

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

اللجنة الوطنية للمناهج

# الوثيقة المرافقة لمناهج التربية البدنية والرياضية



## السنة الأولى ثانوي

سنة 2005

## تمهيد

### بسم الله الرحمن الرحيم

في عالمنا الحديث و خاصة بعد النهضة الكبرى في العلوم و التكنولوجيا أصبح الإنسان يبحث عن توازن جديد بين واجباته الحيوية المرهقة و الحرية التامة. وبتطور العلوم و التكنولوجيا تظهر شكلية حرية الإنسان و لم يترك له الوقت الكافي للترويض و الترفيه عن نفسه المضطربة نفسيا و اجتماعيا. ولذا فعلى المربين و خاصة أساتذة التربية البدنية و الرياضية على كل المستويات أن يهتموا و يساهموا في إيجاد الحلول المناسبة لهذا الواقع المعاش ، و مساعدة المتعلمين و تحضيرهم و تكوينهم بصفة جيدة و متزنة لاحتواء هذه الحالة ، و مجابتهها بحزم و إرادة لكي لا ينحرفوا نحو الأمراض المتفشية في مجتمعنا كالتدخين و تعاطي المخدرات و الكحول و العنف، و الاستسلام إلى آفات أخرى، بدأ يعاني منها الوسط المدرسي كالانحلال الخلقي و الكآبة و التطرف. و كمربين نجد بنا أن نعطي لتلامذتنا ثقافة عامة في التربية البدنية و تكوينهم و ترغيبهم في الحياة السليمة النشيطة و حب بذل الجهد في الميادين الرياضية و غيرها ، لدعم الأبعاد الصحية و الثقافية الاجتماعية و غيرها و التي لا تنحصر في اكتساب مهارات فنية و قدرات بدنية فحسب ، بل في اكتساب مهارات نفعية و تبني سلوكيات حميدة في حياتهم المدرسية و الاجتماعية. و في إطار إصلاح المنظومة التربوية ببلادنا و تبني وزارة التربية نظرة شمولية لتكوين جيل الغد باعتماد المقاربة بالكفاءات في العملية التربوية.

فمصممي البرامج ساهموا بقسط وافر في تحقيق الغاية المنشودة لبلوغ الأهداف المسطرة.

و الله ولي التوفيق.

التربية البدنية و الرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، يمثل جانبا من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ) إعدادا بدنيا و نفسيا و عقليا في توازن تام.

فإن التربية البدنية في أي مجتمع يجب أن تساهم في تحقيق هذا الأمر، بل تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهدافها و التغلب على العقبات التي تواجهها .

و يتضح من خلال السياق الأتي مدى تحقيق أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية. تتحقق أهداف التربية البدنية بالمرحلة الثانوية بدرجات متفاوتة و ذلك حسب المواقف المتاحة في درس التربية البدنية كي يتعلم منها التلميذ المهارات و السلوكات الحركية للمساهمة بنجاح في مساره التعليمي أولا ثم في حياته المهنية ثانيا. و في هذا السياق معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة في التربية البدنية. فأغلبية تلاميذ التعليم الثانوي في مرحلة المراهقة، و ما يتميز به من صعوبات نفسية و اضطرابات فسيولوجية ، فهم بحاجة إلى درجة كبيرة من العناية و الاهتمام.

يعتبر أستاذ التربية البدنية في هذه المرحلة الحساسة حجر الزاوية ، العمود الفقري للعملية التربوية لما يمتاز به من احتكاك مباشر مع التلاميذ و بذلك فهو يغرس فيهم قيما أخلاقية أساسها كفاءات و خبرات ضرورية، للتكفل الذاتي ثم للتأثير على المحيط الخارجي.

وكون التلميذ المحور الأساسي في عملية التعلم، أصبح من الضروري العناية به و إعداد ه لما يتناسب و تطور المجتمع في الميدان التكنولوجي و العلمي و المعرفي و البيئي و الصحي.

وهنا فالأستاذ عنصر أساسي يسهر على تجسيد النوايا التربوية المقررة في المنهاج ، الذي يخضع مبادئ توجيهية مرتبة كالاتي:

- إدراك أهمية المادة في المرحلة الثانوية و علاقاتها مع المواد الأخرى .
- الإحساس بدوره في العملية التربوية التي تركز على استراتيجية التعلم.
- الفهم الجيد لأهداف التربية البدنية و الرياضية و أبعادها التربوية في ظل المقاربة بالكفاءات.
- إدراك أهمية المقاربة المنتهجة و فهم كيفية تطبيقها.
- الإطلاع على هيكل المنهاج و اشتقاق الكفاءات.
- الإطلاع على الملمح الأخلاقي و المهني للأستاذ.
- الإطلاع على كل التوجيهات البيداغوجية و التشريعية المنوطة بالمادة و كل ما يحيط بها.
- فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.
- فهم نموذج لإنجاز وحدة تعليمية.
- التمرن على صياغة الأهداف بمدلولها الإجرائي.
- التقويم البيداغوجي المحكم و النزيه.
- توظيف النشاطات اللاصفية ( الرياضة المدرسية) و كل ما يترتب عنها من سلوكات و مبادرات، بما يتماشى و الأهداف المبرمجة.
- التحكم في تنظيم القسم (التفويج) و كل ما يترتب عنه من مواقف في التسيير البيداغوجي.
- التحكم في تعليمية المادة و الأنشطة البدنية و الرياضية.
- المحافظة على الوسائل التعليمية مع كيفية استعمالها و صيانتها.
- فهم المصطلحات البيداغوجية الخاصة بالمادة و كل ما يحيط بها من علوم و معارف.

مقارنة البرنامج القديم  
بالمنهاج الحالي

البرنامج القديم	المنهاج الحالي
<p>• مبني على المحتويات أي ما هي المضامين اللازمة لمستوى معين ، في نشاط معين ؟</p>	<p>* مبني على أهداف معن عنها في صيغة كفاءات أي ما هي الكفاءات المراد تحقيقها لدى التلميذ في مستوى معين ؟</p>
<p>المحتوى هو المعيار</p> <p>*منطقه التعليم والتلقين أي ما هي كمية المعلومات والمعارف التي يقدمها الأستاذ ؟</p> <p>- الأستاذ: يلحق بأمر وينهي - التلميذ: يستقبل المعلومات</p>	<p>الكفاءة هي المعيار</p> <p>* منطقہ التعلّم أي ما مدى التعلّات التي يكتسبها المتعلّم من خلال الإشكاليات التي يطرحها الأستاذ؟ وما مدى تطبيقها في المواقف التي يواجهها المتعلّم في حياته الدراسية واليومية ؟</p> <p>- الأستاذ: يقترح فهو مرشد ، موجه ومساعد لتجاوز العقبات - المتعلم : محور العملية يمارس ، يجرب ، يفشل ينجح يكتسب ويحقق</p>
<p>* الطريقة البيداغوجية المعتمدة هي : طريقة التعميم: النمطية أي كلّ التلاميذ سواسية ، وفي قالب واحد.</p> <p>- اعتبار درجة النضج لدى التلاميذ واحدة - - اعتماد مسلك تعليمي واحد -</p>	<p>* الطريقة المعتمدة هي : بيداغوجية الفروقات أي مراعاة الفروقات الفردية والاعتماد عليها أثناء عملية التعلّم .</p> <p>- درجة النضج متباينة لدى المتعلمين - تحديد عدّة مسالك تعليمية</p>
<p>* اعتماد التقويم المعياري المرحلي فهو تقويم تحصيلي</p> <p>- عموما درجة تذكّر المعارف. - لا مكان لتوظيف المعارف .</p> <p>* خصائص المرحلة :</p>	<p>* اعتبار التقويم عنصرا مواكبا لعملية التعلّم فهو تقويم تكويني قصد الضبط والتعديل.</p> <p>- درجة اكتساب الكفاءة - توظيف الكفاءات المكتسبة في مواقف .</p>

تعد مرحلة التعليم الثانوي مرحلة هامة في حياة الفرد باعتبارها نواكب مرحلة المراهقة التي هي فترة انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. حيث يصحبها تنظيم جديد في كثير من الأمور .

أهمها :

### الناحية النفسية :

- ظهور بعض التذبذبات النفسية نتيجة التحولات الجسمية
- التركيز على الذات ، وحب الظهور أمام الغير بالمظهر اللائق.
- مزاج متقلب في غالب الأحيان .
- حب تقليد الكبار والظهور بمظهرهم .

### الناحية الجسمية والحركية :

- ظهور تحولات كبيرة على الجسم نتيجة ظهور علامات البلوغ .
- زيادة في الطول والوزن بصورة واضحة .
- قدرة كبيرة على التحكم في الحركات .
- قدرة تركيب الحركات وتحليلها .
- قدرة التنسيق والتوازن عند التنفيذ .

### الناحية الاجتماعية :

- الرغبة في الانخراط في الجماعة وتكوين صداقات جديدة .
- الرغبة في القيام بالأعمال المناسبة وذات المصلحة .
- العمل على اكتساب ثقة الآخرين .
- التوق إلى الاستقلال عن الأسرة ، وعدم إشراكها في شؤونه الخاصة .
- الميل إلى الاحتكاك بالجنس الآخر .

### • خاصية التربية البدنية:

تتميز التربية البدنية بـ:

- 1- اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.
- 2- إكساب القيم والخصال الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.
- 3- الوعي بالجسم كرأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.
- 4- تمكين التعود على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت المناسب.

### •الناحية التربوية :

- نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أهداف تربوية في شكلها ، ثقافية اجتماعية في جوهرها .

### •الناحية الاجتماعية :

- تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة .
- تمكن من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه .
- تدعم العلاقات الودية بين الأفراد .
- تبرز قيمة احترام الغير ، حتى ولو كان خصما .

### \* الناحية الصحية:

- نمو وتطوير القدرات البدنية والنفسية الحركية

- مقاومة الجسم للأمراض واكتساب مناعة .
- بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات والضغوطات الانفعالية .
- اكتساب حصانة ، وتجنب الآفات الاجتماعية كالتدخين والإدمان على المخدرات والكحول وغيرها .....
- إكساب الأجهزة الحيوية قدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود.

## استراتيجية تعليم / التعلم

إن التناول الحالي لتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية منطلق أساساً من الأنشطة البدنية والرياضية ، وكثيراً ما يجد الأستاذ نفسه أمام مفارقة مركبات النشاط البدني والرياضي بقوانينه وقواعده ومنطقه الفني والتكتيكي من جهة . ومستوى قدرات التلاميذ ومدى استعدادهم لممارسة النشاط من جهة أخرى .

مما يضطر الأستاذ إلى الرضوخ إلى منطق التدريب الرياضي الموجه عموماً للموهوبين ، حيث أن الجو التنافسي الذي يستهدفه التدريب ، غالباً ما يكون بمنطق الانتقاء والرغبة المعبر عنها لممارسة رياضة ما في المستوى المطلوب .

بينما المنطق التعليمي /التعلمي لمادة التربية البدنية والرياضية ، كما نريده اليوم مبني على القدرات الذاتية الطبيعية .

والتناول بهذا المنطق يؤدي بالضرورة إلى وضع استراتيجية قاعدتها أهداف في صيغة كفاءات تجد امتدادها في الأنشطة البدنية والرياضية ، التي تعتبر كدعامة ثقافية لها ، بوصفها مبنية على وضعيات إشكالية يفرضها الموقف ، موجهة لجميع التلاميذ ، بحيث تتباين فيها مسالك التعلم وتراعى فيها استعداداتهم ورغباتهم ، انطلاقاً من منهجية يملئها المنطق نفسه.

وما اعتمد المقاربة بالكفاءات في المناهج التعليمية إلا لما يتطلبه الوضع الحالي ، وما ترمي إليه الرهانات العالمية ، من تحولات ومستجدات . كان ولا بد من مسايرتها ومواكبتها للحاق بالركب الحضاري العالمي .

وترتكز المقاربة بالكفاءات على خصائص أهمها :

- للكفاءة علاقة بالمجال التعليمي : حيث أن وجودها لا يظهر إلا من خلال نشاط معين متضمن لمواقف تطرح فيها مشاكل .
- للكفاءة سياق مرتبط بوضعيات تعليمية محددة .
- للكفاءة أبعاد مشتملة عليها :
- البعد المعرفي - البعد المهاري - البعد الوجداني ( السلوكي )
- اكتساب المعارف كمفهوم اندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيداً عن منطق التحصيل التراكمي .
- اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية ودعامة ثقافية ومعرفية لها .
- تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي ، الذي يعتمد على التقنية كمردود أساسي لها .
- اعتماد مبادئ وأسس تضمن سيرورة العلم ، نوجزها فيما يلي :

- إعداد مخطط عملي بيداغوجي تحدد فيه الأهداف العملية .
- تحديد وبناء وضعيات في صيغة إشكالية ذات مسالك تعليمية متعددة يجد كل متعلم

مكانه فيها .

- ضبط وتعديل هذه الحالات والوضعيات كلما اقتضت الضرورة ذلك .
  - تسيير وتوجيه المشاكل العلائقية بما يتماشى والفاعلات التي تفرضها الحياة الجماعية .
  - توقع سبل السند والدعم للتلاميذ واستثمارها عند الضرورة .
  - تبجيل ودعم العمل الجماعي .
- ولمواجهة هذه المتطلبات يجب أن تتوفر في الأستاذ مواصفات نصوغها على شكل كفاءات مهنية مترجمة في عدد من العمليات :

### ● جانب التصور والتحضير

- التمكن من إعداد وبناء وحدات تعليمية .
- التمكن من تنظيم وحدات تعليمية في الفضاء والزمان .
- التمكن من وضع استراتيجيات لتسيير الوحدات التعليمية بالحفاظ على التحفيز .
- التمكن من تقييم وحدات تعليمية ، ووحدات تعليمية من حيث معاييرها .

### ● جانب التطبيق :

- أن تعايش الكفاءات والأهداف التعليمية من خلال أنشطة بدنية ورياضية ، على شكل وحدات تعليمية ( من 8 إلى 10 حصص تعليمية ) ، تكون مترابطة ومتدرجة ، مشتملة على تعلمات حركية موجهة ومقننة .
- أن تكيف التعلم لمختلف الأوساط والمواقف وتتجدد بتغيرها .
- أن تكون الوضعيات ذات دلالة ومعنى ينشدها التلميذ ( تحقيق نتائج ) من خلال الممارسة .
- أن تضبط المواجهة بقواعد واضحة تتماشى والأهداف من جهة ومنطق الوضعية من جهة أخرى وروح النشاط من جهة ثالثة .

### \* تسيير التعلم

تعتبر المعارف في التربية البدنية والرياضية أداة يعتمد عليها المتعلم في بناء حركاته وتصرفاته من جهة ووسيلة ضبط وتعديل يوجه بها المعلم التعلم المستهدفة وتسمح .

- بتحليل وترجمة الوضعية .
- باستخلاص الطريقة الناجعة للممارسة و التعلم .
- بتنظيم العمليات بإحكام لتحقيق أفضل النتائج .
- بمعرفة كيفية استخدام الوسائل ، بحيث تحدد من خلالها أسس التحكم في سير النشاط بما يتماشى والأهداف المتوخاة .
- بمعرفة مدى تحقيق معايير النجاح .
- بمعرفة الوقت المستغرق في عملية التعلم .
- بمعرفة ظروف تحقيق أفضل النتائج وتوفيرها .
- بمعرفة النتائج وتحديد شكلها ( كمية ، نوعية ، مقارنة ) .
- بمعرفة مدى تطابقها مع الأهداف المسطرة .

- باستخلاص جوانب التطوير واعتمادها كهدف أساسه تعلمات جديدة بمنهجية جديدة .

## \* طريقة التعلم :

تبنى طريقة التعلم انطلاقا من تحليل وتحديد حالة المتعلم وموقعه من الهدف المنشود ، وما يواكبه من أدوات ووسائل تضمن عملية التعلم نفسها ، وهذا حسب التدرج التالي :

- التلميذ ، يبحث، يعرف و ينظم عملياته انطلاقا من معايير حركية كمؤشرات وجبهة للتمكن من التحول إلى مستوى أعلى .
- التلميذ ، يعرف ، يركب وينسق عملياته معتمدا على ترجمة المعايير وتركيبها في حينها وبما يتماشى والوضعية من جهة ، وقدراته من جهة أخرى .
- التلميذ ، يبحث وينظم مجال نشاطه وممارسته ، وكذا استعادة راحته وتجديد قواه.
- التلميذ ، يبحث وينظم دوره ضمن الجماعة .

## \* خطوات منهجية :

أ - كيف تتم صياغة الهدف الإجرائي ؟

انطلاقا الأهداف التعليمية، واعتمادا على معاييرها المعلن عنها في الوحدة التعليمية من البرنامج والتي يقوم الأستاذ بتعزيزها بمقاييس لتصبح أهدافا إجرائية(عملية) تتضمن:  
- أفعالا حركية ( سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل).  
- قابلة للقياس والملاحظة.  
- في وضعيات تعلم محددة.  
- بمقاييس ( شروط نجاح) يمكن من خلالها الحكم على شكل الإنجاز ومدى تحقيقه.

## ب - كيف يتم اختيار وضعيات التعلم ؟

تختار الوضعيات التعليمية تبعا لمدى ما تحققه من الهدف الإجرائي، ويخضع هذا الاختيار لترتيبات :

## \* من الناحية المنهجية:

- إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستثمار كلّ الفضاء المتوفّر(الساحة، الملعب، الأروقة...).
- تنوع وتفهرس في مواقف إشكالية ذات دلالة ومعنى ذات صبغة مشوقة.
- ترتّب حسب الجهد بحيث يتبع كلّ نشاط شديد الجهد بنشاط أقلّ منه شدة.

## \* من الناحية التعليمية:

تتسم الوضعية التعليمية بـ:

- 1- التدرّج. تبدأ الحصّة دائما بتمارين أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز وبأسهل تركيب وهنا تملي علينا المعالجة التعليمية للنشاط، تكييفه حسب المستوى والجنس والوقت والمساحة المطلوبة لإجرائه.
- 2- الديمومة: ( الاستمرارية) تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها فترات راحة طويلة ينجم عنها ضياع تأثير مرحلة الإحماء ( التسخين).
- 3- التقدير: تكون الصعوبات المقترحة في مستوى القدرات البدنية والسلوكية والذهنية للتلاميذ.



4. - التعاقب: عند الاعتماد على تمارين أو ألعاب تتطلب شدة عالية، يجدر إتباعها بأخرى أخف منها جهدا وفي نفس الوقت يتم التعاقب بين التمارين الخاصة بالقوة العضلية والمرونة والاسترخاء

ج - كيف نبني وضعية تعليم / تعلم ؟

اختيارنا لمفهوم " بناء" الوضعية له دلالاته. فشرط بناء بيت مثلا ترتكز على:

- الفكرة ( الموضوع) - المهارات وأساليب البناء - الوسائل

ومحاولة الوصول إلى بناء متجانس مشروط بتسلسل عمليات:

\* التفكير في المشروع وإنجاز المخطط الذي يوضح كيفية سير هذه الوضعية التعليمية

\* بيان مهام التلاميذ، من حركات و وضعيات وتبادل للأدوار الخ.....

\*دراسة وتوفير الوسائل التي يمكنها استيعاب هذا المشروع.

د - كيف يتم تسيير الوضعية التعليمية ؟

1- مشاركة جميع التلاميذ في وضعية تعليم / التعلم ( أفرادا وجماعات ) تمليه المساحة المخصصة

للنشاط، والمؤكد هو ضرورة مراقبة تحركات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.

2- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتم أول إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء ( النقائص) المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فردي مشخّص دون قطع النشاط.

3- لكل نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن

الممارسة في إطار منظم بدون هذه القواعد، و فسح المجال للجميع لنيل الفوز.

ه - كيف يتم تقويم الوضعية التعليمية ؟

وجود التلميذ في وضعية تعليم/ تعلم، يجبره على بناء تصرفاته تدريجيا حسب ما هو مطلوب

والنشاط المناسب و الصحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطر.

واستقراء النتائج المحصل عليها وارد في كل وقت من الدرس حسب المؤشرات المحددة والمعلن

عنها في بداية الحصّة.

و - ما مكانة الوضعية التعليمية من الحصّة؟

تمثل الوضعية التعليمية غالبا الجزء الرئيسي من الحصّة، و تتبع مرحلة الإحماء المبنية أساسا

على تمارين وحركات ترفع من درجة تحمل الجسم. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء التي من خلالها

يستعيد التلميذ حالته الطبيعية العادية.

\* أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية

تعريف الوحدة التعليمية :

هي المفصل التعليمي الذي يتضمّن مجموعة وحدات تعليمية / تعليمية ( حصص ) قصد تحقيق هدف تعليمي .

\* المنهجية المتبعة

العناصر المميزة	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحديد العناصر الخاضعة للتقويم ، انطلاقاً من معايير الهدف التعليمي المعنى .</li> <li>- تحديد المحتوى الذي يقوم عن طريقه التقويم.</li> <li>- تحديد منهجية تطبيق المحتوى .</li> </ul>	التقويم التشخيصي(الأولي)
تحليل النتائج ( استخلاص النقائص وترتيبها حسب أولويات ) تماشياً مع النشاط المختار.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- صياغة أهداف الحصص انطلاقاً من النقائص (المعايير) .</li> <li>- توزيعها على المدى الزمني (حسب عدد الحصص) .</li> <li>- تحديد محتوى ( وضعيات تعلم ) لكل هدف .</li> <li>- اعتماد التقويم التكويني كضابط ومعدّل مرافق لسيرونة التعلم ( في جميع الحصص) .</li> </ul>	بناء الوحدة التعلّمية وتطبيقها
تطبيق الوحدات التعليمية / التعلّمية (الحصص) ميدانياً مع التلاميذ.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إخضاع المؤشرات ( النقائص ) المحددة في بداية الوحدة التعلّمية للتقويم .</li> <li>- تحديد محتوى يستجيب للمؤشرات المراد تقويمها.</li> <li>- تحديد وسائل ومنهجية التقويم ( ذاتي ، جماعي ، فردي ... )</li> <li>- تحليل النتائج .</li> </ul>	التقويم التحصيلي
من خلال هذا تحديد مدى تحقيق الأهداف المسطرة ومنه مدى اكتساب الكفاءة المنتظرة	

### أسس بناء وتطبيق وحدة تعليمية

#### ● جانب التحضير

- انطلاقاً من الوحدة التعلّمية ، استخراج الهدف الخاص.
- تحليل الهدف الخاص (الخاص بالحصّة) ، وتحديد مبادئها الاجرائية.
- تحديد المحتوى ( الوضعيات التي تحقّق الهدف بنسبة أكبر )
- مع مراعاة مستوى التلاميذ ، الوسائل ، طبيعة الجو ....
- تحديد صيغة سيرونة التعلم ( بورشات ، أفواج ، فردي الخ ....).

- تحديد مدّة الممارسة للوضعيات.
- تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلّمون.
- توقّع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلّم .

## ● جانب التطبيق

### المبادئ المسيّرة للدرس :

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



### المبادئ المتعلّقة بالتسخين :

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



### المبادئ المتعلّقة بمرحلة التعلم ( بالجزء الرئيسي ) :

- من المعلوم وأنّ الجزء الرئيسي من الحصّة يضمن تحقيق الهدف المسطرّ ولذا فمساهمة الأستاذ كبيرة في هذه المرحلة من حيث :
- اقتراح المضامين في صيغة إشكاليات .
- تنشيط أفواج العمل .
- مراقبة المتعلّمين لإيجاد الحلول المناسبة ، وهذا عن طريق :

### ✦ التدخّلات الشفوية :

- الشرح الموجز ، المبسّط والمفهوم .

- تقديم التوجيهات في الوقت المناسب .
- استعمال صوت مسموع وواضح .

#### \* التدخلات العملية ( الحركية ) :

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



#### المبادئ المتعلقة بالتقويم (الرجوع للهدوء) :

- كثيرا ما تهمل هذه المرحلة ، والمؤكد أنها :
- فترة تقويم لأعمال التلاميذ خلال مرحلة التعلم .
- قد تكون بتمارين هادئة و بحوصلة ما جاء في الحصّة .
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة .
- تحضر فيها الحصّة القادمة .

**ملاحظة :** تعتبر حصة التربية البدنية وحدة واحدة متكاملة تشمل نشاطين بدنيين مختلفين بهدفين متباينين يصبان في الكفاءة المعنية ، وغالبا ما تكون مرحلة التسخين العام واحدة.

#### \* معالم البناء والتسيير

المعالم	الخصائص المميزة
التخطيط	حسب: الهدف ، المستوى ، الظرف ، موقع الحصّة من الوحدة التعليمية ، الوسائل و الإمكانيات .....
تنظيم القسم	- العمل بورشات ، العمل بأفواج - توزيع التلاميذ حسب المستوى ( البدني ، الفني ، القابلية الخ...)
تهيئة فضاء العمل	- مسافات العمل ، المسافات الفاصلة بين التلاميذ ، - علاقة فضاء العمل بالوسيلة ، التناسب بين أداة العمل والحالة المقترحة.

<p>- برمجة التعلّات اعتمادا على الأنشطة البدنية والرياضية - يعتمد خلال المرحلة الثانوية كلها التدرج التالي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● السنة الأولى الثانوية : برمجة مجموعة من الأنشطة تمس غالبية العائلات</li> <li>● السنة الثانية الثانوية : برمجة مجموعة الأنشطة جري ، رمي وثب.</li> <li>● السنة الثالثة الثانوية : برمجة الأنشطة المتداولة في الامتحان النهائي ( البكالوريا).</li> </ul>	<p>التعلم والأنشطة</p>
<p>العمل على التلاميذ استقلالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● بتحمل المسؤولية</li> <li>● ببناء مشاريع خاصة.</li> <li>● بتسيير تعلّاتهم.</li> </ul>	<p>المنهجية</p>
<p>أن تضمن كل وضعية إشكالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● معالم تعليمية وأدوات تعلم .</li> <li>● أن يكون للوضعية مكانة من النشاط.</li> <li>● أن يكون وقت كاف للتنفيذ وآخر للملاحظة .</li> <li>● أن تكون هناك استمرارية في التنفيذ.</li> </ul>	<p>ظروف التعلّات</p>
<p>- الأخذ بعين الاعتبار النتائج المحققة في بداية وفي نهاية التعلّات - أن يحدد مدى التطور.</p>	<p>مستوى التعلّات</p>
<p>تحقيق نتيجة أو اكتساب تعلم يجب أن يثبت عن طريق المداومة على القيام به ( مرحلة التأكيد).</p>	<p>تثبيت التعلّات</p>
<p>* تشخيصي : معاينة وتحديد المستوى. * تكويني: مسابير لعمليات التعلم قصد الضبط والتعديل وحتى التأكيد. * تحصيلي: تحديد مدى اكتساب التعلّات المبرمجة . * معياري : تتوج التعلّات بتحقيق نتائج وأرقام متعلقة بشهادة.</p>	<p>التقويم</p>

### ● مسعى المنهاج :

بني المنهاج لبلوغ كفاءات بمختلف مستوياتها ، خلال المسار الدراسي ، تظهر في سلوكيات الطفل وتصرفاته عند مواجهته لما يصادفه من إشكاليات في حياته اليومية العادية .

ولتحقيق هذا انتهجنا المسعى التالي:

انطلاقا من ملمح الدخول وخصائص المتعلم في هذه المرحلة ، من النواحي البدنية والمعرفية والنفسية الحركية والوجدانية ، وما يراد تحقيقه لدى المتعلم كملح للخروج في نهاية المرحلة.

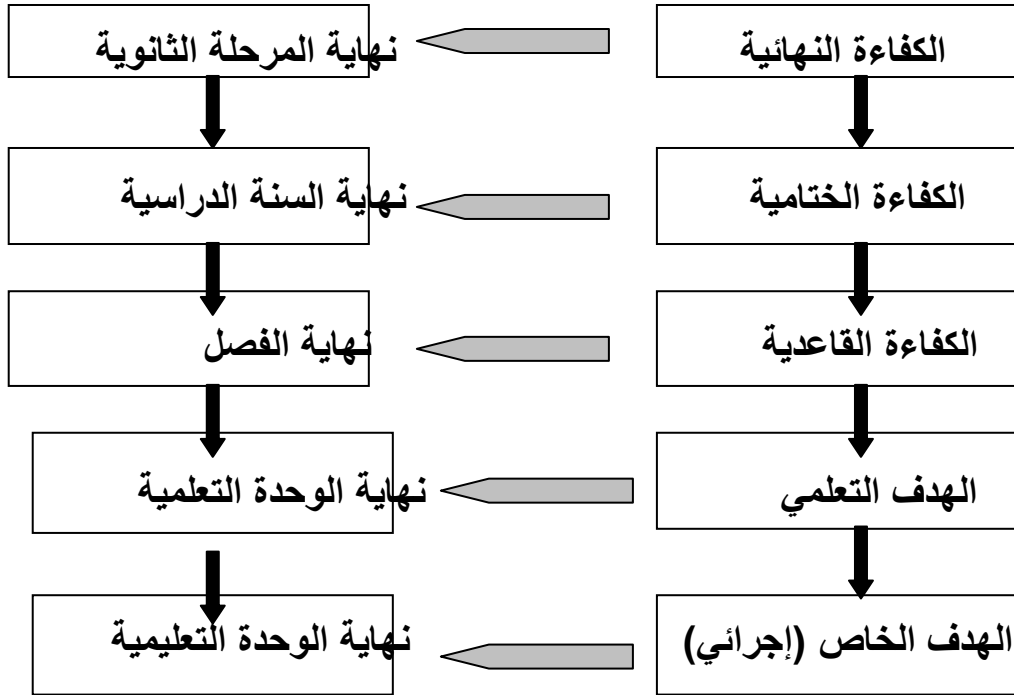
1 - صيغت كفاءة سميت **بالكفاءة النهائية** تتويجا للمرحلة الثانوية ، وهي تعبر عن المكتسبات والمؤهلات المراد تحقيقها لدى التلاميذ.

2 - اشتقت من الكفاءة النهائية ثلاث كفاءات سميت **بالختمية** متدرجة في الصعوبة ومترابطة فيما بينها فضلا عن كونها متماشية مع سن التلاميذ ، تعبر كل واحدة منها عن مستوى من مستويات المرحلة ( السنة الأولى ثانوي ، السنة الثانية ثانوي ، السنة الثالثة ثانوي ).

3 - اشتقت من كل كفاءة ختمية ثلاث كفاءات سميت **بالقاعدية** مرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية التي تمثل القاعدة الأساسية لها .

- 4 - استنبط من كل كفاءة قاعدية مؤشرات دالة عليها للتمكن من الوقوف على أبعادها من جهة وإخضاعها للتقويم من جهة أخرى .
- 5 - اشتق من كل كفاءة قاعدية **هدفان تعليميان** ، أحدهما متعلق بالأنشطة الجماعية والثاني بالأنشطة الفردية .
- 6 - وضع لكل هدف تعليمي **معايير** دالة عليه ، يرجع الأستاذ إليها عند بناء الوحدة التعليمية بعد إخضاعها للتقويم في النشاط المختار والوقوف على مدى اكتساب التلاميذ لها . لتصاغ النقائص منها بعد ترتيبها على شكل **أهداف إجرائية** يتناولها المعلم مع تلاميذه في الحصص التعليمية .

### \* هيكلية المنهاج



### مصفوفة كفاءات التعليم الثانوي

#### \* الكفاءة النهائية

تنسيق العمليات الحركية وضبط التصرفات الذاتية في مختلف الوضعيات  
تحترم فيها مبادئ التنظيم والتنفيذ والروح الرياضية .

#### \* الكفاءات الختامية

#### السنة الثالثة ثانوي

ضبط الاستجابات السلوكية مع تنوع أشكال وشدة الحركة قصد تحسين  
نتيجة أو منتج رياضي ذو صبغة جمالية .

## السنة الثانية ثانوي

تكيف وترشيد الاستجابات الحركية حسب صيغة وشكل الواجهة  
في وضعيات متعلقة بالمسافة ، بالشدة ، بالمدة ، بالفضاء .

## السنة الأولى ثانوي

تنسيق وتكيف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين  
مسافة معينة ، شدة معينة .

## كفاءات السنة الأولى من التعليم الثانوي

الأهداف التعليمية	الكفاءات القاعدية	الكفاءة الختامية
* استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بهجوم جماعي أو فردي سريع والقذف في المرمى.	تبني وتيرات قاعدية وتكيف الجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.	تنسيق وتكيف مختلف العمليات
* اكتساب أكبر سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة .		

مسافة معينة

* تجنب المراقبة والمضايقة لمساعدة حامل الكرة والمشاركة في فترات اللعب.	تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية لا هوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة إيجابية وأداء ذو صبغة جمالية.	
* تجنيد وتسلسل القوة واستثمار الدفع لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة.		
* تحقيق وتقديم مقطع من سلسلة في الحركات الأرضية مركبة من دوران وثب توازن، مع احترام مفهوم التوجيه وتطور الإيقاع .		
* المساهمة في اللعب الجماعي والمحافظة على الدور في الدفاع والهجوم.	تنسيق وتسيير المجهودات فرديا وجماعيا حسب مدة وشدة التنافس.	
* استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة .		

### معالجة الكفاءات القاعدية

إن الغرض من دراسة وتحليل الكفاءات القاعدية الواردة في منهاج السنة الأولى من التعليم الثانوي هو ضمان مقروئية واحدة لها ، وفهم موحد يؤمن مدلولها الذي صيغت من أجله . باعتبارها هدفا مرصفا في المنهاج ، وموجها لمتعلمين يخضعون لمشروع تكويني واحد.

#### ● معالجة الكفاءات القاعدية

الكفاءة القاعدية الأولى :

تبني وتيرات قاعدية وتكييف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف .



تتمحور هذه الكفاءة حول :  
\* الوتيرات \* الجهودات

- معرفة الوتيرة وأنواعها .  
- معرفة علاقة الوتيرة بالحالة والوضعية .  
- معرفة المجهود وأشكاله .  
- معرفة علاقة المجهود بالحالة والوضعية .

البعد المعرفي

- لتحكم في أنواع الوتيرات وتغييرها حسب الحالة .  
- تكييف المجهودات حسب الوضعيات .  
- اختيار الحالات و الوضعيات حسب الموقف .

البعد المهاري

- الأخذ بعين الاعتبار فروقات المتعلمين  
من حيث :  
\* وتيرات العمل و بذل المجهودات .  
\* القيام بالأدوار وعلاقتها بالوضعيات .  
- تحفيز العمل الجماعي .

البعد العلائقي

الكفاءة القاعدية الثانية :

تجنيد الطاقة اللازمة (هوانية ، لا هوانية ) لبذل مجهود  
يضمن مشاركة إيجابية وأداء ذو صبغة جمالية .

تتمحور هذه الكفاءة حول :

\* الطاقة و المجهود \* المشاركة والأداء

- معرفة أنواع الطاقة ومصدرها .  
- معرفة علاقة صرف الطاقة بالمجهود المبذول .  
- معرفة مفهوم المشاركة ضمن جماعة وأشكال الأداء  
\* أداء موجه . \* أداء طواعي . \* أداء صادر عن أمر .

البعد المعرفي

- استعمال وتكييف عنصر الطاقة بما يقتضيه الموقف

- تكيف الجهود حسب الموقف .
  - استثمار عنصر المشاركة لمواجهة الموقف .
  - إضفاء الصبغة الجمالية على الحركات .
- البعد المهاري**

- تسيير عنصر الأداء حسب تجدد المواقف .
  - تسيير الأداء الفردي والجماعي وسياق ديناميكي متجدد .
  - تنفيذ الحركات بإتقان
- البعد العلائقي**

### الكفاءة القاعدية الثالثة :

**تنسيق وتسيير الجهودات فرديا وجماعيا حسب مدة وشدة التنافس.**

تتمحور هذه الكفاءة حول :

\* التنسيق والتسيير \* الجهود وشدة المنافسة

- أهمية تنسيق الأعمال .
  - أهمية تسيير الأداءات .
  - علاقة الجهود بشدة المنافسة.
- البعد المعرفي**

- التنسيق كعنصر فعال في الأداء .
  - التحكم في التسيير وتكيفه حسب المستجدات .
  - استعمال المنافسة كعنصر فعال في العملية التعليمية .
- البعد المهاري**

- المنافسة النزيهة .
  - ترقية العلاقات بين الأفراد من خلال المنافسة .
- البعد العلائقي**

### تعليمية مادة التربية البدنية والرياضية

إن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية عملية مخططة ومقصودة ، تهدف إلى إحداث تغيرات إيجابية مرغوبة ( تربوية ، معرفية ، حركية ، نفسية واجتماعية ) في سلوك المتعلم وفي تفكيره

وهذا يتطلب من الأستاذ أن يكون معدا إعدادا متميزا من الناحية المعرفية والمهنية والبيداغوجية مما يسمح له بتطوير العمل التربوي والتعليمي ، لبناء شخصية المتعلم القادر على التفكير والتكيف والإبداع والعيش في مجتمعه ، والانسجام مع متطلباته ومستجداته ، ومواجهة كل التغيرات .

ومن هنا تبرز لنا أهمية التعليمية ودورها البالغ في تطوير تدريس مادة التربية البدنية والرياضية والبحث عن أنجع الطرق والوسائل، بغية إيصال الأنشطة المقررة في المناهج الدراسية إلى المتعلمين في أحسن الظروف ( طرق التدريس ، الوسائل والتقنيات المستخدمة في إيصال المعلومات إلى المتعلمين ) .

ومنه فتعليمية مادة التربية البدنية والرياضية تركز أساسا على تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية التي تعتبر الركيزة الأساسية لها والدعامة الثقافية والاجتماعية .

ومن خصوصياتها :

- أنها تستهدف تطوير الناحية البدنية والفكرية لدى المتعلم ، وتربي فيه القدرة على التحكم في جسمه ومحيطه .
- أنها تغرس فيه القدرة على الربط بين النشاط المفيد والغير المفيد .
- أنها أكثر النشاطات التربوية والصحية خضوعا للممارسة المقننة .
- أنها مبنية على أسس بيولوجية وفسيولوجية .
- أنها مرتبطة بظروف بسيكولوجية ،مرافقة لمراحل النمو .

## ● معالجة تعليماتية للأنشطة البدنية والرياضية

### 1 - لماذا المعالجة ؟

كما هو معروف ، فإن للمدرسة غاياتها الخاصة بها ، والتي لا تتماشى كليا مع الغايات المرسومة للرياضات المتعارف عليها في إطارها التنافسي الفيدرالي . وعلى هذا فمن الضروري اللجوء إلى معالجة تعليمية القصد منها الانتقال من النشاط الثقافي التنافسي المحض إلى النشاط الثقافي التربوي المدرسي .

### 2 - مبدأ المعالجة :

الهدف من المعالجة التبسيط والتكيف دون فقدان جوهر النشاط ، وذلك بما يتماشى والأهداف المسطرة في المنهاج ، ومستوى التلاميذ ، والإمكانات المادية وظروف العمل بصفة عامة .

### 3 - مهام المعالجة :

وهي مرتبطة بكل أستاذ أو بكل فريق تربوي في المؤسسة وتتمحور حول :

- إبراز مدى العلاقة بين النشاط البدني والرياضي المقترح من جهة ، وبين الأهداف المسطرة للمستوى المعين من جهة أخرى .
- تحديد المنطق الداخلي للنشاط ، والذي يتوجب اكتسابه من طرف التلاميذ.
- تحديد المهارات الفردية والجماعية المتماشية مع الأهداف من جهة ، ومع قدرات التلاميذ من جهة أخرى ، التي تبنى على أساسها الكفاءات المحددة.
- برمجة الوضعيات المرجعية انطلاقاً من مستوى ممارسة التلاميذ ، ومدى قابليتهم للنشاط وكذا الظروف العامة للعمل .
- برمجة حالات تعليمية ، وأخرى تقييمية ، نابعة من الأهداف المبرمجة لضمان فعاليتها ومصداقيتها .

#### 4 - التكييف :

إن تبليغ معطيات خاصة بنشاط بدني ورياضي بحذافرها ليس من مهام مادة التربية البدنية والرياضية ، التي تحكمها غايات و أهداف مندمجة في سيرورة تربوية عامة .  
وعلى فتكليف الأنشطة البدنية ضرورة تنطلق من استخراج المنطق الداخلي لها ، بما يسمح باستخراج مبادئها التصرفية ، وتوظيفها لتحقيق الأهداف المرجوة ، بحيث تكون هذه المبادئ معالم للتعلم .  
وهذا بالأخذ بعين الاعتبار :

- فضاءات الممارسة .
- فترات برمجة النشاط .
- العراقيل الظرفية .
- ضرورات بيداغوجية أخرى .....

#### معالجة تعليماتية للألعاب الفردية :

هي أنشطة بدنية فردية ، تعتمد على مدى استعداد الفرد من الناحية البدنية والنفسية لتحقيق نتائج أساسها القياس .

#### المنطق الداخلي :

حتى تكون للرياضي الفعالية اللازمة عليه أن يجري بسرعة ، أن يحافظ على إيقاع مرتفع لأطول مدة ممكنة ، أن يربط مراحل الجري رغم الحواجز ، أن يعرف كيفية تكييف معالمه أن يثب لأعلى ولأبعد ما يمكن ، أن يتمكن من تحويل أكبر قدر ممكن من الطاقة للأداة التي يستخدمها في الرمي أو الجذب ( في الوثب يعتبر الجسم قاذف ومقذوف في نفس الوقت ) .

وتساهم الأنشطة الفردية في :

- معرفة الذات عن طريق المردود ( النتائج المحصل عليها ) .
- تحدي وتجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج .

- توزيع المجهود ومداومته لتحقيق الهدف .
- مواجهة الغير في حدود قانونية ، والعمل على الفوز .
- فهم الظواهر البيوميكانيكية والفيسيولوجية ومحاولة الإستفادة منها في تحقيق الهدف .
- معرفة قوانين التنظيم والتسيير والإجراء .
- .....

وباعتبارها أنشطة تعتمد أساسا على النتائج ومقاسها فهي محل دراسة ومعالجة ، قصد تكييف عناصرها الفنية بما يتماشى وموارد التلاميذ ، وكذا مستواهم .

وهذا بترتيب وتصنيف مراحل الأنشطة والكشف على نقاطها الخفية الهامة التي تضمن تعلمات توافق الأهداف المسطرة وتكون على شكل مضامين تساعد الأساتذة على بناء الحصص ، بما يتوافق مع وضعياتهم .

وباعتبار وأنه يستحيل معالجة جميع الأنشطة البدنية الفردية :، فإن الاختيار يقع على الأنشطة المتداولة في القطاع المدرسي عموما وخاصة نشاطي رمي الجلة والوثب الطويل .  
 باعتبارهما نشاطين يمتحن فيهما التلاميذ في شهادة البكالوريا الرياضي .

### ● نشاط رمي الجلة :

**المنطق الداخلي :** العمل على تحويل أكبر قدر ممكن الطاقة الكامنة عند الفرد لدفع أداة

ذات وزن معين إلى أبعد مكان ممكن ، في إطار قوانين محددة لذلك .

وحاليا يوجد أسلوبين للرمي :

- الرمي من الخلف بالترحلق المسطح والتمحور .
- الرمي من الدوران .

وهذا يتم باستخدام وتطبيق ثلاثة أشكال من القوى على الأداة المقذوفة ( الجلة ) :

\* قوى على شكل نزحلق موجه من الخلف إلى الأمام .

\* قوى دوران تتمثل في عملية الدوران والتمحور باتجاه ميدان الرمي .

\* قوى رفع وتمدد تتمثل في المرحلة النهائية ومرافقة الأداة لأبعد ما يكون .

### ● نشاط الوثب الطويل:

**المنطق الداخلي:** العمل لاندفاع الجسم من نقطة محددة إلى أبعد مكان ممكن في حفرة الوثب

باستثمار مسافة جري معينة لاكتساب أكبر قدر من السرعة الخطية، وتحويلها إلى سرعة

زاوية تدفع الجسم إلى الأمام .

وهناك أساليب عدة للوثب منها :

- أسلوب المقعد : وفيها يحافظ الرياضي في مرحلة الطيران على هيأته التي تشبه المقعد.
- أسلوب الحافظة : وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران التمدد والضم لربح بعض المسافة.
- أسلوب المشي في الهواء : وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران بخطوة أو أكثر في الهواء لربح المسافة .

### جدول تحليلي

النشاط / مستوى الكفاءة	نشاط الوثب الطويل	نشاط رمي الجلة
	* نوع القوى المطبقة: - دفع تصاعدي للأمام - التمدد	* نوع القوى المطبقة: - ترحلق موجه من الخلف للأمام - دوران - الرفع والتمدد
المستوى الأول	- الارتقاء برجل واحدة بجري استعدادي من مسافة قصيرة . - ارتقاء تصاعدي للأمام - تنفيذ من 4 إلى 6 محاولات - لوح الارتقاء عريض	- الرمي من الواجهة ، الرجلين مفتوحتين . - اخذ استعداد بـ3 خطوات . - تنفيذ 4 محاولات .

تابع ....

النشاط / مستوى الكفاءة	نشاط الوثب الطويل	نشاط رمي الجلة
المستوى الثاني	- لوثب باستعداد 5، 7 خطوات - الاستقبال للاندفاع للجانب لتجنب العودة للخلف . - لوح الارتقاء عريض	- الرمي من الجانب داخل الدائرة من الثبات . - الثاني للجانب ثم الرمي . - مرافقة الجلة .
المستوى الثالث	- الوثب من استعداد 7، 9 خطوات - اختيار رجل الارتقاء - لوح الارتقاء قانوني - تنفيذ المحاولات بنجاح.	- الرمي من الجانب بالزحقة بخطوتين مسطحتين والتمحور - تنفيذ محاولات داخل الدائرة بنجاح - محاولة مرافقة الجلة .
المستوى الرابع	- الوثب بجري استعدادي 9 خطوات - استثمار سرعة الجري الاستعدادي - احترام لوح الارتقاء. - المحافظة على التوازن أثناء الطيران - استقبال ناجح.	- الرمي من الخلف من الثبات - التمحور والدفع بكامل الجسم - تسلسل الدفع من الرجلين إلى أطراف أصابع الذراع الرامي - مرافقة الجلة والمحافظة على التوازن .
	- الوثب باستعداد محسوب	- الرمي من الخلف بالزحقة المسطحة

<p>من داخل الدائرة .  - التمحوور والدفع بكامل الجسم .  - تسلسل الدفع من الرجلين عبر الحوض للجذع للذراع الرامي .  - التمدد ومرافقة الجلة إلى أبعد ما يمكن .  - الاستقبال والمحافظة على التوازن</p>	<p>- تحويل سرعة الاستعداد إلى قوة دفع عند الارتقاء  - المحافظة على التوازن خلال مرحلة الطيران  - استقبال ناجح دون العودة للخلف .</p>	<p><b>المستوى الخامس</b></p>
---	--	------------------------------

## معالجة تعليمية للألعاب الجماعية:

المنطق الداخلي : مشترك بين جميع النشاطات الرياضية الجماعية  
تمارس الألعاب الجماعية الرياضية بين فرق ، حيث نجد البعد الجماعي والاجتماعي مرتبط بالبعد الفردي والتكتيكي .

وهي مواجهة بين فريقين بنفس العدد ، تهاجم وتدافع عن مرمى بسلاح واحد ، وهذا يعني توفير شروط النجاح:

• البحث عن خلق عدم التوازن بين الهجوم والدفاع .

• بالتقليل من فرص الفشل .

## خصائص الأنشطة الجماعية :

انطلاقا من استراتيجية اللعب وما تتضمنه من معالم متماسكة و مترابطة فيما بينها تتم المعالجة على النحو التالي :

### 1 - حماية المرمى :

إن الهدف من كل العمليات الفردية والجماعية التي يقوم بها اللاعبون ، هو حماية فضائه الخاص والمحافظة على مرماه نظيفا قدر الإمكان ، وذلك بالاستحواذ على الكرة والانتقال بها إلى منطقة الخصم أي نقل الخطر بعيدا عن منطقتة ومركزته في منطقة الخصم لتسجيل أهداف .

### 2 - إبقاء الحظوظ قائمة :

عند امتلاك الكرة والاستحواذ عليها ، يتحتم على عناصر الفريق بالإضافة إلى نقلها إلى منطقة الخصم ، المحافظة عليها قدر الإمكان للتمكن من بعث الخلل في الفريق الخصم وتحسين فرص التهديف والتسجيل .

### 3 - بعث الخلل في الفريق الخصم :

تتم هذه العملية بالتنقلات المتنوعة وتبادل الكرات السريعة واحتلال الفضاءات الحرة والتوقيت المناسب واستغلالهما لإحراز الهدف .

### 4 - التحول السريع : التعود على التحول السريع والمناسب من الدفاع إلى الهجوم أو العكس والقراءة الصحيحة للموقف واعتماد الحلول الناجعة لذلك .

5 - الضغط : يكون الضغط من طرف الفريق المهاجم على الفريق المدافع بالتنوع في اللعب عموماً. كما يكون من طرف الفريق المدافع على الفريق المهاجم بالمحاصرة والمضايقة لحمله على تضييع الكرة في وضعيات يستطيع بناء هجومات سريعة من خلالها .

يستلزم كل من هذه المستويات الخمسة مجموعة التصرفات الفردية والجماعية نحاول حصرها فيما يلي :

التصرفات المميزة	الخصائص
- الفوز بتسجيل عدد أكبر من الأهداف أو من النقاط من الخصم	الهدف من اللعب
- لتسجيل هدف يجب إدخال الكرة في مرمى الخصم - لتسجيل نقطة ( الكرة الطائرة ) دفع الخصم لارتكاب خطأ	التسجيل أو التهديف
- محدد بخطوط تعتبر كمعالم تساعد على التحرك من خلالها.	فضاء اللعب
- تحدد مدى العمليات المراد القيام بها لمباغثة الخصم والمساهمة مع عناصر الفريق.	مداعبة الكرة
- مرتبطة بالأدوار المسندة لكل عنصر من عناصر الفريق في الهجوم والدفاع وكذا استغلال الفضاء والتنقلات .	العلاقة مع أعضاء الفريق



علاقة المواجهة	- تسيير هذه العلاقة يتم فديريا وجماعيا بوضع استراتيجيات مناسبة في الدفاع والهجوم .
----------------	--

## التقويم

### 1 - تقويم الكفاءات والأهداف:

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

أ - نموذج شبكة تقويم هدف تعليمي ( تتويج لوحدة تعليمية )

										المستوى الدراسي
										الكفاءة القاعدية
										الهدف التعليمي
										أسماء التلاميذ
النتيجة الفردية		المعيار 4		المعيار 3		المعيار 2		المعيار 1		
0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	
										1-.....
										2-.....
										3-.....
										4-.....
										5-.....
										6-.....
										↓ النتيجة الجماعية

### \* كيفية ملء الشبكة:

- في نهاية كل وحدة تعليمية وحسب الهدف التعليمي، توضع المعايير الخاصة به في خاناتها. والإجابة عليها بعلامة (x) لكل تلميذ حسب مستواه: في خانة (1) إن تحقق لديه المعيار وفي خانة (0) إن لم يتحقق لديه المؤشر بعد ملاحظة التلاميذ.

- تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقياً بالنسبة لكل تلميذ. وتحسب عمودياً بالنسبة لكل معيار ولمجموع التلاميذ.

ب - نموذج لشبكة تقويم كفاءة قاعدية

						المستوى الدراسي
						الكفاءة القاعدية
النتيجة الفردية ←		الهدف التعليمي 2		الهدف التعليمي 1		أسماء التلاميذ
0	1	0	1	0	1	
						1-.....
						2-.....
						3-.....
						↓ النتيجة الجماعية

ملاحظة: تملأ الشبكة بنفس طريقة الشبكة التقويمية السابقة.

## 2 - تقييم التلاميذ ( التنقيط ) :

إن التقييم الذي نريده للتلاميذ ( التنقيط ) يشمل محورين :

• التطور الحاصل

• النتائج المحققة

• التطور الحاصل :

وهو مرتبط بمكتسبات التلاميذ ومدى تطورهم ، أي ذلك التطور الواقع بين نقطة البداية كوضعية انطلاق ونقطة النهاية كمكتسبات محققة ، بحيث تمثل المسافة بين النقطتين **التعلم**.

ويظهر في النشاطات الفردية في الفارق الحاصل بين نتائج التقويم التشخيصي والتقويم التحصيلي. بينما يظهر في الألعاب الجماعية من خلال ارتقاء التلاميذ من مستوى إلى آخر وتحقيق تقدم بين التقويمين.

+التنقيط في الألعاب الفردية

\*النتائج المحققة :

وتتمثل في الألعاب الفردية في معدل نتيجتي التقويمين التشخيصي و التحصيلي .

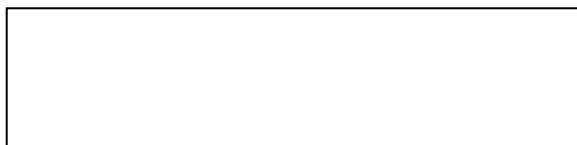
\* كيفية استخراج النتائج :

تستخرج النتائج في الألعاب الفردية كما يلي :

مثال : رمي الجلة

- رمى تلميذ في التقويم التشخيصي 7.50 م

- ورمى في التقويم التحصيلي 8.00 م



- معدل النتائج المحققة:  $7.75 = \frac{8.00 + 7.50}{2}$  م

- التطور الحاصل :  $8.00 - 7.50$  م 50 سم

• كيفية التقييط :

يترجم الأستاذ كل من معدل النتائج المحققة والتطور الحاصل إلى علامة بالرجوع إلى المقاييس الخاصين بهما ، ويقوم بجمع النقطتين في علامة واحدة .

ملاحظة : - مقياس النتائج المحققة على 14 علامة .  
- مقياس التطور الحاصل على 06 علامات .

• مقاييس الألعاب الفردية : الإناء

مقياس التطور الحاصل						مقاييس النتائج المحققة: ( نتيجة معدل التقويمين )						
وثب ط	جلة 3كغ	م600	م400	م60	العلامة	النسبة	الوثب	جلة 3كغ	م600	م 400	م 60	النقطة
سم	سم	ثا	ثا	/100			م4.10	م8.00	16" 2'	18" 1'	8"30	14,00
30	60	18	12	30	06	25% من مجموع التلاميذ	م4.05	م7.90	19" 2'	20" 1'	8"35	13,50
25	50	15	10	25	05		م4.00	م7.80	22" 2'	22" 1'	8"40	13,00
20	40	12	08	20	04		م3.95	م7.70	25" 2'	24" 1'	8"45	12,50
15	30	09	06	15	03		م3.90	م7.60	28" 2'	26" 1'	8"50	12,00
10	20	06	04	10	02		م3.85	م7.50	31" 2'	28" 1'	8"55	11,50
05	10	03	02	05	01		م3.80	م7.40	34" 2'	30" 1'	8"60	11,00

سم	سم	ثا	ثا	ثا	علامة	50%	م3.70	م7.25	2' 38"	'33" 1	70 8"	10,50
60	90	24"	18"	"60 0	06		م3.60	م7.10	2' 42"	'36" 1	80 8"	10,00
50	75	20"	15"	"50 0	05		م3.50	م6.95	2' 46"	'39" 1	90 8"	09,50
40	60	16"	12"	"40 0	04		م3.40	م6.80	2' 50"	'42" 1	00 9"	09,00
30	45	12"	09"	"30 0	03		م3.30	م6.65	2' 54"	'45" 1	10 9"	08,50
20	30	08"	06"	"20 0	02		م3.20	م6.50	2' 58"	'48" 1	20 9"	08,00
10	15	04"	03"	"10 0	01		م3.10	م6.35	3' 02"	'51" 1	30 9"	07,50
							م3.00	م6.20	3' 06"	'54" 1	40 9"	07,00
							م2.90	م6.05	3' 10"	'57" 1	50 9"	06,50
							م2.80	م5.90	3' 14"	'00" 2	60 9"	06,00
							م2.70	م5.75	3' 18"	'03" 2	70 9"	05,50
							م2.60	م5.60	3' 22"	'06" 2	80 9"	05,00
							م2.50	م5.45	3' 26"	'09" 2	90 9"	04,50
						م2.40	م5.30	3' 30"	'12" 2	"00	04,00	

## الذكور

مقياس التطور الحاصل						مقاييس النتائج المحققة: ( نتيجة معدل التقويمين )						
النقطة	60م	80م	600م	جلة 4 كغ	وثب ط	النسبة	علامة	60م	80م	600م	جلة 4 كغ	الوثب
14,00	7"30	30	44"	9.40	4.70	25%	ثا	ثا	ثا	سم	سم	سم
13,50	7"35	35	46"	9.30	4.65		0"30	0"30	12"	60	30	
13,00	7"40	40	1' 48"	9.20	4.60		0"25	0"25	10"	50	25	
12,50	7"45	45	50"	9.10	4.55		0"20	0"20	08"	40	20	
12,00	7"50	50	52"	9.00	4.50		0"15	0"15	06"	30	15	
11,50	7"55	55	54"	8.90	4.45		0"10	0"10	04"	20	10	
11,00	7"60	60	56"	8.80	4.40		0"05	0"05	02"	10	05	

10,50	7" 70	70	1' 59"	8.60	4.30	50%						
10,00	7" 80	80	2' 02"	8.40	4.20		0"60	0"60	18"	120	60	
09,50	7" 90	90	2' 05"	8.20	4.10		0"50	0"50	15"	100	50	
09,00	8" 00	00	2' 08"	8.00	4.00		0"40	0"40	12"	80	40	
08,50	8" 10	10	2' 11"	7.80	3.90		0"30	0"30	09"	60	30	
08,00	8" 20	20	2' 14"	7.60	3.80		0"20	0"20	06"	40	20	
07,50	8" 30	30	2' 17"	7.40	3.70		0"10	0"10	03"	20	10	
07,00	8" 40	40	2' 20"	7.20	3.60							
06,50	8" 50	50	2' 23"	7.00	3.50							
06,00	8" 60	60	2' 26"	6.80	3.40							
05,50	8" 70	70	2' 29"	6.60	3.30							
05,00	8" 80	80	2' 32"	6.40	3.20							

							3.10م	6.20م	2' 35"	90 10"	8" 90	04,50
							3.00م	6.00م	2' 38"	00 11"	9" 00	04,00
و.ط	كغ	4م	60م	80م	60م	علامة	2.85م	5.70م	2' 42"	20 11"	9" 20	03,50
90	120	24"	1"20	1"20	06	25%	2.70م	5.40م	2' 46"	40 11"	9" 40	03,00
75	100	20"	1"00	1"00	05		2.55م	5.10م	2' 50"	60 11"	9" 60	02,50
60	80	16"	0"80	0"80	04		2.40م	4.80م	2' 54"	80 11"	9" 80	02,00
45	60	12"	0"60	0"60	03		2.25م	4.50م	2' 58"	00 12"	10" 00	01,50
30	40	08"	0"40	0"40	02		2.10م	4.20م	3' 02"	20 12"	10" 20	01,00
15	20	04"	0"20	0"20	01		1.95م	3.90م	3' 06"	40 12"	10" 40	00,50

### • كيفية التنقيط في الألعاب الجماعية :

يتم تقييم التلاميذ في الألعاب الجماعية بعد ملاحظتهم في حصص تقويمية وتحديد مكتسباتهم وترتيبهم حسب شبكة المستويات المعدة لذلك ، وترجمة المستوى إلى العلامة المناسبة .

### شبكة تقويم الألعاب الجماعية :

العلامة	الخصائص المميزة	المستويات
من 3 إلى 6	- ليست له الرغبة في المشاركة. - لا يبذل أي مجهود .	المستوى 1
من 7 إلى 10	- يتحكم في مسارات الكرة . - يتحكم في تنقلاته بالكرة وبدونها . - يحاول عرقلة الخصم .	المستوى 2
من 11 إلى 14	- يتحكم في التنقلات بالكرة وبدونها - يتحكم في التصويب من الثبات والحركة . - ذو تصرفات تؤثر إيجابا على مجرى اللعب.	المستوى 3
من 15	- ذو تصرفات تؤثر إيجابا على مجرى اللعب .-	المستوى 4

إلى 17	يقوم بأدوار هامة داخل الفريق .	
17 +	- اللاعب الفذ . - صانع الألعاب.	المستوى 5

ملاحظة : مثلا إذا صنف التلميذ في المستوى الثالث (3) فعلامته تنحصر بين 11 و 14 / 20

النقطة النهائية للفصل تحسب كمايلي:  
نقطة النشاط الفردي + نقطة النشاط الجماعي  
 2

## أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية والرياضية

يعتمد تشكيل الأفواج على جملة من الأسس والقواعد أهمها :

- \* العمر الزمني والعمر التشريحي
- \* الجنس
- \* الاستعدادات البدنية والفنية
- \* الامكانيات المتاحة للعمل
- \*رمن الحصة أو النشاط

1 - العمر الزمني والعمر التشريحي : ما يلاحظ على تشكيلة القسم من التلاميذ الفروقات الفردية في البنية الجسمية رغم تماثلهم في العمر الزمني ، فنجد منهم القصير ، والطويل . وفيهم الجسيم وهذا ما يسمى بالعمر التشريحي .  
 حيث يختلف العمر الزمني عن العمر التشريحي ، وعليه يجب مراعاة هذا الجانب عند تقسيم الأفواج

2 - الجنس : فهناك فرق واضح بين الذكور والإناث ، خاصة في المرحلة الثانوية . فالذكور عادة ذوو قوة وعضلات أشد وأمتن ، ويزداد الجسم طولاً ووزناً ، في حين تظهر علامات الأنوثة عند البنات ويملن إلى الليونة .

3 - الاستعدادات البدنية والفنية : قد نجد في القسم عدد من التلاميذ من له توافق عصبي عضلي وقدرات بدنية متميزة أو جانب فني إما وراثي كخاصية السرعة ، وإما مكتسب من جراء

الممارسة والتدريب كحسن مداعبة الكرة .

- 4 - **الإمكانات المتاحة للعمل :** إن للمساحة أو المساحات المخصصة للعب ، والعتاد المخصص للأداء دورا هاما في نجاح العمل بالأفواج ، فمثلا نجد أن شساعة المكان تسمح باستعمال طريقة العمل بالورشات ، أو كثرة عدد الكرات في نشاط كرة السلة تسمح بتشكيل أكبر عدد من الأفواج. 5 - **زمن النشاط والحصّة :** يلعب التوقيت المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية بصفة عامة ، أو النشاط الواحد داخل الحصّة ، أو فترة أدائه إما في جو حار أو بارد أو معتدل ، بصفة خاصة دورا في تشكيل الأفواج وبذلك تكون فترة العمل أطول وتكون عموما كمية العمل أكبر .

- **الغرض من تشكيل الأفواج :** لاستعمال أسلوب العمل بالأفواج أهداف هامة ، منها ما هو تنظيمي ومنها ما هو معرفي واجتماعي وجداني .

### 1 - الأهداف التنظيمية :

- التحكم في سير الدرس .
- التسيير والتنظيم العقلاني للعتاد المتوفر .
- التحكم في توقيت الحصّة .

### 2 - الأهداف المعرفية والفنية :

- إشراك أكبر عدد ممكن من التلاميذ.
- التوجيه الجيد للتلاميذ .
- ملاحظة ومراقبة التلاميذ بشكل جيد.
- تحقيق أحسن النتائج .
- تداول التلاميذ على النشاط بشكل جيد ومتكافئ .

### 3 - أهداف وجدانية وعاطفية :

- غرس روح المسؤولية والمساعدة والتعاون بين التلاميذ .
- خلق روح التنافس والاجتهاد من أجل الفوز .
- تقمص مختلف الأدوار ( الملاحظة ، التنظيم ، التسيير ) .
- التحكم في الانفعالات عند الفوز والهزيمة .
- التضامن الفعلي مع الزملاء داخل وخارج الفوج .

### 4 - طرق تسيير الدرس عند العمل بالورشات :

وهو استخدام جميع السبل والوسائل التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي يسمح بالوصول إلى الهدف بأسرع طريقة ، ولعل أهم طرق تسيير الدرس ، العمل بالأفواج وعلى أشكال متباينة أهمها :

- **طريقة الأداء التتابعي ( الطوابير ) :** وفيها يقوم التلاميذ بأداء التمارين بالترتيب بدون توقف ، ومن مميزاتها إمكانية ملاحظة كل التلاميذ ، مع تماسك الوحدة البنائية للدرس بتنظيم للحمل بشكل أفضل ، وعموما تستخدم في دروس الجمباز والقفز .
- ومن عيوبها الفترات التي يقضيها التلاميذ في انتظار دورهم للأداء ، وبذلك فكمية العمل فيها ناقصة .
- **طريقة المناوبة :** يؤدي التلاميذ التمارين بشكل تناوبي ، بحيث يقسمون إلى مجموعات تتناوب العمل فيما بينها .



- **طريقة العمل بالورشات :** وفيها يقسم الأستاذ التلاميذ إلى أفواج تتوزع على ميدان العمل لتقوم بالتمارين في آن واحد ، وبشكل منفصل على بعضها البعض .  
وهنا يتحتم الأمر على الأستاذ أن يمر على المجموعات لمراقبة الأعمال والتصحيح والتوجيه.

### الأنشطة اللاصفية

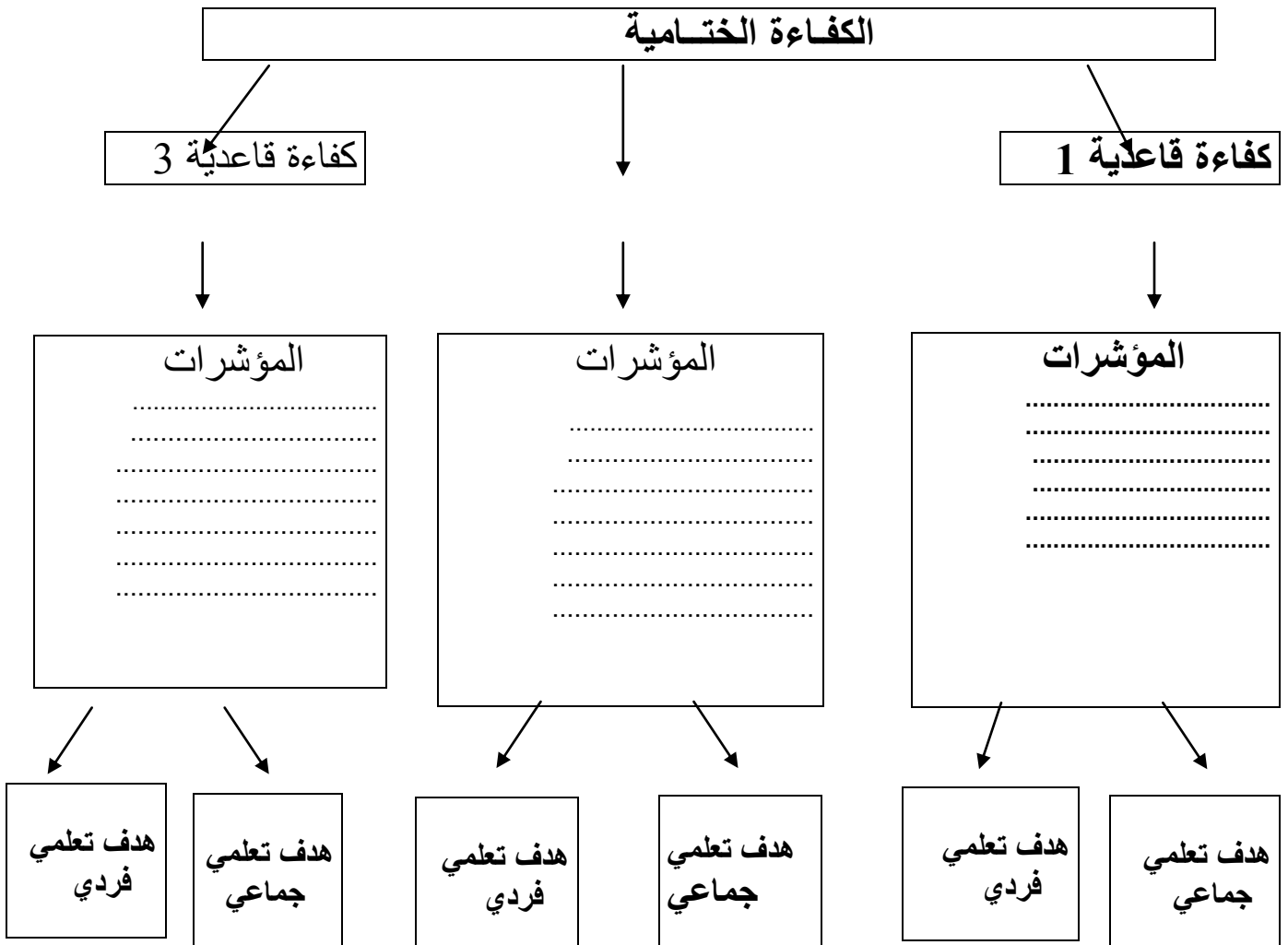
أكد القانون 10-04 المؤرخ في 14 أوت 2004 والمتعلق بالتربية البدنية والرياضية ، في المادة رقم 11 ، على أن برامج التربية البدنية والرياضية ملزمة إجباريا ، بتخصيص حجم ساعي لممارسة الرياضة المدرسية .  
- وانطلاقا من هذا ، وفي إطار الأنشطة اللاصفية ، فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية مدعو للاندماج كليا ، في عملية التنشيط والتكوين والتطوير الرياضي ، فهو يمثل العنصر الأساسي والمحرك والعامل المحوري في سياق الحركة الرياضية الوطنية .  
- إن النشاط اللاصفي (النشاط الرياضي ) بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نشاط إجباري يدخل في مهامه والتي بالإضافة إلى تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بتطبيق برامجها الرسمية تتمثل فيما يلي :

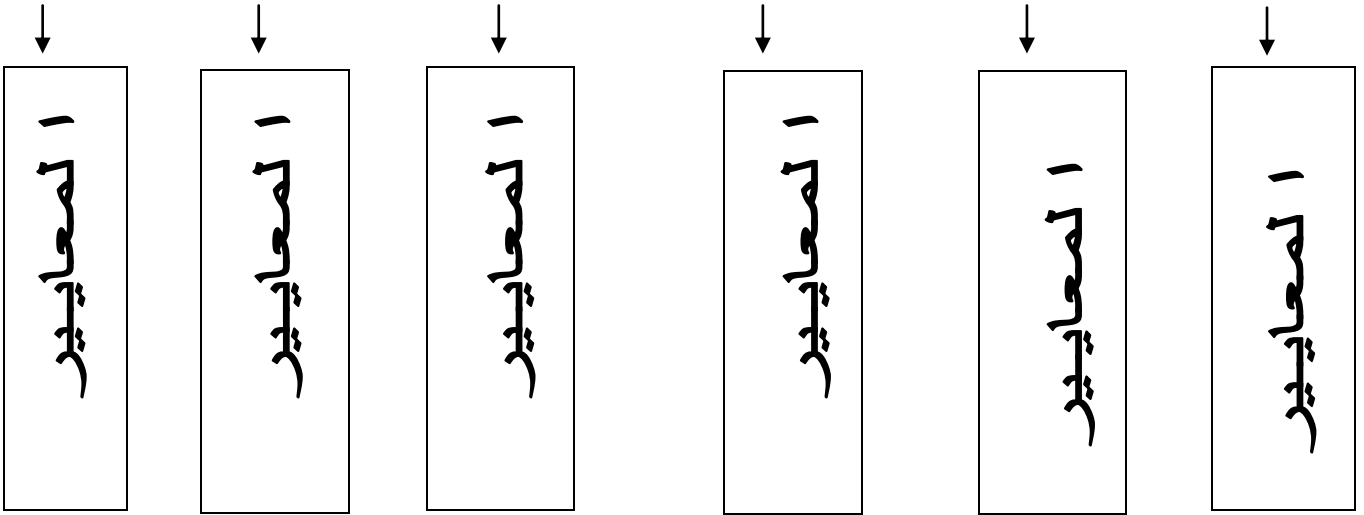
- توسيع وتعميم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي وفي جميع أطوار التعليم .
- التطور البدني والانفتاح الفكري لغرس روح المواطنة والمحافظة على الصحة في جميع مراحل العمر .
- تنويع الممارسة الرياضية ( كل التخصصات ) .
- ممارسة الرياضة للجميع ، وبدون تمييز .
- تطوير القدرات الفردية البدنية والذهنية ، من أجل توجيه رياضي ملائم .
- الاندماج الاجتماعي بواسطة ممارسة رياضة سليمة .
- اكتشاف وتوجيه المواهب الرياضية الشابة وتحسين قدراتهم .
- إيجاد خزان قادر على تزويد النخبة الوطنية كما ونوعا .

لا يمكن أن تحقق هذه الأهداف إلا في إطار عمل جاد ومنظم ومخطط ومستمر ، من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية. وهنا فعلى الأستاذ أن يضطلع بمهامه وخاصة في المجالات التالية:

- **كمنشط:** ينشط ويسير وينظم فعاليات المنافسات الرياضية ، في إطار الجمعية الرياضية والثقافية داخل وخارج المؤسسة التي يعمل فيها .
- **ككاشف للمواهب:** أن يكون قادرا على كشف و انتقاء التلاميذ الموهوبين من أجل التكفل بهم على مستوى الأندية المختصة .
- **كمدرّب:** أن يعمل تكوين فرق على **كفاءة قاعدية 2** مستوى المؤسسة التي يعمل فيها ، ويقوم بتحضيرها من جميع النواحي البدنية والتقنية والتكتيكية ، لكي تكون جاهزة لمنافسة المؤسسات الأخرى .
- **كمنظم:** أن ينظم منافسات ما بين الأقسام من خلال وضع خطة تكوينية تنافسية تمتد عبر السنة الدراسية.
- **كمراقب وقائد:** أن يكون قادرا على مرافقة وقيادة الفرق في إطار المنافسات الرياضية المنظمة من طرف الرابطة المدرسية والفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية .
- **كمربي:** أن يغرس لدى التلاميذ الخلق الرياضي ، وقيم الروح الرياضية والاحترام والتضامن.
- **كمقوم:** أن يكون قادرا على ممارسة التقويم الذاتي لأعماله لضمان السير على الطريق السوي .

## نماذج : نموذج لبرمجة سنوية





### نموذج لوحة تعليمية

الكفاءة القاعدية: .....



الهدف التعليمي: .....



منتوج التقويم



المعايير (النقائص)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية


**التقويم التحصيلي**

**النتائج:** .....

.....

.....

**نموذج لوحة تعليمية التاريخ:** .....

**الأنشطة:** .....

.....

**مذكرة رقم:** .....

<b>هدف النشاط 1:</b> .....				
<b>هدف النشاط 2:</b> .....				
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعية التعلم	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
				مرحلة التحضير
<b>النشاط الأول</b>				
				مرحلة التعلم

				مرحلة التقييم
<b>النشاط الثاني</b>				
				مرحلة التعلم
				مرحلة التقييم

## التوصيات

إن البرامج التعليمية المنجزة أخيرا في الأطوار الثلاثة تؤكد عن مساهمة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق غايات و أهداف المدرسة الجزائرية،ومن خصوصية المادة عند تطبيقها الميداني تتطلب إلتزامات تنظيمية محكمة لضمان السلامة و الأمن للتلاميذ من جهة و المساهمة في التربية الشاملة و تحقيق الأهداف المرجوة من جهة أخرى.و بسبب هذه الخصوصية يوجد أستاذ التربية البدنية في كثير من الأحيان في وضعيات صعبة تتطلب الحيطة و اليقظة و سرعة الاستجابة للمواقف الصعبة و أخذ التدابير اللازمة عند الضرورة.

الغاية من التوجيهات التالية هو توضيح مكونات هذه الخصوصية لأفعال المعلمين المكلفين بتدريس مادة التربية البدنية و المخاطر الناجمة و السلوكات و التدخلات الواجب انتهاجها بغية الحفاظ على النظام و الأمن أثناء الممارسة.

### 1- الأخطار الناجمة عن طبيعة الأنشطة و ظروف العمل:

- \* برامج التربية البدنية و الرياضية تركز عن أنشطة بدنية يسودها الطابع التنافسي بين الأفراد و الجماعات باندفاع بدني قوي و شحنة نفسية عنيفة في بعض الأحيان، و الأقسام مختلطة و متفاوتة في المهارات النفسية الحركية و القدرات البدنية.
  - \* ظروف إنجاز هذه البرامج مدروسة بحيث مهما كان النشاط المبرمج فعلى المعلمين تجنب مصادر الخطورة المسببة للحوادث البدنية و الخسائر المادية و هذا بواسطة تنظيم محكم أثناء الممارسة. و لا ننسى أن التربية البدنية هي على رأس قائمة أسباب الحوادث في الوسط المدرسي لما فيها من تنافس بدني كبير مقارنة بالأنشطة المدرسية الأخرى.
  - \* الاستنتاجات الحديثة أظهرت أن أسباب الحوادث البدنية ناجمة عن المحيط و الوسائل و كذا طبيعة الحركات البدنية المقترحة على التلاميذ و إهمال شروط الأمن.
  - \* المطلوب من المعلمين التزام و مواقف خاصة اتجاه التجهيزات و الوسائل المستعملة و توضيح المهام المطلوبة من التلاميذ و والتأكيد على طرق تنظيمها.
- 2- التجهيزات الرياضية و محيط الممارسة العادي:

\* التربية البدنية و الرياضية تمارس في محيط خاص أو مهياً ، و جودة تصميم التجهيزات و الوسائل تساهم في الحفاظ على سلامة التلاميذ ، فعلى المعلمين إبلاغ المسؤولين المكلفين بصيانة هذه الوسائل و التجهيزات عن كل مصدر خطر .

### 3- الذهاب إلى ميدان الممارسة:

\* المنشآت و التجهيزات الرياضية تكون في بعض الأحيان خارج محيط المؤسسة و الذهاب إليها يتطلب نوعاً من الانضباط الصارم تفادياً للحوادث و الخسائر .  
دراسة الوضع مع المسؤولين كلما استلزم الأمر ذلك و اتخاذ التدابير الكفيلة في حالة حادثة أثناء التنقل أو الممارسة .

### 4- قاعة اللباس:

\* الممارسة الرياضية تتطلب لباساً خاصاً يوضع في بداية الحصة و ينزع آخرها فالتربية الصحية تركز على اكتساب و تبني سلوكيات و قائية تستلزم أدنى شروط من النظافة الجسدية بعد الممارسة و الجهد المبذول .

\* الملابس تكون معلقة غير ملتصقة ببعضها البعض و غير مرمية على الأرض .  
\* نظراً للاختلاط في الأقسام الدراسية و لضمان حرمة التلاميذ فقاعات اللباس تكون مخصصة لكل جنس ، و في حالة عدم توفر ذلك فعلى الأستاذ أن يجد أحسن حل لهذه الوضعية الخاصة دون أخذ وقت طويل على حساب الممارسة .

\* و قد أصبحت قاعة اللباس في كثير من الأحيان مكان شجار و فوضى و حتى العنف اللفظي و الجسدي بين التلاميذ ، و وجود الأستاذ قرب القاعة أصبح ضرورياً ، تفادياً لكل الإنزلاقات .

### 5- الوسائل المستعملة:

\* تعتبر الوسائل البيداغوجية من مكونات الممارسة مثل الكور-الشبكة-الجلة .. الخ ، و الحفاظ عليها من المسؤوليات الأولى للأستاذ .  
\* استعمال هذه الوسائل بطريقة غير سليمة يؤدي إلى المخاطر أو إتلافها ، و لهذا فتخزينها و استعمالها يندرج ضمن الحصة ، بحيث تكون في ظروف حسنة خالية من كل المخاطر .

\* في إطار المسؤولية الناجمة عن استعمال العتاد و الوسائل البيداغوجية فعلى الأستاذ أن ينتبه إلى حالتها و يبلغ كتابياً المسؤولين عن كل ملاحظة .

### 6- إدراج الضمانات الوقائية و الأمنية ضمن التنظيم البيداغوجي:

\* الملاحظ أن كثيراً من الحوادث أثناء الممارسة تصدر عادة من خلال تنفيذ حركات غير مطابقة لقدرة العديد من التلاميذ و كذا عدم دقة التوجيهات المقدمة، و عدم احترامها من طرف المتعلمين .

\* أن يأخذ التنظيم البيداغوجي الفوارق الناجمة عن اختلاط الأقسام من الجنسين و كذا السن و فوارق الوزن و الطول و كذا العوائق البدنية الدائمة و المؤقتة ، و التي تمثل مصادر قوية للأخطار .

### 7- التلاحم الجسدي:

\* النظام المدرسي لا يكفي بحماية و سلامة التلاميذ من الناحية الجسدية فقط بل يتجاوزة إلى الحماية الأخلاقية من كل التجاوزات الممنوعة قانونا.

\* و في التربية البدنية التلاحم البدني أو الجسدي بين المتعلمين فيما بينهم أو مع الأستاذ في إطار العون و المساعدة لإنجاح التعلم و الحماية من الحوادث أثناء الممارسة هو سلوك ثابت، أريد به مغالطة و تأويل خاطئ لغايته، و الأستاذ بحيطته و دقة توجيهاته التنظيمية و كفاءاته في تحليل و فهم وضع التطبيقات و هو أول من يحتاط بالحذر و هو كذلك أول مسؤول عن حماية و سلامة المتعلمين الذين يعملون تحت إشرافه و عدم إعطاء يد العون و المساعدة و أخذ الحيطة أثناء الممارسة يعتبر تخل عن المسؤولية و يتسبب ذلك في عواقب جسدية وخيمة.

### 8- الإعفاءات من الممارسة:

يطرح هذا الإشكال في المجالس الرسمية مع كل المعنيين من الأولياء، و الفريق التربوي ، ووحدة الكشف و المتابعة الصحية و إدارة المؤسسة، لإيجاد أحسن الحلول لهذه الوضعية نظرا لخصوصيات كل مؤسسة في انتظار صدور نصوص و قوانين لمعالجة هذه الحالات.

## قاموس

ABOUTISSEMENT	بلوغ	CRITERE de réalisation	معيار الإنجاز
ACTION	حركة	CAPACITE	قدرة
ACTIVITE	نشاط	VERBE d'action	فعل حركي
ACTIVEMENT	بنشاط	CAPACITE d 'exécution	قدرة التنفيذ
ADAPTATION	تكيف	CYCLE	دور
ADRESSE	دقة	Condition de réalisation	ظروف الإنجاز
ADROIT	ماهر	CONSTAT	معاينة
AFFECTIF	عاطفي	CURRICULUM	منهاج
AFFECTIVITE	وجدانية	CONCEPTEUR	مصمم
AFFRONTEMENT	مواجهة أو مواجهة	COMPREHENSION	فهم
AGISSEMENT	لتصرف	COHERENCE	تجانس
AGITATION	تحريض	CARACTERE	مزاج
AGILITE	رشاقة أو خفة	CONTRAT didactique	عقد تعليماتي
ALTERNATIVE	تأوب	Contenu d'apprentissage	محتوى تعليمي
AMPLITUDE	سعة	CHOIX	اختيار
ANALYSE	تحليل	CONNAISSANCE	معرفة
ANALYTIQUE	تحليلي	CONFIGURER	تصميم
APPROCHE	مقاربة	COMPLEMENTARITE	تكامل
APTITUDE	استعداد	CARACTERISTIQUES	خصائص
APPRENTISSAGE	تعلم	COMMUNIQUER	يتصل
ASSOUPPLISSEMENT	تليين أو مرونة	CREER des liens	تواصل
ACQUIS	مكتسبات	COOPERATION	تعاون
ACTIVITES de plein air	نشاطات الهواء الطلق	CONCERTATION	تساور

Activités périscolaires	شاطات لا صفية	CHARGE	حمولة
ATTRACTIF	جذاب	COMPORTEMENT	سلوك
AUTO-CORRECTEUR	مصصح ذاتي	DOSAGE	حمل
AXE	محور	DOMAINE cognitif	مجال معرفي
AGRESSIVITE	عدوانية	DOMAINE affectif	مجال وجداني
ANIMATEUR	منشط	DOMAINE psychomoteur	مجال نفسي /حركي
Compétence intermédiaire	كفاءة مرحلية	DOMAINE socio-affectif	مجال نفسي/اجتماعي
Compétence terminale	كفاءة ختامية	Didactique de la matière	تعليمية المادة
Compétence intégrée	كفاءة مدمجة	DEMULTIPLICATION	اشتقاق
COMPETENCE	كفاءة	DEMONSTRATION	إيضاح
COMPETENCE de base	كفاءة قاعدية	DEPOUILLEMENT	فرز
Compétence finale	كفاءة نهائية	EVALUATION	تقييم
Compétence disciplinaire	كفاءة مادوية	ENVIRONNEMENT	محيط
Compétence transversale	كفاءة عرضية	UNITE d'enseignement	وحدة تعليمية
EDUCATION à l'environnement	تربية بيئية	EDUCATION à la consommation	تربية استهلاكية
EDUCATION à la santé	تربية صحية	METHODE analytique	طريقة تحليلية
Education préventive	تربية وقائية	METHODE active	طريقة نشيطة
Education à l'information	تربية إعلامية	Matière de l'éducation esthétique	مادة التربية الجمالية
ECHANTILLON	عيئة	METHODE participative	طريقة اشراكية
ELAN	ندفاع	METHODE coopérative	طريقة تعاونية
ENERGIE	طاقة	MOYEN éducatif	وسيلة تربوية
ENTRE –AIDE	مساعدة	MODELE	نموذج
EVALUATION	تقييم أو تقويم	MISE en œuvre	توظيف
FACILITATEUR	مسهل	OBSERVATEUR	ملاحظ
FICHE méthodologique	بطاقة منهجية	Objectif d'apprentissage	هدف تعليمي
FORMATION globale	تكوين شامل	PARTIE intériorisée	جزء كامن
Formulation des objectifs	صياغة الأهداف	PARTIE opérationnelle	جزء إجرائي
Formulation des compétences	صياغة الكفاءات	PRINCIPE de complémentarité	مبدأ التكامل
FINALITE	غاية	PRATIQUE utile	تطبيق نفعي
GROUPE de travail	فوج عمل	PRE-REQUIS	مكتسب قبلي
HABILETE	مهارة	Pédagogie différenciée	بيداغوجية الفوارق
HABILETE mentale	مهارة ذهنية	PROFIL d'entrée	ملمح الدخول
HABILETE motrice	مهارة حركية	PROFIL de sortie	ملمح الخروج
HABILETE sociale	مهارة اجتماعية	PORTEE éducative	بعد تربوي
INSTRUCTION	تلقيين	PROJET pédagogique	مشروع بيداغوجي
INDEPENDANCE	استقلالية	PROJET éducatif	مشروع تربوي
INTENSITE	ثدة	Participation volontaire	مشاركة طوعيه
INDICE	علامة	PROBLEMATIQUE	إشكالية
INTER-ACTIVE	تفاعلي	Performance sportive	نتيجة رياضية
Indicateur de réussite	مؤشر النجاح	PREFACE	مدخل
Indicateur de compétence	مؤشر الكفاءة	QUALITE innée	صفة فطرية



Logique d'apprentissage	منطق التعلم	REPÈRE	معلم
Logique d'enseignement	منطق التعليم	RELAIS	تناوب
MEMORISATION	تخزين المعلومات	REACTION	استجابة
MEDIATEUR	وسيط	RELAXATION	استرخاء
VALORISATION	تثمين	STIMULATION	تحفيز
METHODOLOGIQUE	منهجي	REMEDATION	معالجة
MOUVEMENT habituel	حركة معتادة	REGULATION	تقويم
SAVOIR faire	معرفة مهارية	SOUTIEN pédagogique	دعم بيداغوجي
SAVOIR être	معرفة سلوكية	SPORT de contact	رياضة تلاحمية
Soutien pédagogique	دعم بيداغوجي	SAVOIR	معرفة
Situation d'apprentissage	وضعية تعلم	TACTIQUE	خطة
SYSTEME	نظام	Traitement didactique	معالجة تعليمية
Situation complexe	حالة معقدة	TAXONOMIE	صناعة
Situation d'intégration	وضعية إدماج	TACHE	مهمة
Situation problème	وضعية إشكالية	UNITE d'apprentissage	وحدة تعلمية
PERCEPTION	الإدراك		