

برنامج التربية البدنية للسنة الخامسة

في نهاية السنة يكون المتعلم قادرا على :

- العمل على تحسين مكونات اللياقة البدنية و استغلالها لتحقيق المهارات الحركية المستهدفة.
- تنسيق الحركات و المحافظة على النسق طبقا لمتطلبات أنشطة الجري المختلفة مع التحكم في التنفس الارادي.
- توظيف الامكانيات العضلية في عملية الدفع الديناميكي عند الوثب و القفز.
- توظيف الامكانيات العضلية عند الرمي الديناميكي للاداة.
- التعاون من اجل المحافظة على الكرة و الاستحواذ عليها بالتموضع المناسب وفق متطلبات الوضعية.

- اكتساب مبادئ الأنشطة الجمبازية الأساسية في وضعيات يداغوجية متنوعة.
- الاستعمال الملائم لقوة الجسم و حركاته لتثبيت الارتكازات و افقاد توازن المنافس في الازواض المنخفضة للمضادة.
- الاندماج برغبة و فعالية و المساهمة في أنشطة جماعية و العمل على تكامل الادوار حسب الخصوصيات الفردية

الثلاثي الاول		
المحاور	الاهداف المميزة	المحتوى
الجري	الجري لمدة طويلة باتباع نسق منتظم مع التنفس الارادي.	استعمال مسارات مهيأة او طبيعية (مضمار-ساحة اللعب-اروقة-غابة-شاطئ). الجري المستمرل لمدة زمنية لا تقل عن 5دق . العاب تتطلب مجهودا متواصلا و منتظما.

<p>مسافات قصيرة وفق خط مستقيم (20-40م) اروقة. العاب الملاحقة و سرعة الاستجابة.</p>	<p>الجري بأقصى سرعة مسافات قصيرة. الاستجابة بسرعة الى اشارات سمعية. المحافظة على النسق السريع على امتداد مسافة الجري.</p>	
<p>مسارات تحتوي على حواجز (ادوية-لوح-اطواق...) استعمال حواجز متباعدة حسب امكانيات الاطفال.</p>	<p>اجتياز حواجز باعتماد نفس عدد الخطوات دون التخفيض من السرعة.</p>	
<p>الثلاثي الثاني</p>		
<p>المحتوى</p>	<p>الاهداف المميزة</p>	<p>المحاور</p>
<p>القفز بالتحفز او بدون تحفز على رجل واحدة او على الاثنتين معا.</p>	<p>الدفع الديناميكي عند القفز الى اعلى بعد خطوات التحفز.</p>	<p>القفز</p>

<p>استعمال سطح مرتفع عند الوثب. -تمارين و العاب القفز (خطوات عملاقة-جمل-قفزات متتالية). استعمال مقفز عند الامكان.</p>	<p>الوثب الى ابعد مدى بعد الدفع بالتحفز او بدون تحفز. -الدفع الديناميكي اثناء قفزات متتالية و متنوعة الى الامام وفق خط مستقيم.</p>	
<p>-تمارين الرمي من مناطق مختلفة. -الرمي في اتجاهات مختلفة و بطرق متنوعة. -العاب التسابق في الرمي.</p>	<p>رمي أداة بيد واحدة +من منطقة محددة. +الى ابعد مسافة ممكنة.(الى اعلى و الى الامام).</p>	الرمي
<p>-العاب مصغرة باستعمال الكرة. -العاب التفوق العددي. -العاب مسيرة.</p>	<p>-المحافظة على الكرة +فك المحاصرة. +طلب المحاصرة.</p>	الالعاب الجماعية

	-القدرة على افتكالك الكرة بقرض المحاصرة	-تمارين التدرج بالكرة. -العاب موجهة تحضيرية
الثلاثي الثالث		
المحاور	الاهداف المميزة	المحتوى
الانشطة الجمبازية	-الدفع الديناميكي اثناء القفزات +بالرجلين +برجل واحدة +باليدين +بالتواتر بين اليدين و الرجلين -المحافظة على تكور الجسم اثناء الدوران جول	-مسارات جمبازية مرتبطة بالقدرات التالية +الدفع +الدوران +الارتكازات +التعلق

+الاضاع الجبازية الاساسية.

محور افقي انطلاقا من اوضاع مختلفة و وصولا الى وضعيات نهائية ثانية.

-المحافظة على استقامة الجسم اثناء الدوران حول محور عمودي في الثبات او اثناء الحركة(التحيز) وصولا الى وضعيات نهائية مختلفة.

-القدرة على اتخاذ مختلف الازواح الجبازية الصحيحة.

-تثبيت الجسم في اوضاع مقلوبة بمعينات مع المحافظة على تصلب الجسم.

-القدرة على تغيير اوضاع الجسم اثناء التعلق.

	القدرة على التآرجح اثناء التعلق.	
العاب و تمارين التجاذب و الاسقاط و الدفع في وضعيات المصارعة المنخفضة.	تثبيت الارتكازات و افقاد توازن المنافس حسب وضعيات الدفاع و الهجوم +على اربعة +في وضع الجثو +في وضع نصف الجثو	العاب التضاد

برنامج التربية البدنية للسنة السادسة

في نهاية السنة يكون المتعلم قادرا على :

- تحسين مكونات اللياقة البدنية و استغلالها لتحقيق المهارات الحركية المستهدفة.
- الربط بين مختلف مراحل الجري مع التحكم في توزيع الجهود طبقا لمتطلبات النشاط.
- استغلال الدفع الديناميكي عند القفز او الوثب مع التنسيق بين حركات الاطراف.
- توظيف عضلات الجسم و تنسيق حركاته لرمي اداة اعتمادا على الوضعية الاساسية النهائية للرمي.
- التعاون على التدرج بالكرة نحو مرمى المنافس بالتمركز الملائم.
- المشاركة الفعلية في منع المنافس من تحقيق الهدف بفرض المحاصرة.

الربط بين الأنشطة الجمبازية الأساسية المتجانسة او المختلفة في وضعيات ييداغوجية متنوعة.
استغلال نقاط القوة و الضعف عند المنافس لتثبيته على الارض او التخلص من وضعيات التثبيت.
الاندماج برغبة و فعالية و المساهمة في أنشطة جماعية و العمل على تكامل الادوار حسب الخصوصيات الفردية.

الثلاثي الاول		
المحاور	الاهداف المميزة	المحتوى
الجري	الجري لمدة طويلة باتباع نسق منتظم مع التنفس خلال القيام بحركات الاطراف.	استعمال مسارات مهيأة او طبيعية(مضمار-ساحة اللعب-اروقة-غابة-شاطئ) الجري المستمر لمدة زمنية لا تقل عن 10دق العاب ذات مجهود متواصل و منتظم
	الجري بأقصى سرعة مسافات قصيرة .	مسافات قصيرة وفق خط مستقيم(20-40م)اروقة.

<p>العاب تعتمد على الانطلاق السريع</p> <p>العاب التناوب</p>	<p>-الاستجابة بسرعة الى اشارات سمعية عند الانطلاق من وضعية الجثو.</p> <p>-التنسيق بين حركات الاطراف العليا و السفلى اثناء الجري.</p>	
<p>-استعمال مسارات تحتوي على حواجز متباعدة منتظمة.</p> <p>-تمارين متنوعة لاكتساب النسق (عدد الخطوات) بين الحواجز.</p> <p>-تمارين للاجتياز السريع.</p>	<p>-اجتياز حواجز بنفس الرجل مع اعتماد نفس الخطوات بينها دون التخفيض من السرعة.</p>	
<p>الثلاثي الثاني</p>		
<p>المحتوى</p>	<p>الاهداف المميزة</p>	<p>المحاور</p>
<p>-تمارين القفز بالتحفز لاجتياز علو بطرق متنوعة في مقفز.</p>	<p>-القفز الى اعلى لاجتياز علو .</p>	<p>القفز</p>

<p>-تمارين القفز لاجتياز علو متنام في المقفز</p> <p>-تمارين القفز بالتحفز في المقفز.</p> <p>-تمارين الحجل و الخطوات العملاقة و الربط بينها.</p>	<p>-التنسيق بين الاطراف العليا و السفلى في الهواء.</p> <p>-الهبوط على الرجل الحرة.</p> <p>-الرفع الديناميكي عند الوثب الى ابعد مدى بعد الجري السريع.</p> <p>-التنسيق بين حركات الاطراف السفلى اثناء القفزات المتتالية.</p>	
<p>-الرمي بالتحفز و بدون تحفز.</p> <p>-الرمي في الثبات او بعد الجري.</p> <p>-الرمي من مناطق مُحددة (2م).</p> <p>-الرمي انطلاقا من الوضعية النهائية الاساسية.</p>	<p>-الرمي الى ابعد مسافة ممكنة بيد واحدة باعتماد الوضعية النهائية الاساسية للرمي.</p>	الرمي

<p>العاب مصغرة باستعمال الكرة</p> <p>العاب التفوق العددي</p> <p>العاب مسيرة</p> <p>تمارين التدرج بالكرة</p> <p>العاب المحاصرة و فك المحاصرة</p> <p>العاب موجمة و تحضيرية</p>	<p>التدرج بالكرة نحو مرمى المنافس بالتوجه و التمركز حسب موقع المنافس و حامل الكرة.</p> <p>منع المنافس من تحقيق الهدف بفرض المحاصرة و creation de l'alignement.</p>	<p>الالعاب الجماعية</p>
		<p>الثلاثي الثالث</p>
<p>المحتوى</p>	<p>الاهداف المميزة</p>	<p>المحاور</p>
<p>مسارات جمبازية مرتبطة بقدرات</p>	<p>الدفع الديناميكي عند الربط بين قفزات متجانسة و مختلفة</p>	<p>العاب الانشطة الجمبازية</p>

<p>+الدفع</p> <p>+الدوران</p> <p>+الارتكازات</p> <p>+التعلق</p> <p>+الاضاع الجبازية الاساسية</p>	<p>-المحافظة على تكور الجسم اثناء الدوران حول محور افقي عند الربط بين دورات مختلفة</p> <p>-المحافظة على استقامة الجسم اثناء الدوران حول محور عمودي عند الوسط بين دورات مختلفة</p> <p>-القدرة على التحكم في مختلف الاوضاع الجبازية الاساسية الصحيحة</p> <p>-القدرة على المرور من وضعيات مختلفة الى اوضاع مقلوبة باعانة خارجية</p> <p>-القدرة على الربط بين التارجم مع</p> <p>+تغيير المسكات</p>
--	--

	+الخروج المتنوع (مع نصف دائرة)	
العاب و تمارين التثبيت و التخلص من التثبيت و التخلص من التثبيت في مختلف الاوضاع (الاستلقاء - الانبطاح - على اربعة - الجثو)	تثبيت المنافس على الارض في وضعيات مختلفة التخلص من وضعيات التثبيت على الارض	ألعاب التضاد