

برنامج التربية البدنية بالسنة السادسة من التعليم الاساسي

يج التربية البدنية بالسنة السادسة من التعليم الاساسي إلى
مكونات اللياقة البدنية واستغلالها لتحقيق المهارات الحركية المستهدفة.
من مختلف مراحل الجري مع التحكم في توزيع المجهود طبقا لمتطلبات

لدفع الديناميكي عند القفز أو الوثب مع التنسيق بين حركات الأطراف
عضلات الجسم وتنسيق حركاته لرمي أداة اعتمادا على الوضعية الأساسية

على التدرج بالكرة نحو رمي المنافس بالتمركز الملائم
الفعالية في متعة من تحقيق الهدف بفرض المحاصرة
من الأنشطة الجملبية الأساسية المتجانسة أو المختلفة في وضعيات

تنوع
نقاط القوة والضعف عند المنافس لتثبيته على الأرض أو التخلص من
ثبيت

برغبة وفعالية والمساهمة في أنشطة جماعية والعمل على تكامل الأدوار
وصيات الفردية.

المحاور	الاهداف الممهزة	المحتوى	التوصيات
الاجري	الاجري لمدة طويلة بإتباع نسق منتظم مع التنفس خلال القيام بحركات الأطراف	إستعمال مسارات مهيأة أو طبيعية (مضمار - ساحة اللعب - أروقة - غابة - شاطئ) الاجري المستمر لمدّة زمنية لا تقل عن عشر دقائق - ألعاب ذات مجهود متواصل ومنتظم	- ينبغي على المتعلم إتباع نسق منتظم يتماشى وإمكاناته ضمن الفرقة صغيرة متجانسة - على المتعلم أن يتنفس تنفسا إراديا أثناء الاجري - عليه أن يستريح عند ظهور التعب
	- الاجري بأقصى سرعة مسافات قصيرة - الإستجابة بسرعة إلى إشارات سمعية عند الإنطلاق من وضعية الجثو - التنسيق بين حركات الأطراف العليا والسفلى أثناء الاجري	- مسافات قصيرة وفق خط مستقيم (20-40م) أروقة - ألعاب تعتمد على الإنطلاق السريع - ألعاب التناوب	- ينبغي على المتعلم أن يقوم بالإحماء قبل تمارين السرعة - أن لا يعيد التمرين إلا بعد الراحة النشيطة
	إجتياز حواجز بنفس الرجل مع اعتماد نفس الخطوات بينها دون التخفيض من السرعة	- إستعمال مسارات تحتوي على حواجز متباعدة منتظمة - تمارين متنوعة لإكتساب النسق (عدد الخطوات) بين الحواجز - تمارين للإجتياز السريع	- ينبغي أن لا يشكل إرتفاع الحاجز عائقا للاجري السريع بالنسبة للمتعلم - يجدر بالمتعلم أن يعتمد نفس عدد الخطوات بين الحواجز - عدم تخفيض من السرعة مباشرة بعد الإجتياز
القفز	- القفز إلى أعلى لإجتياز علو * التنسيق بين الأطراف العليا والسفلى في الهواء * الهبوط على رجل الحرّة - الدفع الديناميكي عند الوثب إلى أبعاد مدى بعد الاجري السريع - التنسيق بين حركات الأطراف السفلى أثناء القفزات المتتالية	- تمارين القفز بالتحفز لإجتياز علو بطرق متنوعة في مقفز - تمارين القفز لإجتياز علو متنام في المقفز - تمارين القفز بالتحفز في المقفز - تمارين الحبل والخطوات العملاقة والربط بينها	ينبغي على المتعلم : - القيام بتمارين الإحماء قبل القيام بتمارين القفز - المحافظة على التوازن أثناء القفزات - تنسيق حركات الاطراف المتقابلة - التركيز على الربط بين القفزات واجتناب الإلتسحاق - التأكيد على إستعمال اللواحي أثناء القفز

المحاور	الأهداف المميزة	المحتوى	العروضات
الرمي	*الرمي إلى أبعد مسافة ممكنة بيد واحدة باعتماد الوضعية النهائية الأساسية للرمي	- الرمي بالتحفز وبدون تحفز - الرمي في الثبات أو بعد الجري - الرمي من مناطق محددة (2 م) - الرمي إنطلاقاً من الوضعية النهائية الأساسية	- إلتزام المتعلم بإشارات المربي عند الرمي - إستعمال الدفع بالرجلين أثناء عملية الرمي - التركيز على الوضع الصحيح للجلع والحوض والرجلين عند إعتقاد الوضعية النهائية الأساسية
الألعاب الجماعية	*التدرج بالكرة نحو مرمى المنافس وبالتوجه والتمركز حسب موقع المنافس وحامل الكرة * منع المنافس من تحقيق الهدف بغرض المحاصرة création de l'alignement	- ألعاب مصغرة باستعمال الكرة - ألعاب التفرق العددي - ألعاب مسيرة - تمارين التدرج بالكرة - ألعاب المحاصرة وفك المحاصرة - ألعاب موجهة وتحضيرية	- إنتهاج أقرب طريق للوصول إلى مرمى المنافس - إجتناّب اللعب الخشن أثناء المحاصرة - إعتقاد رؤية واضحة للميدان (حقل الرؤية)
ألعاب الأنشطة الجماعية	الدفع الديناميكي عند الربط بين أوضاع مختلفة القدرة على التحكم في مختلف الأوضاع الجماعية الأساسية الصحيحة القدرة على المرور من وضعيات مختلفة إلى أوضاع مقلوبة بإعانة خارجية القدرة على الربط بين التآرجح مع : - تفجير المسكات - الخوض العنبري (محاصر بالكرة)	مسارات جماعية مرتبطة بقدرات : - الدفع - الدوران - الإرتكازات - التعلق - الأوضاع الجماعية الأساسية	- الإجماء الكافي للأعضاء المعنية بالحركة - ضرورة إطلاق المتعلم للأعضاء أثناء الدفع - التأكيد على الأوضاع الجماعية الصحيحة - تنسيق حركات الأعضاء حسب تزامنها أو تواترها *المراقبة تقع من طرف المعلم أو المتعلم وتتمثل في مراقبة الممارس أثناء تعاطيه عملاً ما قصد منعه من السقوط *الإعانة تقع من طرف المعلم وتتمثل في إعانته للمتعلم على ممارسة بعض الحركات التي لا يتمكن من القيام بها بمفرده ومن ذلك الحركات التي تتطلب القوة *المحاطة على تصلب الجسم *إطلاق اللوازم ورفع زاوية الجلوع والتأرجح

المحاور	الأهداف المميزة	المحتوى	الفرصيات
العاب التضاد	- تثبيت المنافس على الأرض في وضعيات مختلفة - التخلص من وضعيات التثبيت على الأرض	العاب وتمارين التثبيت والتخلص من التثبيت في مختلف الأوضاع (الإستلقاء - الإنهطاح على أربعة - البثري)	- التأكيد على سلامة الأطفال أثناء تمارين التثبيت والتخلص - البحث عن حلول فردية في تثبيت المنافس والتخلص من وضعيات التثبيت - عدم إطالة النشاط والعمل على الإسترجاع (الراحة)

1