

المدخل

تلعب التربية البدنية دورا جوهريا في حياة طفل التعليم الابتدائي:

- فهي إحدى القواعد الأساسية في تربيته، بالإضافة إلى عامل توازن فيما يواجهه يوميا من مشاق في البيت والمدرسة.
 - وهي وسيلة تنظيم التعامل والتفاعل بين الأطفال في القسم والمدرسة على حدّ السواء، بما توفره من احتكاك مباشر خلال سير الحصص التعليمية، وعبر ما تقدمه من حالات إشكالية تتطلب التنافس من جهة، والتأزر والتعاون من جهة أخرى.
 - وهي وسيلة تعبير عن النفس وما تصبو إليه من مقاومة للتعبد وحبّ للانتصار وتحقيق أفضل للنتائج، مرتكزة في ذلك على تجنيد القدرات البدنية والنفسية الحركية والمعرفية والوجدانية.
 - وهي بلورة القدرات وتجسيدها في صيغة كفاءات، تتجدد بتجدد المواقف والوضعيات التي يعيشها المتعلم من خلال الممارسة للألعاب وما تتضمنه من إشكاليات تفرض عليه السعي لإيجاد الحلول المناسبة في حينها.
- ورغم ما بذل من مجهودات في هذا الصدد لم ترق التربية البدنية إلى ما تصبو إليه في المرحلة الابتدائية لاعتبارات كثيرة نحصرها في:
- اعتبارها نشاطا ترفيهيا وليس مادة تعليمية ذات أهداف مرتبطة بالمواد الأخرى من جهة وبالتلميذ بمركباته (الحسية-الحركية، المعرفية، العلائقية) من جهة أخرى.
 - محدودية ملامح تكوين المربين من معلمين ومديرين ومفتشين الخ... من حيث المادة معرفيا وبيداغوجيا، جعلهم ينفرون منها، وغالبا ما تعوض بأنشطة أخرى كالرياضيات ودراسة الوسط والقراءة ...
 - قلة إن لم نقل انعدام المرافق والوسائل التعليمية في أبسط مستوياتها في المؤسسات التعليمية الابتدائية وخاصة منها الريفية.
- كل هذا طرح نفسه بحدة عند الشروع في بناء المنهاج، واستلزم الأمر التحلي بالواقعية والموضوعية للتوفيق بين الواقع الميداني المعيش، والطموحات المتوخاة من التربية البدنية كمادة تعليمية. وذلك باعتماد منطوق جديد ومقاربة ذات أبعاد شاملة في تكوين فرد فعال، متزن، مندمج ومتفتح، يستطيع مواكبة ومواجهة الرهانات العالمية الحالية والمستقبلية.

المقاربة المعتمدة

لماذا التدريس بالكفاءات؟

نظرا لـ:

- التحوّلات الحالية المرتكزة أساسا على المردود (المنتوج كمّا وكيفا).
- الانتقال من فكرة العلم من أجل العلم إلى العلم من أجل المنفعة.
- اتساع رقعة العلوم وتجديدها المستمرّ، جعل الإلمام بها كمعرفة محضّة غير مجد.
- ثبوت عدم جدوى منطق التعليم الذي يعتمد على صبّ المعارف في صيغتها الخام وعدم ربطها بما تتطلبه الحياة اليومية.
- عدم مواكبة التقويم عملية التعليم، واقتصره على مدى تحصيل المعارف.

التدريس بالكفاءات:

- ينقل المتعلّم من منطق التعليم (تلقي المعارف) إلى منطق التعلّم (أي ممارسة مدلول المعارف).
- يوضع المتعلّم أمام وضعيات إشكالية ومواقف مماثلة لفحوى التعلّم نفسه مما يدفع به إلى تكييف وتوظيف المعارف قصد إيجاد حلّ لهذه الإشكاليات.

تعريف الكفاءة:

هي تلك المعارف والاستعدادات والمؤهلات والمواقف التي يتخذها الفرد، من أجل القيام بدور أو بعمل على أكمل وجه.

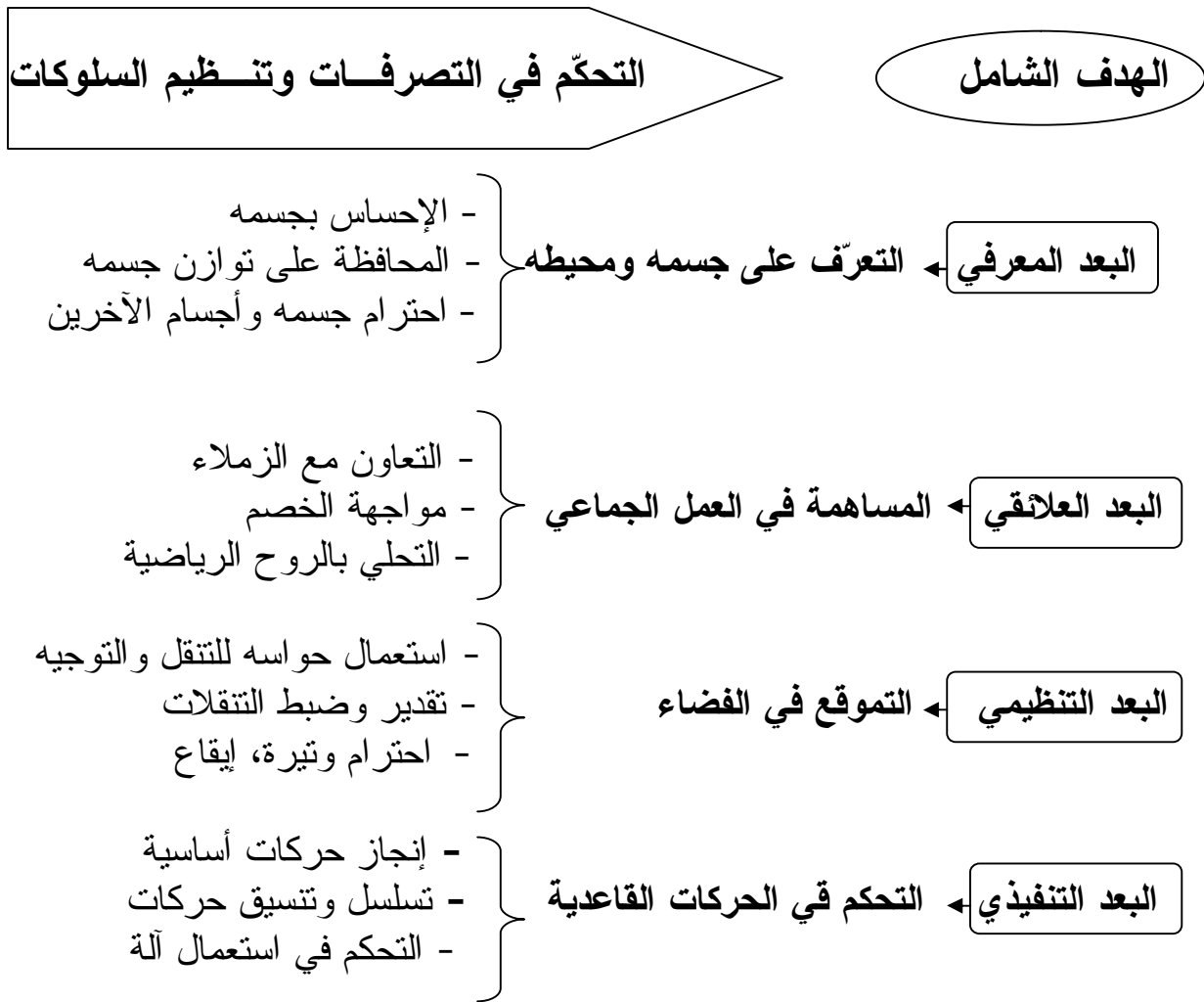
مواصفات الكفاءة:

- تعبّر عن سلوك بناء.
- في وضعيّة محدّدة.
- مرتبط بمردود (تحقيقه من حيث الكمّ والكيف).
- قابل للقياس والملاحظة.

أهداف التربية البدنية
في المرحلة الابتدائية

لا تنحصر أهداف التربية البدنية في تكوين وبناء الجسم فقط، كما هو شائع في كثير من الأوساط بل تتدخل بشكل مباشر، وتساهم بقسط وافر في تنمية وتطوير الشخصية بكل أبعادها (الحسية-الحركية المعرفية، العلائقية). شأنها شأن المواد الأخرى، فهي موجهة لتكوين المواطن الواعي، المسؤول والمتقف.

وهو ما يوضحه الجدول التالي:



المنهاج

● تناول المنهاج

من المقاصد المنتظرة من المنهاج الذي نضعه بين أيدي معلمي المدرسة الابتدائية، إعطاء إمكانية الممارسة الميدانية للتربية البدنية كمادة تعليمية، أساسها تحضير الطفل، بإتاحة الفرصة له لاكتشاف كل من جسمه والمحيط البشري والمادي الذي يتعامل معه. ولأن إكساب كفاءات للمتعلمين يتطلب تغيير طريقة الممارسة البيداغوجية الحالية والمألوفة ويدعو إلى تجديد تكوين المعلمين، من حيث علاقتهم بالمعرفة نفسها، وبكيفية تقديمها للمتعلمين. فمهنة المعلم لم تعد تلك التي تعتمد على نقل وصب المعلومات والمعارف، بل في تهيئة الطرف للمتعلم كي يتعلم، وإكسابه القدرة على تجنيد معارفه واستخدامها كلما دعت الضرورة لذلك. بحيث ينطلق من تجاربه الخاصة ليبنى رأس مال يتمثل في "التحكّم"، هذا التحكّم المتجدد والمرافق للتكيف مع كلّ المواقف والوضعيات، يرتكز أساسا على السلوكات والنصرفات التي لها مكانتها المميزة ضمن العملية التعليمية في التربية البدنية والتي تسمح للطفل:

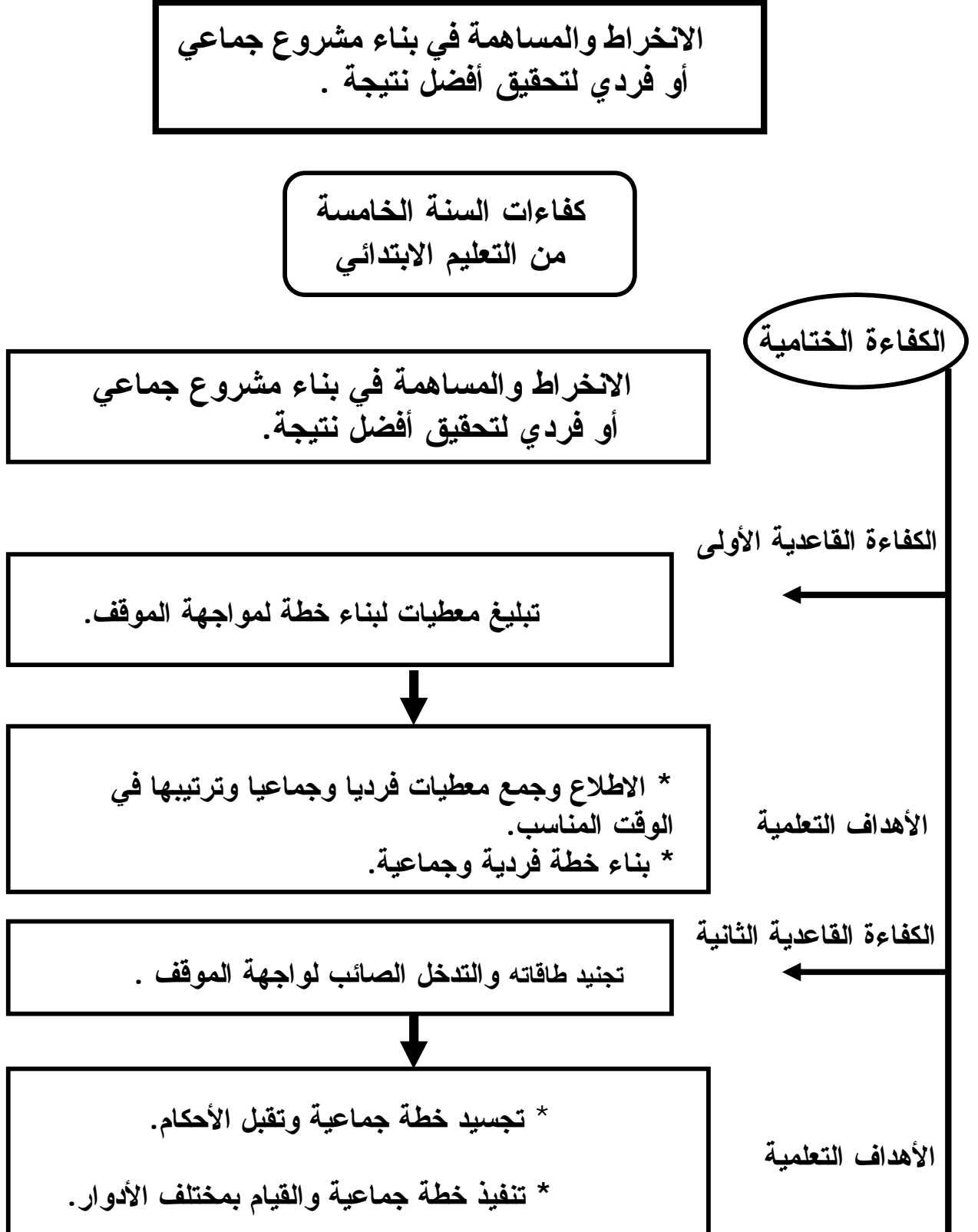
- بالوعي بإمكانياته واستثمارها.
- بالتعلم عن طريق المساهمة الطوعية.
- بغرس روح حب التطور.
- باستثمار التعبير الجسدي كوسيلة هامة للتواصل.
- بترقية العلاقات الاجتماعية والمساهمة الفعالة في العمل الجماعي.

وهذا يقتضي إحداث ثورة على التعليم التقليدي والانتقال من منطق التعليم إلى منطق التعلم ومواجهة الوضعيات الإشكالية التعليمية، التي يأخذ فيها المعلم دور المنشط، الموجه والمشجع للعمل الفردي والجماعي. ولكي يتأتى هذا فعلى المعلم:

- أن يجدد معارفه ويرفع منها في المادة بصفة عامة وفي الأنشطة بصفة خاصة، ومن كيفية استخدامها واستثمارها حتى تتماشى ومتطلبات المنهاج المبني على الكفاءات.
- أن يكون ملما بالمفاهيم الواردة في المنهاج، قادرا على استخدامها في مواضعها.
- أن يتحكّم في المنطق الذي بني عليه المنهاج (من ملمح للخروج، إلى كفاءات نهائية إلى كفاءات ختامية، إلى كفاءات قاعدية، إلى أهداف تعليمية إلى مؤشرات).
- أن يمرن نفسه على صياغة الأهداف الإجرائية، بوضع معايير للمؤشرات فتصبح بذلك عملية إجرائية أساسها الموصفات التالية:

- اختيار أفعال تصرفية موجهة للتلميذ وليس للمعلم.
- ذات مفهوم أحادي المعنى غير قابل للتأويل.
- في وضعيات تعلم محددة.
- قابلة للقياس والملاحظة.
- بشروط نجاح.

صياغة الكفاءة الختامية: للسنة الخامسة الابتدائية



المجال الثاني: التجنيد

تجنيد طاقاته والتدخل الصائب لمواجهة الموقف.

الكفاءة القاعدية:

- فهم الموقف.
- معرفة اختيار توعية التدخل.
- معرفة التحول من وضعية لأخرى حسب تغير الموقف.
- معرفة كيفية تجنيد الطاقة لمواجهة الموقف.

البعد المعرفي

- القيام بالدور كاملا.
- احترام قواعد الممارسة.
- المحافظة على القواعد الأمنية خلال التنفيذ.
- تكاتف الجهودات للمواجهة.

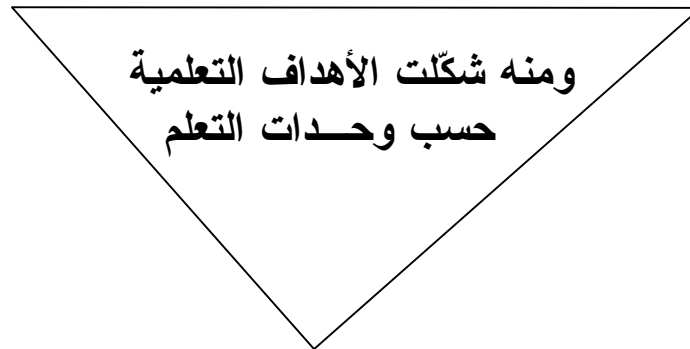
البعد العلائقي

- ترتيب معطيات التدخل حسب الأولويات.
- وضع منجية صائبة للتدخل.
- اختيار الحلول المناسبة والمبادرة بها.
- تعديل طرق التدخل حسب المستجدات.

البعد التنظيمي
والوظيفي

المجال الثالث: التقدير

تقدير متطلبات الموقف للتدخل الصائب.	الكفاءة القاعدية:
<ul style="list-style-type: none">— معرفة مخاطر الموقف.— حصر متطلبات الموقف.— معرفة بناء خطة حسب المتطلبات.— اقتراح عدة حلول للموقف.	البعد المعرفي
<ul style="list-style-type: none">— تجنب المخاطر وعدم التهور خلال التنفيذ .— المحافظة على أمن الزملاء والخصم أثناء الممارسة.— تقبل المواجهة الفردية والجماعية.— احترام قواعد التسيير.	البعد العلائقي
<ul style="list-style-type: none">— استثمار قواعد التسيير لصالحه.— مواجهة الموقف في الوقت والمكان المناسبين.— وضع استراتيجيات لتسيير الموقف.	البعد التنظيمي والوظيفي



استراتيجية تعليم/التعلم

كثيرا ما يقف تكوين المعلم كعائق في تدريس مادة التربية البدنية، مما يجعله ينفر منها في غالب الأحيان، وأن تناول الحالي للمادة مبني أساسا على منطق التدريب. الذي لا يناسب قدرات جميع التلاميذ. ولأن هذه المقاربة التخصصية لا تواكب الوضعية المادية الحالية للمؤسسات التعليمية بالإضافة إلى كونها (التربية البدنية المطبقة بمفهوم التدريب) موجهة عموما للموهوبين أي من لديهم القدرة على ذلك. فالجوّ التنافسي الذي يستهدفه التدريب غالبا ما يكون بمنطق الانتقاء والرغبة المعبر عنها لممارسة رياضة ما في المستوى المطلوب.

وفي المقابل، فإنّ المنطق التعليمي/التعلمي لحصّة التربية البدنية كما نريده اليوم، مبني على القدرات الطبيعية الذاتية التي يمتلكها التلاميذ.

وتناول الدرس بهذا المنطق يؤدي بالضرورة إلى وضع استراتيجية مبنية أساسا على وضعيات تعليمية/تعليمية تتميز بإشراك التلاميذ في جميع مراحل الحصّة.

ومن هذا المنطلق يمكن لكلّ معلم التفكير في تصميم وإنجاز الوضعية التعليمية، معتمدا على التوجيهات المنهجية التي يملها هذا المنطق.

أ – كيف تتم صياغة الهدف الإجرائي للحصّة ؟

انطلاقا الأهداف التعليمية، واعتمادا على المؤشرات المعلن عنها في الوحدة التعليمية (في خانة العناصر المفاهيمية)، والتي يقوم المعلم بتعزيزها بمعايير لتصبح أهدافا إجرائية (عملية) تتضمن:

- أفعالا حركية (سلوكية) أحادية المعنى (غير قابلة للتأويل).
- قابلة للقياس والملاحظة.
- في وضعيات تعلم محددة.
- بمعايير (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 منهجية وتعليمية:

* من الناحية المنهجية:

- إتاحة الفرصة لجميع التلاميذ واستثمار كلّ الفضاء المتوقّر (الساحة، الملعب، الأروقة ...).
- تنوّع وتفهرس إلى نشاطات تتميز بحركات المشي، الجري، التسلق، الرمي، الوثب، الدفّع، السحب، وتكون ذات صبغة لعب مشوّق.
- ترتّب هذه النشاطات حسب الجهد بحيث يتبع كلّ نشاط شديد الجهد بنشاط أقلّ منه شدة.

* من الناحية التعليمية:

تتسم الوضعية التعليمية بـ:

- 1- التدرّج: تبدأ الحصّة دائماً بتمارين أو ألعاب تتصف بأقلّ جهد، بأخفّ تركيز وبأسهل تركيب وهنا تملّي علينا المعالجة التعليمية للنشاط، تكييفه حسب المستوى والجنس والوقت والمساحة المطلوبة لإجرائه.
- 2- الديمومة: (الاستمرارية) تكون التمرينات والألعاب متواصلة ولا تفصل بينها ترات 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 أخفّ منها جهداً، وفي نفس الوقت يتمّ التعاقب بين التمرينات 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 يوضّح كيفية سير هذه الوضعية التعليمية.
- * بيان مهام التلاميذ، من حركات ووضعيّات وتبادل للأدوار الخ...
- * دراسة الوسائل المادية والبشرية التي يمكنها استيعاب هذا المشروع (خصوصيات التلاميذ من حيث المستوى، خصوصيات المؤسسة من حيث الوسائل...).

د - كيف يتمّ تسيير الوضعية التعليمية ؟

- 1- مشاركة جميع التلاميذ في وضعية تعليم/التعلم (أفرادا وجماعات) تملّيه المساحة المخصّصة للنشاط، والمؤكّد هو ضرورة مراقبة تحركات جميع التلاميذ، والمجهودات المبذولة.
- 2- بعد شرح وعرض الحركة المطلوبة، يتمّ أوّل إنجاز يتبعه التصحيح الجماعي للأخطاء (النقائص) المشتركة، ويتابع الإنجاز مع تصحيح فرديّ مشخّص دون قطع النشاط.
- 3- لكلّ نشاط أو لعبة قواعد ضابطة يجب فهمها واحترامها، وعلى التلميذ أن يعي أنه لا يمكن الممارسة في إطار منظّم بدون هذه القواعد، وفسح المجال للجميع لنيل الفوز.

هـ - كيف يتمّ تقويم الوضعية التعليمية ؟

وجود التلميذ في وضعية تعليم/تعلم، يجبره على بناء تصرفاته تدريجياً حسب ما هوّ مطلوب والنشاط المناسب والصحيح هو الذي يكون استجابة للهدف المسطر.
واستقراء النتائج المحصّل عليها وارد في كلّ وقت من الدرس حسب المؤشّرات المحدّدة والمعلن عنها في بداية الحصّة.

و - ما مكانة الوضعية التعليمية من الحصّة؟

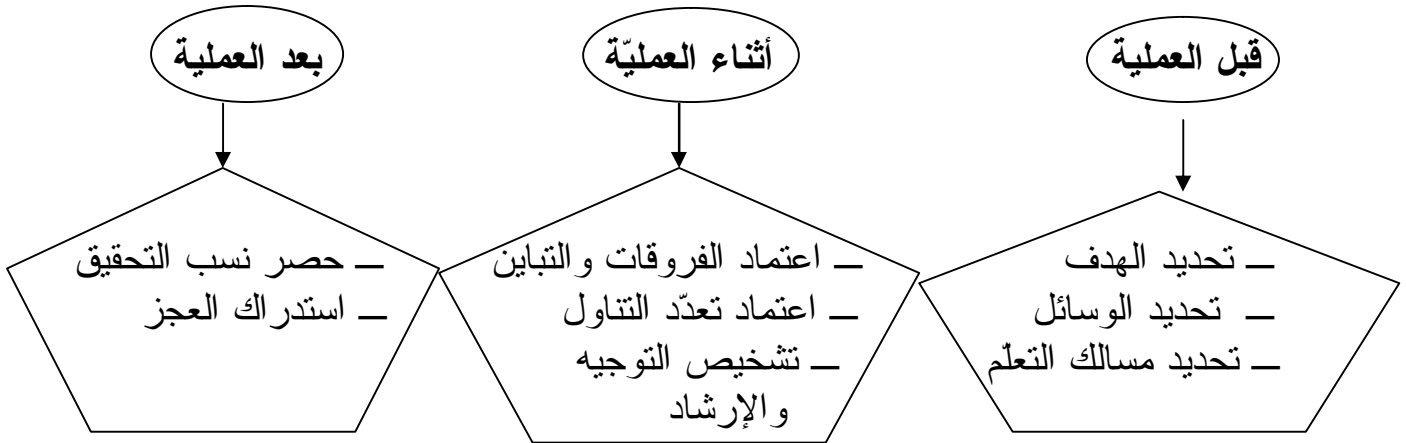
تمثل الوضعية التعليمية غالباً الجزء الرئيسي من الحصّة، وتتبع مرحلة الإحماء المبنية أساساً على المشي والجري وحركات للمرونة الطبيعية. تليها مرحلة الرجوع إلى الهدوء التي من خلالها يستعيد التلميذ حالته الطبيعية العادية.

بيداغوجية الفروقات

ترتكز بيداغوجية الفروقات أساسا على التباين الموجود بين المتعلمين، من حيث قدراتهم من جهة ومدى قابليتهم واستعدادهم لسيرورة التعلّم من جهة ثانية، ومسار التعلّم من جهة ثالثة. ومن هنا فارتباطها بالوحدة التعليمية/التعلمية وثيق، حيث تراعى الفروقات الفردية، وتؤخذ عين الاعتبار أثناء بنائها (الوحدة التعليمية). حتى يتسنى لكلّ متعلّم أن يجد ما يتلاءم مع إمكانياته (البدنية الحسيّة-الحركية، الوجدانية، والمعرفية)، وما يتوافق مع مساره التعلّمي، الذي يخضع لهذه العوامل كلّها.

وإذا كان منطلق التعلّم واحد في بيداغوجية الفروقات، للوصول إلى الهدف، فالمسار التعلّمي ونقاط الوصول متعدّدة. كلّ حسب مؤهلاته واستعداداته، التي تحدّد سرعة التطوّر نفسها. والعمل ببيداغوجية الفروقات في التربية البدنية، في إطار المقاربة بالكفاءات المعتمدة في المناهج الحالية يفرض نفسه، ويصبح ضروريا، وهذا لخاصيّة الكفاءة ذاتها. وترتكز على مبادئ نوجزها فيما يلي:

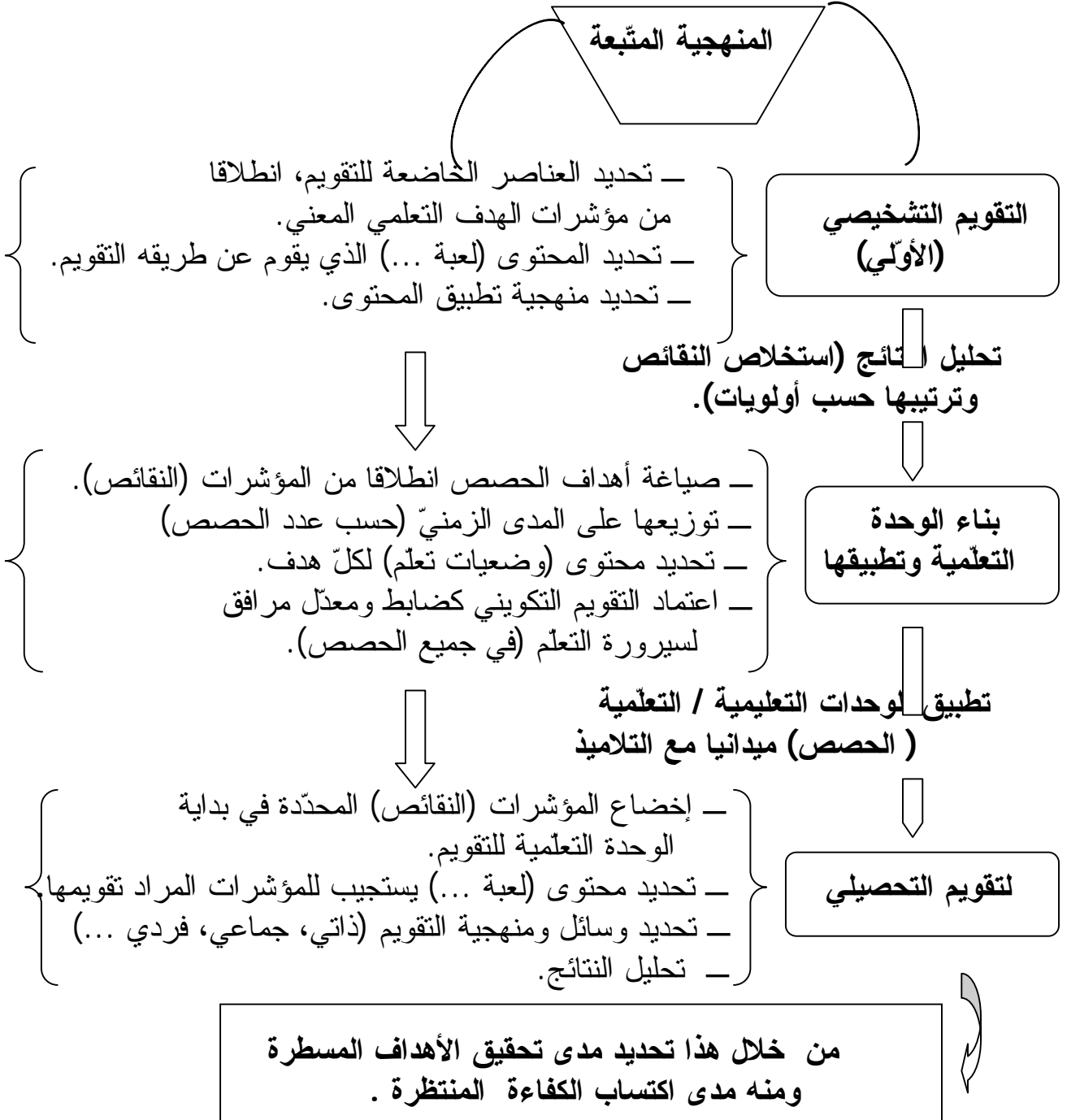
- اعتماد التباين الموجود بين المتعلمين كقاعدة في استراتيجية التحضير والبناء، والدعم.
- افتراض مسالك متعدّدة، تسمح للمتعلم بانتهاج المسلك الملائم له لتحقيق الهدف.
- تحديد منطلق واحد بنقاط وصول متعدّدة وبمسالك مختلفة.
- التكفل بالعوامل المؤثرة: المتمثلة في الخصائص العلائقية والمعرفية المتعلقة بالفوج.



أسس بناء وتطبيق
وحدة تعلمية

تعريف الوحدة التعلمية:

هي التمهيد التعليمي الذي يتضمن مجموعة وحدات تعليمية/تعلمية (حصص) قصد تحقيق هدف تعليمي.



أسس بناء وتطبيق
وحدة تعليمية/ تعلمية (حصّة)

جانب التحضير

- انطلاقا من الوحدة التعليمية، استخراج الهدف الإجرائي.
- تحليل الهدف الإجرائي، وتحديد مبادئه.
- تحديد المحتوى (اللعبة أو الألعاب التي تحقق الهدف بنسبة أكبر)
مع مراعاة مستوى التلاميذ، الوسائل، طبيعة الجو
- تحديد صيغة سيرورة التعلم (بورشات، أفواج، فردي الخ ...).
- تحديد مدّة الممارسة (اللعبة، الألعاب).
- تحديد المهام والأدوار التي يقوم بها المتعلمون.
- توقع الحلول للصعوبات التي تواجه المتعلم.

جانب التطبيق

المبادئ المسيّرة للدرس:

- بعد تحضير وإعداد وحدة تعليمية/ تعلمية، يتحوّل دور المعلم 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 المتعلقة بالتسخين:

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



المبادئ المتعلقة بالجزء الرئيسي:

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

✦ التدخّلات الشفوية:

- الشرح الموجز، المبسّط والمفهوم.
- تقديم التوجيهات في الوقت المناسب.
- استعمال صوت مسموع وواضح.

✦ التدخّلات العمليّة (الحركية):

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



المبادئ المتعلقة بالرجوع للهدوء:

- كثيرا ما تهمل هذه المرحلة، والمؤكّد أنّها:
- فترة استعادة التلاميذ لحالتهم الطبيعية الهادئة.
- قد تكون بلعبة هادئة أو بحوصلة ما جاء في الحصّة.
- تعلن فيها النتائج إن كانت هناك منافسة.
- تحضّر فيها الحصّة القادمة.

التوجيهات

ما يجب الوقوف عنده هو ضرورة احترام المنهاج والمواعيت المخصصة لتطبيقه، فالحصة المنظمة لا تساعد على تحقيق الأهداف فقط، بل تتعدى إلى تنظيم وتطوير العلاقة بين المربي والتلميذ، وبين التلاميذ أنفسهم. والتنظيم المحكم يخلق الجو الملائم للتلميذ، ويمنحه الفرصة للتعبير عن إمكانياته البدنية والفكرية ووضعها حيّز التطبيق.

هذه الظروف الملائمة تدفعه إلى المشاركة في بناء تعلمه وتعايش مراحل تطوره. وغالبا ما يمرّ هذا التنظيم عبر الاستعمال العقلاني للتشكيلات والتفلات.

* التشكيلات:

عموما نجد ثلاثة أنواع من التشكيلات:

- تشكيلات التقسيم
- تشكيلات الموقع
- تشكيلات التنظيم

تشكيلات التنظيم

تشكيلات الموقع

تشكيلات التقسيم

<ul style="list-style-type: none">- حسب القامة (من الصغير إلى الكبير أو العكس)- الاستعداد- اتجاه النظر- تغيير الاتجاه (من الثبات أو في حالة تنقل تغيير التشكيلة).	<ul style="list-style-type: none">- القاطرة (الصف)- الموجة- الكتلة- حسب أشكال هندسية دائرة مربع، مثلث، الخ...)- الكومة- الجماعة	<ul style="list-style-type: none">- القسم (المستوى)- الفرع من 3 إلى 5 تلاميذ- الفوج حسب القوة- الفريق والنادي- المجموعة- الزوجي- الفردي
--	--	---

*** تشكيلات التقسيم:**

القسم: هو الوحدة التي تضم أفراد المستوى الواحد. لا يتغير طيلة السنة الدراسية.
الفرع: يضم الفرع أكثر من 5 وأقل من 10 تلاميذ، ويستعمل في النشاطات الرياضية ذات الطابع الجماعي.

النادي والفريق:

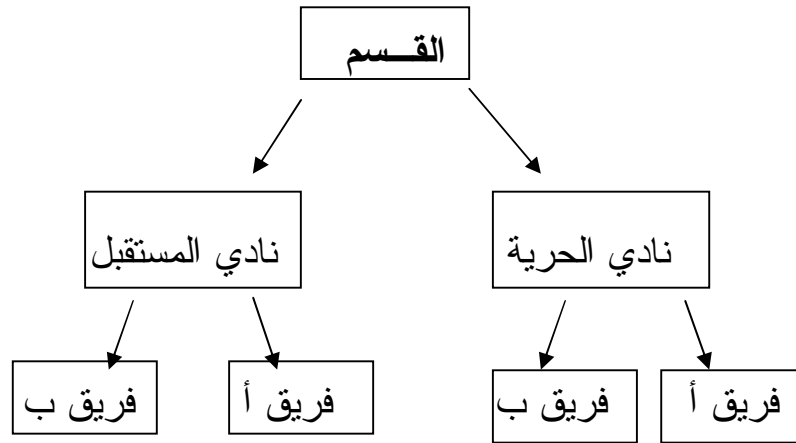
عملا بالتوجيهات الرسمية يعمل المعلم في بداية السنة الدراسية على تقسيم القسم (الفوج التربوي) إلى ناديين متقاربين في المستوى لضمان التنافس طيلة السنة الدراسية.

- يقسم كل ناد إلى فريقين أو أكثر حسب كثافة القسم.
- يختار لكل ناد اسم يعرف به فيما بعد.
- لكل ناد رئيس.
- لكل فريق قائد.
- عناصر النادي لا تتغير طيلة السنة الدراسية.
- عناصر الفريق تتغير حسب الحاجة.

ملاحظة:

من أجل تنافس حقيقي يجب تقسيم القسم إلى ناديين متوازنين في القدرات بحيث كل ناد يضم عناصر متفوقين، متوسطين وضعاف.

مثال:



المجموعة: وهي وحدة مؤقتة تستعمل خلال النشاط العادي (جمع وتفكيك التلاميذ أثناء الدرس).
الزوجي: يتكون الزوجي من أجل المساعدة أو المراقبة ويتطلب هذا الأخذ بعين الاعتبار (الوزن - القامة - المستوى الفني في النشاط).

• تشكيلات الموقع:
تمثل العلاقات الفضائية:

- بين التلاميذ والجهاز أو الوسيلة المستعملة.
- بين التلاميذ أنفسهم (المسافة).
- بين التلاميذ والمعلم (المسافة).

• تشكيلات التنظيم:

تنظم العلاقات المذكورة أعلاه، سواء أكان هذا في الحركة أو في السكون، وتسمح بتجنب الاصطدامات والزحام حول وسيلة العمل.

* إنجاز التمرين واستعمال التشكيلات:

الموجة: وهي وسيلة تسمح لجميع التلاميذ بإنجاز نفس التمرين في نفس الوقت. مزايا العمل بالموجة: يمكن مراقبة شدة الجهد، أداء التمرين، إمكانية التصحيح الفردي والجماعي.

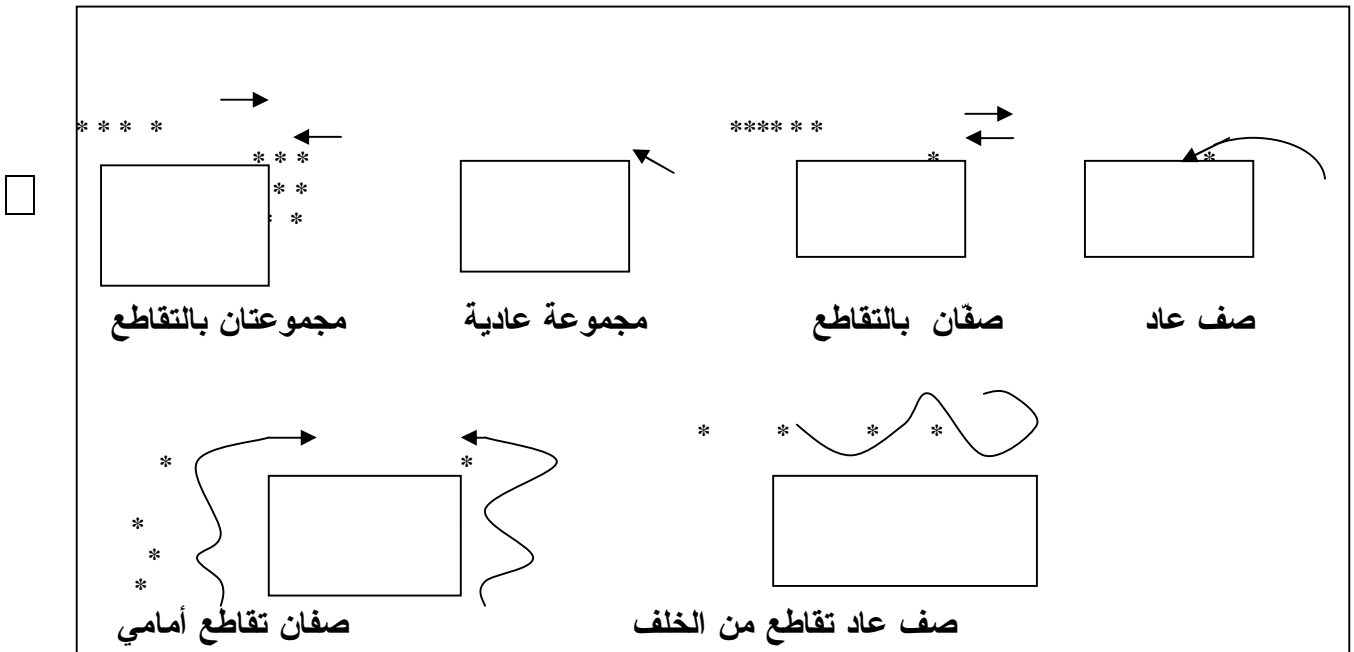
الصف (القاطرة): هو نوع من التنظيم يكون فيه الإنجاز فرديا، كثيرا ما يستعمل في الألعاب الفردية (العاب القوى على الخصوص).

* التنقلات:

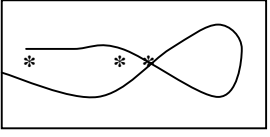
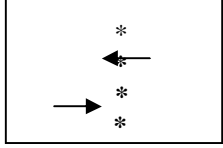
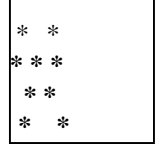

سواء أثناء التسخين أو أثناء المرحلة الرئيسية، يكون تنقل التلاميذ حسب ترتيبات تنظيمية تأخذ بعين الاعتبار مساحة أو ساحة الممارسة.

تنقل التلاميذ في ساحة صغيرة:

تنقل حول الملعب



تنقل داخل الملعب




		
تنقل بالصف على شكل 	تقاطع موجتان	تنقل فردي حرّ

مراقبة نشاط التلاميذ

من ضروريات متابعة النشاط البدني، مراقبة مدى تأثير هذا النشاط على جسم الطفل. وهناك سبل عديدة لذلك، نذكر منها:

* الملامح الخارجية

الوجه: نلخصها في ثلاث حالات متباينة

 قف - لون داكن - بقع عرق جافة - قبض في العضلات	 حذار - ميول للون الداكن - قطرات عرق قليلة - بداية تشنج عضلات الوجه	 جيد - لون فاتح + لمعان - قطرات عرق كبيرة - استرخاء عضلات الوجه
---	--	--

من الملامح الخارجية كذلك:

- جري غير مستقيم
- عدم التحكم في الإيقاع
- فقدان التوازن أثناء الجري

* الملامح الداخلية:

إذا كان يستحيل كشف آليات العمل البدني أثناء أي نشاط ، فإننا نعتد على قراءة ما يحسّ به الطفل الذي يقوم بهذا النشاط.

أعراض الاضطرابات الداخلية:

- كل توقف للطفل معناه الإحساس بالتعب – ما يعرف أن الطفل بطبيعته مداوم لا يعرف الغش خاصة إذا كانت النشاطات المقترحة تجلب اهتمامه.
- القيء هو إنذار لمشكل على مستوى الجهاز الهضمي (لا يستطيع الطفل مواصلة الجهد).
- الإحساس بالدوران أو الغثيان ولو مؤقتا إنذار للمربي بعدم ملاءمة شدة المجهود البدني مع قدرات الطفل.
- الإحساس بثقل الرجلين أثناء الجري من سمات تراكم حمض اللبن في الألياف العضلية.
- تعرض الطفل لرؤية ضبابية منذر آخر بحالة غير ملائمة.

ملاحظة:

تستدعي كل هذه الحالات إيقاف النشاط وترك التلميذ في حالة استرخاء واسترجاع متزامنة مع إجراء تمارين تنفسية مناسبة.

* مراقبة نبضات القلب:

من بين الأساليب المعمول بها في جميع النشاطات البدنية عملية مراقبة الدورة الدموية، وعلى الخصوص القلب، كونه يلعب دورا أساسيا. حيث أن كل الدراسات تتفق على ضرورة تأقلم هذا العضو الحيوي مع نوع النشاط.

• متى يتم قياس نبضات القلب؟

- قبل الجهد لمعرفة مدى استعداد التلميذ لبذل مجهود بدني.
- أثناء المجهود لمعرفة شدة المجهود.
- بعد الجهد لمعرفة قدرات التلميذ من حيث الاسترجاع.

• كيف يتم قياس النبض؟

في بداية الأمر يصعب على التلميذ أن يقوم بعملية القياس لوحده. وعليه، فالمربي هو الذي يقوم بها. وذلك على مستويات عديدة من الجسم، أسهلها بالتحسس بالسبابة والوسطى وعلى مستوى الرقبة تحت الفك السفلي حيث تتضح النبضات. ثم يدرّب الطفل على كيفية قياس نبضه لوحده.

* عموما يحسب عدد النبضات في الدقيقة كما يلي:

- قبل المجهود: حساب النبضات لمدة 15" (ثانية)، العدد المحصل عليه يضرب في 4.
- أثناء المجهود: حساب النبض لمدة 6" (ثوان)، العدد المحصل عليه يضرب في 10.
- بعد المجهود: حساب النبض لمدة 10" (ثوان)، العدد المحصل عليه يضرب في 6.

نماذج

نموذج لوحدة تعليمية

مجال: التبليغ

المؤسسة:
المستوى: السنة الخامسة الابتدائية
الوحدة التعليمية: البحث عن المعطيات

الهدف التعليمي	الحصص	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم
بناء خطة فردية وجماعية	الأولى	– أن يختار التلميذ الوضعية المناسبة لتنفيذ حركات معينة.	لعبة اجتياز الحواجز بمختلف الأساليب.
	الثانية	– أن يساعد التلميذ زملاءه كلما دعت الضرورة لذلك.	– لعبة التمريرات 10 – لعبة الكرة في الزاوية
	الثالثة	– أن يتحول التلميذ من مدافع لمهاجم أو العكس في الوقت المناسب.	– لعبة الكرة في الزاوية – لعبة ربح المنطقة.
	الرابعة	– أن يستثمر التلميذ الفضاءات الحرة في الهجوم.	لعبة التمريرات 10
	الخامسة	– أن يساهم بفعالية في الدفاع والهجوم	لعبة التمريرات 10 حسب المناطق.

نموذج لوحة تعليمية (حصّة)

المستوى: السنة الخامسة الابتدائية

الوحدة التعليمية: البحث عن المعطيات

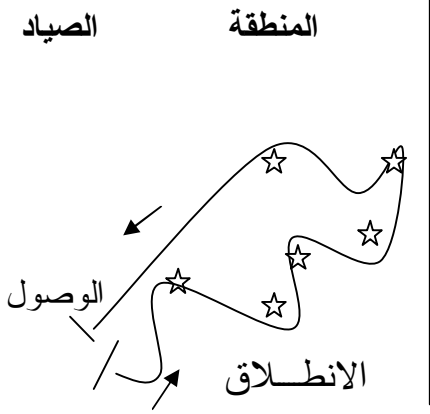
الهدف التعليمي: بناء خطة فردية وجماعية

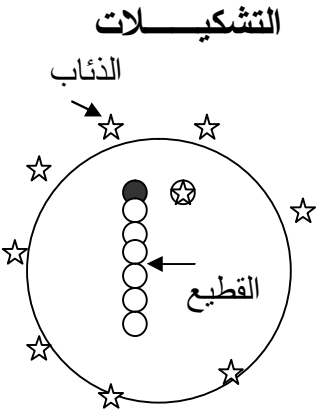
الهدف الإجرائي: أن يستثمر التلميذ الفضاءات الحرة في الهجوم.

المراحل	المهام	وضعيّات التعلّم	الحمل	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	– البحث عن الأماكن الشاغرة	– لعبة ملء الدوائر الحرة	10 د	– تجنب الاصطدام – البحث عن الدائرة الحرة. – التركيز على توجيهات المعلم.
المرحلة الرئيسية	– تبادل الكرات بين عناصر الفريق.	* لعبة التمريرات العشر فريقان متساويان في العدد – الفريق الذي بحوزته الكرة يحاول تبادلها فيما بين عناصره دون أن يضعها ، إن تحصل على عشر تمريرات يسجل نقطة لصالحه بينما يحاول الفريق الثاني اقتناصها منه وتبادلها فيما بين عناصره، بنفس الطريقة	10 د لكل مباراة	– المحافظة على تبادل الكرات. – التخلص من الحراسة . – مساعدة الزميل. – اختيار الزميل الحر . – توقع حركات الخصم.
المرحلة الختامية	تنفيذ الحركات في الوقت المناسب	– لعبة قال علي.	5 د	– التركيز على المعلم . – السرعة في أداء الحركات . – فهم الحركات .

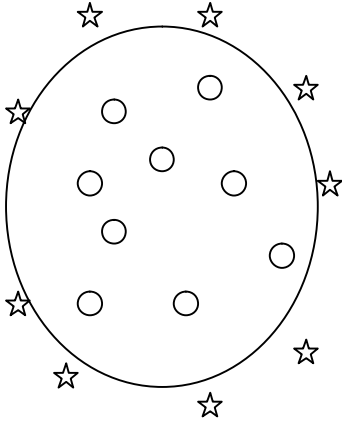
ملحق الألعاب

نقترح هنا مجموعة من الألعاب، يمكن لمعلم المرحلة الابتدائية الاستعانة بها لتحقيق أهدافه المسطرة، وهي قابلة للإثراء والتكييف حسب المحيط والوسائل والمنشآت وما إلى ذلك.

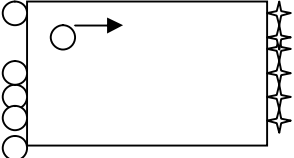
اللعبة رقم 1		جري أطول مدة
المكان: فناء المدرسة		عدد التلاميذ: 4 فرق بـ 8 تلاميذ
الملعب: مسلك مسافته حوالي 40 م		الوسائل: كراسي، طاولة، أقماع
سير اللعبة	<p>المنطقة</p> <p>الصيد</p> 	
<p>توزيع الحواجز على المسلك</p> <p>كل فوج يحاول قطع المسافة المحددة بإيقاع خفيف لمدة أقصاها 5 دقائق، دون توقف مع تجنب الحواجز المنتشرة على المسلك.</p> <p>ينتقل بدوره داخل الملعب).</p> <p>الفائز الذي يقطع المسافة حسب القانون المحدد.</p> <p>تكون فرديا داخل الفوج، وجماعيا ما بين الأفواج.</p>		

اللعبة رقم 2		الذئب والحمل بالكرة
المكان: فناء المدرسة		عدد التلاميذ: فريقان
الملعب: دائرة قطرها حوالي 10م		الوسائل: كرة
سير اللعبة	<p>التشكيلات</p> 	
<p>ينتشر الفريق الأول حول الدائرة ويمثل الذئب.</p> <p>يصطف الفريق الثاني داخل الدائرة على شكل قاطرة ومعه الراعي.</p> <p>يحاول فريق الذئب لمس آخر عنصر من القطيع بعد تبادل</p> <p>بعد تبادل الكرة بين عناصره، بينما يحاول الراعي حمايته الراعي بالتعرض للكرة وردها.</p> <p>كلما يلمس عنصر يقصى ويستهدف الذي يليه، وهكذا.</p> <p>مدة المقابلة إما باحتساب الوقت الذي استغرقه الفريق لإقصاء عناصر الفريق الخصم، أو في مدة معينة يحسب عدد العناصر التي أقصيت. وهذا بعد تبادل الأدوار.</p>		

اللعبة رقم 3		الحائط الصيني
المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل 20م x 15م		عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل:
<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> — تحدد منطقتين على مستوى العرض وأخرى في المنتصف. — ينتشر التلاميذ في المنطقتين الجانبيتين. — يتموقع تلميذ في منطقة الوسط. — يحاول التلاميذ قطع الملعب جريا دون لمسهم من طرف تلميذ الوسط داخل منطقة الوسط. — التلميذ الذي يلمس نسرا مساعدا له، وهكذا. — الفائز، التلميذ الذي يبقى إلى النهاية دون أن يلمس. 		

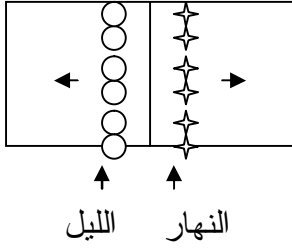
اللعبة رقم 4		تجنب الكرة
المكان: فناء المدرسة الملعب: دائرة قطرها 10م		عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: كرة خفيفة
<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> — ينتشر فريق داخل الدائرة والثاني على محيطها. — تسلم الكرة للفريق الثاني، يحاول لمس عناصر الفريق الأول. — بحيث يتبادل الكرة بين عناصره. — يتم تبادل الأدوار بعد مدة. — الفريق الفائز الذي لمس أكبر عدد من عناصر فريق الخصم. — يحدد قانون للعبة مثلا: التصويب للرجلين والظهر، عدم المشي بالكرة ... 		

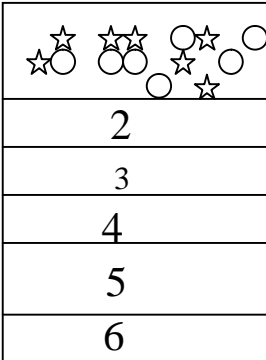
اللعبة رقم 5		تخطي الحواجز
المكان: فناء المدرسة الملعب:		عدد التلاميذ: فريقان أ ، ب الوسائل: أقماع، قارورات
سير اللعبة		<p>(</p> <p>أ ☆ ☆ ☆</p> <p>→</p> <p>ب →</p> <p>ج </p>
<p>– ثلاث ورشات على ثلاث مسالك متساوية</p> <p>– بكل ورشة 05 حواجز مختوفة العلو ذات أبعاد متساوية (4.5م)</p> <p>– مسافة المسلك بين 20م إلى 25 م</p> <p>– الجري مع تخطي الحواجز</p> <p>– الفائز الأسرع في الفوج</p> <p>– منافسة جماعية بين الأفواج.</p>		

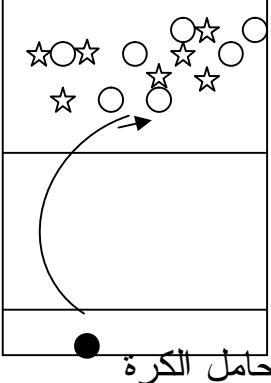
اللعبة رقم 6		الضربات الثلاث " أ "
المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل		عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: لا شئ
سير اللعبة		التشكيلات
<p>– فريقان متساويان في العدد، يقف كل منهما على شكل موجة على أحد خطي العرض.</p> <p>– يضع كل تلميذ رجلا على الخط باسطة إحدى ذراعيه للأمام بينما الأخرى للخلف.</p> <p>– يعين الفريق والتلميذ الذي يبدأ اللعب.</p> <p>– عند الإشارة ينطلق التلميذ نحو فريق الخصم، محاولا ضرب يد فريق الخصم ثلاث مرات قبل أن يعود إلى مكانه دون أن يمسك به الذي تلقى الضربة الثالثة.</p> <p>– يسجل نقطة إذا نجح في ذلك وتخصم منه نقطة إذا فشل.</p> <p>– يفوز الفريق الذي حقق أكبر عدد من النقاط.</p>		<p>فريق أ فريق ب</p> 

اللعبة رقم 7	
الضربات الثلاث "ب"	
عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: حلقيتين	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
<p>التشكيلات</p>	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> – نفس قانون اللعبة السابقة. – مع وضع حلقة في جهة كل فريق بمثابة سجن. – التلميذ الذي لم ينجح في العودة إلى مكانه بعد الثلاث ضربات يصبح سجينا عند الفريق الخصم. – الفريق الفائز الذي سجن أكبر عدد من عناصر الفريق الخصم

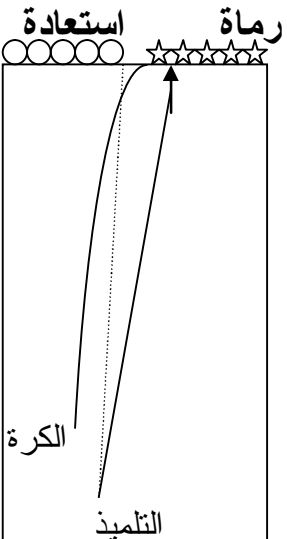
اللعبة رقم 8	
خطف المنديل	
عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: مناديل بعدد التلاميذ – لكل فريق لون	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
<p>التشكيلات</p>	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> – تنتشر عناصر الفريقين في الملعب ، لكل عنصر منديل معلق في حزامه، بحيث يكون لون مناديل الفريق واحدا. – عند الإشارة يحاول كل فريق خطف مناديل خصمه. – الفريق الفائز الذي حصل على أكبر عدد من المناديل.

اللعبة رقم 9		الليل والنهار
المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل		عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: لا شئ
سير اللعبة		التشكيلات
<p>— فريقان متساويا العدد، يقف كل منهما على شكل موجة في منتصف الملعب، وباتجاه العرض.</p> <p>— متقابلان وبعيدان عن بعضهما حوالي 2م .</p> <p>— يعين الفريق الذي يمثل الليل والذي يمثل النهار.</p> <p>— يسرد المعلم قصة يذكر فيها تارة الليل وأخرى النهار.</p> <p>— على الفريق الذي يذكر اسمه أن يهرب باتجاه خط نهاية نصف ملعبه قبل أن يمسه الفريق الخصم.</p> <p>— الفريق الفائز الذي يتمكن من مسك أكبر عدد من عناصر الفريق الخصم.</p>		

اللعبة رقم 10		التصارع في المناطق
المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل 20م x 15م به مناطق		عدد التلاميذ: فريقان الوسائل:
سير اللعبة		
<p>— تنتشر عناصر الفريقين في المنطقة الأولى.</p> <p>— عند الإشارة يحاول كل فريق جذب عناصر الفريق الخصم إلى المنطقة الثانية، وهكذا إلى غاية المنطقة السادسة.</p> <p>— الفريق الفائز الذي دفع بعدد أكبر من عناصر الخصم إلى المناطق الأخرى.</p> <p>— يتم تبادل الأدوار.</p> <p>— الفريق الفائز الذي لمس أكبر عدد من عناصر فريق الخصم.</p>		

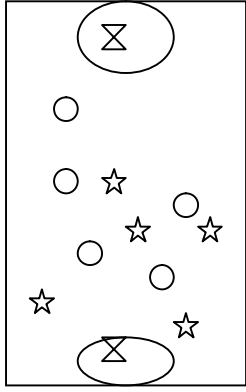
الاستحواذ على الكرة		اللعبة رقم 11
عدد التلاميذ: فريقان	المكان: فناء المدرسة	
الوسائل: كرة	الملعب: مستطيل 20م x 15م به مناطق	
 <p>حامل الكرة</p>	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none">– يقسم المستطيل من ناحية العرض إلى ثلاث مناطق. الأولى أكبر اتساعاً وينتشر فيها عناصر الفريقين. الثانية في الوسط أقل اتساعاً من الأولى، وهي منطقة محايدة. الثالثة وهي الأقل اتساعاً، يقف فيها أحد التلاميذ ممسكاً كرة. منطقة محايدة– عند الإشارة يعطي التلميذ الحامل للكرة ظهره للجميع ويلوح بالكرة من فوق رأسه باتجاه الآخرين.– التلميذ الذي يستحوذ عليها دون أن تسقط يأخذ مكانه في المنطقة الوسطى، ويعيد الكرة للتلميذ المحايد.– تستمر العملية بنفس الشكل.– الفريق الفائز الذي استطاع عناصره الالتحاق بالمنطقة الوسطى قبل الآخر.– ملاحظة: يمكن تحديد مدة اللعب وتعيين الفريق الفائز بعدد العناصر الذين التحقوا بالمنطقة الوسطى المحايدة.– يمكن تكييف القانون حسب مستوى التلاميذ.	

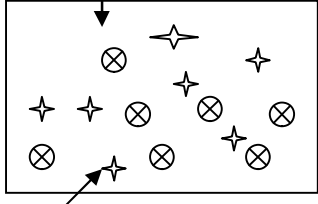
اللعبة رقم 12		الرمي بعيدا
المكان: فناء المدرسة		عدد التلاميذ: فرق
الملعب: رواق عرضه 2 م مقسم إلى مناطق، مؤشرة		الوسائل: كرة
7	<p>سير اللعبة</p> <p>— يؤشر الرواق حسب مناطق ذات اتساع محدد.</p> <p>— يرمي التلاميذ، واحد من كل فريق بطريقة محددة مسبقا من خط البداية، داخل الرواق.</p> <p>— تسجل النقاط المحصل عليها من طرف كل عنصر. والمتمثلة في المنطقة التي سقطت فيها الكرة.</p> <p>— تحتسب نقاط كل فريق ويعين الفائز.</p> <p>ملاحظة:</p> <p>— تحديد نوعية الرمية: باليدين، بيد واحدة، من فوق الرأس من الجانب الخ...</p> <p>— يمكن استعمال كرات طبية ثقيلة نوعا ما. أو التنوع في الأحجام.</p>	6
5		4
3		2
1		
خط البداية ←		

اللعبة رقم 13		استرجاع الكرة
المكان: فناء المدرسة		عدد التلاميذ: فريقان
الملعب		الوسائل: كرة
<p>سير اللعبة</p> <p>- يصطف الفريقان على شكل موجتين على خط الانطلاق.</p> <p>- يرقم كل فريق من 1 إلى ... حسب العناصر.</p> <p>- يمثل الفريق الأول الرماة ، والثاني يقوم باسترجاع الكرة.</p> <p>- عند الإشارة يرمي العنصر رقم 1 من فريق الرماة، لينطلق العنصر الأول من فريق الاسترجاع، لاستعادة الكرة وتسليمها للعنصر رقم 2 من الفريق الأول ، ليرميها بدوره ، ويستعيدتها رقم 2 من فريق الاسترجاع ، وهكذا .</p> <p>- تحتسب المدة التي استغرقت لاستعادة الكرة من طرف جميع أعضاء فريق الاسترجاع . يتم تبادل الأدوار .</p> <p>— الفريق الفائز الذي حقق أقصر مدة في عملية الاستعادة للكرة.</p>	<p>رماة</p> <p>استعادة</p>  <p>الكرة</p> <p>التلميذ</p>	

اللعبة رقم 14	
الكرة في الزاوية	
عدد التلاميذ: فريقان	المكان: فناء المدرسة
الوسائل: كرة	الملعب: مستطيل 20 م X 12 م
	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> – يقسم المستطيل إلى جزئين . – تحدد مناطق 1 م² على زوايا المستطيل. – ينتشر كل فريق في منتصفه، دون أن يمر للمنتصف الآخر. – يعين كل فريق حارسين بزوايا بمنطقة الخصم. – لا يحق للحارس الخروج من منطقته. – عند إشارة البدء يحاول الفريق الذي بحوزته الكرة تمريرها إلى أحد حارسيه بمنطقة الخصم، دون أن تقع عند عناصر الفريق الخصم. تسجل له نقطة إذا نجح في ذلك. في نفس الوقت يحاول منع الكرة من الوصول لحارسي الفريق الخصم. – الفريق الفائز الذي حقق أكبر عدد من النقاط بعد مدة محددة.

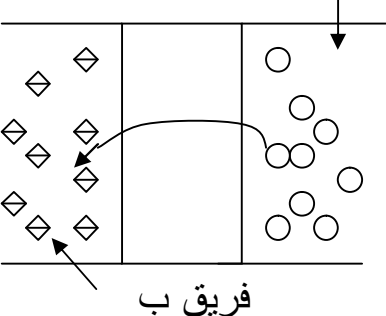
اللعبة رقم 15	
تجنب الكرة	
عدد التلاميذ: فريقان	المكان: فناء المدرسة
الوسائل: كرة + أقماع	الملعب: دائرة قطرها حوالي 15 م
	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> – توضع الأقماع على محيط الدائرة لتحديدها. – يصطف الفريق الأول الحامل للكرة على شكل قاطرة، على جهة من محيط الدائرة، خلف خط البدء وعلى بعد 1 م منها. – ينتشر الفريق الثاني على المحيط بعيدا عنه بـ 2 م . – يرمي العنصر الأول في القاطرة الكرة بعيدا وينطلق جريا حول محيط الدائرة، محاولا العودة إلى مكانه دون أن يلمس بالكرة. – يحاول الفريق الثاني استرجاع الكرة وتبادلها فيما بينه للمس الذي يجري. – تسجل نقطة للفريق لأول إذا لم يلمس بالكرة. – تسجل نقطة للفريق الثاني إذا نجح في لمس الذي يجري. – يتم تغيير الأدوار. الفريق الفائز الذي سجل أكبر عدد من النقاط.

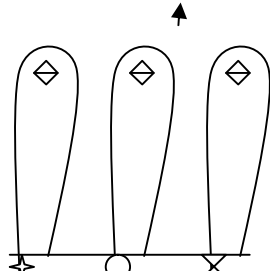
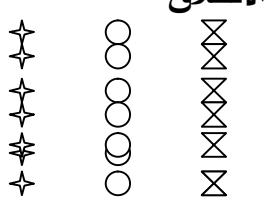
الكرة في السلة	اللعبة رقم 16
عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: كرة	المكان: فناء المدرسة الملعب: ملعب يشبه ملعب كرة السلة
	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> — تحدد على نهايتي الملعب دائرتين ، قطرهما 1 م — يقف تلميذ من كل فريق في الدائرة المقابلة لفريقه رافعا ذراعيه فوق رأسه ممثلا السلة. — يتنافس الفريقان فيما بينهما محاولين إيصال الكرة إلى الزميل الذي يمثل السلة بتمرير الكرة نحو يديه. — بعد مدة يعين الفريق الفائز، الذي تمكن من إيصال الكرة أكبر عدد من المرات إلى التلميذ السلة. ملاحظة: * تكييف القانون حسب مستوى التلاميذ. * لا يحق للتلميذ الذي يمثل السلة الخروج من الدائرة. * لا يحق لبقية العناصر دخول الدائرتين.


التمريرات العشر	اللعبة رقم 17
عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: كرة	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
<p>التشكيلات</p> 	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> — فريقان متساويا العدد. — يعين الفريق المستفيد بالكرة عن طريق القرعة. — يحاول كل فريق عن طريق تمرير الكرة بين عناصره تحقيق عشر تمريرات متتالية ليسجل نقطة. — يعاد العد عند سقوط الكرة أو خروجها من حدود الملعب . — يعمل الفريق الخصم على منع التمرير والاستحواذ على الكرة — يمكن إدراج بعض قواعد اللعب المناسبة للمستوى". مثل: قاعدة المشي بالكرة ، عدم مسك الزميل ...

التمريرات العشر بالمنطقة	اللعبة رقم 18		
عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: كرة	المكان: فناء المدرسة الملعب: ملعب مستطيل الشكل		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; padding: 10px;"> </td> <td style="width: 50%; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> — يقسم الملعب إلى 4 مناطق حسب الشكل. — ينتشر الفريق الذي بحوزته الكرة مثنى، مثنى في المناطق — الفريق الثاني منقوص من النصف، ينتشر في المناطق. — بحيث مهاجمين (2) يقابلهما مدافع واحد. — يحاول الفريق المهاجم تبادل الكرة فيما بين عناصره — بين المناطق لتحقيق 10 تمريرات، بينما يحاول الفريق الدافع منعه. — إذا نجح تسجل له نقطة. — يتم تبادل الأدوار بعد ذلك. — الفريق الفائز الذي حقق أكبر عدد من النقاط. <p style="text-align: center;">ملاحظة: يمكن تكييف القانون حسب مستوى التلاميذ.</p> </td> </tr> </table>		<p style="text-align: center;">سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> — يقسم الملعب إلى 4 مناطق حسب الشكل. — ينتشر الفريق الذي بحوزته الكرة مثنى، مثنى في المناطق — الفريق الثاني منقوص من النصف، ينتشر في المناطق. — بحيث مهاجمين (2) يقابلهما مدافع واحد. — يحاول الفريق المهاجم تبادل الكرة فيما بين عناصره — بين المناطق لتحقيق 10 تمريرات، بينما يحاول الفريق الدافع منعه. — إذا نجح تسجل له نقطة. — يتم تبادل الأدوار بعد ذلك. — الفريق الفائز الذي حقق أكبر عدد من النقاط. <p style="text-align: center;">ملاحظة: يمكن تكييف القانون حسب مستوى التلاميذ.</p>	
	<p style="text-align: center;">سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> — يقسم الملعب إلى 4 مناطق حسب الشكل. — ينتشر الفريق الذي بحوزته الكرة مثنى، مثنى في المناطق — الفريق الثاني منقوص من النصف، ينتشر في المناطق. — بحيث مهاجمين (2) يقابلهما مدافع واحد. — يحاول الفريق المهاجم تبادل الكرة فيما بين عناصره — بين المناطق لتحقيق 10 تمريرات، بينما يحاول الفريق الدافع منعه. — إذا نجح تسجل له نقطة. — يتم تبادل الأدوار بعد ذلك. — الفريق الفائز الذي حقق أكبر عدد من النقاط. <p style="text-align: center;">ملاحظة: يمكن تكييف القانون حسب مستوى التلاميذ.</p>		

إصابة الهدف	اللعبة رقم 19	
عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: كرة	المكان: فناء المدرسة الملعب: ملعب مستطيل 20 م x 15م	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 100%; text-align: center; padding: 10px;"> </td> </tr> </table>		<p style="text-align: center;">سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> — تحدد نقطة البدء للفريقين على خطي عرض المستطيل — توضع سلة أو قمع داخل دائرة قطرها 1م في منتصف المستطيل. — الفريق الذي بحوزته الكرة يبدأ من خط البدء الخاص به — يتبادل الكرة بين عناصره محاولا التصويب على السلة أو القمع. — بينما يحاول الفريق الثاني منعه، والاستحواذ على الكرة — للقيام بنفس العملية، ابتداء من خط البدء الخاص به. — الفائز الذي يلمس السلة أو القمع أكبر عدد من المرات، بعد مدة معينة.

ربح المنطقة	اللعبة رقم 20
<p>عدد التلاميذ: غير محدد الوسائل: كرة</p>	<p>المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل</p>
<p>التشكيلات</p> <p>فريق أ</p>  <p>فريق ب</p>	<p>سير اللعبة</p> <p>— فريقان "أ"، "ب" متساويا العدد يأخذ كل فريق مكانه في ميدانه، بينهما منطقة عازلة حوالي 3م. — يعين الفريق الذي يبدأ اللعب عن طريق القرعة. — عند الإشارة يرمي الذي عنده الكرة إلى أبعد مكان ممكن من منطقة الخصم. الحالة الأولى: تمسك الكرة من طرف الفريق الخصم دون أن تسقط منطقة عازلة. وهنا يستطيع اللاعب التقدم ثلاث خطوات ورميها بدوره إلى أبعد مكان ممكن من منطقة الخصم. الحالة الثانية: توقف الكرة بعد سقوطها، وهنا يكون الرمي من نفس المكان دون التحرك. — تحتسب نقطة للفريق الذي استطاع أن يسقط الكرة في منطقة الخصم. — الفريق الذي سجل أكبر عدد من النقاط يعتبر فائزا.</p>

سباقات التداول	اللعبة رقم 21
عدد التلاميذ: فرق الوسائل: قارورات بعدد الفرق	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
<p>التشكيلات القارورات</p>  <p>الانطلاق</p>  <p>الفرق</p>	<p>سير اللعبة تكوين فرق متساوية العدد، ومتقاربة في القدرات.</p> <ul style="list-style-type: none"> تحديد مسافة الجري بـ 10 أو 15م. يوضع خط الانطلاق، فتقف الفرق خلفه على شكل قاطرات. توضع قارورة بلاستيكية قبالة كل فريق وعلى نفس المسافة. عند الإشارة ينطلق الأول من كل فريق بسرعة ليدور حول القارورة ويعود فيلمس زميله الأول فينطلق ويقوم بنفس العمل. يفوز الفريق الذي ينتهي أولاً. <p>ملاحظة: يمكن إضافة الدوران حول القاطرة للمس الزميل</p> <ul style="list-style-type: none"> يمكن تغيير وضعيات الانطلاق (من الجلوس، من القرفصاء..). يمكن تغيير أشكال الجري (برجل واحدة، بالرجلين مضمومتين..). يمكن إدراج حواجز (قفز على الحبل، حواجز ذات علو مناسب..).

الكرة الميقاتية	اللعبة رقم 22
عدد التلاميذ: فريقان الوسائل: كرتان	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل
	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> شوطان، تغير الأدوار بعد الشوط الأول. الفريق الأول على شكل قاطرة، يواجهه قمع على بعد 10م. الفريق الثاني على شكل موجة يبعد الواحد منه عن الآخر 2م. تسلم كرة للأول من كل فريق. عند الإشارة ينطلق الأول من الفريق الأول منطفاً للكرة ليدور حول القمع ويعود ليسلم الكرة للثاني، وهكذا. بينما عند نفس الإشارة يقوم الفريق الثاني بالتمرير بين عناصره. تحتسب نقطة كلما عادت الكرة للتلميذ الأول الذي قام بالتمرير. عندما ينتهي التلميذ الأخير من الدوران حول القمع ينتهي الشوط. يتم تبادل الأدوار للقيام بالشوط الثاني. الفريق الفائز الذي قام بأكبر عدد من التمريرات.

الرمي والمسك	اللعبة رقم 23
عدد التلاميذ: فرق متساوية العدد الوسائل: كرات بعدد الفرق	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل 20م x 15م
	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> — تحدد منطقتين ذات عرض 3 م على نهايتي المستطيل. — كل فريق على شكل قاطرتين متقابلتين على نهايتي المستطيل. — كرة لكل فريق، عند الإشارة ينطلق الأول راميا إياها لأعلى ومسكها دون أن تسقط مرات عديدة ليسلمها إلى زميله المقابل عند الوصول إليه، الذي يقوم بنفس العملية. — الفريق الفائز الذي أنهى العملية الأول. — إذا سقطت الكرة يمكن الانطلاق من مكان سقوطها. <p>ملاحظة: يمكن تحديد عدد الرميات خلال التنقل. يمكن تحديد نوعية الرمية والمسكة. يمكن تحديد مناطق الرمي والمسك.</p>

التمرير والاستقبال	اللعبة رقم 24
عدد التلاميذ: فرق متساوية العدد الوسائل: كرات بعدد الفرق	المكان: فناء المدرسة الملعب:
	<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> — يقف كل فريق على شكل قاطرة وراء خط. يقابله على مسافة حوالي 7 م القائد وراء خط حاملا الكرة. — عند الإشارة يمرر القائد الكرة للعنصر الأول في القاطرة الذي يرجعها ويجلس، ليمررها إلى الثاني، الذي يعيدها له ويجلس وهكذا. — الفريق الفائز الذي ينتهي من العملية قبل الآخرين. — يمكن وضع الفريق على منحني يقابله القائد.

المسلك المتعدد الوضعيات	اللعبة رقم 25
عدد التلاميذ: فرق الوسائل: كرات، أقماع، حلقات، لوحات	المكان: فناء المدرسة الملعب: على شكل ورشات
	<p>سير اللعبة</p> <p>– ينظم هذا المسلك على الشكل التالي:</p> <p>1– الورشة الأولى: جري سريع على مسافة 15م إلى 20م 2 دون الخروج من الرواق.</p> <p>2– الورشة الثانية: قذف الكرة على هدف معين (حائط، لوحة ...) به دائرة ذات قطر 0.5 م، على مسافة 3م، 4 م، 5م.</p> <p>3– الورشة الثالثة: الوثب داخل الحلقات بالرجلين مضمومتين (5 حلقات).</p> <p>4 – الورشة الرابعة: اجتياز ورشات منخفضة جريا باقتراب 5 أمتار، و 3 حواجز.</p>

التناوب بالكرة	اللعبة رقم 26
عدد التلاميذ: فرق الوسائل: كرات بعدد الفرق	المكان: فناء المدرسة الملعب: مستطيل 15 x 20م
	<p>سير اللعبة</p> <p>– الفرق على شكل قاطرات وراء خط الانطلاق</p> <p>– عند الإشارة ينطلق الأول بالكرة جريا أو تنطيطا نحو خط الوصول ويعود لسلم الكرة للذي يليه.</p> <p>– الفريق الفائز الذي ينهي العملية الأول.</p> <p>ملاحظة: يمكن تحديد نوعية الجري.</p> <p>يمكن تحديد المسلك بالأقماع والمرور بينها عن طريق التعرج.</p>

اللعبة رقم 27	
القفز إلى أبعد مكان	عدد التلاميذ: الوسائل: جير، ألواح
المكان: ساحة المؤسسة الملعب: مستطيل 15 x 20 م	سير اللعبة ثلاث ورشات بها: — مسافة استعدادية 5م — منطقة الوثب 30 سم تبعد عن المجال الأول ب 1 م — 4 مجالات اتساعها 30 سم للورشة الأولى، 40 سم للثانية 50 سم للثالثة. * الجري والوثب من منطقة الوثب ومحاولة السقوط في أبعد مجال. * تحتسب النقاط حسب المجال المحدد. * تحتسب النتيجة فديرا وجماعيا.

اللعبة رقم 28	
الاجتياز بأساليب مختلفة	عدد التلاميذ: فرق الوسائل: حلقات، جير، أقماع
المكان: ساحة المؤسسة الملعب: ورشات على مسالك	سير اللعبة — أربع ورشات بها حواجز مختلفة الأشكال * الورشة الأولى: تخطي الحواجز بالرجلين مضمومتين * الورشة الثانية: قفزة الحجلة لتخطي الحواجز. * الورشة الثالثة: الجري داخل الحلقات بدون توقف مع جري استعدادي مسبق 4م. * الورشة الرابعة: جري استعدادي 5م وتخطي مجال اتساعه 1.50 سم. ملاحظة: يستطيع المعلم استحداث نظام تنافسي للعبة. 1.50 م 5 م

الألعاب الهادئة

تستعمل الألعاب الهادئة في نهاية الحصة، قصد استعادة التلاميذ حالتهم الطبيعية ومواصلة بقية الدروس داخل القسم.
— كما أنها تستخدم للاسترجاع بين مجهودين شديدين.
— وتستعمل أيضا داخل القسم، حينما يتعذر القيام بحصة التربية البدنية في الساحة، أو حتى بين نشاطين لاستعادة الحيوية.

اللعبة رقم 1	قال علي
المكان: الفناء، داخل القسم	عدد التلاميذ: كل القسم
سير اللعبة — يعين المعلم تلميذا يقوم بإصدار الأوامر مثل قال علي وقوف، قال علي جلوس قال علي اليد فوق الرأس. — لا يستجيب التلاميذ للأوامر إلا إذا كانت مسبقة بـ " قال علي " — يقصى كل تلميذ خطأ . — يعلن في النهاية عن الفائز.	

اللعبة رقم 2	الألوان
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	عدد التلاميذ: كل القسم
سير اللعبة مثلا: — اللون الأحمر يعني الوقوف. — اللون الأصفر يعني الجلوس. — اللون الأبيض يعني الدوران في نفس المكان. — يقوم المعلم بسرد قصة يذكر فيها الألوان، وكلما تلفظ بلون استجاب التلميذ لما يعنيه. — يقصى كل تلميذ خطأ. — يعلن في النهاية عن الفائز.	

قائد الجوقة	اللعبة رقم 3
عدد التلاميذ: كل القسم	المكان: الفناء، قاعة الدراسة
<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none">– يخرج المعلم تلميذا خارج القسم، بحيث لا يسمع ولا يرى ما يجري بداخله.– يعين تلميذا يمثل قائد الجوق، الذي يقوم بحركات خفية عن التلميذ الذي كان بالخارج.– يرددها التلاميذ دون أن يكشفوا عن القائد.– بينما يحاول الذي كان بالخارج اكتشافه، وله في ذلك ثلاث محاولات.	

الصارفة	اللعبة رقم 4
عدد التلاميذ: كل القسم	المكان: الفناء، قاعة الدراسة
<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none">– يخرج المعلم تلميذا خارج القسم، بحيث لا يسمع ولا يرى ما يدور بداخله.– يعطي أحد التلاميذ صفارة.– يبدأ في الصفير بعد دخول زميله، الذي يحاول اكتشافه.– له الحق في ثلاث محاولات.	

الحمامة تطير	اللعبة رقم 5
عدد التلاميذ: كل القسم	المكان: الفناء، قاعة الدراسة
<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none">– بعد الاتفاق على نوع الطير، يقف التلاميذ في أماكنهم، ويقف أحد أمامهم يقوم بحركات للطيور وعلى زملائه ألا يقلدوه إلا إذا قام بالحركات التي تدلّ على الطائر المتفق عليه، يقصى من أخطأ.– يعلن في النهاية عن الفائز	

اللعبة رقم 6	السمة والبحر
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	عدد التلاميذ: كل القسم
<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none">– يقف القائد أمام زملائه.– يمد الذراع اليمين، ويمثل البحر، بينما يمثل الذراع الشمال السمكة.– يمرر اليد اليسرى التي تمثل السمكة، تارة تحت اليمنى التي تمثل البحر وتارة فوقها.– لا يصفق التلميذ إلا عند مرور السمكة فوق البحر.– يقصي كل تلميذ يخطئ.– يعلن في النهاية عن الفائز.	

اللعبة رقم 7	ركز وتذكر
المكان: الفناء، قاعة الدراسة	عدد التلاميذ: كل القسم
<p>سير اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none">– يضع المعلم عدة أشياء على الطاولة (من 7 إلى 10)، تعطى مهلة 10 ثوان للتلميذ ليتذكر ترتيبها.– يخرج، بعد ذلك تبعثر هذه الأشياء.– يحاول التلميذ إعادة ترتيبها.– تعطى له نقطة كلما وقق في ترتيب شيء.– يمكن حذف شيء أو أشياء، وعلى التلميذ التعرف عليه.	

مدونة الوسائل

يلعب العتاد الرياضي دورا هاما في تذليل الصعوبات التي تواجه العملية التعليمية، ويؤدي إلى تحسين الفعل التربوي بصفة عامة.

أ - التجهيز الرياضي:

* تجهيز ضروري: ساحة للممارسة (ساحة المؤسسة أو ساحة مجاورة) بحيث تكون:

— آمنة ومؤمنة.

— مؤشّرة (مخطّطة).

— نظيفة.

* تجهيز مستحبّ: ملاعب مخطّطة وما يتبعها من مرامي وأعمدة.

ب - الوسائل التعليمية: (مدونة)

— كرات رسمية صغيرة من البلاستيك.

— كرات من البلاستيك ذات أحجام مختلفة.

— كرات طيبة صغيرة.

— أقماع تستعمل كمعالم (يمكن صنعها بقارورات الزيت بعد ملئها بالرمل).

— حلقات ذات قطر 1م (يمكن صنعها بالبلاستيك العازل لخيوط الكهرباء).

— حبال بأطوال مختلفة.

— لوحات خشبية.

— شواهد خشبية ذات طول 30 سم (تصنع بقصّ ذراع المكينة).

— مناديل، مجموعات صدرات (كلّ مجموعة بلون).

— أعلام ملوّنة.

— ساعة ميقاتي.

— صفارة.

— ديكامتر.

—