

# مادة التربية البدنية

## الأهداف العامة للمادة:

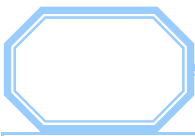
ينتظر أن يتحقق لدى المتعلم ما يلي:

1. إدراك الذات والزمان والمكان.
2. التحكم في الذات داخل الزمان والمكان.
3. استيعاب وتوظيف المفاهيم الأساسية المتعلقة بمحيط الصحة .
4. التنسيق الحركي.
5. استيعاب المفاهيم الأساسية المتعلقة بالأنشطة الرياضية.
6. تنمية روح التعاون والانسجام والتفاعل الايجابي مع الآخرين.
7. التحلي بروح المنافسة الشريفة.
8. تنمية الموروث الثقافي من خلال توظيف الأنشطة الوطنية العتيقة.  
لتحقيق هذه الأهداف لابد من التدخل على مستوى ثلاثة مجالات كبرى:
  - الوعي بالذات والتحكم فيها.
  - الوعي بالذات والتحكم فيها والتأقلم مع المحيط المادي.
  - الوعي بالذات والتحكم فيها والتأقلم مع المحيط الاجتماعي.

السنة الأولى والثانية

الغلاف الزمني  
الأسبوعي

ساعة واحدة



-دليل الألعاب بالتعليم الابتدائي للأستاذ.  
-دليل الرياضة بالتعليم الابتدائي.

## المصدر المقرر

1. Athlétisme des 3/12 ans: Anne marie.
2. Jeux de coopération et d'opposition en EPS : G.BLIER.
3. Encyclopédie l'enfant et l'aptitude au sport : harichaux pierre .

## المراجع المساعدة

1. التوازن في وضعيات قارة.
2. القيام بحركات تتعلق بمختلف أطراف الجسم.
3. مصاحبة الحركات للإيقاع.
4. القيام بتنقلات في وضعيات مختلفة.
5. التعبير الحركي الميمي.

## الأهداف الخاصة

## مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
1. ألعاب الجري والمشي.	5. ألعاب الجري والزهف
2. ألعاب الجري السريع: من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 8.	6. ألعاب المطاردة: من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25.
3. حركات تعبيرية ميمية.	7. حركات أرضية من المجموعة (أ).
4. ألعاب التوجه والاتجاه : من الأسبوع 9 إلى الأسبوع 17.	8. ألعاب القفز: من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 34

## ملحوظة:

-نظرا لتعدد الوضعيات البيداغوجية والألعاب التربوية البدنية، يمكن لكل أستاذ أن ينتقي الوضعيات والألعاب الملائمة لشريحة المتعلمين لديه، حسب الجنس والعمر وكذلك حسب الوسائل الديداكتيكية المتوفرة لديه.  
-إذا لم تتوفر المؤسسة على ملعب أو قاعة للرياضة يعمل على إحداث شراكة مع مؤسسات التعليم العمومي القريبة من المؤسسة قصد الاستفادة من ملاعبها وتجهيزاتها الرياضية.

السنة الأولى والثانية

## التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	مرحلة تمهيدية لبداية الموسم.
2	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والمشي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والمشي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	3
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري السريع. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	4
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري السريع. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	5
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّيمات 1.	6
10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلّيمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	7
<b>فرض رقم 1</b>	8
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تعبيرية جسدية ميمية. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	9
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تعبيرية جسدية ميمية. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	10
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التوجيه والاتجاه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	11
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التوجيه والاتجاه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	12



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: : إدماج التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	13
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	14
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 1 و 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	15
فرض رقم 2	16
دعم وتعزيز	17

السنة الأولى والثانية

## التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الثاني من السنة الدراسية

المواضيع	الأسبوع
مرحلة تمهيدية للنصف الثاني.	18
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والزحف. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	19



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والزحف. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	20
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القفز الطولي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	21
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القفز الطولي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	22
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّيمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	23
10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلّيمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	24
<b>فرض رقم 1</b>	25
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المطاردة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	26
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المطاردة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	27
10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	28
10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	29



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: : إدماج التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	30
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	31
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 1 و2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	32
فرض رقم 2	33
دعم وتعزيز	34

السنة الثالثة والرابعة

ساعة واحدة	الغلاف الزمني الأسبوعي
-دليل الألعاب بالتعليم الابتدائي للأستاذ. -دليل الرياضة بالتعليم الابتدائي.	المصدر المقرر
1. Athlétisme des 3/12 ans: Anne marie. 2. Jeux de coopération et d'opposition en EPS : G.BLIER. 3. Encyclopédie l'enfant et l'aptitude au sport : harichaux piere .	المراجع المساعدة
1 التوازن في وضعيات دينامية. 2 التعاون مع الأقران في أنشطة جماعية. 3 القيام بحركات متناسقة مع استعمال الأدوات في وضعيات مختلفة	الأهداف الخاصة

## 4 التعبير الجسدي الجماعي.

## مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
1. مرحلة تمهيدية تذكير بالتعلم السابقة مع تلقين بعض المعارف الفكرية حول اللعب وفوائده	6. ألعاب الجري والرمي
2. ألعاب التوجه والاتجاه.	7. ألعاب المطاردة من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25.
3. ألعاب الجري والقفز الطولي من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 8.	8. مطافات جمبازية مختلفة من المجموعة "أ" و"ب".
4. ألعاب الملاحظة والتركيز والانتباه.	9. ألعاب التعبير الجسدي من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 34.
5. ألعاب القفز العلوي من الأسبوع 9 إلى الأسبوع 17.	

**ملحوظة:** نظرا لتعدد الوضعيات البيداغوجية والألعاب التربوية البدنية، يمكن لكل أستاذ أن ينتقي الوضعيات والألعاب الملائمة لشريحة المتعلمين لديه، حسب الجنس والعمر وكذلك حسب الوسائل الديدانكتيكية المتوفرة لديه.

السنة الثالثة والرابعة

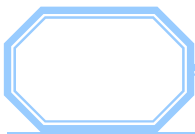
## التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	مرحلة تمهيدية لبداية الموسم.
2	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التوجه والاتجاه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
3	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التوجه والاتجاه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
4	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والقفز الطولي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والقفز الطولي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	5
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات 1 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	6
10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلّمات 1 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	7
<b>فرض رقم 1</b>	8
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الملاحظة والتركيز والانتباه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	9
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الملاحظة والتركيز والانتباه. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	10
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القفز العلوي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	11
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القفز العلوي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	12
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	13
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	14





المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلمتات 1 و2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	15
فرض رقم 2	16
دعم وتعزير	17

السنة الثالثة والرابعة

## التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الثاني من السنة الدراسية

المواضيع	الأسبوع
مرحلة تمهيدية : درس نظري فوائد اللعب.	18
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والرمي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	19
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والرمي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	20
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المطاردة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	21



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المطاردة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	22
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّيمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	23
10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلّيمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	24
<b>فرض رقم 1</b>	25
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التعبير الجسدي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	26
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب التعبير الجسدي. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	27
10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ و ب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	28
10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ و ب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	29
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّيمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	30
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّيمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	31



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلمتات 1 و2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	32
فرض رقم 2	33
دعم وتعزيز	34

السنة الخامسة والسادسة

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

-دليل الألعاب بالتعليم الابتدائي للأستاذ. -دليل الرياضة بالتعليم الابتدائي.	المصدر المقرر
--	---------------

4. Athlétisme des 3/12 ans: Anne marie. 5. Jeux de coopération et d'opposition en EPS : G.BLIER. 6. Encyclopédie l'enfant et l'aptitude au sport : harichaux pierre .	المراجع المساعدة
---	------------------

1. التوقع في وضعيات مختلفة. 2. القيام بحركات بدنية منظمة. 3. المشاركة في أنشطة جماعية. 4. استيعاب بعض القوانين البسيطة الخاصة بالرياضات المقننة. المشاركة في وضعيات استكشافية تعليمية تقربه من صميم الرياضات المقننة	الأهداف الخاصة
--	----------------

## مفردات البرنامج

النصف الأول من السنة الدراسية	النصف الثاني من السنة الدراسية
-------------------------------	--------------------------------





1. دروس نظرية تهتم القوانين الذهبية للرياضات المقننة.	6. درس نظري الرياضة وجسم الإنسان.
2. ألعاب التسلق.	7. ألعاب المبارزة
3. حركات أرضية من المجموعة "أ" و "ب" من الأسبوع 1 إلى الأسبوع 8.	8. ألعاب القذف والاستقبال من الأسبوع 18 إلى الأسبوع 25.
4. ألعاب الجري بالتناوب.	9. ألعاب الجري عبر الحواجز.
5. ألعاب تقليدية مقننة، من الأسبوع 9 إلى الأسبوع 17.	9. الجمباز البهلواني من الأسبوع 26 إلى الأسبوع 34

**ملحوظة:** نظرا لتعدد الوضعيات البيداغوجية والألعاب التربوية البدنية، يمكن لكل أستاذ أن ينتقي الوضعيات والألعاب الملائمة لشريحة المتعلمين لديه، حسب الجنس والعمر وكذلك حسب الوسائل الديداكتيكية المتوفرة لديه.

السنة الخامسة والسادسة

## التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الأول من السنة الدراسية

الأسبوع	المواضيع
1	مرحلة تمهيدية لبداية الموسم.
2	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والتسلق. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
3	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري والتسلق. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
4	10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ و ب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
5	10 د: إحماء عام. 35 د: حركات أرضية من المجموعة أ و ب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
6	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.



المواضيع	الأسبوع
10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	7
السنة الخامسة والسادسة	
<b>فرض رقم 1</b>	8
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري بالتناوب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	9
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري بالتناوب. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	10
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقليدية مقننة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	11
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقليدية مقننة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	12
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	13
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	14
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلمات 1 و 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	15
<b>فرض رقم 2</b>	16
<b>دعم وتعزيز</b>	17

## التوزيع الأسبوعي والدوري لمفردات البرنامج النصف الثاني من السنة الدراسية

المواضيع	الأسبوع
مرحلة تمهيدية : درس نظري فوائد الرياضة على جسم الإنسان.	18
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المبارزة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	19
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب المبارزة. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	20
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القذف والاستقبال. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	21
10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب القذف والاستقبال. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	22
10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	23
10 د: إحماء عام. 35 د: التقويم الجزئي للتعلمات 1. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.	24
فرض رقم 1	25



المواضيع	الأسبوع
الأسبوع	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري عبر الحواجز. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
26	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري عبر الحواجز. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
27	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب الجري عبر الحواجز. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
28	10 د: إحماء عام. 35 د: الجمباز البهلواني. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
29	10 د: إحماء عام. 35 د: الجمباز البهلواني. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
30	10 د: إحماء عام. 35 د: إدماج التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
31	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
32	10 د: إحماء عام. 35 د: ألعاب تقويم التعلّمات 1 و 2. 10 د: عودة إلى الهدوء مع مناقشة الدرس.
33	فرض رقم 2 م
34	دعم وتعزيز

