موزعة على حافتي الملعب (ب).

(2) سير اللعبة

ينطلق أعضاء الفريق - أ - فردا فردا وبإشارة من المعلم وسط الرواق حتى آخر الملعب ثم يعودون بسرعة في حين يحاول أعضاء الفريق - ب - اصطياذهم من خارج الملعب قبل العودة إلى خط الانطلاق وذلك قذف الكرة باليد.



- كرتان من كل جانب عند الانطلاق.

- التصويب نحو الأرجل.

- عدد القذفات من الجهتين غير محدد.

- كل فرد لا ينطلق إلا بإشارة المعلم.

- عدم الدخول إلى الميدان عند القذف.

- عدم الخروج من الرواق عند الجري.

		<p>(3) قواعدها كلّ عنصر ينجح في الذهاب والاياب دون أن تلمسه الكرة يسجل نقطة ويحتسب مجموع النقاط للفريق بعد ابدال الادوار ويفوز الفريق الذي يجمع أكثر نقاطا.</p> <p>(4) تطوير اللعبة - يمكن زيادة عدد الكرات الصائدة. - يمكن اضافة بعض العواجز وسط الرواق.</p>	
--	--	---	--

