

التوجيهات التربوية والبرامج الدراسية الخاصة بمادة التربية البدنية والرياضية

تم تحيين البرامج والتوجيهات التربوية الخاصة بمادة التربية البدنية والرياضية، وفق التوجيهات العامة لمنظومة التربية والتكوين ببلادنا، وكذا المستجدات التي عرفها مجال علوم التربية بشكل عام وعلوم الأنشطة الحركية والرياضية بشكل خاص. كما أن هذه البرامج والتوجيهات تستحضر خصائص وحاجات المتعلمين والمتعلمين حسب المرحلة العمرية لكل فئة، وكذلك خصوصيات التدريس بالتعليم الابتدائي ومتطلبات تنفيذ منهاجه الدراسي.

وتكتسي مادة التربية البدنية والرياضية أهمية قصوى في بناء شخصية المتعلم(ة) من الناحية المعرفية والحسية الحركية والسوسيو عاطفية، حيث تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية حاجة بيولوجية وحقا إلزاميا في حياة المتعلم(ة). ويرتكز بناء التعلّات المرتبطة بمادة التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي على اللعب كمدخل أساسي لإنماء الكفاية لدى التعلّات والمتعلمين على المستوى البدني والنفسي والفكري والاجتماعي. ومن أجل تأهيل التعلّات والمتعلمين في سن التمدرس لممارسة الأنشطة الرياضية، يتعين الاهتمام بالأنشطة التمهيدية للألعاب الجماعية والفردية، لتمكينهم من اكتساب مهارات حركية وإنماء قدراتهم البدنية.

إن عدم توفر المؤسسة على التجهيزات الرياضية ليس سببا وجيها لعدم تنظيم أنشطة بدنية ورياضية يتم فيها استغلال الفضاء والتجهيزات المتوفرة، مهما تكن بسيطة، وذلك لإتاحة الفرصة للمتعلّم(ة) لكي يعيش تجربة حركية هو في أمس الحاجة إليها بالنظر لما لها من فوائد متنوعة له ولزملائه وزميلاته.

1 - تعريف التربية البدنية والرياضية

التربية البدنية والرياضية مادة دراسية تساهم من خلال مزاولة الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية مؤهلات المتعلم(ة)، كما تتوخى إكسابه مهارات بدنية مصحوبة بالمعارف المرتبطة بها قصد تعويده على الاهتمام بصحته وجعله قادرا على التكيف مع بيئات مختلفة طوال حياته.

2 - تعريف الرياضة المدرسية

الرياضة المدرسية هي مجموع الأنشطة الرياضية المزاولة داخل المؤسسات التعليمية في إطار الجمعية الرياضية المدرسية والتي تتوج ببطولات محلية وإقليمية ووطنية ودولية بيدع فيها التعلّات والمتعلمون ويبرزون خلالها كفاءاتهم ومواهبهم.

وتعتبر مجالا لتطوير الكفايات الرياضية والتربية على المواطنة من أجل بناء ثقافة رياضية حقيقية مما يستدعي الإشراف الفعلي للتلاميذ وتحميلهم المسؤولية تدريجيا في التنظيم والإشراف على أنشطة الجمعية الرياضية بالمؤسسة التعليمية (تنظيم-تحكيم-تأطير-تدريب).

إن قوة أنشطة الجمعية الرياضية تكمن في الحيوية التي تخلق داخل المؤسسة، والتي تساهم في:

- تحسين وإغناء جودة ونوعية الحياة داخل المؤسسة.
- الإشعاع من خلال الاستعداد والمشاركة في مختلف مراحل البرنامج الوطني للنشاط الرياضي والنتائج المحصل عليها.

كما تساهم في تطوير وتنمية النشاط الرياضي بإتاحة الفرص أمام التلاميذ ذوي المؤهلات الرياضية للخلق والإبداع، وبالتالي تجعل المدرسة رافدا أساسيا كما كانت دائما لتطعيم الرياضة الوطنية ومدتها باستمرار بالكفاءات والمواهب الرياضية.

3 - أهداف التربية البدنية والرياضية

تهدف التربية البدنية والرياضية إلى:

- اكتساب المهارات وتنمية القدرات الإدراكية والحركية الأساسية؛
- اكتساب المعارف المتعلقة بمجالات الصحة ونوعية الحياة والبيئة؛
- اكتساب المواقف والسلوكيات المرتبطة بأخلاقيات الرياضة والتنافس الشريف والقدرة على الاستقلالية وتحمل المسؤولية.
- تنمية القدرات الجسمية (تنشيط الأجهزة الكبرى للجسم، الوقاية من التشوهات، تقوية العضلات ومرونة المفاصل...)
- تنمية الملكات العقلية؛ حيث تساعد على التركيز والتحليل والمعالجة...؛
- تنمية الروح الاجتماعية.

4 - أهم خصائص المتعلم(ة) بالتعليم الابتدائي

المجال	المستوى الدراسي	السنتان الأولى والثانية	السنوات الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة
الحس حركي		نشط وعفوي في حركاته؛ يحب التعبير من خلال اللعب؛ بطء الاستجابة للمؤثرات الخارجية؛ يتوقف عن اللعب عند إحساسه بالعياء.	تباطؤ وتيرة النمو الجسدي؛ إمكانية إتقان المهارات الحركية (مرحلة عمرية مهمة لإتقان المهارات الحركية)؛ تحسن إمكانات المتعلم (ة) في إدراك الذات في الزمان والمكان؛ القدرة على التقويم الذاتي أثناء الحركة؛ بداية ظهور الفوارق الجسدية بين الإناث والذكور.
المعرفي		إدراك وتنظيم الذات في الزمان والمكان محدودان؛ تقدير المسافات والأحجام محدودة.	الميل إلى العمل الواقعي؛ إمكانية الاستفادة من التكرار؛ سهولة استيعاب القواعد والقوانين؛ حب الاستطلاع؛ القدرة على التفاعل مع الوضعيات المختلفة؛ تزايد مدة التركيز وحدة الانتباه؛ النضج التدريجي للقدرة على الابتكار.
الوجداني الاجتماعي		التمركز حول الذات؛ سلوكات مزاجية؛ حساسية إزاء نقد الآخرين؛ عدم تقبل الهزيمة؛ إلقاء اللوم على الغير.	الميل إلى الانتماء لمجموعات منتظمة؛ الميل إلى الزعامة؛ القدرة على تحمل المسؤولية؛ حب المواجهة وإبراز المهارات؛ تزايد التفاعل الاجتماعي مع الأقران.

5 - حصص التربية البدنية والرياضية بسلك التعليم الابتدائي

يحدد منهاج السلك الابتدائي الحصص الإلزامية للتربية البدنية في ساعة أسبوعية، يمكن أن تنجز في حصة واحدة إذا توفرت ملاعب وتجهيزات رياضية بالمؤسسة أو بمركز رياضي مجاور، وتصرّف على شكل ألعاب. تضاف لهذه الحصص حصص الرياضة المدرسية والتي تنجز خارج الوقت الرسمي للدراسة في إطار الأنشطة الموازية للمؤسسة، ويتم التنصيص على ذلك وجوبا في مشروع المؤسسة مع تحديد المدرسين/ المدرسات المسؤولين على أنشطة الرياضة المدرسية ونوعية الرياضات المستهدفة.

هيكلية وبناء درس في مادة التربية البدنية والرياضية:

المراحل	الهدف من المرحلة	نوع الأنشطة	كيفية تدبير المرحلة
مرحلة التسخين (من 5 إلى 10 دقائق)	تهيئ المتعلم (ة) على المستوى البدني والسيكولوجي (النفسي).	- أنشطة تركز على الجري الخفيف وإنجاز حركات سهلة الأداء لكل أطراف الجسم.	- تنظيم المتعلمين في صفوف أو مجموعات؛ - مراعاة المراحل العمرية عند تقديم الحركات التسخينية؛ - تفادي الحركات ذات الانعكاس السلبي على الجسم.
المرحلة الرئيسية (من 30 إلى 40 د)	- تمكين المتعلم من اكتساب مهارات ومعارف ومواقف.	- أنشطة فردية أو جماعية على شكل وضعيات أو تمارين أو ورشات. - أنشطة محفزة وتنافسية وفي متناول المتعلم على شكل ألعاب.	- شرح النشاط المستهدف في بنية منظمة (صف، دائرة...) - تقديم الأداء الحركي من طرف الأستاذ(ة) أو من طرف المتعلم(ة)؛ - إنجازات أولية من طرف جميع المتعلمات والمتعلمين وتقييم الأخطاء؛ - القيام بالمهمة المطلوبة في النشاط (فردية أو ثنائية أو جماعية)؛ - اقتراح أنشطة تنافسية.
المرحلة الختامية (مرحلة العودة إلى الهدوء 5 د)	- استراحة المتعلمين واستعادة الجهد البدني - تقديم حصيلة الدرس - إعداد المتعلمين للدرس الموالي.	أنشطة على شكل جري خفيف أو مشي أو استرخاء...	- دورة على الساحة بالجري الخفيف (سرعته أقل من مرحلة التسخين)؛ - مشي مع التنفس العميق (حركة التنفس مصحوبة بحركة الدراعين)؛ - عودة إلى الصف وإعلان النتائج؛ - أداء نشيد جماعي كلما أمكن ذلك.

6 - حصص التربية البدنية والرياضية بسلك التعليم الابتدائي

يكون المتعلم(ة)، في نهاية السنتين الأولى والثانية، وفي إطار أنشطة بدنية ترفيهية، قادراً على تنظيم حركاته الأساسية في وضعيات فردية أو جماعية في فضاء مهياً.

يكون المتعلم(ة)، في نهاية السنتين الثالثة والرابعة، وفي إطار أنشطة بدنية ترفيهية و/أو تنافسية، قادراً على تكييف حركاته وتنقلاته مع المحيط المادي والاجتماعي في وضعيات مختلفة فردية أو جماعية.

يكون المتعلم(ة) في نهاية السنتين الخامسة والسادسة، وفي إطار أنشطة بدنية ترفيهية و/أو تنافسية، قادراً على التمييز واختيار الأداء الحركي المناسب وفق متطلبات المحيط المادي والاجتماعي في وضعيات مختلفة فردية أو جماعية.

7 - بنية البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية بالسلك التعليم الابتدائي

السنتان الأولى والثانية			
مواضيع التدخل	القدرات المستهدفة	الأهداف التعليمية أن يكون المتعلم(ة) قادراً على أن	فئات الألعاب والوضعيات
التنقل بإيقاعات مختلفة	- تعرف واكتشاف إيقاعات الجري؛ - تنظيم الإيقاعات في وضعيات مختلفة.	- ينظم إيقاعه أثناء الجري في مضمار مستقيم أو منحرج أو دائري؛ - ينظم إيقاعه في الجري عند وجود حواجز؛ - ينظم إيقاعه حسب متطلبات الوضعية.	- ألعاب الجري؛ - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية.
رمي وتصويب أداة	- اكتشاف وتنظيم حركات التصويب المناسب لإصابة هدف؛ - اكتشاف وتنظيم حركات الرمي في وضعيات مختلفة.	- يصبو نحو هدف ثابت أو متحرك؛ - يرمي أدوات مختلفة داخل إطارات متباينة؛ - يحترم سلامة الرمي.	- ألعاب التصويب - ألعاب الرمي - ألعاب جماعية
القفز وتخطي الحواجز	- اكتشاف أساليب مختلفة للارتقاء: إلى الأعلى - إلى الأعلى والأمام. - اكتشاف دور الأطراف.	- يجتاز الحاجز دون لمس بالارتكاز على رجل واحدة؛ - يقفز إلى أبعد مسافة ممكنة؛ - يتنقل برجلين ملتصقتين مع الحفاظ على التوازن.	- ألعاب القفز - ألعاب تعبيرية - ألعاب جماعية
التعبير الجسدي والتوازن الحركي	- اكتشاف وتعرف حركات غير مألوفة؛ - استئناس بإنجاز حركات تعبيرية أو جيمية.	- يقلد حركات وفق نموذج؛ - تعرف الحالة الوجدانية عن طريق المحاكاة؛ - يتنقل باستعمال أداة محافظاً على توازنه.	- ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جيمية؛ - ألعاب ميمية.

<ul style="list-style-type: none"> - ألعاب الجري؛ - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف ويستجيب لمختلف المثيرات السمعية والبصرية والحسية. - الاستجابة لمثير معين بوجود خصم 	<ul style="list-style-type: none"> - اكتشاف مختلف المثيرات؛ - الاستجابة لمثيرات مختلفة في وضعيات قارة ودينامية. 	<p>التركيز وسرعة رد الفعل</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - يتعاون مع أقرانه. - ينسق مع أفراد مجموعته لتحقيق هدف جماعي: تجسيد أشكال تعبيرية معينة - تحقيق تمريرات متتالية في الألعاب الجماعية- تسليم وتسلم أداة؛ - يواجه الخصم في وضعيات مختلفة محترما القوانين والتعليمات. 	<ul style="list-style-type: none"> - اكتشاف القرين والخصم. - التعاون مع القرين لتحقيق هدف في مختلف الوضعيات. - احترام الآخر وقوانين اللعبة. 	<p>التعاون والمواجهة</p>

السنتان الثالثة والرابعة			
مواضيع التدخل	القدرات المستهدفة	الأهداف التعليمية أن يكون المتعلم (ة) قادرا على أن	فئات الألعاب والوضعيات
التنقل بإيقاعات مختلفة	<ul style="list-style-type: none"> - تكييف وتيرة الإيقاع حسب نوع الجري أو الحركة؛ 	<ul style="list-style-type: none"> - ينظم إيقاعه أثناء الجري في مضمار مستقيم أو منحرج أو دائري؛ - ينظم إيقاعه في الجري عند وجود حواجز؛ - ينظم إيقاعه حسب متطلبات الوضعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - ألعاب الجري؛ - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية.
رمي وتصويب أداة	<ul style="list-style-type: none"> - تكييف وضعية الأداء والمناولة حسب طبيعة التصويب؛ - تكييف أسلوب الرمي حسب نوع وشكل الأداة. 	<ul style="list-style-type: none"> - يصب بأدوات مختلفة لإصابة الهدف؛ - يرمي أدوات خفيفة ومختلفة الأشكال الى أبعد نقطة ممكنة. 	<ul style="list-style-type: none"> - ألعاب التصويب؛ - ألعاب الرمي؛ - ألعاب جماعية.
القفز وتخطي الحواجز	<ul style="list-style-type: none"> - تكييف سرعة التنقل حسب طبيعة الوضعية؛ - التنسيق بين الأطراف السفلى والعليا في وضعية قفز. 	<ul style="list-style-type: none"> - يقفز إنطلاقا من جري استعداد تدريجي؛ - يجري بسرعة بوجود حاجز في مسار دائري؛ - يتنقل ويقفز في وضعية ثابتة ومتحركة. 	<ul style="list-style-type: none"> - ألعاب القفز؛ - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية.
التعبير الجسدي والتوازن الحركي	<ul style="list-style-type: none"> - تنويع الصور الحركية. - انجاز حركات سليمة. - تكييف التوازن في وضعيات قارة ودينامية. 	<ul style="list-style-type: none"> - ينجز أربع حركات جيمية أو تعبيرية منفصلة؛ - يتنقل محافظا على التوازن على خط منحرج؛ - يضبط توازنه أثناء التنقل بعينين مغمضتين على خط مستقيم. 	<ul style="list-style-type: none"> - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جيمية؛ - ألعاب ميمية.

<p>- ألعاب الجري؛ - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية.</p>	<p>- يستجيب بحركة مناسبة لمثير معين؛</p>	<p>- تكييف الاستجابة لطبيعة المثير.</p>	<p>التركيز وسرعة رد الفعل</p>
<p>- ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية.</p>	<p>- بجري بالتناوب بسرعة والوصول قبل الخصم. - يتبادل الكرة مع زميله والتصويب نحو الخصم؛ - يجر الحبل بقوة للفوز على الخصم؛ - يضبط التوازن بالتنقل جماعة.</p>	<p>- الانخراط في مشروع جماعي؛ - احترام الآخر وقوانين اللعبة.</p>	<p>التعاون والمواجهة</p>

السنن الخامسة والسادسة

مواضيع التدخل	القدرات المستهدفة	الأهداف التعليمية أن يكون المتعلم (ة) قادرا على أن	فئات الألعاب والوضعيات
<p>التنقل بإيقاعات مختلفة</p>	<p>- التمييز بين مختلف الإيقاعات. - اختيار الإيقاع المناسب حسب متطلبات الوضعية.</p>	<p>يقارن سرعته بسرعة زملائه؛ - يحافظ على سرعته أثناء الجري؛ - يحافظ على سرعته في ممر به حواجز غير منتظمة؛ - يحافظ على إيقاعه أثناء انجاز حركات تعبيرية.</p>	<p>- ألعاب الجري؛ - ألعاب التعبيرية؛ - ألعاب جماعية ك</p>
<p>رمي وتصويب أداة</p>	<p>- اختيار الطريقة المناسبة أثناء الرمي أو التصويب لتحقيق الهدف. - التمييز بين طريقة التصويب والرمي.</p>	<p>يرمي اداة إلى أبعد نقطة؛ - يصبو بدقة نحو هدف متحرك وثابت؛ - يتموضع حسب طبيعة الرمي أو التصويب.</p>	<p>- ألعاب التصويب؛ - ألعاب الرمي؛ - ألعاب جماعية.</p>
<p>القفز وتخطي الحواجز</p>	<p>التمييز بين مسافات الاقتراب عند القفز؛ - التمييز بين مختلف القفزات (طولي- عمودي - ثلاثي- رباعي- خماسي...) - ضبط الايقاع حسب نوعية القفز.</p>	<p>ينسق بين الجري والقفز على الحواجز؛ - يحافظ على إيقاع منظم عند الارتقاء لاجتياز حاجز.</p>	<p>- ألعاب القفز؛ - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية.</p>
<p>التعبير الجسدي والتوازن الحركي</p>	<p>- إنجاز تسلسل حركي. - التمييز بين مختلف الحركات الجيمية والتعبيرية والميمية. - تقديم صور تعبيرية أمام زملاء.</p>	<p>- ينجز سلسلة من أربع حركات تعبيرية أو جيمية من اختياره؛ - يحافظ على التوازن أثناء إنجاز حركات في وضعيات مختلفة؛ - يساعد زميله أثناء انجاز حركات في وضعيات مختلفة.</p>	<p>- ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جيمية؛ - ألعاب ميمية.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ألعاب الجري؛ - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - يلائم استجابته الحركية للمهمة المطلوبة. 	<ul style="list-style-type: none"> - انتقاء الاستجابة المناسبة للمهمة المطلوبة 	التركيز وسرعة رد الفعل
<ul style="list-style-type: none"> - ألعاب تعبيرية؛ - ألعاب جماعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - يستقبل ويمرر الكرة في وضعية متحركة؛ - يضبط التوازن بالتنقل جماعة؛ - يتنقل متفاديا للخصم؛ - يطبق التقنيات المكتسبة في مباراة؛ - يشارك في بناء استراتيجيات جماعية للهجوم. 	<ul style="list-style-type: none"> - اختيار حلول ملاءمة لإنجاح مشروع جماعي؛ - التصدي الجماعي للخصم؛ - احترام الاخر وقوانين اللعبة. 	التعاون والمواجهة

8 - توزيع موضوعات البرنامج على السنة الدراسية

1.8 - توزيع أسابيع الدراسة - السنتان الأولى والثانية

الأسدوس الثاني		الأسدوس الأول	
			1
الوحدة 4:	22-18	الوحدة 1:	6-2
القفز وتخطي الحواجز		التنقل بإيقاعات مختلفة	
الوحدة 5:	27-23	الوحدة 2:	11-7
التركيز وسرعة رد الفعل		رمي وتصويب أداة	
الوحدة 6:	32-28	الوحدة 3:	16-12
التعبير الجسدي والتوازن الحركي		التعاون والمواجهة	
تقويم ودعم سنوي	33	تقويم ودعم في نهاية الأسدوس الأول	17
إجراءات نهاية السنة الدراسية	34		

ملحوظة: يعتبر التوزيع أعلاه مقترحا يمكن تعديله وتكييفه من طرف الفريق التربوي حسب خصوصيات المؤسسة.

2.8 - توزيع أسابيع الدراسة - السنتان الثالثة والرابعة

الأسدوس الثاني		الأسدوس الأول	
			1
الوحدة 4:	22-18	الوحدة 1:	6-2
التركيز وسرعة رد الفعل		رمي وتصويب أداة	
الوحدة 5:	27-23	الوحدة 2:	11-7
التعبير الجسدي والتوازن الحركي		التعاون والمواجهة	
الوحدة 6:	32-28	الوحدة 3:	16-12
القفز وتخطي الحواجز		التنقل بإيقاعات مختلفة	
تقويم ودعم سنوي	33	تقويم ودعم في نهاية الأسدوس الأول	17
إجراءات نهاية السنة الدراسية	34		

ملحوظة: يعتبر التوزيع أعلاه مقترحا يمكن تعديله وتكييفه من طرف الفريق التربوي حسب خصوصيات المؤسسة.

3.8 - توزيع أسابيع الدراسة - السنتان الثالثة والرابعة

الأسدوس الثاني		الأسدوس الأول	
		1	تقويم تشخيصي ودعم استدرائي
الوحدة 4:	22-18	6-2	الوحدة 1: التعاون والمواجهة
التعبير الجسدي والتوازن الحركي		11-7	الوحدة 2: التنقل بإيقاعات مختلفة
الوحدة 5:	27-23	16-12	الوحدة 3: التركيز وسرعة رد الفعل
القفز وتخطي الحواجز		17	تقويم ودعم في نهاية الأسدوس الأول
الوحدة 6:	32-28		
رمي وتصويب أداة			
	33		
تقويم ودعم سنوي			
	34		
إجراءات نهاية السنة الدراسية			

ملحوظة: يعتبر التوزيع أعلاه مقترحاً يمكن تعديله وتكييفه من طرف الفريق التربوي حسب خصوصيات المؤسسة.

9 - تقويم التعلّمات

1.9 - التقويم

التقويم ممارسة تواكب العملية التعليمية التعلمية لتمكن كلا من المدرس (ة) والمتعلم (ة) من تشخيص وتصحيح وضبط حصيلة سيرورة التعليم والتعلم، في كل عناصر ومكونات الوحدة لضمان المردودية المتوخاة، وهو ليس هدفاً في حد ذاته بل وسيلة إضافية للتربية والتكوين.

2.9 - التنقيط

يتم تنقيط المتعلم (ة) أو مجموعة المتعلّمات والمتعلّمين اعتماداً على نسبة تحقق الأهداف المرسومة لكل مستوى على حدة حسب الشكل التالي:

- الانتباه واحترام التعليميّة: من 0 إلى 2
- المشاركة والانضباط: من 0 إلى 2.
- تحقق الهدف التعليمي: من 0 إلى 6.