

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

---

اللجنة الوطنية للمناهج

---

# منهاج التربية البدنية والرياضية

## السنة الأولى ثانوي

سنة 2005

## \* تقديم المادة

تعمل التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الأخرى على تنمية وبلورة شخصية الفرد ، من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية . معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها ، والذي يأخذ من الأنشطة البدنية والرياضية ، كدعامة ثقافية واجتماعية .  
فهي تمنح المتعلم رصيدا صحيا يضمن له توازنا سليما ، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي ، منبعه سلوكيات فاضلة تمنحه فرصة الاندماج الفعلي .

ورغم كل هذا فقد حكم عليها مسبقا في كثير من الأحيان من خلال الأنشطة الرياضية ، على أنها لعب وتزفيه أو استعادة للنشاط والحيوية ، أو أنها مضيعة للوقت ولا مجال حتى لإدراجها في النظام التربوي .  
غير أن الدولة في السنوات الأخيرة تفتنت لهذا وأعطتها عناية فائقة ، وذلك بإعادة النظر في كثير من التعليمات سواء المتعلقة بالإعفاءات أو بالمنشآت والوسائل ، وكذا إدراجها في الامتحانات الرسمية ( شهادتي البكالوريا والتعليم الأساسي ) .  
ومن هذا القبيل وعلى غرار المواد الأخرى كان ولا بد من إعادة النظر في البرامج التعليمي ، واستبداله بمنهاج يتماشى وطموحات المادة من جهة ، والتطورات في ميادين علوم التربية والتدريس من جهة أخرى .  
بما يضمن لها من مساهمة للمستجدات التي طرأت على العالم بصفة عامة ، والمجتمع الجزائري بصفة خاصة .

## المقاربة بالكفاءات :

تعتبر المقاربة بالكفاءات أو المدخل بالكفاءات امتدادا للمقاربة بالأهداف ، وتمحيصا لإطارها المنهجي والعلمي وتعني الانتقال من منطق التعليم والتلقين إلى منطق التعلم عن طريق الممارسة والوقوف على مدلول المعارف ومدى أهميتها ولزوميتها في الحياة اليومية للفرد .  
وبذلك فهي تجعل من المتعلم محورا أساسيا لها ، وتعمل على إشراكه في مسؤوليات القيادة وتنفيذ عملية التعلم .  
وتقوم أهدافها على اختيار وضعيات تعليمية مستقاة من الحياة في صيغة مشكلات ، ترمي عملية التعلم إلى حلها باستعمال المعارف والأدوات الفكرية ، وبتسخير المهارات الحركية الضرورية .

وبذلك يصبح حل المشكلات ( الوضعيات / المشكلة ) الأسلوب المعتمد للتعلم الفعال ، إذ أنه يتيح الفرصة للمتعلم لبناء معارفه (بالمفهوم الواسع ) بإدماج المعطيات والحلول الجديدة في مكتسباته وتعلماته ، كما أنها تحدد أدوارا متكاملة لكل من المعلم والمتعلم .

**فالمعلم :** منشط ، ومنظم ، ومشجع ، ومحفز .

**والمتعلم :** شريك مسؤول عن التعلم ذاته ، بحيث يبادر ويساهم في تحديد مساره التعليمي عن طريق الممارسة الفعالة خلال حل المشكلات المطروحة أمامه .

## أهداف التربية البدنية والرياضية وإسهامها:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي و المتوسط ، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ و صقلها من حيث :

- توازنه و تقديره للجهد ومدى أهميته .

- تأمين حياته والمحافظة عليها .

- التطلع إلى عالم المسؤولية وما تحمله في طياتها من وعي وتقدير للآخر .

- حب التفتح على العالم الخارجي وتبني القيم الفاضلة والمثل العليا وتذوق للجمال .

- التمكين من كفاءات تساعده على مواجهة الحياة اليومية .

- روح المواطنة وما تحمله من معان سامية لتكاتف أفراد المجتمع .

## \* التربية البدنية والرياضية وتكاملية المواد :

للتربية البدنية والرياضية دور قيادي في ما يعرف بتكاملية المواد التعليمية ، وهذا من خلال ما تسمح به للمتعلم من تقييم ونقد بناء للذات والمجهودات المبذولة أثناء الممارسة .  
كما أنها تعمل على ترسيخ كثير من المعارف المتناولة في المواد التعليمية الأخرى في إطار ممارسة مدلولها ميدانيا .

#### \* التربية البدنية والرياضية واللغات :

- الحوار الحركي والشفوي مع المعلم والزملاء أثناء الممارسة يدفع بالمتعلم بالوقوف على مدلول المفاهيم ومعانيها وما يتصل بها .
- التعبير الحركي يولد القدرة على التعبير الشفوي ومنه الكتابي .
- التركيز على الموقف والبحث عن حلول صائبة له يوّد القدرة على الوقوف عند الفكرة وتحليلها وإظهار مغزاها .

#### \* التربية البدنية وعلوم الطبيعة والحياة :

- إظهار العلاقة بين معرفة سير الجسم من حيث الأجهزة الحيوية ومدى تأثير المجهود البدني عليها .
- معرفة الإعاقات البدنية والإسعافات الأولية عند الحادث .
- النظافة كعامل أساسي من عوامل الصحة والوقاية من الأمراض .

#### \* التربية البدنية والرياضيات :

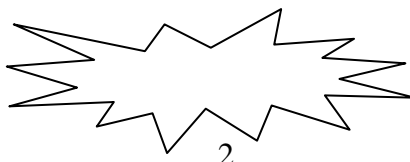
- ممارسة مدلول المفاهيم الرياضية كحساب الوقت ، والمسافات والسرعات وعلاقتها مع الموارد الذاتية .
- المساحات والأحجام ومدى أهميتها في الحياة اليومية .
- المسارات والاتجاهات .
- منطق التوقع والاحتمالات .
- الإحصاء .
- مفهوم الانتماء .

#### \* التربية البدنية والرياضية والفيزياء :

- ممارسة مدلول القوانين الفيزيائية ( كقوانين الدفع والقوة والأثقال والجاذبية .....).
- علاقة الحركة بالطاقة والجاذبية والاحتكاك .

#### \* التربية البدنية والرياضية والتربية الخلقية :

- مفهوم التعاون والتآزر .
- مفهوم المسؤولية وتحملها .
- مفهوم التسيير والتنظيم .
- مفهوم الاستقلالية والمواطنة .

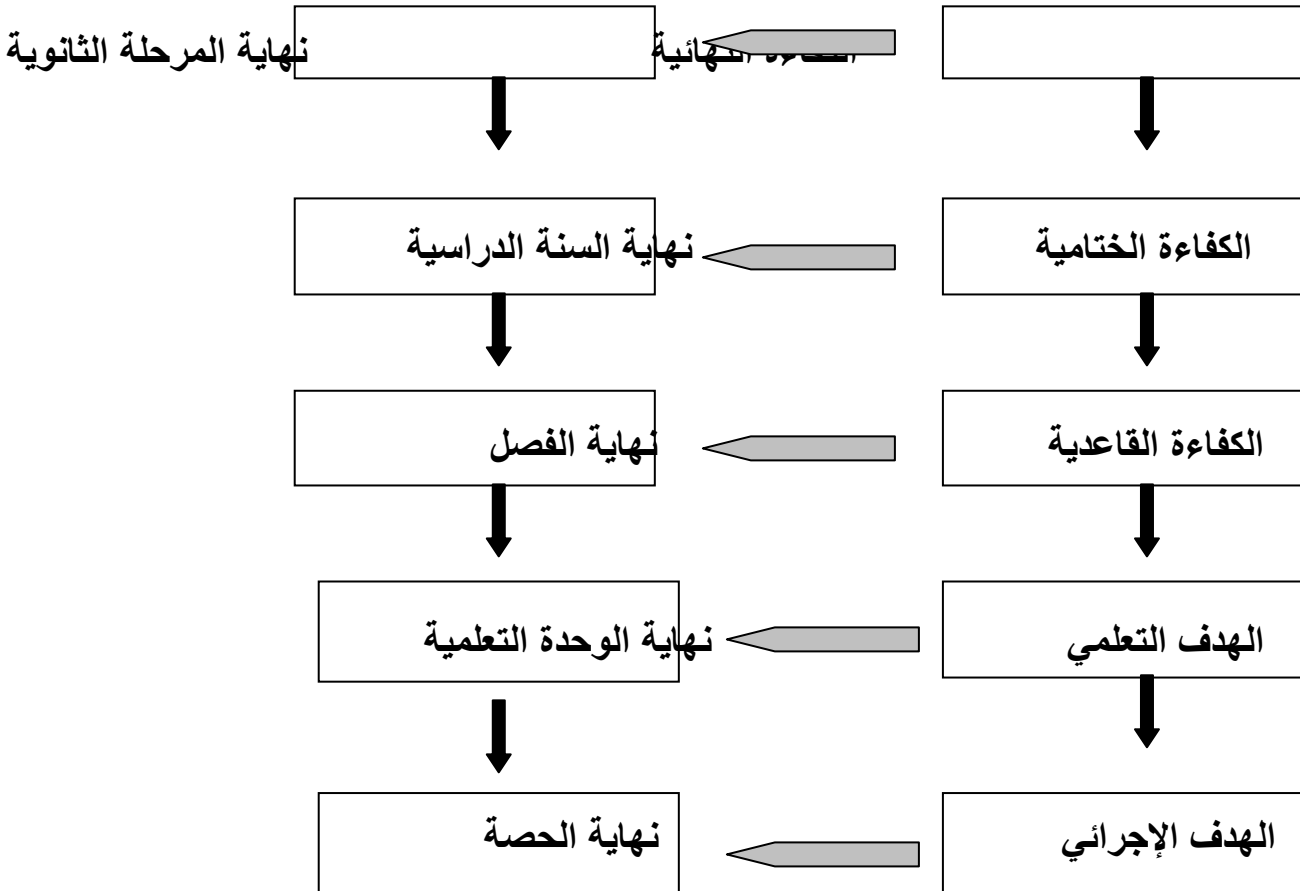


## هيكلة المنهاج

انطلاقاً من ملمح الدخول وخصائص المتعلم في هذه المرحلة ، من النواحي البدنية والمعرفية والنفسية الحركية والوجدانية ، وما يراد تحقيقه لدى المتعلم كالمخرج في نهاية المرحلة الثانوية .

- 1 - صيغت كفاءة سميت **بالكفاءة النهائية** تتويجاً للمرحلة الثانوية ، وهي تعبر عن المكتسبات والمؤهلات المراد تحقيقها لدى التلاميذ.
- 2 - اشتقت من الكفاءة النهائية ثلاث كفاءات سميت **بالختامية** متدرجة في الصعوبة ومتراطة فيما بينها فضلاً عن كونها متماشية مع سن التلاميذ ، تعبر كل واحدة منها عن مستو من مستويات المرحلة ( السنة الأولى ثانوي ، السنة الثانية ثانوي ، السنة الثالثة ثانوي ) .
- 3 - اشتقت من كل كفاءة ختامية 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 على شكل **أهداف إجرائية** يتناولها المعلم مع تلاميذه في الحصص التعليمية .

هذا ما يوضحه المخطط التالي:



\* ملمح الدخول

انطلاقاً من ملمح خروج مرحلة التعليم المتوسط الذي يركز أساساً على اكتساب المعارف الأساسية ، وتبني سلوكيات تؤهل التلميذ للمحافظة على صحته وتساعد نموه ، وقدرة تواصله مع الغير في إطار القيم الأخلاقية التي تميز الفرد السوي ، وتسهل تكيفه مع المحيط المعيش . وكذا ما تتميز به هذه المرحلة من حياته ( البلوغ والمراهقة ) .

### صيغت كفاءة نهائية ترتكز أساساً على :

- التعبير الشفوي والجسدي .
- تقدير وتذوق المجهودات يشتمل أشكالها .
- التواصل والفاعل ضمن أفراد الجماعة (الفريق) .

### \* ملمح الخروج

### ترمي التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي إلى :

- تحسين أداء الصفات البدنية وعناصر التنفيذ .
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية .
- إعداد خطط ومشاريع تضمن الفوز وتحقيق الهدف .
- الرفع من الرصيد المعرفي العام والخاص المتعلق بالأنشطة الرياضية وأهدافها ومميزاتها .
- التفتح على العالم الخارجي ، وحب المعرفة والبحث عنها .
- الاعتزاز بالنفس ، وحب تحقيق الفوز والانتصار النزيه .

### ومنه صيغت الكفاءة النهائية على النحو التالي :

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

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 صبغة 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 .

برنامج السنة الأولى ثانوي

تنسيق وتكييف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين مسافة معينة ، شدة معينة .				
المعايير	الأنشطة	الأهداف التعليمية	المؤشرات	الكفاءات القاعدية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدد التمريرات قبل الرمي .</li> <li>- عدد الأهداف أو النقاط المسجلة .</li> <li>- مدة فترة الهجوم .</li> <li>- استثمار الفضاء الحر .</li> <li>- مشاركة عناصر الفريق في الهجوم .</li> <li>- تضييع الكرات .</li> <li>- الاستحواذ على الكرات .</li> </ul>	<p>نشاط جماعي</p>	<p>* استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بهجوم جماعي أوفردى سريع والقذف في المرمى .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في إيقاع في وتيرة ، في .....</li> <li>- التحكم في تعديل وتكييف مجهود. في تعديل وتكييف الحركة حسب الوضعية والموقف .</li> <li>- ربط عمليات ، حركات ، مهارات تتجاوب مع الوضعية والموقف .</li> <li>- التحكم في وضعيات المواجهة فرديا وجماعيا .</li> <li>- توقع عمليات الخصم والزميل .</li> </ul>	<p>الكفاءة القاعدية الأولى</p> <p>* تبني وتيرات قاعدية وتكييف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مختلف أشكال الاستجابة للانطلاق.</li> <li>- انطلاق انفجاري بـ أو بدون ساندن.</li> <li>- التدرج في استقامة الجسم وأخذ الوضعية المناسبة .</li> <li>- تردد الخطوات واتزانها واتساعها .</li> <li>- التنسيق بين الأطراف ووضعها على محور الجري .</li> <li>- الإنهاء السريع وتخطي خط الوصول.</li> </ul>	<p>نشاط فردي</p>	<p>* اكتساب أكبر سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة معينة .</p>		

المعايير	الأنشطة	الأهداف التعليمية	المؤشرات	الكفاءات القاعدية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بدور السند</li> </ul>				

<p>والدعم والتغطية  لحامل الكرة ( حسب  ما تقتضيه الحالة ) .  - سد العجز والخلل في  حالة النقص العددي .  - العمل على تغيير  الأماكن والتحول إلى  حالة التفوق العددي .  - المساهمة في  الهجوم الجماعي .  - المساهمة في الدفاع  الجماعي .</p>	<p>نشاط  جماعي</p>	<p>* تجنب المراقبة  والمضايقة لمساعدة  حامل الكرة والمشاركة  في فترات اللعب .</p>	<p>- تجنيد الطاقة  وصرفها في الوقت  المناسب .  - استثمار مختلف  منابع الطاقة خلال  بذل المجهود .  - بذل مجهودات  بمختلف الشدات .</p>	<p>الكفاءة القاعدية  الثانية</p> <p>* تجنيد الطاقة  اللازمة ( هوائية  لا هوائية ) لبذل  مجهود يضمن  مشاركة إيجابية  وأداء ذو صبغة  جمالية .</p>
<p>- التوازن وأخذ  الوضعية .  - اندفاع الاقتراب .  الذفع بكامل أطراف  الجسم .  - مسلك الرمي .  - مسار الرمي .  - استعادة التوازن .</p>	<p>نشاط  فردى</p>	<p>* تجنيد وتسلسل القوة  واستثمار الدفع لتحقيق  أفضل نتيجة ممكنة .</p>	<p>- تنويع الاستجابات  حسب ما يقتضيه  الموقف ( هجوم  مركز ، هجوم مضاد  ، وقت التحول من  الهجوم للدفاع  والعكس ) .  - القيام بمختلف  الأدوار ضمن الفريق</p>	
<p>- التحكم في الدوران  في قفز جمبازي في  وضعية توازن .  - تسلسل مختلف  الانتقالات بدون تقطع  - الأداء حسب إيقاع  حر و مفروض  - مطابقة إيقاع مع  أداء جمبازي</p>	<p>نشاط  الجمباز  الأرضي</p>	<p>* تحقيق وتقديم  مقطع من سلسلة في  الحركات الأرضية  مركبة من دوران ،  وثب توازن مع احترام  مفهوم التوجيه وتطور  الإيقاع .</p>	<p>- أداء حركات بارتيك  ورشاقة .</p>	



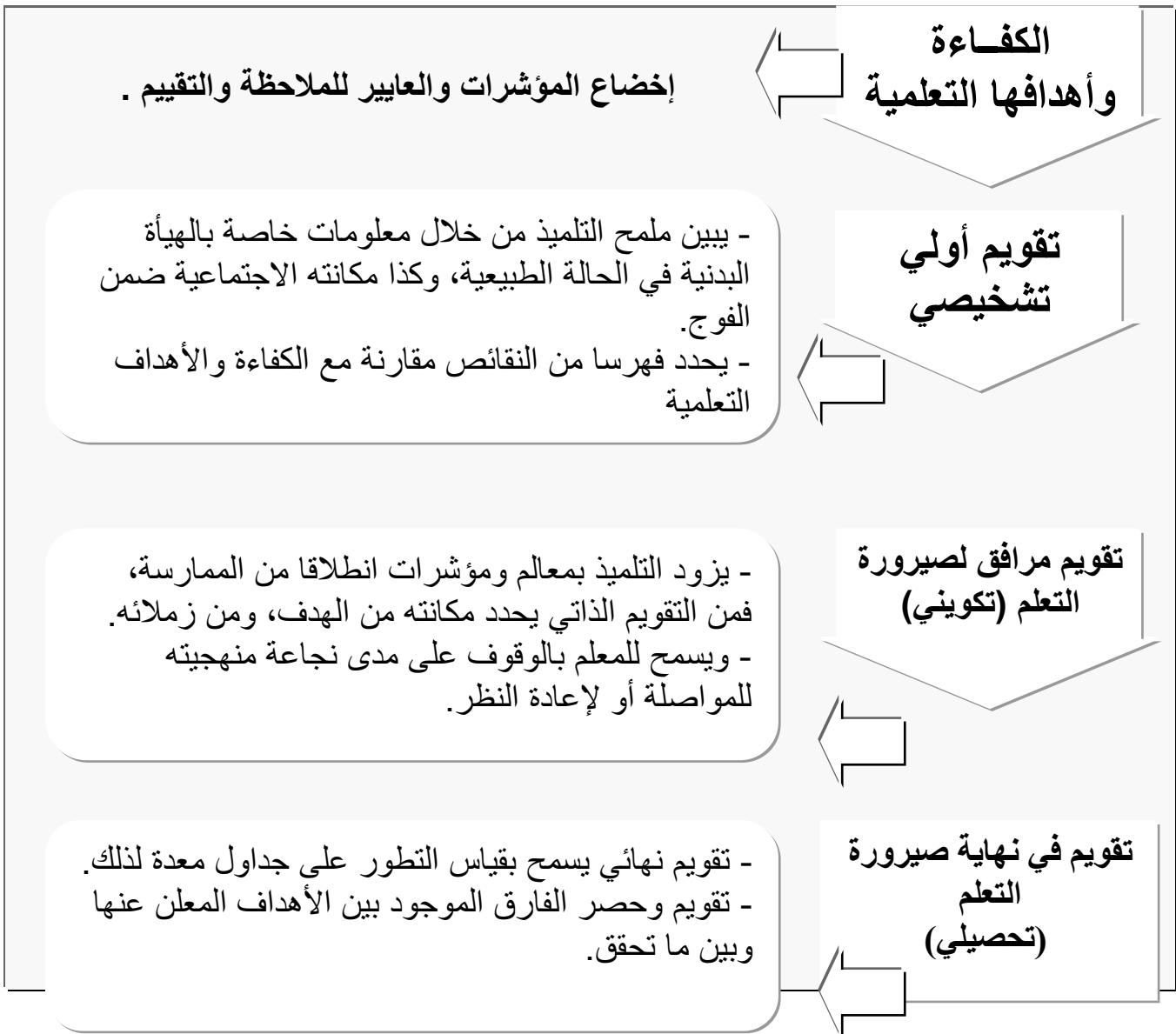
المعايير	الأنشطة	الأهداف التعليمية	المؤشرات	الكفاءات القاعدية
<p>- المشاركة الفعالة في عملية هجومية أو دفاعية .</p> <p>- ضمان دور التغطية والدعم ، والسند .</p> <p>- احترام قواعد اللعب .</p> <p>- تعديل وتكييف الهجوم حسب الموقف الدفاعي.</p> <p>- تعديل وتكييف الدفاع حسب الموقف الهجومي .</p> <p>- تسيير أو تنسيق هجوم أو دفاع .</p>	<p>نشاط جماعي</p>	<p>* المساهمة في اللعب الجماعي والمحافظة على الدور والدفاع والهجوم .</p>	<p>- ضبط المجهود ، ضبط صيغة المواجهة .</p> <p>- تنظيم سعة الخطوة ، تنظيم الوتيرة و الإيقاع .</p> <p>- قبول المواجهة . تنظيم فترة الهجوم أو الدفاع.</p> <p>- تسيير مجهود فردي أو جماعي لفترة معينة وحسب الموقف .</p>	<p>الكفاءة القاعدية الثالثة</p> <p>* تنسيق وتسيير المجهودات فرديا وجماعيا حسب مدة وشدة التنافس .</p>
<p>- التحكم في خطوات الاقتراب .</p> <p>- الدفع والارتقاء المناسبين ( لوح الارتقاء ، منطقة الارتقاء ).</p> <p>- التحكم في الجسم وعمل الأطراف أثناء الطيران .</p> <p>- الاستقبال المناسب والمتزن .</p> <p>- ربط وتنسيق مراحل الوثب</p>	<p>نشاط فردي</p>	<p>* استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة .</p>		

## منهجية التقويم

يبقى التقويم يطرح إشكالية، عندما يتعلّق الأمر بالنتائج البدنية والرياضية. حيث يواجه المعلم هذا الإشكال عند ما يريد تقويم تصرفات تلاميذه، وكثيرا ما يعترف بهذه الخصوصية. وعموما فالتقويم وسيلة في خدمة المعلم والتلميذ على حدّ السواء ، فهو يوفر للأول المعلومات اللازمة ويكشف عنها، ليطلع على مدى تحقيق الأهداف المسطرة ، ويسمح للتلميذ بتحديد موقعه من التدرّج البيداغوجي. هذا التجانس بين الأهداف المعلن عنها (المسطرة) والتقويم، يسمح بالتكفل الحقيقي بالفروقات الفردية الموجودة ضمن تركيبة الفوج التربوي (التلاميذ) خلال صيرورة التعلم. ومن هنا فمقاربة مبنية على بيداغوجية الفروقات ، تجعل كلّ تلميذ مسؤولا وقائما على تعلمه الحركي. ففي إطار تقويم النشاطات البدنية والرياضية، نجد أنّ المقاربة بالكفاءات تدعو إلى اعتماد موقفين:

- 1- نهج قوامه التّحديد للأهداف الإجرائية، يستدعي التركيز على التلميذ باعتباره محور ومركز العملية التربوية.
- 2- تقويم ذو مصداقية يتطلّب من المعلم ملاحظة تصرفات التلاميذ والحكم عليها كقيمة موضوعية دلالتها المؤشرات والمعايير.

وهو ما يرمي إليه النهج التالي:



يعتمد التقويم في التربية البدنية على جانبين :

\* تقويم في الجانب التصرفي : يهدف إلى مدى اكتساب الكفاءات من طرف المتعلمين .

• تقويم في الجانب التحصيلي : ويعني نتائج المتعلمين .

1- التقويم التصرفي : ويكون عن طريق تقويم الكفاءات القاعدية والختامية ، ومدى اكتسابها والتحكم فيها من طرف المتعلمين . وهذا من خلال إخضاع مؤشراتها للتقويم بواسطة شبكات تقويمية.

مثال لشبكة تقويمية :

الكفاءة : .....

المؤشر 4		المؤشر 3		المؤشر 2		المؤشر 1		المؤشرات التلاميذ
تقويم 2	تقويم 1	تقويم 2	تقويم 1	تقويم 2	تقويم 1	تقويم 2	تقويم 1	
								1.....
								2.....
								3.....
								4.....
								5.....

ملاحظة : كل مؤشر يخضع لتقويمين . في بداية الوحدة التعليمية عن طريق التقويم التشخيصي وفي نهايتها عن طريق التقويم التحصيلي.

\* كيفية ملء الشبكة:

- توضع المؤشرات الخاصة بالكفاءة في خاناتها. والإجابة عليها بعلامة (x) إن توفر المؤشر لدى التلميذ و بعلامة (0) إن لم يتوفر لديه بعد ملاحظة التلاميذ.

- تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقيا بالنسبة لكل تلميذ.

- ثم تجرى مقارنة بين التقويمين .

- ومنه نسبة تحقيق الكفاءة عند التلاميذ.

نموذج لشبكة يقوم فيها المؤشر

.....				المؤشر التلاميذ
الترتيب	نسبة الاكتساب	التقويم 2	التقويم 1	
				..... ..... .....

ملاحظة : تملأ الشبكة بنفس طريقة ملء الشبكة السابقة .

نموذج لشبكة تقويمية ثنائية

نسبة الاكتساب للتلميذ الواحد	المؤشر 3		المؤشر 2		المؤشر 1		المؤشرات التلاميذ
	تقويم 2	تقويم 1	تقويم 2	تقويم 1	تقويم 2	تقويم 1	
							1.....
							2.....
							3.....
							4.....
							5.....
							6.....
							لمجموع التلاميذ ↓

ملاحظة : كل مؤشر يخضع لتقويمين . في بداية الوحدة التعليمية عن طريق التقويم التشخيصي وفي نهايتها عن طريق التقويم التحصيلي.

\* كيفية ملء الشبكة:

- توضع المؤشرات الخاصة بالكفاءة في خاناتها. والإجابة عليها بعلامة (x) إن توفر المؤشر لدى التلميذ و بعلامة (0) إن لم يتوفر لديه بعد ملاحظة التلاميذ.
- تحسب العلامات حسب طبيعتها أفقياً بالنسبة لكل تلميذ. وتحسب عمودياً بالنسبة لمجموع التلاميذ - ثم تجرى مقارنة بين التقويمين .
- ومنه نسبة تحقق المؤشر عند التلاميذ.

2 - بالنسبة للجانب التحصيلي : توضع مقاييس خاصة بالأنشطة ومرتبطة بخصائص التلاميذ بالوثيقة المرافقة .

[الصفحة الرئيسية](#)

