

برنامج التربية البدنية
بالسنة الرابعة من التعليم الاساسي

الهدف من هذا البرنامج هو ان يكون المتعلم قادراً على
القيام بالتمارين البدنية المناسبة مع المحافظة على التوازن العنصري
في الجسم والقيام بالتمارين بمرحلة متقدمة باستخدام اوزان الجسم او
الادوات البدنية
الوسائل التعليمية: الاذاعة، الاشرطة الصوتية، النماذج التوضيحية التمرينية
التمارين: تمارين تقوية وتنسيقية بمرحلة متقدمة باستخدام اوزان الجسم او
الادوات البدنية في اوضاع غير معتادة

برنامج التربية البدنية
بالسنة الرابعة من التعليم الاساسي

برنامج التربية البدنية بالسنة الرابعة من التعليم الاساسي

- في نهاية السنة الرابعة يكون المتعلم قادرا على :
- 1- بذل مجهود متواصل لمدة زمنية طويلة مع المحافظة على التوازن الدوري التنفسي
 - 2- توظيف عضلات الجسم للقيام بحركات ديناميكية باستعمال ثقل الجسم أو بمواجهة مقاومة خارجية
 - 3- الإستعمال المناسب للأداة طبقا لمتطلبات الوضعية التربوية
 - 4- أداء حركات متناسقة وتعديلها بسرعة حسب متغيرات الوضعية التربوية
 - 5- المحافظة على التوازن في أوضاع غير مألوفة
 - 6- المساهمة في عمل جماعي مع احترام المنافس والقوانين
 - 7- ادراك امكاناته الذاتية وامكانات المنافس عبر وضعيات التضاد والهجوم والدفاع.

المحاور	الأهداف المميّزة	المحتوى	التوصيات
الجري	الجري لمدة طويلة باتباع نسق منتظم	- استعمال مسارات مهيأة - استعمال مسارات طبيعية	يمكن المتعلم من أن يستريح عند ظهور علامات الإرهاق (اللهاث، إصفرار الوجه) كما ينبغي عليه اتباع نسق يتماشى مع إمكانياته ضمن أفرقة صغيرة تكون متجانسة.
الجري بأقصى سرعة مسافات قصيرة : - مع الإستجابة إلى اشارات مختلفة عند الإنطلاق - في خطّ مستقيم	- ألعاب الجري - الإنطلاق بسرعة * استجابة إلى إشارات سمعية بصرية - لمسية * من أوضاع مختلفة (الوقوف، الجلوس، الإستلقاء...)	يجدر بالمتعلم أن يعيد المجهود أكثر من عشر مرات. كما يجدر به قطع مسافات لا تتجاوز 10 أمتار مع القيام بتمارين العرونة والتنفس خلال فترات الراحة	
الربط بين الجري واجتياز الحواجز بدون التوقف أو تخفيض السرعة قبل أو بعد اجتياز الحاجز	- استعمال مسارات مهيئة تحتوي على حواجز مختلفة (علامات مرسومة على الأرض، عصي اطواق لوح، علب...) - الجري في مسارات تكون فيها المسافات الفاصلة بين الحواجز منتظمة أو غير منتظمة - اجتياز حواجز ذات علو مختلف	ينبغي على المتعلم تخطي الحواجز عبر الجري دون التوقف بينها ثمّ الففز فوقها. لذا ينبغي استخدام حواجز لا تشكل خطورة بحيث لا يتجاوز علوها أكثر من 30 سم.	
مناولة أداة التناوب (الشاهد) أثناء الجري من الخلف إلى الأمام دون اسقاطها	- ألعاب التناوب - مسارات ومسافات متنوعة (خطّ مستقيم - شكل دائري - مربع)	من الضروري أن يكتسب المتعلم القدرة على مسك الشاهد وكيفية تسليمه لغيره وتسلمه منه بيد واحدة كما ينبغي عليه أن لا يتوقف أثناء تسليم الشاهد لغيره ولا يخفض في السرعة. كما يجدر به تسليم الشاهد لغيره دون مواجهته.	

المحاور	الأهداف المميزة	المحتوى	الفرصيات
القفز	<ul style="list-style-type: none"> - الربط بين الجري و القفز برجل واحدة الى أعلى أو الى الأمام . - الربط بين قفزات متنوعة دون التوقف بينها. 	<ul style="list-style-type: none"> - ألعاب القفز - الجري و القفز مع اجتياز حواجز (واد مرسوم على الأرض ، سطح مرتفع ...) - القفز بالتحفز أو بدون تحفز في المقفز - استعمال سطح مرتفع عند دفعة القفز (مقفز من لوح ، صندوق ...) - استعمال علامات لوضع الارتكازات (أطواق ، مناديل ...) - القفز مع اتباع إيقاع معين - التنوع في القفزات 	<ul style="list-style-type: none"> -من الضروري أن يشرح المتعلم بالمعل على إحماء عضلاته و مقاصلة قبل المبادرة بالقفز و ذلك لاجتناب تعرضه لحوادث المفاصل - يجدر بالمتعلم أن يتعود على : * الهبوط على الرجلين معا * تجنب دفعة القفز من حالة المقفز * تجنب الجري أكثر من 7 أمتار عند القفز
الرمي	<ul style="list-style-type: none"> رمي أداة الى أبعد مسافة ممكنة بتشريك كافة أعضاء الجسم. 	<ul style="list-style-type: none"> -استعمال أدوات مختلفة (عصي،كرات طيبة ، حبال، أطواق) . -الرمي بيد واحدة أو بيدين معا . -رمي الى الأمام، الى أعلى، الى الخلف، على الجانبين. -ألعاب الرمي. 	<ul style="list-style-type: none"> يجدر بالمتعلم أن يتعود رمي الاداة واسترجاعها عند اشارة المعلم. كما يجدر به تعود اخلاء ساحة (ميدان)الرمي قبل اشارة المعلم بالرمي.

المحاور	الأهداف المسهزة	المحتوى	العروضات
الانشطة الجمبازية	القدرة على التحكم في الارتكازات في وضع مقلوب القدرة على تغيير الارتكازات (مركز ثقل الجسم).	-على الكتفين -الوقوف على الرأس واليدين بالاستناد إلى الحائط أو التراب أو أجهزة أخرى. -الوقوف على اليدين باسناد الساقين على جهاز -التنقل فوق مستوى مرتفع (عارضة توازن، مقعد سويدي). -الوقوف على أجهزة متحركة و متقلبة (برميل، كرات طبية). -التنقل بالارتكاز على اليدين بالتداول.	يجدر بالمتعلم أن يمارس الانشطة الجمبازية في أرضية لبنة (من عشب أو بساط إلى غير ذلك). كما يجدر به أن يتعود على طلق الذراعين و تصلب الحزام الخوضي عند الوقوف على الرأس واليدين أو على اليدين فقط. كما يجدر تدريبه على تلقي كل من "الإعانة" و"المراقبة".
المحافظة على تكوير الجسم اثناء الدوران حول محور أفقي. المحافظة على استقامة الجسم اثناء الدوران حول محور عمودي. القدرة على إرخاء الجسم أثناء التعلق الدفع الديناميكي (IMPULSION) بالرجلين عند القفز مع المحافظة على تصلب الجسم. (gainage).	-دحرجة أمامية. -دحرجة خلفية. -دوران حول عمود أفقي. -المشي مع القيام بنصف دائرة، دائرة أو أكثر. -القفز من أسفل إلى أعلى أو من أعلى إلى أسفل مع القيام بربع دائرة، بنصف دائرة أو بدائرة كاملة. التدلي التنقل، تنويع المسك ووضع الجسم التأرجح -القفز بالتحفز. -القيام بقفزات متتابعة بنفس المكان	* المراقبة : تقع من طرف المعلم أو المتعلم وتمثل في مراقبته للممارس اثناء تعاويه عملا ما قصد منعه من السقوط * الإعانة : تقع من طرف المعلم و تتمثل في اعانته للمتعلم على ممارسة بعض الحركات التي لا يتمكن من القيام بها بمفرده ، من ذلك الحركات التي تتطلب القوة. ينبغي على المتعلم طلق الذراعين وفتح زاوية الجلع و الذراعين إلى أقصى مدى اثناء التعلق. ينبغي على المتعلم الدفع بأمشاط الرجلين (plantes des pieds) واستعمال اليدين عند دفعة القفز. كما ينبغي عليه تعود الهبوط على امشاط الرجلين مع ثني الركبتين.	

المحاور	الأهداف المميزة	المحتوى	العروضات
الالعاب الجماعية	التنقل في فضاء حر لاستقبال الكرة. محاصرة المنافس ومنعه من استقبال الكرة.	- العاب مصفرة باستعمال الكرة. - العاب تعتمد على المحاصرة والتخلص من المحاصرة. - العاب تعتمد على التدرج بالكرة نحو هدف معين (خط مرسوم على الارض، منطقة محددة، مرمى، سلة، الخ ...).	يجدر بالمتعلم أن يتعود : - استغلال وضعية التفوق العددي لاستقبال الكرة من أحد افراد الفريق أو تمريرها إليه - العمل ضمن أفولة صغيرة لاتتعدى ستة أفراد. - المشاركة في التنظيم المادي للعبة. والتحكم كما يجدر به اجتناب اللعب الخشن (المسك من الشياپ، الضرب ...).
العاب التضاد	جذب المنافس أو دفعه بالنسبة الى خط أو منطقة محددة.	- الجذب بيد واحدة أو يديين معا. - الجذب باستعمال أداة (عصى، حبل، منديل). - الدفع بالكتف في اوضاع مختلفة (وقوفاً، جثواً، على أربعة إرتكازات). - الدفع بالظهر وقوفاً وجلووساً - دفع المنافس من الكتفين أو من الظهر	ينبغي أن يتنافس المتعلم مع ترب من نفس المستوى البدني. كما يجدر به القيام بنشاط التضاد بفرض التخلص من كل ما يعرضه أو يعرض منافسه للخطر (من ساعات يدوية، خواتم، أساور، عقود، الخ ...)