

مادة التربية البدنية

الأهداف العامة للمادة:

1. استغلال وتوظيف التقنيات والحركات البدنية والرياضية لإبداع وإيجاد الحلول المناسبة في مختلف الوضعيات.
2. التمكن من كيفية توظيف القدرات والمؤهلات الشخصية في أنشطة بدنية معينة مع حسن تدبيرها.

السنة
الأولى
الأولى

- ساعة واحدة

الغلاف الزمني الأسبوعي



التوجيهات الخاصة بالتربية البدنية السلك التأهيلي للأستاذ.	الكتاب المقرر
---	---------------

نفس المراجع بالنسبة للطور الإعدادي بالإضافة إلى: 1. Enseigner les sports de combat – judo – en milieu scolaire. 2. Gymnastique artistique et sportive.	المراجع المساعدة
--	------------------

أن يكون المتعلم قادراً على: 1. الرياضات الجماعية: استخدام الوسائل الملائمة للمحافظة على الكرة إلى حدود منطقة الخصم أمام دفاع منظم 2. ألعاب القوى: تنظيم الجسم وتلئيم الأداء بطريقة شمولية وصحيحة لتثبيت مستوى معين من الانجاز. 3. الجمباز: إثبات الذات من خلال التعبير الحركي على شكل تسلسل لمجموعة من الحركات منسفة ومنظمة تتضمن 2a3b2c. 4. الإرجاع الكروي: كسب رهان المنافسة من خلال لعب يتأسس على التنظيم الجماعي لحماية الملعب وتسهيل إيصال الكرة إلى المنطقة الأمامية.	الأهداف الخاصة
---	----------------

مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
✓ رياضة فردية: الجري النصف الطويل من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 7 ✓ رياضة جماعية: كرة السلة ، من الأسبوع 8 إلى الأسبوع 16	✓ رياضة فردية: رمي الجلة، من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 24 ✓ رياضة جماعية: كرة الطائرة، من الأسبوع 25 إلى الأسبوع 33

***ملاحظة:** يتعين على إدارة مؤسسة التعليم العتيق الاهتمام بالتربية البدنية والرياضة المدرسية، والعمل في حال عدم توفرها على ملعب أو قاعة للرياضة إحداث شراكة مع مؤسسات التعليم العمومي القريبة من المؤسسة قصد الاستفادة من لاعبيها وتجهيزاتها الرياضية.

السنة

الأولى

الأولى

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الأول من السنة الدراسية

المواضيع	الأسبوع
مرحلة تمهيدية لبدائية الموسم درس نظري حول رياضة الجري النصف الطويل.	1

المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: حصة الملاحظة لتحديد مجموعات القسم حسب VMA. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	2
10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعات مختلفة في مطاف محدد وبايقاع سريع %75/%85 من VMA 3*7 د 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	3
10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قريبة جدا من VMA %85/%95 لمدة 5*3 د واستراحة 3 د بين التكرارات 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	4
10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قصوى فأكثر من VMA %100/%110 لمدة 10*1 د استراحة 1 د بين تك 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	5
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	6
فرض رقم 1.	7
درس نظري في رياضة كرة السلة.	8
تقويم تشخيصي في كرة السلة.	9
10 د: إحماء عام. في كرة السلة 35 د: تداريب في تقنيات كرة السلة تمريرات- مراوغات - تسديدات ... 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	10
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الحفاظ على الكرة مع التسجيل ضد دفاع منظم داخل المنطقة . 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	11
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التقدم بالكرة مع التسجيل ضد دفاع منظم داخل المنطقة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	12



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: : وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسلل ضد دفاع منظم داخل المنطقة 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	13
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	14
10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	15
فرض رقم 2.	16
مراجعة ودعم.	17

السنة
الأولى
١٤١٨ هـ

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الثاني من السنة الدراسية

المواضيع	الأسبوع
مرحلة تمهيدية : درس نظري في رياضة الرمي.	18
تقويم تشخيصي في رياضة الرمي	19

المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الدفع للأمام والأعلى. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	20
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات المتابعة دون الخروج من مكان الرمي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	21
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّيمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	22
10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	23
10 د: إحماء عام. 35 د: تقويم التعلّيمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	24
فرض رقم 1.	25
درس نظري في رياضة الكرة الطائرة.	26
تقويم تشخيصي في رياضة كرة الطائرة.	27
10 د: إحماء عام. 35 د: تداريب في تقنيات الكرة الطائرة تمريرات- استقبال – إرسال. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	28
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات استقبال الكرة وإرجاعها إلى الخصم. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	29
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات استقبال ثم الحفاظ على الكرة وإرجاعها إلى الخصم 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	30



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: : وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التموضع الصحيح داخل رقعة الملعب لاستقبال الكرة وإرجاعها إلى مرمى الخصم. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	31
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّيمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	32
10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	33
فرض رقم 1.	34

السنة

الثانية

1881 هـ

الغلاف الزمني الأسبوعي	- ساعة واحدة
------------------------	--------------

الكتاب المقرر	التوجيهات الخاصة بالتربية البدنية السلك التأهيلي للأستاذ.
---------------	---

المراجع المساعدة	نفس المراجع بالنسبة للطور الإعدادي بالإضافة إلى : 1. Ensiegner les sports de combat – judo – en milieu scolaire. 2. Gymnastique artistique et sportive .
------------------	--



<p>أن يكون المتعلم قادرا على:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. الرياضات الجماعية: استخدام الوسائل الملائمة للمحافظة على الكرة إلى حدود منطقة الخصم أمام دفاع منظم 2. ألعاب القوى: تنظيم الجسم وتلقيم الأداء بطريقة شمولية وصحيحة لتثبيت مستوى معين من الانجاز. 3. الجمباز: إثبات الذات من خلال التعبير الحركي على شكل تسلسل لمجموعة من الحركات منسفة ومنظمة تتضمن 2a3b2c. 4. الإرجاع الكروي: كسب رهان المنافسة من خلال لعب يتأسس على التنظيم الجماعي لحماية الملعب وتسهيل إيصال الكرة إلى المنطقة الأمامية. 	<h3>الأهداف الخاصة</h3>
--	-------------------------

مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
✓ رياضة فردية: الجري الطويل، م ن الأسبوع 1 إلى الأسبوع 7.	1- رياضة فردية: الجري بالتناوب من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25
✓ رياضة جماعية: كرة القدم من الأسبوع 8 إلى الأسبوع 16	2- رياضة جماعية: كرة اليد من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 33

***ملاحظة:** يتعين على إدارة مؤسسة التعليم العتيق الاهتمام بالتربية البدنية والرياضة المدرسية، والعمل في حال عدم توفرها على ملعب أو قاعة للرياضة إحداهن شراكة مع مؤسسات التعليم العمومي القريبة من المؤسسة قصد الاستفادة من ملاعبها وتجهيزاتها الرياضية.

السنة
الثانية
الأولى

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	مرحلة تمهيدية لبداية الموسم درس نظري حول رياضة الجري النصف الطويل.
2	10 د: إجماء عام. 35 د: حصة الملاحظة لتحديد مجموعات القسم حسب VMA. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.

المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعات مختلفة في مطاف محدد وبايقاع سريع %85/75% من VMA 3*7 د 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	3
10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قريبة جدا من VMA %85/%95 لمدة 5*3 د واستراحة 3 د بين التكرارات 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	4
10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قصوى فأكثر من VMA %110/100% لمدة 10*1 د استراحة 1 د بين تلك 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	5
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	6
السنة الثانية الأولى	7
فرض رقم 1.	8
درس نظري في رياضة كرة السلة.	9
تقويم تشخيصي في رياضة كرة السلة.	10
10 د: إحماء عام. 35 د: تداريب في تقنيات كرة السلة تمريرات- مراوغات - تسديدات ... 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	10
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الحفاظ على الكرة مع التسجيل ضد دفاع متقدم. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	11
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التقدم بالكرة مع التسجيل ضد دفاع متقدم. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	12



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: : وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسلل ضد دفاع منظم متقدم. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	13
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	14
10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	15
فرض رقم 2.	16
دعم ومراجعة.	17

السنة
الثانية

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج

النصف الثاني من السنة الدراسية

المواضيع	الأسبوع
مرحلة تمهيدية : درس نظري في رياضة القفز العلوي.	18
تقويم تشخيصي في رياضة القفز العلوي.	19
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الجري الإعدادي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	20

المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الارتكاز و الدفع إلى الأعلى. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	21
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الارتقاء ثم الاجتياز. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	22
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهبوط. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	23
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّيمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	24
10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	25
السنة الثانية الأولى	26
فرض رقم 1.	27
تقويم تشخيصي في رياضة الكرة الطائرة.	27
10 د: إحماء عام. 35 د: تداريب في تقنيات الكرة الطائرة تمريرات- استقبال – إرسال. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	28
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التوزيع من المنطقة الخلفية إلى الأخرى الأمامية 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	29
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات استقبال الكرة في مختلف الوضعيات والأماكن وإرجاعها إلى الخصم. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	30



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: : وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات إرجاع الكرة إلى الخصم في حدود تمرير تين أو 3 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	31
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّيمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	32
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّيمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	33
فرض رقم 2.	34

السنة

الثالثة

أ. أ. أ.

الغلاف الزمني الأسبوعي - ساعة واحدة

الكتاب المقرر التوجيهات الخاصة بالتربية البدنية السلك التأهيلي للأستاذ..

المراجع المساعدة
نفس المراجع بالنسبة للطور الإعدادي بالإضافة إلى :
1. Enseigner les sports de combat – judo – en milieu scolaire.
2. Gymnastique artistique et sportive.



<p>أن يكون المتعلم قادرا على:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>الرياضات الجماعية</u>: كسب رهان المنافسة من خلال لعب يتأسس على التحكم في الأدوار والانتشار الفضائي المعقلن والمستديم. ألعاب القوى: تنظيم ظروف التحدي من خلال استخدام الوسائل والطرق المنهجية لتثبيت مستوى معين من التجلية والانجاز وفق مشروع 2. <u>الجمباز</u>: إعداد مشروع فردي أو جماعي، تسلسل حركي منسق ومنظم يتضمن : 2c2d2e 3. <u>الإرجاع الكروي</u>: كسب رهان المنافسة من خلال لعب يتأسس على التنظيم الجماعي لاسترجاع الكرة والمحافظة عليها لبناء الهجوم وتسجيل نقطة. 	<p>الأهداف الخاصة</p>
---	-----------------------

مفردات البرنامج

النصف الثاني من السنة الدراسية	النصف الأول من السنة الدراسية
✓ رياضة فردية: المباراة - الجودو، من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25 ✓ رياضة جماعية: كرة الطائرة، من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 33	✓ رياضة فردية: الجري النصف الطويل، من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 7. ✓ رياضة جماعية: كرة السلة، من الأسبوع 8 إلى الأسبوع 16.

***ملاحظة:** يتعين على إدارة مؤسسة التعليم العتيق الاهتمام بالتربية البدنية والرياضة المدرسية، والعمل في حال عدم توفرها على ملعب أو قاعة للرياضة إحداهن شراكة مع مؤسسات التعليم العمومي القريبة من المؤسسة قصد الاستفادة من لاعبيها وتجهيزاتها الرياضية.

السنة
الثالثة
الأولى

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الأول من السنة الدراسية

المواضيع	الأسبوع
مرحلة تمهيدية لبدء الموسم درس نظري حول رياضة الجري النصف الطويل.	1
10 د: إحماء عام. 35 د: حصة الملاحظة لتحديد مجموعات القسم حسب VMA 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	2
10 د: إحماء عام 35 د: الجري بسرعات مختلفة في مطاف محدد وبايقاع سريع 75%/85% من 3*7 VMA 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	3

المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قريبة جدا من VMA 85%/95% لمدة 5*3 د واستراحة 3 د بين التكرارات 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	4
10 د: إحماء عام. 35 د: الجري بسرعة قصوى فأكثر من VMA 110/100 لمدة 10*1 د استراحة 1 د بين تك 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	5
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	6
فرض رقم 1.	7
درس نظري في رياضة كرة السلة.	8
تقويم تشخيصي في رياضة كرة السلة.	9
10 د: إحماء عام 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسجيل ضد دفاع يعتمد الخطة 2-2-1 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	10
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسجيل ضد دفاع يعتمد الخطة 2-1-2 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	11
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسجيل ضد دفاع يعتمد الخطة 2-3 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	12
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات الهجوم والتسجيل ضد دفاع يعتمد الخطة 1-4 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	13
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	14



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	15
فرض رقم 2.	16
مراجعة ودعم.	17

السنة
الثالثة
أ. أ. أ.

التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الثاني من السنة الدراسية

المواضيع	الأسبوع
مرحلة تمهيدية : درس نظري في رياضة المبارزة.	18
تقويم تشخيصي في رياضة المبارزة.	19
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات إسقاط الخصم الحزام الأبيض والأصفر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	20
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات إسقاط الخصم الحزام البرتقالي والأخضر. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	21

المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات إسقاط الخصم الحزام الأزرق. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	22
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التثبيت. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	23
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	24
10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	25
فرض رقم 1.	26
تقويم تشخيصي في رياضة الكرة الطائرة.	27
10 د: إحماء عام. 35 د: تداريب في تقنيات الكرة الطائرة تمريرات- استقبال - إرسال. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	28
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات استقبال الكرة في المنطقة الخلفية ثم التقدم بها إلى الأخرى الأمامية قصد الهجوم. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	29
10 د: إحماء عام. 35 د: وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات استقبال الكرة ثم التقدم بها إلى المنطقة الأمامية قصد الهجوم في حدود 3 تمريرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	30
10 د: إحماء عام. 35 د: : وضعية تعليمية تمكن المتعلم من اكتساب مهارات التنظيم الجماعي من أجل بناء هجوم منظم والتسجيل في الأماكن الفارغة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	31
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	32



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: تصحيح التعثرات. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	33
فرض رقم 2.	34