

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مديرية التعليم الثانوي العام والتكنولوجي

المفتشية العامة للتربية الوطنية

التدرجات السنوية

المادة: تربية بدنية ورياضية

المستوى: السنة الأولى ثانوي جذع مشترك علوم وتكنولوجيا / السنة الأولى ثانوي جذع مشترك أدب

سبتمبر 2022

## مقدمة:

تعدّ التدرجات السنوية أداة بيداغوجية لتنظيم وضبط عملية بناء وإرساء وإدماج وتقويم الموارد الضرورية لتنصيب الكفاءات المستهدفة في المناهج التعليمية مع تحديد سبل ومعايير التقويم وطرق المعالجة.

وحتى تستجيب هذه التدرجات السنوية لمختلف المستجدات التنظيمية والبيداغوجية فإنه يتوجب مراجعتها وتحسينها عند الاقتضاء.

ضمن هذا السياق وفي إطار التحضير للموسم الدراسي 2022 – 2023، وسعياً من وزارة التربية الوطنية لضمان جودة التّعليم وتحسين الأداء التربوي البيداغوجي، وإثر إقرار العودة إلى تنظيم التمدرس العادي بعد التنظيم الاستثنائي الذي فرضته الأوضاع الصحية جراء وباء كوفيد 19 الذي مسّ بلادنا على غرار بلدان العالم، تضع المفتشية العامة للتربية الوطنية بالتنسيق مع مديريةية التعليم الثانوي العام والتكنولوجيا بين أيدي الممارسين التربويين التدرجات السنوية للتعلّمات كأداة عمل مكّلة للسّنّدات المرجعية المعتمدة، والمعمول بها في الميدان في مرحلة التعليم الثانوي العام والتكنولوجيا، بغرض تيسير قراءة المنهاج وفهمه وتنفيذه، وتوحيد تناول مضامينه كما هو منصوص عليه.

وتجسيدا لهذه المعطيات، نطلب من الأساتذة قراءة وفهم مبدأ هذه التدرجات السنوية من أجل وضعها حيز التنفيذ، كما نطلب من السيدات والسادة المفتشين التّدخل باستمرار لمرافقة الأساتذة لتعديل أو تكييف الأنشطة التي يرونها مناسبة وفق ما تقتضيه الكفاءة المستهدفة.

## النشاط: فردي (الجري السريع)

## الكفاءة الختامية:

تنسيق وتكييف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين، مسافة معينة، شدة معينة..

شرح المصطلحات: التنسيق: التلائم - الانتظام والترتيب التكييف: هو الانسجام والتوافق مع حالة ما.

العمليات الفردية والجماعية: هي المهارات والأداءات بصيغة فردية او جماعية.

المعنى العام للكفاءة: هو التسلسل في الأداء الحركي (فرديا وجماعيا) أو الربط بين مهارة واخرى. وتكييف المكتسبات والقدرات مع الحالات والمواقف الجديدة.

التقويم المرحلي للكفاءة	المدة الزمنية	السندات	السير المنهجي لتدرج التعليمات	الموارد المستهدفة	الوحدات التعليمية	أهداف التعلم / مؤشرات الكفاءة	الكفاءة القاعدية 1
- بيرمج الفرض خلال الحصّة الرابعة - الاختبار في حصّة التقويم التحصيلي	8 ساعات	أنشطة من الوثيقة المرافقة	<b>المكتسبات القبليّة:</b> المعارف الأساسية . سلوكات تؤهل التلميذ للمحافظة على صحته وتساعد نموه القدرة على التواصل مع الغير في إطار القيم الأخلاقية <b>تدرج التعليمات :</b> * تقنيات الانطلاق الاستجابة لمختلف المنبهات * الانطلاقات الصحيحة والسريعة * الجري داخل الرواق و استعمال الأطراف بشكل متناسق * وضعيات مختلفة باستعمال السرعة * اكتساب أكبر سرعة ممكنة * المحافظة عليها لقطع مسافة * تقنيات الوصول	<b>موارد معرفية:</b> - معرفة تركيبية جسم الانسان و مدى تأثير المجهود عليها . - معرفة قوانين التنظيم والتسيير والإجراء - توظيف مصطلحات تقنية للنشاط - معرفة الوتيرة و انواعها. - معرفة علاقة الوتيرة بالحالة و الوضعية - معرفة المجهود و اشكاله . <b>موارد حسية حركية:</b> - التحكم في أنواع الوتيرات وتغييرها حسب الحال . - تكييف المجهودات حسب الوضعيات توزيع المجهود ومدامته لتحقيق الهدف . - تنمية سرعة التنفيذ و سرعة رد الفعل. <b>موارد نفسية وجدانية</b> احترام الغير وتقبل نتيجة التنافس. تقمص مختلف الأدوار :الملاحظة، التنظيم ، التسيير الاندماج في الفوج والتفاعل معه .	تقويم تشخيصي	اكتساب أكبر سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة معينة - التحكم في إيقاع في وتيرة ، في شدة - التحكم في تعديل وتكييف مجهود. في تعديل وتكييف الحركة حسب الوضعية والموقف .	بني وتيرات قاعدية وتكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.
					حصّة تعليمية 01		
					حصّة تعليمية 02		
					حصّة تعليمية 03		
					حصّة تعليمية 04		
					حصّة تعليمية 05		
					حصّة تعليمية 06		
تقويم تحصيلي							

تقويم الكفاءة: تبني وتيرات قاعدية وتكيف المجهودات حسب الوضعيات و الحالات التي يفرضها الموقف .  
تقويم تحصيلي : انطلاق صحيح و فعال- ديناميكية الخطوات وسعتها ( التنسيق الحركي العام )-المحافظة على السرعة عند خط الوصول

## النشاط: فردي ( دفع الجلة )

## الكفاءة الختامية:

تنسيق وتكييف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين، مسافة معينة، شدة معينة..

شرح المصطلحات: التنسيق: التلائم - الانتظام والترتيب التكييف: هو الانسجام والتوافق مع حالة ما. العمليات الفردية والجماعية: هي المهارات والأداءات بصيغة فردية أو جماعية. المعنى العام للكفاءة: هو التسلسل في الأداء الحركي (فرديا وجماعيا) أو الربط بين مهارة وأخرى. وتكييف المكتسبات والقدرات مع الحالات والمواقف الجديدة.

التقويم المرحلي للكفاءة	المدة الزمنية	السندات	السير المنهجي لتدرج التعلّات	الموارد المستهدفة	الوحدات التعليمية	أهداف التعلم / مؤشرات الكفاءة	الكفاءة القاعدية 2
- يبرمج الفرض خلال الحصة الرابعة - الاختبار في حصة التقويم التحصيلي	8 سا	أنشطة من الوثيقة المرافقة	<p><b>المكتسبات القبليّة:</b> المعارف الأساسية . سلوكات تؤهل التلميذ للمحافظة على صحته وتساعد نموه . القدرة على التواصل مع الغير في إطار القيم الأخلاقية</p> <p><b>تدرج التعلّات :</b> * معرفة مختلف القوى المسندة مع استغلال الفضاء القانوني ( الدائرة ) * مسك الجلة . * اختيار الوضعية . * التحكم في مجال الدفع . * المحافظة على التوازن بعد خروج الاداة . * تنسيق مختلف مراحل الدفع مع سرعة التنفيذ من اجل تحقيق نتيجة افضل</p>	<p><b>موارد معرفية:</b> - معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الانسان . - معرفة قوانين التنظيم والتسيير والإجراء - توظيف مصطلحات تقنية للنشاط - معرفة انواع الطاقة و صرفها. - معرفة علاقة صرف الطاقة بالمجهود المبذول .</p> <p><b>موارد حسية حركية:</b> - تكييف المجهودات حسب الوضعيات - استعمال عنصر الطاقة وتكييفه . - إضفاء الصيغة الجمالية للحركات . - استثمار عنصر المشاركة لمواجهة الموقف</p> <p><b>موارد نفسية وجدانية:</b> - تحفيز التلاميذ - تسيير الاداء الفردي و الجماعي . - احترام الغير وتقبل نتيجة التنافس. - تقمص مختلف الأدوار الملاحظة، التنظيم ، التسيير - الاندماج في الفوج والتفاعل معه</p>	تقويم تشخيصي	<p><b>تجنيد وتسلسل القوة و استثمار الدفع لتحقيق افضل نتيجة ممكنة</b></p> <p>- تجنيد الطاقة و صرفها في الوقت المناسب . - استثمار مختلف منابع الطاقة خلال بذل مجهود - بذل مجهودات بمختلف الشدات .</p>	<p><b>تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية لا هوائية) لبذل مجهود مشترك إيجابية و اداء ذو صبغة جمالية</b></p>
					حصة تعليمية 01		
					حصة تعليمية 02		
					حصة تعليمية 03		
					حصة تعليمية 04		
					حصة تعليمية 05		
					حصة تعليمية 06		
تقويم تحصيلي							

تقويم الكفاءة: تجنيد و تسلسل القوة و استثمار الدفع لتحقيق افضل نتيجة ممكنة .  
تقويم تحصيلي : التوازن و اخذ الوضعية- الدفع بكامل الاطراف الجسم- مجال الدفع- استعادة التوازن .

## النشاط: فردي (الوثب الطويل)

## الكفاءة الختامية:

تنسيق وتكييف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين، مسافة معينة، شدة معينة...

شرح المصطلحات: التنسيق: التلائم - الانتظام والترتيب التكييف: هو الانسجام والتوافق مع حالة ما.  
العمليات الفردية والجماعية: هي المهارات والأداءات بصيغة فردية او جماعية.

المعنى العام للكفاءة: هو التسلسل في الأداء الحركي (فرديا وجماعيا) أو الربط بين مهارة واخرى. وتكييف المكتسبات والقدرات مع الحالات والمواقف الجديدة.

التقويم المرحلي للكفاءة	المدة الزمنية	السندات	السير المنهجي لتدرج التعلمات	الموارد المستهدفة	الوحدات التعليمية	أهداف التعلم / مؤشرات الكفاءة	الكفاءة القاعدية 3					
- يبرمج الفرض خلال الحصة الرابعة - الاختبار في حصة التقويم التحصيلي	8 ساعات	أنشطة من الوثيقة المرافقة	<p><b>المكتسبات القبلية:</b> المعارف الأساسية . سلوكات تؤهل التلميذ للمحافظة على صحته وتساعد نموه القدرة على التواصل مع الغير في إطار القيم الأخلاقية</p> <p><b>تدرج التعلمات :</b> * تعلم السقوط السليم و الامن * الاندفاع و الامتداد لتحقيق الارتقاء المناسب . * ضبط رجل الارتكاز . * ضبط خطوات الاقتراب . * ضبط الركضة التقريبية . * ربط و تنسيق مراحل الوثب.</p>	<p><b>موارد معرفية:</b> - معرفة قواعد الاسعافات الاولية اثناء الحوادث الميدانية . - معرفة قوانين التنظيم والتسيير والإجراء - توظيف مصطلحات تقنية للنشاط - اهمية تنسيق الاعمال والاداءات. - علاقة المجهود بشدة المنافسة .</p> <p><b>موارد حسية حركية:</b> التنسيق كعنصر فعال في الأداء - استعمال المنافسة كعنصر فعال في العملية التعليمية . -التحكم في التسيير و تكييفه حسب المستجدات</p> <p><b>موارد نفسية وجدانية</b> احترام الغير وتقبل نتيجة التنافس. تقمص مختلف الأدوار :الملاحظة، التنظيم ، التسيير الاندماج في الفوج والتفاعل معه .</p>	<p>تقويم تشخيصي</p> <p>حصة تعليمية 01</p> <p>حصة تعليمية 02</p> <p>حصة تعليمية 03</p> <p>حصة تعليمية 04</p> <p>حصة تعليمية 05</p> <p>حصة تعليمية 06</p> <p>تقويم تحصيلي</p>	<p>استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق احسن نتيجة ممكنة</p> <p>- تنظيم سعة الخطوة الوثيرة و الايقاع .</p>	تنسيق و تسيير المجهودات فرديا و جماعيا حسب مدة و شدة التنافس .					
				تقويم الكفاءة: تنسيق و تسيير المجهودات فرديا و جماعيا حسب مدة و شدة التنافس .								
				تقويم تحصيلي : السقوط و الخروج من الحوض- الطيران - اقتراب مضبوط - الارتكاز - استثمار السرعة - التوازن								

## النشاط: جماعي

## الكفاءة الختامية:

تنسيق وتكييف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين، مسافة معينة، شدة معينة..

شرح المصطلحات: التنسيق: التلائم - الانتظام والترتيب التكييف: هو الانسجام والتوافق مع حالة ما.

العمليات الفردية والجماعية: هي المهارات والأداءات بصيغة فردية أو جماعية.

المعنى العام للكفاءة: هو التسلسل في الأداء الحركي (فرديا وجماعيا) أو الربط بين مهارة وأخرى. وتكييف المكتسبات والقدرات مع الحالات والمواقف الجديدة.

التقويم المرحلي للكفاءة	المدة الزمنية	السندات	السير المنهجي لتدرج التعلمات	الموارد المستهدفة	الوحدات التعليمية	أهداف التعلم / مؤشرات الكفاءة	الكفاءة القاعدية 1			
- يبرمج الفرض خلال الحصة الرابعة - الاختبار في حصة التقويم التحصيلي	8 ساعات	أنشطة من الوثيقة المرافقة	<b>المكتسبات القبليّة:</b> المعارف الأساسية . سلوكات تؤهل التلميذ للمحافظة على صحته وتساعد نموه ، وقدرة تواصله مع الغير في إطار القيم الأخلاقية <b>تدرج التعلمات:</b> * يعرف أبجديات اللعبة * يتحكم التلميذ في الكرة * ينتقل التلميذ فرديا نحو الهجوم * ينتقل التلميذ جماعيا بالكرة نحو الهجوم * يتكيف مع وضعية هجومية * ينتقل من وضعية دفاعية الى هجومية بصورة سليمة.	<b>موارد معرفية:</b> - قدرة الاتصال و التواصل الشفوي و الحركي . - معرفة قوانين التنظيم و التسيير والإجراء - توظيف مصطلحات تقنية للنشاط <b>موارد حسية حركية:</b> توزيع الجهود ومدامته لتحقيق الهدف . - تنمية سرعة الانفعال والاستجابة . السعة المناسبة لسرعة التنقل والإنهاء <b>موارد نفسية وجدانية</b> - احترام الغير وتقبل نتيجة التنافس. - تقمص مختلف الأدوار :الملاحظة، التنظيم ، التسيير - الاندماج في الفوج والتفاعل معه	تقويم تشخيصي حصة تعليمية 01 حصة تعليمية 02 حصة تعليمية 03 حصة تعليمية 04 حصة تعليمية 05 حصة تعليمية 06 تقويم تحصيلي	استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بهجوم جماعي أو فردي سريع و القذف في المرمى . - ربط عمليات، - ربط مهارات - تجاوب مع الوضعية و الموقف - التحكم في وضعيات المواجهة فرديا وجماعيا. - توقع عمليات الخصم و الزميل	تبنى وتيرات قاعدية وتكيف الجهود حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.			
				تقويم الكفاءة: تبنى وتيرات قاعدية و تكييف الجهود حسب الوضعيات و الحالات التي يفرضها الموقف						
				تقويم تحصيلي: الوضعيات الاساسية - التحكم في الكرة - المشاركة في اللعب						

## النشاط: جماعي

## الكفاءة الختامية:

تنسيق وتكييف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين، مسافة معينة، شدة معينة..

شرح المصطلحات: التنسيق: التلائم - الانتظام والترتيب التكييف: هو الانسجام والتوافق مع حالة ما.  
العمليات الفردية والجماعية: هي المهارات والأداءات بصيغة فردية او جماعية.  
المعنى العام للكفاءة: هو التسلسل في الأداء الحركي (فرديا وجماعيا) أو الربط بين مهارة واخرى. وتكييف المكتسبات والقدرات مع الحالات والمواقف الجديدة.

التقويم المرحلي للكفاءة	المدة الزمنية	السندات	السير المنهجي لتدرج التعلم	الموارد المستهدفة	الوحدات التعليمية	أهداف التعلم / مؤشرات الكفاءة	الكفاءة القاعدية 2
- يبرمج الفرض خلال الحصّة الرابعة - الاختبار في حصّة التقويم التحصيلي	8 ساعات	أنشطة من الوثيقة المرافقة	<p><b>المكتسبات القبليّة:</b> المعارف الأساسية . سلوكات تؤهل التلميذ للمحافظة على صحته وتساعد نموه ، القدرة على التواصل مع الغير في إطار القيم الأخلاقية</p> <p><b>تدرج التعلم</b> * يعرف التلميذ المهارات الأساسية للعبة . * يعرف التلميذ دوره في الدفاع. * يشارك في سد العجز والدعم للزميل. * يختار وضعيات صحيحة لدعم الزميل. * يعرف التمرّكز و اختيار الوضعيات. * يشارك في وضعية هجومية.</p>	<p><b>موارد معرفية:</b> - معرفة قوانين و تاريخ الألعاب الاولمبية - معرفة قوانين التنظيم والتسيير والإجراء - توظيف مصطلحات تقنية للنشاط</p> <p><b>موارد حسية حركية:</b> - إيجاد الحلول . - المشاركة الفعالة . - تنمية المهارات الأساسية</p> <p><b>موارد نفسية وجدانية</b> احترام الغير وتقبل نتيجة التنافس. تقمص مختلف الأدوار الملاحظة، التنظيم ، التسيير الاندماج في الفوج والتفاعل معه</p>	تقويم تشخيصي	<p>تجنب المراقبة و المضايقة لمساعدة حامل الكرة و المشاركة في فترات اللعب.</p> <p>-تنويع الاستجابات حسب ما يقتضيه الموقف. -القيام بمختلف الأدوار ضمن الفريق.</p>	تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية لا هوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة ايجابية و أداء ذو صبغة جمالية
					حصّة تعليمية 01		
					حصّة تعليمية 02		
					حصّة تعليمية 03		
					حصّة تعليمية 04		
					حصّة تعليمية 05		
					حصّة تعليمية 06		
تقويم تحصيلي							
<p>تقويم الكفاءة: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية لا هوائية ) لبذل مجهود يضمن مشاركة ايجابية واداء ذو صبغة جمالية. تقويم تحصيلي : المهارات و الوضعيات الأساسية – المشاركة فرديا و جماعيا .</p>							

## النشاط: جماعي

## الكفاءة الختامية:

تنسيق وتكييف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين، مسافة معينة، شدة معينة..

شرح المصطلحات: التنسيق: التلائم - الانتظام والترتيب التكييف: هو الانسجام والتوافق مع حالة ما.

العمليات الفردية والجماعية: هي المهارات والأداءات بصيغة فردية او جماعية.

المعنى العام للكفاءة: هو التسلسل في الأداء الحركي (فرديا وجماعيا) أو الربط بين مهارة واخرى. وتكييف المكتسبات والقدرات مع الحالات والمواقف الجديدة.

التقويم المرحلي للكفاءة	المدة الزمنية	السندات	السير المنهجي لتدرج التعلمات	الموارد المستهدفة	الوحدات التعليمية	أهداف التعلم / مؤشرات الكفاءة	الكفاءة القاعدية 3
- يبرمج الفرض خلال الحصّة الرابعة - الاختبار في حصّة التقويم التحصيلي	8 ساعات	أنشطة من الوثيقة المرافقة	<p><b>المكتسبات القبليّة:</b> المعارف الأساسية . سلوكات تؤهل التلميذ للمحافظة على صحته وتساعد نموه . القدرة على التواصل مع الغير في إطار القيم الأخلاقية</p> <p><b>تدرج التعلمات :</b> *يعرف التلميذ أبجديات اللعبة. *يتكيف التلميذ مع وضعية دفاعية. *يساهم التلميذ في الدور الدفاعي * ينسق و زميله في وضعية دفاعية او هجومية . *يعرف التغطية و دعم الزميل. *يساهم بفعالية في عمل هجومي.</p>	<p><b>موارد معرفية:</b> - فهم الظواهر البيوميكانيكية والفيسيولوجية ومحاولة الاستفادة منها في تحقيق الهدف . - معرفة قوانين التنظيم والتسيير والإجراء - توظيف مصطلحات تقنية للنشاط</p> <p><b>موارد حسية حركية:</b> - التحكم في التسيير و تكييفه حسب المستجدات . - استعمال المنافسة كعنصر فعال في العملية التعليمية .</p> <p><b>موارد نفسية وجدانية</b> - التحكم في نزواته و السيطرة عليها . - تقبل الآخر و التعامل معه في حدود قانون المنافسة . - التمتع بالروح الرياضية .</p>	تقويم تشخيصي	<p>المساهمة في اللعب الجماعي و المحافظة على الدور في الدفاع و الهجوم</p> <p>- قبول المواجهة -تنظيم فترة الهجوم أو الدفاع. -تسيير مجهود فردي أو جماعي لفترة معينة و حسب الموقف .</p>	تنسيق و تسيير المجهودات فرديا و جماعيا حسب مدة وشدة التنافس
					حصّة تعليمية 01		
					حصّة تعليمية 02		
					حصّة تعليمية 03		
					حصّة تعليمية 04		
					حصّة تعليمية 05		
					حصّة تعليمية 06		
تقويم تحصيلي							

تقويم الكفاءة: تنسيق وتسيير المجهودات فرديا و جماعيا حسب مدة وشدة التنافس

تقويم تحصيلي : المهارات الاساسية - المشاركة في الدفاع و الهجوم - الاستجابة المناسبة لوضعية او موقف .