

برنامج التربية البدنية للسنة الثالثة

في نهاية السنة يكون المتعلم قادرا على :

- التحكم في توزيع الجهود لمدة معينة مع المحافظة على التوازن التنفسي.
- اداء الحركات بصفة سليمة مع الحرص على سرعة التنفيذ.
- التحكم في جسمه في اوضاع غير مألوفة.
- اكتساب مهارات حركية.
- الربط بين حركات متنوعة ذات صعوبات مختلفة.

● المشاركة الفعلية اثناء اللعب الجماعي.

● التنافس الذاتي و التباري مع الاخرين.

القدرات المستهدفة	الأنشطة
المداومة	بذل مجهود متواصل و معتدل لفترة زمنية طويلة نسبيا مع المحافظة على التوازن التنفسي و محاولة توزيع المجهود بصفة منتظمة.
التنفس السليم	مصاحبة الحركات بعملية التنفس . التوفيق بين الحركة و التنفس . توخي نسق تنفسي.
المرونة	اداء حركات ذات مدى كبير بمختلف اعضاء الجسم.
التنشيط العضلي	توظيف عضلات الجسم عند القيام بحركات تتطلب مواجهة مقاومة خارجية(القفز- الجذب-الدفع-الارتكازعلى اليدين-وضع ثقل الجسم

<p>على اليدين الخ (...)</p>	
<p>اداء مختلف الحركات مع المحافظة على اوضاع سليمة لمختلف اعضاء الجسم.</p> <p>اتخاذ الوضع الملائم للحركة و خاصة عند ربط الحركات ببعضها.</p>	<p>التربية القوامية</p>
<p>استيعاب مختلف الايقاعات و تجسيها بالحركة.</p> <p>مصاحبة الايقاع بالحركة.</p>	<p>التربية الايقاعية</p>
<p>التحكم في استعمال الكرة او اداة اخرى بكلتا اليدين.</p> <p>التحكم في استعمال الكرة بيد واحدة.</p> <p>التحكم في استعمال الكرة بالرجل.</p>	<p>التحكم في الاداة</p>

الثلاثي الاول		
المحتوى	الاهداف المميزة	المحاور
<p>مختلف الحركات و الالعاب التي تتطلب اتخاذ اوضاع مألوفة و غير مألوفة (دوران الجسم في مختلف محاوره).</p> <p>-الارتكازات بجميع انواعها.</p> <p>القفز في مختلف الاتجاهات و المحاور بطرق متنوعة.</p> <p>-التوازن مع الارتكاز في الثبات و في الحركة.</p> <p>-التدلي مع اتخاذ اوضاع مختلفة(امتدادا - تكور- تأرجح - قلب الجسم).</p> <p>-الحركات الاساسية الطبيعية = ربط حركات المشي و الجري و القفز و الرمي ببعضها (مثال الجري مع الرمي مع اتخاذ ارتكازات سليمة على الاعضاء السفلى - القفز بعد التحفز - الجري ثم التوقف و عكس الاتجاه الخ ...)</p> <p>-الحركات و الالعاب باستعمال الاداة = الرمي</p>	<p>يكون المتعلم قادرا على التحكم في حركات الجسم و الاحساس بها في الازواضع غير المألوفة.</p> <p>-تغيير اوضاع جسمه بسرعة مع المحافظة على التوازن و الاداء السليم.</p> <p>-التحكم في الارتكازات مع المحافظة على توازنه في الثبات و الحركة.</p> <p>-اداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول لليدين.</p> <p>-اداء حركات متناسقة بالاستعمال المتداول للرجلين.</p> <p>-مصاحبة الايقاع بالحركة.</p> <p>-توظيف حركات الجسم للتعبير عن مشاعر مختلفة.</p>	<p>التحكم في الجسم</p>

<p>و الالتقاط - الرمي و الملاحقة - التنطيط - تبادل الاداة (تمرير و استقبال) بين تلميذين او أكثر - الرمي نحو هدف ثابت او متحرك. -التعبير التلقائي حسب ايقاع موسيقى معين. -العاب التقليد و الايماء.</p>		
الثلاثي الثاني		
المحتوى	الاهداف المميزة	المحاور
<p>التصرف المحكم وسط محيط طبيعي (غابة-جبل- حديقة-شاطئ) العاب التوجه العاب الاختباء العاب الملاحقة و اتباع المسالك. العاب التسلق و اجتياز الحواجز الطبيعية.</p>	<p>يكون المتعلم قادرا على -الاستغلال المحكم للمساحة. -التنقل السليم مع احتساب الحواجز. -التنقل السليم مع اجتياز الحواجز. تكييف التنقلات طبقا لمسارات مختلفة.</p>	التأقلم مع المحيط
<p>التصرف المحكم وسط محيط مهياً(ساحة- ملعب-قاعة- رواق الخ ...) مختلف الوضعيات البيداغوجية و الالعاب التي تركز على</p>	<p>قطع مسافات في اوقات متفاوتة. -تكييف سرعة التنقل حسب نسق معين.</p>	

<p>+النقلات بطرق متنوعة (الجري بين الحواجز - حولها وفوقها بالقفز على الرجلين معا او على رجل واحدة).</p> <p>-التنقلات حسب اتجاهات متنوعة (الى الامام-الى الخلف-الى الجانب-داخل او خارج مساحة او اشكال معينة).</p>		
الثلاثي الثالث		
المحتوى	الاهداف المميزة	المحاور
<p>-كل الالعاب الجماعية ذات الصيغة التربوية</p> <p>+العاب التناوب</p> <p>+الالعاب التقليدية</p> <p>+الالعاب الصغرى</p> <p>+العاب الملاحقة و التتابع</p> <p>-الوضعيات البيداغوجية ذات الصبغة التنافسية التي تعتمد على اللعب المصغر (3ضد1-2ضد1-4ضد1-4ضد2 الخ)</p>	<p>يكون المتعلم قادرا على</p> <p>-المساهمة في أنشطة من اجل هدف موحد.</p> <p>- العمل وسط المجموعة من اجل اكتساب القدرتين التاليتين</p> <p>+تحمل المسؤولية</p> <p>+اعانة الرفيق من اجل التنافس البريء</p> <p>التعرف على نقاط القوة و الضعف عند المنافس</p> <p>مواجهة صعوبات خارجية بإقدام و شجاعة</p>	<p>التحكم في السلوك مع الآخرين</p>

برنامج التربية البدنية للسنة الرابعة

في نهاية السنة يكون المتعلم قادرا على :

- بذل مجهود متواصل لمدة زمنية طويلة مع المحافظة على التوازن الدوري التنفسي.
- توظيف عضلات الجسم للقيام بحركات ديناميكية بأستعمال ثقل الجسم او بمواجهة مقاومة خارجية
- الاستعمال المناسب للاداة طبقا لمتطلبات الوضعية التربوية
- اداء حركات متناسقة و تعديلها بسرعة حسب متغيرات الوضعية التربوية
- المحافظة على التوازن في اوضاع غير مألوفة

● المساهمة في عمل جماعي مع احترام المنافس و القوانين

● ادراك امكاناته الذاتية و امكانات المنافس عبر وضعيات التضاد و الهجوم و الدفاع

الثلاثي الاول		
المحاور	الاهداف المميزة	المحتوى
الجري	الجري لمدة طويلة بإتباع نسق منتظم	- استعمال مسارات مهيأة - استعمال مسارات طبيعية
	الجري بأقصى سرعة مسافات قصيرة + مع الاستجابة الى اشارات مختلفة عند الانطلاق + في خط مستقيم	- العاب الجري - الانطلاق بسرعة + استجابة الى اشارات سمعية بصرية - لمسية + من اوضاع مختلفة (الوقوف-الجلوس-الاستلقاء)
	الربط بين الجري و اجتياز الحواجز بدون	استعمال مسارات مهيأة تحتوي على حواجز مختلفة (علامات مرسومة على

<p>الارض-عصى اطواق - لوح - علب) الجري في مسارات تكون فيها المسافات الفاصلة بين الحواجز منتظمة او غير منتظمة اختبار حواجز ذات علو منخفض-</p>	<p>التوقف او تخفيض السرعة قبل او بعد اجتياز الحاجز</p>	
<p>العاب التناوب مسارات و مسافات متنوعة (خط مستقيم-شكل دائري - مربع)</p>	<p>مناولة اداة التناوب (الشاهد) اثناء الجري من الخلف الى الامام دون اسقاطها</p>	
<p>الثلاثي الثاني</p>		
<p>العاب القفز الجري و القفز مع اجتياز حواجز (واد مرسوم على الارض-سطح مرتفع) القفز بالتحفز او بدون تحفز في القفز استعمال سطح مرتفع عند دفعة القفز(مقفز من لوح-صندوق)</p>	<p>الربط بين الجري و القفز برجل واحدة الى الاعلى او الى الامام الربط بين قفزات متنوعة دون التوقف بينها</p>	<p>القفز</p>

<p>-استعمال علامات لوضع الارتكازات (اطواق-مناديل)</p> <p>القفز مع اتباع ايقاع معين</p> <p>-التنوع في القفزات</p>		
<p>-استعمال ادوات مختلفة(عصي-كرات طبية-حبال-اطواق)</p> <p>الرمي بيد واحدة او باليدين معا</p> <p>رمي الى الامام - الى الاعلى الى الخلف-على الجانبين</p> <p>-العاب الرمي</p>	<p>رمي اداة الى ابعد مسافة ممكنة بتشريك</p> <p>كافة اعضاء الجسم</p>	<p>الرمي</p>
<p>الثلاثي الثالث</p>		
<p>على الكتفين</p> <p>-الوقوف على الرأس و اليدين بالاستناد الى الحائط او التراب او اجهزة</p> <p>اخرى</p>	<p>-القدرة على التحكم في الارتكازات في وضع</p> <p>مقلوب</p> <p>-القدرة على تغيير الارتكازات (مركز ثقل</p> <p>الجسم)</p>	<p>الانشطة</p> <p>الجمبازية</p>

<p>-الوقوف على اليدين بإسناد الساقين على جهاز -التنقل فوق مستوى مرتفع(عارضة توازن-مقعد سويدي) -الوقوف على اجهزة متحركة و متنقلة(برميل-كرات طبية) -التنقل بالارتكاز على اليدين بالتداول</p>		
<p>-درجة امامية -درجة خلفية -دوران حول عمود افقي -المشي مع القيام بنصف دائرة-دائرة كاملة او أكثر -القفز من اسفل الى اعلى او من اعلى الى اسفل مع القيام بربع دائرة او بدائرة كاملة -التدلي</p>	<p>-المحافظة على تكور الجسم اثناء الدوران حول محور افقي -المحافظة على استقامة الجسم اثناء الدوران حول محور عمودي -القدرة على ارخاء الجسم اثناء التعلق -الدفع الديناميكي بالرجلين عند القفز مع المحافظة على تصلب الجسم</p>	

<p>التنقل</p> <p>تنوع المسك و وضع الجسم</p> <p>التأرجح</p> <p>القفز بالتحفز</p> <p>القيام بقفزات متتابعة بنفس المكان</p>		
<p>العاب مصغرة بإستعمال الكرة</p> <p>العاب تعتمد على المحاصرة و التخلص من المحاصرة</p> <p>العاب تعتمد على التدرج بالكرة نحو هدف معين (خط مرسوم على الارض-منطقة محددة-مرمى-سلة الخ)</p>	<p>التنقل في فضاء حر لاستقبال الكرة</p> <p>محاصرة المنافس و منعه من استقبال الكرة</p>	<p>الالعاب الجماعية</p>
<p>الجذب بيد واحدة او باليدين معا</p> <p>الجذب بإستعمال اداة(عصى-حبل-منديل)</p>	<p>جذب المنافس او دفعه بالنسبة الى خط او منطقة محددة</p>	<p>العاب التضاد</p>

-الرفع بالكتف في اوضاع مختلفة(وقوفا-جثوا على اربعة ارتكازات)

-الرفع بالظهر وقوفا و جلوسا

-رفع المنافس من الكتفين او من الظهر