



# دليل الألعاب



مديرية الارتقاء بالرياضة المدرسية  
فبراير 2011

## تقديم

نظرا لما تكتسبه مادة التربية البدنية والرياضية من أهمية قصوى في بناء شخصية المتعلم من الناحية المعرفية والحسية الحركية والسوسيو عاطفية، واعتبارا لما تم إرساؤه من أدوات العمل في إطار بيداغوجيا الإدماج المتعلقة بمؤسسات التعليم الابتدائي، ارتأت الوزارة إعداد دليل يتضمن مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية إما على شكل ألعاب، أو وضعيات تعليمية، وذلك من أجل إرساء الموارد المرتبطة بالكفاية المستهدفة الخاصة بكل مستوى دراسي وبكل مرحلة.

ويرتكز إرساء الموارد المرتبطة بمادة التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي على اللعب كمدخل أساسي لإنماء الكفايات لدى المتعلمين على المستوى البدني والنفسي والفكري والاجتماعي.

إن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تعتبر حاجة بيولوجية وحقا إلزاميا في حياة المتعلم. مما يساعده على تحويل وربط علاقات بين الموارد المكتسبة في مادة التربية البدنية والرياضية وموارد المواد الأخرى كالحساب، والقياس، والقراءة،... الخ، ولا يجب أن يشكل عدم توفر المؤسسة على التجهيزات الرياضية عائقا لحرمان المتعلمين من حصص التربية البدنية والرياضية، بل يمكن استغلال الفضاء والتجهيزات المتوفرة، ولو كانت بسيطة، لإتاحة الفرصة للمتعلم لكي يعيش تجربة حركية غنية ومتنوعة مع زملائه.

ومن أجل تأهيل تلاميذ السنتين الخامسة والسادسة لممارسة الأنشطة الرياضية، فإنه يتعين على الأساتذة أن يهتموا بالألعاب التمهيدية للألعاب الجماعية والفردية لتمكينهم من اكتساب مهارات حركية وإنماء قدراتهم البدنية.

ختاما، نتمنى أن يحقق هذا الدليل الأهداف المتوخاة منه، من خلال الإسهام في تعميم التربية البدنية والرياضية، وفي الرفع من جودة التعلمات لدى المتعلمين بمؤسسات التعليم الابتدائي، علما أنه يبقى قابلا للتطوير عبر ملاحظات واقتراحات كل المتدخلين التربويين في حقل التربية البدنية والرياضية.

والله ولي التوفيق

## الإطار المنهجي

### تقديم:

- تم الاعتماد في إنجاز دليل الألعاب على المنهجية التالية:
- الانطلاق من مرجعية دليل الإدماج للتعليم الابتدائي (2010)، حيث تم الاحتفاظ بكفايات التربية البدنية والرياضية وبالموارد المسطرة لها، وكذلك بالوضعيات الإدماجية وفق مبدأ الاستمرارية والانسجام بين دلائل المواد الدراسية؛
  - اقتراح مجموعة من الألعاب والوضعيات لإرساء الموارد الملائمة لكل مرحلة كفاية؛
  - إضافة بعض الألعاب أو الوضعيات التي تساهم في إرساء الموارد، وتمكن من تنمية موارد إضافية غير مسطرة في دليل الإدماج، بحثاً عن إنماء شامل ومتكامل لمختلف مكونات شخصية المتعلم.

### 1. مواصفات وضعية التعلم أو اللعبة:

جدير بالذكر أن الألعاب والوضعيات البيداغوجية المقترحة في هذا الدليل تكتسي صبغة توجيهية يمكن للأستاذ أن يستأنس بها عند تطبيق حصص مادة التربية البدنية والرياضية. وحيث أن كل مرحلة تتكون من ست أسابيع تتضمن اثنا عشر حصة، بمعدل حصتين في الأسبوع، فإن للأستاذ صلاحية تطبيق اللعبة مرتين في كل مرحلة بعد إدخال التعديلات التي يراها مناسبة، أو انتقاء وإبداع ألعاب أو وضعيات أخرى غنية وملائمة لخصوصيات المحيط التربوي والاجتماعي الذي يعمل فيه (عدد المتعلمين ومستواهم المهاري، المعدات والتجهيزات الرياضية، حالة الطقس، الخصوصيات الثقافية، درجة تفاعل التلاميذ مع اللعبة... الخ).

و من أجل ضمان جودة الوضعيات البيداغوجية يجب الحرص على احترام مجموعة من المبادئ:

- **الملاءمة** : ربط علاقة وطيدة بين اللعبة والكفاية المستهدفة والموارد المراد إرساؤها.
- **السلامة** : تنظيم النشاط التعليمي وفق شروط تضمن سلامة المتعلمين، ومنها:
  - استعمال المعدات والفضاء.
  - تموضع المتعلمين.
  - طبيعة الحركات المطلوب إنجازها.
  - طبيعة الجهد والانتعاش.
  - استعمال الحركات التخزينية كشرط من شروط السلامة وتحسين المردودية الحركية ورفع نسبة زمن التعلم الفعلي.
- **الانخراط الحركي**: لتحقيق الأهداف التعليمية المتوخاة، ينبغي الحرص على أن تمكن الأشكال التنظيمية المادية والبشرية من مشاركة أكبر عدد من المتعلمين، وتتيح لهم الفرصة لاستثمار الوقت المخصص للنشاط.
- **الإثارة والتشويق**: العمل على أن تكون الوضعيات أو الألعاب المعتمدة ذات صبغة جذابة.
- **التكيف**: مراعاة ملاءمة درجة صعوبة الألعاب مع قدرات التلاميذ.
- **التدرج والتكامل**: احترام مبدأ التدرج والتكامل من مرحلة لأخرى ومن مستوى دراسي لآخر.
- **التوازن**: برمجة وضعيات وألعاب بكيفية تضمن التوازن بين مختلف مكونات الأنشطة البدنية والرياضية.
- **المحيط السوسيو- ثقافي**: الأخذ بعين الاعتبار الخصائص السوسيو- ثقافية لمحيط المتعلم (ثقافة الجسد- التقاليد والأعراف السائدة... الخ).

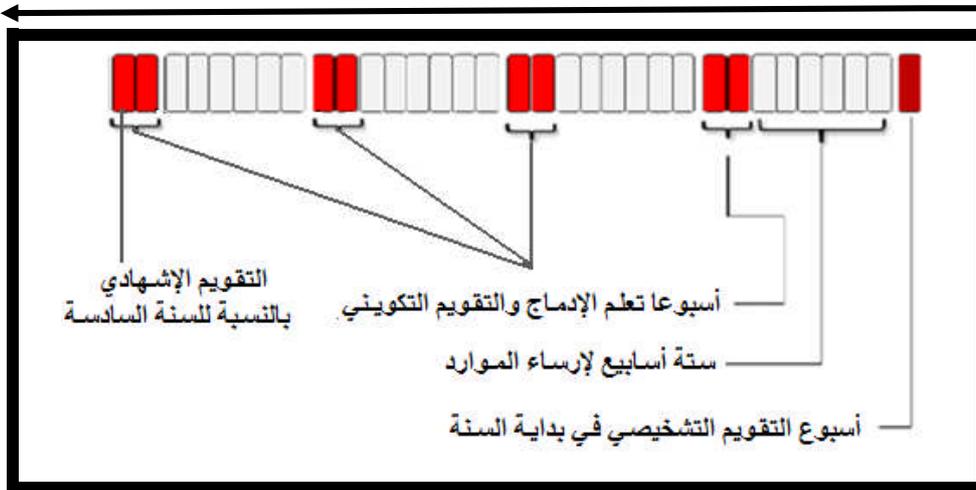
## 2. مكونات اللعبة أو الوضعية الـديداكتيكية في التربية البدنية والرياضية:

- لتسهيل عملية استثمار الأنشطة المقترحة تم اعتماد الهيكلـة التالية:
- **عنوان الوضعية:** يعبر عن دلالة بالنسبة للمتـعلم (رياضية، ثقافية... الخ).
- **الهدف التـعلمي:** ويعني المورد المراد إرساؤه خلال حصـة تعليمية أو مقطع تعليمي.
- **التنظيم المادي والبشري:** يصف كيفية إنجاز الوضعية أو اللعبة من طرف المتعلمين، وذلك من خلال تهيئ فضاء الممارسة وتحديد أدوار المتبارين... الخ، ويتم تقسيم المتعلمين إلى مجموعات متكافئة ومتوازنة وقارة عند بداية السنة الدراسية، يختار لها اسما ذا دلالة رمزية بالنسبة لهم ربـحا للوقت وضمانا لسلاسة تدبير التـعلم على أحسن وجه.
- **المطلوب إنجازـه:** المهمة المطلوبة من المتعلم لتحقيق النتيجة.
- **تعديلات ممكنة:** يتم إدخال التعديلات من أجل تطوير اللعبة لتثبيت المورد أو إرساء موارد جديدة في سياقات مختلفة.

## 3. تخطيط التـعلمـات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية وفق بيداغوجيا الإدماج:

يتم توزيع التـعلمـات وفق بيداغوجيا الإدماج على أربعة مراحل وكل مرحلة تتضمن ثمانية أسابيع موزعة كالتالي:

- الأسبوع الأول من بداية السنة الدراسية يخصص لتشخيص قدرات المتعلمين بواسطة روائز تستهدف بالأساس إنجاز نشاط حركي أو رياضي من أجل تحديد المجموعات داخل الفصل (التقويم التشخيصي).
- الأسابيع الستة الموالية تخصص لإرساء الموارد (استثمار الوضعيات الإدماجية).
- الأسبوعان السابع والثامن يخصصان لتدريب المتعلم على إدماج الموارد وتقويمها، ومعالجة الصعوبات التي تعترضه أثناء إنجاز المهمة المطلوبة.
- الأسبوع الأخير من السنة الدراسية يُخصص للتقويم الإشهادي بالنسبة للسنة السادسة.



## 4. أسبوع التقويم الشخصي:

إن تحقيق التـعلمـات الحركية في مادة التربية البدنية والرياضية لا يخضع فقط للمحتويات المقدمة من طرف الأستاذ وطرق وأساليب التدريس، بل هو مرتبط كذلك بالجانب التنظيمي للفصل الدراسي. ولذا، فإن تشكيل المجموعات في مادة التربية البدنية والرياضية يعد من بين المهام الأولى للأستاذ في بداية السنة الدراسية، ولن يتأتى ذلك إلا بعد اجتياز روائز حركية في الأسبوع الأول من السنة الدراسية، أي في أسبوع التقويم التشخيصي.

ولتحقيق هذه الغاية، يجب أن تكون المجموعات متكافئة فيما بينها حتى وإن كانت تعكس تفاوتاً في مستويات المتعلمين داخل كل منها عند تشكيلها في البداية، وينبغي أخذ ما يلي بعين الاعتبار:

- إعداد أربعة روائز حركية مناسبة وملائمة لقدرات المتعلمين.
- وضوح وموضوعية مؤشر التقويم الخاص بكل رائزة: تمنح علامة + أو - عند كل نتيجة، ويستحب استعمال العداد كلما تعلق الأمر بالجري السريع.
- اعتماد شبكة تقويم بسيطة وعملية وسهلة التنفيل.
- تصنيف المتعلمين إلى أربعة مستويات انطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الحصة التشخيصية:

✓ مستوى حسن جداً = التلاميذ الذين حصلوا على 4/4

✓ مستوى حسن = التلاميذ الذين حصلوا على 3/4

✓ مستوى مستحسن = التلاميذ الذين حصلوا على 2/4

✓ مستوى مقبول = التلاميذ الذين حصلوا على 1/4

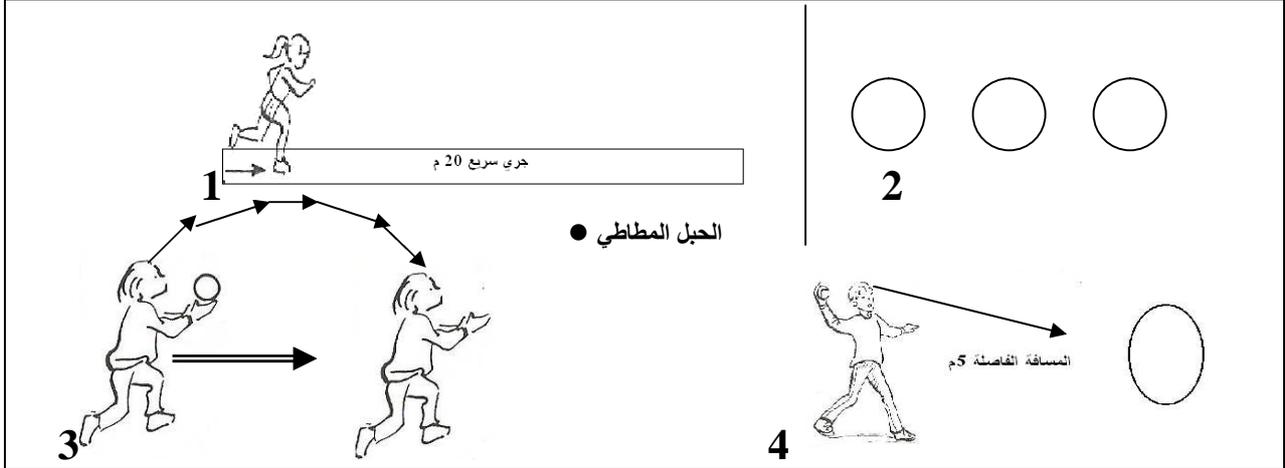
- يشترط توزيع تلاميذ كل مستوى إلى أربع مجموعات متساوية، مثلاً يوزع 8 تلاميذ من مستوى جيد جداً إلى أربع مجموعات: إثنان في المجموعة أ، إثنان في المجموعة ب، إثنان في المجموعة ج، وإثنان في المجموعة د. على أن تخضع باقي مستويات الاستحقاق إلى نفس التوزيع (أنظر الجدول أسفله).

المجموعة "د"	المجموعة "ج"	المجموعة "ب"	المجموعة "أ"	
2	2	2	2	تلاميذ من مستوى حسن جداً
2	3	3	3	تلاميذ من مستوى حسن
3	2	2	2	تلاميذ من مستوى مستحسن
2	3	2	2	تلاميذ من مستوى مقبول
9	10	9	9	المجموع

انطلاقاً من كفايات مادة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للسلك الابتدائي والموارد الخاصة بكل كفاية، نقترح ثلاثة روائز عبارة عن مطافات:

- مطاف 1 خاص بالمستويين الأول والثاني.
- مطاف 2 خاص بالمستويين الثالث والرابع.
- مطاف 3 خاص بالمستويين الخامس والسادس.

## المطاف 1: يتكون من أربع ورشات.



1- جري سريع ومتناسق لمسافة 20م داخل ممر عرضه 60 سنتم. تمنح علامة (+) للمتسابق الذي أدى الجري السريع بتناسق وانسجام الأطراف العليا والسفلى دون أن يتجاوز حدود الممر، وتمنح علامة (-) لمن لم يؤدي الجري المتناسق وكذلك في حال الخروج عن حدود الممر، وحيث تعتبر السرعة من أهم مؤشرات التقييم، فإنه يمكن للأستاذ استعمال عداد السرعة لاحتساب التوقيت من أجل ترتيب التلاميذ.

2- تؤدي 3 قفزات متتالية بالرجلين معا داخل الأطواق دون توقف. تمنح علامة (+) للمتعم الذي تمكن من وضع الرجلين معا داخل طوقين من أصل ثلاثة على الأقل، وتتمح علامة (-) لمن تمكن من وضع الرجلين معا داخل الطوق مرة واحدة على الأكثر.

3- رمي الكرة فوق حبل مطاطي على ارتفاع مترين، والتنقل إلى الأمام لاستقبالها. تمنح علامة (+) للمتعم الذي تمكن من رمي الكرة فوق الحبل ومسكها مرتين على الأقل من أصل ثلاث محاولات، وتمنح علامة (-) للمتعم الذي تمكن من رمي الكرة فوق الحبل ومسكها مرة واحدة على الأكثر.

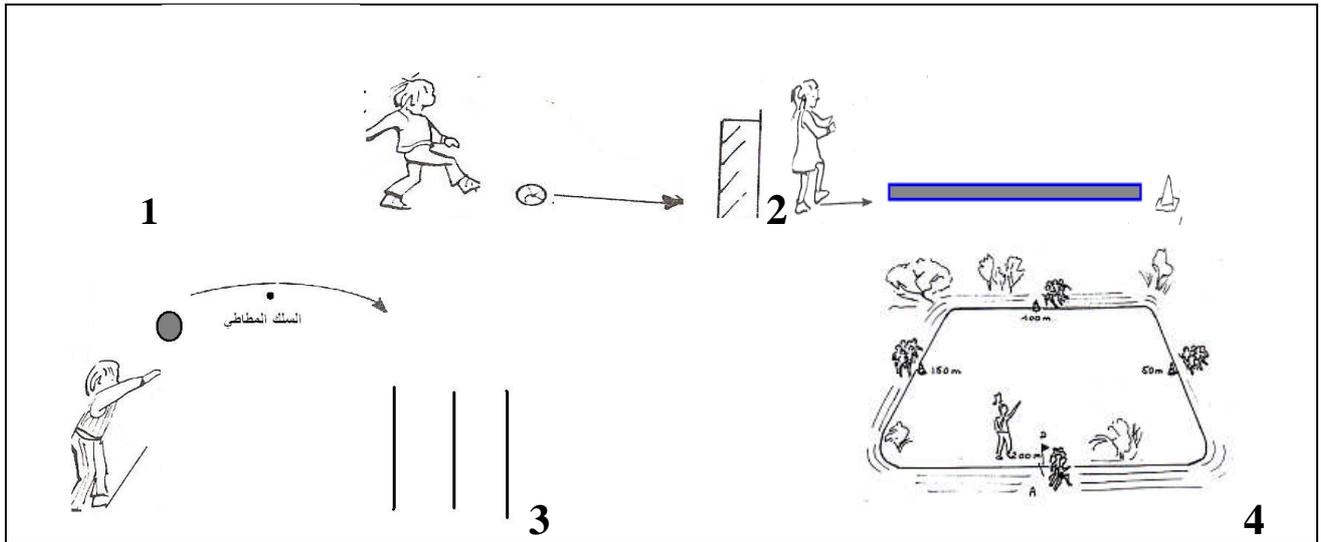
4- رمي كرة المضرب في ثلاث محاولات نحو الطوق كرمي الرمح. تمنح علامة (+) للمتعم الذي استطاع أن يمرر الكرة داخل الطوق مرتين من أصل ثلاث محاولات، كما تمنح علامة (-) للمتعم الذي استطاع أن يمرر الكرة داخل الطوق مرة واحدة على الأكثر.

المؤشرات	المؤشر = 1	المؤشر = 2	المؤشر = 3	المؤشر = 4	المجموع
جري سريع ومتناسق داخل الممر (أو زمن قطع المسافة).	+	-	+	+	
وضع الرجلين بشكل متوازي داخل أطواق الممر	+	+	+	+	
رمي الكرة فوق السلك المطاطي والتمكن من استقبالها	+	+	-	-	
التمكن من تصويب الكرة داخل الدائرة	-	+	-	-	
المطاف 1	أحمد	علي	سهام	مصطفى	أمينة
	+	+	+	-	3/4
	+	+	+	-	4/4
	+	+	-	-	2/4
	+	+	-	-	1/4
	+	+	+	-	3/4

إذا كان مستوى تلاميذ الفصل متقاربا، يمكن اعتماد سلم للتنقيط من أربع مستويات، أكثر تدقيقا، كما هو مبين في الجدول التالي:

المؤشرات	المؤشر = 1 جري سريع ومتناسق داخل الممر.	المؤشر = 2 قفزات متتالية مع وضع الرجلين بشكل متوازي داخل أطواق الممر.	المؤشر = 3 رمي الكرة فوق الحبل المطاطي والتمكن من استقبالها.	المؤشر = 4 التمكن من تصويب الكرة داخل الدائرة.	المجموع
المطاف 1	4	2	4	3	13
أحمد	4	4	4	4	16
علي	2	2	1	1	6
سهام	1	2	1	1	5
مصطفى	3	4	3	2	12
أمينة					

المطاف 2: يتكون من ثلاث ورشات فردية، ورابعة جماعية.



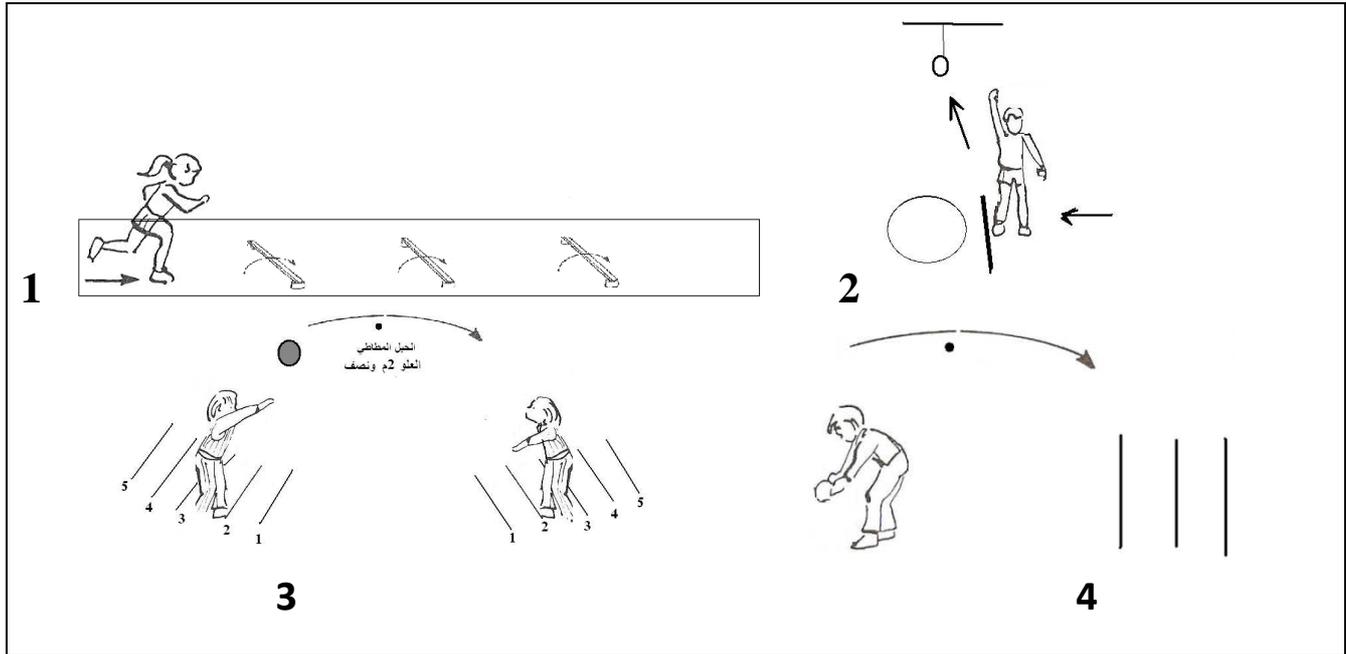
1 - قذف الكرة بواسطة القدم في اتجاه المرمى في 3 محاولات متتالية.  
تمنح علامة (+) للمتعلم الذي استطاع أن يمرر الكرة داخل المرمى مرتين على الأقل من أصل ثلاث محاولات، وتمنح علامة (-) لمن استطاع تمرير الكرة داخل المرمى مرة واحدة على الأكثر.

2- المشي فوق مستطيل من الورق المقوى طوله 5 أمتار وعرضه 10 سنتم:  
تمنح علامة (+) للمتعلم الذي استطاع أن يمر فوق مستطيل من الورق المقوى دون الخروج عن حدوده، وتمنح علامة (-) لمن خرجت أقدامه عن حدود المستطيل.

3- رمي الكرة باليدين انطلاقا من الصدر في اتجاه متصاعد إلى الأعلى لكي تمر فوق الحبل المطاطي، تمنح علامة (+) للمتعلم الذي استطاع أن يمرر الكرة فوق الحبل مرتين من أصل ثلاث محاولات، وتمنح علامة (-) لمن استطاع تمرير الكرة فوق الحبل مرة واحدة على الأكثر.

المجموع	المؤشر 4	المؤشر 3	المؤشر 2	المؤشر 1	المؤشرات
	الجرى بدون توقف.	رمي الكرة بعيدا إلى الأمام وفوق الحبل المطاطي.	المشي فوق المسطحة تطيل الكارطوني دون الخروج منه.	التمكن من تصويب الكرة داخل المرمى في محاولتين ناجحتين على الأقل.	المطاف 2
2/4	+	-	-	+	أحمد
3/4	-	+	+	+	علي
3/4	-	+	+	+	سهام
1/4	-	-	+	-	مصطفى
4/4	+	+	+	+	أمينة

المطاف 3: يتكون من ثلاث ورشات مسترسلة وفردية، ومن الورشة الرابعة التي هي ثنائية.



- الجرى بسرعة في ممر مستقيم طوله 40 م مع اجتياز 3 حواجز متباعدة فيما بينها ب 6 أمتار تقريبا:  
تمنح علامة (+) للمتعلم الذي أدى الجري السريع بتناسق وانسجام ما بين أطرافه العليا والسفلى دون أن يسقط إحدى الحواجز، كما تمنح علامة (-) لمن لم يؤد الجري المتناسق أوفي حال أسقط أكثر من حاجز واحد.
- الجرى في ممر تقدر مسافته ب 3 أمتار، ثم القيام بقفزة إلى الأعلى للمس الكرة المعققة والهبوط داخل المنطقة المرسومة.  
تمنح علامة (+) للمتعلم الذي استطاع أن يلمس الكرة ويهبط داخل المنطقة المحددة مرتين على الأقل من أصل ثلاث محاولات. وتمنح علامة (-) للمتعلم الذي استطاع أن يلمس الكرة ويهبط داخل المنطقة المحددة مرة واحدة على الأكثر.
- رمي الكرة بواسطة الذراعين الممدودتين لكي تمر فوق حبل مطاطي.  
تمنح علامة (+) للمتعلم الذي استطاع أن يمرر الكرة من فوق الحبل المطاطي مرتين على الأقل من أصل ثلاث محاولات، وتمنح علامة (-) للمتعلم استطاع أن يمرر الكرة من فوق الحبل مرة واحدة على الأكثر.
- يقف المتعلمان في صفين متقابلين تفصلهما مسافة 3 أمتار يتوسطها حبل مطاطي مرتفع من أجل تداول الكرة فيما بينهما (5 رميات و 5 استقبالات لكل واحد).
- تمنح علامة (+) للمتعلم الذي استطاع أن يمرر الكرة وأن يستقبلها من فوق الحبل ثلاث مرات على الأقل من أصل خمس محالات، وتمنح علامة (-) للمتعلم الذي استطاع أن يمرر الكرة وأن يستقبلها مرتين على الأكثر.

المؤشرات	المؤشر 1	المؤشر 2	المؤشر 3	المؤشر 4	المجموع
المطاف 3	الجري بسرعة عبر الحواجز في خط مستقيم وبدون توقف.	القفز إلى الأعلى ثم النزول داخل الدائرة.	رمي الكرة بعيدا إلى الخلف وفوق الحبل المطاطي.	التمكن من رمي واستقبال الكرة في 3 محاولات ناجحة على الأقل.	
أحمد	+	-	-	+	2/4
علي	+	+	+	-	3/4
سهام	+	-	+	+	3/4
مصطفى	-	+	-	-	1/4
أمينة	+	+	+	+	4/4

## 5- أسبوعا تعلم الإدماج والتقويم التكويني

يقوم الأستاذ بأنشطة مختلفة حسب طبيعة كل أسبوع:

### أ- أسبوع الإدماج:

خلال هذا الأسبوع يقوم الأستاذ بتحضير وضعيات الإدماج، مع استحضار الوضعيات التي سبق أن تطرق إليها خلال الأسابيع المتعلقة بإرساء الموارد على شكل مطاف، استنادا إلى المقترحات المنصوص عليها في مرجع الكفايات المتعلقة بسلك التعليم الابتدائي، أخذا بعين الاعتبار ضرورة تكييفها مع متطلبات ومعطيات الواقع.

### ب- أسبوع التقويم:

انطلاق من الوضعيات التي تم التطرق إليها خلال أسبوع الإدماج، يقوم الأستاذ بوضع شبكة الملاحظة التي يجب أن تراعي العناصر التالية:

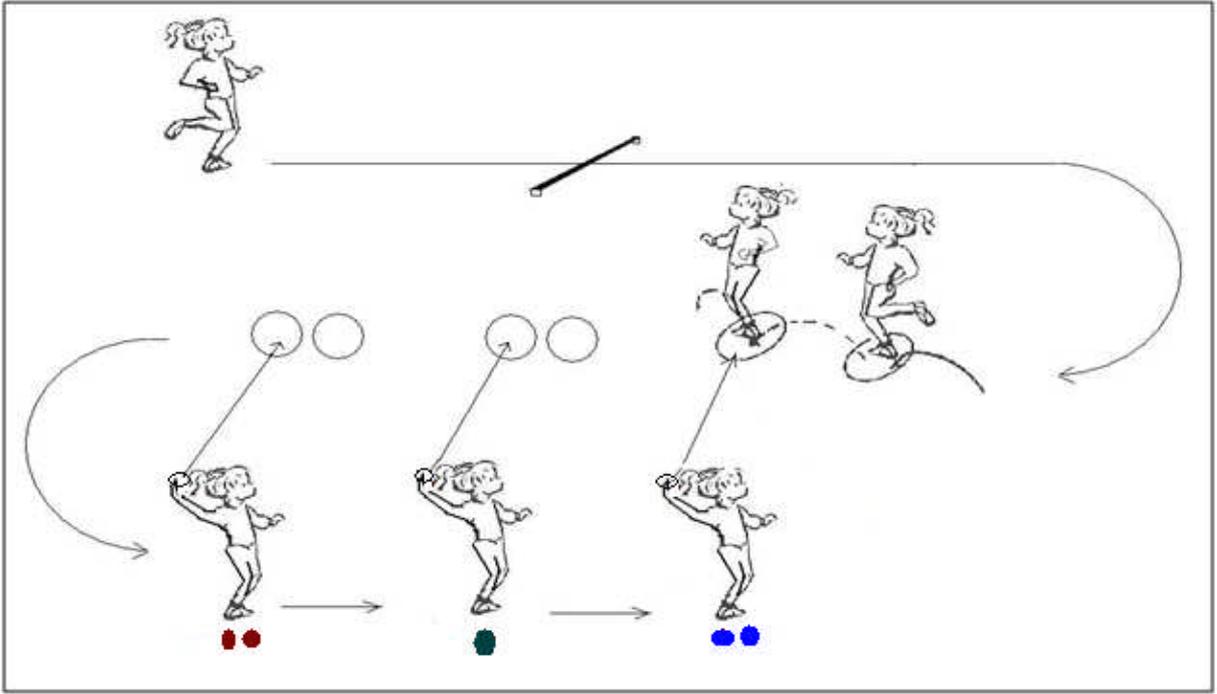
- احترام التلميذ للتعليمات.
- سرعة التلميذ في الإنجاز.
- جودة إنجاز الحركات.

### ❖ نموذج:

"هذا النموذج المقترح خاص بالمرحلة الأولى من السنة الأولى، على أن تتم مراعاة عملية التقويم من خلال وضعيات أخرى في كافة المراحل المتعلقة بالمستويات الدراسية بهذا السلك".

إن الوضعيات التي تم التطرق إليها خلال أسابيع الإرساء تتعلق بالجري والقفز والرمي، وهي نفس الوضعيات التي يجب أخذها بعين الاعتبار في عملية التقويم، حيث يقوم الأستاذ بمنح تقديرات معينة لكل وضعية من هذه الوضعيات، مراعيًا مدى التزام التلميذ بالمعايير المشار إليها أعلاه (احترام التعليمات، السرعة في الإنجاز، جودة إنجاز الحركات)، والتي تمكنه من تحديد مواطن القوة والضعف عند التلاميذ، وبالتالي تحديد التدخلات الممكنة لتصحيح التعليمات في المرحلة المقبلة.

مطاف على شكل منحرج تؤدي فيه عمليات الجري والقفز والرمي.



يقوم التلميذ بإنجاز العمليات التالية بالتتابع:

- الجري بسرعة لمسافة 20 م مع تخطي حاجز علوه 20 سنتمتر دون تغيير الإيقاع ودون إسقاط الحاجز.
- ثم الجري والقفز داخل الأطواق (3) بالرجلين معا (يتأكد الأستاذ من وضع القدمين معا داخل الطوق).
- ورمي أداة لاتتدحرج داخل الطوق 3 مرات من على بعد مترين ونصف ( يتأكد الأستاذ من رمي الأداة داخل الطوق).

مثال مقترح لشبكة التقديرات:

المجموع الفردي	الرمي	القفز	الجري بسرعة	العمليات
				أسماء التلاميذ
	عدد المحاولات الناجحة /3	عدد المحاولات الناجحة /3	عدد المؤشرات المحترمة /3	أحمد
/9	" "	" "	" "	علي
	" "	" "	" "	سهام
	" "	" "	" "	مصطفى
	" "	" "	" "	أمينة
	" "	" "	" "	...الخ
				المجموع الجماعي

جدول الألعاب والوضعيات التعليمية حسب المراحل والمستوى الدراسي

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- القطن والفنجان</li> <li>- الصقر والأرانب</li> <li>- ملء المنزل</li> <li>- بر وبحر</li> <li>- النمل والزرع</li> <li>- اقتناص الطرائد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القائد والجنود الصغار</li> <li>- رمي القوس</li> <li>- لعبة السلسلة</li> <li>- لعبة الدبديات</li> <li>- الكنز المخفي</li> <li>- لعبة الأرقام</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ملء السلات</li> <li>- أقول أسمع</li> <li>- التائه</li> <li>- التوازن الثنائي 1</li> <li>- التوازن الثنائي 2</li> <li>- التوازن الثنائي 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- سباق التناوب</li> <li>- الكرة الفبحة</li> <li>- لعبة الساعة</li> <li>- الحرية</li> <li>- المتاهة</li> <li>- الدركي والهارب</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- سباق الحواجز في ممر دائري</li> <li>- تخطي السواقي</li> <li>- عبور النهر</li> <li>- الكرة المبعدة</li> <li>- الفأر والجحر</li> <li>- الفراشة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العقدة</li> <li>- الحوامة</li> <li>- الجري بالتناوب</li> <li>- لعبة البولنج</li> <li>- الضفدع</li> <li>- الاستقبال</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الطريدة</li> <li>- لعبة الحروف</li> <li>- التوازن الثلاثي 1</li> <li>- التوازن الثلاثي 2</li> <li>- الذنب والراعي والحمل</li> <li>- الكرة الجالسة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمريرات الثلاث</li> <li>- السحرة</li> <li>- القطن والفنجان</li> <li>- المطاردة</li> <li>- السلسلة الكهربائية</li> <li>- الكنز</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- خلية النمل</li> <li>- الرمي باليدين معا</li> <li>- التمريرات السريعة</li> <li>- المتسلسلة</li> <li>- الهارب</li> <li>- التناوب الرقمي</li> <li>- الصدى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرحيل</li> <li>- سباق الوثب بالحبيل</li> <li>- بيت العنكبوت</li> <li>- قطف الفواكه العالية</li> <li>- لعبة القرفصاء</li> <li>- صراع القطن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرمي إلى الأعلى</li> <li>- ساعي البريد</li> <li>- العجوز</li> <li>- الهوكي الجماعي</li> <li>- الكرات الحارقة</li> <li>- الكرات المسافرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة جر الحبل</li> <li>- النازل الضرب 1</li> <li>- مطاف النازل 1</li> <li>- التمريرات الخمس (باليد)</li> <li>- لعبة التصويب</li> <li>- المنادي</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري الخفيف</li> <li>- لعبة جر الحبل</li> <li>- الرصيف</li> <li>- صيد السمك</li> <li>- لعبة القواعد الخمس</li> <li>- لعبة الأرقام</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة الساعة</li> <li>- لعبة العودة الصعبة</li> <li>- البهلوان</li> <li>- العمالقة المتجولون 1</li> <li>- التمريرات الخمس</li> <li>- التواصل والتسديد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اللوحة</li> <li>- سباق القفز على الحبل</li> <li>- النازل الضرب 2</li> <li>- العمالقة المتجولون 2</li> <li>- الصياد والطريدة</li> <li>- الكرة الحارقة 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المنقلة</li> <li>- الرماة</li> <li>- النازل الضرب 3</li> <li>- العمالقة المتجولون 3</li> <li>- لعبة التمريرات العشر</li> <li>- لعبة الهدف</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- سباق التناوب</li> <li>- الرمي باليدين</li> <li>- أبعد فأبعد</li> <li>- اقتناص الطرائد</li> <li>- فسيفساء الحركات الجمبازية</li> <li>- ربط حلقات السلسلة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة المقص</li> <li>- لعبة تغيير الأماكن</li> <li>- سباق الحواجز</li> <li>- لنملئ السلات</li> <li>- أمحو أثري</li> <li>- لعبة التوأم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستقبال</li> <li>- مقابلة بين فرق متعددة</li> <li>- مراوغة الحواجز</li> <li>- فك الألغاز</li> <li>- أعبر في صمت</li> <li>- العقدة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خلية النمل</li> <li>- اللاعب المساعد</li> <li>- التمريرات الخمس</li> <li>- لعبة المرشد</li> <li>- لعبة المرأة</li> <li>- التناوب التزاوي</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرمي التدريجي</li> <li>- ملء الصندوق</li> <li>- جمع حلقات السلسلة</li> <li>- العجلة</li> <li>- أجمع الحلقات لأربح النقاط</li> <li>- الكرة السجينة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السباع والغزلان</li> <li>- الحواجز الغير المنتظمة</li> <li>- لعبة شد الحبل</li> <li>- لعبة ألواح التزلج</li> <li>- أقتفي وأمحو الأثر</li> <li>- التمريرات الثلاث</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مطاف الحواجز</li> <li>- العقرب</li> <li>- التواصل والتسديد</li> <li>- الحفاظ على الكرة</li> <li>- البحث عن منفذ</li> <li>- المقلد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أجري وأحص</li> <li>- أجري واحصد 2</li> <li>- المنعرجات</li> <li>- كرة القدم</li> <li>- أعبر في صمت مع القرين</li> <li>- التعبير الحركي</li> </ul>



## جدول توزيع الكفايات حسب المراحل

في نهاية السنة الأولى، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية منظمة فردية وجماعية بتوظيف أداة.			
المرحلة 4	المرحلة 3	المرحلة 2	المرحلة 1
في نهاية المرحلة الرابعة من السنة الأولى، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية منظمة فردية وجماعية بتوظيف أداة.	في نهاية المرحلة الثالثة من السنة الأولى، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية منظمة فردية وجماعية.	في نهاية المرحلة الثانية من السنة الأولى، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية متناسقة في الجري والقفز والرمي والمشي، وألعاب الملاحظة والتركيز والانتباه في فضاءات مختلفة.	في نهاية المرحلة الأولى من السنة الأولى، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية متناسقة في الجري والقفز والرمي.

عنوان الوضعية:

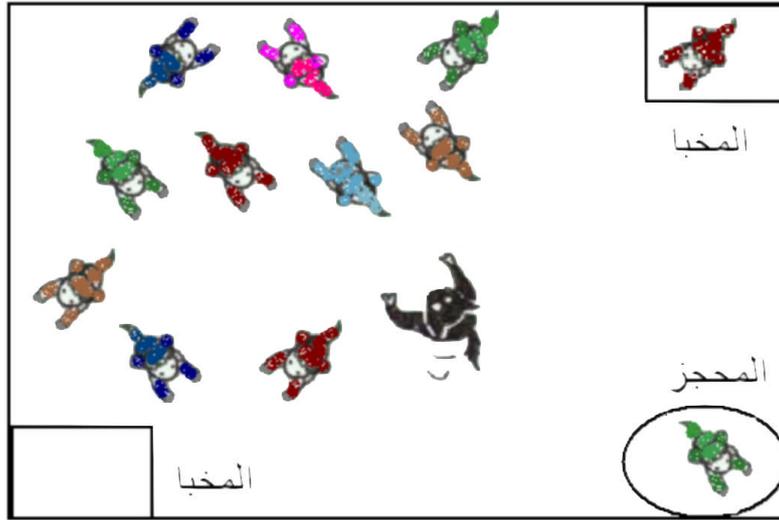
القط والفئران.  
أجري بسرعة مع تغيير الاتجاه وأتفادي المنافس.

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يرسم الأستاذ مستطيلاً في ساحة المدرسة يتسع لأعداد التلاميذ، حيث يحدد في الزاويتين المتقابلتين مخبأين وفي إحدى الزاويتين الباقيتين محجز.

يعين الأستاذ تلميذا يدعى القط في حين يعتبر باقي التلاميذ فئراناً، عند إشارة الأستاذ ينتشر الفئران في فضاء الملعب هرباً من القط الذي يحاول لمسهم وإيداعهم في المحجز، ومن أجل تفادي القط يلجأ الفئران إلى المخبأين المتقابلين، وكل تلميذ تم لمسه يصبح قطاً، وعلى الفأر أن يغير المخبأ كلما لحق به فأر جديد.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للقط : لمس أكبر عدد من الفئران.
- ❖ بالنسبة للفئران : الجري في كل الاتجاهات هرباً من القط.

تعديلات ممكنة :

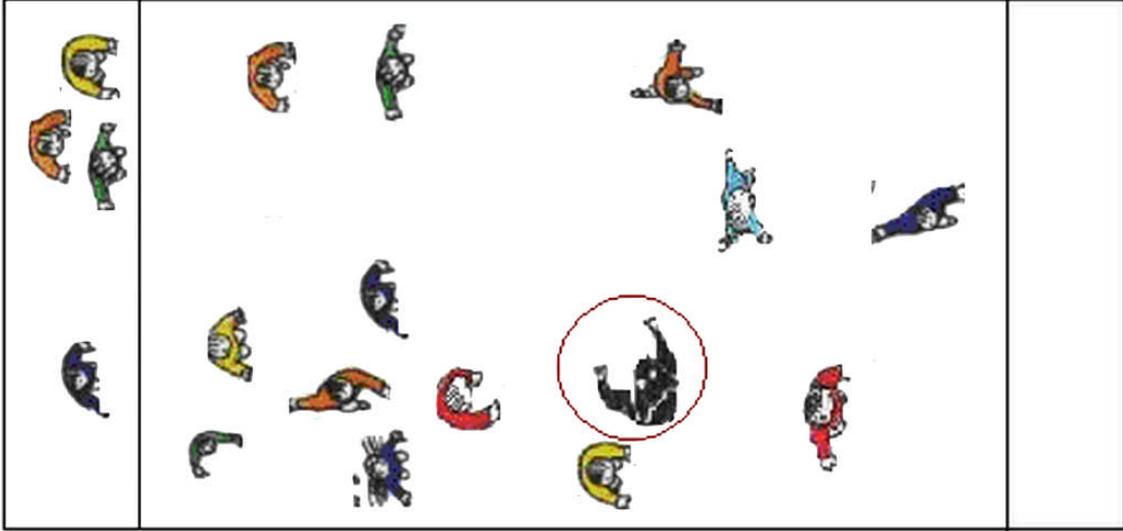
- ❖ تقليص أو زيادة عدد القطط والمخايئ.
- ❖ تقليص أو زيادة مساحة اللعب.

الصفحة والأركان.  
أجري سريعاً مع تغيير الإتجاه.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي :

التنظيم المادي والبشري:

يرسم الأستاذ مستطيلاً في ساحة المدرسة يتسع لأعداد التلاميذ، ويحدد عند جانبيه منطقتين.  
يعين الأستاذ تلميذاً يدعى الصفرة فيما يؤدي باقي المتعلمين دور الأركان، وعند الإشارة  
تحاول الأركان المرور إلى الجهة التي توجد بها المنطقة المحددة، أما الصفرة فعليه مطاردة  
الجميع، وكل من تم لمسه يصبح صفراً.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للأركان: الجري سريعاً إلى الضفة الأخرى دون التعرض للمس من طرف الصفرة أو الخروج عن حدود الملعب.
- ❖ بالنسبة للصفرة: لمس أكبر عدد من الأركان.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تقليص أو زيادة عدد الصفرة.
- ❖ تقليص أو زيادة المسافة الفاصلة بين الضفتين.

عنوان الوضعية:

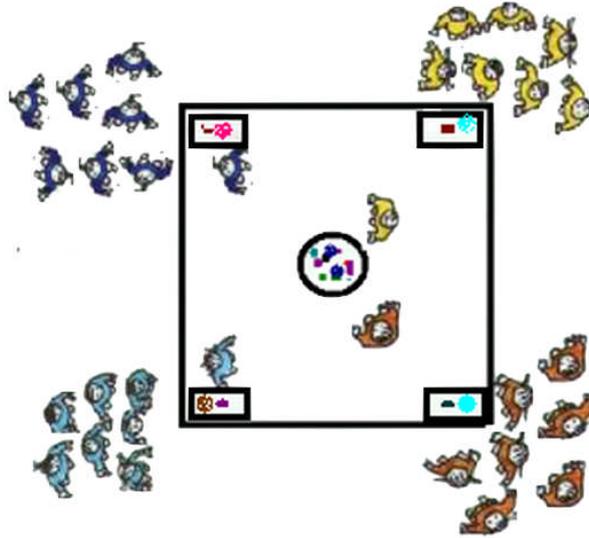
ملء المنزل.

أنقل أكبر عدد من الأدوات بسرعة.

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

تقف أربع مجموعات في زوايا خارج الملعب، عند إشارة الأستاذ يحاول عنصر من كل مجموعة أن يجري إلى وسط الملعب ليلتقط أداة ويحملها إلى منطقته دون إسقاطها، وعند الإشارة الثانية يقف الجميع في مكانه ويشرع في احتساب عدد الأدوات المنقولة إلى المنطقة، وتفوز المجموعة التي جمعت أكبر عدد من الأدوات.



المطلوب إنجازه:

❖ نقل أكبر عدد من الأدوات بأقصى سرعة ممكنة من دائرة الوسط إلى الركن دون إسقاطها.

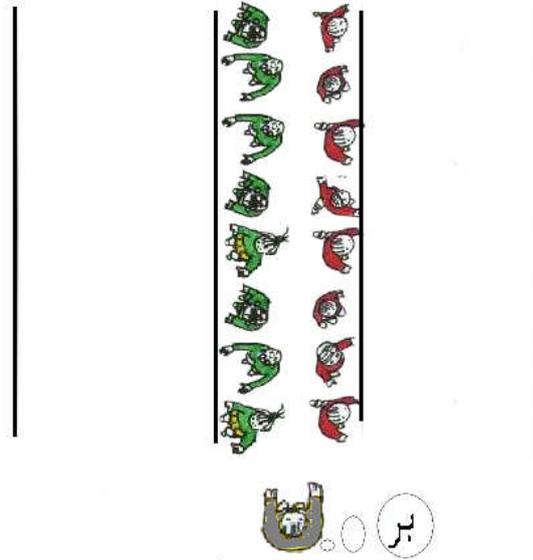
تعديلات ممكنة:

- ❖ تنويع حجم ووزن الأدوات (عصي، كرات، علب... الخ).
- ❖ تقليص أو زيادة في المسافة الفاصلة بين دائرة الوسط والأركان.
- ❖ تغيير طريقة نقل الأدوات ( باليدين، فوق الرأس، وراء الظهر... الخ).

عنوان الوضعية: بر وبحر.  
الهدف التعليمي: أجري بسرعة استجابة لمثير معين.

التنظيم المادي والبشري:

مجموعتان متباريتان الأولى تدعى بر والثانية بحر، عند المناداة على اسم واحدة منهما تنطلق مسرعة نحو خط الوصول، بينما تحاول المجموعة الأخرى اللحاق بها ولمسها قبل ذلك.



المطلوب إنجازه: على المجموعة المنادى عليها أن تجري بأقصى سرعة للوصول قبل أن يتم لمسها من طرف المجموعة الأخرى.

تعديلات ممكنة: تنويع في وضعيات الانطلاق: وقوفا، جلوسا، قرفصاء... الخ.  
تقليص أو زيادة مسافة الجري.  
تغيير المسافة الفاصلة بين المجموعتين عند الإنطلاق.



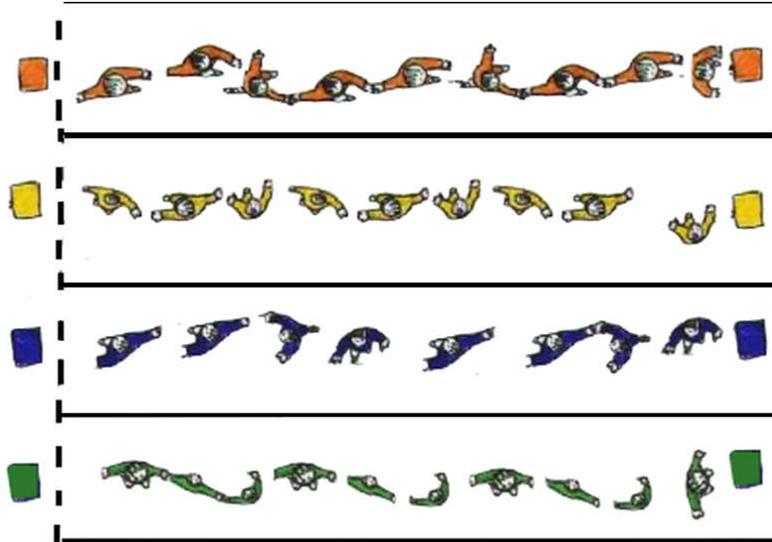
عنوان الوضعية:

النمل والزرع.  
أنتقل بسرعة مع حمل أداة.

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يرسم الأستاذ مستطيلاً في ساحة المدرسة طوله 20 م وعرضه 8 م، يجزأ طوله إلى ممرات بعرض 2 م لكل واحد منها، ويتم وضع صندوقين عند نهايتي كل ممر؛ أحدهما مملوء بأدوات في مقدمة الصف والثاني فارغ. عند إشارة الأستاذ يشرع التلاميذ في نقل الأدوات (كرات، قطع خشبية، قنينات بلاستيكية... الخ) الموجودة في الصندوق المملوء إلى الصندوق الفارغ، وتفوز المجموعة التي أفرغت الصندوق قبل الأخرى



المطلوب إنجازه:

- ❖ التنسيق الجماعي من أجل الإسراع في نقل الأدوات.
- ❖ الحرص على عدم إسقاط الأدوات.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تقليص أو زيادة عدد الأدوات.
- ❖ تقليص أو زيادة المسافة بين النقطة (أ) والنقطة (ب).
- ❖ تقليص أو زيادة المسافة الفاصلة بين التلاميذ.
- ❖ تغيير طريقة تسليم الأدوات.

اقتناص الطرائد.  
أصوب بدقة نحو هدف ثابت.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

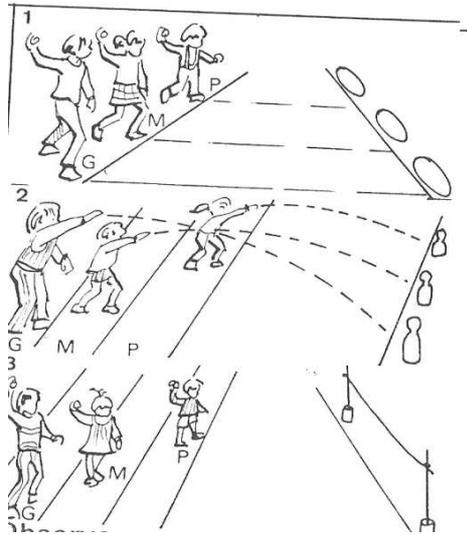
تنتظم ثلاث مجموعات في ورشات بحيث يحاول أعضاؤها تصويب كرة المضرب أو ما يشابهها نحو أهداف مختلفة:

الورشة رقم 1 : قذف الكرة لتمريرها داخل أطواق.

الورشة رقم 2 : قذف الكرة لإصابة قنينات بلاستيكية.

الورشة رقم 3 : قذف الكرة لتمريرها فوق حبل مرتفع.

بينما تتكلف المجموعة الرابعة بالتنظيم واحتساب المحاولات الناجحة وتغيير الأماكن بالتدرج في المناطق المحددة؛ يتم تبادل الأدوار والورشات كل عشر دقائق في اتجاه عقارب الساعة (من أجل سلامة التلاميذ يجب إيقاف التصويب حتى إعادة الهدف إلى مكانه بعد إسقاطه).



المطلوب إنجازه:

❖ التصويب نحو الأهداف يتم بتدرج حسب مسافات الرمي: (5، 6، 7 أمتار... الخ).

❖ احترام المسافة المخصصة للرمي.

تعديلات ممكنة:

❖ تقليص أو زيادة مسافة التصويب.

❖ تغيير حجم و نوع أداة التصويب.

❖ تغيير حجم ونوع الهدف.

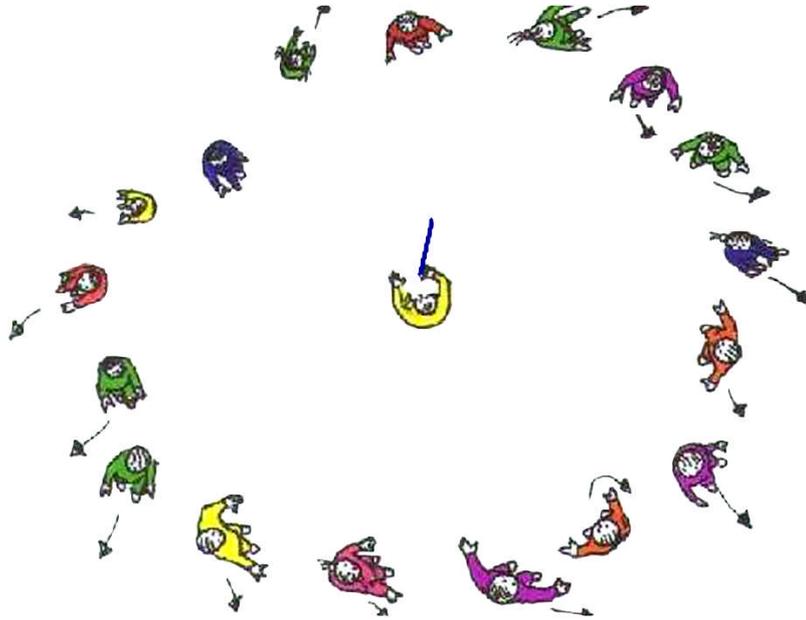
❖ الرفع من علو الحبل.

القائد والجنود الصغار  
الأتم حركاتي وفقا لنوعية المثير.

عنوان الوضعية :  
الهدف التعلمي :

التنظيم المادي والبشري :

في فضاء اللعب يشكل الأطفال دائرة قطرها عشرة أمتار يتمركز بوسطها تلميذ يدعى "قائد الكتبية"، وعلى هذا الأخير القيام بإشارات معينة، فيما يستجيب الجنود من خلال القيام بحركات معينة أو الفرار للدخول في المخابئ المحددة.



المطلوب إنجازه :

الاستجابة للإشارات التالية:

- ❖ إذا أشار القائد بعصاه إلى السماء: وجب بسط اليدين إلى السماء.
- ❖ إذا أشار القائد بعصاه إلى الأرض: وجب الجلوس أرضاً.
- ❖ إذا رمى القائد العصا أرضاً: يفر الجنود إلى ملجئهم قبل أن يلمسهم القائد.
- ❖ يعد سجيناً كل جندي تم لمسه من طرف القائد قبل دخول الملجأ.

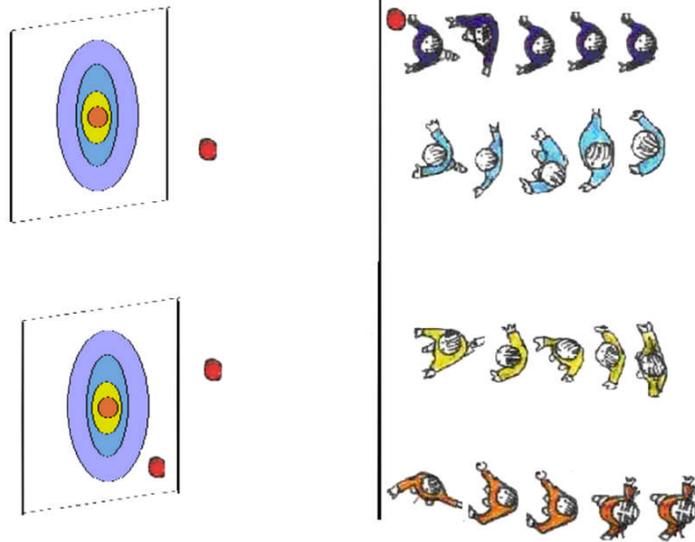
تعديلات ممكنة :

- ❖ تقليص أو زيادة عدد ونوعية الإشارات.
- ❖ تقليص أو زيادة قطر الدائرة.

عنوان الوضعية: رمي القوس.  
الهدف التعليمي: أصوب القوس نحو الهدف الأكثر قيمة.

التنظيم المادي والبشري:

تنتظم أربع مجموعات في ورشتين، بحيث تتبارى مجموعتان في كل ورشة؛ يحاول عناصر كل مجموعة تصويب أداة (كرة المضرب، كرة اليد... الخ) نحو الهدف (دوائر متحدة المركز ومرسومة على الحائط)، في ثلاث محاولات لكل عنصر، ويتم تسجيل النقط المحصل عليها من طرف كل مجموعة في سبورة النتائج للإعلان عن الفريق الفائز.



المطلوب إنجازه:

- ❖ التصويب نحو المنطقة الأكثر قيمة؛ من المركز إلى الدائرة الخارجية.
- ❖ تمنح مثلا 3 نقط للدائرة الموجودة في المركز ونقطتان للدائرة الموالية للمركز ونقطة واحدة للدائرة الثالثة.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تقليص أو زيادة مسافة التصويب.
- ❖ تقليص أو زيادة قطر الدوائر.
- ❖ تغيير نوع وحجم أداة التصويب.
- ❖ استعمال اليد اليمنى واليسرى أثناء الرمي.

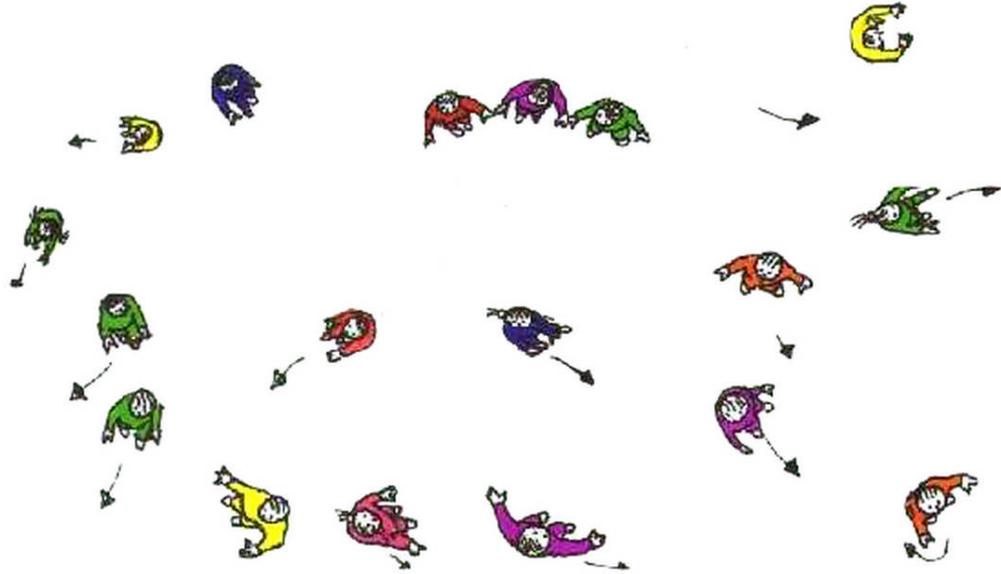
لعبة السلسلة:  
أجري سريعا في اتجاهات مختلفة وأتفادي المطارد.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يحدد الأستاذ ملعبا ويعين تلميذا يدعى "القائد"، عند الإشارة يشرع القائد في مطاردة التلاميذ، وكل من تم لمسه يشكل مع القائد سلسلة متلاحمة بتماسك الأيدي، ويتعاونون في مطاردة باقي التلاميذ.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للقائد وسلسلته: تماسك الأيدي أثناء الجري مع لمس ومطاردة الفارين.
- ❖ بالنسبة للفرارين: الجري سريعا لتفادي التعرض للمس من طرف القائد وسلسلته.
- ❖ بالنسبة للقائد وسلسلته: لمس الفارين مع الإبقاء على تلاحم الأيدي أثناء الجري.

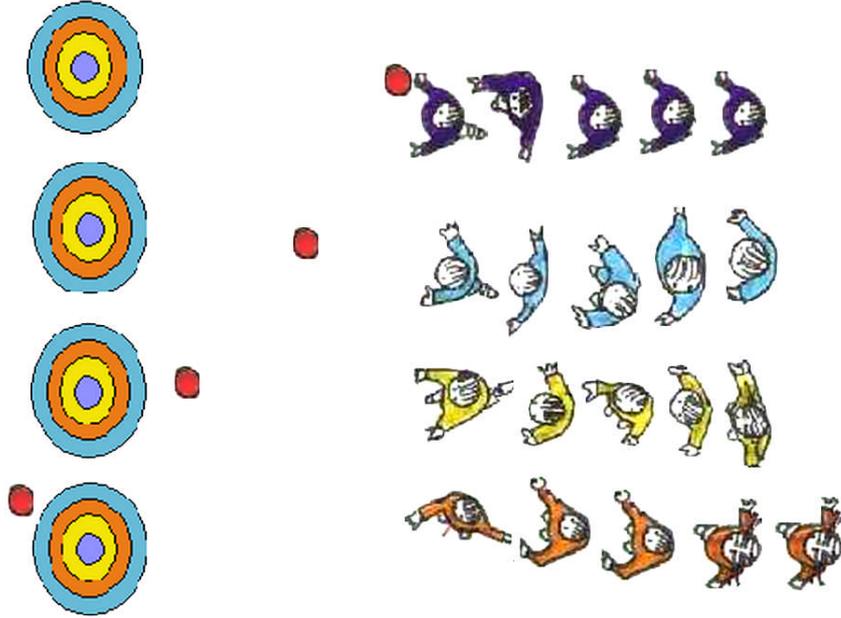
تعديلات ممكنة:

- ❖ تعيين قائد أو قائدين أو أكثر.
- ❖ تقليص أو زيادة مساحة الملعب.

عنوان الوضعية: لعبة الدوائر.  
الهدف التعليمي: أصوب بدقة نحو هدف.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، تصطف عناصر كل منها أمام دوائر متحدة المركز مرسومة على الأرض، تفصل بينها مسافة 50 سم، يُطلب من المتعلمين دحرجة الكرة من على بعد 10 أمتار، ويحصلون على نقط تزداد قيمتها في اتجاه المركز (المركز = 4 نقط ، الدائرة الموالية = 3 نقط ، الدائرة الثالثة = نقطتان، الدائرة الرابعة = نقطة واحدة).



المطلوب إنجازه:   
❖ دحرجة أو رمي الأداة نحو المنطقة الأكثر قيمة.  
❖ احترام المسافة المخصصة للرمي .

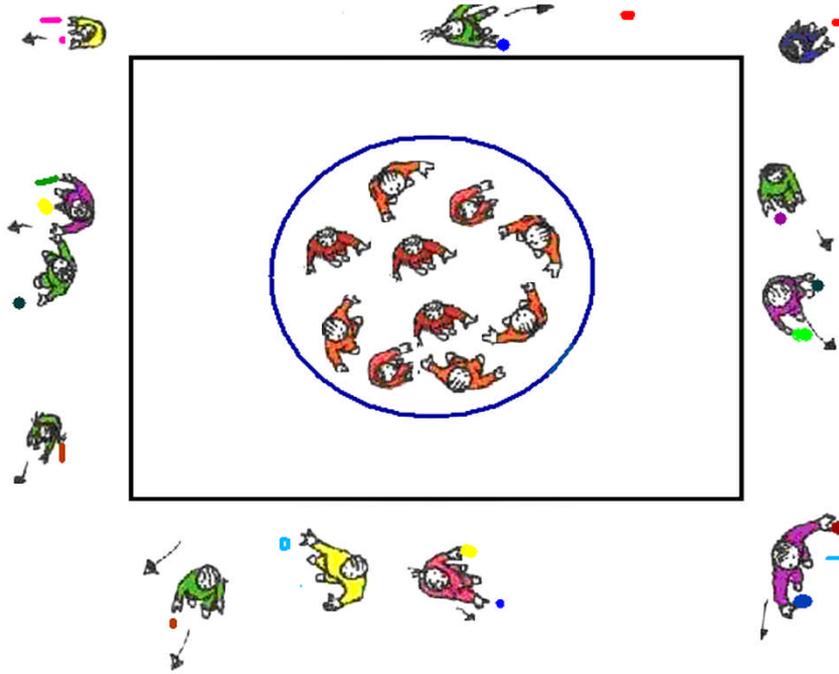
تعديلات ممكنة:   
❖ تقليص أو زيادة قطر الدوائر.  
❖ تقليص أو زيادة مسافة الرمي.  
❖ تغيير أداة الرمي.

عنوان الوضعية: الكنز المخفي.

الهدف التعليمي: أسرع في التنقل للبحث عن أدوات مبعثرة في وقت وجيز.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، تعمل الأولى على إخفاء أدوات في فضاء محدد ومؤمن (كرات، قطع خشبية ملونة، علب، ... الخ)، بينما تعمل المجموعة الثانية على إيجاد تلك الأدوات المخفية في مدة لا تتعدى خمس دقائق.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للمجموعة الأولى: تسعى لإخفاء أدوات صغيرة الحجم.
- ❖ بالنسبة للمجموعة الثانية: تقوم بالبحث عن تلك الأدوات قبل انتهاء الوقت المخصص لذلك.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تقليص أو زيادة عدد الأدوات.
- ❖ تغيير قيمة الأدوات من نقطة إلى ثلاث.
- ❖ تقليص أو زيادة مساحة اللعب.
- ❖ تغيير التوقيت المخصص للعبة.

➤ عنوان الوضعية:

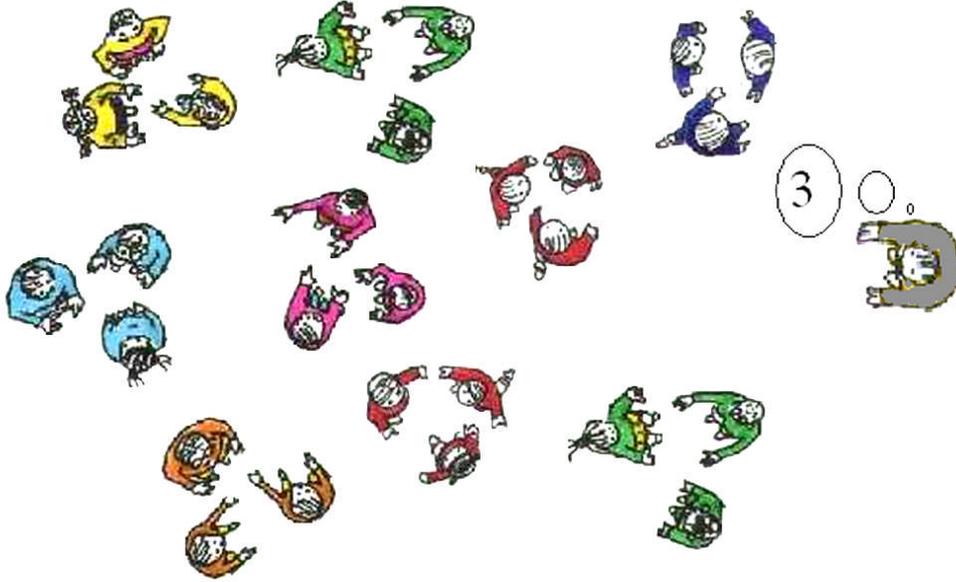
لعبة الأرقام.

➤ الهدف التعليمي:

أنسق مع مجموعتي لتجسيد أشكال معينة.

➤ التنظيم المادي والبشري:

يقوم التلاميذ بالهرولة في جميع الاتجاهات داخل فضاء اللعب، ثم ينادي الأستاذ رقما ما فيتجمع التلاميذ وفق العدد المطلوب مثال: إذا نطق الأستاذ "4" يتجمع التلاميذ لتشكيل رباعيات، وعند نطقه "3" يتجمعون لتشكيل ثلاثيات... الخ.



➤ المطلوب إنجازه:

❖ الإسراع في تكوين المجموعات استجابة للتعليمية.

➤ تعديلات ممكنة:

❖ التجسيد الجماعي لرقم أو حرف بدل التجمع وفق العدد.

❖ التجسيد جماعيا لنتيجة عملية حسابية ( مثال: 5+6).

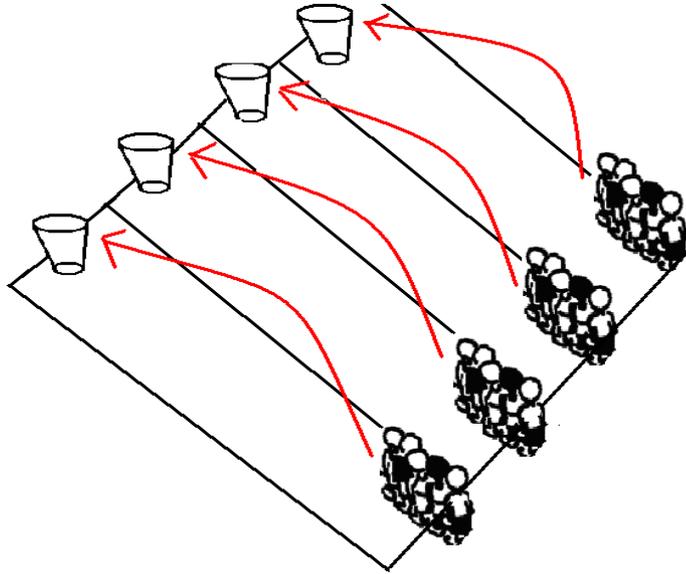
❖ التجسيد الجماعي لأشكال هندسية.

عنوان الوضعية: ملء السلات.

الهدف التعليمي: أرمي أدوات مختلفة داخل إطارات بعيدة.

التنظيم المادي والبشري:

يوزع التلاميذ إلى أربع مجموعات. يحاول كل فرد من المجموعات الأربعة إسقاط أداة (كرة، قطعة خشب، قرص... الخ) داخل إطار (سلة، صندوق... الخ) على بعد خمسة أمتار تحتسب النتائج لمعرفة الفريق الفائز.



المطلوب إنجازه:

❖ رمي الأدوات بدقة نحو أهداف بعيدة.

تعديلات ممكنة:

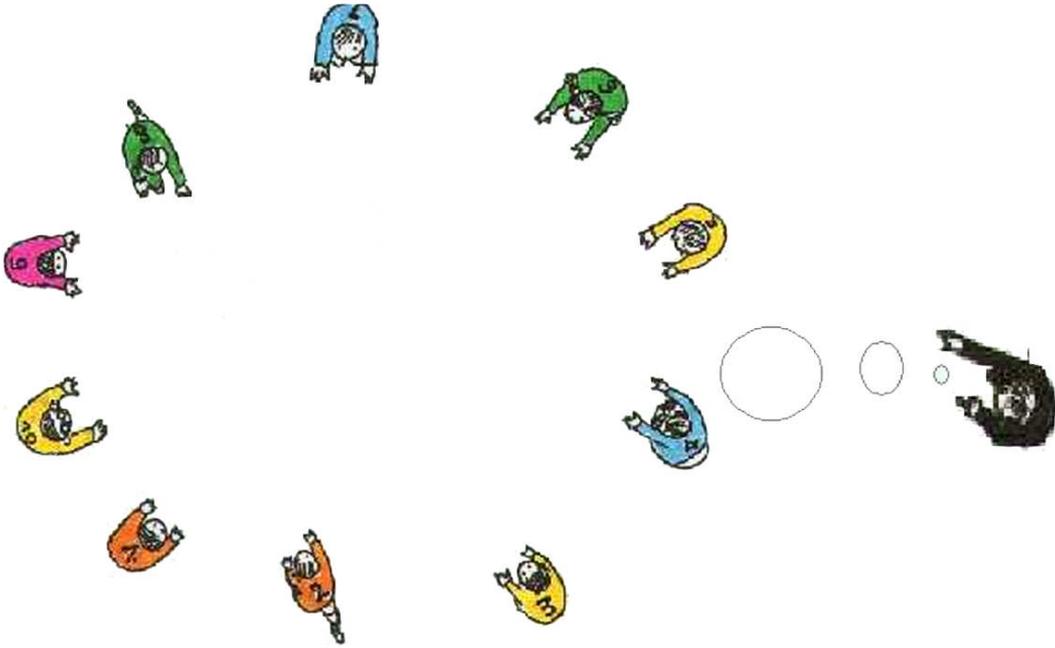
- ❖ تنويع الأدوات.
- ❖ تغيير المسافة الفاصلة بين نقطة الرمي والسلة.
- ❖ رمي الأداة باليد اليمنى ثم اليسرى.

أقول أسمع وأنفذ.  
الأثم حركتي للمثير المناسب.

عنوان الوضعية:   
الهدف التعليمي: 

التنظيم المادي والبشري: 

في فضاء اللعب، يحاول التلاميذ الاستجابة لتعليمات الأستاذ بملاءمة حركاتهم للإشارة المناسبة (صغيرة واحدة تعني التوازن على الرجل اليسرى، وصفيرتين تستوجبان السكون... الخ).



المطلوب إنجازه: 

❖ ملائمة الحركة للمثير، مع التحكم في التوازن أثناء الاستجابة.

تعديلات ممكنة: 

❖ عدد ونوعية الإشارات.

❖ الاستجابة للمثير على شكل ثنائيات.

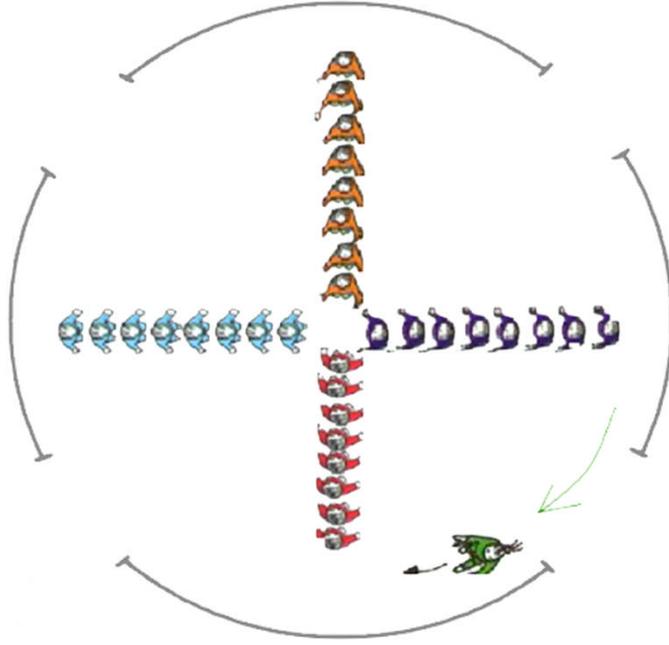
التائه.  
أجري سريعا في مضمار دائري.

عنوان الوضعية:   
الهدف التعليمي: 

التنظيم المادي والبشري: 

تقف أربع مجموعات على شكل خطين متعامدين داخل دائرة بها أربعة أبواب، إلا تلميذا واحدا يدعى "التائه" يقوم بالجري داخل الدائرة ويلمس آخر عنصر في أي مجموعة، وهذا الأخير يلمس بدوره من يليه إلى أن يلمس آخر عنصر من المجموعة الذي يحدد باب الخروج للفق جريا حول الدائرة مرتين في اتجاه عقارب الساعة والدخول من نفس الباب. يتحول من يصل متأخرا إلى تائه جديد.

**ملحوظة:** عدم لعب دور التائه أكثر من مرتين متتاليتين.



المطلوب إنجازه: 

- ❖ بالنسبة للتائه: لمس آخر عنصر من أي مجموعة ثم تفادي الوصول متأخرا.
- ❖ بالنسبة لعناصر المجموعة: تفادي احتلال الصف الأخير عند الرجوع.

تعديلات ممكنة: 

- ❖ عدد اللفات (واحدة أو اثنتين).
- ❖ المسافة الفاصلة بين المجموعات.
- ❖ عدد وأماكن الأبواب.



التوازن الثنائي 1.  
أحافظ على التوازن رفقة صديقي مرتكزا على الأرجل.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى ثنائيات للقيام بإحدى الأشكال المرسومة (أنظر الجدول أسفله).  
يتم الاختيار حسب الصعوبة الممكن إنجازها من طرف الثنائيات ( يحرص الأستاذ على ضمان شروط السلامة من أجل إنجاز الشكل المعتمد، فضاء به رمل أو عشب، الاحترام الكلي للتعليمات).

درجة الصعوبة "ج"	درجة الصعوبة "ب"	درجة الصعوبة "أ"	
			الارتكاز على الأرجل
			
			

المطلوب إنجازاه:   
 ❖ اختيار الشكل الممكن إنجازاه وعرضه أمام المجموعة.  
 ❖ عمل ثنائي (الاختيار والتشاور والإنجاز).

تعديلات ممكنة:   
 ❖ تغيير الأقران.  
 ❖ تغيير الأشكال.  
 ❖ تغيير الأدوار.

عنوان الوضعية: التوازن الثنائي 2.  
الهدف التعليمي: أحافظ على التوازن رفقة صديقي في وضعية الارتكاز على الظهر.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى ثنائيات للقيام بإحدى الأشكال المرسومة ( أنظر الجدول أسفله).  
يتم الاختيار من بين الوضعيات حسب درجة الصعوبة الممكن إنجازها من طرف كل ثنائي (يحرص الأستاذ على ضمان شروط السلامة من أجل إنجاز الشكل المعتمد: فضاء به رمل أو عشب، الاحترام الكلي للتعليمات).

درجة الصعوبة " أ "	درجة الصعوبة " ب "	درجة الصعوبة " ج "	
			الإرتكاز على الظهر
			
			

المطلوب إنجازه:

- ❖ اختيار الشكل الممكن إنجازه وعرضه أمام المجموعة.
- ❖ عمل ثنائي (الاختيار والتشاور والإنجاز).

تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير الأقران.
- ❖ تغيير الأشكال.
- ❖ تغيير الأدوار.

التوازن الثنائي 3.  
أحافظ على التوازن المبني على الارتكاز المركب

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى ثنائيات للقيام بإحدى الأشكال المرسومة (أنظر الجدول أسفله).  
يتم الاختيار من بين الوضعيات حسب درجة الصعوبة الممكن إنجازها من طرف كل ثنائي (يحرص الأستاذ على ضمان شروط السلامة من أجل إنجاز الشكل المعتمد: فضاء به رمل أو عشب، الإحترام الكلي للتعليمات).

الصعوبة " ج "	الصعوبة " ب "	الصعوبة " أ "	
			الارتكاز المركب
			

المطلوب إنجازه:

- ❖ اختيار الشكل الممكن إنجازه وعرضه أمام المجموعة.
- ❖ الاختيار والتشاور والإنجاز الثنائي.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير الأقران.
- ❖ تغيير إنجاز الأشكال الجمبازية المتواجدة في الجدول.
- ❖ تغيير الأدوار: من حامل إلى محمول.

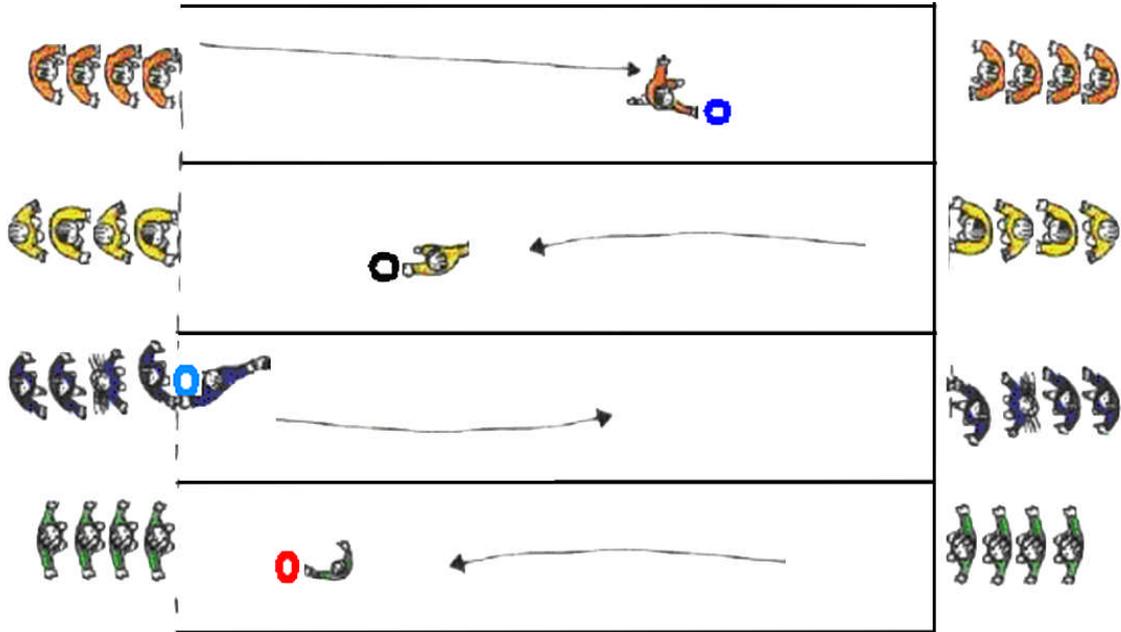
سباق التناوب.  
أجري بسرعة وأمرر الأداة للزميل.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات متساوية العدد، ينتظم عناصر كل مجموعة داخل الممر الخاص بهم على شكل صفين متقابلين. عند إشارة الأستاذ ينطلق العنصر الأول من كل مجموعة مسرعا وحاملا الأداة (الكرة، منديل، طوق... الخ) من أجل تسليمها للزميل المقابل. تستمر المنافسة حتى يستكمل الصفان تبادل الأماكن، ويفوز الفريق الذي أنهى عناصره الجري بالتناوب قبل الآخرين.



المطلوب إنجازه:

- ❖ الفردي: الجري بسرعة لتسليم الأداة للزميل المقابل.
- ❖ الجماعي: إنهاء تبادل الأماكن قبل المنافس.

تعديلات ممكنة:

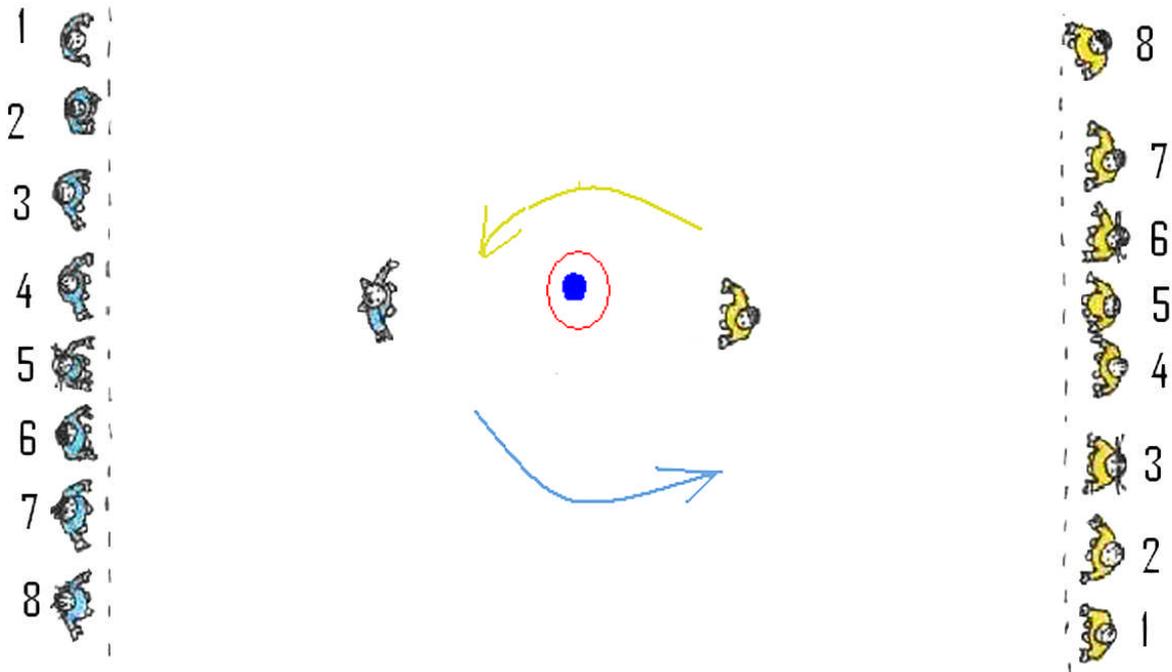
- ❖ طول الممرات.
- ❖ نوع الأداة.
- ❖ عدد التلاميذ.

خطف القبعة.  
أستجيب بسرعة وأجري.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى فريقين متساويين من حيث العدد، كل فرد له منافس مباشر في الفريق الآخر يحمل رقما مماثلا له. توجد قبعة في وسط الملعب، عند مناداة الأستاذ لرقم معين يجري حاملا الرقم ويحاول كل واحد منهما أخذ القبعة إلى منطقته دون أن يتم لمسه من طرف منافسه. الفريق المنتصر هو الذي ينقل أكبر عدد من عناصره القبعة إلى منطقتهم دون أن يلمسوا من طرف منافسيهم.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة لحامل الأداة: الجري بسرعة والعودة بالأداة إلى منطقته دون أن يلمس من طرف المنافس.
- ❖ بالنسبة لغير الحامل للأداة: ملاحظة الحاصل على الأداة ولمسه قبل دخوله لمنطقته.

تعديلات ممكنة:

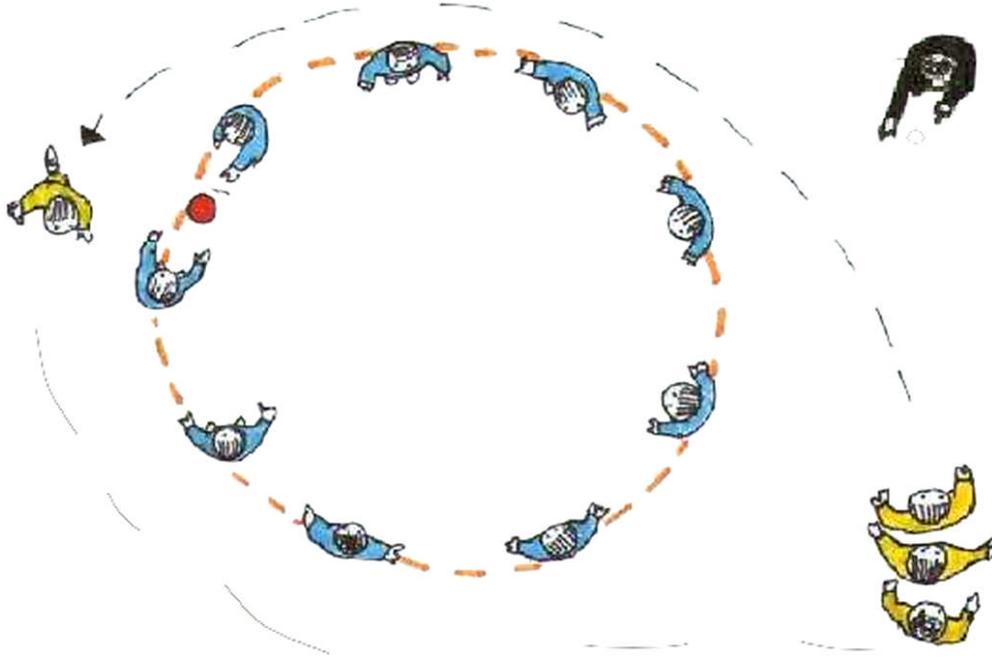
- ❖ المناداة على أكثر من رقمين.
- ❖ تغيير عدد المشاركين.

لعبة الساعة.  
أتعاون مع زملائي لكسب الرهان.

عنوان الوضعية:   
الهدف التعليمي: 

التنظيم المادي والبشري: 

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين "أ" و "ب"، تكون مجموعة "أ" دائرة، يعين تلميذ من بين أعضائها للقيام بمهمة تحريك الفريق وإعطاء الانطلاقة. يصطف متبارو المجموعة "ب" على شكل عمود على بعد بضعة أمتار. عند الإشارة يقوم محرك الفريق "أ" بتمرير الكرة إلى زميله (القريب منه)، ويقوم هذا الأخير بتمريرها إلى الزميل الموالي له، وهكذا حتى تمر الكرة بمحرك الفريق من جديد، يعلن بصوت عال عدد الدورات، في حين يقوم المتباري الأول من الفريق "ب" بالجري حول الدائرة بشكل موازي لمسار دوران الكرة، ثم يرجع للمس زميله الذي ينطلق بدوره وهكذا إلى آخر متباري. عندما ينتهي آخر متباري من فريق "ب"، يعلن الأستاذ نهاية اللعبة، ويحتسب عدد الدورات. يتم بعد ذلك تبديل الأدوار.



المطلوب إنجازه: 

- ❖ المجموعة "أ": التمرير بسرعة دون إسقاط الكرة.
- ❖ المجموعة "ب": تحقيق أكبر عدد من الدورات.

تعديلات ممكنة: 

- ❖ قطر الدائرة.
- ❖ عدد لاعبي الدائرة.



➔ عنوان اللعبة:

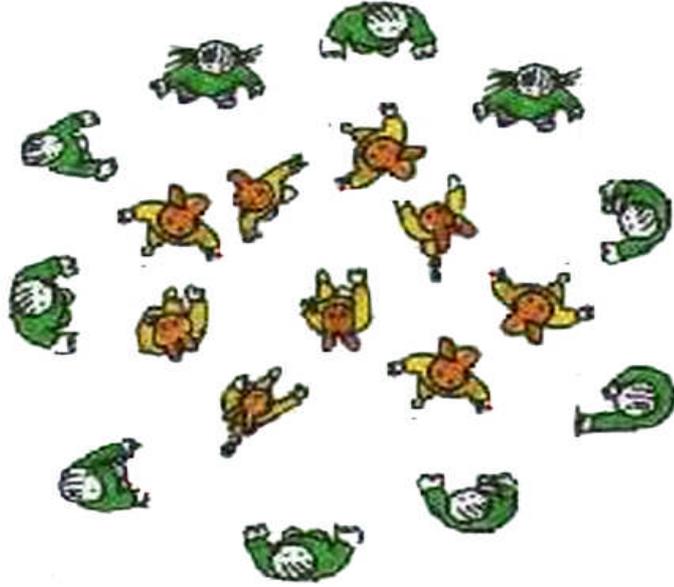
الحرية.

➔ الهدف التعليمي:

أبحث عن مكان شاغر.

➔ التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين وتشكل دائرة قطرها عشرة أمتار، تتمركز المجموعة الأولى (المحتجزون) داخل الدائرة، بينما يحاول أعضاء المجموعة الثانية (الحراس) التوقيع على الدائرة بتلاحم الأيدي. يعطي الأستاذ الإشارة فتحاول مجموعة المحتجزين البحث عن منافذ للخروج رغم مقاومة عناصر المجموعة الثانية الذين يحاولون منعهم بسد الثغرات.



➔ المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للمحتجزين: إيجاد منافذ للخروج من الدائرة (تحت الأيدي، بين الأرجل).
- ❖ بالنسبة للحراس: منع و مقاومة محاولة المحتجزين الخروج بتماسك الأيدي وتقارب الأرجل.

➔ تعديلات ممكنة:

- ❖ قطر الدائرة.
- ❖ تقليص عدد الحراس.

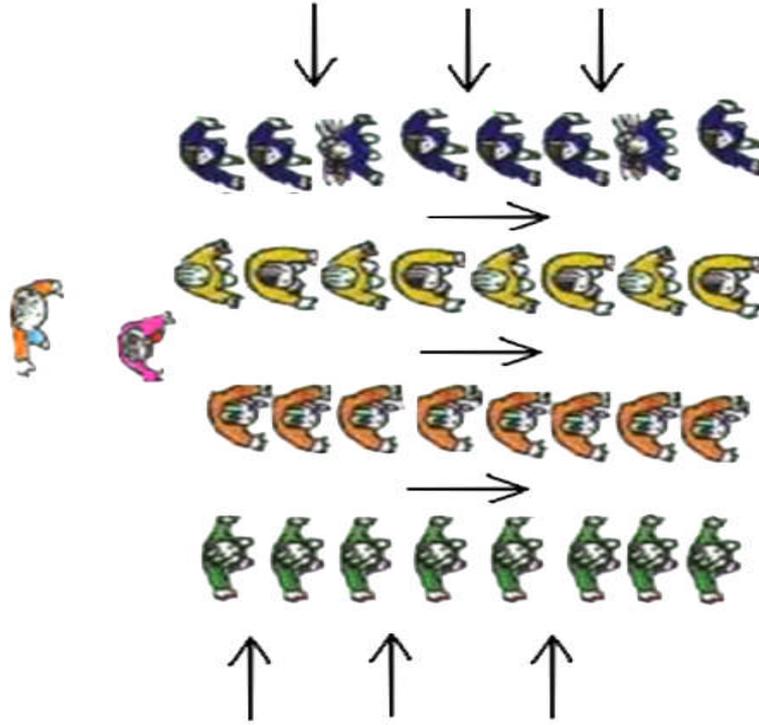
المتاهة.  
ألاحق زميلا في متاهة.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي :

التنظيم المادي والبشري:

تنظم المجموعات الأربع على شكل قاطرات متباعدة بـ 5 أمتار ونصف، عند إشارة الأستاذ يبسط كل تلميذ يده أفقيا لتشكيل ممرات يسلكها التلاميذ أثناء المطاردة، عند الإشارة الثانية يغير التلاميذ جهة بسط الأيدي عموديا لتشكيل ممرات متعامدة مع الممرات السابقة، مما يتيح الفرصة أمام الهارب للابتعاد أكثر عن مطارده.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للتلميذين: الجري بسرعة عبر الممرات.
- ❖ بالنسبة للقاطرة: تغيير وجهة بسط الأيدي (أفقيا أو عموديا).

التعديلات المقترحة:

- ❖ المناداة على أكثر من تلميذين.

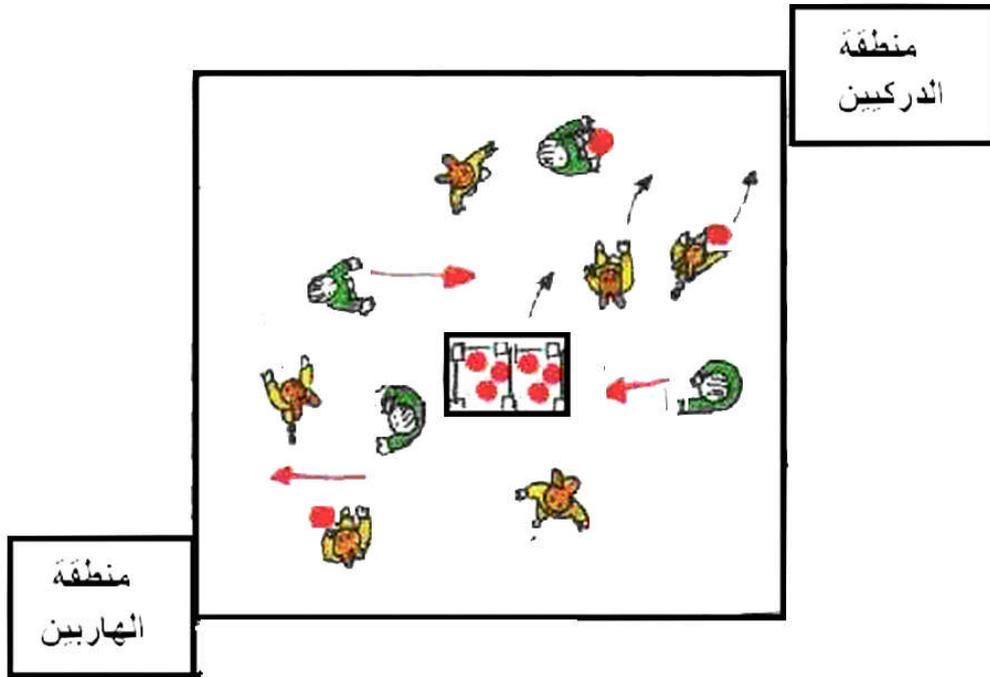


الدركي والهارب.  
أتعاون مع أقراني.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

توضع سلة في وسط فضاء مهياً به مجموعة من الأدوات (كرات، قنينات بلاستيكية)، يوزع الفصل إلى فرق من ستة تلاميذ، تحدد منطقة الدرك و منطقة الهاربين. عند إشارة الأستاذ يحاول الهاربون اخذ أداة تلوى الأخرى إلى منطقتهم، بينما يحاول الدركيون لمس حامل الأداة لوضعه في منطقتهم وإرجاع الأداة إلى السلة، عند التمكن من لمس يد زميل محجوز بمنطقة الدركيين يعود إلى فريقه ليستأنف اللعب من جديد.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة إلى الهاربين:
- حمل أكبر عدد من الأدوات إلى منطقتهم.
- تجنب اللمس من طرف الدركيين.
- ❖ بالنسبة إلى الدركيين:
- لمس أكبر عدد من الهاربين.
- عدم السماح للهاربين بلمس زملائهم.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير عدد المشاركين.
- ❖ تغيير الأدوار.



## جدول توزيع الكفايات حسب المراحل

في نهاية السنة الثانية، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية منظمة فردية وجماعية بتوظيف أداة.			
المرحلة 4	المرحلة 3	المرحلة 2	المرحلة 1
<p>في نهاية المرحلة الرابعة من السنة الأولى، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية منظمة فردية وجماعية بتوظيف أداة.</p>	<p>في نهاية المرحلة الثالثة من السنة الأولى، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية منظمة فردية وجماعية.</p>	<p>في نهاية المرحلة الثانية من السنة الأولى، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية متناسقة في الجري والقفز والرمي والمشي، وألعاب الملاحظة والتركيز والانتباه في فضاءات مختلفة.</p>	<p>في نهاية المرحلة الأولى من السنة الأولى، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية متناسقة في الجري والقفز والرمي.</p>

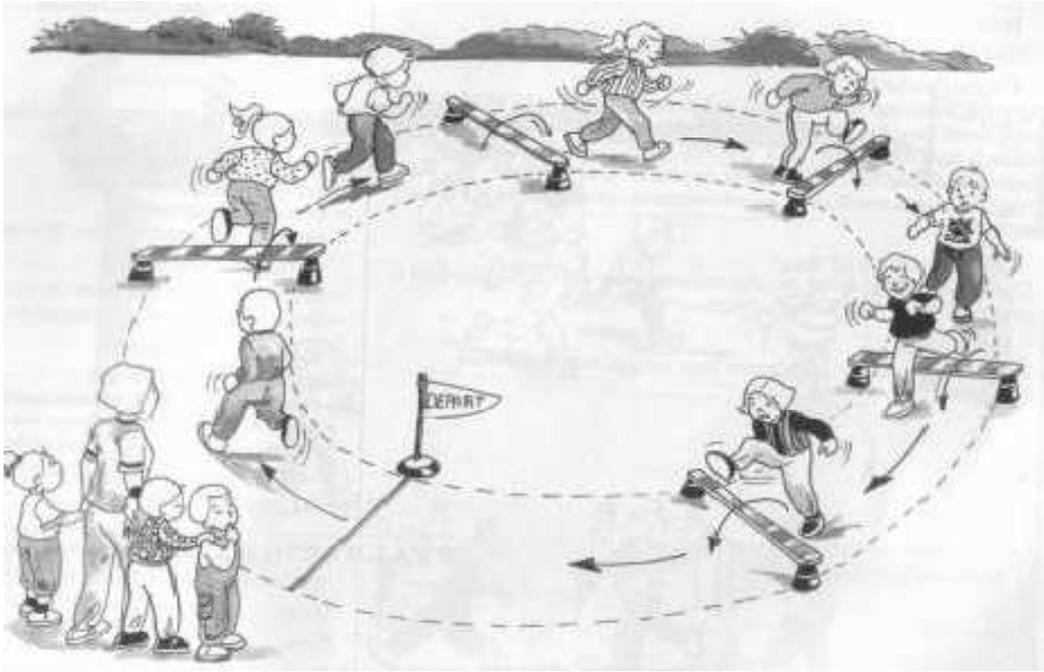
سباق الحواجز في ممر دائري.  
أجري بسرعة رغم وجود الحواجز.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

في ساحة المدرسة يتم إعداد مطاف دائري (60 أو 80 مترا) يتكون من ممرين دائريين يحتوي كل منهما على 6 حواجز علوها 30 سم، (يمكن استعمال قنينات، علب ورقية أو عوارض خشبية... الخ)، يتم تشكيل مجموعتين، ينطلق تلميذ عن كل مجموعة لقطع المسافة مع تخطي الحواجز والوصول قبل المنافس. يجب أخذ تفاوت خط الانطلاق بين الممرين بعين الاعتبار



المطلوب إنجازه:

❖ عند إشارة الأستاذ، ينطلق التلميذ جريا لقطع المطاف مع تخطي الحواجز دون إسقاطها.

تعديلات ممكنة:

❖ طول المطاف.

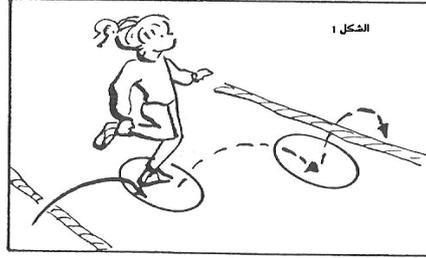
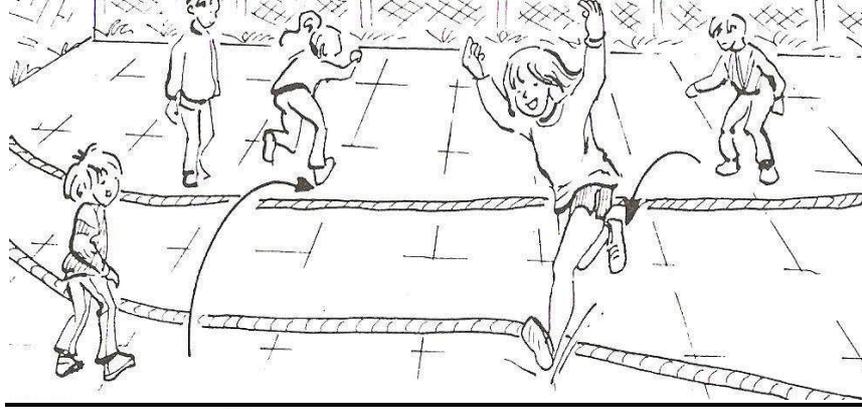
❖ عدد وعلو الحواجز.

تخطي السواقي.  
أقفز أبعد مسافة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، كل واحدة تنتظم داخل ورشة على الشكل التالي:  
الورشة الأولى: القفز على الجدول التي يزداد عرضه، ينتقل التلميذ إلى قفز مسافة أوسع عند إنجاز كل قفزة.  
الورشة الثانية: القفز لوضع الرجل داخل كل طوق، وتزداد المسافة الفاصلة بين الأطواق كما كانت المحاولة ناجحة.



المطلوب إنجازه:  
❖ القفز إلى الأمام بقوة في كل ورشة.

تعديلات ممكنة:  
❖ عرض ممرات القفز.  
❖ المسافة الفاصلة بين الأطواق.  
❖ عدد الأطواق.

عنوان الوضعية :

عبر النهر.  
أنتقل بقفزات موجهة وفي وضعيات مختلفة.

الهدف التعليمي :

التنظيم المادي والبشري :

منافسة بين مجموعتين في فضاء مهياً على شكل نهر. بعد إشارة الأستاذ يقوم المتعلم بالعبور إلى الضفة الأخرى قفزا على الأطواق من أجل جلب الأدوات الموجودة في الصندوق (أنظر الشكل).



المطلوب إنجازه :

- ❖ نقل أكبر عدد من الأشياء دون إسقاطها أثناء القفز.
- ❖ احترام وضع الأرجل داخل الأطواق.

تعديلات ممكنة :

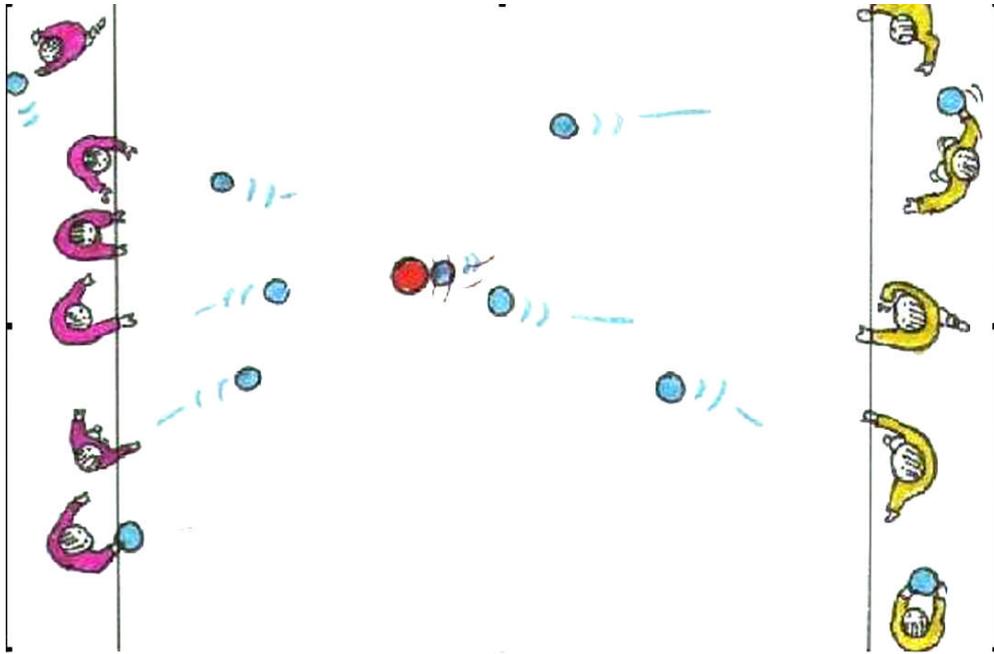
- ❖ عدد و نوع الأدوات المنقولة.
- ❖ المسافة بين الأطواق.

عنوان الوضعية: الكرة المبعدة.

الهدف التعليمي: أصوب نحو هدف متحرك.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين ومتقابلتين عند الجانبين على طول رقعة الملعب. يتوفر كل تلميذ من الفريقين على كرة صغيرة. عند إشارة الأستاذ يقذف كافة عناصر المجموعتين الكرات التي بحوزتهم صوب الأداة المتواجدة في الوسط (كرة كبيرة أو برميل بلاستيكي صغير) بهدف دفعها نحو منطقة الفريق المنافس.



المطلوب إنجازة:

❖ القذف بدقة لإصابة الأداة المتواجدة في الوسط وإبعادها نحو منطقة الخصم.

التعديلات المقترحة:

❖ تغيير مسافة القذف.

❖ إضافة أداة وسط ثانية.



👉 عنوان اللعبة:

الفأر والجحر.

👉 الهدف التعليمي:

أسرع في تنقلي.

👉 التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، تقسم كل مجموعة إلى ثنائيات ( الفأر والجحر). يطوف الفئران حول دائرة داخلية قطرها 10 م، بينما يطوف الجحور في نفس الاتجاه ولكن حول دائرة خارجية. عند إشارة الأستاذ يتوقف الجحر في مكانه ثم يكمل الفأر دورة فيدخل بين رجلي الجحر لكي يستقر في نقطة حول الدائرة الداخلية. يحصل الفأر الذي يصل في الصف الأخير على نقطة واحدة. تفوز المجموعة التي حصلت على أقل عدد من النقط.



👉 المطلوب إنجازه:

❖ بالنسبة للفأر: الطواف والدخول إلى الجحر ثم التموقع على الدائرة.

❖ بالنسبة للجحر: الطواف والتوقف عند الإشارة

👉 تعديلات ممكنة:

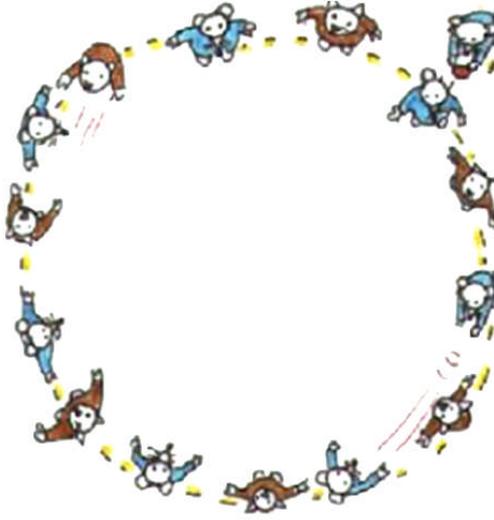
❖ قطر الدائرة.

❖ دورة على الجحر بدل الدخول بين الرجلين.

عنوان اللعبة: الفراشة.  
الهدف التعليمي: أجري بسرعة حاملا أداة في مدار دائري.

### التنظيم المادي والبشري:

يجلس المتعلمون على شكل دائرة قطرها 10م، يطلب الأستاذ من متعلم القيام بالجري حول هذه الدائرة حاملا أداة (قبعة أو منديل)، أثناء الدوران يختار التلميذ زميلا معيناً ليضع خلفه الأداة، عندها يتوجب على هذا الأخير ملاحقة زميله حاملا الأداة من أجل لمسه قبل أن يصل إلى المكان الشاغر من الدائرة. كل تلميذ تم لمسه دون أن يتمكن من استعادة لمس الهارب، يدخل المحجز داخل الدائرة.



### المطلوب إنجازه:

- ❖ الطواف جريا حول الدائرة مع حمل الأداة ثم وضعها خلف تلميذ.
- ❖ ملاحقة زميل من أجل لمسه قبل أن يصل إلى المكان الشاغر.

### تعديلات ممكنة:

- ❖ قطر الدائرة.
- ❖ وضعية تموقع التلاميذ حول الدائرة (الوقوف، القرفصاء، الوقوف).

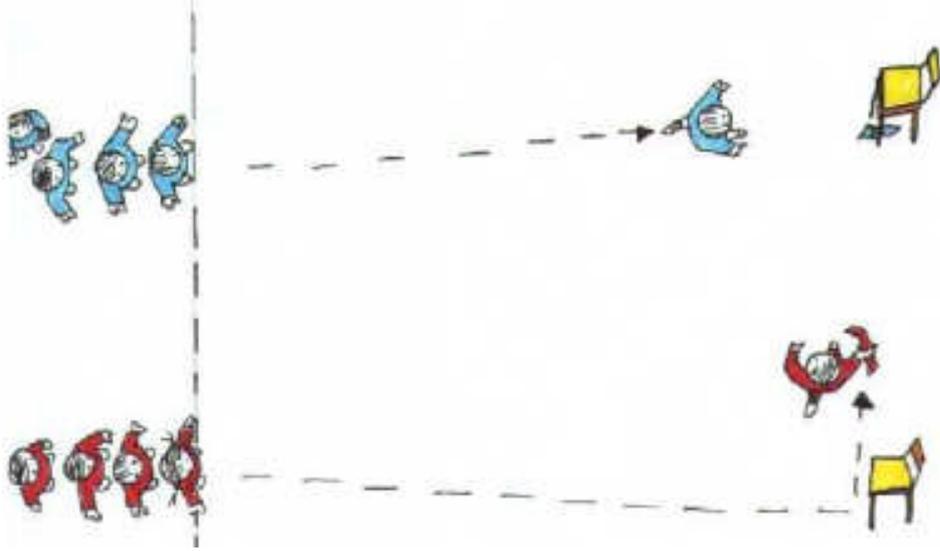
عنوان اللعبة: ➔

العقدة:  
أنتقل بسرعة في خط مستقيم.

الهدف التعليمي: ➔

التنظيم المادي والبشري: ➔

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، تقف كل منهما على شكل قاطرة أمام ممر طوله عشرين مترا وضع عند نهايته كرسي. عند إشارة الأستاذ ينطلق التلميذ الأول من كل مجموعة حاملا منديلا ليربطه بإحدى أرجل الكرسي ثم يعود مسرعا ليلمس يد زميله الموالي. وعلى هذا الأخير أن يجري بسرعة ليحل عقدة المنديل ويربطه بالرجل الأخرى للكرسي. تفوز المجموعة التي استكمل عناصرها المهمة.



المطلوب إنجازه: ➔

- ❖ الجري بسرعة لربط المنديل بإحدى أرجل الكرسي.
- ❖ الجري بسرعة لفك المنديل ثم ربطه بإحدى أرجل الكرسي.

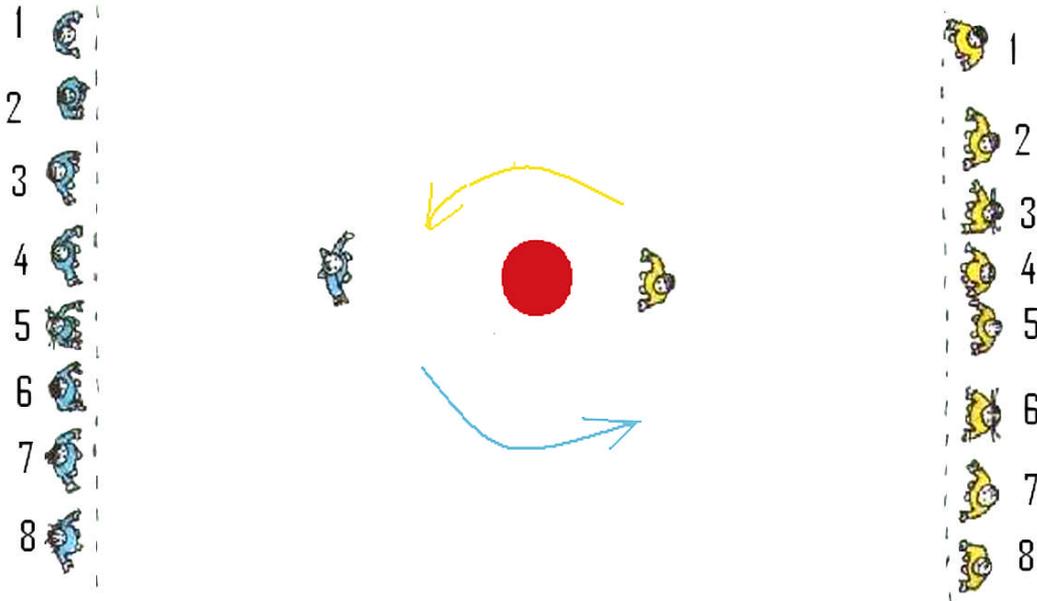
تعديلات ممكنة: ➔

- ❖ طريقة التنقل: القفز على رجلين أو رجل واحدة.
- ❖ طول الممر.
- ❖ تغيير التعليمات: حل عقدة المنديل وجلبه لإعطائه للزميل الموالي.

عنوان الوضعية : الحوامة.  
الهدف التعلمي : أسرع لأنهي دورتي وأعود إلى محطتي قبل المنافس.

التنظيم المادي والبشري :

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات تتنافس ثنائيا، يحاول عناصر المجموعة الأولى الوقوف فوق خط وفق ترقيم تصاعدي (1، 2... الخ)، فيما تصطف عناصر المجموعة الثانية فوق خط على بعد 20 مترا في الجهة المقابلة، وبعكس ترتيب المجموعة الأولى. يبدأ الأستاذ اللعبة بالمناداة على رقم معين، ثم يحاول كل من التلميذين حاملا الرقم الإسراع نحو دائرة الوسط للطواف حولها والعودة إلى نقطة الانطلاق.



المطلوب إنجازه :

❖ الاستجابة الفورية للإشارة الصوتية بالجري والدوران على دائرة الوسط ثم العودة سريعا قبل المنافس.

تعديلات ممكنة :

❖ وضع كرة بوسط الدائرة لكي يجلبها التلميذ إلى منطقتة الخاصة بدل الدوران.  
❖ المسافة الفاصلة بين المجموعتين.  
❖ المنادة على أكثر من رقم.

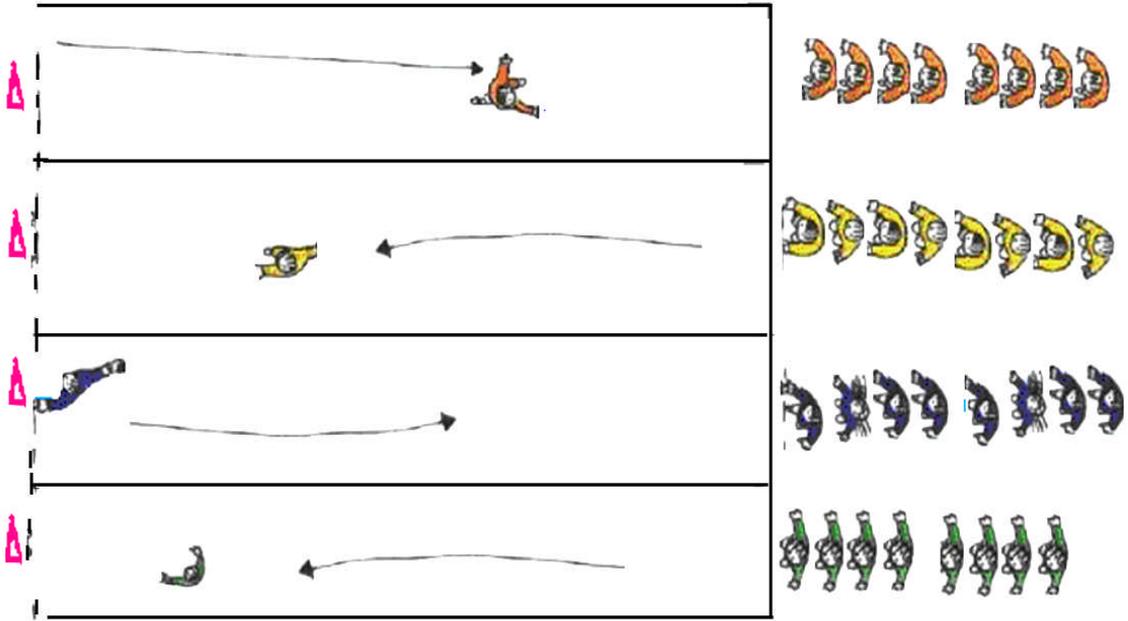
عنوان الوضعية:

الجري بالتناوب.  
أجري بسرعة لأفوز على زملائي.

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يصطف التلاميذ أمام الممرات على شكل أربع مجموعات، ثم يعطي الأستاذ إشارات مختلفة للانطلاق من أجل قطع مسافة 10م جريا والدوران حول العلامة ثم العودة للمس يد الزميل الذي ينطلق مجددا. يفوز الفريق الذي يستكمل أعضاؤه المهمة.



المطلوب إنجازه:

الجري سريعا والدوران على العلامة تم لمس يد الزميل عند الوصول.

تعديلات ممكنة:

يمكن للمثيرات أن تكون:

صوتية: صفيرة، تصفيق، أصوات أخرى.

مرئية: إدراج لون من بين مجموعة ألوان.

عنوان الوضعية:

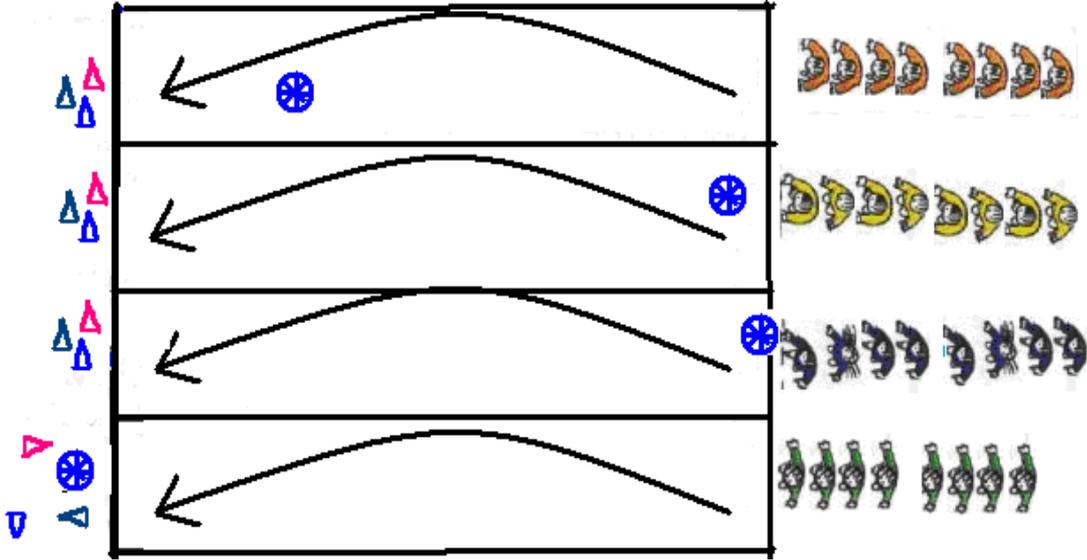
لعبة البولنج.

أحاول إسقاط هدف فوق الأرض بدحرجة الكرة.

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي البشري:

يصطف التلاميذ على شكل مجموعات أمام ممرات من أجل دحرجة الكرة لإسقاط أهداف تبعد بـ 10م. عند إصابة الهدف تحتسب نقطة في خانة المجموعة.



المطلوب إنجازه:

- ❖ رمي الكرة بدقة من أجل إصابة الهدف.
- ❖ دفع الكرة بالقوة اللازمة للوصول إلى الهدف.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير المسافة التي تبعد عن الهدف.
- ❖ تغيير حجم أو نوعية الهدف.

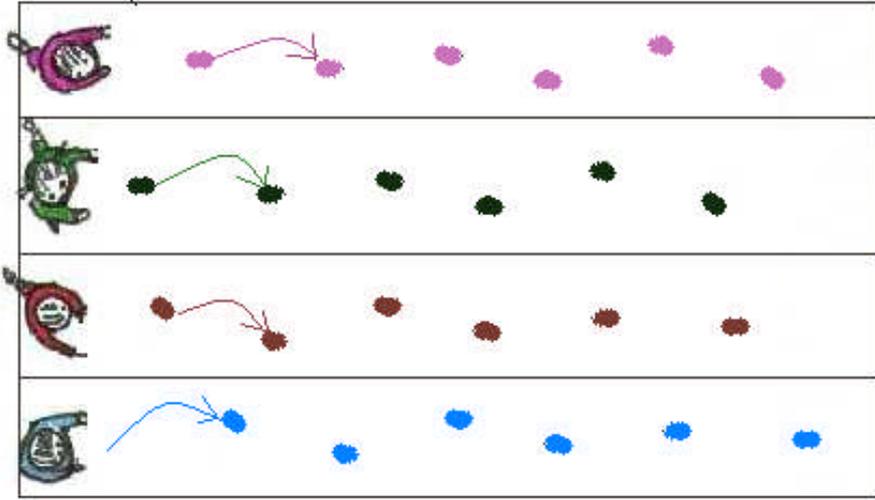
➤ عنوان الوضعية:

الضفدع.  
أقطع مسافة محددة بأقل عدد من القفزات.

➤ الهدف التعليمي :

➤ التنظيم المادي والبشري:

تتنافس عناصر أربع مجموعات لقطع مسافة محددة (20م) بأقل عدد ممكن من القفزات.  
يحتسب عدد القفزات ويتم تسجيلها في سبورة النتائج حيث يفوز الفريق الحاصل على أقل عدد من القفزات.



➤ المطلوب إنجازه:

❖ قطع مسافة 20م بأقل عدد ممكن من القفزات.

➤ تعديلات ممكنة:

- ❖ طول مسافة القفز.
- ❖ تغيير الرجل المستعملة في القفز.
- ❖ القفز بالرجلين معا.

➔ عنوان اللعبة:

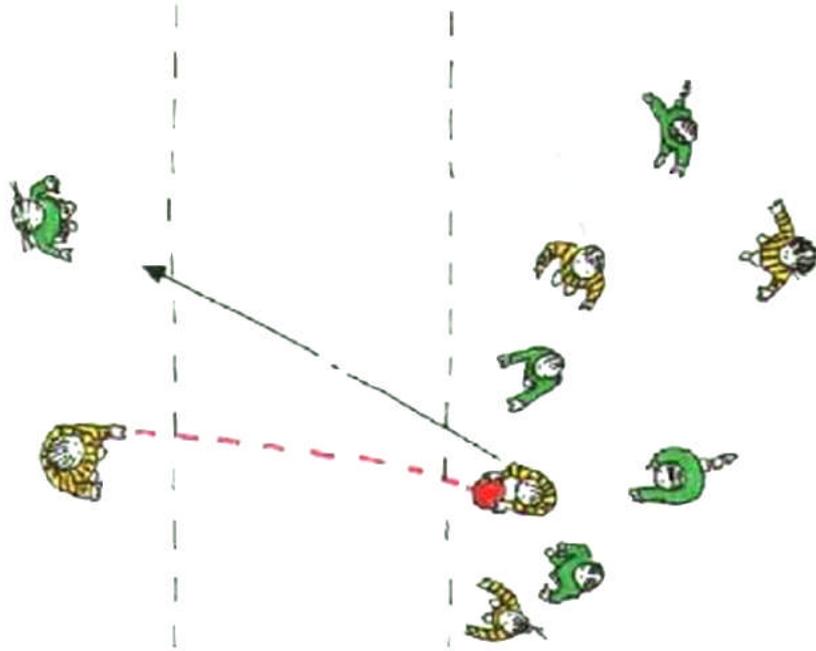
الاستقبال.

أتموضع في مسار الكرة لاستقبالها.

➔ الهدف التعليمي:

➔ التنظيم المادي والبشري:

يقسم الفضاء إلى منطقتين يفصلهما ممر محظور عرضه 6 أمتار. يقف تلميذ من كل مجموعة في المنطقة الأولى من أجل رمي الكرة بالتناوب إلى زملائه المتواجدين في المنطقة الثانية، الذين يتوجب عليهم التقاط الكرة دون أن تسقط على الأرض رغم تواجد عناصر المجموعة الأخرى الذين يسعون بدورهم لالتقاطها. كل تلميذ تمكن من التقاط الكرة يتحول إلى رام للكرة.



➔ المطلوب إنجازه:

❖ التنقل والتموضع لاستقبال الكرات المقذوفة.

➔ تعديلات ممكنة:

❖ عرض الممر المحظور.

❖ إضافة كرة أخرى.

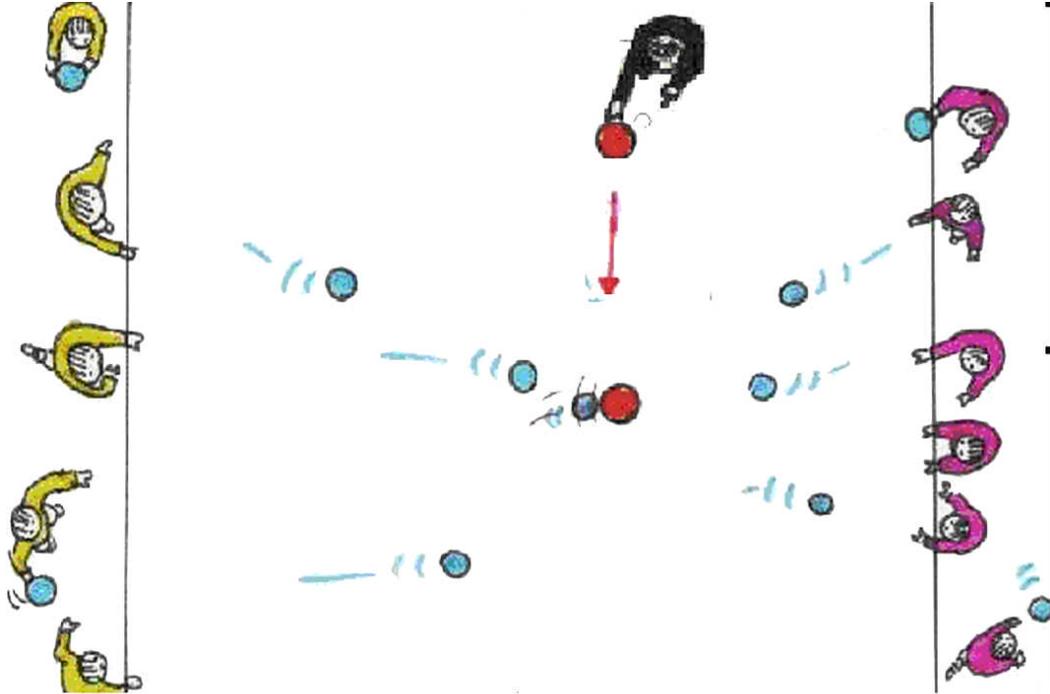
➤ عنوان الوضعية:

الطريدة.  
أقذف أداة نحو هدف متحرك.

➤ الهدف التعليمي:

➤ التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، تحاول كل منها على حدة، التصويب نحو هدف متحرك (كرة كبيرة مدحرجة من طرف الأستاذ من النقطة "أ" إلى النقطة "ب")، تدون المحاولات الناجحة في سبورة النتائج للإعلان عن الفريق الفائز، ويتم تبادل الأدوار (جمع أدوات التهديف وتدوين النتائج... الخ).



➤ المطلوب إنجازه:

❖ إصابة الكرة المتحركة بقذف أدوات نحوها.

➤ تعديلات ممكنة:

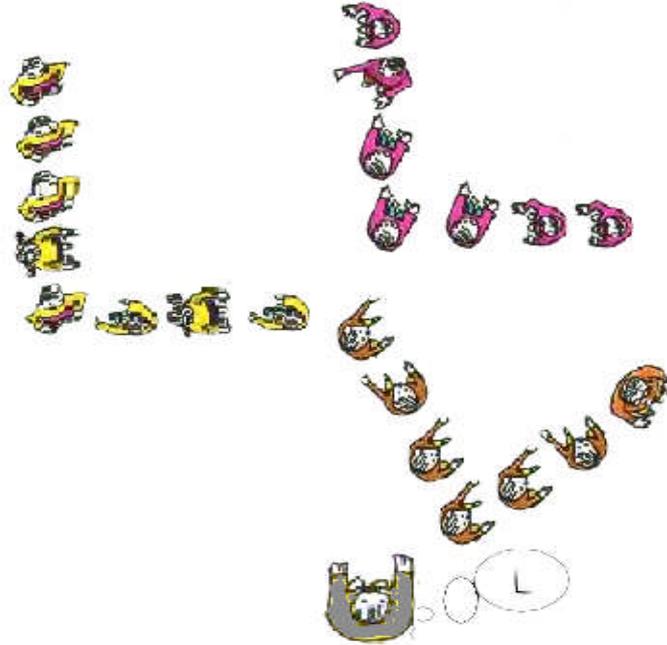
❖ المسافة الفاصلة بين التلميذ المصوب والهدف.  
❖ عدد ونوع الأدوات المقذوفة.

لعبة الحروف.  
ألائم الاستجابة الحركية لمثير معين.

عنوان الوضعية:   
الهدف التعليمي: 

التنظيم المادي والبشري: 

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات داخل فضاء اللعب. ينطق الأستاذ حرفا فيستجيب التلاميذ بتجسيده وفق مجموعات : إذا نطق الأستاذ "ب" يتجمع التلاميذ على شكل "ب"، وعند نطقه "ع" يتجمعون على شكل "ع"... الخ.



المطلوب إنجازه:   
❖ الإسراع في تجسيد الأحرف .

تعديلات ممكنة:   
❖ كتابة رقم أو كلمة.

عنوان الوضعية: التوازن الثلاثي 1.  
الهدف التعليمي: نحافظ على التوازن أثناء محاكاة الشكل الهندسي الجمبازي.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعات من ثلاثة أفراد لتجسيد إحدى الأشكال المرسومة (أنظر الجدول أسفله). يتم الاختيار من بين الوضعيات حسب درجة الصعوبة الممكن إنجازها من طرف كل ثلاثي (يحرص الأستاذ على ضمان شروط السلامة من أجل إنجاز الشكل المعتمد: فضاء به رمل أو عشب، الاحترام الكلي للتعليمات).

المجموعة	درجة الصعوبة < أ >	درجة الصعوبة < ب >	درجة الصعوبة < ج >
نفس الحركة للحاملين			
			

المطلوب إنجازُه:

- ❖ اختيار الشكل الممكن إنجازُه.
- ❖ اختيار الشكل والتشاور والإنجاز الجماعي.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير أفراد المجموعة.
- ❖ تغيير إنجاز الأشكال الجمبازية المتواجدة في الجدول.
- ❖ تغيير الأدوار: من حامل إلى محمول.

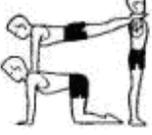
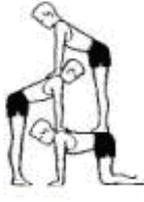
التوازن الثلاثي 2.  
أحافظ على التوازن الجماعي.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعات من ثلاثة أفراد للقيام بإحدى الأشكال المرسومة ( أنظر الجدول أسفله).  
يتم الاختيار من بين الوضعيات حسب درجة الصعوبة الممكن إنجازها من طرف الثلاثي (يحرص الأستاذ على ضمان شروط السلامة من أجل إنجاز الشكل المعتمد: فضاء به رمل أو عشب، الاحترام الكلي للتعليمات).

المجموعة	درجة الصعوبة < أ >	درجة الصعوبة < ب >	درجة الصعوبة < ج >
حركات مختلفة للحاملين			
			
			

المطلوب إنجازه:

- ❖ اختيار الشكل الممكن إنجازه.
- ❖ اختيار الشكل والتشاور والإنجاز الجماعي.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير أفراد المجموعة.
- ❖ تغيير في إنجاز الأشكال الجملبية المتواجدة في الجدول.
- ❖ تغيير الأدوار: من حامل إلى محمول

➤ عنوان الوضعية:

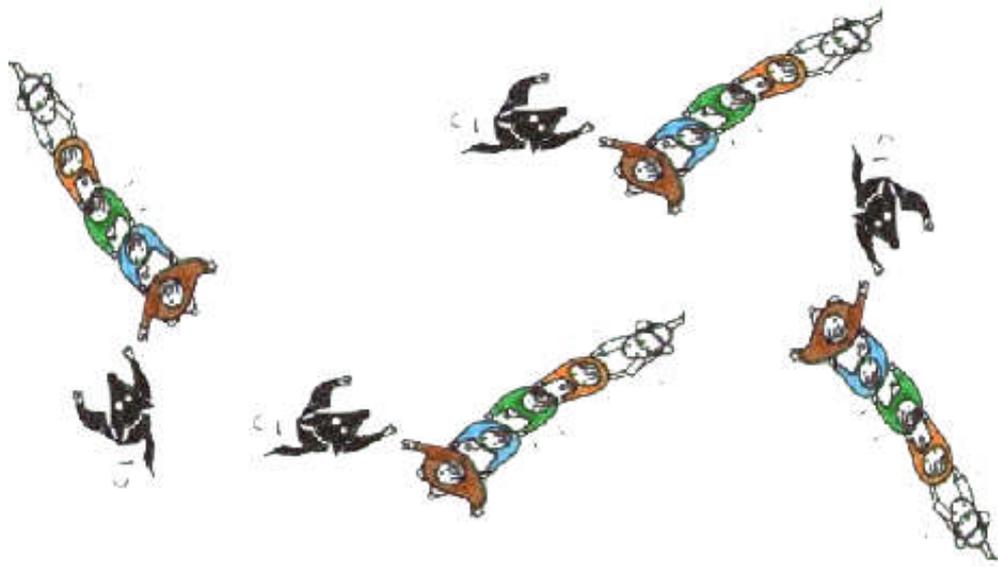
الذئب والراعي.

➤ الهدف التعليمي:

أتنقل متفاديا المنافس.

➤ التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات تقف كل مجموعة على شكل قاطرة متماسكة عند نقطة الحزام، يدعى العنصر الأول " الراعي " ويدعى العنصر الأخير " الحمل ". تبدأ اللعبة بمحاولة الذئب (تلميذ معين من طرف الأستاذ) لمس الحمل، ويتحتم على الراعي تفادي الذئب بتوجيه مجموعته نحو الجهة المعاكسة لمسار الذئب.



➤ المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة لعناصر المجموعة: التحرك في الإتجاه المعاكس لمسار الذئب دون تفكك القاطرة.
- ❖ بالنسبة للذئب: ملاحقة الحمل من أجل لمسه.

➤ التعديلات المقترحة:

- ❖ ذئب لكل مجموعة.
- ❖ عدد المجموعات.



عنوان الوضعية:

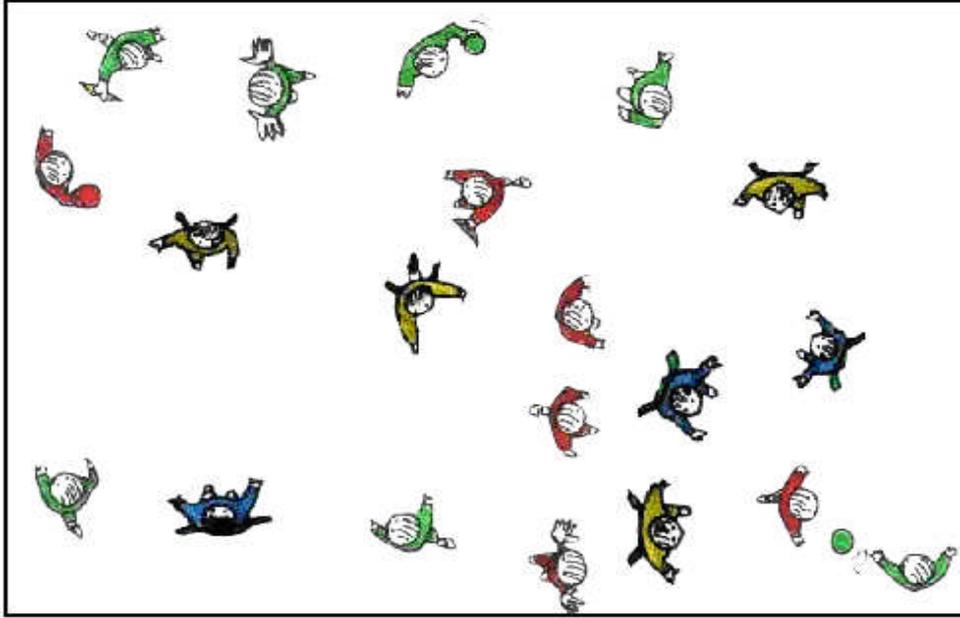
الكرة الجالسة.

الهدف التعليمي:

أقرر بسرعة بعد التعرف على المعلومات.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى فريقين متنافسين "أ" و "ب". عند إشارة الأستاذ، يحاول أعضاء الفريق "أ" القيام بالتمريرات بواسطة كرة لينة، والتصويب نحو عناصر الفريق "ب". كل عنصر تمت إصابته (في الظهر فقط) يجلس في مكانه في وضعية القرفصاء. إذا خرجت الكرة عن إطار اللعب من طرف فريق ما تنتقل ملكيتها إلى الفريق الآخر. إذا حصل الفريق المنافس على الكرة يصبح كافة أعضائه أحرارا. الفريق الفائز هو من يستطيع إصابة أكبر عدد من أعضاء الفريق المنافس خلال جولة من اللعب لا تتجاوز مدتها 3 دقائق.



المطلوب إنجازه:

- ❖ تسديد الكرة بدقة على ظهر اللاعبين.
- ❖ إصابة أكبر عدد ممكن من اللاعبين.
- ❖ المحافظة على الكرة.

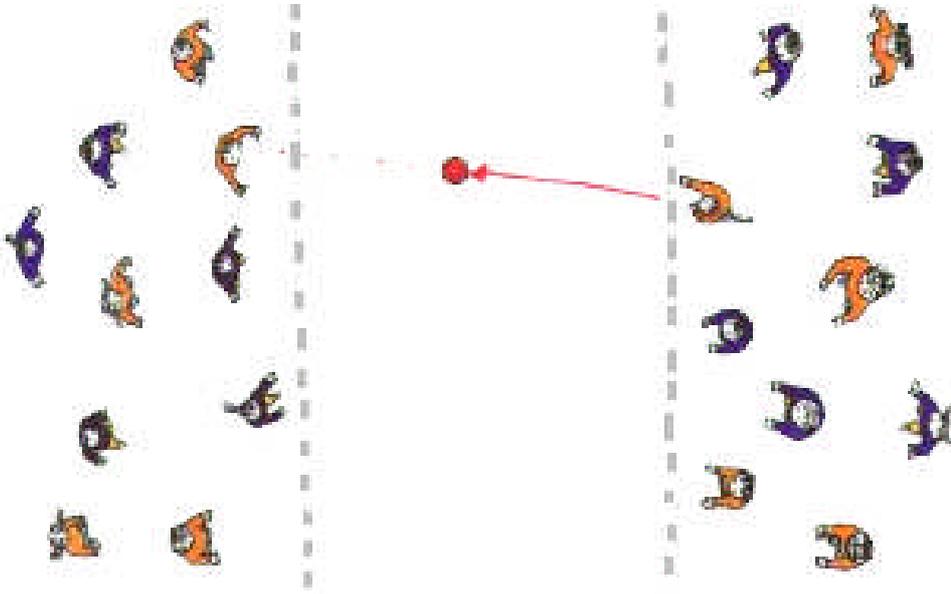
تعديلات ممكنة:

- ❖ عدد اللاعبين.
- ❖ مدة الإنجاز.
- ❖ عدد الكرات.

عنوان الوضعية: التمريرات الثلاث.  
الهدف التعليمي: نحقق ثلاث تمريرات متتالية.

التنظيم المادي والبشري:

يتنافس فريقان في منطقتين متباعدتين بعشر أمتار وذلك بتبادل التمريرات عن بعد. يمكن لأي عنصر من الفريقين التقاط الكرة في المنطقة الأولى وإرسالها لزميله في المنطقة الثانية مع الحذر حتى لا يتم قطع التمريرة من طرف المنافس. كل فريق يحقق ثلاث تمريرات متتالية يحصل على نقطة.



المطلوب إنجازه:

- ❖ تمرير الكرة للزميل من منطقة إلى أخرى.
- ❖ قطع الكرة المرسله من طرف المنافس إلى زميله في منطقة ما.

التعديلات المقترحة:

- ❖ المسافة الفاصلة بين المنطقتين.
- ❖ عدد الكرات.

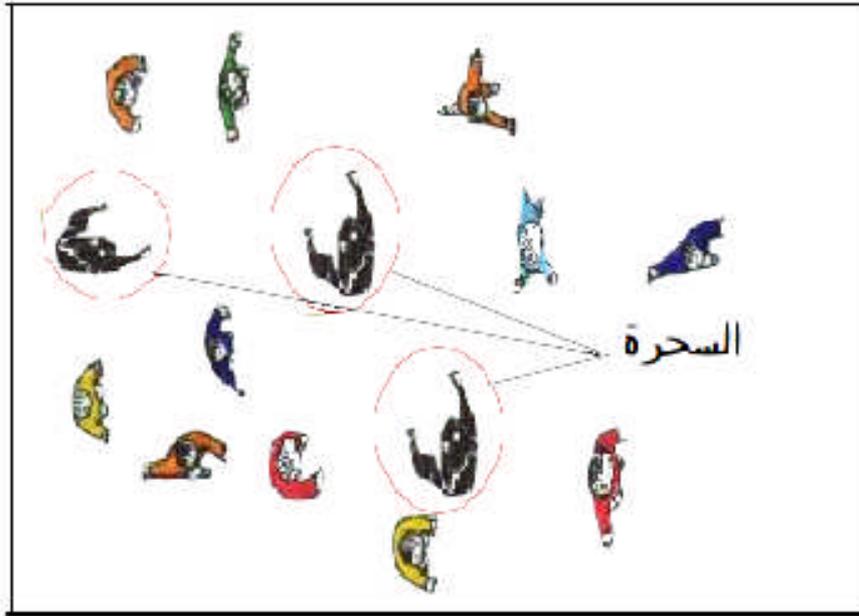


السحرة.  
أجري بسرعة مع تغيير الاتجاه.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين "الغزلان" و"السحرة". يحاول السحرة لمس أكبر عدد ممكن من (التلاميذ) الغزلان الذين يحاولون الهروب داخل فضاء محدد، كل غزال لمس السحرة يصبح تمثالا، وفي حال لمس من طرف آخر يصبح طليقا. بعد مدة خمس دقائق من اللعب يتم تبادل الأدوار بين الفريقين.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للسحرة : لمس أكبر عدد ممكن من الغزلان.
- ❖ عدم تمكين الغزلان من تحرير أصدقائهم.
- ❖ بالنسبة للغزلان : الهرب لتفادي التعرض للمس من طرف السحرة.
- ❖ لمس الزملاء من أجل تحريرهم.

تعديلات ممكنة:

- ❖ عدد السحرة والغزلان.
- ❖ مناطق ممنوعة.
- ❖ أبعاد الفضاء.

👉 عنوان اللعبة:

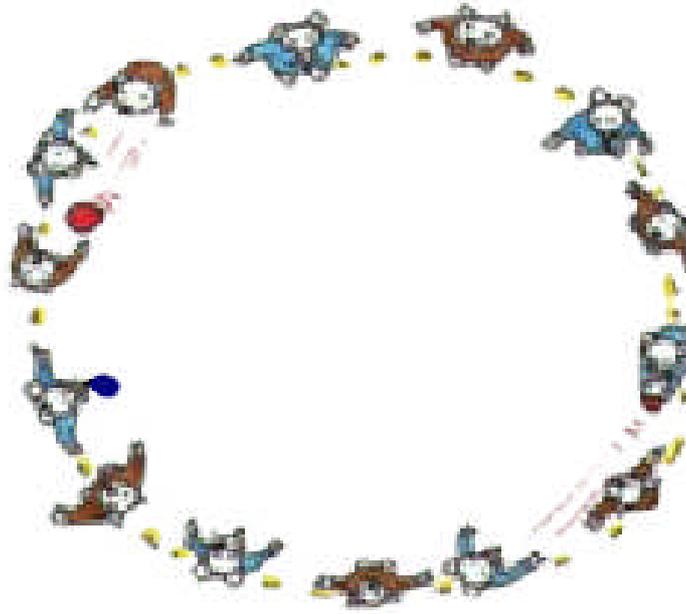
القطط والفئران.

👉 الهدف التعليمي:

أمرر الكرة بسرعة.

👉 التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين ( القطط والفئران) تصطفان على شكل دائرة قطرها 15 م بحيث يحاذي كل قط فأراً. تعطى لكل مجموعة كرة من أجل تبادل التمريرات في اتجاه عقارب الساعة مع النطق باسم المجموعة عند كل استقبال للكرة. تفوز المجموعة التي حققت أكبر عدد من الدورات.



👉 المطلوب إنجازه:

❖ تمرير الكرة بسرعة إلى الزميل الموالي.

👉 تعديلات ممكنة:

❖ وضعية التمرير: جلوسا أو وقوفا أو جانبا.

❖ قطر الدائرة (تباعد عناصر الفريق).

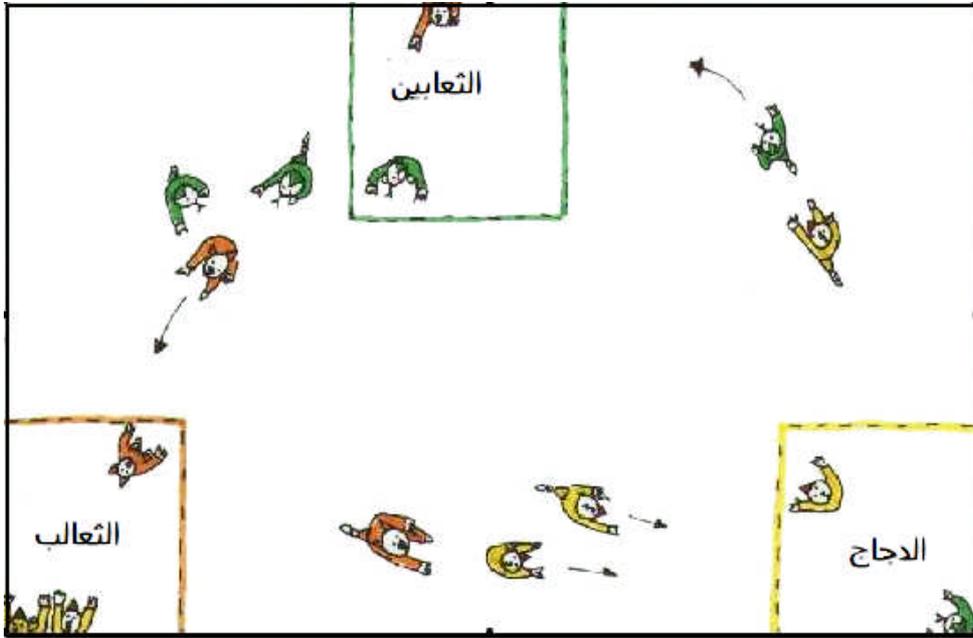


المطاردة.  
أنتظم ضمن مجموعتي.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يوزع التلاميذ إلى ثلاثة مجموعات (دجاج- أفاعي- ثعالب). يضع كل تلميذ منديلا على مستوى الحزام. عند إشارة الأستاذ، تحافظ كل مجموعة على مناديلها وتصطاد مناديل المجموعة المناسبة (دجاج - أفاعي)، (أفاعي- ثعالب)، (ثعالب- دجاج). توجد مخابئ خاصة بكل فريق. تتم عملية أخذ المناديل فقط خارج المناطق الخاصة بالفرق، وكل تلميذ يتم اصطياد منديله يحتجز في منطقة الفريق الذي قام بعملية الاصطياد، كما يمكن تحرير الزميل إذا تمكن رفاقه من لمس.



المطلوب إنجازه:

- ❖ الاستحواذ على أكبر عدد من مناديل الفريق الآخر.
- ❖ الاحتفاظ بالمناديل الخاصة.

تعديلات ممكنة:

- ❖ أخذ منديل أي فريق.
- ❖ مساحة فضاء اللعب.

عنوان اللعبة:

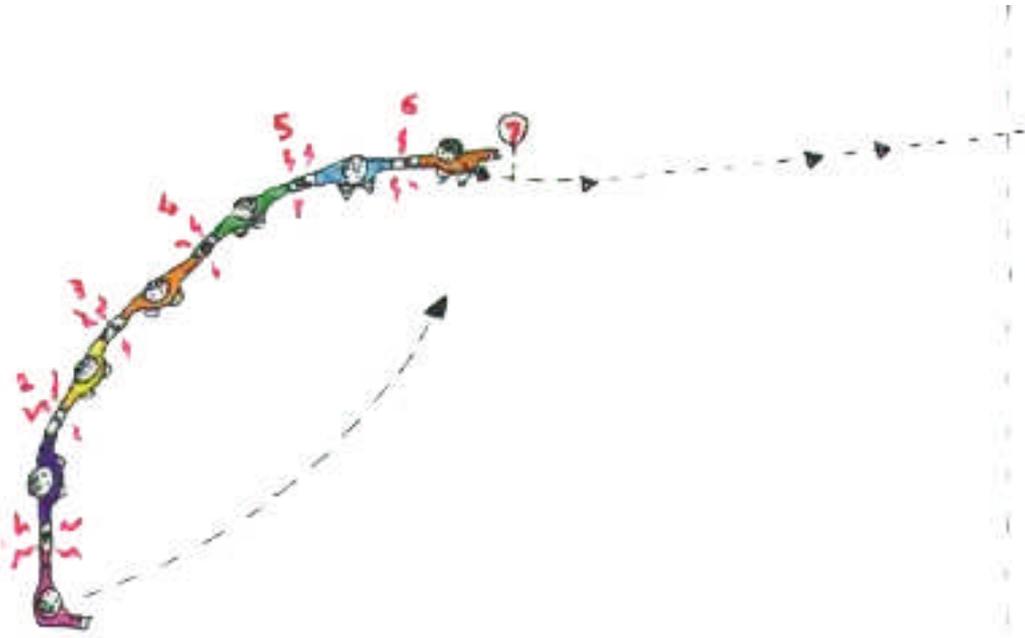
السلسلة الكهربائية.

الهدف التعليمي:

الأحق زميلي بسرعة.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربعة قاطرات. تبدأ اللعبة بعد إشارة الأستاذ حيث يلمس العنصر الأخير من كل قاطرة زميله الأمامي الذي يلمس بدوره من يليه حتى أول عنصر من المجموعة. عندها يلاحق العنصر الأخير العنصر الأول من أجل لمسه. تستبدل الأدوار بتغيير ترتيب القاطرة لتمكين كافة التلاميذ من اللحاق والملاحقة.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للعنصر الأخير من المجموعة: التركيز من أجل ملاحقة العنصر الأول.
- ❖ بالنسبة للعنصر الأول من المجموعة: الجري في كل الاتجاهات تفاديا للمس من طرف الزميل.

تعديلات ممكنة:

- ❖ عدد أفراد القاطرة.



👉 عنوان اللعبة:

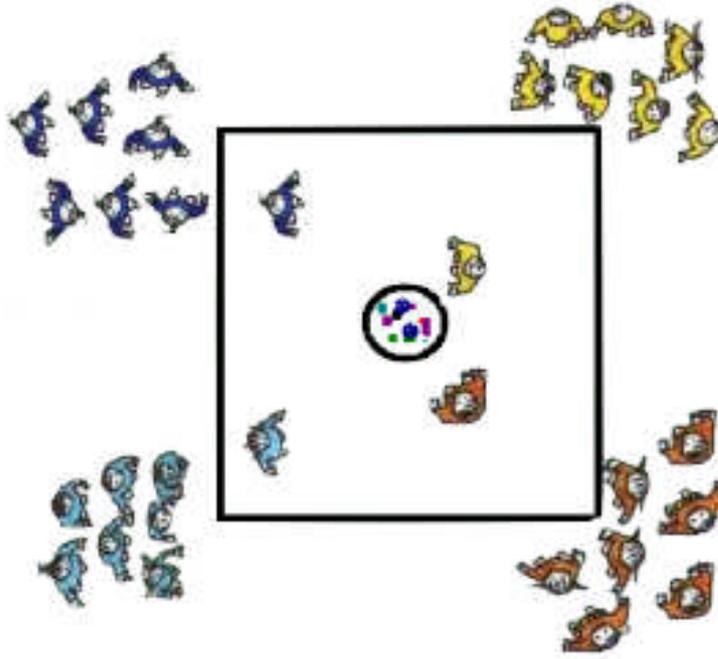
الكنز.

👉 الهدف التعليمي:

أجري بسرعة لجلب أداة.

👉 التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات تتمركز عند الزوايا الأربع لفضاء على شكل مربع ضلعه عشرة أمتار. يشكل الأستاذ دائرة وسط الملعب قطرها متران بها أدوات صغيرة مبعثرة وذات ألوان مختلفة (كريات زجاجية، قطع خشبية وورقية). عند مناداة الأستاذ بلون ما يحاول كل عنصر من المجموعة جلب الأداة الحاملة للون المناسب بسرعة ثم العودة بها إلى منطقته. تحسب الأدوات المجلوبة ويعلن عن الفريق الفائز.



👉 المطلوب إنجازه:

❖ الجري بسرعة لجلب الأداة التي ينادي الأستاذ بلونها.

👉 تعديلات ممكنة:

❖ عدد الأدوات.

❖ المسافة الفاصلة بين دائرة الوسط ومنطقة كل مجموعة.



## جدول توزيع الكفايات حسب المراحل.

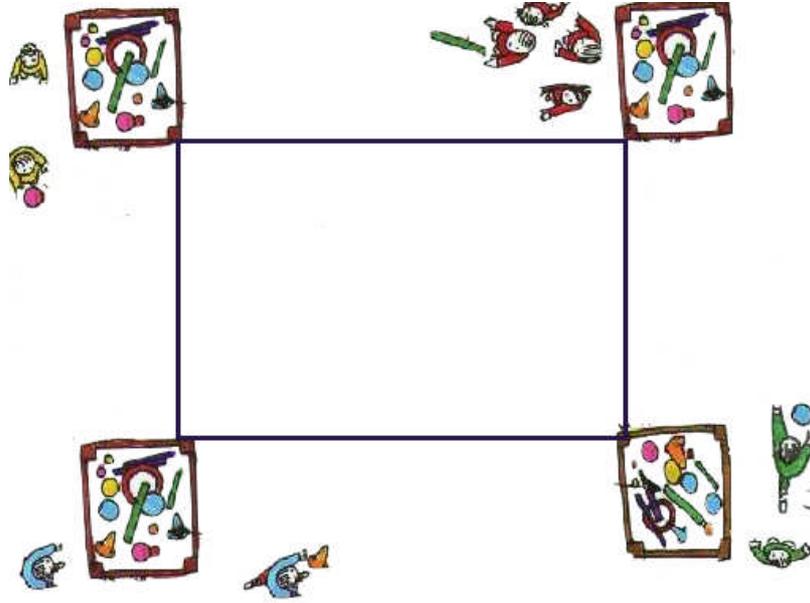
في نهاية السنة الثالثة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم (ة) حركات بدنية منظمة مستعملا مهارات الجري والقفز والرمي والقذف، والتوازن والألعاب الجماعية والتسلق والجمباز.			
المرحلة 1	المرحلة 2	المرحلة 3	المرحلة 4
في نهاية المرحلة الأولى من السنة الثالثة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم (ة) حركات بدنية متناسقة في الجري والقفز والرمي والقذف.	في نهاية المرحلة الثانية من السنة الثالثة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم (ة) حركات بدنية متناسقة في الجري السريع والبطيء، والقفز والرمي والقذف والتوازن.	في نهاية المرحلة الثالثة من السنة الثالثة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم (ة) حركات بدنية منظمة في الجري والرمي والتوازن والألعاب الجماعية.	في نهاية المرحلة الرابعة من السنة الثالثة وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم (ة) حركات بدنية منظمة مستعملا مهارات الجري والقفز والرمي، والقذف والتوازن والألعاب الجماعية.

خلية النمل.  
أجري حاملا أداة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، تقف كل مجموعة عند زاوية فضاء على شكل مربع ضلعه حوالي 15م، عند إشارة الأستاذ يحاول كل عنصر من المجموعة وبالتالي نقل أداة خاصة بالمجموعة (اللون، الشكل،...الخ) إلى الجهة المقابلة. تنجز المحاولة ثلاث مرات.



المطلوب إنجازه:

❖ التنقل سريعا مع حمل الأداة من جهة إلى أخرى.

تعديلات ممكنة:

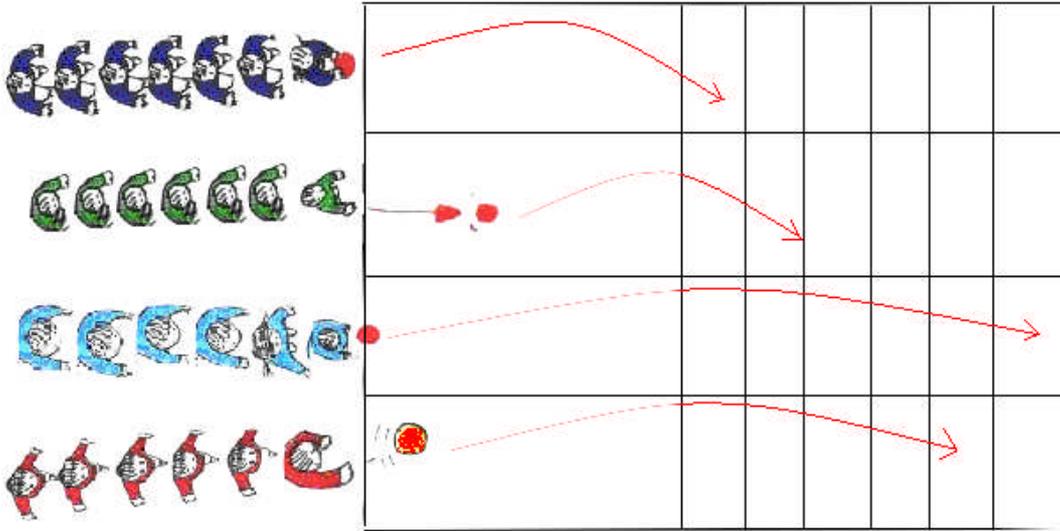
- ❖ تحديد وقت التنقل.
- ❖ عدد الأدوات.
- ❖ ضلع المربع.

الرمي باليدين معا.  
أرمي أداة إلى أبعد نقطة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعلمي:

التنظيم المادي والبشري:

يحاول كل تلميذ رمي أداة (في حدود 1 كلغ) إلى أبعد مدى داخل مجال مقسم إلى مناطق ذات قيم مختلفة من نقطة إلى خمس نقط.



المطلوب إنجازه:

❖ رمي الأداة باليدين معا بشكل مائل إلى الأعلى ونحو الأمام.

تعديلات ممكنة:

❖ نوع الأداة.

❖ طول المناطق.

❖ طريقة الرمي.

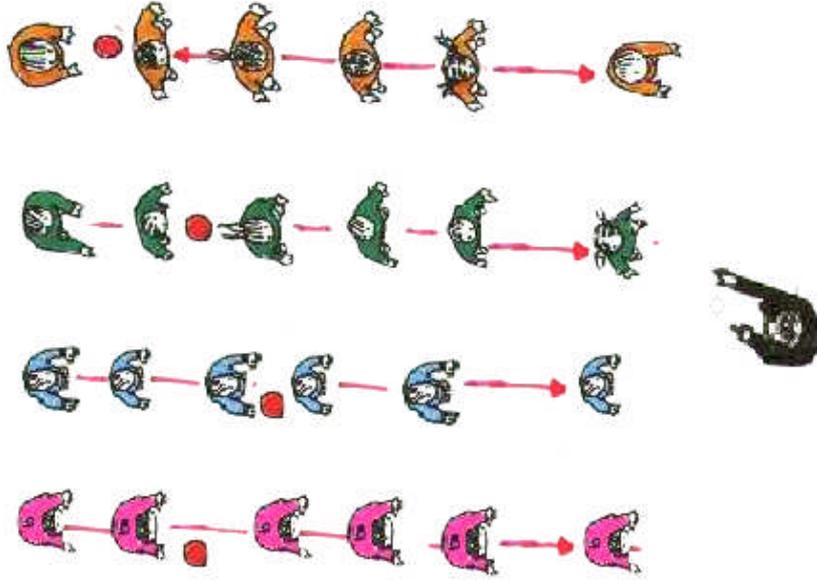
التمريرات السريعة المتسلسلة.  
أمرر الكرة بسرعة.

عنوان الوضعية :

الهدف التعليمي :

التنظيم المادي والبشري :

تتنافس أربع مجموعات من أجل إيصال الكرة إلى مؤخرة المجموعة قبل المنافس استجابة لتعليمة الأستاذ الذي يحدد في البداية طريقة التمرير، مثلا عند قوله: "التمرير من فوق الرأس" يحاول كل أفراد المجموعة وهم مصطفون داخل الممر، تمرير الكرة من فوق الرأس إلى الزميل الموالي حتى آخر عنصر، وذلك قبل المجموعات الأخرى.



المطلوب إنجازه :

❖ الإسراع في تمرير الكرة دون إسقاطها.

تعديلات ممكنة :

❖ تغيير التعليمة: مثال التمرير من اليمين إلى اليسار، التمرير من اليمين إلى اليمين، التمرير

من اليسار إلى اليسار، التمرير من بين الرجلين.

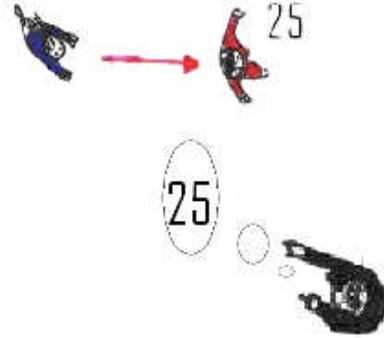
❖ المسافة الفاصلة بين عناصر المجموعة.

الهارب.  
أجري سريعا قبل أن ألمس من طرف المجموعة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعلمي:

التنظيم المادي والبشري:

يتجمع التلاميذ وراء خط الانطلاق، ثم يبدأ الأستاذ بإعطاء كل عنصر رقما معيناً، بعدئذ ينادي برقم معين فيتحتّم على صاحبه التسلّل من المجموعة والجري نحو خط الوصول قبل أن يلمسه صاحب الرقم الذي يليه (مثال عند المناداة على رقم 4 يلاحقه رقم 5...الخ).



المطلوب إنجازُه:

- ❖ بالنسبة للهارب: الجري بسرعة قبل أن يلحق به المطارد.
- ❖ بالنسبة للمطارد: الجري بسرعة للمس الهارب قبل خط الوصول.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير التعلّمة: مثال التمرير من اليمين إلى اليسار، التمرير من اليمين إلى اليمين، التمرير من اليسار إلى اليسار، التمرير من بين الرجلين.
- ❖ تغيير المسافة الفاصلة بين خط الانطلاق وخط الوصول.



عنوان الوضعية:

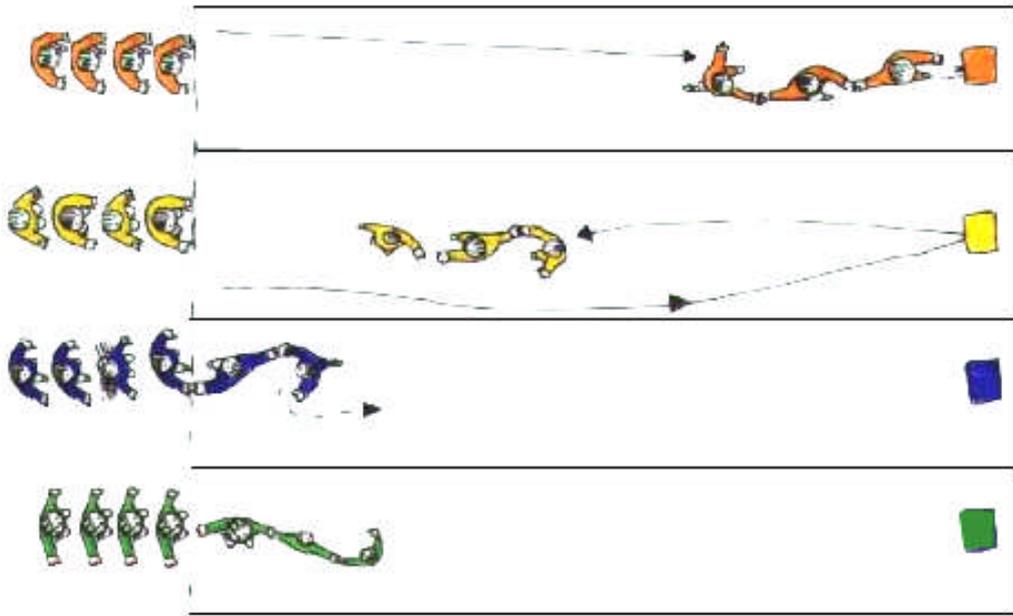
الهدف التعليمي:

التناوب الرقمي.

نجري بالتناوب بسرعة ونصل قبل المنافس.

التنظيم المادي والبشري:

يضع الأستاذ سلة بها بطاقات كثيرة مرقمة من 1 إلى 9 عند نهاية كل ممر، وعند إشارته ينطلق كل عنصر من المجموعتين لجلب البطاقة الأولى ولمس زميله الموالي. تفوز المجموعة التي تمكنت عناصرها من جمع أكبر عدد من النقط انطلاقاً من الأرقام المجلوبة.



المطلوب إنجازه:

❖ الجري بالتناوب لجلب البطاقات في آخر الممر.

التعديلات المقترحة:

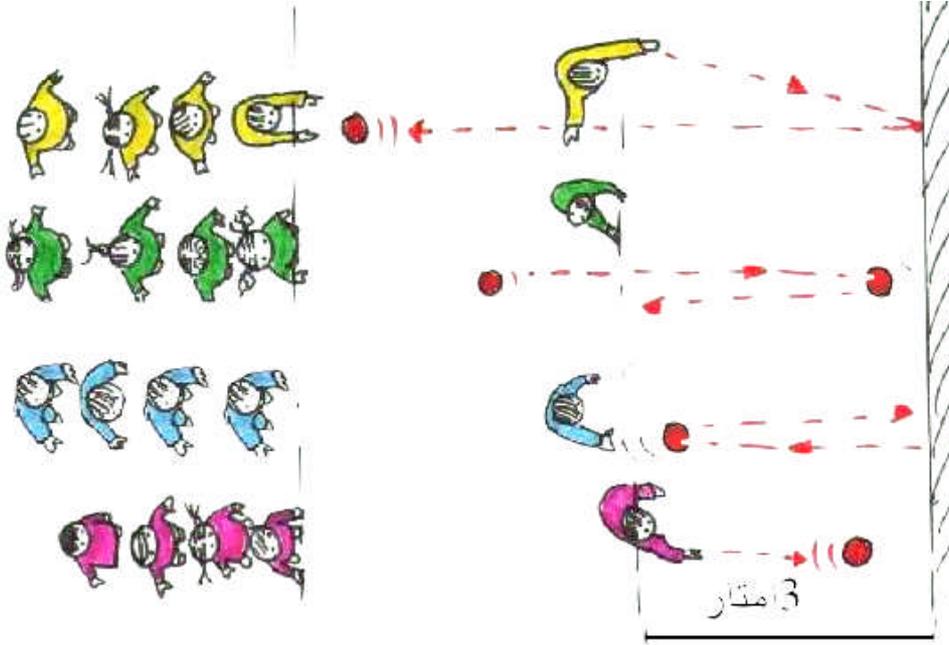
❖ طول الممر.

❖ استعمال شاهد أثناء التناوب.

عنوان الوضعية: الصدى.  
الهدف التعليمي: أذف الكرة بقوة صوب هدف معلق.

التنظيم المادي والبشري:

تتنافس أربع مجموعات، بحيث يتناوب كل واحد من عناصرها على قذف الكرة بقوة نحو الحائط باستعمال اليد، ثم الانسحاب إلى الخلف ليلتقطها زميله الموالي من على بعد لا يقل عن ثلاثة أمتار. يفوز الفريق الذي تمكنت عناصره من استكمال المهمة دون خطأ.



المطلوب إنجازه: قذف الكرة باليد نحو الحائط والتنسيق مع الزميل من أجل التقاطها دون أن تسقط.

تعديلات ممكنة:

- ❖ مسافة التصويب.
- ❖ نوعية الكرة (كرة المضرب، كرة السلة، كرة القدم... الخ).
- ❖ استعمال يد واحدة ثم اليدين معا عند قذف الكرة.

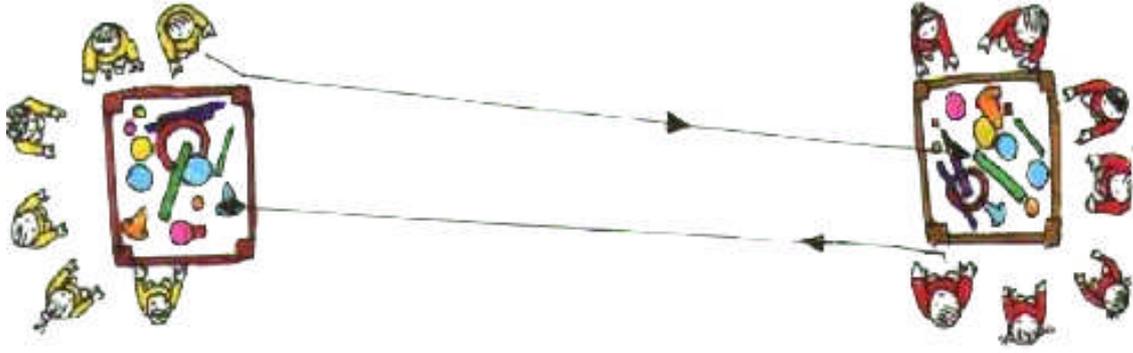
الرحيل.  
أنقل أكبر عدد من الأدوات بسرعة.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

تتوفر كل مجموعة على سلة يجب إفراغها بالتوالي، المجموعة " أ " تفرغ سلتها في سلة المجموعة " ب " وهذه الأخيرة تقوم بنفس الشيء. يمنع حمل أكثر من أداة. تفوز المجموعة التي تحتوي سلتها على أقل عدد من الأدوات عند انتهاء المدة المحددة في خمسة دقائق.



المطلوب إنجازه:

❖ قيام الفريق بنقل الأدوات بسرعة من سلتها إلى سلة المنافس.

التعديلات المقترحة:

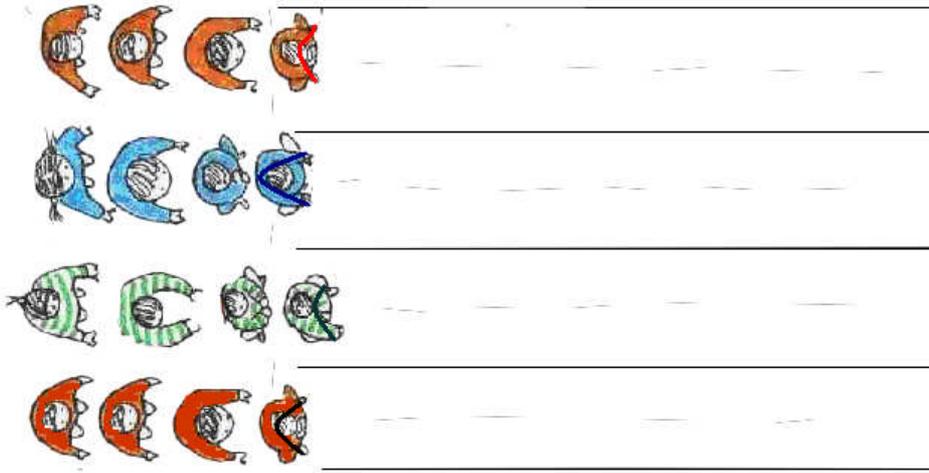
❖ عدد الأدوات.

❖ المسافة بين السلتين.

عنوان الوضعية: سباق الوثب بالحبل.  
الهدف التعليمي: أنتقل بالنط على الحبل.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، تتنافس كل مجموعة داخل ممر خاص طوله 20 مترا وبحوزتها حبل، يحاول كل عنصر قطع الممر بسرعة بالنط على الحبل وتسليمه بالتناوب للزميل من أجل إكمال المهمة قبل المنافس.



المطلوب إنجازه: ❖ التنتقل بسرعة مع النط على الحبل والدوران على العلامة ثم الرجوع إلى نقطة الانطلاق لتسليم الحبل للزميل الموالي.

تعديلات ممكنة: ❖ طول الممر.  
❖ طريقة النط (الرجل اليمنى، الرجل اليسرى، الرجلين معا)

👉 عنوان اللعبة:

بيت العنكبوت.  
أضرب الكرة في اتجاهات مختلفة

👉 الهدف التعليمي:

👉 التنظيم المادي والبشري:

يتم تشكيل دائرة قطرها 12مترًا يقف التلاميذ على محيطها ملتحمين من جهة الأقدام لسد كل الثغرات، مع ترك الفجوة بين الرجلين. تبدأ اللعبة بتبادل ضرب كرة كبيرة الحجم باليد في ما بينهم من أجل إدخالها بين رجلي الزميل المقابل مع الحفاظ على ثبات القدمين في الأرض.



👉 المطلوب إنجازه:

❖ ضرب الكرة في اتجاه الزميل المقابل مع الحفاظ على الرجلين منفرجتين وثابتتين على الأرض.

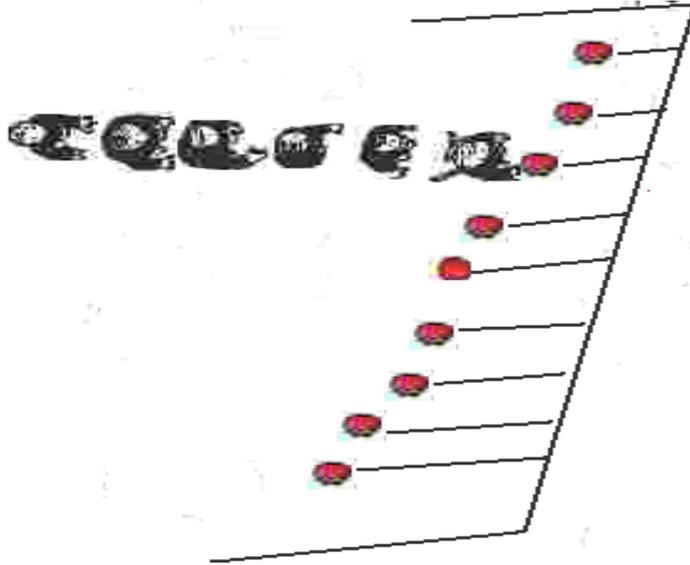
👉 تعديلات ممكنة:

❖ قطر الدائرة.  
❖ تعويض ضرب الكرة بقذفها نحو زميل.

عنوان الوضعية: جني الفواكه العالية.  
الهدف التعليمي: أجري بسرعة وأقفز عاليا للمس الأدوات المعلقة

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات. يعلق الأستاذ أدوات مختلفة في حبل مربوط في عارضة على ارتفاع أمام كل مجموعة، وعند إعطاء الإشارة ينطلق التلاميذ الأوائل من كل مجموعة بسرعة من خط الانطلاق، ثم القيام بالقفز عاليا للمس الأداة والرجوع للمس يد الزميل الموالي لكي يقوم بنفس العملية. تمنح أكبر نقطة عددية حسب علو كل أداة.



المطلوب إنجازه:

- ❖ الارتقاء عاليا بالإرتكاز على الرجل.
- ❖ جمع أكبر عدد ممكن من النقاط بلمس أعلى أداة.

تعديلات ممكنة:

- ❖ لمس نفس الأداة مرتين أو ثلاث.
- ❖ تغيير مسار الجري.
- ❖ التباري بين المجموعات.
- ❖ إدخال عنصر التوقيت في التباري.

➤ عنوان الوضعية: لعبة القرفصاء.

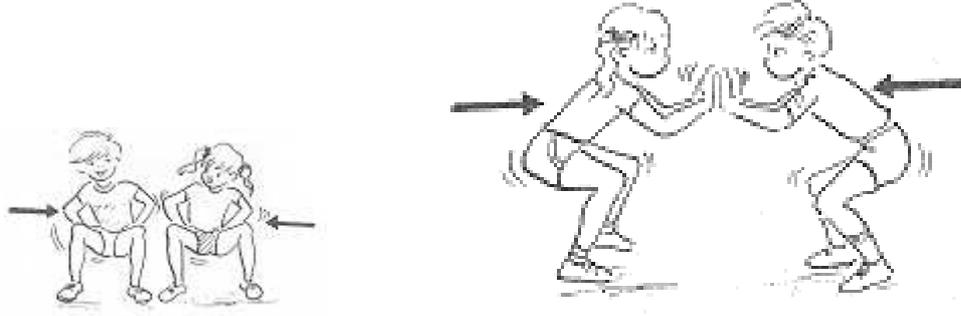
أحافظ على توازني وأفقد المنافس توازنه في وضعية

➤ الهدف التعليمي:

القرفصاء.

➤ التنظيم المادي والبشري:

يوزع القسم إلى ثنائيات (من الأفضل أن نراعي في هذه الثنائيات الإنسجام في الطول في القامة والسن... الخ. حتى نضمن سلامة المتعلمين).



➤ المطلوب إنجازه:

- ❖ يتقابل المتعلمان، ويحاول كل واحد منهما الحفاظ على توازنه مع إفقاد الآخر توازنه.
- ❖ المواجهة تكون في وضعية القرفصاء.
- ❖ التدافع بالأيدي في المواجهة.
- ❖ تقادي الجذب من الملابس.

➤ تعديلات ممكنة:

- ❖ تلعب لعبة القرفصاء اعتمادا على جانب الجسم (أنظر الصورة الصغيرة).
- ❖ تغيير الثنائيات.
- ❖ إجراء العملية نفسها في المواجهة بين الثنائيات، لكن باحتساب النقط لصالح الفريق الذي ينتمي إليه المتنافس.

صراع القطط.  
أقاوم فقدان التوازن.

عنوان الوضعية:   
الهدف التعليمي: 

التنظيم المادي والبشري: 

يقسم التلاميذ إلى ثنائيات، كل ثنائي داخل ممر عرضه 20 سم وطوله 6 م.



المطلوب إنجازه: 

❖ عند إشارة الأستاذ يحاول كل متعلم إخراج خصمه من الممر بإفقاذه توازنه، وبدون استعمال الأيدي.

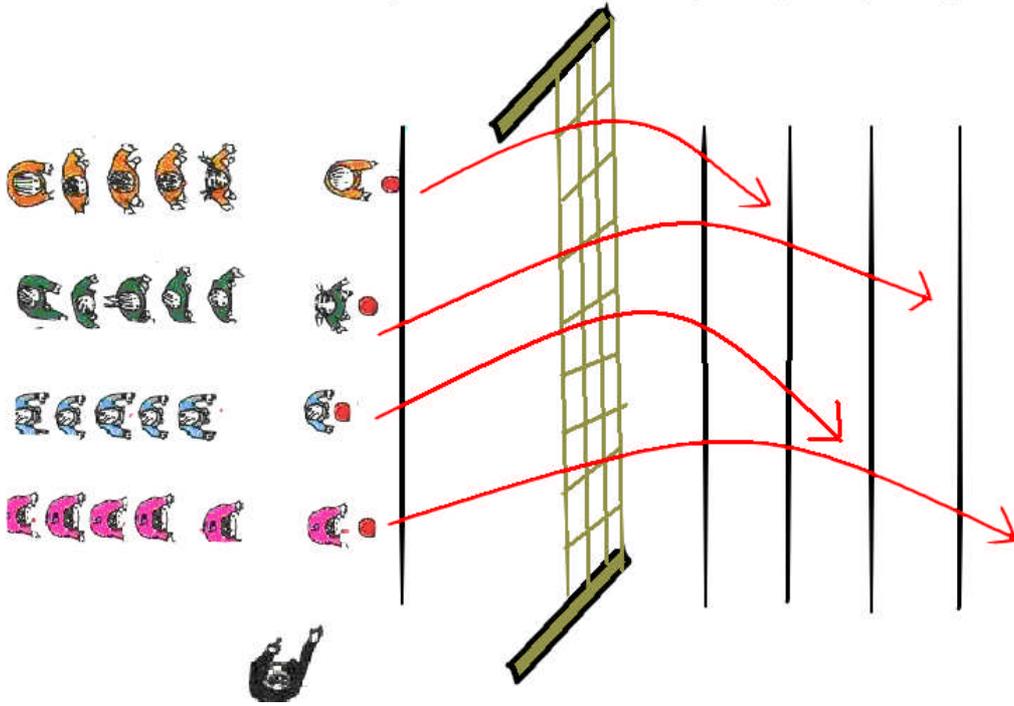
تعديلات ممكنة: 

- ❖ التدافع بالكتفين.
- ❖ تعويض الممر بدائرة.
- ❖ التباري حول من يفوز بلقب القسم: بحيث يتبارى الفائزون من كل ثنائي.

👉 **عنوان الوضعية:** الرمي إلى الأعلى.  
 👉 **الهدف التعليمي:** أرمي الأداة بشكل تصاعدي نحو الأعلى في اتجاه الأمام، وصوب أبعد نقطة.

👉 **التنظيم المادي والبشري:**

تجري المنافسة بين أربع مجموعات يحاول عناصرها رمي أدوات (كرات، أطواق... الخ) إلى أبعد مدى ممكن من فوق حبل مرتفع بمتريين. المسافة الفاصلة بين نقطة الرمي والحبل تقدر بحوالي خمسة أمتار. يقسم المجال الممتدة خلف الحبل إلى مناطق متوالية بعرض متر واحد لكل منها. ويحاول المتبارون استهداف المنطقة الأكثر قيمة. تحتسب النقط المحصل عليها للإعلان عن الفائزين.



👉 **المطلوب إنجازه:**

❖ توجيه قوة الدفع من أجل الرمي بشكل تصاعدي إلى الأعلى وصوب الأمام بدون خطوات استعدادية.

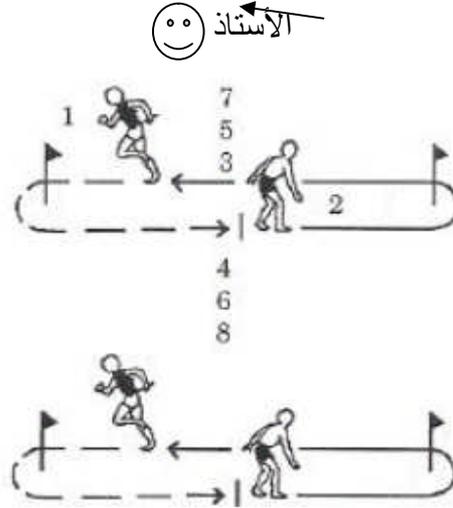
👉 **تعديلات ممكنة:**

- ❖ علو الحبل.
- ❖ الرمي بعد الاستعداد.
- ❖ نوع الأداة المعتمدة في الرمي.

عنوان الوضعية: ساعي البريد.  
الهدف التعليمي: أتهياً لأتسلم الأداة (البريد) وأنطلق بأقصى سرعة لأسلمها.

### التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات في ممرات مغلقة ومنفصلة عن بعضها بمترين (أنظر الرسم أسفله)، كل مجموعة تقسم إلى فئتين متساويتين؛ يحمل أعضاء الفئة الأولى الأعداد الأحادية: (1-3-5-7... الخ)، بينما يحمل أعضاء الفئة الثانية الأرقام المزدوجة: (2-4-6-8... الخ)، تقف كل واحدة من الفئتين بشكل متقابل على جانبي المنطقة الوسطى من الممر. يعطي الأستاذ الإشارة فينطلق التلميذ الأول (رقم 1) من المجموعة بأقصى سرعة ليسلم الأداة (البريد) إلى زميله (رقم 2) في المجموعة المقابلة الذي يحمل بدوره البريد إلى (رقم 3) في نفس المجموعة، وهكذا حتى يمر جميع عناصر المجموعة.



### المطلوب إنجازه:

- ❖ الجري بأقصى سرعة.
- ❖ تسليم الأداة (البريد) بشكل جيد.

### تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير طول الممر.
- ❖ تغيير الأداة.
- ❖ تغيير الإشارات

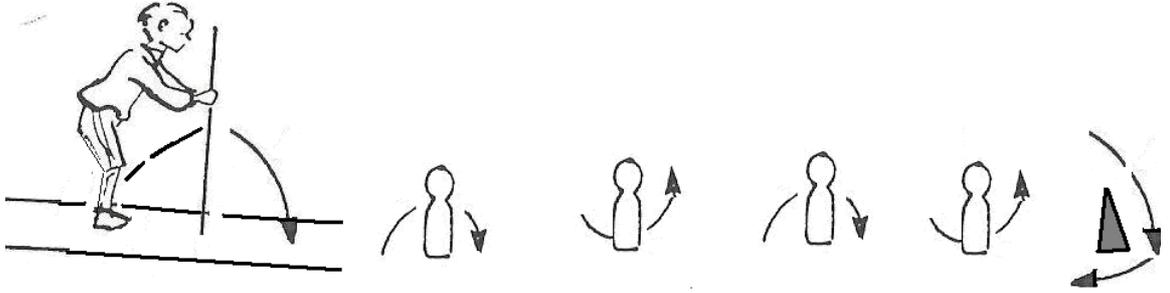
عنوان الوضعية: العجوز.

أنتقل برجلين ملتصقتين مع الحفاظ على التوازن.

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم الفضاء إلى أربع ورشات متشابهة المكونات، بحيث ينتقل كل تلميذ من نقطة "أ" إلى نقطة "ب" تفصل بينهما مسافة طولها 20م، تتكون من ممر عرضه 15 سم وطوله 6 م، تليه مسافة مقسمة بأربع قنينات بلاستيكية يفصل بينها 1م، وفي نهايته يتم وضع علامة.



المطلوب إنجازه:

- ❖ ينتقل التلميذ في الممر برجلين ملتصقتين متكئا على عصاه دون الخروج منه أو فقدان التوازن.
- ❖ التنقل بالمرأغة بين القنينات دون إسقاطها، ثم الدوران على العلامة، والرجوع إلى نقطة الانطلاق لتسليم العصا للصديق قصد القيام بنفس العملية نفسها.

تعديلات ممكنة:

- ❖ التباري بين المجموعات: تفوز كل مجموعة أنهى جميع أعضائها المسار بأقل عدد من الأخطاء.

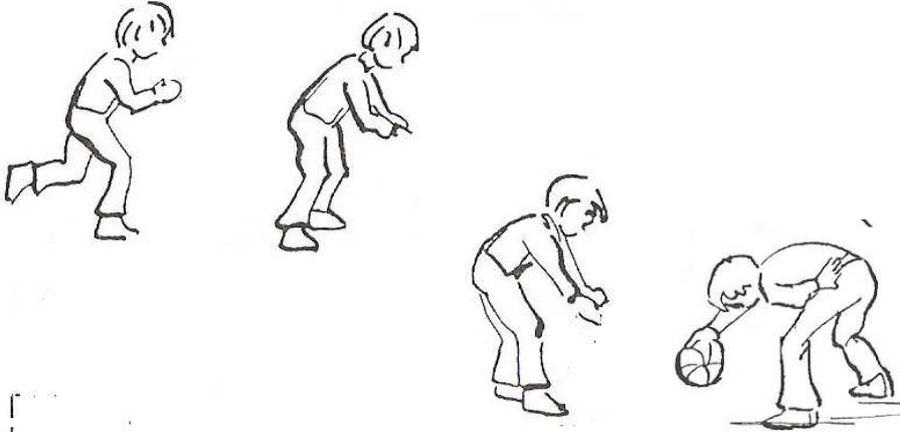
الهوكي الجماعي.  
أدراج الكرة في وضعية صعبة.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات في فضاء مجزئ إلى ملعبين صغيرين . تتبارى مجموعتان داخل كل ملعب محدد بعلامات تجسد أبعاده. يتحتم على كل لاعب وضع إحدى يديه عند ظهره ثم يعتمد يده الأخرى لضرب الكرة من أجل تمريرها نحو زملائه لتسجيل الهدف داخل المرمى



المطلوب إنجازه:

❖ أن ينحني التلميذ على الكرة واضعاً إحدى يديه على الظهر، ويمرر الكرة باليد الأخرى إلى زملائه لتسجيل الهدف.

تعديلات ممكنة

❖ عدد اللاعبين.

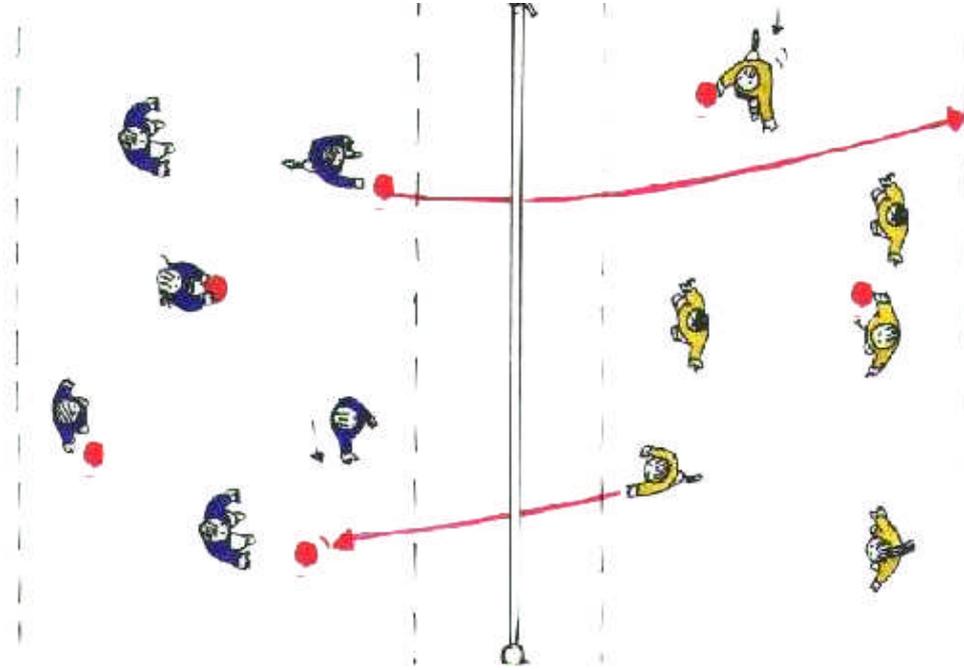
❖ أبعاد الملعب.

الكرات الحارقة.  
نسرع في رد الكرات

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يشكل الأستاذ منطقتين يفصلهما حاجز (شبكة، أو حبل عال بـ متر ونصف، أو ممر محظور عرضه ثلاثة أمتار). تبدأ اللعبة بتبادل إرسال الكرات فوق الحاجز. بعد انقضاء ثلاث دقائق يعلن الأستاذ التوقف عن الإرسال من أجل احتساب الكرات المتواجدة في كل منطقة، وتفوز المجموعة التي بحوزتها أقل عدد من الكرات.



المطلوب إنجازه:

- ❖ رمي أكبر عدد ممكن من الكرات أو الأدوات إلى ملعب المنافسين.
- ❖ الإسراع في التقاط الكرات ورميها أو تمريرها إلى زميل في وضعية أفضل.

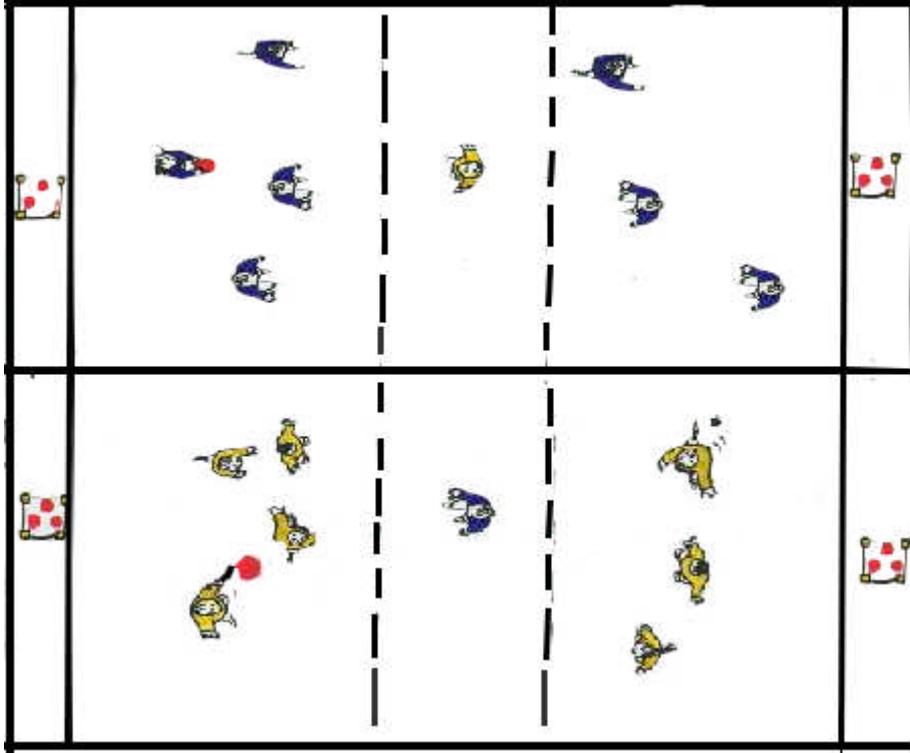
تعديلات ممكنة:

- ❖ أبعاد الملعب.
- ❖ إدخال مدافع من كل فريق في المنطقة المحرمة لمنع وصول الكرات إلى منطقة فريقه.
- ❖ المدة الزمنية للعب.

عنوان الوضعية: الكرات المسافرة.  
الهدف التعليمي: ألتقط الكرة وأسدها لتصل تدريجيا إلى المنطقة المستهدفة.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم فضاء اللعب إلى ملعبين متوازيين يتوسطهما ممر فاصل عرضه ثلاثة أمتار، وبكل واحد منهما فريق. يحاول كل فريق إيصال جميع الكرات من مربع في أقصى الملعب إلى آخر عند الجهة المقابلة. لأجل ذلك يتحتم تبادل التمريرات وتجاوز المدافع (عنصر من الفريق المنافس) المتواجد داخل الممر. تفوز المجموعة التي تمكن عناصرها من نقل أكبر عدد من الكرات أو عند انقضاء خمسة دقائق.



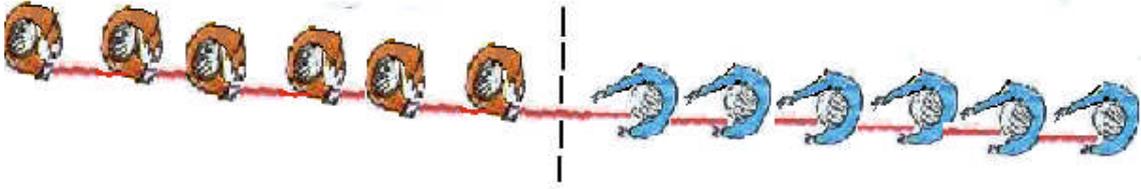
المطلوب إنجازه:  
❖ بالنسبة لعناصر الفريق: نقل الكرات من خلال التمريرات من نقطة إلى أخرى في وقت محدد.  
❖ بالنسبة للمدافع: اعتراض التمريرات ثم إرجاع الكرة إلى نقطة الانطلاق.

تعديلات ممكنة:  
❖ عدد المدافعين .  
❖ عرض ممر المدافع.  
❖ عدد الكرات.

عنوان الوضعية: لعبة جر الحبل.  
الهدف التعليمي: نجر الحبل بقوة للفوز على المنافس.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، تنتظم كل مجموعة لتجر الحبل بقوة من أجل إفقاد المنافس توازنه وإرغامه على اجتياز الخط الفاصل.



المطلوب إنجازه:

❖ جر الحبل المشترك بين فريقين لهزم المنافس، وذلك بإرغام أول عنصر من هذا الأخير على المنافسين على تجاوز الخط الفاصل.

تعديلات ممكنة:

❖ تقليص عدد المتبارين.  
❖ المسافة الفاصلة بين أول عنصر والخط الفاصل.

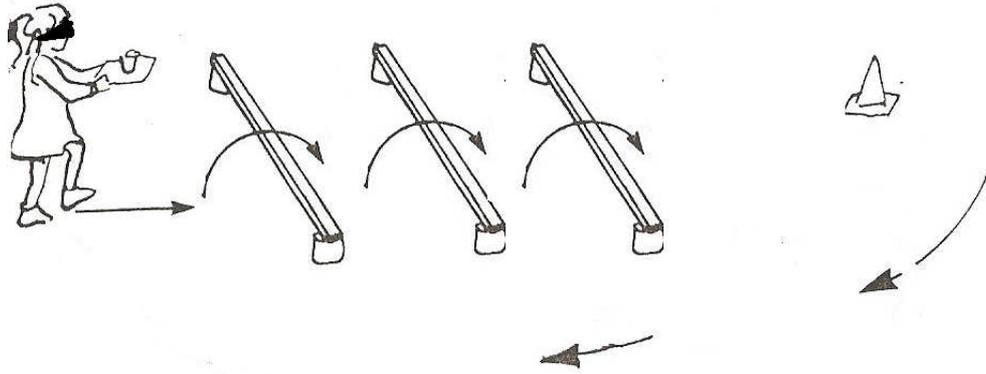


النازل الضرير 1.  
أضبط توازني بعينين مغمضتين أثناء التنقل.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يحمل التلميذ في يده قطعة خشبية مربعة الشكل عرضها 40 سم تقريبا فوقها قنينة بلاستيكية، توضع أمامه ثلاثة حواجز (قنيتان بلاستيكيتان من حجم 1 لتر فوقهما عصا) بعلو منخفض تفصل بينهما مسافة متساوية.



المطلوب إنجازه:

❖ على التلميذ التنقل بعينين مغمضتين حاملا القنينة التي وضعت فوق قطعة خشبية، مع تخطي الحواجز دون إسقاط أي منها، ثم الرجوع مشيا لنقطة الانطلاق.

تعديلات ممكنة:

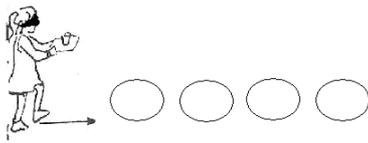
- ❖ التنقل جانبا.
- ❖ التنقل بالهرولة.
- ❖ التباري بمجموعات: تفوز المجموعة التي أنهى جميع أفرادها المهمة المطلوبة بعدد أقل من الأخطاء (إسقاط القنينة أو الحاجز = نقطة عن كل خطأ) هي التي تفوز.

عنوان الوضعية: مطاف الناذل.  
الهدف التعليمي: أضببط توازني أثناء التنقل في وضعيات مختلفة.

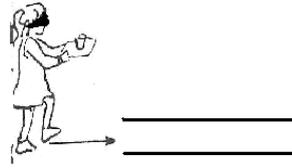
### التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات. تعمل ثلاث مجموعات في ثلاث ورشات، بينما تسهر الرابعة على التحكم والتنظيم، مع ضرورة المرور بجميع الورشات.  
الورشة 1: توضع بها ثلاثة حواجز بعلو منخفض، تفصل بينها مسافة متساوية.  
الورشة 2: بها ممر عرضه 20 سم وبطول 6 م.  
الورشة 3: توجد بها أطواق تفصل بينها مسافة متساوية.  
تتناوب المجموعات على المرور من كل الورشات كل سبع دقائق.

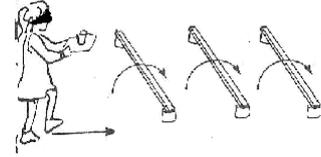
#### الورشة 3



#### الورشة 2



#### الورشة 1



### المطلوب إنجازة:

- ❖ الورشة 1: أنتقل حاملا قطعة خشبية وضعت فوقها قنينة، مع تخطي الحواجز دون إسقاطها.
- ❖ الورشة 2: أنتقل حاملا قطعة خشبية وضعت فوقها قنينة دون الخروج من الممر.
- ❖ الورشة 3: أنتقل حاملا قطعة خشبية وضعت فوقها قنينة مع وضع رجل واحدة داخل كل طوق ثم الرجوع إلى نقطة الانطلاقة لتسليم القطعة الخشبية لزميل قصد القيام بالمهمة نفسها.

### تعديلات ممكنة:

- ❖ التنقل مشيا، بهرولة، إلى الجانب.
- ❖ تغيير الأداة المحمولة وطريقة حملها: على الرأس مثلا.
- ❖ المنافسة بين المجموعات: جعل الورشات الثلاث ورشة واحدة (مطاف مسترسل)، بحيث يطالب التلميذ بالمرور من جميع الورشات بدون أخطاء والرجوع إلى نقطة الانطلاق، والفريق الفائز هو الذي أنهى جميع عناصره المرور بعدد أقل من الأخطاء.
- ❖ إدخال عنصر التوقيت: عند ارتكاب أي خطأ تضاف ثانية إلى الوقت الذي أنجزه التلميذ، ويتم جمع التوقيت المحصل عليه بالنسبة لجميع أفراد المجموعة؛ بحيث تكون المجموعة الفائزة هي التي حصلت على أقل توقيت.



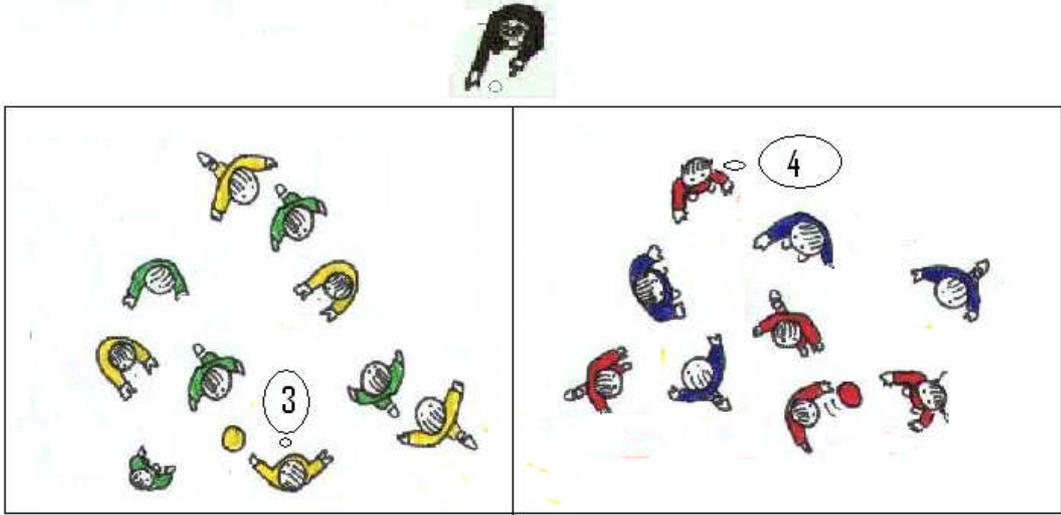
التمريرات الخمس.  
نحقق خمس تمريرات متتالية رغم وجود المنافس.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يشكل الأستاذ فضائين للعب بعد تقسيم التلاميذ إلى أربع مجموعات متساوية من حيث العدد في كل فضاء، وفي وضعية تنافسية بين مجموعتين، تحاول كل واحدة منهما القيام بخمس تمريرات متتالية دون أن يلمس المنافس الكرة، عند تحقيق ذلك تحتسب نقطة في خانة المجموعة التي تحتفظ بالكرة ويشرع في العد من جديد.



المطلوب إنجازه:

- ❖ القيام بخمس تمريرات متتالية دون تمكن المنافس من اعتراضها، ودون خروجها عن حدود الملعب.
- ❖ استرجاع الكرة بشكل منظم والمحافظة عليها.

تعديلات ممكنة:

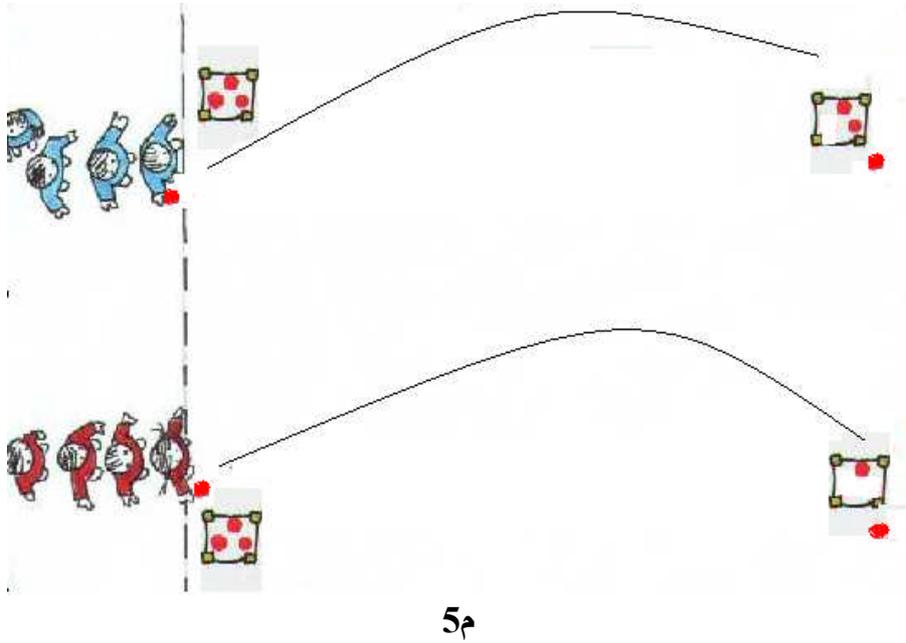
- ❖ عدد التمريرات المطلوبة.
- ❖ عدد اللاعبين.
- ❖ أبعاد مساحة اللعب.

لعبة التصويب.  
أصوب بدقة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات في فضاء توجد به ثماني علب من الورق المقوى بكل واحدة منها خمس أدوات (كرات أو قنينات بلاستيكية). عند إشارة الأستاذ يحاول كل فرد من المجموعة إدخال الأداة في الصندوق المتواجد أمام فريقه، ثم يعود إلى الخلف. والفريق الفائز هو الذي يجعل على أكبر عدد من الأدوات داخل الصندوق.



المطلوب إنجازه:

- ❖ التصويب بدقة نحو الصندوق.
- ❖ إدخال أكبر عدد من الأدوات في الصندوق.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تقليص أو زيادة في المسافة الفاصلة بين الصندوق ومكان الرمي.
- ❖ الرمي مع إغماض العينين.
- ❖ استعمال أدوات مختلفة الشكل والحجم شريطة أن لا تشكل خطرا على المتعلمين.



➔ عنوان اللعبة:

المنادي.

➔ الهدف التعليمي:

أستجيب بحركة مناسبة لمثير معين.

➔ التنظيم المادي والبشري:

يقف التلاميذ حول دائرة قطرها 10م باستثناء واحد من بينهم يدعى "المنادي"، إذ يقوم انطلاقاً من مركز الدائرة برمي الكرة إلى الأعلى ثم ينادي بصوت عال اسم زميل ما فيغادر مكانه مسرعاً صحبة باقي التلاميذ، بينما يسرع صاحب الاسم لالتقاط الكرة والصياح قائلاً "قف". عندئذ يتحتم على كل التلاميذ الوقوف، ثم يصبوب المنادي عليه قذفته نحو زميل ما، إذا تمكن من إصابته يصبح التلميذ المستهدف "منادياً" من جديد، وإذا فشل في التصويب يصبح منادياً وتنطلق اللعبة من جديد.



➔ المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للمنادي: رمي الكرة إلى الأعلى والنداء على اسم ما ثم الجري سريعاً.
- ❖ بالنسبة للمنادي عليه: الإسراع لالتقاط الكرة والنداء بكلمة "قف"، ثم التصويب نحو تلميذ ما.
- ❖ بالنسبة لباقي التلاميذ: الجري سريعاً ثم الوقوف عند سماع كلمة "قف".

➔ تعديلات ممكنة:

- ❖ قطر الدائرة.
- ❖ القفز بالرجلين معاً بالنسبة للتلاميذ عند الهروب.



## جدول توزيع الكفايات حسب المراحل.

في نهاية السنة الرابعة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية منظمة مستعملا مهارات الجري والقفز والرمي، والقذف والتوازن والألعاب الجماعية والتسلق والجمباز.			
المرحلة 1	المرحلة 2	المرحلة 3	المرحلة 4
في نهاية المرحلة الأولى من السنة الرابعة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية متناسقة في الجري والقفز والرمي والقذف.	في نهاية المرحلة الثانية من السنة الرابعة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية متناسقة في الجري والقفز والرمي، والقذف والتوازن واستعمال أدوات اللعب.	في نهاية المرحلة الثالثة من السنة الرابعة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية منظمة في الجري والرمي والتوازن، والتسلق والألعاب الجماعية.	في نهاية المرحلة الرابعة من السنة الرابعة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية منظمة مستعملا مهارات الجري والقفز والرمي، والقذف والتوازن والألعاب الجماعية والتسلق والجمباز.

الجري الخفيف.

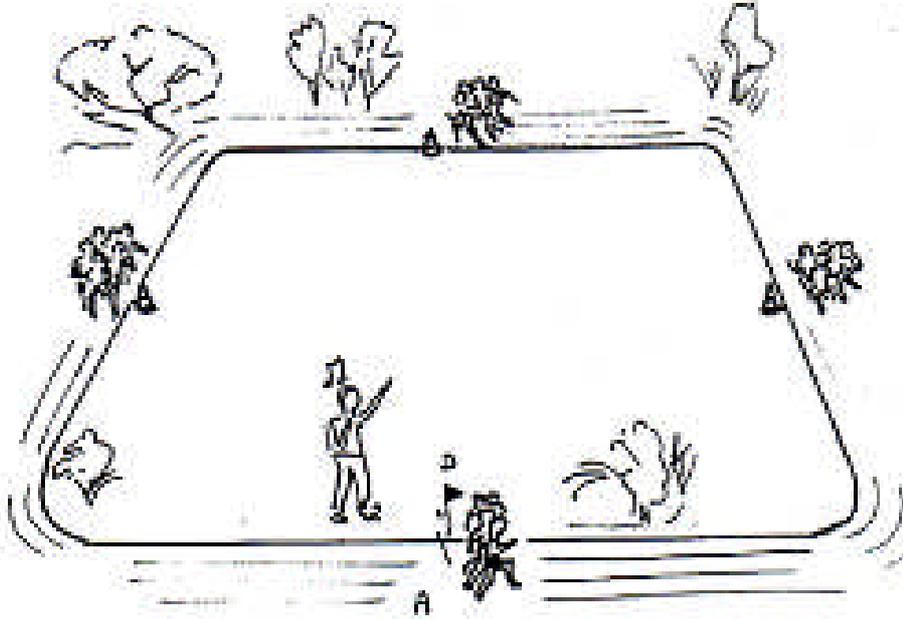
أجري ضمن مجموعتي بإيقاع منتظم.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يوزع التلاميذ إلى أربع مجموعات، وعند إشارة الأستاذ يجري التلاميذ بانتظام لمدة خمس دقائق مع الحفاظ على نفس المسافة الفاصلة بين المجموعات، وذلك بالمرور في آن واحد على نقط محددة داخل المدار المخصص للجري.



المطلوب إنجازه:

- ❖ احترام إيقاع المجموعة التي أنتمي إليها.
- ❖ احترام المسافة الفاصلة بين المجموعات الأخرى.

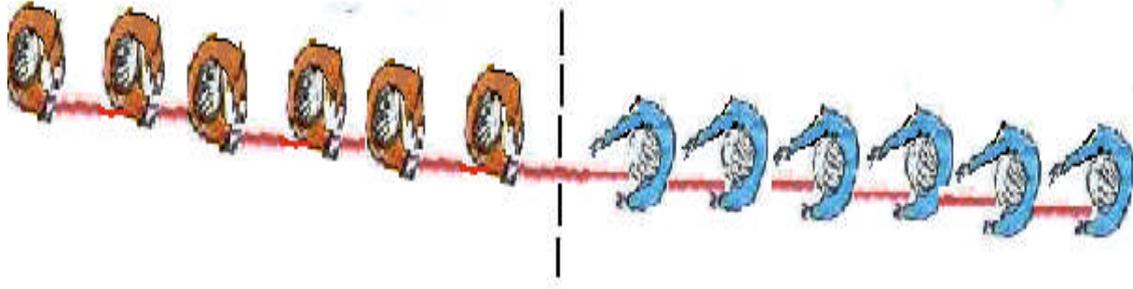
تعديلات ممكنة:

- ❖ تعديل مسافة الجري المقترحة.
- ❖ تغيير في إيقاع الجري.
- ❖ تغيير المدة الزمنية للجري.

لعبة جر الحبل.  
أجر الحبل بقوة لأفوز على التلميذ المنافس.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي :

التنظيم المادي والبشري:  
يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، تنتظم كل مجموعة على طرفي الحبل لتجره بقوة قصد إفقاد المنافس توازنه أو جذبه نحو الخط الفاصل.



المطلوب إنجازة:

- ❖ الاستجابة بعد إشارة الأستاذ.
- ❖ جر الحبل المشترك بين فريقين لهزم الخصم وإفقاده التوازن، و/أو إرغام أول عنصر منه على تجاوز الخط الفاصل.

تعديلات ممكنة:

- ❖ عدد المتبارين.
- ❖ المسافة الفاصلة بين أول عنصر والخط الفاصل.



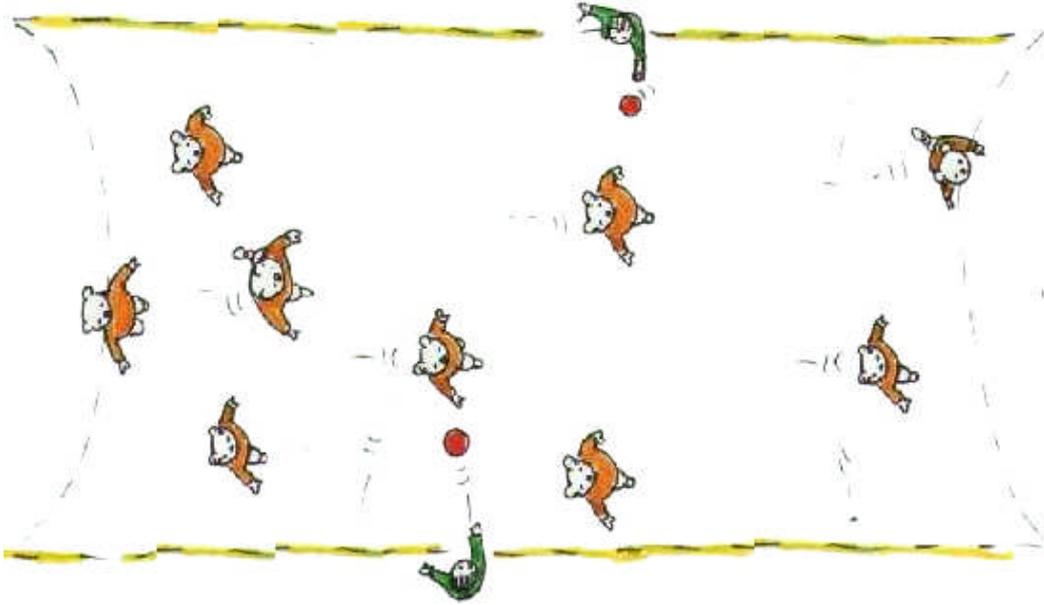
عنوان الوضعية:

الرصيف.  
أجري في كل الاتجاهات تباديا للمس بالكرة.

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

تحاول مجموعة من التلاميذ الجري لقطع ممر طوله 20 مترا وعرضه ما بين 8 إلى 10 أمتار، دون أن تتعرض للإصابة بكرة لينة تقذف من طرف تلميذين انطلقا من ضفتي الممر، ويتحول كل تلميذ تم لمسه إلى حاجز ثابت.



المطلوب إنجازه:

❖ الجري إلى الضفة الأخرى مع تبادي الإصابة بالكرة.

تعديلات ممكنة:

❖ عدد حاملي الكرات.

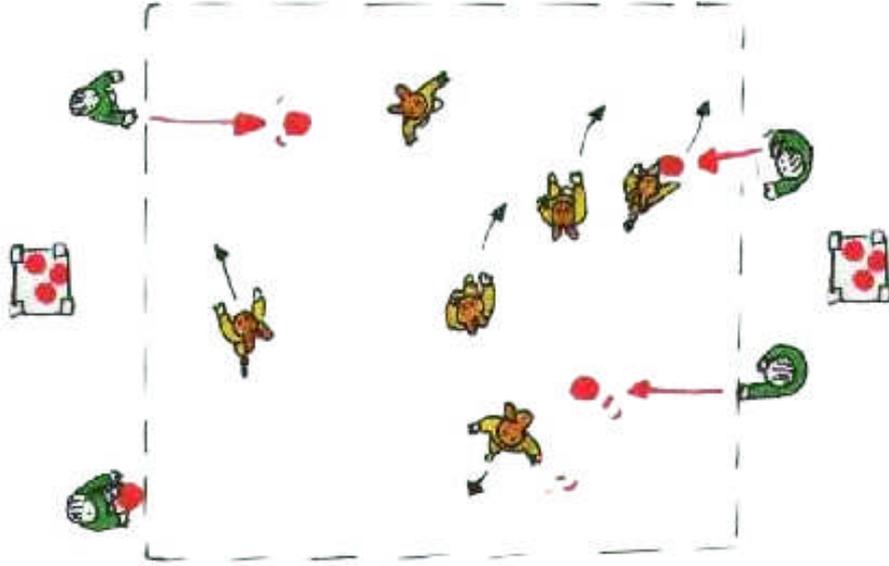
❖ أبعاد ممر الجري.

صيد السمك.  
أصوب نحو أهداف متحركة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

ينتشر التلاميذ في فضاء اللعب بينما يقوم أربعة عناصر من خارج الإطار باستهداف زملائهم الراكضين في كل الاتجاهات عبر قذفات بكرات لينة، ويتحول كل تلميذ تم لمسه إلى حاجز ثابت.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للصيادين: التصويب بدقة نحو الأهداف المتحركة.
- ❖ بالنسبة للأسماك: الهروب وتفادي الإصابة بالكرة.

تعديلات ممكنة:

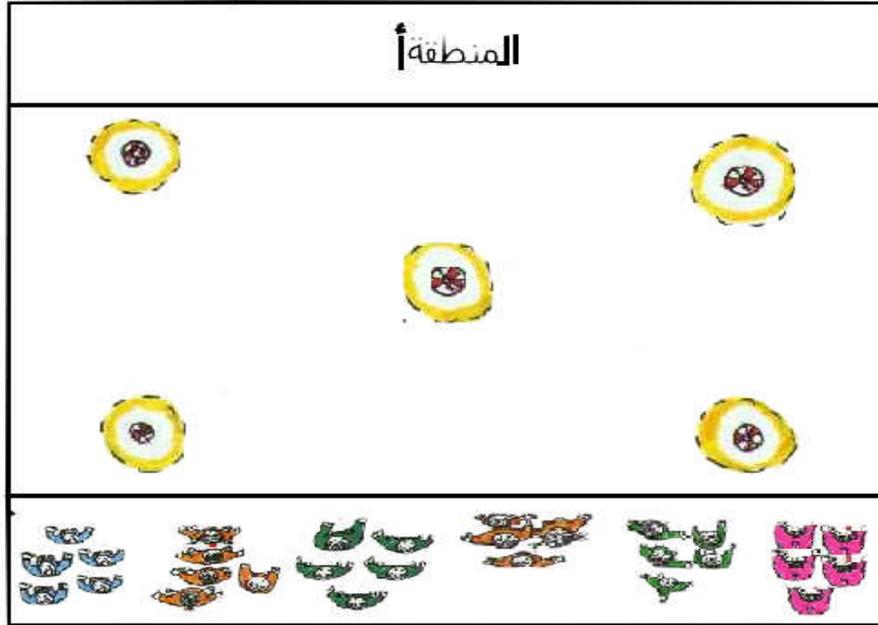
- ❖ أبعاد الفضاء.
- ❖ عدد الصيادين.

لعبة القواعد الخمس.  
أستجيب بسرعة لمثير معين.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يوزع التلاميذ إلى ست مجموعات عند أحد جانبي إطار بداخله خمس قواعد (دوائر). عند إشارة الأستاذ ينطلق عنصر من كل مجموعة محاولا احتلال إحدى القواعد الخمس، التلميذ الذي لم يتمكن من ولوج القاعدة ينتظر في منطقة "أ"، بينما يعود الآخرون إلى منطقة الانطلاق وينتظرون إشارة ثانية. ويبقى الفريق الفائز هو الذي يحتفظ بأكبر عدد من العناصر في نهاية اللعبة.



المطلوب إنجازه:

- ❖ الاستجابة السريعة للإشارة.
- ❖ تجنب الخروج إلى المنطقة "أ".

تعديلات ممكنة:

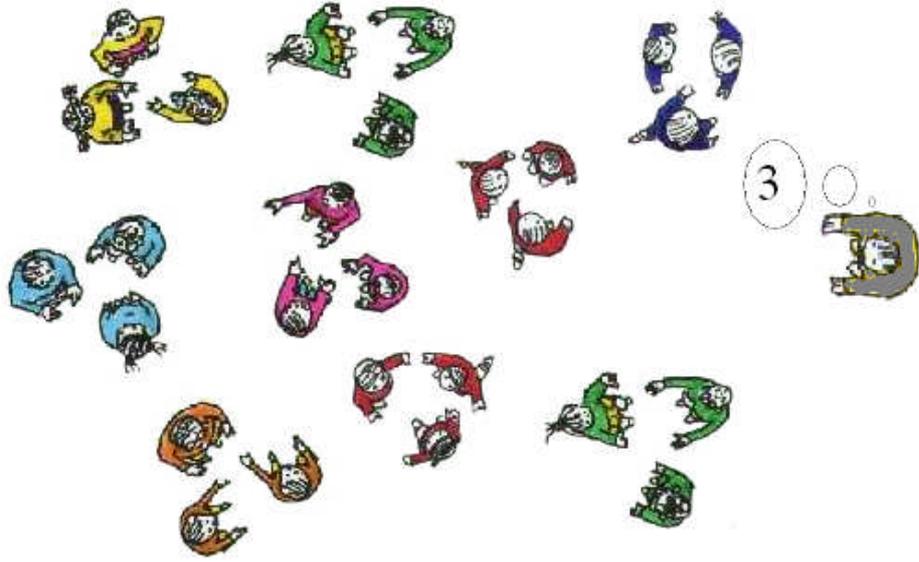
- ❖ زيادة أو نقص عدد القواعد.
- ❖ إعطاء أرقام للمتعلمين والمناداة عليهم بها.

لعبة الأرقام.  
استجيب لإشارة معينة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

ينتشر كل تلاميذ الفصل داخل الساحة، ثم ينتقلون جريا بشكل عشوائي، وبعد ذلك يشكلون مجموعات حسب الأرقام التي يعلن عنها الأستاذ. يقصى كل من لم يجد مكانه في مجموعة عند المناداة برقم معين، فيقوم بالجري حول فضاء اللعب دورتين (مثلا: عند المناداة على الرقم ثلاثة يجتمع التلاميذ في مجموعات تتكون من ثلاثة أفراد).



المطلوب إنجازه

- ❖ الاستجابة للإشارة الرقمية المحددة.
- ❖ تجنب الإقصاء.

تعديلات ممكنة:

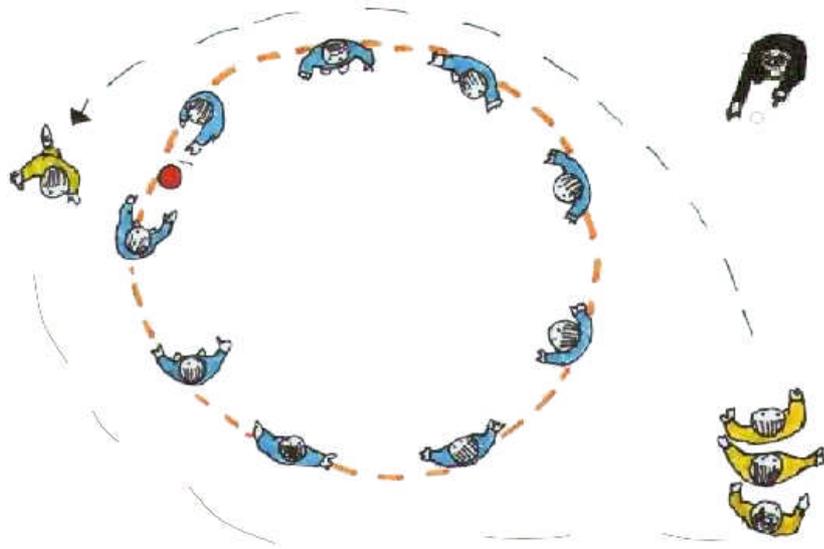
- ❖ الانطلاق من أماكن معينة.
- ❖ السرعة في تكوين الفرق.
- ❖ المناداة برقمين.
- ❖ الانطلاق من وضعيات مختلفة: الجلوس، الوقوف.

لعبة الساعة.  
أجري مسرعا حول الدائرة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، يحاول أعضاء المجموعة الأولى استكمال ثلاث دورات بتمرير الكرة فيما بينهم مع الجهر بعدد كل دورة تم إتمامها، بينما تقوم المجموعة الثانية بجري أكبر عدد من الدورات حول دائرة المجموعة الأولى على بعد مترين، وبعد انتهاء الدورات الثلاث، تستبدل الأدوار وتدون النتائج للإعلان عن الفائز



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للمجموعة الأولى: تمرير الكرة بسرعة بين الأقران.
- ❖ بالنسبة للمجموعة الثانية: الجري بسرعة لتحقيق أكبر عدد من الدورات.

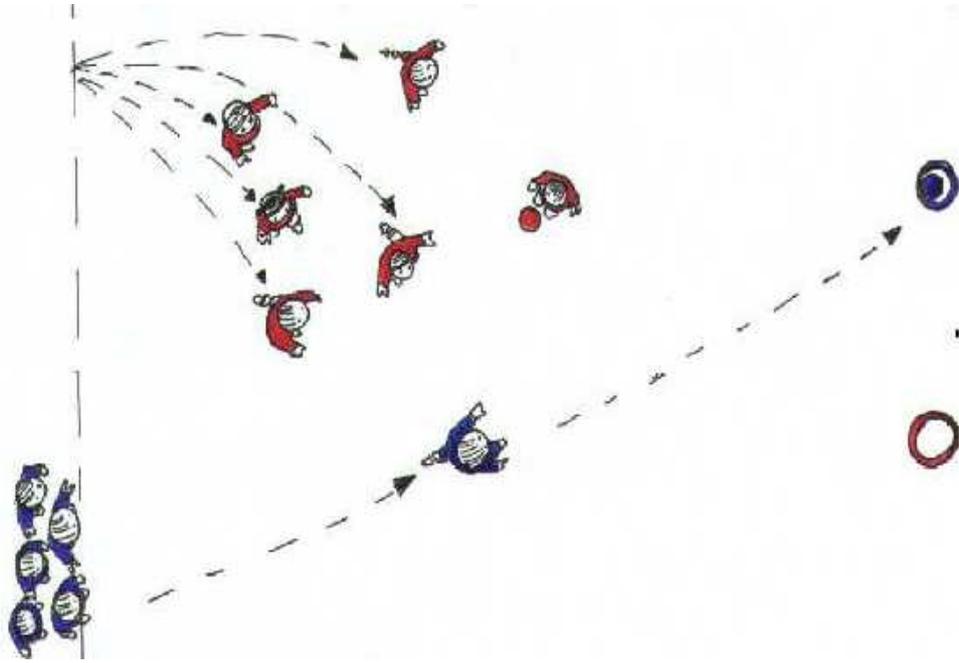
تعديلات ممكنة:

- ❖ قطر الدوائر.
- ❖ عدد دورات التمرير.

عنوان الوضعية: العودة الصعبة.  
الهدف التعليمي: أجلب الكرة سريعا من منطقة بعيدة.

### التنظيم المادي والبشري:

تتبارى مجموعتان " أ " و " ب "، بحيث يحاول عناصر المجموعة " أ " جلب الكرة بالتوالي على بعد 20م من نقطة الانطلاق، كلما وصل عنصر إلى مكان الكرة ينطلق عناصر المجموعة " ب " من أجل لمسه، ويتحتم عليه في هذه الحال وضع الكرة أرضا والوقوف في مكانه، ويستمر التناوب بين أفراد المجموعة حتى آخر عنصر أو عند جلب الكرة خارج نقطة الانطلاق، وبعدها تغير الأدوار. تفوز المجموعة التي جلبت الكرة بالاعتماد على أقل عدد من العناصر.



المطلوب إنجازه: ❖ جلب الكرة من نقطة بعيدة.  
❖ لمس حامل الكرة لمنعه من التقدم.

التعديلات المقترحة: ❖ مسافة بعد الكرة عن منطقة الانطلاق.  
❖ تباعد المجموعتين.

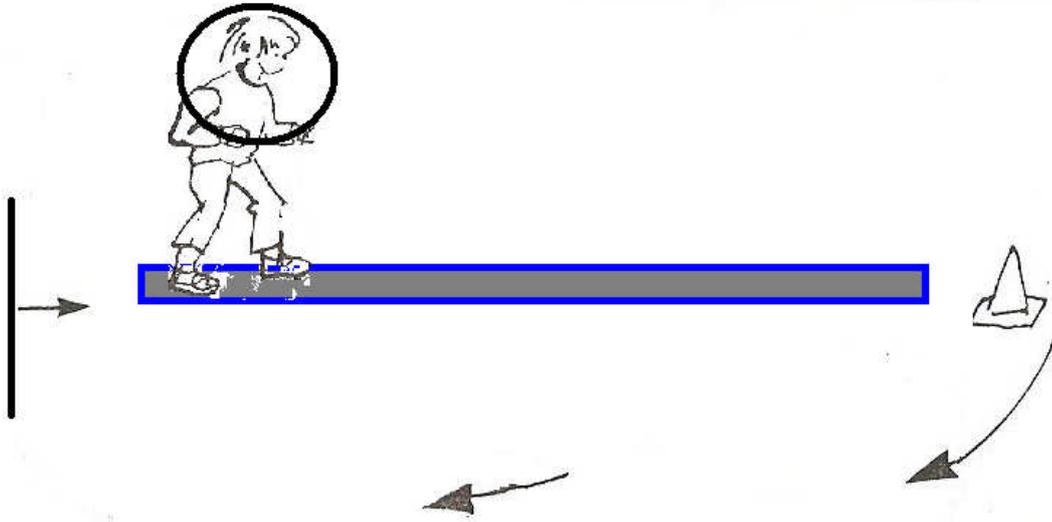
➤ عنوان الوضعية:

البهلوان.  
أحافظ على التوازن أثناء التنقل.

➤ الهدف التعليمي:

➤ التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، كل واحدة في ممر. يحمل التلميذ في يده طوقا، ويتنقل فوق ممر من الورق المقوى (كارتون) طوله 2م وعرضه 10سم. يتم التباري بالمجموعات، وتفوز المجموعة التي أنهى جميع أفرادها المهمة المطلوبة بعدد أقل من الأخطاء (الخروج من الممر، أو سقوط الطوق من يد التلميذ أثناء الرجوع = نقطة عن كل خطأ).



➤ المطلوب إنجازه:

❖ على التلميذ التنقل في الممر حاملا بيده طوقا، مع تمريره 3 مرات حول جسمه (يدخل فيه رجليه، ويمرره بجذعه، ثم يخرج من جهة رأسه) دون الخروج عن الممر، وبعد ذلك يضعه فوق كفيه دون إسقاطه خلال التنقل ذهابا وإيابا طول مسافة الممر.

➤ تعديلات ممكنة:

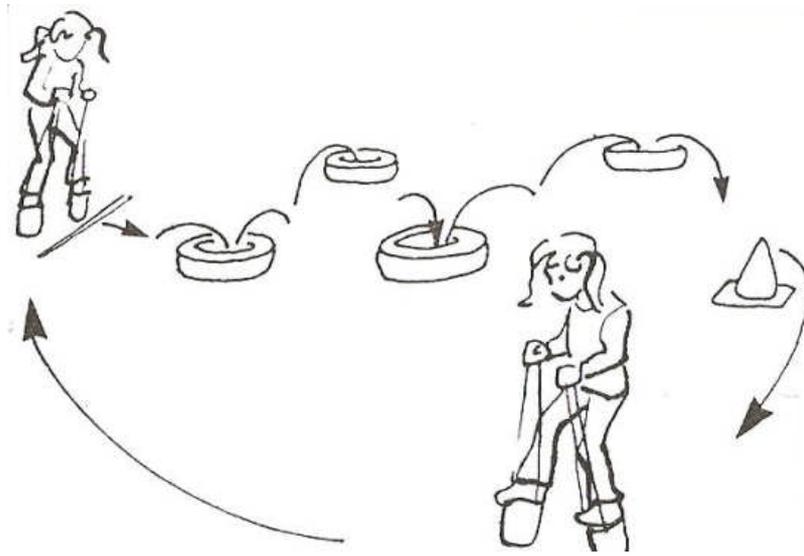
❖ طريقة التنقل (التنقل مشيا، التنقل بهرولة، التنقل جانبا).

العمالقة المتجولون 1.  
أنتقل محافظا على توازني.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقف التلميذ واضعا رجليه فوق علبتين مربي بقطر 10 سنتم، كل واحدة منهما مربوطة بخيطين على الجانبين، ثم يطلب منه أن يتقدم في ممر منحرج طوله 10م، ويمر بأربعة أطواق موضوعة على شكل منحرج تفصل بينها مسافة 50 سم.



المطلوب إنجازه:  
❖ على التلميذ التنقل مرتكزا على العلبتين من خلال التمسك بالحبل، دون الخروج من الممر، مع وضع رجل واحدة في كل طوق دون فقدان التوازن.

تعديلات ممكنة:  
❖ التنقل مشيا.  
❖ التنقل بالهرولة.  
❖ التنقل إلى الخلف.

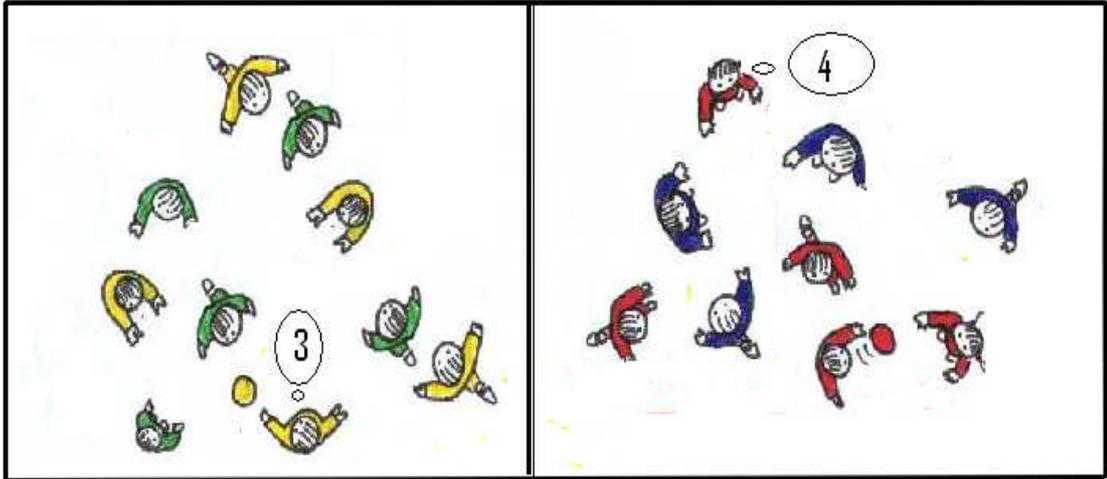
التمريرات الخمس.  
نحقق خمس تمريرات متتالية رغم وجود المنافس.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يشكل الأستاذ فضائين للعب بعد تقسيم التلاميذ إلى أربع مجموعات متساوية من حيث العدد. في وضعية تنافسية بين مجموعتين، تحاول كل واحدة منهما القيام بخمس تمريرات متتالية (بواسطة اليد) دون أن يلمس المنافس الكرة، عند تحقيق ذلك تحتسب نقطة في خانة المجموعة التي تحتفظ بالكرة ثم يشرع في العد من جديد.



المطلوب إنجازه:

- ❖ القيام بخمس تمريرات متتالية دون اعتراضها من طرف المنافس أو خروجها عن حدود الملعب.
- ❖ استرجاع الكرة بشكل منظم والمحافظة عليها.

تعديلات ممكنة:

- ❖ عدد التمريرات المطلوبة.
- ❖ عدد اللاعبين.
- ❖ أبعاد مساحة اللعب.

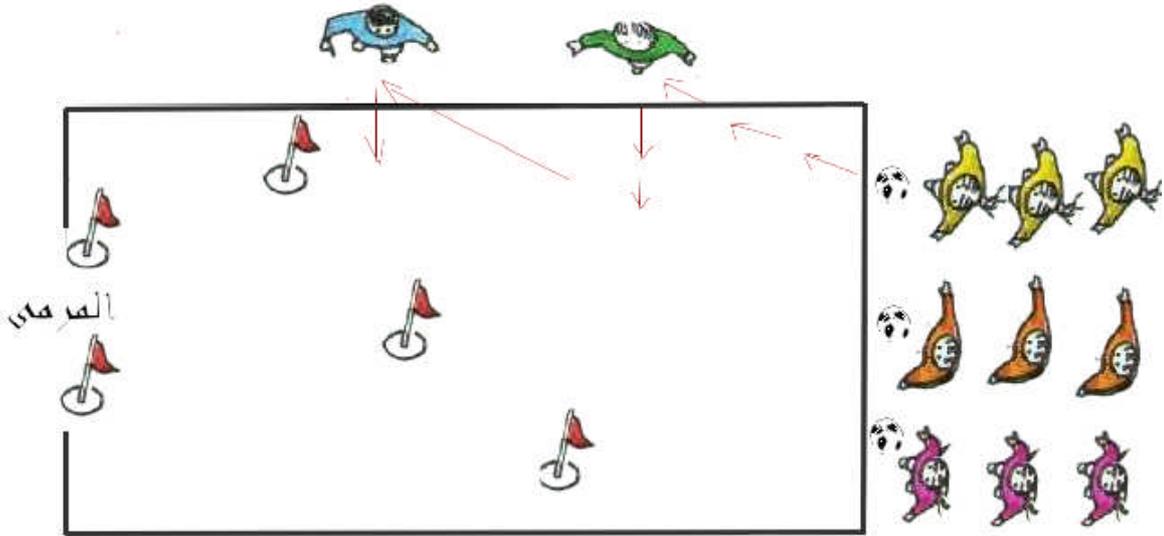
التواصل والتسديد.  
أمرر وأستقبل وأسدد نحو هدف ضيق.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي :

التنظيم المادي والبشري:

يتم توزيع التلاميذ إلى مجموعات حسب عدد الكرات الموجودة، مثلا : أربع فرق من عشرة تلاميذ بكل ممر أبعاده 5 م/10 م، يتوفر كل فريق على موزعين بجانب الملعب لتمرير الكرات، بالإضافة إلى عضو ثالث يتموقع وراء المرمى لإرجاع الكرة، يقوم المتعلم بتمرير الكرة إلى أحد الموزعين واستقبالها، ثم يسدد نحو المرمى الذي يختلف مداه. نفس الانجاز مع تغيير مسافة قذف الكرة.



المطلوب إنجازه:

❖ تمرير الكرة واستقبالها ثم تسديدها.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تعديل عرض المرمى.
- ❖ القيادة باليمين أو اليسار.
- ❖ مدة الإنجاز.
- ❖ القيام بالتمارين على شكل مسابقة فرق.
- ❖ مقابلة 2 مقابل 1 إلى 4 مقابل 3.

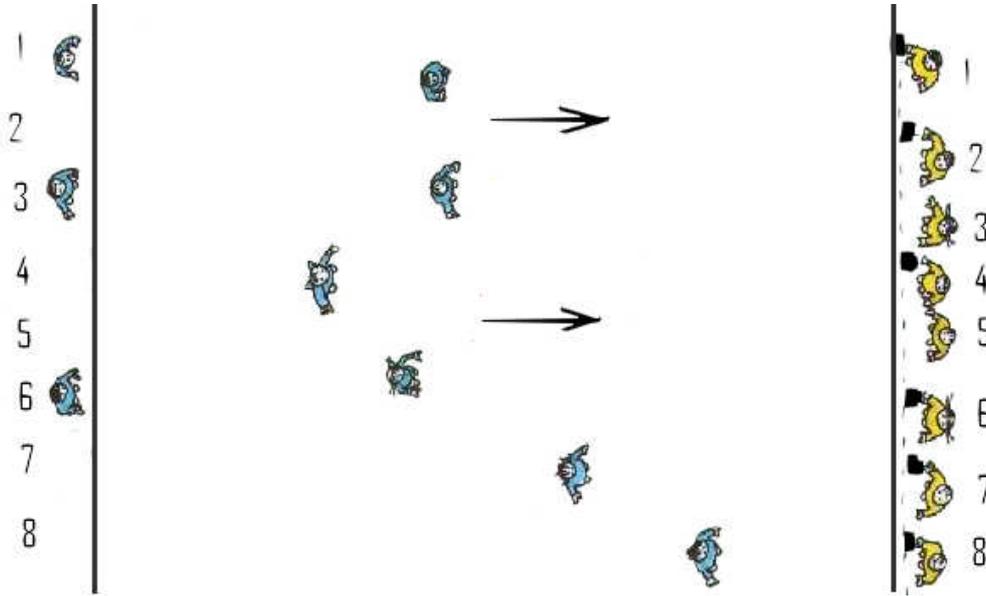
عنوان الوضعية:

لعبة ترتيب الحروف.  
أجري مع زملائي للبحث عن المعلومة الصحيحة.

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متقابلتين على بعد عشرين مترا، يحاول ستة عناصر من المجموعة الأولى كتابة أحرف على لوحاتهم وعرضها، بعدئذ يسرع ستة عناصر من المجموعة الثانية لجلب الألواح وتكوين كلمة ذات معنى انطلاقا من الحروف المعروضة. عندما يقر الأستاذ بصحة الكلمة، تغير الأدوار وتحتسب النتائج المحصل عليها بالنسبة لكل فريق.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للفريق الأول: كتابة حروف على الألواح وعرضها.
- ❖ بالنسبة للفريق الثاني: الإسراع في جلب اللوحات والعمل على تكوين كلمة ذات معنى لإغناء رصيد الفريق.

تعديلات ممكنة:

- ❖ عدد اللوحات.
- ❖ المسافة الفاصلة بين المجموعتين.
- ❖ اقتراح حروف مبعثرة لكلمة وعلى الفريق الآخر التعرف عليها.

سباق القفز على الحبل.

أنتقل بالقفز على الحبل.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، تتنافس كل مجموعة داخل ممر خاص طوله 15 مترا وبحوزتها حبل، يحاول كل عنصر بالتناوب التنقل بسرعة داخل الممر بالقفز على الحبل والدوران على العلامة، ثم الرجوع لنقطة انطلاقه لتسليم الحبل للزميل الموالي.



المطلوب إنجازه:

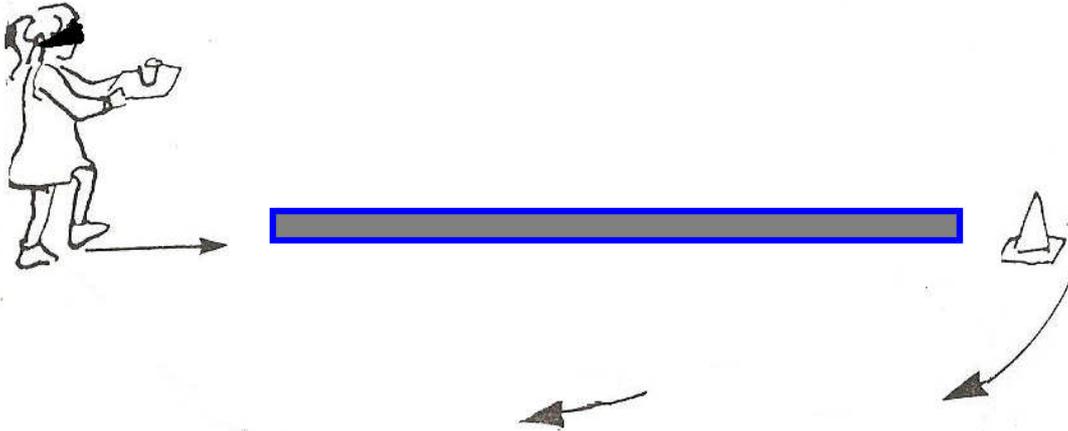
❖ التنقل بسرعة مع القفز على الحبل دون فقدان التوازن أو الخروج عن الممر، ثم تسليمه للزميل الموالي.

تعديلات ممكنة:

❖ طول الممر.  
❖ طريقة القفز (بالرجل اليمنى، بالرجل اليسرى، بالرجلين معا).

عنوان الوضعية: النازل الضريير2.  
أضبط توازني أثناء التنقل بعينين مغمضتين.الهدف التعليمي: التنظيم المادي والبشري: 

❖ يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، تقف كل واحدة في ممر معين. يحمل التلميذ في يده قطعة خشبية (40 سم مربع) فوقها قنينة بلاستيكية، ثم يسير فوق ممر من الورق المقوى طوله 2م وعرضه 20سم بعينين مغمضتين، ثم يلتفت ويعود الى مكان الإنطلاق. ويعتبر التلميذ فائزا إذا ما ارتكب أقل عدد من الأخطاء.

المطلوب إنجازه: 

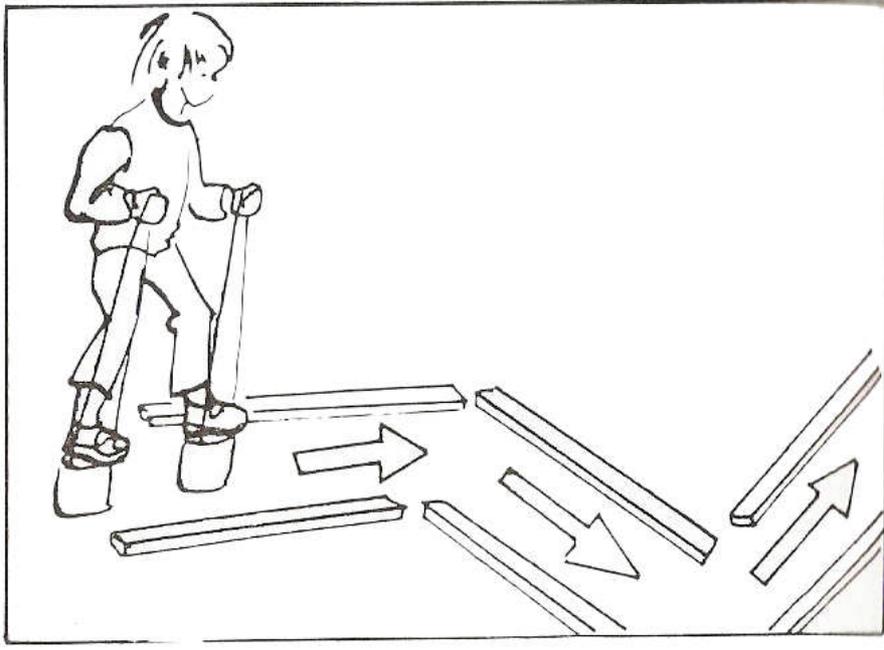
- ❖ يتنقل التلميذ فوق الممر دون وضع أي رجل خارجه ودون إسقاط القنينة، ثم يرجع مشيا لنقطة انطلاقه.
- ❖ تعديلات ممكنة:
- ❖ تقنين عدد الخطوات المنجزة فوق الممر.
- ❖ التنقل بالهرولة.
- ❖ التنقل بشكل جانبي.

العمالقة المتجولون 2.  
أنتقل محافظا على التوازن.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، كل واحدة في ممر. يقف التلميذ واضعا رجليه فوق علبتين مربى بقطر 10سم، كل واحدة منهما مربوطة بخيطين على جانبيها، ثم يطلب منه أن يتقدم في ممر منحرج طوله 10م (كما هو واضح في الرسم). ويعتبر التلميذ فائزا إذا ما أنهى مسافة الممر بأقل عدد من الأخطاء.



المطلوب إنجازة:

❖ على التلميذ التنقل بالارتكاز على العلبتين (علب مربى حجم 1كلغ) من خلال الإمساك بالحبال، انطلاقا من بداية الممر إلى نهايته دون الخروج منه أو فقدان التوازن.

تعديلات ممكنة:

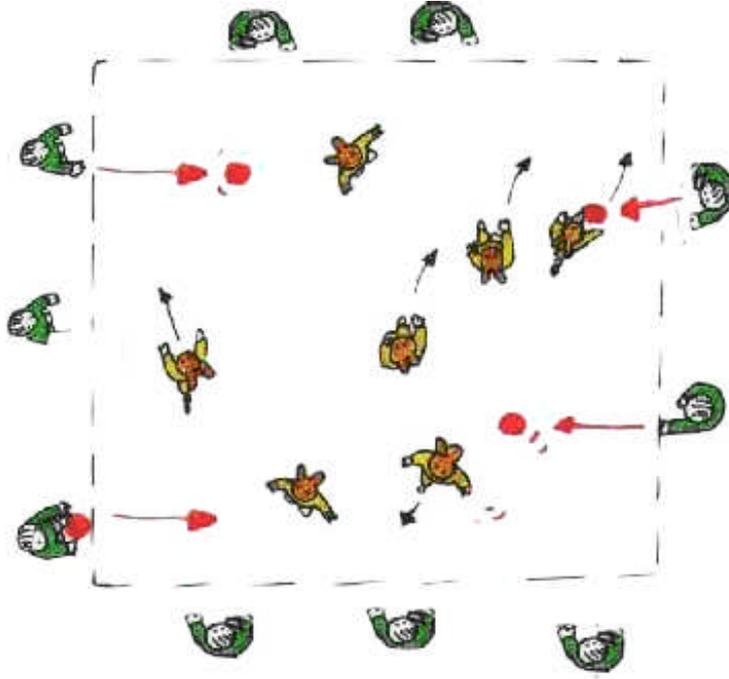
- ❖ التنقل مشيا.
- ❖ التنقل بالهرولة.
- ❖ التنقل إلى الخلف.
- ❖ تحديد الوقت.

الصيد والطريدة.  
أصيب هدف متحرك.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع فرق في فضائين بطول 15متر لكل واحد منهما، تستعمل كرات خفيفة نسبياً ولينة لتفادي الإصابات . توزع أربعة ألوان، واحد لكل فريق في كل فضاء يتنافس فريقان مع تبادل الأدوار، بعد كل جولة توزع الكرات التي لا يتجاوز عددها أربعة على الصيادين، بينما يعتبر الفريق الموجود داخل المنطقة طريدة. عند إشارة الأستاذ يحاول الصيادون قذف الكرات نحو الطرائد لاصطيادها، وكل من لمست الكرة يغادر الملعب، بينما تحاول الطرائد تجنب الكرات. لا تحتسب الكرات التي تلمس الرأس، والفريق المنتصر هو الذي يلمس جميع الطرائد قبل الفريق الآخر. يتم تغيير الأدوار بعد انتهاء الجولة الأولى.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للصيادين:
  - التصويب بدقة نحو الهدف المتحرك (الطرائد).
  - إصابة أكبر عدد من الطرائد.
- ❖ بالنسبة للطرائد:
  - تفادي الكرات .
  - تغيير الأماكن والتمويه على الصيادين.

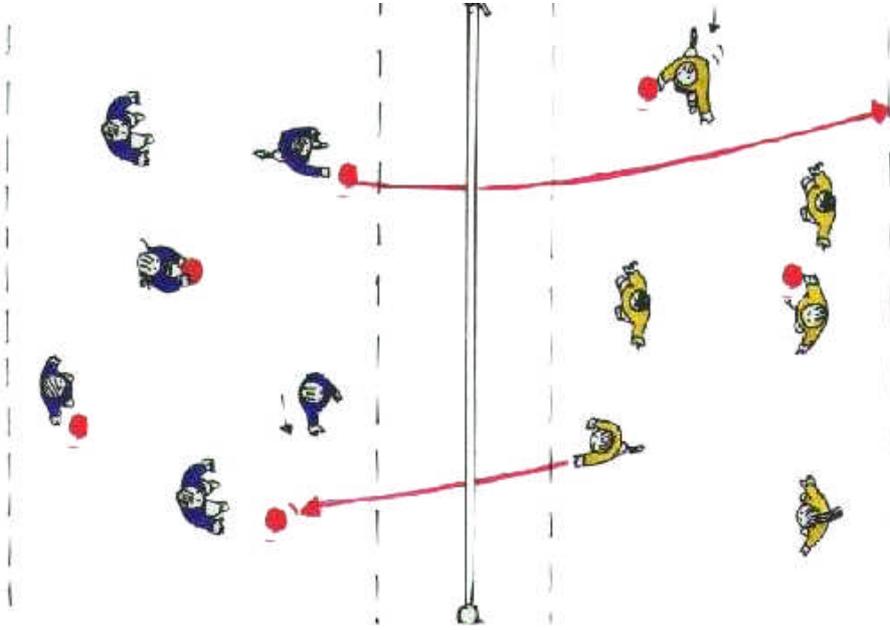
تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير مساحات المناطق.
- ❖ عدد الكرات.
- ❖ عدد اللاعبين.

عنوان الوضعية: الكرة الحارقة.  
الهدف التعليمي: أعدد الهدف لأرمي الكرة في فضاء شاغر.

التنظيم المادي والبشري:

يوزع تلاميذ القسم إلى مجموعتين، حيث تتموقع كل واحدة في معسكر معين، وتفصل بينهما منطقة محايدة عند انطلاق اللعب. تتوفر كل مجموعة على عدد محدد من الكرات، وعند إشارة الأستاذ يرمي كل فريق بالكرات في المعسكر المقابل، يمنع المشي بالكرة إلا في حالة خروجها من المعسكر، وعند خروجها يتم البحث عنها وإدخالها إلى المعسكر من جهة الخط الخلفي. يسمح بتمرير الكرة بين أفراد الفريق، ويفوز الفريق الذي يوجد بملعبه عدد أقل من الكرات.



المطلوب إنجازه:

- ❖ تحديد الهدف لرمي الكرة في فضاء فارغ.
- ❖ التعاون من أجل التغلب على الفريق المنافس.

تعديلات ممكنة:

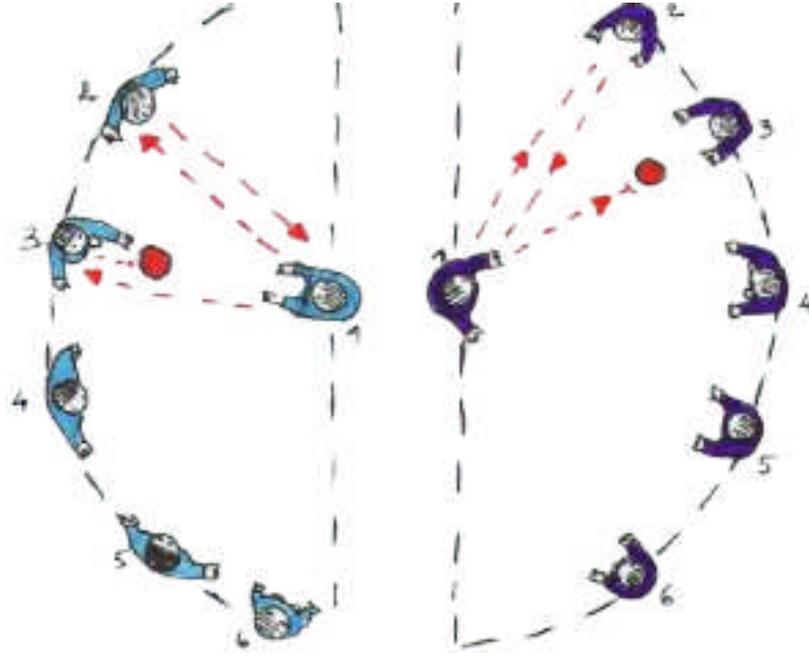
- ❖ مساحة الملعب.
- ❖ نوع الكرة (كرة اليد، السلة، الريكبي... الخ).
- ❖ عدد الكرات.
- ❖ عدد اللاعبين في كل فريق.

المنقلة.  
أمرر الكرة بسرعة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يتم التنافس بين مجموعتين منتزمتين في فضاء على شكل منقلة شعاعها عشرة أمتار. يرقم عناصر كل مجموعة، ثم يقف العنصر رقم 1 بمركز المنقلة حاملا الكرة فيمررها إلى العناصر المتواجدة فوق المسار الدائري. حيث يبدأ بالتمرير إلى رقم 2 الذي يعيد له الكرة، ثم يمرر إلى العنصر 3... الخ، ويستمر التمرير حتى آخر عنصر في المجموعة، عندها يستبدل العنصر الأول بالثاني، فالثالث... الخ، وتفوز المجموعة التي استكملت عناصرها عملية التمرير قبل الآخرين.



المطلوب إنجازه:

❖ تمرير الكرة بسرعة نحو الزميل.

تعديلات ممكنة:

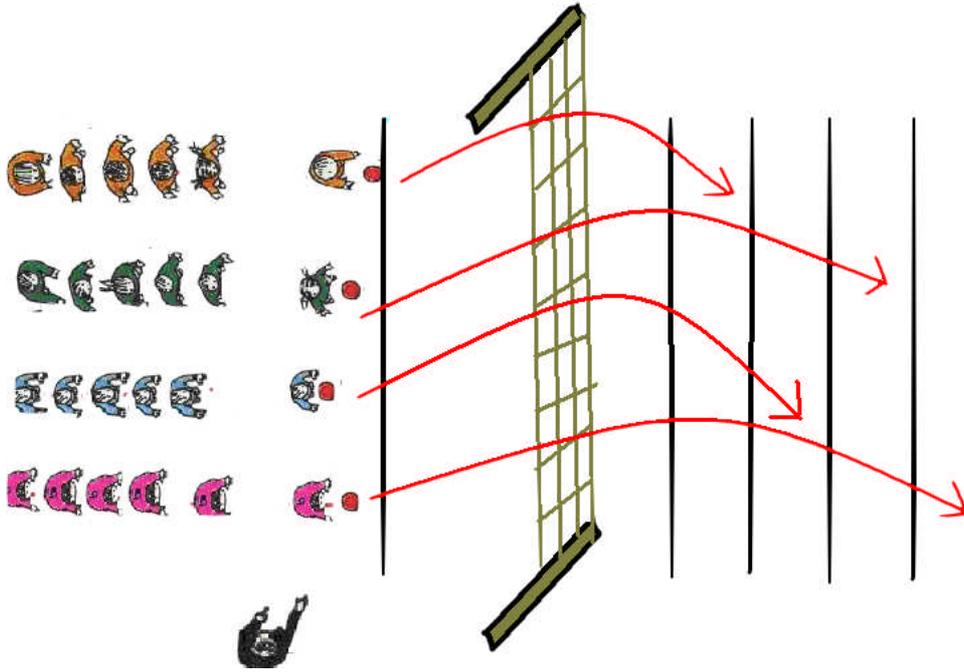
❖ شعاع المنقلة.

الرمية  
أرمي أداة في اتجاه الأعلى ونحو الأمام وإلى أبعد نقطة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يوزع التلاميذ إلى أربع مجموعات. يحاول عناصر كل مجموعة رمي أدوات (كرات، أطواق... الخ) إلى أبعد مدى من فوق حبل عال بمتريين. المسافة الفاصلة بين نقطة الرمي والحبل تقدر بحوالي خمس أمتار. تقسم المنطقة خلف الحبل إلى مجالات متباعدة عن بعضها بمتر واحد. يحاول المتبارون استهداف المنطقة الأكثر قيمة (الأبعد). تحتسب النقط المحصل عليها للإعلان عن الفائزين.



المطلوب إنجازه:

❖ الرمي بقوة إلى الأعلى وصوب الأمام من أجل التمرير فوق الحبل.

تعديلات ممكنة:

❖ علو الحبل.

❖ الرمي بعد الاستعداد.

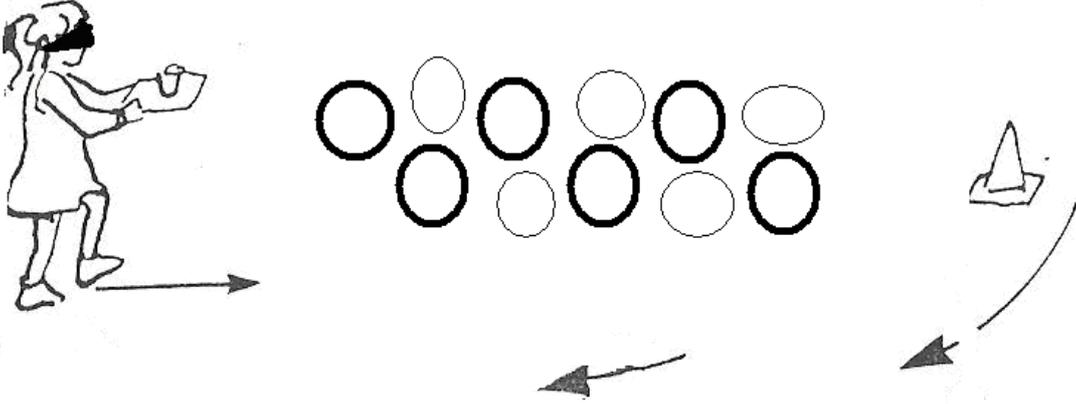
❖ نوع الأداة المستعملة في الرمي.

النازل الضريير3.  
أضبط توازني أثناء التنقل بعينين مغمضتين.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

على التلميذ التنقل بعينين مغمضتين، حاملا قنينة بلاستيكية وضعت فوق قطعة خشبية (40 سم مربع) دون إسقاطها، ويتقدم نحو أطواق تحمل لونين مختلفين (مثال: أحمر، أزرق) وضعت بتفاوت يفصل بينها 30سم، محاولا وضع رجل واحدة داخل كل طوق دون فقدان التوازن، ثم الرجوع إلى نقطة الانطلاق وتسليم القطعة الخشبية لصديقه. ويعتبر فائزا إذا ما أنهى الممر بأقل عدد من الأخطاء.



المطلوب إنجازه:

التنقل بعينين مغمضتين مع وضع رجل واحدة داخل الطوق.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تحديد الرجل التي ستوضع بكل طوق (مثال: اليمنى داخل الطوق الأحمر واليسرى داخل الطوق الأزرق).
- ❖ التباري بالمجموعات: المجموعة التي أنهى جميع أفرادها المهمة المطلوبة بعدد أقل من الأخطاء (وضع رجل خارج الطوق أو إسقاط القنينة = نقطة عن كل خطأ) هي التي تفوز.

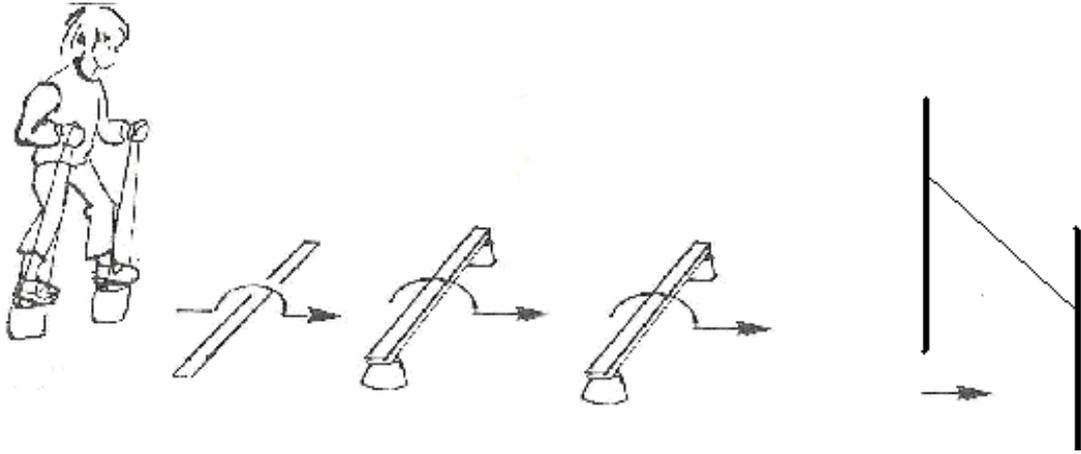
العمالقة المتجولون 3.  
أتحكم في التوازن أثناء التنقل.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي :

التنظيم المادي والبشري :

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات كل واحدة في ممر، يتوفر كل تلميذ على شكلين أسطوانيين (علب مربى بقطر 10سم)، ويتقدم في فضاء به ثلاثة حواجز منخفضة العلو تفصل بينهما مسافة 3 أمتار، وحاجز علوه 1.20 م.



المطلوب إنجازه :

❖ التنقل بالإرتكاز على علب مع تخطي الحواجز مشيا دون إسقاطها أو فقدان التوازن، والمرور من تحت الحاجز 1/20م دون لمسه أو فقدان التوازن كذلك. يعتبر التلميذ فائزا إذا ما أنهى الممر بأقل عدد من الأخطاء ( نقطة جزاء عن كل حاجز تم إسقاطه) .

تعديلات ممكنة :

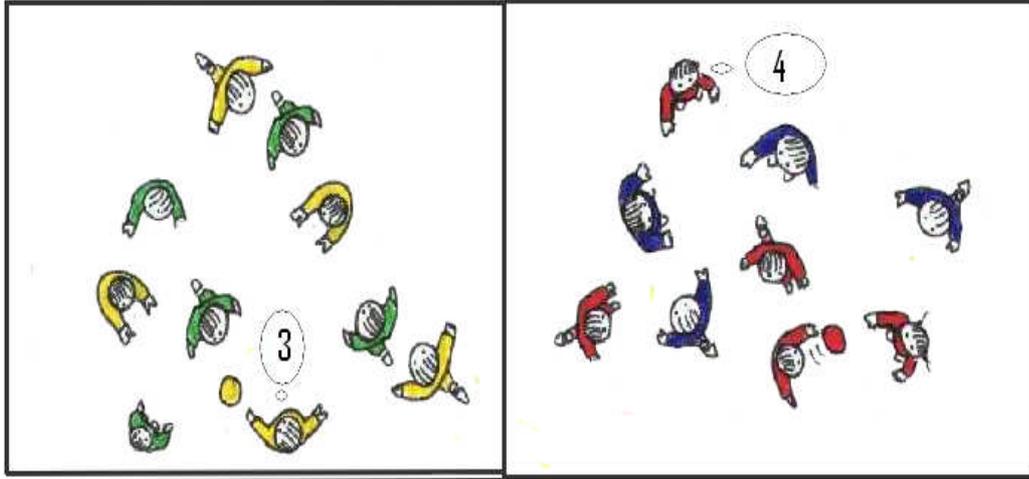
- ❖ التنقل مشيا.
- ❖ التنقل بهرولة.
- ❖ التنقل جانبا.
- ❖ التنقل إلى الوراء.
- ❖ تحديد التوقيت.

التمريرات العشر (باليد).  
نحقق عشر تمريرات متتالية رغم وجود المنافس.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يهيئ الأستاذ فضائين للعب بعد تقسيم التلاميذ إلى أربع مجموعات متساوية من حيث العدد. ف وضعية تنافسية بين مجموعتين، تحاول كل واحدة منهما القيام بعشر تمريرات متتالية (باليد) دون أ يلمس المنافس الكرة. عند تحقيق ذلك تحتسب نقطة في خانة المجموعة التي تحتفظ بالكرة ويشر في العد من جديد.



المطلوب إنجازه:

- ❖ القيام بعشر تمريرات متتالية للكرة دون تمكن المنافس من اعتراضها أو إخراجها عن حدود الملعب.
- ❖ استرجاع الكرة بشكل منظم والمحافظة عليها.

تعديلات ممكنة:

- ❖ عدد التمريرات المطلوبة.
- ❖ عدد اللاعبين.
- ❖ أبعاد مساحة اللعب.

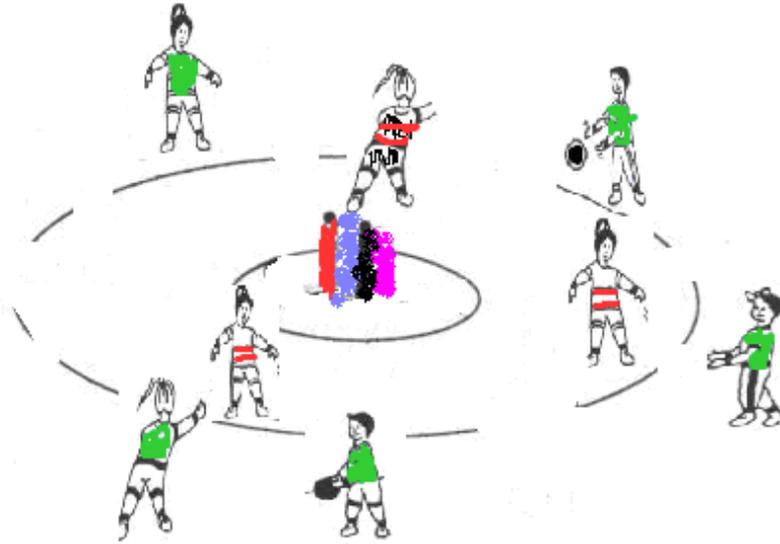


لعبة الهدف.  
أمر الكرة وأصيب الهدف.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يوزع التلاميذ إلى مجموعات . مجموعة المهاجمين تتموقع خارج الدائرة الكبرى، بينما تتموقع مجموعة المدافعين بين الدائرة الكبرى والدائرة الصغرى، تتوسط الدائرة الصغرى قنينات بلاستيكية. عند إشارة الأستاذ يحاول المهاجمون إسقاط القنينات البلاستيكية الموجودة في وسط الدائرة الصغرى بعد تمرير الكرة فيما بينهم، في حين يحاول المدافعون الحصول على الكرة والتصدي لها دون أن تصيب الهدف، وكل كرة تم اعتراضها تعاد إلى المهاجمين، وكل إصابة للهدف تمنح المهاجمين ثلاثة نقاط، وكل استرجاع للكرة من طرف المدافعين يحصلون على نقطتين، ويجب تغيير الأدوار كل ثلاثة دقائق.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للمهاجمين: تمرير الكرة ومحاولة إصابة الهدف.
- ❖ بالنسبة للمدافعين: حماية الهدف واعتراض الكرات.

تعديلات ممكنة:

- ❖ عدد المهاجمين والمدافعين.
- ❖ عدد الكرات المستعملة.
- ❖ عدد القنينات البلاستيكية.
- ❖ اللعب بالرجل.



## جدول توزيع الكفايات حسب المراحل.

في نهاية السنة الخامسة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم (ة) حركات بدنية منظمة وألعاب جماعية وحركات تعبيرية وأنشطة المبارزة وتوظيف أدوات الرياضة.			
المرحلة 1	المرحلة 2	المرحلة 3	المرحلة 4
في نهاية المرحلة الأولى من السنة الخامسة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم (ة) حركات بدنية متناسقة في الجري والقفز والرمي ومطافات الجمباز.	في نهاية المرحلة الثانية من السنة الخامسة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم (ة) حركات بدنية متناسقة في الجري والقفز والرمي، والتوازن وأنشطة الهواء الطلق.	في نهاية المرحلة الثالثة من السنة الخامسة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم (ة) حركات بدنية منظمة في الجري والألعاب الجماعية والحركات التعبيرية.	في نهاية المرحلة الرابعة من السنة الخامسة وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم (ة) حركات بدنية منظمة وألعاب جماعية وحركات تعبيرية، وأنشطة المبارزة وتوظيف أدوات الرياضة.

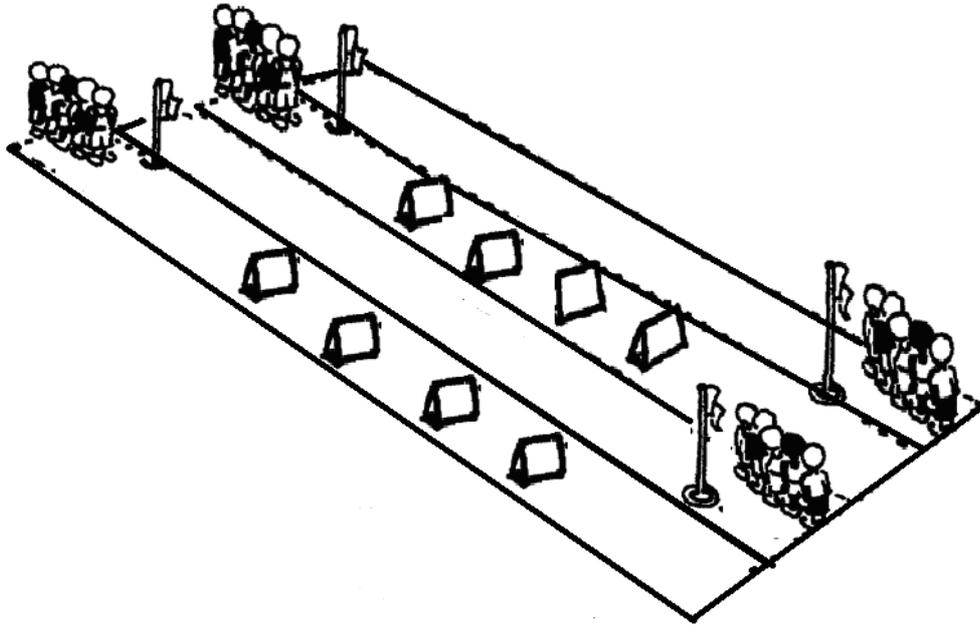
➤ عنوان الوضعية:

سباق التناوب.  
أقارن سرعتي بسرعة زميلي.

➤ الهدف التعليمي:

➤ التنظيم المادي والبشري:

يوزع التلاميذ إلى أربع مجموعات. تتموضع كل مجموعتين بشكل متقابل في ممرين؛ يحتوي الأول على أربع حواجز تفصل بينها مسافة متساوية، بينما يبقى الممر الثاني المحاذي فارغاً، ينطلق تلميذ من المجموعة الأولى بسرعة ويتخطى الحواجز ثم يسلم الشاهد لأول تلميذ من المجموعة الثانية ليتم الجري في ممره الفارغ، ثم يستمر التناوب بين المجموعتين حتى وصول آخر عنصر.



➤ المطلوب إنجازه:

❖ الجري سريعاً عند إشارة الانطلاق أو فور تسلم الشاهد من الزميل.

➤ تعديلات ممكنة:

❖ عدد وعلو الحواجز.

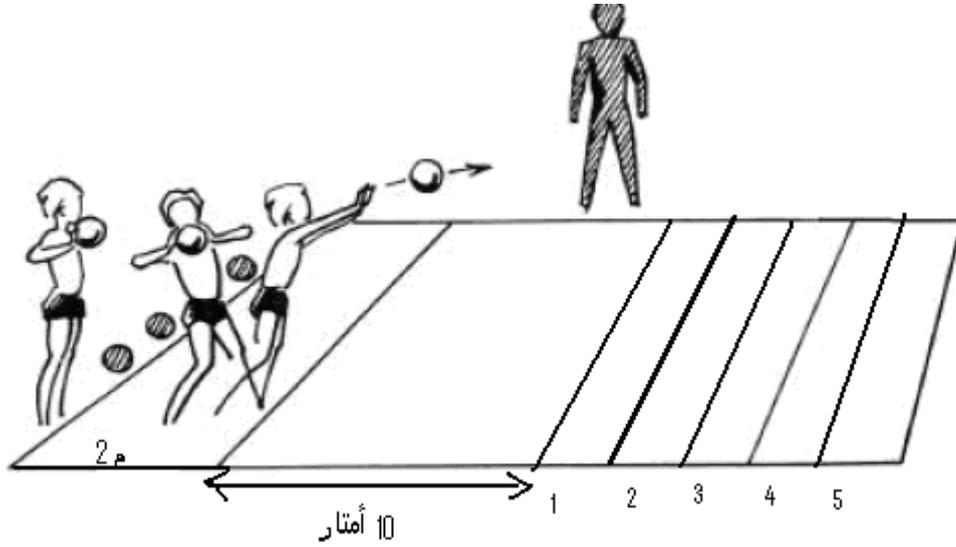
❖ طول الممر.

الرمي باليدين  
أرمي أداة إلى أبعد نقطة ممكنة

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، يحاول كل تلميذ رمي أداة (كيس رمل، كرة) إلى أبعد مدى داخل مجال مقسم إلى مناطق ذات قيم مختلفة من نقطة إلى خمس نقط. يتم التنافس بين أربع مجموعات يشكلها الأستاذ.



المطلوب إنجازه

رمي الأداة باليدين معا انطلاقا من الصدر إلى أبعد منطقة.

تعديلات ممكنة :

❖ مسافة الرمي.

❖ تغيير الأداة.

❖ طريقة الرمي (جلوسا، وقوفا، بدون خطوات استعداديه...الخ).

عنوان الوضعية:

أبعد فأبعد.

أقفز انطلاقاً من جري استعدادي تدريجي.

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى ثنائيات في فضاء مكون من ستة ممرات تخطط بها سواقي متفاوتة المسافة، يقوم العنصر الأول من الثنائي بالقفز في ثلاث ممرات اختيارية وذلك لتحقيق أكبر عدد من النقاط حسب قيمة كل ممر، بينما يقوم العنصر الثاني بالملاحظة واحتساب النقاط

نقطة واحدة	0,40 م	4 م
نقطتان	0,60 م <td>5 م</td>	5 م
3 نقط	0,80 م <td>6 م</td>	6 م
4 نقط	1,00 م <td>7 م</td>	7 م
5 نقط	1,20 م <td>8 م</td>	8 م
6 نقط	1,40 م <td>9 م</td>	9 م

المطلوب إنجازه:

- اختيار الممرات المناسبة لقدرات المتعلم للحصول على أكبر عدد من النقاط.
- بالنسبة للملاحظين: المصادقة على صحة القفزة واحتساب قيمتها.

تعديلات ممكنة:

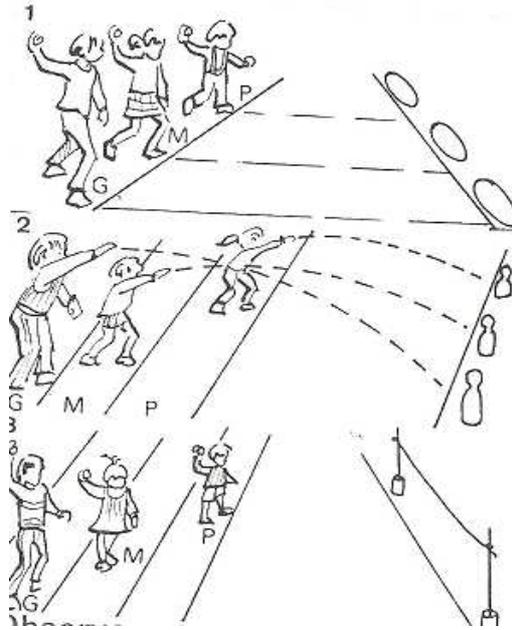
- تغيير عرض السواقي
- يمكن تنظيم منافسة بين المجموعات.
- تغيير طريقة القفز: مثال: القفز بدون جري استعدادي.
- القفز بجري استعدادي لمسافة ثلاثة أمتار.
- القفز بجري استعدادي لمسافة أربع أمتار.
- القفز بجري استعدادي لمسافة خمس أمتار.

اقتناص الطرائد.  
أصوب بدقة نحو هدف ثابت.

عنوان الوضعية :  
الهدف التعليمي :

التنظيم المادي والبشري :

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، تنتظم ثلاث مجموعات داخل ورشات بحيث يحاول أعضاؤها تصويب كرة المضرب أو ما شابهها نحو أهداف مختلفة (1: أطواق؛ 2: قنينات بلاستيكية؛ 3: حبل عال). داخل كل ورشة ينتقل التلميذ إلى المنطقة الأبعد في حالة إصابة الهدف؛ ويتم تغيير الورشات بين المجموعات كل سبع دقائق في اتجاه عقارب الساعة. في حالة إسقاط هدف ما، يجب إيقاف التصويب حتى تتم إعادته إلى مكانه من أجل سلامة الأطفال، وتتكلف المجموعة الرابعة بالتنظيم واحتساب المحاولات الناجحة (توضح الصورة أسفله نوعية الورشات).



المطلوب إنجازه :

- ❖ إصابة أكبر عدد من الأهداف المتفاوتة المسافة (5، 6 أو 7 أمتار،... الخ).
- ❖ احترام المنطقة المخصصة للرمي.

تعديلات ممكنة :

- ❖ مسافة التصويب.
- ❖ حجم و نوع الأداة المستعملة في التصويب.
- ❖ حجم و نوع الهدف.

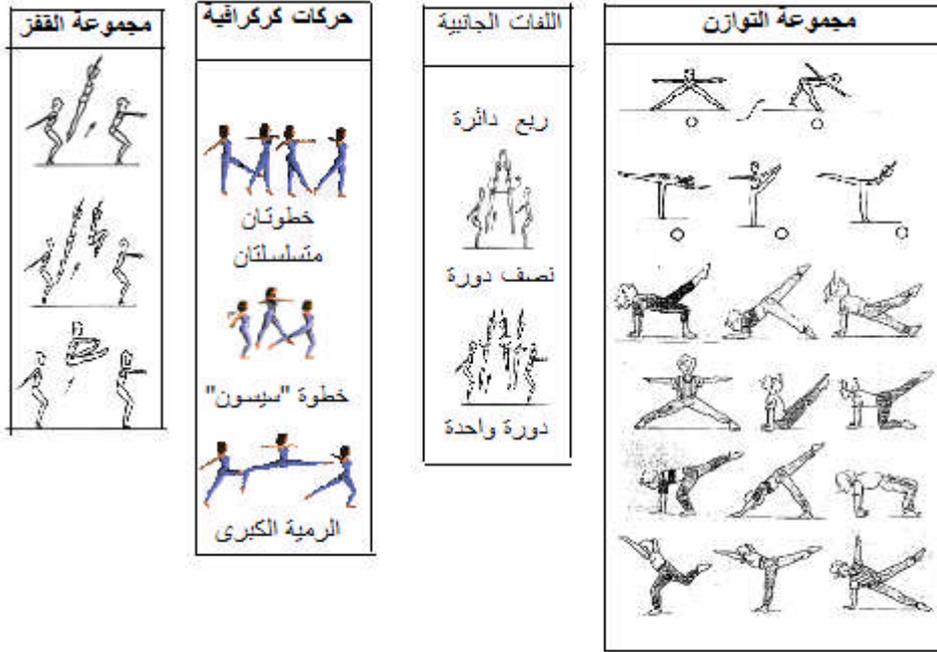
عنوان الوضعية:

فسيفساء الحركات الجمبازية.  
أقوم بأربع حركات منفصلة في مطاف جمبازي.

الهدف التعلّمي:

التنظيم المادي والبشري:

بعد فترة تسخين تتضمن جريا خفيفا وحركات ليونة المفاصل وتمديد العضلات، يوزع التلاميذ إلى أربع مجموعات. تؤدي أربع حركات منفصلة في اتجاه واحد وفي مطاف جمبازي، الحركة الأولى تنجز من طرف مجموعة التوازن، والثانية من طرف مجموعة اللفات الجانبية، والثالثة من طرف مجموعة الحركات الكورغرافية، أما الحركة الأخيرة فتنجز من طرف مجموعة القفز، ومطلوب من كل مؤدي البقاء في وضعية التوازن لمدة ثانية.



المطلوب إنجازُه:

❖ القيام بإنجاز حركات جمبازية منفصلة.

تعديلات ممكنة:

❖ تغيير الحركات المنجزة من محاولة إلى أخرى.

❖ اقتراح حركات أخرى شخصية تنتمي إلى المجموعات نفسها.

ربط حلقات السلسلة.  
أهيبى حركاتي الجمبازية لأعرضها.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعلمي:

التنظيم المادي والبشري:

بعد فترة تسخين تتضمن جريا خفيفا وحركات ليونة المفاصل وتمديد العضلات، يوزع التلاميذ إلى أربع مجموعات، كل واحدة منها تتوفر على جدول للحركات الجمبازية. يقوم كل متعلم بربط 3 حركات مختلفة ومنتمية إلى 3 مجموعات جمبازية موجودة بالجدول تعبر عن التوازن على رجل واحدة، وعن اللفات، وعن الحركات الكورغرافية. يحاول كل تلميذ الحصول على أكبر عدد من النقط بإنجازه للحركات المنتمية لفئة معينة حسب درجة الصعوبة المذكورة في الجدول أدناه، إذ عليه إنجاز ثلاث حركات متسلسلة بدون تردد أو توقف.

المجموعات الصعوبات	أ = نقطة واحدة	ب = نقطتان	ج = ثلاث نقط
وضعات توازن			
اللفات الصعوبة	ربع دائرة	نصف دورة	دورة واحدة
حركات كركرافية			

المطلوب إنجازه

- ❖ اختيار ثلاث حركات جمبازية مناسبة.
- ❖ التركيز على تنظيم الحركات.
- ❖ البقاء في وضعية التوازن لمدة ثانيتين.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير الحركات المنجزة من محاولة إلى أخرى.
- ❖ اقتراح حركات أخرى منتمية إلى المجموعات نفسها.

عنوان الوضعية:

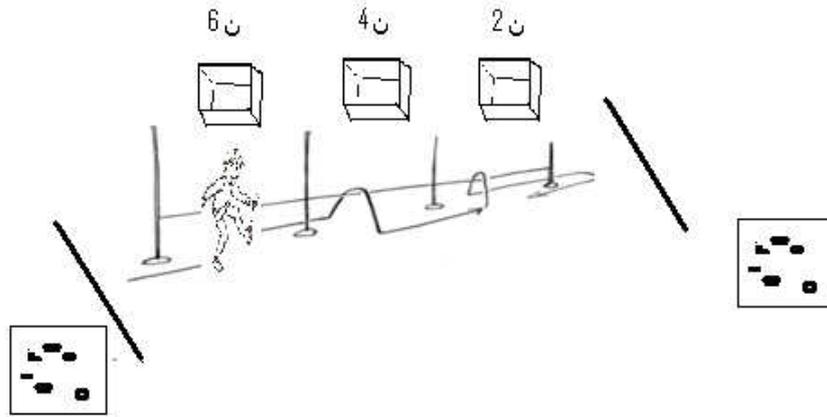
لعبة المقص.

الهدف التعليمي:

أجتياز الحاجز دون لمسه بالارتكاز على رجل واحدة.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، تعمل مجموعتان في ورشة واحدة مكونة من حاجز مائل تصاعديا ( خيط مطاطي)، يجتاز عناصر المجموعة الأولى بالتوالي الحاجز جانبا بطريقة المقص (رجل الدفع- رجل الاستقبال) مع حمل أداة واحدة لوضعها في إحدى العلب، وعليهم تحقيق أكبر عدد من النقاط في كل محاولة، بينما يقوم عناصر المجموعة الثانية بالملاحظة واحتساب النقاط.



المطلوب إنجازه:

❖ يحمل التلميذ أداة ثم يقفز بها إلى العلو المناسب ليضعها في العلبة المقابلة لمكان القفز.

تعديلات ممكنة:

❖ تغيير علو الحبل.

❖ تغيير طول الحبل (عدد العلب).

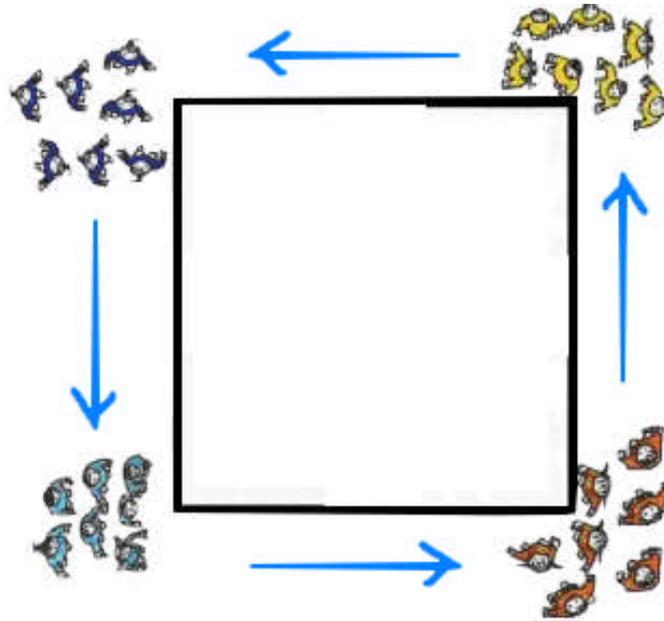
لعبة تغيير الأماكن  
أسرع لأغير مكاني قبل المنافس

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يوزع تلاميذ الفصل إلى أربع مجموعات، تقف كل مجموعة في كل زاوية من الزوايا خارج ملعب مربع يقدر ضلعه بعشرة أمتار، عند إشارة الأستاذ الأولى، تقوم كل مجموعة الجري بسرعة نحو الزاوية الموائية قبل وصول الفرق الأخرى إلى زواياها، وعند إشارة الأستاذ الثانية، تقوم جميع المجموعات بالمشي في نفس الاتجاه.



المطلوب إنجازه:

❖ الجري جماعة بسرعة نحو الزاوية الموائية.

تعديلات ممكنة:

❖ مساحة الملعب.

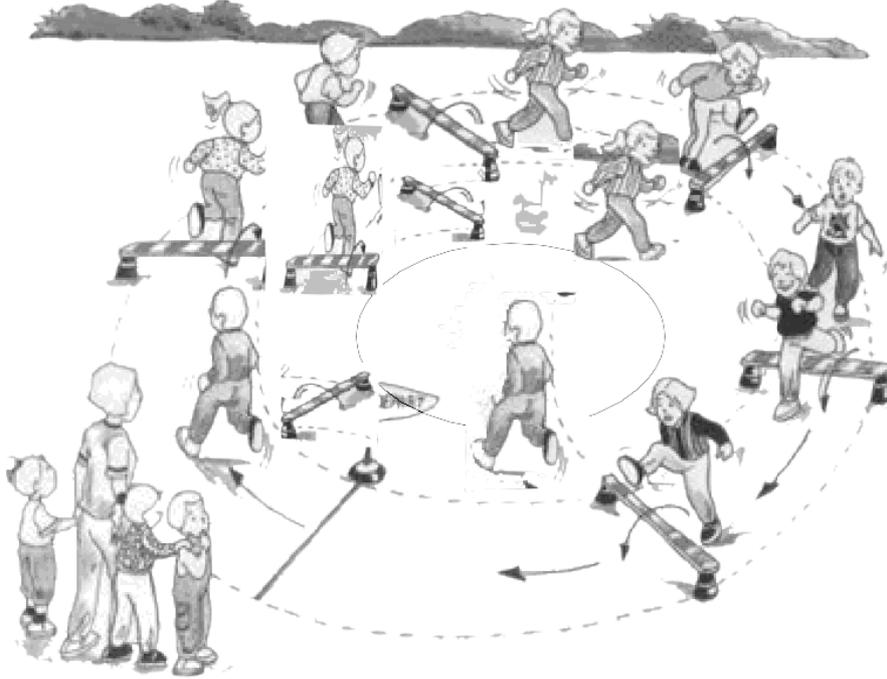
❖ طريقة التنقل (على رجل واحدة، بشكل جانبي).

❖ تغيير نوعية الإشارة.

عنوان الوضعية: سباق الحواجز.  
الهدف التعليمي: أنسق بين الجري والقفز على الحواجز.

التنظيم المادي والبشري:

يوزع التلاميذ إلى مجموعتين تتنافسان داخل مطافين دائريين يحتوي كل واحد منهما على 6 حواجز بعلو 30 سم (يمكن استعمال قنينات بلاستيكية فوقها قطع خشبية، علب من الورقي... الخ)، تنطلق عناصر كل مجموعة بالتوالي لقطع المسافة مع تخطي الحواجز دون إسقاطها؛ والوصول قبل الفريق الآخر، مع إمكانية استبدال الممرين بعد مرور جميع عناصر المجموعة عند إشارة الأستاذ، ينطلق التلاميذ جريا بالتناوب لقطع المطاف، مع تخطي الحواجز وتسليم الشاهد للزميل عند خط الوصول، والفريق الفائز هو الذي يتمكن جميع عناصره من الانتهاء بأقل عدد من الأخطاء قبل الآخر. ملاحظة: يجب الحرص على تفاوت نقطتي الإنطلاق في كلا الممرين.



المطلوب إنجازه:

- ❖ الجري بسرعة مع تخطي الحواجز دون إسقاطها.
- ❖ الحرص على تسليم الشاهد بالتناوب بين عناصر نفس المجموعة.

تعديلات ممكنة:

- ❖ طول المطاف.
- ❖ عدد وعلو الحواجز.

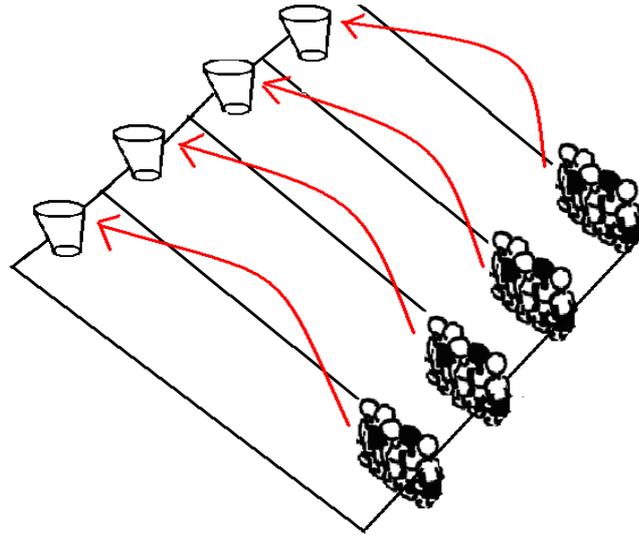
ملء السلات.  
أصوب الأدوات داخل السلة.

عنوان الوضعية:

الهدف التعلمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات تقف أمام ممرات طولها سبعة أمتار، يحاول العنصر الأول من كل مجموعة إدخال أدوات (كرات، علب، دمي... الخ) داخل إطار (سلة، علبة من الورق المقوى متوسطة الحجم)، وعند إنهاء عناصر كل مجموعة يحتسب عدد الأدوات الموجوة في سلتها.



المطلوب إنجازه:

- ❖ الرمي بدقة.
- ❖ تصويب أكبر عدد ممكن من الأدوات داخل العلبة أو السلة.

تعديلات ممكنة:

- ❖ عدد التصويبات لكل تلميذ.
- ❖ المسافة بين التلميذ والإطار.

عنوان الوضعية: أمحو أثري.

أضبط توازن الجسم أثناء التنقل.

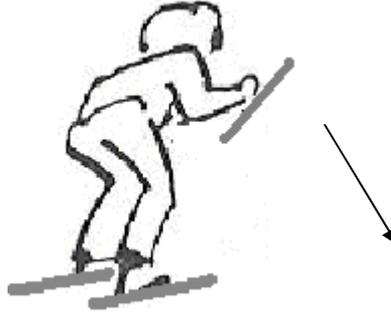
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

كل تلميذ يتوفر على ثلاث قطع خشبية (20/20سم) يتنقل فوقها بالتناوب، وذلك بوضعها في الاتجاه الذي يقصده داخل مساحة لها نقطة بداية عند الخط " أ " ونقطة نهاية عند الخط " ب " .



خط أ



خط ب



المطلوب إنجازه:

❖ التنقل فوق القطع الخشبية دون وضع الرجل على الأرض، وذلك بوضعها في الاتجاه الذي المقصود.

تعديلات ممكنة:

❖ تغيير مسار التنقل: في خط مستقيم، في خط متعرج، المرور من تحت حاجز.  
❖ الزيادة في المسافة الفاصلة بين نقطة الإنطلاق ونقطة الوصول.

المرحلة 2	السنة الخامسة
-----------	---------------

لعبة التوأم.  
أنتقل ملتحما بجسم صديقي مع الحفاظ على التوازن.

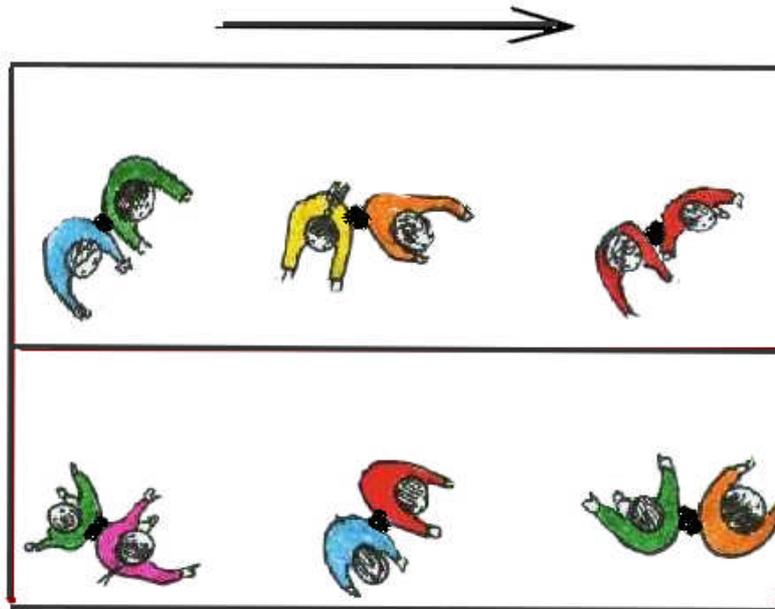
عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى ثنائيات. تحدد المسافة الفاصلة بين الخطين "أ" و "ب" في 15م، يحاول التلميذان التنقل من الخط "أ" إلى الخط "ب" بتلاحم جسميهما ملتحمين بواسطة أداة، والحيلولة دون إسقاطها من بداية الى نهاية الممر.

خط أ

خط ب



المطلوب إنجازه:  
❖ التنقل بشكل متوازن وفي وضعية التلاحم بالزميل لإيصال الأداة إلى خط النهاية.

تعديلات ممكنة:

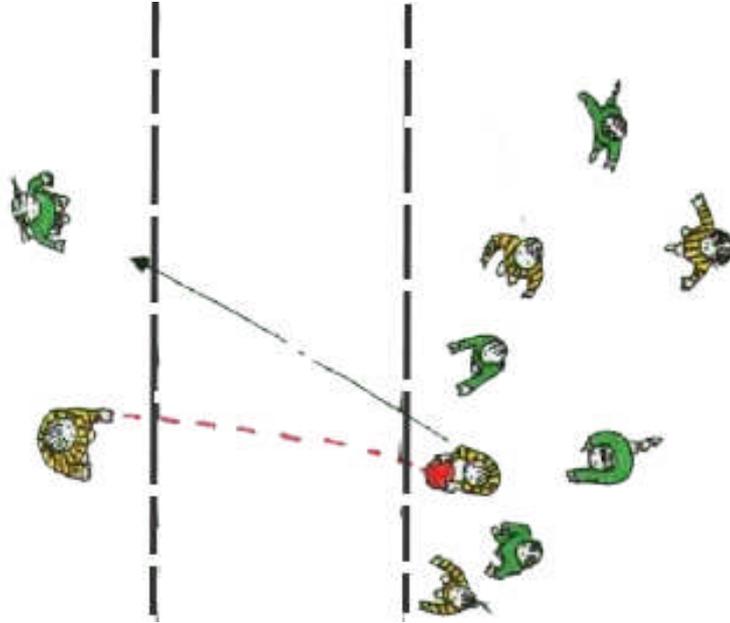
- ❖ طريقة الالتحام (بالصدر، بالظهر، بالرأس، بالكشف...الخ).
- ❖ حجم الأداة: كرة صغيرة، كبيرة.
- ❖ التغيير في المسافة الفاصلة بين الخطين : بالزيادة أو النقصان.
- ❖ تعقيد مسار التنقل: وضع صعوبات كتخطي حاجز منخفض.

➔ عنوان الوضعية: الاستقبال.

➔ الهدف التعليمي: أتموضع في مسار الكرة لاستقبالها.

➔ التنظيم المادي والبشري:

يقسم الفضاء إلى منطقتين يفصل بينهما ممر محظور عرضه 6 أمتار، يقف تلميذ عن كل مجموعة في المنطقة المقابلة من أجل رمي الكرة بالتناوب إلى زملائه المتواجدين في المنطقة الأولى، إذ يعملون على التقاط الكرة دون أن تسقط على الأرض، رغم تواجد عناصر المجموعة الأخرى الذين يسعون بدورهم لالتقاطها، وكل تلميذ يتمكن من التقاط الكرة يتحول إلى رام.



➔ المطلوب إنجازه:

❖ التنقل والتموضع لاستقبال الكرات المقذوفة.

➔ تعديلات ممكنة:

❖ عرض الممر المحظور.

❖ إضافة كرة أخرى.

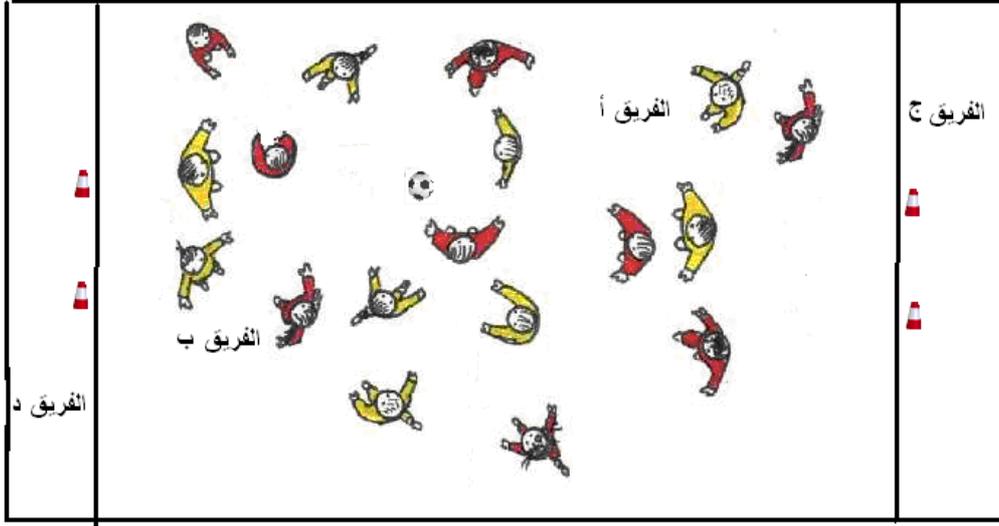
دوري في كرة القدم.  
أمرر وأستقبل وأسدد نحو هدف.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات مكونة من ثمانية متعلمين، ثم ينظم دوري في كرة القدم على شكل نصف نهاية. بعد الإعلان عن النتائج الأولى تقام مباراة الترتيب ثم النهائية، ثم يعلن عن الفائز.



المطلوب إنجازه:

- ❖ التمرير والاستقبال والتسديد لتسجيل الهدف بالنسبة للهجوم.
- ❖ مراقبة حامل وغير حامل الكرة لاسترجاعها.

تعديلات ممكنة:

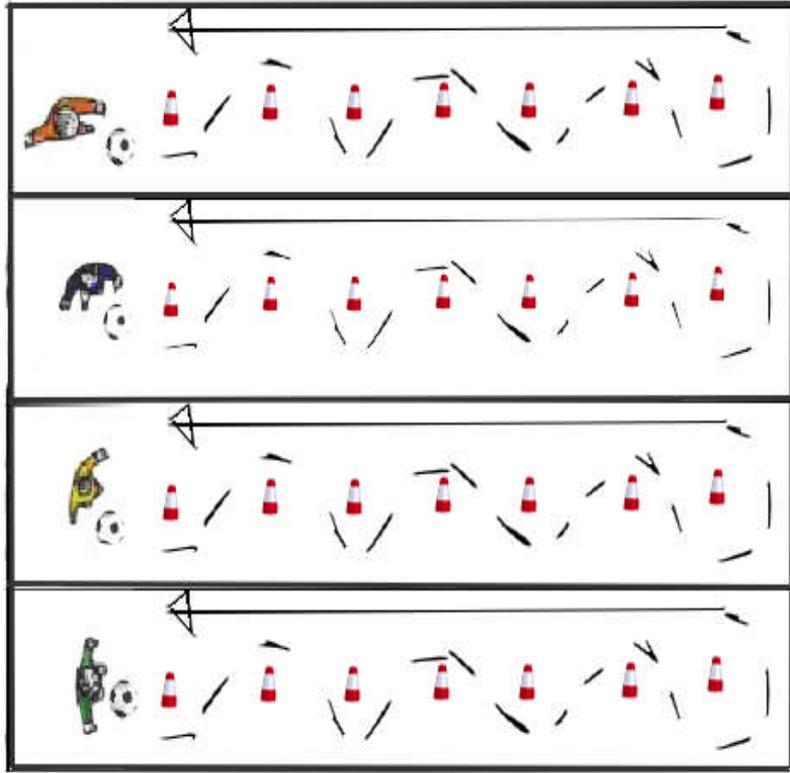
- ❖ أبعاد الملعب.
- ❖ عدد اللاعبين.
- ❖ مدة الإنجاز.

مراوغة الحواجز.  
أدحرج الكرة مع مراوغة الحواجز.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم المتعلمون إلى أربع مجموعات، لكل مجموعة ممر خاص عرضه 5 م وطوله 10 م . ويفوز الفريق الذي أنهى كل عناصره درجة الكرة بين الحواجز قبل المنافسين.



المطلوب إنجازه:

- ❖ قيادة ودحرجة الكرة بين الحواجز الموجودة في الممر.
- ❖ التحكم في الكرة أثناء دحرجتها عبر منعرجات الممر.

تعديلات ممكنة:

- ❖ استعمال مرمى به حارس.
- ❖ مسابقة بين فريقين في قيادة الكرة بين المنعرجات والتسديد ، نفس المطاف للفريقين معا أو مطافان مختلفان.
- ❖ ستة تلاميذ مقابل أربعة بملعب مساحته مثلا 10 / 15م.

عنوان الوضعية: فك الألغاز.  
الهدف التعليمي: أتعرف على الحالة الوجدانية عن طريق المحاكاة.

التنظيم المادي والبشري:

العمل بثنائيات بحيث يهيئ كل ثنائي عرضه خلال خمس دقائق، على ألا يتعدى العرض 30 ثانية، بحيث يتمكن باقي التلاميذ من الحكم عليه (مدلولية الحركات المتضمنة في العرض، وتعرف التلاميذ الملاحظين على موضوع)، وعلى التلميذ صاحب العرض التعبير عن اللغز المراد إيصاله، بينما يحاول باقي التلاميذ تحليل الحركات وإدراك الموضوع، في حين يؤدي زميله دور المصاحب والمتمم.



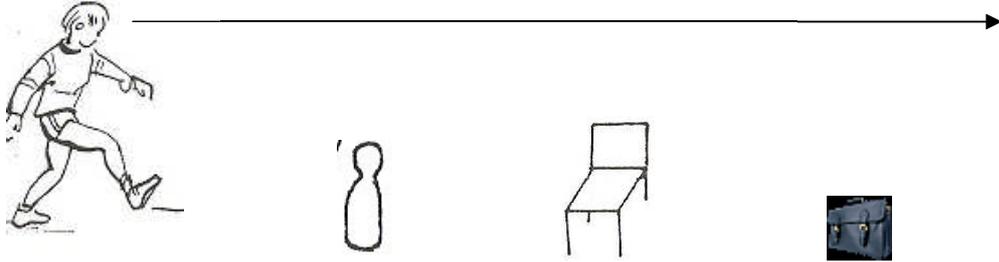
المطلوب إنجازه: المحاكاة بشكل صحيح.  
التعبير الجسدي المناسب للغز.

تعديلات ممكنة: المساحة المخصصة للعرض من أجل تمكين التلاميذ من استغلال الفضاء.  
تقليص مدة العرض: على التلميذ تقديم أكبر عدد ممكن من الحركات المعبرة في وقت وجيز.

عنوان الوضعية: أعبّر في صمت.  
الهدف التعليمي: أطابق الحركة مع الأداة.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، وتوضع أمام كل مجموعتين 3 أدوات مختلفة (كرسي، محفظة، إسفنج، مكنسة وعصا... الخ) يتم توزيعها مناصفة بين المجموعتين. يقوم المتعلم من المجموعة 1 بإنجاز 3 حركات: حركة واحدة تحاكي الأداة الموجودة على الطريق، ثم يليه متعلم آخر من مجموعة 2 يقوم بحركات مخالفة للتي قام بها المتعلم الأول.



المطلوب إنجازه:

- ❖ القيام بالحركات المناسبة (في الشكل) للأدوات.
- ❖ إتقان الحركات للفوز بأكبر عدد من النقاط.

تعديلات ممكنة:

- ❖ إنجاز 6 حركات اعتيادية: حركتان لكل أداة.
- ❖ عدد الأدوات على الطريق.
- ❖ تقترح مجموعة عددا من الأدوات، وعلى المجموعة الأخرى إيجاد أكبر عدد من الحركات المناسبة لها.

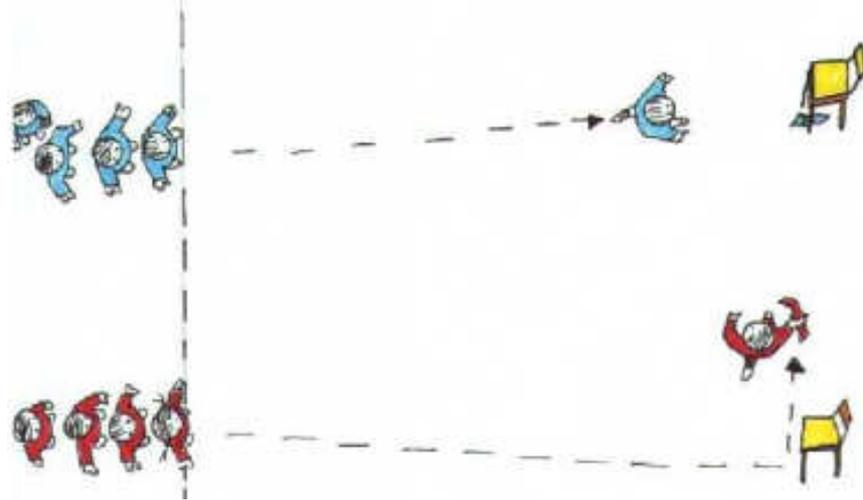
عنوان اللعبة: ➤

الهدف التعليمي: ➤

العقدة:  
أجري بسرعة في خط مستقيم.

التنظيم المادي والبشري: ➤

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، تقف كل واحدة منهما على شكل قاطرة أمام ممر طوله عشرون مترا، يوضع عند نهايته كرسي. عند إشارة الأستاذ ينطلق التلميذ الأول من كل مجموعة حاملا منديلا ليربطه بإحدى أرجل الكرسي، والعودة مسرعا ليلمس يد زميله الموالي الذي يتابع المنافسة بحل عقدة المنديل وربطه في رجل مغايرة. تفوز المجموعة التي استكمل عناصرها المهمة.



المطلوب إنجازه: ➤

❖ الجري بسرعة وحل عقدة المنديل ثم ربطه برجل مغايرة والعودة سريعا.

تعديلات ممكنة: ➤

❖ طول الممر.

❖ تغيير التعليمات: حل عقدة المنديل وجلبه لإعطائه للزميل الموالي الذي يقوم بإعادة عقده في رجل مغايرة مثلا.

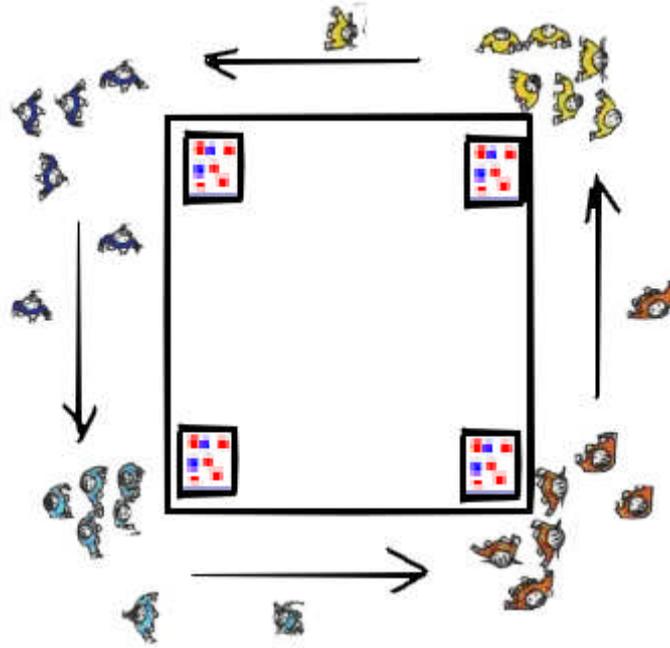
خلية النمل  
أجري حاملا أداة

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، تقف كل واحدة في زاوية خارج ملعب على شكل مربع ضلعه حوالي 20م، عند إشارة الأستاذ يقوم كل عنصر من المجموعة، في محاولة واحدة، بنقل أداة واحدة متواجدة بزوايته نحو زاوية المجموعة المقابلة والعودة إلى منطقتة؛ وهكذا حتى إنهاء الأدوات.



المطلوب إنجازه:

- ❖ أجري بسرعة حاملا أداة لملئ زاوية الفريق الآخر.
- ❖ أسهر على وضع الأداة في المكان المخصص دون إسقاطها خلال الجري.

تعديلات ممكنة:

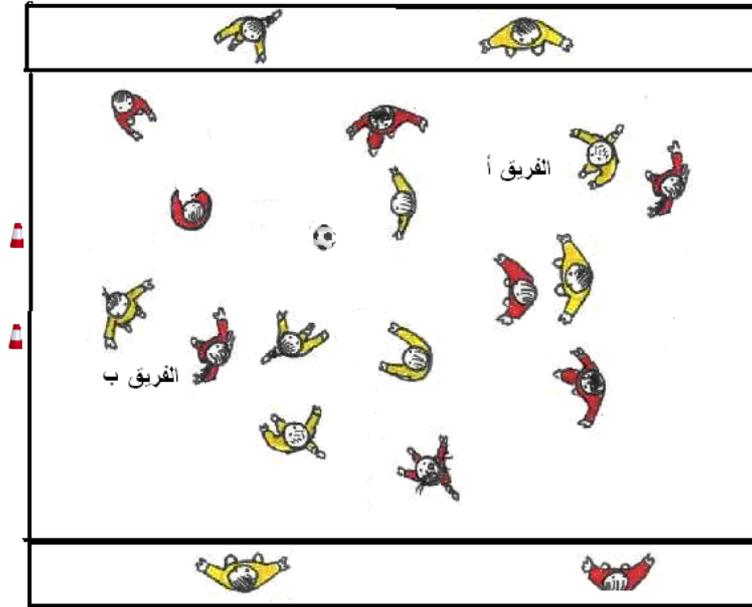
- ❖ استعمال العداد.
- ❖ عدد الأدوات.
- ❖ ضلع المربع.

اللاعب المساعد.  
استعين باللاعب المساعد على الهامش.

الوضعية:   
الهدف التعليمي: 

التنظيم المادي والبشري: 

إجراء مقابلة في كرة القدم بين فريقين مكونين من 6 إلى 8 لاعبين داخل ملعب أو في ساحة المدرسة. تستمر اللعبة 8 دقائق وتستبدل الأدوار، ويفوز الفريق الذي سجل أكبر عدد من الأهداف.



المطلوب إنجازه: 

- ❖ الاستعانة باللاعب المتواجد بالممر الهامشي.
- ❖ لايسمح للاعب المساعد بمغادرة الممر.
- ❖ لا يمكن للاعب الوسط التنقل داخل ممر اللاعب المساعد.

تعديلات ممكنة: 

- ❖ عدد اللاعبين.
- ❖ مساحة الملعب.

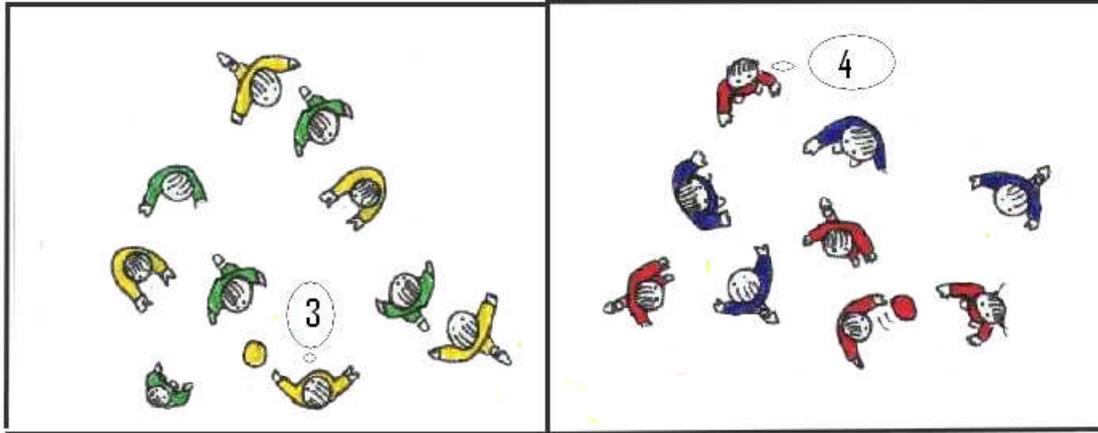
التمريرات الخمس.  
نحقق خمس تمريرات متتالية رغم وجود المنافس.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يشكل الأستاذ فضائين للعب بعد تقسيم التلاميذ إلى أربع مجموعات متساوية من حيث العدد. في وضعية تنافسية بين مجموعتين، تحاول كل واحدة منهما القيام بخمس تمريرات متتالية بواسطة اليد دون أن يلمس المنافس الكرة. عند تحقيق ذلك، تحتسب نقطة في خانة المجموعة التي تحتفظ بالكرة، وينطلق العد من جديد.



المطلوب إنجازه:

- ❖ القيام بخمس تمريرات متتالية من طرف عناصر الفريق الواحد دون الخروج عن حدود الملعب، ودون اعتراض الكرة من طرف الفريق المنافس.
- ❖ استرجاع الكرة بشكل منظم والمحافظة عليها.

تعديلات ممكنة:

- ❖ عدد التمريرات المطلوبة.
- ❖ عدد اللاعبين.
- ❖ أبعاد مساحة اللعب.

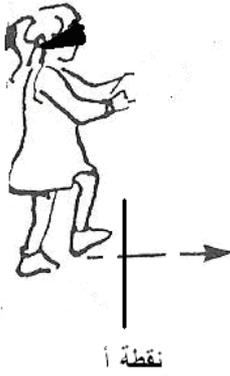


المرشد.  
الأتم حركاتي استجابة للمهمة المطلوبة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يرسم الأستاذ خطين ("أ" و "ب") متقابلين على جانبي الملعب تفصل بينهما مسافة 5 أمتار. يتم تكوين ثنائيات، بحيث يقف كل عنصر من ثنائي خلف أحد الخطين، أحدهما مغمض العينين، والآخر يرشده. عند إشارة الأستاذ يحاول المغمض العينين اللحاق بالمرشد في الخط المقابل له، اعتمادا على التوجيهات الصوتية التي يصدرها هذا الأخير.



المطلوب إنجازه:

❖ الالتحاق بالمرشد دون غيره وذلك بإتباع توجيهاته وعدم المبالاة بتشويش الثنائيات الأخرى.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير طريقة المناداة.
- ❖ الزيادة في المسافة الفاصلة بين الخطين.
- ❖ إمكانية نقل أدوات من مكان وجود التلميذ المغمض العينين إلى مكان تواجد المرشد.
- ❖ تغيير مسار التنقل.
- ❖ تغيير الأدوار.

لعبة المرأة.  
أقلد صديقي.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعات من ثلاثة تلاميذ: حكم ومقلد ومرأة: بعد إشارة الأستاذ الأولى يقوم المقلد بمحاولة تقليد المرأة (تلميذ) التي تقوم بحركات رياضية معينة في أسرع وقت ممكن، أي قبل انطلاق إشارة الأستاذ الثانية، يسجل الحكم النقط المحصل عليها، ويغير من يلعب دور المرأة بعد 10 محاولات.



الحكم



المقلد



المرأة

المطلوب إنجازه :

- ❖ محاكاة الحركات بشكل صحيح.
- ❖ تقليد حركات المرأة في وقت محدد.

تعديلات ممكنة:

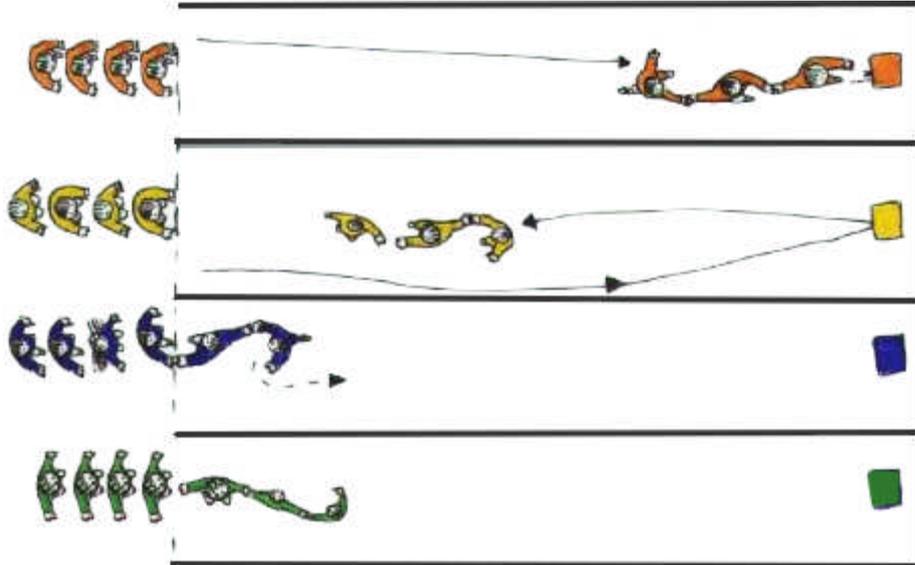
- ❖ تبديل الحركات المنجزة من طرف المرأة ببعض الصور التي قام الأستاذ بإحضارها.
- ❖ العمل بمجموعات: اثنان مقابل اثنين.



عنوان اللعبة: التناوب التزاوي.  
الهدف التعليمي: أجري سريعا مع قرين بمسك الأيدي.

التنظيم المادي والبشري:

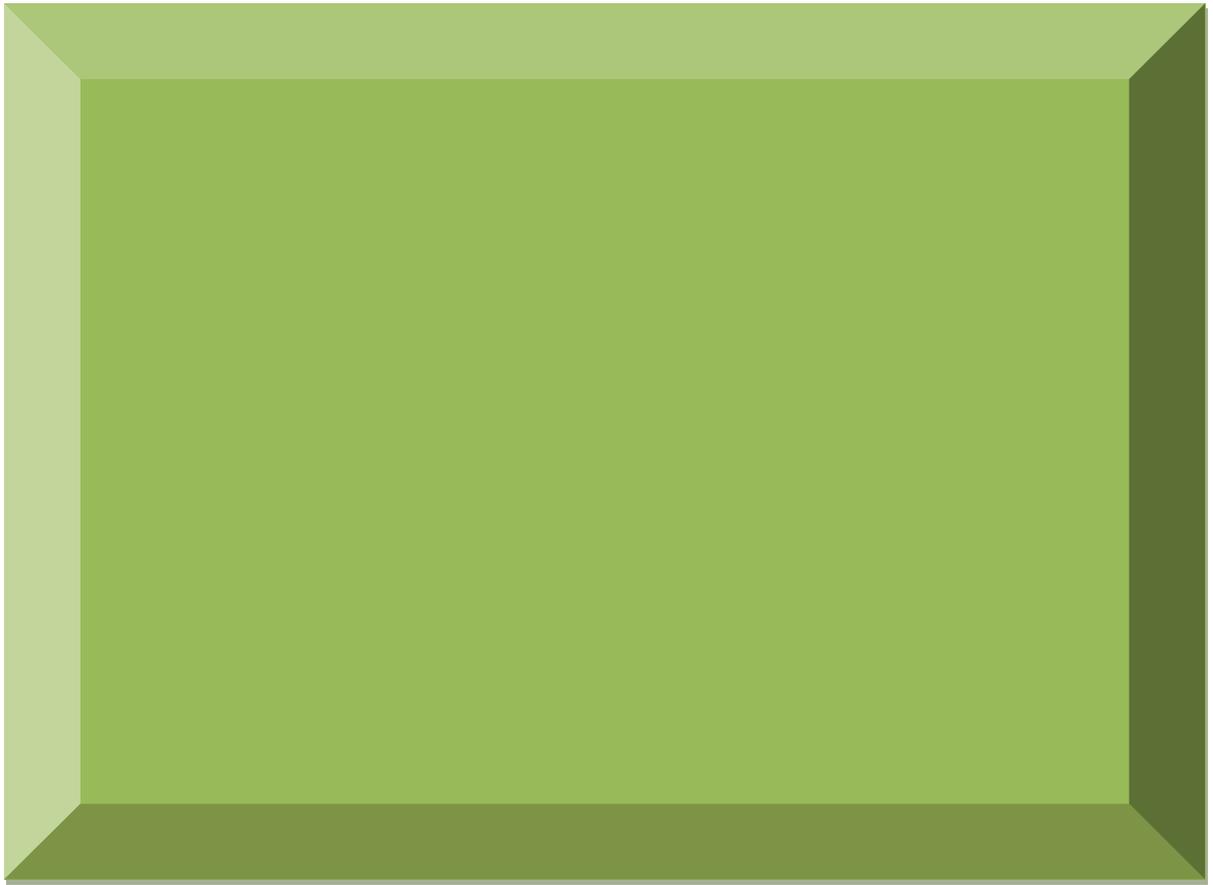
يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات منتظمة على شكل قاطرات. يخصص ممر طوله 20م لكل مجموعة ، وعند إشارة الأستاذ ينطلق العنصر الأول من كل مجموعة بالجري سريعا ولمس العلامة عند نهاية الممر، ثم ينطلق العنصر الثاني ليمسك بيد زميله عند العلامة والعودة معا لمسك يد زميل ثالث.. حتى الإمساك بأخر عنصر من المجموعة، حيث يضاف عنصر من المجموعة كلما وصلت السلسلة إلى واجهتي الممر. تفوز المجموعة التي تمكنت من إنهاء المهمة قبل الآخرين.



المطلوب إنجازه: الجري بسرعة مع الحفاظ على ترابط اليدين مع الزميل.

تعديلات ممكنة:

❖ طول الممر.

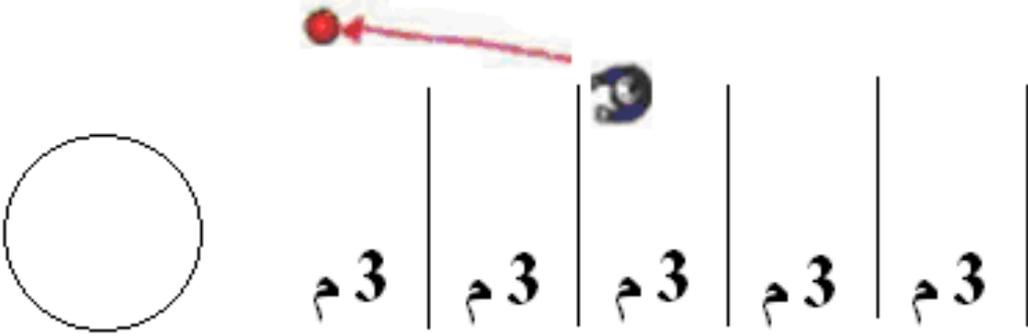


## جدول توزيع الكفايات حسب المراحل

في نهاية السنة السادسة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم (ة) حركات بدنية منظمة وألعاب جماعية وحركات تعبيرية، وأنشطة المبارزة وتوظيف أدوات الرياضة.			
المرحلة 1	المرحلة 2	المرحلة 3	المرحلة 4
في نهاية المرحلة الأولى من السنة السادسة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية متناسقة في الجري والقفز والرمي ومطافات الجمباز.	في نهاية المرحلة الثانية من السنة السادسة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية متناسقة في الجري والقفز والرمي، والتوازن وأنشطة الهواء الطلق.	في نهاية المرحلة الثالثة من السنة السادسة، وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية منظمة في الجري والألعاب الجماعية والحركات التعبيرية.	في نهاية المرحلة الرابعة من السنة السادسة وفي وضعية دالة، يؤدي المتعلم(ة) حركات بدنية منظمة وألعاب جماعية وحركات تعبيرية، وأنشطة المبارزة وتوظيف أدوات الرياضة.

عنوان الوضعية: الرمي التدريجي.  
أرمي أداة بدقة داخل طوق انطلاقا من نقط متباعدة.الهدف التعليمي: التنظيم المادي والبشري: 

ينظم التلاميذ على شكل أربع مجموعات في أربع ورشات، يحاول كل تلميذ بالتوالي رمي أداة (كرة لينة، كيس رمل بوزن 1 كلغ، عصا قصيرة) داخل طوق قطره متر واحد. تزداد مسافة الرمي تدريجيا عقب كل محاولة بمتر. عندما يكمل التلميذ محاولاته الست تدون النتائج داخل خانة المجموعة.

المطلوب إنجازه: 

- ❖ الرمي بدقة من مسافات متباعدة.
- ❖ الرمي بشكل تصاعدي وصبوب الأمام.
- ❖ تنويع طرق الرمي.

تعديلات ممكنة: 

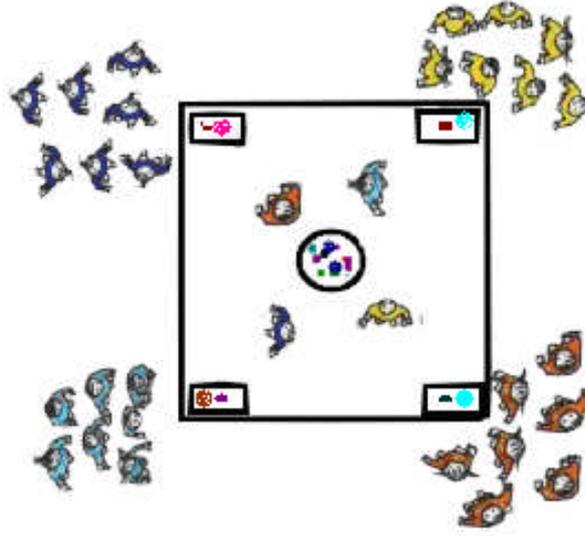
- ❖ نوعية الأداة.
- ❖ قطر الدائرة.

ملء المنزل وتجنب المحجز.  
أنقل بسرعة أكبر عدد من الأدوات.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

تم توزيع التلاميذ إلى أربع مجموعات متمركزة في أركان ساحة اللعب، عند إشارة الأستاذ يحاول كل عنصر من المجموعة الإسراع نحو دائرة الوسط لالتقاط أداة أو أكثر والعودة بها إلى منطقته دون إسقاطها، بينما يتم تعيين تلميذ من الفريق المنافس للقيام بلمس أعضاء الفريق الملتقط ويحتجزهم في مكان خارج مساحة اللعب.



المطلوب إنجازه:

- ❖ نقل الأدوات بأقصى سرعة ممكنة.
- ❖ عدم إسقاط الأدوات المحمولة.
- ❖ تجنب اللمس من طرف المنافس.

تعديلات ممكنة:

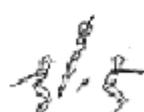
- ❖ عدد الأدوات المحمولة.
- ❖ المسافة الفاصلة بين منطقة المجموعة ودائرة الوسط.
- ❖ عدد الحراس.

جمع حلقات السلسلة.  
أربط بين أربع حركات جمبازية.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

عملية التسخين تتضمن جريا خفيفا وحركات ليونة للمفاصل وتمديد للعضلات، يوزع التلاميذ إلى أربع مجموعات، يقوم كل متعلم بإنجاز أربع حركات مختلفة ومتسلسلة، بدون تردد أو توقف، تنتمي إلى أربع مجموعات جمبازية، واحدة من مجموعة التوازن على رجل واحدة، والثانية من مجموعة اللفات العمودية، والثالثة من مجموعة الحركات الكورغرافية، والأخيرة من مجموعة القفز. يحاول كل تلميذ الحصول على أكبر عدد من النقاط إثر إنجازه للحركات المرتبة حسب درجة الصعوبة المشار إليها في الجدولة أدناه.

المجموعات الجمبازية	أ = نقطة واحدة	ب = نقطتان	ج = ثلاث نقاط
وضعتا توازن			
اللفات العمودية	ربع دائرة	نصف دائرة	دائرة واحدة
حركات كركرافية			
القفزات			

المطلوب إنجازه

- ❖ التركيز على تنظيم الحركات.
- ❖ البقاء في وضعية التوازن لمدة ثانيتين.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير الحركات المنجزة في كل محاولة إلى أخرى.
- ❖ اقتراح حركات أخرى منتمية إلى المجموعات نفسها.

عنوان الوضعية: العجلة  
الهدف التعليمي: أنتقل بتوازن في وضعيات مختلفة.

التنظيم المادي والبشري:

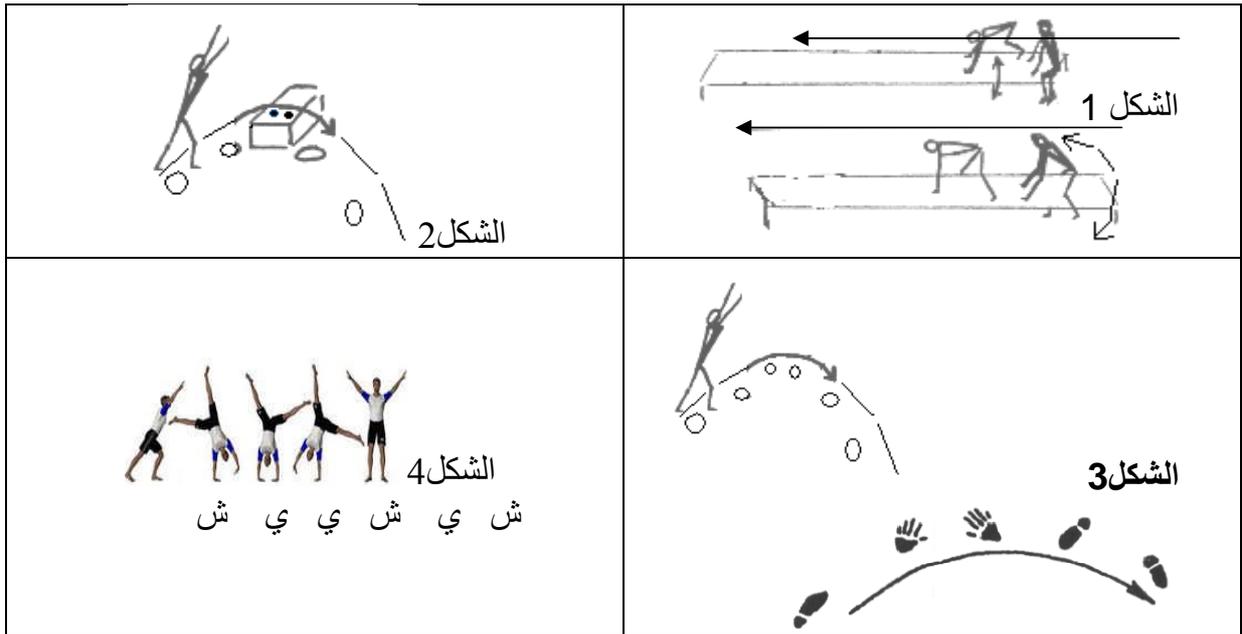
بعد فترة تسخين تتضمن جريا خفيفا وحركات ليونة المفاصل وتمديد العضلات، يوزع التلاميذ إلى أربع ورشات، كل واحدة توجد في ركن من أركان الفضاء، وداخل كل ورشة يقوم التلميذ باختيار وإنجاز الحركة المناسبة له:

في الشكل 1: يقوم التلميذ بوضع يديه فوق قطعة خشبية أو ممر (30 سنتم في العرض) مرسوم بالجيبص على الأرض، ثم يقفز بالرجلين معا تارة إلى اليمين وتارة إلى اليسار خارج الممر، مع التقدم إلى الأمام.

في الشكل 2: يقوم التلاميذ بالاستناد على نقط الارتكاز بالتوالي: الأيدي على العلامات فوق الصندوق أو شيء مرتفع عن الأرض ب 20 سنتم تقريبا، والرجلين فوق العلامات الموضوعة على الأرض على شكل نصف دائرة.

في الشكل 3: يقوم التلاميذ بالاستناد على نقط الإرتكاز بالتوالي: اليدين والرجلين في العلامات المجسمة على الأرض على شكل نصف دائرة.

في الشكل 4: مثل الحركة رقم 3 لكن بوضع اليدين والرجلين في العلامات الموضوعة على الأرض وفي خط مستقيم.



المطلوب إنجازه:

التحرك في وضعيات مختلفة مع المحافظة على التوازن.

تعديلات ممكنة:

يمكن القيام بنفس الحركة لكن بالقفز بالرجلين بالتوالي.

أجمع الحلقات لأربع النقاط.  
أربط وأنسق بين خمس حركات جمبازية.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

بعد فترة تسخين تتضمن جريا خفيفا وحركات ليونة المفاصل وتمديد العضلات، يوزع تلاميذ الفصل إلى أربع مجموعات. يقوم كل متعلم بأداء مترابط لخمس حركات مختلفة ومتسلسلة بدون تردد أو توقف ومنتمية إلى خمس مجموعات جمبازي، الأولى من مجموعة التوازن، والثانية من مجموعة اللفة العمودية، والثالثة من مجموعة القفزات، والرابعة من مجموعة الحركات الكورغرافية، والخامسة من مجموعة الحركات الأكرباتية. يحاول كل تلميذ الحصول على أكبر عدد من النقط.

أ = نقطة واحدة	ب = نقطتان	ج = ثلاث نقط	الدرجة النقط
			وضعاات توازن
			اللفاات العموديه
			حركات كوركرافيه
			القفزاات
			حركات أكرباتيه

المطلوب إنجازاه :

- ❖ إنجاز مجموعة من الحركات الجمبازية بشكل متوازن.
- ❖ اختيار الحركات الأنسب لقدراتي.

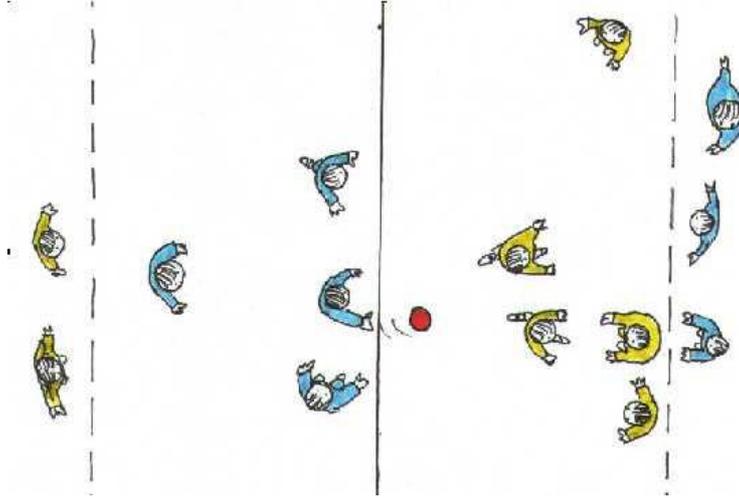
تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير الحركات المنجزة من محاولة إلى أخرى.

عنوان الوضعية: الكرة السجينة.  
الهدف التعليمي: تبادل الكرة مع زميلي وأصوب نحو المنافس.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم الفضاء إلى منطقتين غير متداخلتين ترسم بطرفيهما منطقة محرمة يوجد بها تلميذ من الفريق الخصم، وبينما تمرر المجموعة الأولى الكرة بين عناصرها داخل منطقتها، وتقتنص الفرصة لتصويب الكرة نحو أرجل عناصر المجموعة الثانية، تحاول عناصر هذه الأخيرة الإفلات من ضربات المنافس. كل من لمست الكرة يصبح سحجزا عند الفريق الذي أصابه (استعمال كرة لينة من أجل سلامة التلاميذ).



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة لحاملي الكرة: التمويه بالتمريرات ومحاولة إصابة عناصر الفريق المنافس في أرجلهم بالكرة.
- ❖ بالنسبة لغير حاملي الكرة: الحصول على الكرة في حالة ضياع محاولة التصويب من الفريق الآخر.
- ❖ بالنسبة للمحتجزين: استقبال تمريرات وتصويبات زملائهم في حالة تراجع المنافس.

تعديلات ممكنة:

- ❖ زيادة عدد المناطق المحرمة.
- ❖ إضافة كرة ثانية.

السباع والغزلان.

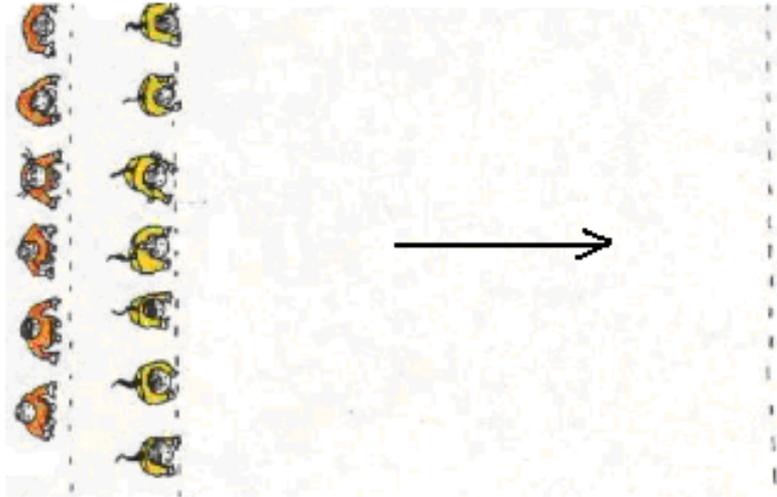
أطار د زميلا بسرعة.

عنوان الوضعية:

الهدف التعلمي:

التنظيم المادي والبشري:

داخل فضاء اللعب يشكل الأستاذ خطين للانطلاق متوازيين ومتباعدين بمتريين أو ثلاث، وخط آخر للوصول على بعد 20م من الخط الأول؛ يقسم التلاميذ إلى مجموعتين "أ" و"ب". تنتظم المجموعة "أ" عند خط الانطلاق الأول، بينما يقف عناصر المجموعة "ب" على خط الانطلاق الثاني، ثم يعطي الأستاذ إشارة الانطلاق فيحاول عناصر الفريق "أ" لمس عناصر الفريق "ب" قبل خط الوصول. تحتسب النقطة للفريق المطارد بعدد العناصر الملموسة من الفريق الهارب، وتوضع في خانة المجموعة "أ"، ثم تستبدل الأدوار.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للمجموعة "أ": مطاردة قرين يجري بسرعة إلى الأمام من أجل لمسه.
- ❖ بالنسبة للمجموعة "ب": الجري بسرعة إلى الأمام لتجنب لمسة المنافس.

التعديلات المقترحة:

- ❖ تغيير وضعية الانطلاق: جلوس، قرفصاء.
- ❖ مسافة تباعد المجموعات.

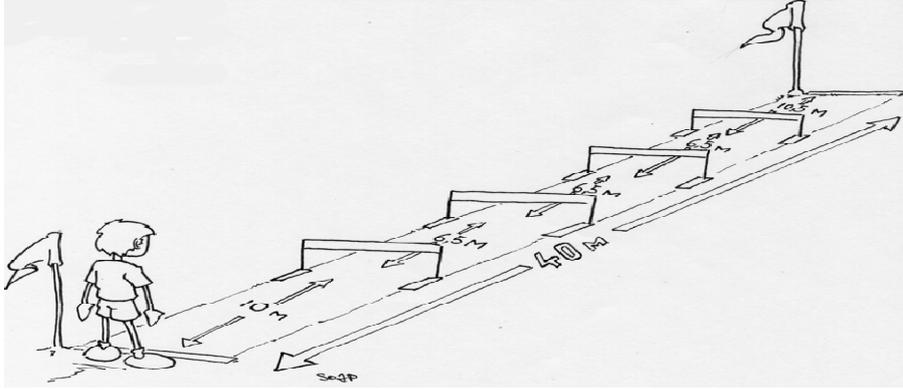
الحواجز الغير المنتظمة.  
أجري بسرعة في ممر تتخلله حواجز غير منتظمة.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يجري التلاميذ في ممرات طولها 40 م تتخللها ثلاث حواجز متباينة المسافة وبعلو 45 سم تقريبا.



المطلوب إنجازه:

- ❖ الجري بسرعة مع تخطي الحواجز.
- ❖ الجري في مختلف الممرات.

تعديلات ممكنة:

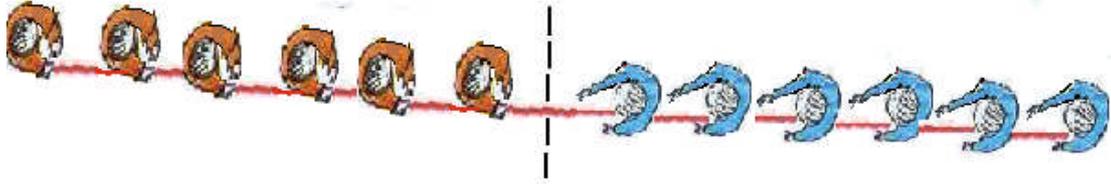
- ❖ تباعد الحواجز.
- ❖ عدد وعلو الحواجز.
- ❖ طول الممر.

عنوان الوضعية: لعبة شد الحبل.

الهدف التعليمي: أحافظ على توازني وأفقد المنافس توازنه.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، يقف أفراد كل مجموعة في صف (واحد خلف الآخر)، قبالة المجموعة الثانية، يفصل بينهما خط الوسط. يمسك أفراد المجموعتين بالحبل، عند إشارة الأستاذ يحاول جميع أفراد المجموعة جر الحبل نحو الخلف لإرغام عناصر المجموعة المنافسة على اجتياز خط الوسط أو فقدان التوازن.



المطلوب إنجازه:

- ❖ جر الحبل لإفقاد المجموعة المقابلة التوازن.
- ❖ المحافظة على التوازن الجماعي.

تعديلات ممكنة:

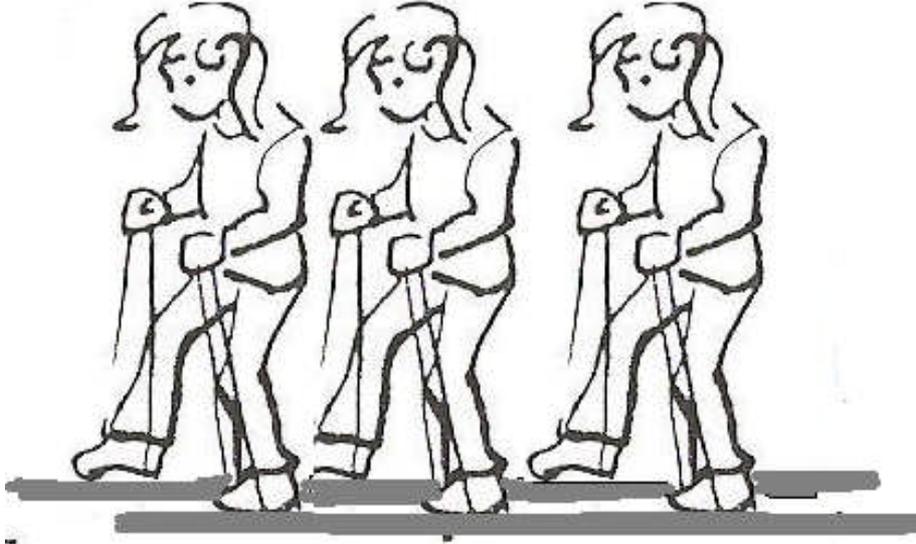
- ❖ المنافسة على شكل بطولة ثنائيات، أو رباعيات... الخ.
- ❖ الزيادة في المسافة الفاصلة بين أول تلميذ من كل مجموعة والخط الفاصل بين المجموعتين.

لعبة ألواح التزلج.  
أضبط التوازن بالتنقل جماعة.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعات، كل واحدة تتكون من ثلاثة عناصر وتتوفر على قطعتين خشبيتين كل واحدة مربوطة بحبلين على الجانبين (طول القطعة الخشبية متر ونصف، وعرضها 10 سم)، تحاول كل مجموعة التنقل دون فقدان التوازن من نقطة "أ" إلى نقطة "ب"، وذلك بقيام أعضائها بوضع أرجلهم اليمنى فوق إحدى القطعتين الخشبيتين، مع التمسك بالحبال المربوطة بطرفيها، ووضع الأرجل اليسرى فوق القطعة الخشبية الأخرى، مع التمسك بالحبال المربوطة بطرفيها. عند إعطاء الإشارة، يجب على أعضاء المجموعة الاتفاق على الرجل الأولى التي سترفع في الوقت نفسه.



المطلوب إنجازه :

- ❖ التنقل بالإرتكاز على قطعتين خشبيتين بشكل جماعي.
- ❖ المحافظة على التوازن الجماعي في كل خطوة

تعديلات ممكنة

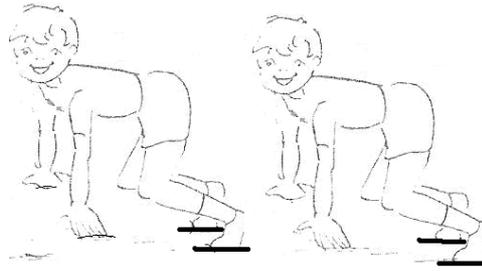
- ❖ إدخال عنصر التوقيت.
- ❖ التنقل نحو الخلف.
- ❖ التباري بين المجموعات.

أفتقي وأمحو الأثر.  
أضبط توازن الجسم أثناء التنقل على أربع.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

توفر كل تلميذين على خمس قطع خشبية (20/20سم)، داخل مساحة لها نقطة انطلاق ونقطة وصول، عند إشارة الأستاذ ينتقل التلميذان فوق القطع الخشبية دون وضع أرجلهم على الأرض، مع التحرك بالقطع في الاتجاه الذي يقصدانه؛ يتكف الصديق المتواجد في الخلف بجمع آخر قطعة خشبية وضع عليها رجله، بينما يتكف التلميذ المتواجد في الأمام بوضع القطعة الخشبية في المكان الذي سيضع فيه رجله من أجل التقدم.



المطلوب إنجازه:

❖ التحكم في الذات أثناء التنقل عبر نقط الارتكاز الأربعة.

تعديلات مقترحة:

❖ تغيير اتجاه التنقل: في خط مستقيم، خط متعرج، الدخول من تحت حاجز.

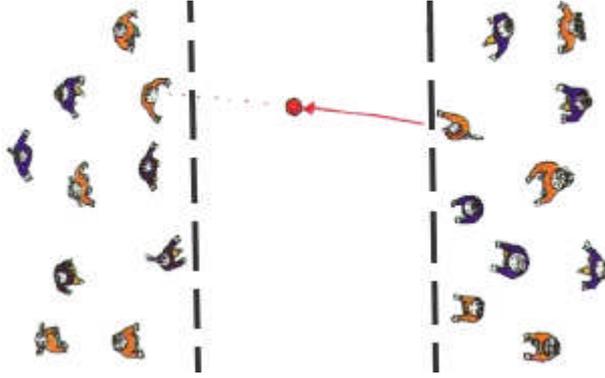
❖ الزيادة في المسافة الفاصلة بين نقطة الانطلاق ونقطة الوصول.

التمريرات الثلاث.  
إنجاز ثلاث تمريرات.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري

يتنافس فريقان في منطقتين متباعدتين بعشر أمتار وذلك بتبادل التمريرات عن بعد. يمكن لأي عنصر من الفريقين التقاط الكرة في المنطقة الأولى وإرسالها لزميله في المنطقة الثانية، مع الحذر ألا تقطع من طرف المنافس. كل فريق حقق ثلاث تمريرات متتالية يربح نقطة.



المطلوب إنجازه:

- ❖ تمرير الكرة للزميل الموجود في منطقة أخرى.
- ❖ اعتراض الكرة المرسلة من طرف المنافس.

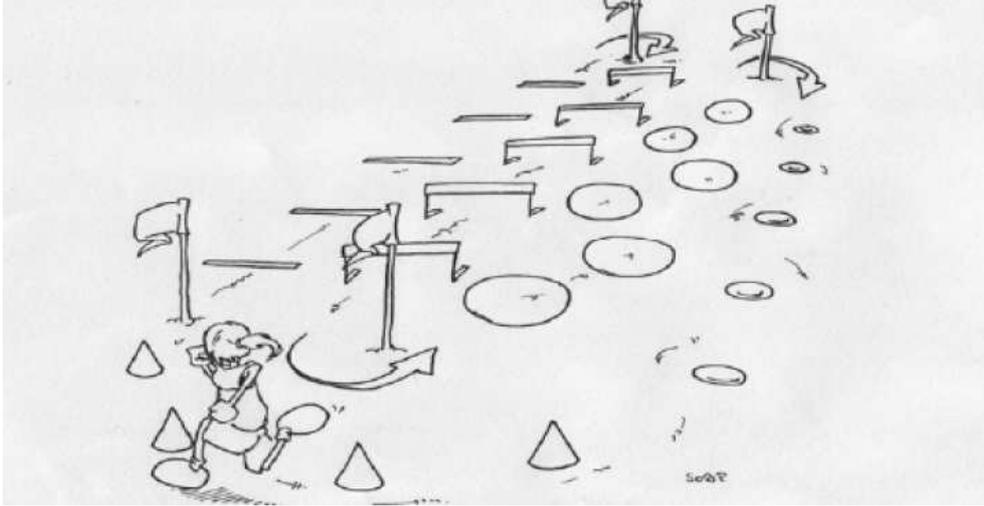
التعديلات المقترحة:

- ❖ تباعد المنطقتين.
- ❖ عدد الكرات.

عنوان الوضعية: مطاف الحواجز.  
الهدف التعليمي: أجري بسرعة وأتخطى الحواجز

التنظيم المادي والبشري:

يصطف التلاميذ أمام الممرات على شكل أربع مجموعات، ثم يعطي الأستاذ إشارات مختلفة للانطلاق جريا مع تخطي الحواجز، عندما يصل المتسابق إلى القاطر يلتف مجددا وهكذا إلى أن ينتهي من المطاف، ثم يلمس يد زميله الذي ينطلق بدوره، يفوز الفريق الذي أنهى الجري قبل الآخرين.



المطلوب إنجازه :

❖ قطع المطاف بأقصى سرعة ممكنة.

تعديلات ممكنة:

❖ التغيير في علو الحواجز.

❖ تغيير نوعية المثيرات.

عنوان الوضعية: 

العقرب.  
أنتقل متفاديا المتنافس.

الهدف التعليمي: 

التنظيم المادي والبشري: 

يشكل التلاميذ دائرة قطرها 10 أمتار بداخلها صف من ستة تلاميذ على شكل عقرب. يحاول التلاميذ المتواجدون في محيط الدائرة تمرير الكرة فيما بينهم، ثم إصابة آخر عنصر في العقرب بالكرة، لذا يتوجب على أول عنصر في سلسلة العقرب أن يتصدى للكرة، وكل تلميذ تم لمسه بالكرة ينظم إلى الدائرة، وهكذا إلى آخر عنصر في السلسلة، ثم يشكل العقرب من جديد من طرف عناصر أخرى.



المطلوب إنجازه: 

- ❖ بالنسبة للعناصر الموجودة في محيط الدائرة: تمرير الكرة فيما بينهم ثم التصويب نحو آخر عنصر في سلسلة العقرب.
- ❖ بالنسبة لعناصر العقرب: تفادي إصابة آخر عنصر في سلسلة العقرب بالكرة.

التعديلات المقترحة: 

- ❖ قطر الدائرة.
- ❖ عدد عناصر العقرب.

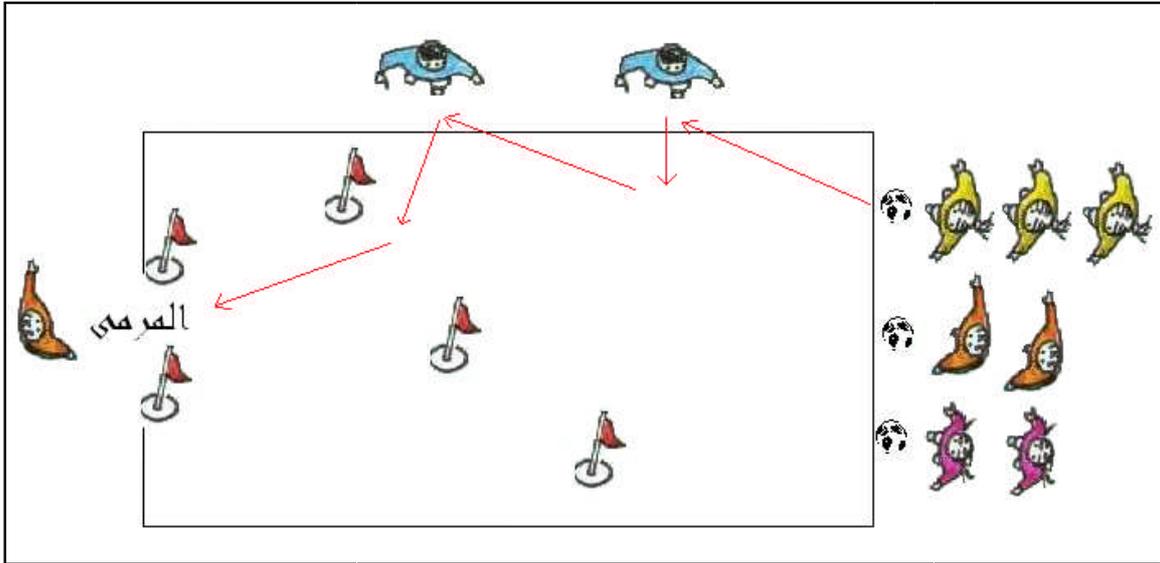
التواصل والتسديد.  
أمرر وأستقبل وأسدد نحو هدف ضيق.

عنوان الوضعية:

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

توزيع التلاميذ إلى مجموعات حسب عدد الكرات الموجودة، مثلا : أربع فرق من عشرة تلاميذ بكل ممر أبعاده 5 م/10 م (لكل فريق موزعان بجانب الملعب لتمرير الكرات وثالث يتموضع وراء المرمى لإرجاع الكرة). يقوم المتعلم بتمرير الكرة إلى زميل "x" واستقبالها، ثم يسدد نحو المرمى الذي يختلف مداه. نفس الإنجاز مع تغيير مسافة قذف الكرة.



المطلوب إنجازه:

❖ تمرير الكرة واستقبالها ثم تسديدها بواسطة القدم.

تعديلات ممكنة:

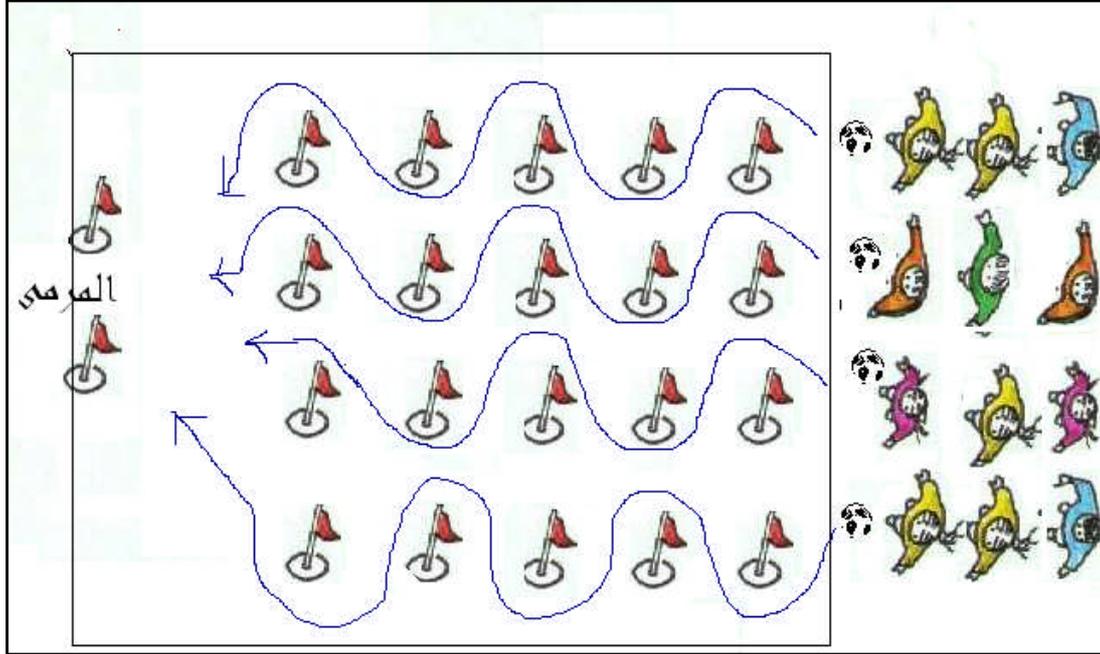
- ❖ تغيير مدى اتساع المرمى.
- ❖ القيادة بالرجل اليمنى أو اليسرى.
- ❖ مدة الإنجاز.
- ❖ القيام بالتمارين على شكل مسابقة بين فرق.
- ❖ مقابلة 2 مقابل 1 إلى 4 مقابل 3.

التحكم في الكرة.  
أستقبل وأمرر الكرة أثناء التنقل.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يتم توزيع الأطفال إلى مجموعات حسب عدد الكرات المتواجدة مثلا:  
4 مجموعات: عشرة متعلمين بالمجموعة في كل ممر مساحته 5 م/10 م.



المطلوب إنجازه:

- ❖ استقبال الكرة ودحرجتها من نقطة 1 إلى النقطة 2 على شكل خط مستقيم.
- ❖ تبادل الرمي مع التقدم بالكرة دون إضاعتها عبر المنعرجات.
- ❖ الاستقبال والتسديد باليمنى ثم باليسرى.

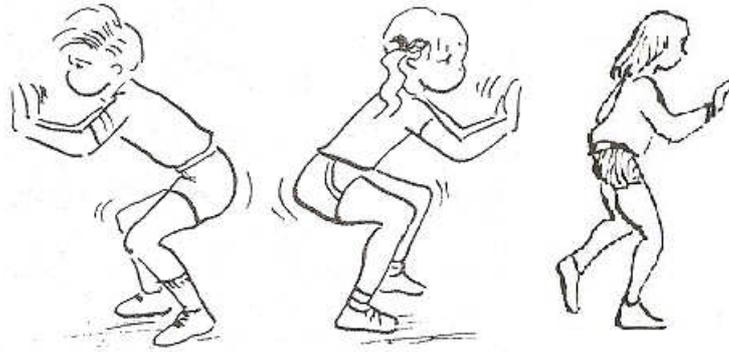
تعديلات ممكنة:

- ❖ استعمال الدفاع ( مهاجمين مقابل مدافع).
- ❖ مسابقة بين الفرق.
- ❖ تحديد زمن التنفيذ، مقابلة 4 لاعبين مقابل 3.

عنوان الوضعية: البحث عن منفذ.  
الهدف التعليمي: أحدد ذاتي في المكان في غياب المعالم.

التنظيم المادي والبشري:

يتصور التلميذ نفسه داخل محجز يحاول البحث فيه عن منفذ للهرب منه. يعطى للتلاميذ فرصة للتدرب على العرض الذي سيقدمونه لمدة 5 دقائق، على ألا يتعدى العرض 30 ثانية، بحيث يتمكن باقي التلاميذ من الحكم على هذا العرض (مدلولية الحركات وتوقيت تعرف التلاميذ على موضوع العرض).



المطلوب إنجازه:

❖ أحدد شكل المحجز وأبعاده ومنافذه، واحترم ذلك طيلة العرض.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تقديم العرض بعينين مغمضتين.
- ❖ إمكانية العمل بثنائيات.
- ❖ إمكانية العمل بمجموعة: يتعاون أفرادها على وجود منفذ.

المقلد.  
أقلد حركات وتنقلات الأشخاص.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعات متكونة من 4 إلى 5 عناصر يهيئون عرضهم خلال 3 دقائق، ويقدمون موضوعه مكتوبا للمدرس قبل الشروع فيه، على ألا يتعدى 30 ثانية، بحيث يتمكن باقي التلاميذ من الحكم عليه (مدلولية الحركات وتوقيت تعرف التلاميذ الملاحظين على موضوع العرض). أثناء العرض يؤدي باقي التلاميذ دور الجمهور الحكم، بحيث تقدم نقطة للمجموعة التي تعرفت على موضوع العرض بينما تمنح نقطتان إلى ثلاث نقط للعارضين حسب جودة العرض.



المطلوب إنجازه:  
❖ على المجموعة محاكاة حركات وتنقلات أشخاص معينين.

تعديلات ممكنة:  
❖ الرفع من عدد المشاركين في المجموعة.  
❖ تغيير موضوع العمل: اقتراح محاكاة مجموعة من اللاعبين في رياضة معينة.

عنوان الوضعية:

أجري وأحصد.  
أجري بإيقاع منتظم.

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، وتقسم كل مجموعة إلى ثنائيات. يحدد الأستاذ مضمارا على شكل دائرة قطرها 20مترا (حسب الفضاء المتاح) بداخلها أربع نقاط انطلاق، وقرب كل نقطة دائرة صغيرة يقف فيها أحد الثنائيين حاملا مجموعة من الشارات، بينما يجري العنصر الثاني داخل الممر الدائري، وكلما مر على زميله يحصل على شارة واحدة (مما يعني أنه أكمل دورة). يفوز الثنائي الذي حصل على أكبر عدد من الشارات على ألا يتعدى توقيت الجري عشر دقائق.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للعداء: الجري بإيقاع منتظم والحصول على أكبر عدد ممكن من الشارات.
- ❖ بالنسبة لموزع الشارة: تسليم الشارة عند كل دورة.

تعديلات ممكنة:

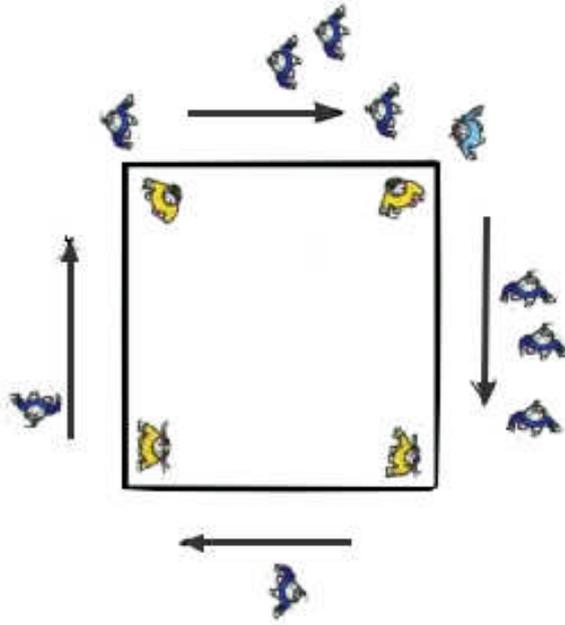
- ❖ تغيير قطر الدائرة.
- ❖ الجري بالتناوب.

أجري وأحصد 2.  
أجري بإيقاع منتظم.

عنوان الوضعية:  
الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين في فضاء على شكل مربع، يقف في كل زاوية منه تلميذ من المجموعة الأولى يحمل أوراقا تختلف من حيث اللون عن باقي الأوراق الأخرى، في حين يقوم باقي أفراد المجموعة بالتحكيم، بعد إعطاء الإشارة يجري أعضاء المجموعة الثانية خارج محيط المربع ويحاولون جمع أكبر عدد ممكن من الأوراق من الزوايا الأربع، لا يسمح بأخذ أكثر من ورقة واحدة عند كل مرور، كما لا يسمح بالتوقف عن الجري، ويفوز كل تلميذ حصل على أكبر عدد من العلامات. يتم تغيير الأدوار بعد انتهاء المجموعة الثانية من الجري على ألا تتجاوز مدة الجري 10 دقائق.



المطلوب إنجازه:

- ❖ بالنسبة للعداء: الجري بإيقاع منتظم والحصول على أكبر عدد ممكن من الأوراق (الألوان الأربعة).
- ❖ بالنسبة لموزع الأوراق: تسليم الشارة للمتسابقين عند كل دورة.
- ❖ بالنسبة للحكام: تدوين أسماء المتوقفين عن الجري أو الحاصلين على أكثر من ورقة واحدة عند كل مرور من الزاوية.

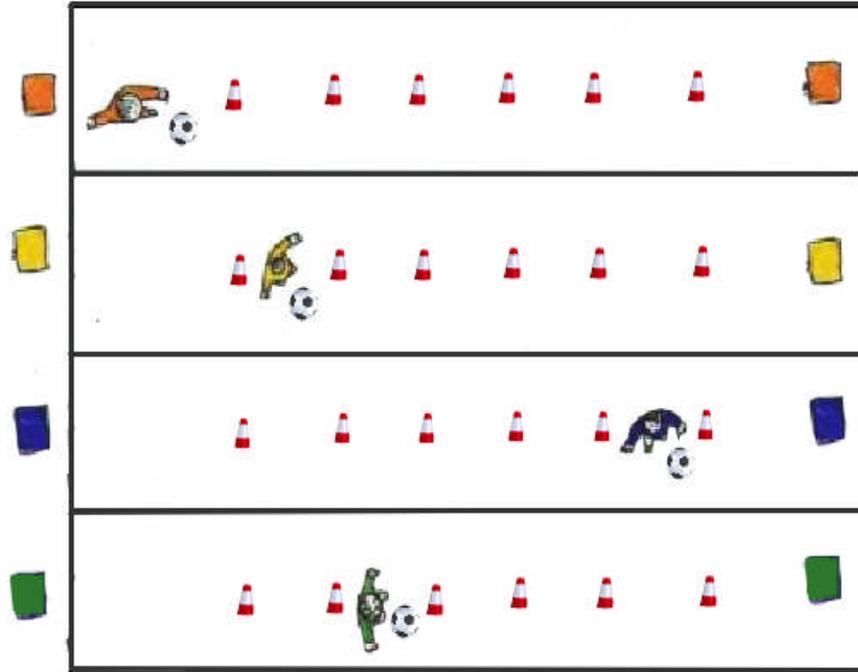
تعديلات ممكنة:

- ❖ تغيير مساحة المربع.

عنوان الوضعية: المنعرجات.  
الهدف التعليمي: أدرج الكرة بالقدم في خط منعرج وأحافظ عليها.

التنظيم المادي والبشري:

في ساحة المؤسسة يوزع التلاميذ إلى مجموعات من عشر تلاميذ، وتتموقع كل مجموعة أمام ورشة، يقوم المتعلم بدرجة الكرة في خط مستقيم ثم في خط منعرج تارة بالقدم اليمنى وتارة باليسرى إلى أن يصل إلى خط النهاية، بعد ذلك يجعلها تتدحرج بين العلامات الموضوعية على طول الممر، ويقوم بمتابعتها مرة على اليمين ومرة أخرى على اليسار حتى خط النهاية.



المطلوب إنجازة:

- ❖ درجة الكرة بكلائي الرجلين.
- ❖ التحكم في الكرة بين المنعرجات.

تعديلات ممكنة:

- ❖ احتساب التوقيت.
- ❖ المسافة الفاصلة بين العلامات.
- ❖ مسابقة بين فريقين.



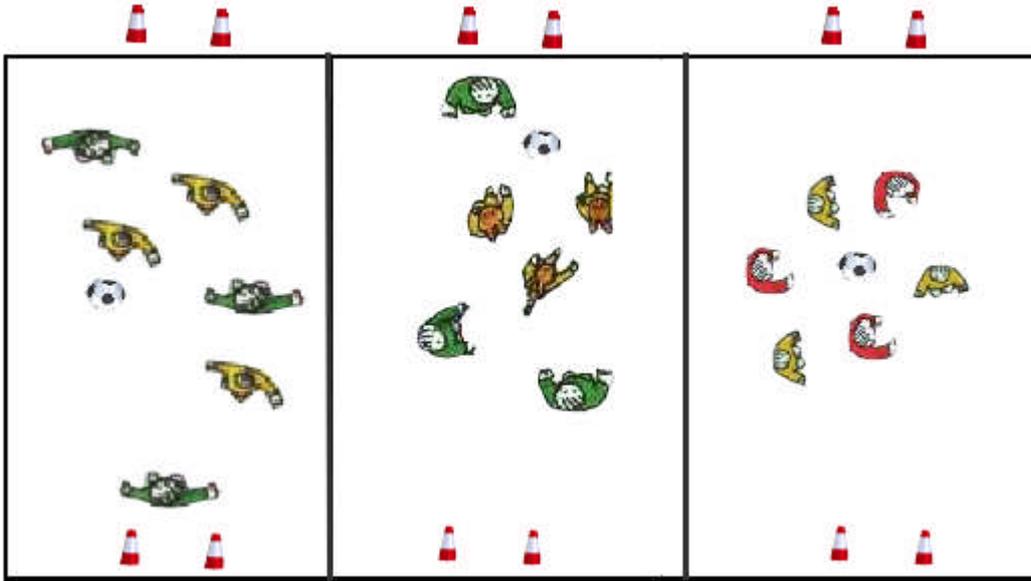
عنوان الوضعية: كرة القدم.

أستعين بمهاراتي لكسب الرهان.

الهدف التعليمي:

التنظيم المادي والبشري:

تكوين مجموعة من الفرق لتتبارى فيما بينها أربعة مقابل أربعة، في ملعب (مثلا 10/10م حسب المساحة المتوفرة)، يحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى بدون حارس خلال مقابلة مدتها عشر دقائق، يتم تعيين حكم لكل مجموعة.



المطلوب إنجازه:

- ❖ التمرير.
- ❖ الاستقبال.
- ❖ دحرجة الكرة- التسديد نحو الهدف.

تعديلات ممكنة:

- ❖ تحديد عدد لمس الكرة قبل التمرير.
- ❖ تغيير عدد اللاعبين (3مقابل2؛ 4 مقابل3؛... الخ).
- ❖ منافسة بين المجموعات (بطولة داخل القسم).

➤ عنوان الوضعية:

أعبر في صمت مع القرين.  
أتواصل مع القرين في غياب الأداة.

➤ الهدف التعليمي:

➤ التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى ثنائيات، تقوم كل مجموعة بتهييء موضوع العرض (مقابلة في نوع رياضي)، خلال 5 دقائق على التلميذ التعبير بالحركات عما يرغب في إيصاله للجمهور مثال: تمرير واستقبال كرة في رياضة جماعية، التقدم بالكرة والتصويب نحو المرمى في رياضة جماعية معينة.



➤ المطلوب إنجازه:

- ❖ التعبير الجسدي المناسب لنوع الرياضة التي وقع عليها الاختيار.
- ❖ التوافق بين الثنائي أثناء العرض.

➤ تعديلات ممكنة:

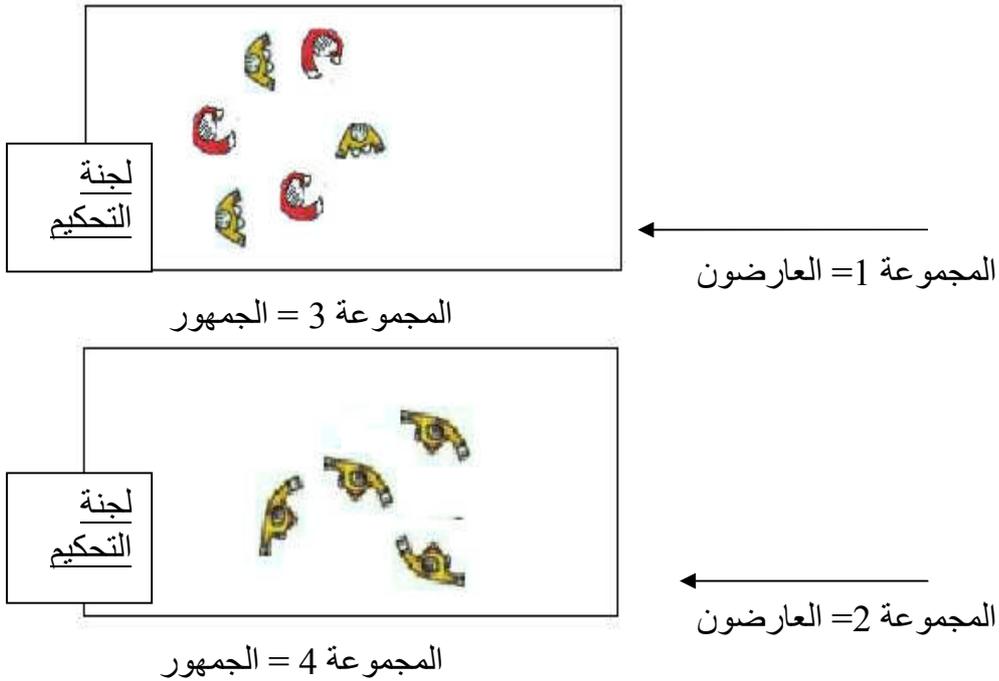
- ❖ تقليص وقت العرض.
- ❖ تحديد عدد التنقلات أثناء العرض.
- ❖ الزيادة في عدد المشاركين عن كل فريق.



عنوان الوضعية: نبدع في حركات تعبيرية.  
الهدف التعليمي: أرتجل انطلاقا من موضوع مقدم.

التنظيم المادي والبشري:

يقسم التلاميذ إلى أربع مجموعات، يوجد أمام المجموعتين 1 و 2 فضاء على شكل مستطيل عرضه 5 أمتار وطوله 8 أمتار، على العارضين ارتجال حركات معبرة انطلاقا من موضوع أو وضعية يقترحها الأستاذ في مدة زمنية لا تتعدى دقيقتين، في حين تقسم باقي المجموعات إلى فئة الحكام لتنقيط المحاولة وفئة الجمهور للتعرف على ماهية العرض. يتم تغيير الأدوار بين المجموعتين بعد الانتهاء.



المطلوب إنجازُه:

- ❖ موافقة التعبير الارتجالي للوضعية المقترحة.
- ❖ التوافق الجماعي من أجل العرض.

تعديلات ممكنة:

- ❖ ارتجال موضوع تعبيرية من التلاميذ
- ❖ تحديد مدة زمنية معينة.

## الأدوات التعليمية

استنادا إلى وثيقة kid's athletics، يمكن للأستاذ بذل مجهود إضافي لاغناء رصيد تلاميذه من الأدوات التعليمية البديلة، وذلك انطلاقا من ما يتوفر عليه من علب ورقية أو براميل بلاستيكية أو عجلات مطاطية أو غيرها، كما يستحسن إدخال بعض الألوان عليها لتكتسي طابعا جميلا ومشوقا وجذابا يضمن استقطاب المتعلم وتحفيزه من أجل بذل جهد إضافي للتعلم.



توضح الصورة أسفله نماذج من إبداعات المدربين بانخراطهم في تمثلات الأطفال الذين تستهويهم الألوان والإشكال الجميلة.



## مراجع للاستئناس

- الكفايات المتعلقة بسلك التعليم الابتدائي  
المركز الوطني للتجديد التربوي - يوليو 2009
- دليل المقاربة بالكفايات  
المركز الوطني للتجديد التربوي - دجنبر 2009
- دليل بيداغوجيا للتعليم الابتدائي  
المركز الوطني للتجديد التربوي - دجنبر 2009
- دليل التكوين في بيداغوجيا الإدماج  
المركز الوطني للتجديد التربوي - دجنبر 2009
- دليل الإدماج (1-2-3-4-5-6)  
المركز الوطني للتجديد التربوي - 2010
- الدليل البيداغوجي للإدماج  
وزارة التربية الوطنية والتعليم العالي وتكوين الأطر والبحث العلمي - 2009
- kids athletics
- <http://stepfan.free.fr>
- <http://eps.roudneff.com>