

سأبني لك مخططاً سنوياً متكاملًا للطور الأول (السنة 1 و 2 ابتدائي) يجمع بين كرة السلة و كرة اليد وفق المقاربة بالكفاءات، مع التدرج من الاكتشاف → التنسيق → اللعب الجماعي المبسط.

□ المخطط السنوي للتربية البدنية (الطور الأول)

النشاط: ألعاب تمهيدية (كرة السلة + كرة اليد)

🎯 الكفاءة الشاملة:

التحكم في الحركات الأساسية والتفاعل مع الآخرين باستعمال الكرة (رمي، استنقبال، تمرير، تنقل) في وضعيات لعب مبسطة.

📅 التقسيم السنوي

● الثلاثي الأول: اكتشاف الكرة والتحكم فيها

🎯 الكفاءة المرحلية:

التحكم الأولي في الكرة باليدين والتكيف مع مسارها

◆ المحتويات:

- مسك الكرة بطرق مختلفة
- رمي الكرة للأعلى والتقاطها
- دحرجة الكرة
- تمرير بسيط (قصير)
- ألعاب تصويب نحو أهداف قريبة

◆ وضعيات التعلم:

• وضعية مشكلة انطلاقية:

" كيف نتحكم في الكرة دون أن تسقط؟ "

• وضعيات تعلم بسيطة:

- رمي والتقاط فردي
- تمرير بين زميلين
- دحرجة الكرة نحو هدف

• **وضعية إدماج:**

لعبة تمرير جماعي (أكثر عدد من التمريرات)

• **وضعية تقويمية:**

تمرير الكرة بدقة لزميل 3 مرات متتالية

◆ **مؤشرات النجاح:**

- التحكم في مسك الكرة
- دقة الرمي والاستقبال
- التوازن أثناء الأداء

□ **الثلاثي الثاني: التمرير والتنقل بالكرة**

⚡ **الكفاءة المرحلية:**

الربط بين التمرير والتنقل في فضاء اللعب

◆ **المحتويات:**

- التمرير أثناء الحركة
- التنقل بالكرة (جري/مشي)
- استقبال الكرة أثناء الحركة
- التصويب نحو أهداف
- ألعاب ثنائية وجماعية صغيرة

◆ **وضعية التعلم:**

• **وضعية مشكلة:**

" كيف نتحرك ونمرر الكرة دون أن نفقدها؟ "

• **وضعية تعلم بسيطة:**

- تمرير أثناء المشي
- الجري واستقبال الكرة
- التصويب نحو هدف ثابت

• **وضعية إدماج:**

لعبة (3 ضد 3) تعتمد على التمرير والتحرك

• **وضعية تقويمية:**

تنفيذ تمريرات مع التنقل دون فقدان الكرة

◆ **مؤشرات النجاح:**

- التنسيق بين الحركة والتمرير
- حسن التوقيع في الفضاء
- التعاون مع الزملاء

● **الثلاثي الثالث: اللعب الجماعي المبسط**

🎯 **الكفاءة المرئية:**

المشاركة في ألعاب جماعية مبسطة باستعمال مهارات التمرير والتصويب

◆ **المحتويات:**

- ألعاب شبيهة بكرة السلة (تصويب في سلة منخفضة)
- ألعاب شبيهة بكرة اليد (تمرير + تسجيل في مرمى صغير)
- احترام قواعد بسيطة (عدم العنف، اللعب الجماعي)
- التعاون داخل الفريق

◆ **وضعيات التعلم:**

• **وضعية مشكلة:**

" كيف نسجل نقطة ضد الفريق الآخر؟ "

• **وضعيات تعلم بسيطة:**

- تمرير ثم تصويب
- الجري بالكرة ثم تمرير
- استقبال والتصويب

• وضعية إدماج:

مباريات مصغرة (4 ضد 4)

• وضعية تقويمية

المشاركة الفعالة في لعبة جماعية مع احترام القواعد

◆ مؤشرات النجاح:

- فهم مبدأ اللعب الجماعي
- المشاركة الفعالة
- احترام القواعد

□ الربط البيداغوجي بين كرة السلة وكرة اليد

المهارة	كرة السلة	كرة اليد
التمرير	باليدين (قصير/متوسط)	باليد (سريع ومباشر)
التنقل	تنطيط بسيط	جري بالكرة دون تنطيط (في الطور الأول بشكل مبسط)
التصويب	نحو سلة	نحو مرمى
الاستقبال	مسك الكرة	التقاط الكرة

✈ التدرج التعليمي في الطور الأول


1. الاكتشاف: (اللعب الحر + التعرف على الكرة)
2. التنسيق: (ربط الرمي، الاستقبال، التنقل)
3. الإدماج: (ألعاب جماعية مبسطة)

■ تقويم سنوي إجمالي

- تقويم تشخيصي: بداية السنة (التحكم الحركي العام)
- تقويم تكويني: خلال كل وضعية تعلم
- تقويم إجمالي: نهاية كل ثلاثي (اللعب الجماعي)

ملاحظات تربوية:

- التركيز على اللعب والمتعة وليس القوانين
- استعمال أدوات مناسبة (كرات خفيفة، سلال منخفضة، مرمى صغير)
- مراعاة الفروق الفردية
- تشجيع العمل الجماعي بدل التنافس الحاد
- إدماج القيم (التعاون، الاحترام، النظام)

سأقدم لك مخططاً سنوياً متكاملًا لممارسة  الكرة الطائرة في الطور الأول (السنة 1 و 2 ابتدائي) وفق المنهاج الجزائري، مع مراعاة خصوصية هذه المرحلة (التبسيط، اللعب، تنمية الحركات القاعدية بدل القوانين الرسمية).

□ المخطط السنوي للتربية البدنية (الطور الأول)

● النشاط: ألعاب تمهيدية للكرة الطائرة

🎯 الكفاءة الشاملة:

التحكم في الجسم والتفاعل مع المحيط عبر تمرير واستقبال الكرة في وضعيات فردية وجماعية مبسطة.

📅 التقسيم السنوي

● الثلاثي الأول: اكتشاف الكرة والتعامل معها

🎯 الكفاءة المرحلية:

التحكم في الكرة والتكيف مع مسارها في وضعيات بسيطة

◆ المحتويات:

- التعرف على الكرة (خفيفة/كبيرة)
- رمي الكرة للأعلى والتقاطها
- ضرب الكرة باليد (تمهيد للتمرير)
- دحرجة الكرة
- التوازن والتناسق

◆ وضعيات التعلم:

• وضعية مشكلة انطلاقية:

" كيف نحافظ على الكرة في الهواء أطول وقت ممكن؟"

• وضعيات تعلم بسيطة:

- رمي والتقاط الكرة
- ضرب الكرة للأعلى
- تمرير الكرة نحو الحائط

• وضعية إدماج:

لعبة: من يستطيع إبقاء الكرة في الهواء أكثر مرات

• وضعية تقويمية:

تنفيذ 3 ضربات متتالية للكرة دون سقوطها

◆ مؤشرات النجاح:

- التحكم في مسار الكرة
- التناسق بين العين واليد
- التوازن أثناء الأداء

□ الثالثي الثاني: التمرير والاستقبال

🎯 الكفاءة المرحلية:

القدرة على تمرير واستقبال الكرة في وضعيات متحركة

◆ المحتويات:

- تمرير الكرة للأعلى (فردى وثنائي)
- استقبال الكرة
- التنقل نحو الكرة
- توجيه الكرة نحو هدف
- ألعاب ثنائية

◆ وضعيات التعلم:

. وضعية مشكلة:

" كيف نمرر الكرة لزميلنا دون أن تسقط؟"

. وضعيات تعلم بسيطة:

- تمرير ثنائي (أمام/أعلى)
- استقبال الكرة بعد رميها
- التحرك نحو الكرة

. وضعية إدماج:

لعبة تمرير بين فريقين (بدون شبكة)

. وضعية تقويمية:

تمرير الكرة بين زميلين 4 مرات متتالية

◆ مؤشرات النجاح:

- . دقة التمرير
- . حسن التوقيع
- . التفاعل مع الزميل

● الثلاثي الثالث: اللعب الجماعي المبسط

🎯 الكفاءة المرئية:

المشاركة في ألعاب جماعية مستوحاة من الكرة الطائرة

◆ المحتويات:

- . رمي الكرة فوق حبل/شبكة منخفضة
- . استقبال الكرة وإرجاعها
- . اللعب الجماعي (فرق صغيرة)
- . احترام القواعد البسيطة

◆ وضعيات التعلم:

. وضعية مشكلة:

" كيف نمرر الكرة إلى الجهة الأخرى دون أن تسقط؟"

. وضعيات تعلم بسيطة:

- رمي الكرة فوق حبل
- استقبال الكرة المرتدة
- تمرير ثم إرسال

. وضعية إدماج:

مباراة مصغرة (3 ضد 3) برمي الكرة فوق الحبل

. وضعية تقويمية:

المشاركة في لعبة جماعية مع تمرير الكرة فوق الشبكة

◆ مؤشرات النجاح:

- . فهم مبدأ اللعب الجماعي
- . القدرة على إرسال واستقبال الكرة
- . احترام القواعد

□ التدرج البيداغوجي

المرحلة	الهدف
الاكتشاف	التحكم في الكرة
التنسيق	الربط بين التمرير والتنقل
الإدماج	اللعب الجماعي المبسط

III التقويم

- . تشخيصي: بداية السنة (قدرات التوازن والتناسق)
- . تكويني: خلال الحصص (ملاحظة الأداء)
- . إجمالي: نهاية كل ثلاثي (وضعية لعب)

ملاحظات تربوية:

- لا يتم تدريس تقنيات رسمية (التمرير العلوي/السفلي) بشكل صارم
- استعمال كرات خفيفة وكبيرة
- خفض ارتفاع الشبكة (أو استعمال حبل)
- التركيز على اللعب والمتعة
- تشجيع العمل الجماعي والتعاون
- مراعاة الفروق الفردية

خلاصة علمية (من منظور علوم الحركة):

في هذا الطور، يتم التركيز على:

- التوافق البصري-الحركي
- التوقيت الحركي
- الإدراك المكاني
- التوازن الديناميكي

وهي قاعدة أساسية قبل الانتقال إلى التعلم التقني في الأطوار اللاحقة.

سأعطيك مخططاً سنوياً يجمع بين □ ♂ سباق السرعة والجري شبه المستمر (تمهيد ل400م) بشكل بيذاغوجي سليم.

□ المخطط السنوي للتربية البدنية (الطور الأول)

النشاط: ألعاب الجري (السرعة + التحمل الخفيف)

🏆 الكفاءة الشاملة:

التحكم في التنقل السريع وتنظيم الجهد أثناء الجري في وضعيات فردية وجماعية ممتعة.

📅 التقسيم السنوي

● الثلاثي الأول: اكتشاف الجري السريع

🏆 الكفاءة المرحلية:

القدرة على الانطلاق والجري بسرعة في مسافات قصيرة

◆ المحتويات:

- الجري الحر
- الانطلاق من وضعيات مختلفة (جلوس، وقوف، انبطاح)
- الجري لمسافات قصيرة (10م - 20م - 30م)
- ألعاب المطاردة
- رد الفعل للإشارة

◆ وضعيات التعلم:

• وضعيات مشكلة انطلاقية:

" كيف ننتقل بسرعة عند سماع الإشارة؟"

• وضعيات تعلم بسيطة:

- جري عند الإشارة الصوتية
- سباق قصير بين زملاء
- ألعاب مطاردة (الذئب والخراف)

• **وضعية إدماج:**

سباقات قصيرة فردية وجماعية

• **وضعية تقويمية:**

الانطلاق السريع وقطع مسافة قصيرة دون تردد

◆ **مؤشرات النجاح:**

- سرعة الاستجابة
- وضعية جسم صحيحة أثناء الجري
- التوازن

□ **الثلاثي الثاني: تطوير السرعة والتنسيق**

🎯 **الكفاءة المرحلية:**

تحسين السرعة مع التحكم في الاتجاه والتنسيق

◆ **المحتويات:**

- الجري مع تغيير الاتجاه
- الجري المتعرج بين الأقماع
- سباقات تتابع (Relay)
- الربط بين الجري والتوقف
- تحسين التردد الحركي

◆ **وضعيات التعلم:**

• **وضعية مشكلة**

"كيف نجري بسرعة مع تغيير الاتجاه دون السقوط؟"

• **وضعيات تعلم بسيطة:**

- الجري المتعرج
- سباق التتابع
- التوقف المفاجئ

• **وضعية إدماج:**

ألعاب فرق (سباق تتابع جماعي)

• **وضعية تقويمية**

إتمام مسار جري متعرج بسرعة ودقة

◆ **مؤشرات النجاح:**

• التحكم في التوازن

• التنسيق الحركي

• سرعة التنفيذ

● **الثلاثي الثالث: التحمل الخفيف (تمهيد لسباق 400م)**

✍ **الكفاءة المرحلية:**

تنظيم الجهد أثناء الجري لمسافات أطول

◆ **المحتويات:**

• الجري المستمر (1-2 دقيقة)

• الجري المتدرج (بطيء → سريع)

• ألعاب التحمل (مطاردة طويلة، جري جماعي)

• تقدير المسافة والزمن

• التنفس أثناء الجري

◆ **وضعيات التعلم:**

• **وضعية مشكلة:**

" كيف نجري مدة أطول دون تعب سريع؟ "

• **وضعيات تعلم بسيطة:**

○ جري مستمر لمدة زمنية

○ الجري بوتيرة معتدلة

○ ألعاب جري جماعي

• **وضعية إدماج:**

جري جماعي لمسافة متوسطة (60م-200م بشكل ممتع)

• **وضعية تقويمية:**

القدرة على الجري لمدة محددة دون توقف

◆ **مؤشرات النجاح:**

- تنظيم التنفس
- توزيع الجهد
- الاستمرارية في الجري

□ **التدرج البيداغوجي**

المرحلة	النشاط
الاكتشاف	الجري الحر والسرعة
التطوير	السرعة + التنسيق
الإدماج	التحمل الخفيف

III **التقويم**

- **تشخيصي:** ملاحظة الجري الطبيعي للتلميذ
- **تكويني:** أثناء الحصص (السرعة، التوازن، التحمل)
- **إجمالي:** ألعاب جري جماعية في نهاية كل ثلاثي

◆ **ملاحظات تربوية مهمة:**

- تجنب فرض مسافة 400م كاملة
- اعتماد اللعب (مطاردة، سباق، فرق)
- احترام قدرات الأطفال الفيزيولوجية
- إعطاء فترات راحة كافية
- التركيز على المتعة وليس الأداء الرقمي

⊗ **توضيح علمي (علوم الحركة):**

- في هذا الطور يتم تنمية:
- السرعة الانتقالية
- زمن رد الفعل
- التنسيق العصبي العضلي
- التحمل العام الخفيف

وهي الأساس قبل التخصص في سباقات مثل 100م و400م في الأطوار اللاحقة.

ملاحظة بيداغوجية أولاً: في الطور الأول (1-2 ابتدائي) لا ندرّس رمي الجلة والقفز الطويل بصيغتهما التقنية الرسمية، بل نقدمهما ك ألعاب تمهيدية لتنمية:

- الرمي (الدفع/القذف)
- القفز (الوثب للأمام)
- مع التركيز على التنسيق، التوازن، والإدراك الحركي.

□ المخطط السنوي للتربية البدنية (الطور الأول)

النشاط: ألعاب الرمي (تمهيد لرمي الجلة) + ألعاب القفز (تمهيد للقفز الطويل)

🎯 الكفاءة الشاملة:

التحكم في الحركات الأساسية (الرمي والقفز) والتكيف مع وضعيات حركية متنوعة باستعمال أدوات بسيطة.

📅 التقسيم السنوي

● الثلاثي الأول: اكتشاف الرمي والقفز

🎯 الكفاءة المرحلية:

التحكم الأولي في الرمي والوثب في وضعيات بسيطة

◆ المحتويات:

/// الرمي:

- رمي كرات خفيفة (من الثبات)
- دفع الكرة باليدين (تمهيد للجلة)
- رمي نحو هدف قريب

/// القفز:

- القفز في المكان
- القفز للأمام بالقدمين
- القفز فوق خطوط مرسومة

◆ وضعيات التعلم:

. وضعية مشكلة انطلاقية:

" كيف نرمي الكرة بعيداً؟ وكيف نقفز إلى الأمام؟"

. وضعيات تعلم بسيطة:

- رمي كرة خفيفة لمسافة
- القفز فوق خط أو حبل
- دفع الكرة بكتنا اليدين

. وضعية إدماج:

لعبة: من يرمي أبعد / من يقفز أبعد

. وضعية تقويمية:

رمي الكرة لمسافة محددة + القفز للأمام بثبات

◆ مؤشرات النجاح:

- . استخدام الذراعين في الرمي
- . التوازن عند الهبوط
- . التنسيق بين الأطراف

□ الثلاثي الثاني: تطوير التناسق الحركي

🎯 الكفاءة المرئية:

تحسين الربط بين الحركة والرمي/القفز

◆ المحتويات:

/// الرمي:

- . رمي مع خطوة أمامية
- . التصويب نحو هدف
- . رمي من أوضاع مختلفة

❖ القفز:

- القفز مع انطلاقة قصيرة
- القفز فوق حواجز صغيرة
- الهبوط بثبات

◆ وضعيات التعلم:

- وضعية مشكلة:

" كيف نرمي بدقة أكبر؟ وكيف نقفز لمسافة أبعد؟ "

- وضعيات تعلم بسيطة:
 - رمي نحو أهداف مختلفة
 - القفز بعد جري قصير
 - القفز داخل/خارج أطواق
- وضعية إدماج:

مسار حركي (جري → قفز → رمي)

- وضعية تقويمية:

إتمام مسار يجمع بين القفز والرمي

◆ مؤشرات النجاح:

- دقة الرمي
- تحسين مسافة القفز
- التوازن عند الهبوط

● الثلاثي الثالث: الإدماج في ألعاب جماعية

⊗ الكفاءة المرحلية:

استعمال مهارات الرمي والقفز في وضعيات لعب

◆ المحتويات:

❖ الرمي:

- ألعاب تصويب (إصابة هدف)
- رمي جماعي (فرق)

❖ القفز:

- مسابقات قفز مبسطة
- القفز داخل ألعاب جماعية

◆ وضعيات التعلم:

• وضعية مشكلة:

" كيف نربح اللعبة باستعمال الرمي والقفز؟ "

- وضعيات تعلم بسيطة:
 - تصويب نحو أهداف
 - القفز لتجاوز عوائق
 - رمي داخل ألعاب تنافسية
- وضعية إدماج:

ألعاب فرق (رمي + قفز ضمن مسار)

• وضعية تقييمية:

المشاركة في لعبة جماعية توظف القفز والرمي

◆ مؤشرات النجاح:

- توظيف المهارات في اللعب
- التعاون مع الفريق
- احترام القواعد

□ التدرج البيداغوجي

المرحلة	الرمي (الجلّة)
الاكتشاف	رمي بسيط
التطوير	رمي مع حركة
الإدماج	ألعاب تصويب

التقويم

- تشخيصي: ملاحظة القدرات الحركية (قفز/رمي)
- تكويني: خلال الحصص
- إجمالي: وضعيات لعب مركبة في نهاية كل ثلاثي

ملاحظات تربوية:

- استعمال أدوات آمنة (كرات إسفنجية بدل الجلة)
- تجنب التقنية المعقدة (عدم فرض وضعيات الجلة الرسمية)
- التركيز على اللعب والاكتشاف
- مراعاة الفروق الفردية
- تشجيع المحاولة وليس النتيجة

توضيح علمي (علوم الحركة):

هذه الأنشطة تطور:

- القوة الانفجارية (القفز والرمي)
- التوافق الحركي
- التوازن الديناميكي
- الإدراك المكاني

وهي أساس الانتقال لاحقاً إلى:

- رمي الجلة الحقيقي
- القفز الطويل التقني