

في منهاج التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي في الجزائر يركز التعلم النفسي-الحركي على بناء القاعدة الحركية الأساسية للطفل قبل الانتقال إلى التخصص الرياضي في التعليم وتنظم الأنشطة وفق ثلاثة أطوار تعليمية مع تدرج في الصعوبة والتنسيق الحركي. المتوسط.

أنشطة التعلم النفسي-الحركي في التعليم الابتدائي حسب المنهاج الجزائري

## 1 □ الطور الأول: السنة الأولى والثانية ابتدائي

مرحلة الاكتشاف الحركي

خصائص هذه المرحلة

- اكتشاف الجسم وأجزائه
- اكتشاف الفضاء والاتجاهات
- تنمية الحركات الطبيعية الأساسية

الأنشطة النفسية الحركية

نوع النشاط	أمثلة الأنشطة
التعرف على الجسم	تسمية أجزاء الجسم – لمس أجزاء الجسم أثناء الحركة
التوازن	المشي على خط – الوقوف على قدم واحدة
التنقل	الجري – المشي – الزحف
القفز	القفز في المكان – القفز فوق حبل
الرمي والاستقبال	رمي الكرة والنقاطها
ألعاب المطاردة	ألعاب الجري الجماعية
التوجه في الفضاء	الحركة في اتجاهات مختلفة

## 2 □ الطور الثاني: السنة الثالثة والرابعة ابتدائي

مرحلة التثبيت والتحكم الحركي

خصائص المرحلة

- تحسن التحكم في الحركة
- تطور التوافق الحركي
- القدرة على تنفيذ تعليمات مركبة

نوع النشاط	أمثلة الأنشطة
التوازن الحركي	المشي على عارضة - القفز على قدم واحدة
التوافق الحركي	الجري مع تنطيط الكرة
الرشاقة	الجري مع تغيير الاتجاه
القفز المتعدد	قفزات متتالية بين الحواجز
الرمي نحو هدف	رمي الكرة داخل دائرة
مسارات حركية	مسار يحتوي جري وقفز وزحف
ألعاب جماعية	ألعاب تنافسية بسيطة

### الأنشطة النفسية الحركية

3 □ الطور الثالث: السنة الخامسة ابتدائي

### مرحلة التطوير والتنسيق الحركي

#### خصائص المرحلة

- القدرة على الربط بين المهارات
- تحسن السرعة والتوازن
- الاستعداد لممارسة الأنشطة الرياضية

### الأنشطة النفسية الحركية

نوع النشاط	أمثلة الأنشطة
مسارات حركية مركبة	جري + قفز + توازن
السرعة الحركية	سباقات قصيرة
الرشاقة	الجري مع تغيير الاتجاه بسرعة
التوافق الحركي	تمرير الكرة أثناء الحركة
القفز والرمي	القفز ثم رمي الكرة
ألعاب جماعية	مباريات بسيطة
ألعاب تنظيمية	ألعاب تعتمد على التعاون

## تصنيف أنشطة التعلم النفسي-الحركي في الابتدائي

يمكن تصنيف الأنشطة في المنهاج إلى 6 مجالات رئيسية:

المجال الحركي	أمثلة الأنشطة
التوازن	المشي على خط – الوقوف على قدم
التنقل	المشي – الجري – الزحف
القفز	القفز العمودي – القفز الطويل
الرمي والاستقبال	رمي الكرة – التقاطها
التوجه في الفضاء	الحركة حسب الاتجاه
التوافق الحركي	ربط عدة حركات

## التدرج في التعلم النفسي الحركي في الابتدائي

الطور	الهدف
الطور الأول	اكتشاف الجسم والحركة
الطور الثاني	التحكم في الحركة
الطور الثالث	التنسيق والربط الحركي

## ✓ الأهداف التربوية للتعلم النفسي الحركي في الابتدائي

- تنمية القدرات الحركية الأساسية
- تطوير الإدراك الجسمي والفضائي
- تحسين التوازن والتوافق الحركي
- إعداد التلميذ لممارسة الأنشطة الرياضية في التعليم المتوسط

في التربية البدنية والرياضية في التعليم الابتدائي يعتمد تعليم التعلم النفسي-حركي على التدرج حسب الأطوار التعليمية بما يتوافق مع خصائص النمو لدى الطفل. ويهدف التعلم النفسي-الحركي إلى تنمية القدرات الحركية الأساسية والتوافق الحركي والإدراك الجسمي من خلال أنشطة حركية متنوعة.

عادة يقسم التعليم الابتدائي إلى ثلاثة أطوار:

1  الطور الأول: السنة الأولى والثانية ابتدائي

2  الطور الثاني: السنة الثالثة والرابعة ابتدائي

3  الطور الثالث: السنة الخامسة ابتدائي

ويمر التعلم النفسي الحركي عبر مراحل:

- مرحلة الاكتشاف الحركي
- مرحلة التثبيت والتحكم الحركي
- مرحلة التطوير والتنسيق الحركي

التعلم النفسي الحركي حسب الأطوار في التعليم الابتدائي

## 1 الطور الأول: السنة الأولى والثانية ابتدائي

مرحلة الاكتشاف الحركي

الخصائص

- حب اللعب والحركة
- تطور التوازن والتنسيق
- اكتشاف الجسم والفضاء

الأهداف

- التعرف على أجزاء الجسم
- تنمية التوازن والتوافق
- تطوير الحركات الأساسية (الجري – القفز – الرمي)

أمثلة الوحدات التعليمية

الوضعية التعليمية	الهدف	الحصة
ألعاب حركية بسيطة	التعرف على الجسم	1
المشي على خط	التوازن	2
ألعاب مطاردة	الجري	3
قفز فوق حواجز صغيرة	القفز	4
ألعاب بالكرة	الرمي والاستقبال	5
ألعاب جماعية	التقويم	6

## 2 الطور الثاني: السنة الثالثة والرابعة ابتدائي

### مرحلة التثبيت والتحكم الحركي

#### الخصائص

- تحسين التوافق الحركي
- القدرة على التحكم في الحركة
- فهم التعليمات الحركية

#### الأهداف

- تحسين التوازن
- تطوير التوافق بين الحركات
- التحكم في الاتجاه والمسافة

#### أمثلة الوحدات التعليمية

الوضعية التعليمية	الهدف	الحصة
المشي على عارضة	التوازن الحركي	1
تمارين تنسيق	التوافق الحركي	2
ألعاب حركة	الجري مع تغيير الاتجاه	3
قفزات متتالية	القفز المتعدد	4
ألعاب تصويب	الرمي نحو هدف	5
ألعاب جماعية	التقويم	6

### 3 الطور الثالث: السنة الخامسة ابتدائي

#### مرحلة التطوير والتنسيق الحركي

##### الخصائص

- تحسين التحكم الحركي
- القدرة على الربط بين المهارات
- الاستعداد لتعلم الأنشطة الرياضية

##### الأهداف

- تطوير التوافق الحركي
- تحسين السرعة والرشاقة
- الربط بين الحركات

##### أمثلة الوحدات التعليمية

الوضعية التعليمية	الهدف	الحصة
مسار حركي	التوافق الحركي	1
سباقات قصيرة	السرعة	2
تغيير الاتجاه	الرشاقة	3
تمارين مركبة	القفز والرمي	4
مباريات بسيطة	ألعاب جماعية	5
مسار حركي شامل	التقويم	6

## التدرج في التعلم النفسي الحركي في التعليم الابتدائي

الطور	مرحلة التعلم	الهدف
1 و 2 ابتدائي	الاكتشاف الحركي	التعرف على الجسم والحركات
3 و 4 ابتدائي	التثبيت	التحكم في الحركة
5 ابتدائي	التطوير	التنسيق والربط الحركي