

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



البرنامج البيداغوجي للتعليم القاعدي المشترك

– الجذع المشترك – السنة الأولى

لميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

*

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

**MINISTERE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE**



Programme Pédagogique

**Socle commun
1^{ère} année**

**Domaine :
Sciences et Techniques des Activités
Physiques et Sportives
(STAPS)**



الفهرس

المحتويات

الصفحة

04	I - بطاقات التنظيم السداسي للتعليم
05	1. السداسي الأول:
06	2. السداسي الثاني:
07	3. السداسي الأول (باللغة الفرنسية):
08	4. السداسي الثاني (باللغة الفرنسية):
09	II - بطاقات تنظيم الوحدات التعليمية
10	❖ بطاقات تنظيم وحدات التعليم للسداسي الأول :
10	1. وحدة التعليم الأساسية 01:
11	2. وحدة التعليم الأساسية 02:
12	3. وحدة التعليم المنهجية:
13	4. وحدة التعليم الاستكشافية:
14	5. وحدة التعليم الافقية:
15	❖ بطاقات تنظيم وحدات التعليم للسداسي الثاني :
15	1. وحدة التعليم الأساسية 01:
16	2. وحدة التعليم الأساسية 02:
17	3. وحدة التعليم المنهجية:
18	4. وحدة التعليم الاستكشافية:
19	5. وحدة التعليم الافقية:
20	III - البرنامج المفصل لكل مادة
21	1. السداسي الأول:
46	2. السداسي الثاني :



I- بطاقة تنظيم السداسيات للتعليم

1 - السداسي الأول:

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم
إمتحان	متواصل			أعمال أخرى	أعمال تطبيقية*	أعمال موجهة	محاضرة		
		12	09					168	وحدات التعليم الأساسية 1
*	*	04	03	/	04*	/	/	56	ألعاب القوى 01
*	*	04	03	/	04*	/	/	56	جهاز
*	*	04	03	/	04*	/	/	56	كرة السلة
		06	04					84	وحدات التعليم الأساسية 2
*	*	03	02	/		01:30	01:30	42	كيمياء حيوية
*	*	03	02	/		01:30	01:30	42	علم التشريح
		09	04					84	وحدات التعليم المنهجية
*	*	05	02	/	/	01:30	01:30	42	منهجية البحث العلمي
*	*	04	02	/	/	01:30	01:30	42	تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية
		02	02					42	وحدات التعليم الاستكشافية
*	/	01	01	/	/	/	01:30	21	مدخل الى ميدان علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية 01
*	/	01	01	/	/	/	01:30	21	علم النفس الرياضي
		01	01					21	وحدة التعليم الأفقية
*	*	01	01	/	/	01:30		21	انجليزية
		30	20		12	07.30	09	399	مجموع السداسي 1

* ملاحظة : المقاييس التطبيقية الخاصة بوحدة التعليم الأساسية 01 تدرس بحجم ساعي 04 ساعات أسبوعياً على حصتين منفصلتين (02 سا لكل حصة)



2- السداسي الثاني:

نوع التقييم	الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم
			أعمال أخرى	أعمال تطبيقية*	أعمال موجهة	محاضرة	16-14 أسبوع	
	12	09					168	وحدة التعليم الأساسية 1
*	04	03	/	04*	/	/	56	ألعاب القوى 02
*	04	03	/	04*	/	/	56	سباحة
*	04	03	/	04*	/	/	56	الكرة الطائرة
	06	04					84	وحدة التعليم الأساسية 2
*	03	02	/		01:30	01:30	42	فيزيولوجيا عامة
*	03	02	/		01:30	01:30	42	مورفولوجيا
	09	04					84	وحدة التعليم المنهجية
*	05	02	/	/	01:30	01:30	42	تقنيات أدوات البحث العلمي
*	04	02	/	/	01:30	01:30	42	الإحصاء الوصفي
	02	02					42	وحدة التعليم الإستكشافية
*	01	01	/	/	/	01:30	21	مدخل الى ميدان علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية 02
*	01	01	/	/	/	01:30	21	علم الاجتماع الرياضي
	01	01					21	وحدة التعليم الأفقية
*	01	01	/	01:30			21	الاعلام الآلي
	30	20		13.5	06	09	399	مجموع السداسي 1

* ملاحظة : المقاييس التطبيقية الخاصة بوحدة التعليم الأساسية 01 تدرس بحجم ساعي 04 ساعات اسبوعيا على حصتين منفصلتين (02 سا لكل حصة)

التعليم القاعدي المشترك السنة الأولى ليسانس (سداسي 1/سداسي 2): ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/2021/2022/



1- Premier Semestre :

Unités	Volume Horaire	Volume horaire hebdomadaire				Coefficients	Crédits	Mode d'évaluations	
	14-16 Semaines	Conférences	Travaux dirigés	Travaux pratiques*	Autres Travaux			Continue	Examen
Unité d'enseignement fondamentale 1	168					09	12		
Athlétisme 01	56	/	/	04*	/	03	04	*	*
Gymnastique	56	/	/	04*	/	03	04	*	*
Basket-ball	56	/	/	04*	/	03	04	*	*
Unité d'enseignement fondamentale 2	84					04	06		
Biochimie	42	01:30	01:30		/	02	03	*	*
Anatomie	42	01:30	01:30		/	02	03	*	*
Unité d'enseignement méthodologique	84					04	09		
Théorie et méthodologie de la recherche scientifique	42	01:30	01:30	/	/	02	05	*	*
Histoire et philosophie des APS	42	01:30	01:30	/	/	02	04	*	*
Unité d'enseignement découverte	42					02	02		
Introduction au domaine des STAPS 01	21	01:30	/	/	/	01	01	/	*
Psychologie du sport	21	01:30	/	/	/	01	01	/	*
Unité d'enseignement transversale	21					01	01		
Anglais	21	/	01:30	/	/	01	01	*	
Total du semestre	399	09	07 :30	12		20	30		

* Observation : les quatre heures hebdomadaires des modules pratiques doivent être dispensés en deux séances distinctes en (02 h/séance)



2- Deuxième Semestre :

Unités	Volume Horaire 14-16 Semaines	Volume horaire hebdomadaire				Coefficients	Crédits	Mode d'évaluations	
		Conférences	Travaux dirigés	Travaux pratiques*	Autres travaux			Continue	Examen
Unité d'enseignement fondamentale 1	168					09	12		
Athlétisme 02	56	/	/	04	/	03	04	*	*
Natation	56	/	/	04	/	03	04	*	*
Volley-ball	56	/	/	04	/	03	04	*	*
Unité d'enseignement fondamentale 2	84					04	06		
Physiologie générale	42	01:30	01:30		/	02	03	*	*
Morphologie	42	01:30	01:30		/	02	03	*	*
Unité d'enseignement méthodologique	84					04	09		
Techniques et outils de la recherche scientifique	42	01:30	01:30	/	/	02	05	*	*
Statistique descriptive	42	01:30	01:30	/	/	02	04	/	*
Unité d'enseignement découverte	42					02	02		
Introduction au domaine des STAPS 02	21	01:30	/	/	/	01	01	/	*
Sociologie du sport	21	01:30	/	/	/	01	01	/	*
Unité d'enseignement transversale	21					01	01		
Informatique	21	/	/	01:30	/	01	01	*	
Total du semestre	399	09	06	13.5		20	30		

*Observation : les quatre heures hebdomadaires des modules pratiques doivent être dispensés en deux séances distinctes en (02 h/séance)





II - بطاقات تنظيم الوحدات التعليمية

السداسي: الأول

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية 01



محاضرة: 00 سا أعمال موجهة: 00 سا أعمال تطبيقية: 168 سا	توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم والمواد المكونة لها
وحدة التعليم : الأساسية 1 المادة 1 : ألعاب القوى 1 الأرصدة: 04 المعامل: 03 المادة 2 : الجمباز الأرصدة: 04 المعامل: 03 المادة 3 : كرة السلة الأرصدة: 04 المعامل: 03	الأرصدة والمعاملات الممنوحة لوحدة التعليم وكذا للمواد المكونة لها
تقييم مستمر + امتحان	نوع التقييم (متواصل أو امتحان)
- تكوين الطلاب على المستوى التطبيقي والنظري. - تحسين الممارسة التطبيقية الشخصية. - تحسين المعارف حول: قواعد وقوانين كل من رياضة ألعاب القوى والجمباز وكرة السلة والأسس التقنية والفنية التي تنظم النشاط. - الفهم الجيد للعوامل التي تدخل في العملية التعليمية في الأنشطة المدرجة. - القدرة على إنجاز خطة تدريبية من ناحية بيداغوجية التدريب وأن تكون له القدرة على التقويم والتحليل خلال عملية التكوين. - القدرة على نقل المعارف المكتسبة - القدرة على التقويم والتقويم الذاتي	وصف المواد

السداسي: الأول

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الأساسية 02



محاضرة: 42 سا أعمال موجهة: 42 سا أعمال تطبيقية : 00 سا عمل شخصي : 00 سا	توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم والمواد المكونة لها
الأرصدة: 06 وحدة التعليم : الأساسية 2 المادة 04 : كيمياء حيوية الأرصدة: 03 المعامل: 02 المادة 05: علم التشريح الأرصدة: 03 المعامل: 02	الأرصدة والمعاملات الممنوحة لوحدة التعليم وكذا للمواد المكونة لها
تقييم مستمر + امتحان	نوع التقييم (متواصل أو امتحان)
الاطلاع على أهم المعارف النظرية المرتبطة بأجهزة جسم الانسان، والمركبات الكيميائية التي تتطلبها مختلف الاجهزة في نشاطها	وصف المواد

السداسي الاول

عنوان الوحدة : وحدة التعليم المنهجية



محاضرة : 42 سا

أعمال موجهة: 21 سا

أعمال تطبيقية : 00 سا

عمل شخصي : 00 سا

توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم
والمواد المكونة لها

وحدة التعليم : الأساسية الأرصدة: 09

المادة 1 : منهجية البحث العلمي

الأرصدة: 05

المعامل : 02

المادة 02 : تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية

الأرصدة: 04

المعامل : 02

الأرصدة والمعاملات الممنوحة لوحدة التعليم
وكذا للمواد المكونة لها

تقييم مستمر + امتحان

نوع التقييم (متواصل أو امتحان)

- معرفة مميزات المنهج العلمي في الوصول الى المعرفة وتعزيز
الطالب ممارسة البحث في الميدان وإكسابه الوسائل والطرق
المناسبة.

- ومعرفة اهم المحطات المرتبطة بالنشاط الحركي للإنسان و
أهدافه وأبعاده الفلسفية حسب العصور التي مر بها تطور
الانسان وتأثير الحضارات المختلفة على النشاط الرياضي.

وصف المواد

السداسي: الأول

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الاستكشافية



محاضرة : 42 سا

أعمال موجهة: 00 سا

أعمال تطبيقية : 00 سا

عمل شخصي : 00 سا

توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم
والمواد المكونة لها

وحدة التعليم : الاستكشافية الأرصادة: 02

المادة 1: مدخل الى ميدان علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية 1

الأرصادة: 01

المعامل: 01

المادة 2 : علم النفس الرياضي

الأرصادة : 01

المعامل : 01

الأرصادة و المعاملات الممنوحة
لوحدة التعليم
وكذا للمواد المكونة لها

امتحان

نوع التقييم (متواصل أو امتحان)

- إكتساب المعارف الأساسية لمختلف الشعب المدرجة في مسار التكوين
- الاطلاع على مختلف المدارس والنظريات في علم النفس وإسقاطها في المجال الرياضي و العناصر الفاعلة في فهم الشخصية و المتغيرات المرتبطة بالسلوك

وصف المواد

السداسي: الأول

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الأفقية



محاضرة : 00 سا

أعمال موجهة: 21 سا

أعمال تطبيقية : 00 سا

عمل شخصي : 00 سا

توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم
والمواد المكونة لها

وحدة التعليم : الأفقية
المادة 1 : الانجليزية
الأرصدة : 01
المعامل : 01

الأرصدة و المعاملات الممنوحة لوحدة التعليم
وكذا للمواد المكونة لها

تقييم مستمر + امتحان

نوع التقييم (متواصل أو امتحان)

- القواعد الأساسية والمعارف المرتبطة باللغة الانجليزية.
- الرفع من المستوى اللغوي الطالب واكتساب المصطلحات المرتبطة بمجال البحث والتواصل، والقدرة على العرض والتحدث.

وصف المواد

السداسي الثاني :

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية 01



محاضرة : 00 سا

أعمال موجهة: 00 سا

أعمال تطبيقية : 168 سا

توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم
والمواد المكونة لها

وحدة التعليم : الأساسية 1 الأرصدة: 12

المادة 1 : ألعاب القوى 2

الأرصدة: 04

المعامل: 03

المادة 2 : سباحة

الأرصدة: 04

المعامل: 03

المادة 3 : الكرة الطائرة

الأرصدة: 04

المعامل: 03

الأرصدة و المعاملات الممنوحة لوحدة
التعليم وكذا للمواد المكونة لها

تقييم مستمر + امتحان

نوع التقييم (متواصل أو امتحان)

- تمكين الطالب من إكتساب القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص الألعاب الجماعية والفردية.
- الرفع من المستوى البدني والتقني والخططى للطالب في كل نشاط.
- الاطلاع على أهم المعارف النظرية المرتبطة بالتخصصات النظرية.
- والرفع من المستوى المعرفي للطالب في التخصص، وربطه بالميدان.

وصف المواد

السداسي الثاني:

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية 02



محاضرة : 42 سا أعمال موجهة: 42 سا أعمال تطبيقية : 00 سا عمل شخصي : 00 سا	توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم والمواد المكونة لها
وحدة التعليم : الأساسية 2 الأرصدة: 06 المادة 04 : فيزيولوجيا عامة الأرصدة: 03 المعامل: 02 المادة 05 : مورفولوجيا الأرصدة: 03 المعامل: 02	الأرصدة و المعاملات الممنوحة لوحدة التعليم وكذا للمواد المكونة لها
تقييم مستمر + امتحان	نوع التقييم (متواصل أو امتحان)
- الاطلاع على أهم المعارف النظرية المرتبطة بوظائف أجهزة جسم الانسان - معرفة انماط الجسم وأشكاله وقياساتها	وصف المواد

السداسي الثاني:

عنوان الوحدة : وحدة التعليم المنهجية



محاضرة : 42 سا أعمال موجهة: 42 سا أعمال تطبيقية : 00 سا عمل شخصي : 00 سا	توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم والمواد المكونة لها
وحدة التعليم : الأساسية الأرصدة: 09 المادة 1 : تقنيات ادوات البحث العلمي الأرصدة: 05 المعامل : 02 المادة 02 : الاحصاء الوصفي الأرصدة: 04 المعامل : 02	الأرصدة و المعاملات الممنوحة لوحدة التعليم وكذا للمواد المكونة لها
تقييم مستمر + امتحان	نوع التقييم (متواصل أو امتحان)
- معرفة اهم الادوات المستعملة في البحث العلمي وشروطها وتقنيات بنائها والفرق بينها. - معرفة طرق وانماط جمع وعرض البيانات وتحويلها وتنظيمها حسابيا و بيانيا.	وصف المواد

السداسي: الثاني

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الاستكشافية



محاضرة : 42 سا

أعمال موجهة: 00 سا

أعمال تطبيقية : 00 سا

عمل شخصي : 00 سا

توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم
والمواد المكونة لها

وحدة التعليم : الاستكشافية الأرصادة: 02

المادة 1 : مدخل الى علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية 2

الأرصادة: 01

المعامل: 01

المادة 2 : علم الاجتماع الرياضي

الأرصادة : 01

المعامل : 01

الأرصادة و المعاملات الممنوحة لوحدة
التعليم وكذا للمواد المكونة لها

امتحان

نوع التقييم (متواصل أو امتحان)

وصف المواد

- إكتساب المعارف الأساسية لمختلف الشعب المدرجة في مسار التكوين
- اكتساب المعارف الأساسية لعلم الاجتماع لمختلف الشعب المدرج في مسار التكوين
- الاطلاع على مختلف المدارس والنظريات في علم الاجتماع الرياضي
- فهم وتحليل اهم المتغيرات المرتبطة بالفرد والجماعة من خلال الممارسة الرياضية

السداسي الثاني:

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأفقية



محاضرة : 00 سا

أعمال موجهة: 00 سا

أعمال تطبيقية : 21 سا

عمل شخصي : 00 سا

توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم
والمواد المكونة لها

وحدة التعليم : الأفقية
الأرصدة: 01
المادة 1 : الاعلام الآلي
الأرصدة : 01
المعامل : 01

الأرصدة و المعاملات الممنوحة لوحدة
التعليم وكذا للمواد المكونة لها

تقييم مستمر + امتحان

نوع التقييم (متواصل أو امتحان)

- معرفة اهم مكونات الكمبيوتر و كيفية ادراج البيانات و تبويبها
والتعامل مع الملفات في البحوث .
- التعامل مع البحث محركات البحث و برامج المعالجة الاحصائية
مثل . exel.spss

وصف المواد



III- البرنامج المفصل لكل مادة

البرنامج المفصل لمقاييس السداسي الاول

1 السداسي الاول

وحدة التعليم الأساسية 01:

1-1 ألعاب القوى 1

السداسي	الأول
عنوان الوحدة	الوحدة الاساسية 1
المادة	ألعاب القوى 1
الرصيد 04	المعامل 03



أهداف التعليم

- 1) تكوين الطلاب على المستوى التطبيقي والنظري
- 2) تحسين الممارسة التطبيقية الشخصية
- 3) تحسين المعارف حول: قواعد وقوانين رياضة ألعاب القوى والأسس التقنية والفنية التي تنظم النشاط
- 4) الفهم الجيد للعوامل التي تدخل في العملية التعليمية في مادة ألعاب القوى
- 5) القدرة على إنجاز خطة تدريبية من ناحية بيداغوجية التدريب وأن تكون له القدرة على التقويم والتحليل خلال عملية التكوين.
- 6) القدرة على نقل المعارف المكتسبة
- 7) القدرة على التقويم والتقويم الذاتي

المعارف المسبقة المطلوبة :

- 1) أن يكون الطالب ذو قابلية لممارسة الحركات الأساسية في ألعاب القوى
- 2) معرفة عامة برياضة ألعاب القوى وتخصصاتها
- 3) أن يكون الطالب على دراية لما تتطلبه رياضة ألعاب القوى من قدرات خاصة

محتوى المادة:

- 1 التحمل القاعدي : التأقلم مع الجري واختبار النبض القلبي
- 2 التحمل العام : التأقلم مع الجري مع زيادة الحجم
- 3 التحمل العام المتدرج في حجم العمل مع مفهوم التسخين، التدرج في تعليم أبجديات الجري
- 4 التحمل العام بالطريقة المستمرة بالتدرج في تعليم أبجديات الجري
- 5 تحمل + تحضير بدني عام أبجديات الجري + أنواع القفز المختلفة
- 6 تحمل + تحضير بدني عام الطريقة الدائرية عن طريق الورشات
- 7 جري مع التنوع في الإيقاع لتعليم التقنيات الأساسية للجري (الخطوة، القوام والتوازن في حركات الأطراف)
- 8 الجري بإيقاع ثابت مع تطبيق التقنيات الأساسية للجري
- 9 تحمل السرعة (الجري مع تنوع المسافات القصيرة)
- 10 تحمل السرعة (الجري مع تنوع المسافات المتوسطة)
- 11 المسافات المتوسطة (النصف طويلة)، تطبيق مسافة متوسطة في اختبار تشخيصي (سباق ال 800 او 1000م) تحليل لأقسام الفعالية (الانطلاق، الجري المنتظم - الإيقاع - ثم الوصول)، تحليل نتائج السباق.

- 12 تعليم وتطبيق التقنيات الأساسية لجري المسافات المتوسطة، الانطلاق قواعده وأشكاله تطبيقه في السباقات النصف الطويلة،
- 13 إيقاع الجري أثناء السباق تعليمه وتطبيقه، تعليم قواعد وتقنيات الوصول.
- 14 سباقات السرعة، تطبيق جري سباق السرعة في اختبار تشخيصي (جري سباق 60م أو 100م)، تحليل الأقسام السباق (الانطلاق، الجري المنتظم، خط الوصول)، تحليل لنتائج السباق (إشارات الانطلاق، سرعة رد الفعل، القوة الانفجارية، مرحلة التسارع، الجري المنتظم تثبيت السرعة المكتسبة، الهجوم على خط النهاية)
- 15 تعليم وتدريب تقنيات الانطلاق في سباقات السرعة (بدون وباستخدام مكعبات الانطلاق، قواعد وقوانين الانطلاق، إشارات الانطلاق، تطبيق مرحلة الانطلاق بمسافات قصيرة).
- 16 تقنيات الجري في سباقات السرعة (الأبجديات الخاصة بجري السرعة)،
- تطبيق مراحل جري سباقات السرعة (الانطلاق، التسارع، تثبيت السرعة ثم الهجوم على خط النهاية). مع تنويع المسافات (20م، 30م، 40م، 60م، 80م).
- 17 تعليم سباق جري الحواجز (بالوسائل البيداغوجية المختلفة)
- 18 تعلم الارتكاز الخاص بسباقات السرعة.
- حركات تمديد وتلين منطقة الحوض + تعلم الإيقاع (الريتم) بدون استخدام الحواجز (نستخدم وسائل بيداغوجية بسيطة: أقمعه، صحن، حلقات، ألواح دون استخدام الحواجز القانونية).
- 19 التدرج في تعليم تقنية اجتياز الحواجز (بتطبيق قواعد وقوانين سباق الحواجز)
- تعليم اجتياز الحواجز باستخدام الرجلين اليسرى واليمنى
- تعلم التقنيتين الأساسيتين في اجتياز الحاجز "attaque-ramené"
- اجتياز حواجز منخفضة لمسافات غير منتظمة بين الحواجز وتغيير الرجل الهجومية "attaque".
- 20 التدرج في تعليم اجتياز الحواجز في مسافات مختلفة بين الحاجز والحاجز الآخر
- تعلم اجتياز سلسلة من الحواجز مع الحفاظ على التوازن بعد الاجتياز
- اجتياز مجموعة من الحواجز ذوي مسافات منتظمة بين الحاجز والحاجز، والحفاظ على الريتم بين الحاجز والحاجز مع الرجل الهجومية لكل الحواجز
- 21 التدرج في تطبيق سباق الحواجز مع احترام قواعد وقوانين الفعالية.
- احترام المسافة بين الانطلاق والحاجز الأول، والمسافة ما بين الحواجز
- 22 سباقات التناوب الشكل الجماعي لألعاب القوى
- خطوات تعليم تقنيات التسليم والاستلام للشاهد في سباقات التناوب
- تعلم تسليم الشاهد بعد إشارة سمعية من طرف الزميل
- التسليم والاستلام يكون بالطريقة السفلية
- تعلم تسليم واستلام الشاهد بعد إشارة سمعية من طرف الزميل مع التغيير في طريقة التسليم والاستلام الى الطريقة العلوية. أو الطريقة المختلطة
- 23 تطبيق تقنيات التسليم والاستلام حسب قواعد وقوانين الفعالية في 100x4م و 400x4م تتابع،
- تعليم التسليم والاستلام للشاهد يكون بعد سرعات كبيرة لمسافة 40م مع التغيير في وضعيات العدائين
- تجربة مختلف المواقع في التسليم والاستلام





- تعلم أخذ المعالم حسب سرعة الزميل في تقديم الشاهد.

- تطبيق سباق تناوب بين الطلبة.

24 حصة تقييمية مع إدراج الطلبة في التحكيم (مبدأ تنظيم منافسة رياضية)

ملاحظة: في سباقات الجري يجب التركيز على جري التحمل وسباق سرعة بوصفهما تقنيا، وخطوات تعليمهما وإتقانتهما وتقييم درجة تعلمهما من طرف الطلبة.

تقييم مستمر + امتحان

طريقة التقييم

المراجع باللغة العربية:

1. ريسان خريط، عبد الرحمن الأنصاري: "ألعاب القوى"، دار الثقافة للنشر، عمان 2002
2. أحمد نصر الدين سيد: "فيسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات"، دار الفكر العربي القاهرة 2003.
3. أوليف كولودي وآخرون، ترجمة ملك حسن "ألعاب القوى"، دار رادوغا، الإتحاد السوفيتي، 1986
4. أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة 1998
5. سليمان علي وآخرون: "مسابقات الميدان والمضمار"، دار المعارف الإسكندرية، 1993

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Aubert, F. Choffin, T. (2011) *Athlétisme, « Les courses »*, Editions Revue EPS.
2. Bobin, R (1977). "Athlétisme" Editions Amphora, Paris.
3. Fletcher, E. *Suonto t6c « manuel d'entrainement course à pied »*, www.Fletcher sport science.co.uk
4. Goriot, G. (1999). « *techniques pédagogie des sauts* » Editions Vigot, Paris
5. Pradet, M., Hubiche, J.-L. (1993). *Comprendre l'athlétisme : sa pratique et son enseignement*. Paris : INSEP.
6. Schmolinsky, G. (1983) "Track and field", Sportverlag Berlin
7. Smail, A. (2009). *Manuel d'entrainement de l'athlète confirmé*, CONFES, Dakar, Sénégal.
8. Sordillo, J. (2015). « *La bible de Running* », Editions Amphora, Paris.

1 السداسي الاول

وحدة التعليم الأساسية 01:

1 - 2 الجمباز

السداسي	الأول
عنوان الوحدة	الوحدة الاساسية 1
المادة	الجمباز
الرصيد 04	المعامل 03



أهداف التعليم

تكوين الطالب على المستوى التطبيقي والنظري
الفهم الجيد للعوامل التي تدخل في العملية التعليمية في وحدة الجمباز
القدرة على انجاز خطة تدريبية من ناحية بيداغوجية التدريب وأن تكون له القدرة على التقويم والتحليل
خلال عملية التكوين.

المعارف المسبقة المطلوبة :

أن يكون الطالب على دراية بالرياضة الجمباز
التفاصيل البسيطة حول رياضة الجمباز
أن يكون الطالب على دراية لما تتطلب رياضة الجمباز من قدرات خاصة

محتوى المادة:

الحصة - 1: تحضير بدني مكيف للممارسة الجمبازية

الحصة - 2: اكتساب الصفات الضرورية للممارسة الجمبازية (القوة، السرعة، المرونة .)

الحصة - 3: التأقلم مع مختلف أجهزة الجمباز

الحصة - 4: جهاز الحركات الأرضية (: تعلم حركات الدوران الى الأمام) مبادئ وتطور الحركة .
-الدحرجة المتكورة البسيطة الى الأمام والدحرجة الأمامية مع فتح الساقين

الحصة - 5: جهاز الحركات الأرضية (تعلم حركات الدوران للخلف) مبادئ وتطور الحركة .
-الدحرجة المتكورة البسيطة الى الخلف
والدحرجة الخلفية مع فتح الساقين

الحصة - 6: جهاز الحركات الأرضية (: تعليم الدحرجة الأمامية المنحنية، مع مراجعة عناصر الحصص) 4 و 5

الحصة - 7: تعليم حركة الدحرجة الأمامية المستقيمة (مبادئ وتطور الحركة) (مراجعة عناصر الحصص) 4، 5، 6

الحصة - 8: تعليم حركة الدحرجة الخلفية المستقيمة للوقوف على اليدين (مبادئ وتطور الحركة)، (مراجعة عناصر الحصص) 4، 5، 6 و 7

الحصة - 9: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز الحركات الأرضية: تعليم الارتكاز القلوب على اليدين) مبادئ وتطور حركة التوازن)، (مراجعة عناصر الحصص) 4، 5، 6، 7 و 8 (الورشة 2: جهاز المتوازي: التأقلم والتنقل بالارتكاز على اليدين مع تغيير الاتجاه ثم خروج الأمام .الورشة 3: جهاز طاولة القفز: الجري، الصعود فوق الحصان ثم القفز للأمام فوق بساط سميك .الورشة 4: جهاز حصان المقابض: تطوير الارتكاز على اليدين بمرجحة الساقين جانباً

الحصة - 10: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز الحركات الأرضية: الدوران الجانبي: العجلة) مبادئ وتطور الحركة) مع مراجعة عناصر الحصص) 4، 5، 6، 7، 8 و 9 .(الورشة 2: جهاز المتوازي: تمارين المرجحة من الارتكاز .الورشة 3: جهاز طاولة القفز: الجري مع كيفية القفز على لوحة القفز) مبادئ وتطور الحركة .(الورشة 4: جهاز حصان المقابض: التنقل عن طريق الارتكاز على كل مساحة الحصان (تطوير الاحساس انطلاقاً من الارتكاز.)

الحصة - 11: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز الحركات الأرضية : تعليم حركة الراندوف) مبادئ وتطور الحركة) مع مراجعة عناصر الحصص) من 4 الى 10 .(الورشة 2: جهاز المتوازي: تعليم حركة المرجحة بالارتكاز على الذراعين) البحث عن التوازن في أداء المرجحة .(الورشة 3: جهاز طاولة القفز: محاولة انجاز تقنية الطيران لوضع اليدين فوق طاولة القفز .الورشة 4: جهاز حصان المقابض: محاولة انجاز الحركات المقصية الى الأمام.

الحصة - 12: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز الحركات الأرضية: الارتكاز الثلاثي مع محاولة تطبيق تقنية القفز بالرأس مع مراجعة عناصر الحصص) من 4 الى 11 .(الورشة 2: جهاز المتوازي: تنفيذ المرجحات بالارتكاز على اليدين مع الساقين مفردتين بطريقة متقنة .الورشة 3: جهاز طاولة القفز: جري، طيران أول، ارتكاز ثم محاولة تنفيذ الطيران الثاني للسقوط .الورشة 4: جهاز حصان المقابض: محاولة انجاز الحركات المقصية الى الخلف .

الحصة - 13: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز الحركات الأرضية: محاولة انجاز الجملة الحركية الاولى انطلاقاً من الخط القطري الأول .الورشة 2: جهاز المتوازي: تعليم حركة الارتكاز على اليدين للأمام انطلاقاً من حركة الارتكاز على الذراعين باستعمال المرجحة الأمامية .الورشة 3: جهاز طاولة القفز: انجاز حركة القفز على الحصان انطلاقاً من القفز مع فتح الساقين .الورشة 4: جهاز حصان المقابض: التنسيق بين الحركات المقصية الأمامية والخلفية

الحصة - 14: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز الحركات الأرضية: انجاز الجملة الحركية الثانية في الخط الجانبي للبساط بالتنسيق مع الجملة الحركية للخط القطري الاول .الورشة 2: جهاز المتوازي: تعليم حركة الارتكاز على اليدين للخلف انطلاقاً من حركة الارتكاز على الذراعين باستعمال المرجحة الخلفية .الورشة 3: جهاز طاولة القفز: مرحلة الطيران الثاني الخروج من طاولة القفز والسقوط الصحيح على الساقين .الورشة 4: جهاز حصان المقابض: انجاز المرجحات الجانبية انطلاقاً من الارتكاز بساقين مفردتين.

الحصة - 15: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز الحركات الأرضية: انجاز الجملة الحركية للخط القطري الثاني مع التنسيق بالجملة الحركية المتعلقة بالخط القطري الاول والخط الجانبي الأول "الجملة الحركية الكاملة ."(الورشة 2: جهاز المت وازي: تعليم حركة الارتكاز المقلوب على الكتفين .الورشة 3: جهاز طاولة القفز: التنسيق بين الجري، الطيران الأول، الطيران الثاني والسقوط الصحيح على القدمين .الورشة 4: جهاز حصان المقابض: تعليم حركة النقل والدوران (محاولة انجاز نصف دورة .)

الحصة - 16: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز الحركات الأرضية: التنسيق بين حركتي الخط القطري الاول والثاني والخط الجانبي للبساط .الورشة 2: جهاز المتوازي: تعلم حركة الخروج الى الامام .الورشة 3: جهاز طاولة القفز: تعليم حركة القفز بالانقلاب الطولي على الحصان «saut de lune» ، (مبادئ وتطور الحركة .(الورشة 4: جهاز حصان المقابض: مرجحة الساقين جانبا مع انجاز نصف دورة بدون أخطاء

الحصة - 17: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز الحركات الأرضية: مراجعة وتنقيح (affinement) الجملة الحركية كاملة .الورشة 2: جهاز المتوازي: الارتكاز على الكتفين متبوع بدورة أمامية مع مرجحة على الذراعين الى الامام، ارتكاز على اليدين والخروج من الجهاز .الورشة 3: جهاز طاولة القفز: انجاز حركة القفز بالانقلاب الطولي على الحصان مع الساعدة في فتح زاوية الساقين والمساعدة في الخروج .الورشة 4: جهاز حصان المقابض: التنسيق بين حركتي مرجحة الساقين والحركات المقصية وحركة الدوران الجانبية مع محاولة انجاز 3/4 دورة

الحصة - 18: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز الحركات الأرضية: مراقبة المكتسبات الحركية (اختبار)، انجاز الجملة الحركية كاملة .الورشة 2: جهاز المتوازي: اختبار المكتسبات الحركية .الورشة 3: جهاز طاولة القفز: اختبار حركة القفز بساقين مفتوحتين وحركة القفز بالانقلاب الطولي على الحصان مع الساعدة الورشة 4: جهاز حصان المقابض: اختبار المكتسبات الحركية (مرجحة، حركات مقصية، حركة الدوران الأفقي على الحصان.)

الحصة - 19: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز العقلة: حركة القفز للارتكاز على العقلة (يكون القفز انطلاقا من السطح .(الورشة 2: جهاز الحلقتين: تعليم حركة المرجحة والمرجحة الجانبية .الورشة 3: جهاز عارضة التوازن: تعليم حركة الولوج فوق العارضة باستعمال لوحة القفز

الحصة - 20: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز العقلة: ارتكاز على اليدين، نصف دورة باستعمال الساقين ثم الرجوع الى الارتكاز مجددا على اليدين .الورشة 2: جهاز الحلقتين: تعليم حركة التعلق النص مقلوبة .الورشة 3: عارضة التوازن: تعليم التوازن انطلاقا من حركات المشي ذهابا وايابا .

الحصة - 21: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز العقلة: من الارتكاز، تمرير الساق جانبا للوصول الى الارتكاز بساقين متفارجتين .الورشة 2: جهاز الحلقتين: الخروج للخلف بالدفع وذلك بعد غلق زاوية الجذع والساقين .الورشة 3: عارضة التوازن: تعليم الحركات المقصية انطلاقا من المشي فوق العارضة .



الحصة - 22: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز العقلة: من الارتكاز تمرير الساق جانبيا للوصول الى الارتكاز بساقين متفارجتين، ثم نصف دورة و الرجوع الى وضعية الارتكاز .الورشة 2: جهاز الحلقتين: المرجحة انطلاقا من وضعية التعلق مع انحناء على مستوى الذراعين .الورشة 3: عارضة التوازن: تغيير الاتجاهات فوق العارضة انطلاقا من المشي (1/2 دورة، 3/4 دورة ثم دورة كاملة .)

الحصة - 23: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز العقلة: تعليم حركة الارتكاز على اليدين انطلاقا من دورة خلفية .الورشة 2: جهاز الحلقتين: تعلق، نصف دورة خلفية و السقوط للخلف .الورشة 3: عارضة التوازن: تنفيذ حركات التوازن (اللوحة ورفع الساق جانبا 90°).

الحصة - 24: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز العقلة: دورة خلفية للوصول الى الارتكاز ، غلق زاوية الجذع والساقين، ثم فتح الزاوية بسرعة والخروج مع مد الجسم .الورشة 2: جهاز الحلقتين: من وضعية التعلق، الانقلاب للخلف بدورة خلفية مستمرة للخروج ثم السقوط على القدمين .الورشة 3: عارضة التوازن: التنسيق بين مختلف الحركات المكتسبة بإنجاز جملة حركية

الحصة - 25: توزيع العمل على ورشات .(الورشة 1: جهاز العقلة: تقويم العملية التعليمية (اختبار .(الورشة 2: جهاز الحلقتين: تقويم العملية التعليمية (اختبار .(الورشة 3: عارضة التوازن: تقويم العملية التعليمية (اختبار)

الحصة - 26: امتحان نظري (مراقبة كتابية .)

مهم: لا بد من القاء درس نظري مدته 10 دقائق في كل درس تطبيقي

طريقة التقييم	تقييم مستمر + امتحان
المراجع باللغة العربية:	
1. عنايات فرج وفاتن البطل: التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي، دار الفكر العربي، 2004.	
2. عدلي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، دار الفكر العربي، 1998.	
3. محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر، 2003.	
المراجع باللغات الأجنبية:	
1. Carrasco, R. (1984) : <i>Pédagogie des agrès</i> . Ed. Vigot, Paris.	
2. Carrasco, R. (1982) : <i>Essai de systématique de l'enseignement de la gymnastique aux agrès</i> . Editions. Vigot, Paris.	
3. Fédération International de Gymnastique. (1999) : <i>Programme de développement de groupe d'âge</i> . Editions., F.I.G, Zürich.	
4. Kaneko, A (1980) : <i>Gymnastique olympique</i> . Editions. Vigot, Paris.	
5. Leguet, J. (1995) : <i>Actions motrices en gymnastique sportive</i> . Editions. Vigot, Paris.	



1 السداسي الاول

وحدة التعليم الأساسية 01:

1 - 3 كرة السلة

السداسي	الأول
عنوان الوحدة	الوحدة الاساسية 1
المادة	كرة السلة
الرصيد 04	المعامل 03



أهداف التعليم

اكتساب المعارف الاساسية حول كرة السلة
تعلم وتحسين الابدنيات التقنية والخططية في كرة السلة

المعارف المسبقة المطلوبة :

تاريخ كرة السلة

قوانين عامة

الكرة ، الميدان ، السلة ، العتاد

مفاهيم اساسية للتحكيم

الاطياء و اللعب العنيف

الاطياء الفردية وأخطاء الفريق

تغييرات اللاعبين

محتوى المادة:

1. تعلم الموقف الأساسي. المشي ، الركض ، وحركات الجري (ابدنيات)
2. التنقل للأمام والخلف والجانب
3. الارتكاز والتوقف - توقف متزامن - توقف متناوب - ابدنيات القفز
4. المحاور (قدم الارتكاز و قدم الدوران) - المحور الأمامي والمحور الخلفي
5. مسك الكرة. الاستقبال وتمرير بيدين على مستوى الصدر ، عند التوقف وتمريرة مباشرة وارتداد قفزات متعددة
6. تمرير بيد واحدة مباشرة وتنطيط من مستوى الكتف . التمرير الجانبي والتمرير بكليتي اليدين فوق الرأس
7. التمريرات الطويلة والتمريرات الخفية - التمريرات الخلفية ، التمريرات في ظهر الميل - تطوير القدرة على التحمل



8. تقنيات دفاعية - اعتراض الكرة - انتزاع الكرة - نقر الكرة - مطاردة الكرة - الارتدادات الهجومية والدفاعية

9. مباريات لدمج العناصر المكتسبة

10. التمريرات أثناء الجري - تنمية القوة

11. المراوغة في وضع ثبات - مراوغة عالية وتنطيط منخفض مع حماية الكرة وتغيير اليد

12. المراوغة أثناء التنقل - مراوغة مع تغيير اليد وتغيير الاتجاه - تطوير السرعة

13. تنطيط بين الساقين - تنطيط خلف الظهر - تنطيط باستخدام محور انعكاسي

14. التسديد (قصيرة ومتوسطة)

15. التسديد من مستوى الصدر - تسديد من مستوى الكتف - مفاهيم الزاوية والاتجاه والجرعة - تنمية المرونة

16. التسديد بيد واحدة فوق الرأس - مسافة قصيرة ومتوسطة - مفاهيم زوايا اللوح والتصويب المباشر

17. التسديد من وضع الجري - تطوير خفة الحركة والتنسيق

18. مباريات التكامل للعناصر المكتسبة حديثاً

19. التسلسل والجمع بين الإجراءات الفنية والتكتيكية المكتسبة - تطوير معدل التفاعل

20. شغل واستغلال المساحات في الميدان - مفاهيم (تباعداً) خط المرور ومحور الاختراق

21. محاصرة الخصم بالكرة وبدون كرة - الهجوم والدفاع تحت السلة

22. العلامات - التبديل ، والتبديل المزدوج ، المراوغة الجسمانية ، والاختراق الوهمي .

23. مجموعة تفاعلات (أساسية) 2 و 3 --- عبور ، عبور مزدوج

24. تفاعل الفريق - انتقال دفاع الهجوم - انتقال هجوم الدفاع

25. مقابلة تطبيقية شاملة

تقييم مستمر + امتحان

طريقة التقييم

المراجع باللغة العربية:

(1) محمد عبد الرحيم إسماعيل: الهجوم في كرة السلة، 1995.

(2) ريسان خريط مجيد: كرة السلة، 2002.

(3) شريف قادر حسين: كرة السلة : تأثير تدريب مطاولة السرعة في المتغيرات الوظيفية و المهارية، 2010.

(4) جمال صبري فرج: المهارات الأساسية والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين، 2008.

(5) جمال صبري فرج: الإعداد البدني للاعب كرة السلة، 2008.

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Cometti, G. (2003). *la préparation physique en basket*, Editions Chiron.
2. De vincenzi, J, P. Landemaine, F. Moulin, C. (2003). *Basket jeux d'entrainement*, Editions Chiron.
3. Matveiev, L, P (1983). *Aspects fondamentaux de l'entrainement* Edition Vigot, Paris.
4. Vincent, P. (2004). *Basket méthode d'entrainement (la formation des joueurs)*, Editions Chiron.



1 السداسي الاول

وحدة التعليم الأساسية 02:

1 - 4 كيمياء حيوية

الاول	السداسي
وحدة التعليم الأساسية 2	عنوان الوحدة
كيمياء حيوية	المادة
المعامل 02	الرصيد 03
	
أهداف التعليم	
1. معرفة المكونات الكيميائية لجسم الانسان، وشمولية أساس الحياة البيولوجية للجسم، على ديمومة التفاعلات الكيميائية في جميع خلايا الجسم.	
2. منابع و طرق إنتاج الطاقة في جسم الانسان و بعض مميزاتها.	
3. دور الفيتامينات و الأملاح المعدنية و تحكم الهرمونات في عملية الأيض.	
المعارف المسبقة المطلوبة :	
1) عموميات معرفية على الخلية الحيوانية (الخلية النباتية على الأقل)	
2) عموميات ثقافية على جسم الإنسان	
3) عموميات في أنواع المركبات العضوية و الغير عضوية المحيط بالإنسان	
محتوى المادة:	
1) مدخل إلى علم الكيمياء الحيوية (تعريفات و مصطلحات).	
2) المكونات الجزيئة و العضوية للخلية	
3) المكونات الجزيئة و الكتلية لجسم الانسان	
4) مفاهيم الطاقة البيولوجية (تفاعلات إنتاج الطاقة في الكائنات الحية).	
5) مكونات الغذاء و منابع الطاقة في جسم الانسان.	
6) الأيض أو الكوثر أو التمثيل الغذائي و مركبته: الهدم و البناء.	
7) طرق هدم و بناء الكربوهيدرات (8) طرق هدم و بناء الدهون (9) طرق هدم و بناء البروتينات	
10) مدخرات و ميزان الطاقة في جسم الإنسان بين الطاقة الداخلة و الطاقة المستهلكة.	
11) الفيتامينات و الأملاح المعدنية (12) الهرمونات و عملها و تدخلها في النشاط البدني.	
13) خصائص الأيض حسب: نوع الأنسجة في الجسم؛ حالة الجسم؛ الجنس؛ الفئة العمرية.	
14) بعض الأمراض الأيضية	
طريقة التقييم	تقييم مستمر + امتحان
المراجع باللغة العربية:	

المراجع باللغات الأجنبية:

1. MacLaren, D. & James, M. (2012). Biochemistry for Sport and Exercise Metabolism. John Wiley.
2. Nelson, D,L. & Cox, M,M. (2021). Lehninger Principles of Biochemistry: Seventh Edition Paperback
3. Poortmans, J,R. et Boisseau, N. (2017). Biochimie des activités physiques et sportives. Editions De Boeck Supérieur. Collection : Sciences et pratiques du sport
4. Tiidus, P,M. ,Tupling, A,R. & Houston, M, E. (2012). *Biochemistry Primer for Exercise Science* Fourth Edition. Human Kinetics.
5. Vassilis M. (2019). *Exercise Biochemistry*, Second Edition, Human Kinetics.



1 السداسي الاول

وحدة التعليم الأساسية 02:

1-5 علم التشريح

السداسي	الأول
عنوان الوحدة	وحدة التعليم الأساسية 2
المادة	علم التشريح
الرصيد 03	المعامل 02

أهداف التعليم



1. يتعرف الطالب على المفاهيم والمصطلحات المختلفة والمتشابهة المرتبطة بعلم التشريح.
2. يكتشف الطالب المكان والموقع الطبيعي والحقيقي لكل من الأعضاء الموجودة في الجسم والتراكيب المكونة له
3. يربط المعارف النظرية لهذه المادة بالنشاط البدني الرياضي و يستعملها في وصف و فهم الأداء الحركي و الرياضي.

المعارف المسبقة المطلوبة :

يعلم بأن الكائنات الحية (الإنسان و الحيوان) تتشابه من حيث التركيبة الجسمية
يعرف التركيب الجسماني للكائن الحي
يسمي الأعضاء الظاهرية في جسم الكائن الحي

محتوى المادة:

- 1 مدخل إلى علم التشريح البشري (تعريف و مصطلحات تشريحية و مناطق الجسم)
- 2 تشريح الخلية و الأنسجة البشرية
- 3 أجهزة و أعضاء جسم الانسان
- 4 تشريح الجهاز العظمي
- 5 تشريح الجهاز العضلي
- 6 تشريح الجهاز الدوري الدموي
- 7 تشريح الجهاز التنفسي
- 8 تشريح الجهاز العصبي
- 9 تشريح الجهاز الغدي
- 10 تشريح الجهاز الغشائي
- 11 تشريح الجهاز الهضمي
- 12 تشريح الجهاز البولي
- 13 تشريح الجهاز التناسلي
- 14 تشريح الجهاز المناعي
- 15 أعضاء الحس
- 16 حركات أجزاء و أنسجة الجسم

طريقة التقييم	تقييم مستمر + امتحان
---------------	----------------------

المراجع باللغة العربية:

1. أحمد محمد درباس، جسم الإنسان-دراسات خاصة في التشريح ووظائف الأعضاء- دار البداية، مصر، 2007
2. حكمت عبد الكريم فريجات، تشريح جسم الإنسان، دار الشروق للنشر و التوزيع، مصر، 2000
3. فرج الزبيدي، موسوعة جسم الإنسان - علم التشريح-، دار دجلة ناشرون و موزعون، العراق، 2010
4. عصام الصفدي، تشريح جسم الإنسان، دار البازوري العلمية، الرदन، 2011
5. محمود الجزيري، أطلس تشريح جسم الإنسان، مكتبة لبنان ناشرون، لبنان، 1993
6. واريديس، تشريح جسم الإنسان ووظائف أعضائه - شرح مبسط - ، الدار الدولية ، مصر، 2014

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Barral, J.P. & Alain, C. (2011). Nouvelle Approche Manipulative. Membres Supérieurs. France : Elsevier Masson SAS.
2. Bettinzolli, F. (2001). Anatomie de l'appareil locomoteur. CD-Rom. Paris: Editions Elsevier Masson.
3. Brizon, J & Castaing, J. (1996). *Les feuillets d'anatomie. Fascicules I, II, III, IV et V.* Editions Maloine. Paris
4. Dillenseger, J.Ph. (2019). *Atlas d'anatomie générale et radiologique.* 2e édition. France : Elsevier Masson SAS.
5. Lepers J, Martin A. (2007). *Biomécanique l'essentiel en sciences du sport.* Paris: Editions Ellipses.
6. Palastanga, N, Field, D & Soames, R. (1994). *Anatomy and human movement – structure and function-* second Editions. U.K: Butterworth-Heinemann.
7. Rouvière, H. (1967). Anatomie humaine descriptive et topographique. Paris: Masson.



1 السداسي الاول

وحدة التعليم المنهجية :

1 - 6 منهجية البحث العلمي

السداسي	الأول
عنوان الوحدة	وحدة التعليم المنهجية
المادة	منهجية البحث العلمي
الرصيد 05	المعامل 02
	
أهداف التعليم معرفة اساليب التفكير المختلفة والتمييز بينها - معرفة مميزات المنهج العلمي وأهميته في مجال البحث معرفة مختلف أساليب المنهج العلمي و استعمالاتها - معرفة خطوات انجاز البحث العلمي	
المعارف المسبقة المطلوبة : تاريخ ومحطات تطور المنهج العلمي	
محتوى المادة: 1 المعرفة والعلم 2 مصطلحات البحث العلمي 3 اصول وطبيعة البحث العلمي 4 انواع البحوث العلمية 5 مناهج البحث العلمي 6 المنهج التاريخي 7 المنهج الوصفي 8 المنهج التجريبي 9 مناهج اخرى 10 مراحل وخطوات البحث العلمي 11 عناصر اعداد البحث العلمي 12 اخلاقيات البحث العلمي	
طريقة التقييم	تقييم مستمر + امتحان

المراجع باللغة العربية:

- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، د.م.ج، الجزائر، 2009.
- محمد عبد الفتاح الصيرفي: البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، دار وائل للنشر، 2002.
- محمد ح علاوي و أسامة ك راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، 1999.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، 2002.
- حسن أحمد الشافعي و سوزان احمد مرسي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية الرياضية، 1999.
- عامر قنديجلي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية، 2008.
- سمير عبد القادر جاد: استراتيجيات الابحاث العلمية والرسائل الجامعية، 2007.

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Collinet, C & Collectif. (2003). *la recherche en STAPS*; Editions Presse Universitaire de France.
2. Ferré, J & Philippe, B. (2008). *préparation aux brevets d'état d'éducateur sportif - tome2- le cadre institutionnel, socio-économique et juridique des APS*, Editions Amphora,
3. Michot, T. (2001). *une méthode pour réussir ses études en STAPS*, Editions Vuibert. Collection Sciences Corps Et Mouvements
4. Thomas, R. (2003). *Annales du brevet d'état d'éducateur sportif*, Editions Vigot Paris.



1 السداسي الاول

وحدة التعليم المنهجية:

1-7 تاريخ وفلسفة الانشطة البدنية والرياضية

السداسي	الأول
عنوان الوحدة	وحدة التعليم المنهجية
المادة	تاريخ وفلسفة الانشطة البدنية والرياضية
الرصيد 04	المعامل 02



أهداف التعليم

الاطلاع على تاريخ الانشطة البدنية والرياضية وأهم التيارات الفلسفية الموجهة لها.
إعطاء نظرة حول تطور الرياضة عبر العصور والحضارات الإنسانية.

المعارف المسبقة المطلوبة :

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
الاطلاع على أهم النظريات والمدارس الفلسفية، وتاريخ بعض الشعوب.

محتوى المادة:

1. مدخل لتاريخ وفلسفة الانشطة البدنية والرياضية (الأهمية ، الأهداف ،)
2. التطور التاريخي للأنشطة البدنية والرياضية
 - ❖ النشاط البدني والرياضي عند الإنسان البدائي.
 - ❖ النشاط البدني والرياضي في الحضارة الفرعونية
 - ❖ النشاط البدني والرياضي في الصين القديمة.
 - ❖ النشاط البدني والرياضي في الهند القديمة.
 - ❖ النشاط البدني والرياضي في الإمبراطورية الإغريقية.
 - ❖ النشاط البدني والرياضي في الإمبراطورية الرومانية.
 - ❖ النشاط البدني والرياضي في الحضارة الإسلامية
3. مدارس التربية البدنية والرياضية
 - ❖ أهم مدارس التربية البدنية والرياضية (التيار العسكري ، التيار الصحي ، التيار الطبيعي ، التيار العلمي)
 - ❖ أهم مدارس الانشطة البدنية والرياضية (التيار الرياضي ، التيار التعليمي البيداغوجي ، التيار العلمي)
 - ❖ بعض الطرق العلمية للجيمناز (السويدية ، الطبيعية ، الرياضية.....)
4. تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث .
5. تطور الرياضة في المجتمع.
6. تطور الممارسة الرياضية في المجتمع وترجمتها في المدارس

7. الألعاب الاولمبية الحديثة

8. تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية والرياضية في الجزائر .

9. تطور اللجنة الأولمبية الجزائرية

تقييم مستمر + امتحان

طريقة التقييم

المراجع باللغة العربية:

-أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، 1996.

-أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، 1996.

-مصطفى السايح وحسن عبد المنعم: فلسفة التربية البدنية والرياضة، 2007.

-محمد خير علي مامسر: الموسوعة التاريخية لتطور الحركات الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة، 2001.

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Andrieu, G. Arnaud, P & Aumoine, J-C. (2001). *anthologie commentée des textes historique de l'éducation physique et du sport*, Editions revue EPS. Collection : une histoire culturelle du sport.
2. Andrieu, G. (2001). *Histoire de l'éducation physique de 1936 à nos jours*. Editions Les Cahiers de l'Actio. Paris.
3. Martin, J-L. (2002). *histoire de l'éducation physique sous la v république la conquête de l'éducation nationale 1969-1981*, Editions Vuibert,
4. Piard, C. (2001). *Education physique et sport -petit manuel d'histoire élémentaire*. Editions Harmattan.
5. Roggero, C. (2001). *Sport... et désir de guerre*, Editions Harmattan.



السداسي الاول

وحدة التعليم الاستكشافية:

1 - 8 مدخل الى ميدان علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية 1

الاول	السداسي
وحدة التعليم الاستكشافية	عنوان الوحدة
مدخل الى علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية 1	المادة
المعامل 01	الرصيد 01
 أهداف التعليم الاطلاع على اهم الفروع والشعب المدرجة في ميدان علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية والعلوم التي تركز عليها	
المعارف المسبقة المطلوبة : اهم المفاهيم والمصطلحات التي تشير الى محتوى التكوين في الشعب المختلفة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	
محتوى المادة: I. مدخل الى ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية 1. مفاهيم حول النشاط البدني الرياضي 2. مختلف أشكال وأماكن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية • ممارسة تربوية (المؤسسات التربوية) • ممارسة تنافسية (الجمعيات الرياضية، الفرق النخبوية والمحترفة) • ممارسة مكيفة (الجمعيات والمؤسسات المتخصصة) • ممارسة تطبيقية (المؤسسات المهنية، العسكرية والاقتصادية) 3. مختلف وظائف ممارسة النشاطات البدنية والرياضية • الوظيفة التربوية • الوظيفة الاقتصادية • الوظيفة الارشادية والعلمية • الوظيفة الترفيهية • وظيفة زرع الثقافة والسلم II. مدخل للتدريب الرياضي 1. مفاهيم حول النشاط الرياضي التنافسي	

2. المنافسة والمسابقات الرياضية

- الخصائص العامة والخاصة للمنافسة الرياضية
- الأهمية البيداغوجية للمنافسة الرياضية
- أنواع وطبيعة المسابقات الرياضية (رسمية، تحضيرية.... الخ)
- الأنظمة التنظيمية للمسابقات الرياضية (ترتيبية، إقصائية.... الخ)
- النماذج الحديثة لتنظيم المسابقات الرياضية (ألعاب أولمبية، بطولة عالمية.... الخ)

3. عوامل الأداء الرياضي.

III. مدخل للنشاط البدني والرياضي التربوي

1. مفاهيم حول النشاط البدني الرياضي التربوي
2. مفاهيم حول التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي
3. مفاهيم حول النشاط اللاصفي في المؤسسات التربوية
4. تطور مقاربات تدريس النشاط الرياضي التربوي



امتحان

طريقة التقييم

المراجع باللغة العربية:

- أحمد بسطويس. (1996). أسس ونظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي
- حامد عبد السلام زهران. (1999). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.
- عنايات محمد أحمد فرج. (1998). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية: دار الفكر العربي.
- إبراهيم حامد قنديل. (1990). برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية. الأردن: مطبعة مخيم.
- أحمد سي حورية. (1986). التربية البدنية وقيمتها التربوية في الطور الأول من التعليم في المدرسة الأساسية. الجزائر: جامعة الجزائر.
- أكرم زكي حطابية. (1997). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر.
- التقويم و القياس التربوي. مصر الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث ط1.
- أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية-المدخل التاريخي والفلسفة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسنين, م. ص. (1999). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. مصر القاهرة: دار الفكر العربي ،
- زكي محمد حسن. (2004). تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي. مصر: المكتبة المصرية.
- محمد مصطفى زيدان. (1985). دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام. الجزائر: د م الجامعة.
- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: د م ج
- أبو العلا احمد عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضي المعاصر. ط1. مصر: دار الفكر العربي .
- أمر الله البساطي. (2015). التدريب الرياضي -نظريات وتطبيقات، مصر: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- بهاء الدين إبراهيم سلامة. (2001). فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، ط1. مصر: دار الفكر العربي.
- بسطويس أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. (1988). أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي. مصر: دار زهران للنشر والتوزيع
- حسين علي العلي. (2006). قواعد تخطيط التدريب الرياضي. العراق.

-ريسان مجيد خريط، عبد الرحمن الأنصاري. (2002). النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1. ليبيا: منشورات جامعة سبها.

-عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط1. الأردن

-مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا. (2005) مبادئ التدريب الرياضي، ط1. الأردن: دار وائل للنشر

-مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة). مصر: دار الفكر العربي للنشر.

-مفتي إبراهيم حماد. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي. مصر: دار الكتاب الحديث .

-محمد حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. فلسطين: دار وائل للنشر، جامعة القدس.

-نصر الدين عبد الأمير الربيعي. (2018). دروس التدريب الرياضي. العراق: جامعة بابل .

لندا سلفرمانكريقر: إرشاد الموهوبين والمتفوقين، 2004.

-نايف بن عابد الزراع : تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة، 2006.

-جمال صبري فرج: المهارات الأساسية والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين، 2008

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Billat, V. (2017). *Méthodologie de l'entraînement sportif*, 4eme édition, Editions De Boeck.
2. Brunet, F., Mautuit, D, (2003). Activités physiques adaptées aux personnes déficientes intellectuelles, dossier E. P. S. n°60, Éditions E. P.S
3. Dekkar N., Brikci A. & Hanifi R. (1990). Techniques d'évaluation physiologique des athlètes. Alger : Editions le Comité Olympique Algérien.
4. Ferre, J & Leroux, Ph. (2009). Préparation aux diplômes d'éducateur sportif. Editions Amphora
5. Garel, J-P. (1996). Education physique et handicap moteur, Éditions Nathan.
6. Koutedakis, Y. Budgett, R & Faulmann, L. (1991). *Rest in underperforming elite competitors*. British Journal of Sports Medicine 24(4) :248-52. PubMed.
7. Manno, R. (1989). *Les bases de l'entraînement sportif*. Éditions Revue EPS.
8. Matveiev L, P. (1983). *Aspects fondamentaux de l'entraînement*, Éditions Vigot.
9. Ninot, G., Partyka, M. (2007) , 50 bonnes pratiques pour enseigner les activités physiques adaptées, Dossier E. P.S. n°73, E. P. S.
10. Platonov, V, N. (1984). *L'entraînement sportif : Théorie et méthodologie*. Éditions Revue EPS.
11. Toth, P. (2010). *Sports d'endurance repoussez vos limites*. Éditions Amphora.
12. Varray, A., Bilard, J., Ninot, G. (dir), (2001). *Enseigner et animer les Activités Physiques Adaptées*, Dossier E. P. S. n° 55, E. P. S.
13. Wilmore, J & Costill, D. (2004). Physiologie du sport et de l'exercice 4e éditions. Editions

السداسي الاول

وحدة التعليم الاستكشافية:

1 - 9 علم النفس الرياضي

السداسي	الأول
عنوان الوحدة	وحدة التعليم الاستكشافية
المادة	علم النفس الرياضي
الرصيد 01	المعامل 01
أهداف التعليم 1. معرفة اهم مجالات تدخل علم النفس في المجال الرياضي و مختلف المتغيرات النفسية التي تؤثر على الرياضي في ادائه ومردوده 2. معرفة دور المختص النفسي في تحسين الممارسة الرياضية والنتيجة	
المعارف المسبقة المطلوبة : (1) مفاهيم عامة حول علم النفس الرياضي . (2) نظريات علم النفس العام (3) علاقة علم النفس العام بالرياضة	
محتوى المادة: 1 مدخل الى علم النفسي الرياضي 2 العوامل النفسية المؤثرة في الإعداد النفسي للرياضي 3 دراسة الشخصية في الميدان الرياضي 4 الدافعية في الميدان الرياضي 5 القلق في الميدان الرياضي 6 الانفعالات في الرياضة 7 الثقة الرياضية 8 سيكولوجية الغضب في الرياضة 9 سيكولوجية العدوان في الرياضة 10 التحضير والإعداد النفسي والذهني للرياضيين 11 القيادة الرياضية. 12 التوجيه والارشاد النفسي الرياضي 13 علم النفس الرياضي الحديث 14 خبرات النجاح و الفشل في المجال الرياضي	

طريقة التقييم	امتحان
المراجع باللغة العربية:	
1) علاوي محمد (1998) : مدخل في علم النفس الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.	
2) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية- المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997	
3) محمد حسن علاوي، علم نفس الرياضي، القاهرة دار المعارف، 1994.	
4) نزار الطالب و كامل لويس، علم نفس الرياضي، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1998.	
5) احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 2006.	
6) محمد عسكر: المهارات النفسية في علم النفس الرياضي، دار ماستر للنشر والتوزيع، 2019	
7) محمد عسكر: علم النفس الرياضي، دار ماستر للنشر والتوزيع، 2019	
8) عبد الستار جبار الضمد: علم النفس الرياضي، دار الخليج للنشر والتوزيع، عمان، 2015	
المراجع باللغات الأجنبية:	



السداسي الاول

وحدة التعليم الافقية:

1-10 اللغة الانجليزية

السداسي	الأول
عنوان الوحدة	وحدة التعليم الافقية
المادة	انجليزية
الرصيد 01	المعامل 01
أهداف التعليم القواعد الأساسية والمعارف المرتبطة باللغة الانجليزية. الرفع من المستوى اللغوي الطالب واكتساب لغات البحث والتواصل	
المعارف المسبقة المطلوبة : معرفة أهم القواعد الأساسية المرتبطة باللغة الانجليزية. الاطلاع على أهم الأدبيات المرتبطة باللغة الانجليزية.	
محتوى المادة: 1) Etymology, means and tools of speech. 2) Silent letters, vowels and pronunciation, stress letters. 3) Vocabulary: the nature of the word, the form and structure of the sentence, types of sentences. 4) Grammar: the phrase, the conditional sentence, the sentence and its content (grammar/morphology). 5) Semantics: plurality, synonymy, antonym, figurative expression. 6) The most important terms in the sports field 7) The most important professions related to the sports field	
طريقة التقييم	امتحان
المراجع باللغة العربية: المراجع باللغات الأجنبية: - Lored Todd, An introduction to linguistics 1987.	



البرنامج المفصل لمقاييس السداسي الثاني

السداسي الثاني

وحدة التعليم الأساسية 01:

2 - 1 ألعاب القوى 2

السداسي	الثاني
عنوان الوحدة	الوحدة الأساسية 1
المادة	ألعاب القوى 2
الرصيد 04	المعامل 03

أهداف التعليم



تكوين الطلاب على المستوى التطبيقي والنظري

تحسين الممارسة التطبيقية الشخصية

تحسين المعارف حول: قواعد وقوانين رياضة ألعاب القوى والأسس التقنية والفنية التي تنظم النشاط

الفهم الجيد للعوامل التي تدخل في العملية التعليمية في مادة ألعاب القوى

القدرة على إنجاز خطة تدريبية من ناحية بيداغوجية التدريب وأن تكون له القدرة على التقويم والتحليل خلال عملية التكوين.

القدرة على نقل المعارف المكتسبة

القدرة على التقويم والتقييم الذاتي

المعارف المسبقة المطلوبة :

أن يكون الطالب ذو قابلية لممارسة الحركات الأساسية في ألعاب القوى

معرفة عامة برياضة ألعاب القوى وتخصصاتها

أن يكون الطالب على دراية لما تتطلب رياضة ألعاب القوى من قدرات خاصة

محتوى المادة:

- 1 التعريف باختصاص دفع الجلة، تاريخ، قوانين، عوامل السلامة الواجب اتباعها من أول حصة لتفادي الإصابات والحوادث + التأقلم مع مختلف الأثقال ومعرفة كيفية إمساكها (استعمال كرات طبية بأحجام مختلفة)
- 2 الحركات الأساسية للرمي باستخدام الوسائل البيداغوجية المتنوعة لمختلف تقنيات الرمي
 - تنشيط الأعضاء حسب نوعية الرمي مع تقوية خاصة والتنسيق بين في الحركات التحضيرية.
 - استخدام مختلف الوسائل البيداغوجية
- 3 الحركات الأساسية للرمي بالوسائل البيداغوجية المتنوعة لمراحل تقنيات رمي الجلة
 - تحليل الحركات الأساسية لدفع الجلة ثم القيام بتطبيق الحركات الأساسية
- 4 تعليم كيفية رسم مجال الرمي بالمعايير الدولية
 - علم المسكة الصحيحة بالكرة الحديدية
 - التثبيت الجيد للجلة في المنطقة المخصصة لها مع الوقفة الابتدائية
- 5 التدرج في تعلم دفع الجلة بالطريقة الجانبية (الزحف الجانبي)، الخاصة غالبا بالمبتدئين.



- ثم تعلم دفع الجلة بطريقة الزحلفة (الزحف على الوراء (أوبراين)) بمختلف الحركات الخاصة التي تخدم التقنية.
- 6 التطبيق التدريجي لتعلم تقنيات دفع الجلة بطريقة الدوران (براشنيكوف)
- تطبيق وضعيات بيداغوجية مختلفة بدون جلة ثم بالجلة
- 7 التنسيق بين مختلف المراحل لتحقيق أحسن نتيجة
- اجراء اختبار يمتحن فيه الطالب حول الطرق الثلاثة للدفع: (الزحف الجانبي)، الزحلفة (الزحف للوراء) ، الدوران
- 8 التعريف باختصاص رمي القرص، تاريخ، قوانين، عوامل السلامة الواجب اتباعها من أول حصة لتفادي الإصابات والحوادث
- التأقلم مع تقنية الرمي بتمارين خاصة بدون وسائل وباستخدام وسائل بيداغوجية.
- 9 الخطوات الفنية والتعليمية لرمي القرص، بداية من الشعور بالوسيلة وطريقة المسك وصولا إلى الاتزان بعد الرمي
- 10 التعريف باختصاص رمي الرمح، تاريخ، قوانين، عوامل السلامة الواجب اتباعها من أول حصة لتفادي الإصابات والحوادث
- التأقلم مع تقنية الرمي بتمارين خاصة بدون وسائل وباستخدام وسائل بيداغوجية. كيفية (كرات طبية، كرات تنس، عصي خشبية أو بلاستيكية)
- 11 شرح مقاسات وشكل الرمح.
- عرض أهم القواعد التي يخضع لها رمي الرمح.
- عرض مختلف المسكات التي تستخدم في رمي الرمح.
- الرمي لمسافات قصيرة (lancer de vision)
- 12 الخطوات الفنية في رمي الرمح، مع التدرج في تعليم التقنيات الأساسية
- العمل على تمارين المرونة لعضلات الكتف والجذع.
- الرمي من الثبات مع الحرص على زاوية الرمي وإشراك جميع أطراف الجسم.
- التعود على استخدام الخطوات الجانبية للاقترب دون الرمي.
- 13 تطوير تقنيات رمي الرمح في ميدان الرمي مع تقييم لتطبيق الخطوات الفنية بطريقة صحيحة
- الاستخدام الأمثل لمسافة الاقتراب مع التوقيف (blocage).
- الرمي كاملا باستخدام مسافة الاقتراب
- 14 التعرف على الوثب الطويل والوصف التقني + تعليم الخطوات الفنية للقفز الطويل
- شرح أهم القواعد التي تخص القفز الطويل
- تعلم تحديد الرجل المفضلة للارتقاء
- تعلم طريقة السقوط في الرمل بالقفز الطويل من الثبات
- 15 تعلم تقنيات القفز الطويل
- تعلم الربط بين الاقتراب والدفع عند لوحة الصلصال
- تعلم الارتقاء برجل واحدة مع تنسيق مختلف انحاء الجسم للارتقاء.
- القيام بالارتقاء بعد 3 أو 5 خطوات.
- تعلم احتساب مسافة الاقتراب بالنسبة للوحة الدفع، والتركيز على إيقاع مسافة الاقتراب والبحث عن السرعة المناسبة لذلك.
- التعرف على طريقة القياس
- 16 التحضير لمرحلة الارتقاء



- تعلم الخطوة ما قبل الأخيرة للقفز استعدادا للارتقاء (la foulée boiteuse)
- العمل على الطيران في الهواء (البقاء لأطول مدة ممكنة).
- الارتقاء باستخدام أجهزة لذلك.
- استخدام تقنيات متعددة للطيران

- 17 البحث عن أحسن طريقة للطيران بإسهام جميع الأطراف (القرفصاء-التعلق- المشي في الهواء).
- التنسيق بين مختلف المراحل لتحقيق أحسن وثبة.
 - اجراء اختبار والتقييم عن طريق بطاقة ملاحظة تحوي جميع المراحل السابقة
 - احتساب مدى الوثبة

18 التعرف على فعالية الوثب الثلاثي، القواعد والقوانين،

- تعليم وتطبيق الخطوات الفنية للوثبة الثلاثية، بداية من الإقتراب، الارتكاز على لوحة الصلصال.
 - التعليم يكون بالطريقة الكلية لارتباط أجزاء الوثبة الثلاثية ارتباطا كلياً، حتى يتم اتقان الإيقاع الصحيح للوثبات
- 19 التعرف على فعالية الوثب العالي، القواعد والقوانين.

- البحث عن رجل الارتكاز.

- تعليم مراحل الوثب للأعلى، بالقفز الحر، بالطريقة المقصية، ثم على الظهر.

20 التدرج في تعليم الوثب العالي باستخدام وسائل بيداغوجية لتطوير مختلف مراحل الوثب

- الرفع في علو العارضة لتطبيق لمراحل الفنية للوثب العالي.
- تقييم مدى تعلم التقنية والعلو المجتاز.

ملاحظة: في مسابقات الرمي والقفز التركيز على رمي الجلة والوثب الطويل، بوصفهما تقنيا، وخطوات تعليمهما وإتقانهما وتقييم درجة تعلمهما من طرف الطلبة.

تقييم مستمر + امتحان

طريقة التقييم

المراجع باللغة العربية:

1. ريسان خريط، عبد الرحمن الأنصاري: "ألعاب القوى"، دار الثقافة للنشر، عمان 2002
2. أحمد نصر الدين سيد: "فيسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات"، دار الفكر العربي القاهرة 2003.
3. أوليف كولودي وآخرون، ترجمة ملك حسن "ألعاب القوى"، دار رادوغا، الإتحاد السوفيتي، 1986
4. أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة 1998
5. سليمان علي وآخرون: "مسابقات الميدان والمضمار"، دار المعارف الإسكندرية، 1993

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Aubert, F. Choffin, T. (2011) Athlétisme, « Les courses », Editions Revue EPS.
2. Bobin, R (1977). "Athlétisme" Editions Amphora, Paris.
3. Fletcher, E. Suonto t6c « manuel d'entraînement course à pied », www.Fletcher sport science.co.uk
4. Goriot, G. (1999). « techniques pédagogie des sauts » Editions Vigot, Paris
5. Pradet, M., Hubiche, J.-L. (1993). Comprendre l'athlétisme : sa pratique et son enseignement. Paris: INSEP.
6. Schmolinsky, G. (1983) "Track and field", Sportverlag Berlin
7. Smail, A. (2009). Manuel d'entraînement de l'athlète confirmé, CONFESJES, Dakar, Sénégal.
8. Sordillo, J. (2015). « La bible de Running », Editions Amphora, Paris.

السداسي الثاني

وحدة التعليم الأساسية 01:

2 - 2 سباحة

السداسي	الثاني
عنوان الوحدة	الوحدة الاساسية 1
المادة	سباحة
الرصيد 04	المعامل 03



أهداف التعليم

3. تحسين العلاقة بين المتعلم والوسط المائي - اكتساب المهارات الأساسية للسباحة
4. تعلم تقنيات نوعين من السباحة التبادلية Nages alternatives بهدف:
5. التنقل في الوسط المائي لمسافة معينة بواسطة أداء تقنيات سباحة الزحف على البطن
6. Crawl والزحف على الظهر Dos-crawl

المعارف المسبقة المطلوبة :

- المعرفة المسبقة بخصائص الوسط المائي (كوسط غير طبيعي)
- ادراك الأهمية السباحة كمهارة حياتية
- معرفة الضغط الذي يتعرض اليه الجسم في الوسط المائي مما يتطلب سلامة الجهاز الدوري التنفسي
- معرفة الفرق بين وضع الجسم الافقي في رياضة السباحة وباقي الأنشطة الاخرى
- التمتع بالحد الأدنى من المرونة والرشاقة في الجسم بالإضافة الى السعة التنفسية

محتوى المادة:

- 1) تقديم مادة السباحة للطلاب كمادة دراسية (فوائد السباحة - الامن والسلامة في المسبح - روتين تسخين الجسم قبل السباحة)
- 2) تحسين العلاقة بين الطالب والوسط المائي التأقلم مع الوسط المائي (الدخول - التنفس Respiration- الغمر بالماء immersion)
- 3) تعلم وتحسين الانزلاق على الصدر والظهر La coulée ventrale / dorsale
- 4) تعلم وتحسين الطفو والتوازن Flottabilité / Équilibre داخل الوسط المائي + شرح المبادئ العلمية للسباحة (نظري)
- 5) تعلم وتحسين الدفع والتنقل Propulsion / Déplacement في الوسط المائي
- 6) تعلم وضع الجسم في سباحة الزحف على البطن Crawl
- 7) تعلم التنفس في سباحة الزحف على البطن Crawl
- 8) تعلم ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن Crawl
- 9) تعلم حركة الذراعين في سباحة الزحف على البطن Crawl
- 10) تعلم التنسيق العام في سباحة الزحف على البطن Crawl
- 11) تعلم وضع الجسم و التنفس الصحيح في سباحة الزحف على الظهر Dos



12) تعلم الانطلاق والدوران في سباحة الزحف على البطن مع قطع مسافة 200م على الأقل.

13) تعلم ضربات الرجلين في سباحة الزحف على الظهر Dos

14) تعلم حركة الذراعين في سباحة الزحف على الظهر Dos

15) تعلم التنسيق العام في سباحة الزحف على الظهر Dos

16) تعلم الانطلاق والدوران في سباحة الزحف على الظهر Dos-Crawlé مع قطع مسافة 200م على الأقل.

تقييم مستمر + امتحان

طريقة التقييم

المراجع باللغة العربية:

- 1- ابو العلا عبد الفتاح و حازم حسين سالم: الاتجاهات الحديثة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2011.
- 2- محمد علي القط : استراتيجية التدريب الرياضي في السباحة . المركز العربي للنشر. الجزء الاول. القاهرة. 2005.
- 3- عمر و خالد إبراهيم وآخرون: السباحة الأسس العلمية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، مصر، 2016.
- 4- إيمان زكي: السباحة تكتيك تعليم، تدريب، انقاذ ، دار الكتاب الحديث ، مصر ، 2015.
- 5- هدى محمد محمد الخضري: التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة، المكتبة . المصرية للطباعة والنشر، 2004.
- 6- وجدي مصطفى الفاتح طارق صلاح فضلي: دليل رياضة السباحة ج 01. دار الهدى للنشر والتوزيع. ط01. 1999.
- 7- محمود حسن : علي البيك المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة . منشأة المعارف الاسكندرية مصر 1996.
- 8- مزارى فاتح: عملية الانتقاء الرياضي للناشئين في رياضة السباحة على مستوى الاندية الجزائرية للمرحلة العمرية (09 - 12 سنة) مذكرة ماجستير جامعة الجزائر 3 2007/2008.
- 9- زاوي عبد السلام :علاقة بيداغوجيا التدريب بمدربي السباحة لفئة المبتدئين 5-12 سنة/ مذكرة ماجستير جامعة الجزائر 2006/2007
- 10- علي زكي، طارق ندا، إيمان زكي: السباحة: تكتيك تعليم تدريب انقاذ. (ط1). القاهرة. 2005.
- 11- علي مروش: السباحة. دار الهدى للطباعة والنشر. عين مليلة . الجزائر 1995

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Chollet, D. (2000). Natation sportive approche scientifique (Collection sport + Initiation) 2eme édition. Edition Vigot Paris.
2. Hines, E,W. (2000). *Entrainement et Fitness NATATION*. VIGOT Paris 2000.
3. <http://fanatation.dz/> الاتحادية الجزائرية للسباحة
4. <http://www.fina.org> الاتحادية الدولية للسباحة
5. Lucero, B. (2013). 100 more swimming drills, British library, by Meyer & Meyer sport (UK) Ltd .
6. Lucero, B. (2009). Technique swim workouts, British library, by Meyer & Meyer sport (UK) Ltd
7. Palmer, M,L. (1985). Science de l'enseignement de la natation. Edition Vigot. Paris.
8. Pedroletti, M. (2009). *Natation de l'apprentissage aux jeux olympique*, Edition Amphora .Paris
9. Pedroletti, M. (1997). *Natation performance*. 2eme Edition Amphora Paris.
10. Pioline, Y. (2011). *Mon guide pratique pour mieux nager « Conseils et fondamentaux techniques pour tous »* Edition Amphora. Paris.

السداسي الثاني

وحدة التعليم الأساسية 01:

2 - 3 الكرة الطائرة

السداسي	الثاني
عنوان الوحدة	الوحدة الأساسية 1
المادة	الكرة الطائرة
الرصيد 04	المعامل 03

أهداف التعليم

1. الإلمام بالمعارف العامة لرياضة الكرة الطائرة
2. اكتساب المهارات الأساسية من الجانب المعرفي والبدني
3. اكتساب مهارات التدريس وتلقين المعارف البيداغوجية



savoir faire faire

المعارف المسبقة المطلوبة :

- تاريخ وفلسفة تطور الكرة الطائرة.
- القانون والتحكيم الدولي.
- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

محتوى المادة:

- 1) التحضير البدني في الكرة الطائرة.
- 2) الوضعيات، الوقفات الاستعداد والتنقلات في الكرة الطائرة
- 3) تمارين تقنية للمبتدئين (التأقلم والتحكم في الكرة)
- 4) تعليم التمرير من أعلى
- 5) تعليم التمرير من أعلى لغرض الهجوم..
- 6) الارسال وطرق تعليمه.
- 7) تعليم الارسال من أسفل...
- 8) تعليم الارسال من أسفل ..
- 9) الارسال من أعلى
- 10) تعليم التمرير من أسفل (التحكم في الكرة)
- 11) تعليم التمرير من أسفل واستقبال الارسال.
- 12) تعليم مهارة السحق
- 13) . تعليم مهارة حائط الصد والدفاع الخلفي..
- 14) الوضعيات الأساسية في حالة استقبال الارسال.

المراجع باللغة العربية:

- 1- عبد الحميد شرف: تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000م.
- 2- عبد السلام مصطفى: أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة 2000م.
- 3- علي حسب الله وآخرون: الكرة الطائرة المعاصرة، مكتبة ومطبعة الغد، الطبعة الأولى، 1420هـ، 2000م

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Bahr R, Reeser JC; (2003). Injuries among world-class professional beach volleyball players. The Fédération Internationale de Volleyball beach volleyball injury study. Am J Sports Med.
2. Chesnokov.y & al. (1991). *Manuel pour entraineur I* ; Fédération Internationale de Volley Ball.
3. Delorme, A & Cardinal, C, H. (2021). *préparation physique des athlètes* <https://fr.readkong.com/page/preparation-physique-3109453>.
4. Jivko, J. & al (2011) *Manuel pour entraineur II* ; Fédération Internationale de Volley Ball
5. Sawula, L et Valeriote, T. (2013). le volleyball pour la vie : le développement à long terme d'un athlète. fédération canadienne de volleyball.
6. Verhagen EA, Van der Beek AJ, Bouter LM, Bahr RM, Van Mechelen W. A (2004). **One-** season prospective cohort study of volleyball injuries. Br J Sports Med.



السداسي الثاني

وحدة التعليم الأساسية 02:

2 - 4 فيزيولوجيا عامة

السداسي	الثاني
عنوان الوحدة	وحدة التعليم الأساسية 2
المادة	فيزيولوجيا عامة
الرصيد 03	المعامل 02
أهداف التعليم 1. معرفة عمل أجهزة جسم الانسان 2. معرفة القواعد و الأسس البيولوجية لعمل أجهزة جسم الانسان في الحالة الوظيفية العادية 3. تمهيد وأرضية معرفية لعلم وظائف الجهد البدني 4.	
المعارف المسبقة المطلوبة : 1. اكتساب تصور دقيق لتناسق عمل مكونات جسم الانسان. 2. فهم الترابط الوظيفي بين مختلف الأجهزة المكونة للجسم . 3. القدرة على فهم آليات إنتاج حركة الجسم من منظور فسيولوجي . 4. اكتساب مهارات توظيف المعلومات الفسيولوجية في المجال الرياضي .	
محتوى المادة: 1. مدخل إلى علم وظائف جسم الانسان (مصطلحات، و أجهزة و أنظمة الجسم) 2. التوازن الداخلي ومؤثراته 3. وظائف أعضاء الجهاز العضلي، وأنظمة ومنابع إنتاج الطاقة العضلية 4. وظائف أعضاء الجهاز الوعائي القلبي 5. وظائف أعضاء الجهاز التنفسي 6. وظائف أعضاء الجهاز العصبي 7. وظائف أعضاء الجهاز الهيكلي العظمي، و نظام التوازن جسم الانسان الوضعي. 8. وظائف أعضاء الجهاز الغدي 9. وظائف أعضاء الجهاز الغشائي 10. وظائف أعضاء الجهاز الهضمي 11. وظائف أعضاء الجهاز البولي 12. وظائف أعضاء الجهاز التناسلي	

13. وظائف أعضاء الجهاز المناعي
14. نظام التعديل الحراري في الجسم.

تقييم مستمر + امتحان

طريقة التقييم

المراجع باللغة العربية:

1. زهير الكرمي، نحمد سعيد صباري، سهام العقاد العارف. الأطلس العلمي - فيزيولوجيا الإنسان -، دار الكتاب اللبناني، بيروت.

المراجع باللغات الأجنبية:

- 1-Betts, G., & Dsaix, P. (2013). Anatomy & Physiology vol 2. In *Anatomy & Physiology*. Retrieved from <http://cnx.org/content/col11496/latest/>.
2. Content, N. A., Anatomy, C. N. X., Based, P., Aguilar-roca, N., Commons, C., & License, A. (2020). *Essential Physiology*.
3. Objectives, L. (n.d.). *Anatomy and physiology*.
4. Stefan Silbernagl, M. (2009). *Color Atlas Physiology* (6th editio). Retrieved from <http://www.thieme.com>
5. WIDMAIER, E. P., RAFF, H., MEDICAL, & STRANG, K. T. (2011). *VANDER ' S Human Physiology THE MECHAN I SMS OF BODY F UNC TION* (THIRTEENTH).
6. Delignières, D., et Thomas, R., (2020). *Psychologie du sport*. Paris : Presses Universitaires de France.
7. Décamps, G. (2017). *Psychologie du sport et de la performance*. Bruxelles : De Boeck.
8. La Rue, J., et Ripoll, H. (2004). *Manuel de psychologie du sport*. Paris : Revue EPS.
9. Weinberg; R., D., Gould, D., Deshaies, P (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Canada : Vigot.
10. Jowett, D.,S., et Lavalée, D. (2008). *Psychologie sociale du sport*. Bruxelles : De Boeck.
11. Paquet, Y., et Roberta Antonini, Ph. (2009). *Psychologie du sport*. Paris : Dunod.
12. <https://www.universalis.fr/encyclopedie/psychologie-du-sport/1-la-psychologie-de-la-performance-motrice-ou-sportive/>
13. <https://www.formation-continue-unil-epfl.ch/formation/psychologie-sport-das/>
14. Formation: Séances de préparation mentale express: le 321 et 321+ - CROPS | Préparation Mentale



السداسي الثاني

وحدة التعليم الأساسية 02:

2 - 5 مورفولوجيا

السداسي	الثاني
عنوان الوحدة	وحدة التعليم الأساسية 2
المادة	مورفولوجيا
الرصيد 03	المعامل 02
أهداف التعليم 1. معرفة البنية الجسمية الخارجية للجسم و تغيرها تحت تأثير الجهد البدني 2. الإطلاع على المركبات الأساسية للجسم و الأنسجة المكونة لها . 3. فهم العلاقة بين المحددات الجسمية و الأداء الحركي.	
المعارف المسبقة المطلوبة العناصر التشريحية للجسم كالعضلات والعظام و المفاصل . مبادئ أساسية في فيزيولوجيا الجهد البدني . معارف حول الميكانيك الحيوية (البيوميكانيك) و التحليل الحركي.	
محتوى المادة: 1) مدخل إلى المورفولوجيا الرياضية (تعريفات و مصطلحات أهميتها في المجال الرياضي). 2) الأنثروبومتري - مفاهيم و تعريفات - المقاطع الأنثروبومترية - شروط نجاح القياس الانثروبومتري 3) تحديد و قياس الأبعاد الجسمية . الأطوال الجسمية، المحيطات الجسمية، الإتساعات الجسمية، سمك ثنايا الجلد 4) مؤشرات التطور البدني 5) المكونات الجسمية الأساسية (المركبات الجسمية) - المكون العضلي - المكون الشحمي - المكون العظمي 6) الأنماط الجسمية - مفاهيم عامة - الجذور التاريخية لتصنيف أنماط الجسم 7) أنماط الجسم وفق النظريات الحديثة. - نمط الجسم وفق نظرية شيلدون - نمط الجسم وفق نظرية هيث و كارتر 8) نمط الجسم و النشاط الرياضي - النمط الجسمي و الاكتشاف و التوجيه الرياضي - أنماط الرياضيين وفق التخصصات الممارسة 9) طرق حساب و استخراج النمط الجسمي 10) المتطلبات الجسمية للحركة. 11) المحددات الجسمية و التحليل الحركي	

(12) بناء الجسم و تكوينه و الأداء الرياضي (الخصوصيات البنيوية للرياضيين من مختلف التخصصات)

طريقة التقييم	تقييم مستمر + امتحان
المراجع باللغة العربية:	
(1) محمد صبحي حسنين :أطلس تصنيف و توصيف أنماط الجسم، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005	
(2) محمد صبحي حسنين :المرجع في القياسات الجسمية، دار المعارف للنشر والطباعة، القاهرة، 1996	
(3) محمد نصر الدين رضوان :المرجع في القياسات الجسمية(، ط 1 ، دار الفكر العربي، 1997	
المراجع باللغات الأجنبية:	
1.Bounak. V. V (1931). Les méthodes de recherche antropometriques. Edition IZD.3-c Gazette médicale	
2.Brief, F.K. (1986). Somatotipo y características antropométricas de los atletas bolivarianos. Universidad. Central de Venezuela .Caracas	
3. Carter, J.E.L. (1970). The somatotype of athletes: a review. Human Biology.	
4.Carter.J.E.L. (1980). The Heath-Carter Somatotype Methode, 3RD. ED, San Diego State University Syllabus Service, San-Diego,	
5.Carter, J.E.L., Aubry. S.P. & Sleet, D.A. (1982). Somatotypes of Montreal Olympic athletes. In physical Structure of Olympic Athletes. Part 1. The Montreal Olympic Games Anthropological Project, Editions. J.E.L. Carter, PP. 53-80. BASEL: KARGER	
6.Carter, J.E.L. (1984). Somatotypes of Olympic athletes from 1984 to 1976. In physical Structure of Olympic Athletes. Part II. Kinanthropometry of Olympic Athletes, ed. J.E.L. CARTER, PP. 80-109. BASEL: KARGER,	
7.Carter, J.E.L. & Lucio, F.D. (1986) Body size, Skinfolds, and Somatotypes of high School and Olympic Wrestlers. In Perspectives In Kinanthropometry, ED. JA.P. DAY, PP. 171-180.	



السداسي الثاني

وحدة التعليم المنهجية:

2 - 6 تقنيات ادوات البحث العلمي

السداسي	الثاني
عنوان الوحدة	وحدة التعليم المنهجية
المادة	تقنيات ادوات البحث العلمي
الرصيد 05	المعامل 02
أهداف التعليم 1. التعرف على اهم ادوات جمع البيانات في البحث العلمي و شروطها العلمية وكذلك خطوات اعدادها وبنائها 2. طرق الاقتباس و التهميش في البحوث العلمية	
المعارف المسبقة المطلوبة : مناهج البحث وانواع طبيعة البيانات ومستويات قياسها ومصادرها الاختبارات الاحصائية الوصفية وطرق تحويل البيانات وتنظيمها	
محتوى المادة: 1. مصادر المعلومات والبيانات في البحوث العلمية 2. المجتمع والعينة في البحث العلمي 3. الملاحظة انواعها وشروطها 4. الاستبيان انواعه وشروطه 5. المقابلة انواعها وشروطها 6. المقاييس المقننة انواعها وشروطها 7. الاختبارات الميدانية انواعها وشروطها 8. الاختبارات الإسقاطية كأداة انواعها وشروطها 9. الاقتباس والتهميش في البحث العلمي 10. فنيات كتابة واخراج البحث العلمي	
طريقة التقييم	تقييم مستمر + امتحان
المراجع باللغة العربية: 1) بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، د.م.ج، الجزائر، 2009. 2) - محمد عبد الفتاح الصيرفي: البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، دار وائل للنشر، 2002. 3) - محمد ح علاوي و أسامة ك راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، 1999.	

- (4) - مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، 2002.
- (5) - عامر قنديجلي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية، 2008.
- (6) - سمير عبد القادر جاد: استراتيجيات الأبحاث العلمية والرسائل الجامعية، 2007.

المراجع باللغات الأجنبية:

1. Collinet, C & Collectif. (2003). la recherche en STAPS ; Editions Presse Universitaire de France.
2. Ferré, J & Philippe, B. (2008). préparation aux brevets d'état d'éducateur sportif - tome2- le cadre institutionnel, socio-économique et juridique des APS, Editions Amphora,
3. Michot, T. (2001). une méthode pour réussir ses études en STAPS, Editions Vuibert. Collection Sciences Corps Et Mouvements
4. Thomas, R. (2003). Annales du brevet d'état d'éducateur sportif, Editions Vigot Paris.



السداسي الثاني

وحدة التعليم المنهجية:

2 - 7 الاحصاء الوصفي

السداسي	الثاني
عنوان الوحدة	وحدة التعليم المنهجية
المادة	الاحصاء الوصفي
الرصيد 04	المعامل 02
أهداف التعليم تنظيم وتحويل البيانات والمعطيات من الشكل الخام الى صورة منظمة باستعمال المعادلات والتمثيلات البيانية	
المعارف المسبقة المطلوبة : (1) الاسس الرياضية كالعلاقات الحسابية (2) مستويات القياس الاسمية الكمية الرتبية ، النسبية (3) منطق المعادلات الرياضية ومعرفة المجهول بالنسبة للمعلوم (4) اشكال عرض البيانات هندسيا كالدائرة النسبية والاعمدة البيانية والمنحنى....	
محتوى المادة: (1) انواع البيانات (كمية - كيفية) (2) انواع التوزيعات (غير تكرارية - تكرارية) (3) الجداول و التمثيلات الهندسية والبيانية (4) تحويل التوزيع العادي الى توزيع تكراري فتوي في حالة العينات الكبيرة (5) مقاييس النزعة المركزية في حالة العينات الصغيرة ن اقل من 30 (6) مقاييس النزعة المركزية في حالة العينات الكبيرة ن اكبر من او يساوي 30 (7) مقاييس التشتت في حالة العينات الصغيرة ن اقل من 30 (8) مقاييس التشتت في حالة العينات الكبيرة ن اكبر من او يساوي 30 (9) الربيعيات والمئينات (10) مقاييس المكانة النسبية و الشكل (11) التوزيع الطبيعي والتوزيع المعياري	
طريقة التقييم	امتحان

المراجع باللغة العربية:

- عبد القادر حلومي : مدخل إلى الإحصاء ، ط1، منشورات عويدات ،بيروت ،باريس، 1985
- حسن محمد حسن : أساليب الإحصاء وتطبيقاته ، دار المعرفة الجامعية ،1992
- مصطفى زايد: الإحصاء ووصف البيانات ، دار الفجر للنشر والتوزيع ، مصر ، 2009.
- طارق البدري ،سهيلة نجم:الإحصاء في المناهج البحثية التربوية والنفسية ،ط1، دارالثقافة للنشر والتوزيع
- إعتماد علام ، يسرى رسلان :أساسيات الإحصاء الاجتماعي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،1988
- فتحى عبد العزيز أبو راضي :مبادئ الإحصاء الاجتماعي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ،1989.
- عبد الكريم بوحفص : أسس ومناهج البحث في علم النفس ،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 2016
- عبد الكريم بوحفص: الاحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والانسانية ، د م ج، الجزائر ، 2005
- عبدلي فاتح : محاضرات في الاحصاء الوصفي ، جامعة محمد الشريف مساعدي سوق اهراس ، 2017 .
- أحمد مصطفى الأشقر : مقدمة في الإحصاء مفاهيم وطرائق ،ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع ،2009
- احمد عبد السميع طيبة: مبادئ الاحصاء، ط1،دار البداية،2008
- جلال الصياد- عبد الحميد محمد ربيع : مبادئ الطرق الاحصائية،ط1، دار تھامة، السعودية،1983



السداسي الثاني

وحدة التعليم الاستكشافية:

2 - 8 مدخل الى ميدان علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية 02

السداسي	الثاني
عنوان الوحدة	وحدة التعليم الاستكشافية
المادة	مدخل الى ميدان علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية 2
الرصيد 01	المعامل 01
أهداف التعليم معرفة المفاهيم الأساسية والمصطلحات والنظريات وخصائص كل من النشاط البدني الرياضي المكيف و الادارة الرياضية والاعلام الرياضي و كذا معرفة مجالاتهما ونظريتهما	
المعارف المسبقة المطلوبة : بعض المصطلحات و التعاريف المتعلقة بكل من الادارة والاعلام في المجال الرياضي	
محتوى المادة: IV. مدخل شعبة للنشاط البدني والرياضي المكيف 1. مدخل لنظرية ومنهجية النشاط الرياضي المكيف 2. أهداف ومبادئ النشاط الرياضي المكيف 3. الخصائص العامة للنشاط البدني الرياضي المكيف 4. طرائق وأدوات تدريس وتدريب النشاط الرياضي المكيف (التصميم، التنظيم، القيادة، التقويم). 5. تاريخ النشاط البدني الرياضي المكيف في العالم وفي الجزائر 6. الإعاقة والتصنيف (1-أنواع الإعاقات، 2- التصنيف الرياضي) 7. عملية التكيف (الحركات، القوانين، العتاد، المنشآت) 8. عملية الدمج (الأسري، الإجتماعي، المدرسي، المهني، و الرياضي) V. مدخل الى شعبة الإدارة والتسيير الرياضي 1. الإدارة الرياضية مفهومها وأهدافها 2. المؤسسة الرياضية (مفاهيم-الاتحاديات-التنظيم القانوني والهيكل التنظيمي-الأهداف والمكونات) 3. عناصر الإدارة الرياضية. 4. مجالات التسيير الرياضي (تسيير المنشآت الرياضية-الموارد البشرية-التسيير المالي).	



5. القيادة الرياضية وأهميتها
6. الاحتراف الرياضي
- VI. مدخل الى شعبة الاعلام والاتصال الرياضي

1. مفهوم الإعلام والاتصال
2. نظريات الاعلام والاتصال
3. نماذج من الأنظمة الإعلامية ووسائله في العصر الحديث.
4. الاتصال في الهيئات الرياضية
5. الاتصال الرياضي والإعلام
6. دور الإعلام الرياضي في التوعية والتربية المستديمة والتوعية الصحية
7. المفاهيم المشابهة للإعلام والاتصال
8. وظائف وسائل الاعلام في المجتمع.

طريقة التقييم

امتحان

المراجع باللغة العربية:

1. عبان عبد القادر (2015) تحديات الادارة الإلكترونية في الجزائر دراسة سييسولوجيا ببلدية الكاليتوس العاصمة اطروحة دكتوراه جامعة بسكرة .
2. عمار بوحوش : "نظريات الإدارة الحديثة"، دار الغرب الإسلامي , جامعة الجزائر، 2006 .
3. إبراهيم عبد المقصود، حسن احمد الشافعي: الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، ط 1، مصر، 2004 .
4. حسن حديم: مبادئ الإدارة الحديثة، ط 2، دار حامد، عمان، 2010.
5. كمال الدين درويش و محمد صبحي حسانين: موسوعة متجهات إدارة الرياضة ، 2004.
6. سيد محمد جاد الرب: دروس إدارية وتنظيمية من القرآن والسنة النبوية، الأردن، 2004
7. محمد رفيق الطيب: مدخل للتسيير، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 2011.
8. فؤاد شعبان وعبيدة صبطي، تاريخ وسائل الاتصال وتكنولوجيااته الحديثة، دار الخلدونية، الجزائر، 2012
9. جمال العيفة (2010) : مؤسسات الإعلام و الاتصال، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
10. عاطف علي العبد ونظريات الاعلام والراي العام ، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003.
11. فؤادة عبد المنعم البكري ، الاتصال الشخصي في عصر تكنولوجيا الاتصال ، ط2 ، القاهرة : عالم الكتب ، 2005.
12. علم الدين محمود وعبد الحسيب محمد تيمور، أساسيات تكنولوجيا المعلومات والاتصال والتوثيق والاعلام : القاهرة د.م.م. 2003،
13. سعاد جبر سعيد، سيكولوجية الاتصال الجماهيري، عمان : جدار الكتاب العالمي، 2008.

المراجع باللغات الأجنبية:

السداسي الثاني

وحدة التعليم المنهجية:

2 - 9 علم الاجتماع الرياضي

السداسي	الثاني
عنوان الوحدة	وحدة التعليم الاستكشافية
المادة	علم الاجتماع الرياضي
الرصيد 01	المعامل 01
أهداف التعليم 1. التعرف ببعض موضوعات علم الاجتماع الرياضي 2. التعرف بأهمية بعض موضوعات علم الاجتماع الرياضي 3. التعرف بكيفية الاستفادة من هذه الموضوعات في الحياة العملية 4.	
المعارف المسبقة المطلوبة : يجب ان يكون للطالب معارف حول علاقة الفرد بالمحيط وبعض معالم الجماعة والتفاعلات التي تميزها ودور الفرد في المجتمع و ماهي المتغيرات التي تؤثر في العلاقة بين الافراد .	
محتوى المادة: 1) مدخل حول مفاهيم وتطور علم الاجتماع 2) التنشئة الاجتماعية (وسائلها) 3) التنشئة الاجتماعية (تعريفها - اهميتها) 4) التفاعل الاجتماعي و التفاعل في الفريق الرياضي 5) التفاعل الاجتماعي و الأدوار المختلفة لافراد الفريق الرياضي 6) القيادة الرياضية 7) الاتصال في النوادي والفرق الرياضية (تعريفه - اهميته - انماطه) 8) الاتصال في النوادي والفرق الرياضية (وسائله - عناصره - اتجاهاته) 9) التماسك (تعريفه - انواعه - اهميته) 10) التماسك (عوامله - مظاهره) 11) الجمهور الرياضي	
طريقة التقييم	امتحان

المراجع باللغة العربية:

- 1) كمال جمال الرضوي: موضوعات في علم الاجتماع الرياضي، دار وائل، 2020
- 2) كمال طه لويس : علم الاجتماع الرياضي (الاسس النظرية والتطبيقات) دار الايام، 2016
- 3) خير الدين عويس : مقدمة في علم الاجتماع الرياضي: دار الفكر العربي، 1998
- 4) خالد الحشوش: علم الاجتماع الرياضي، مكتبة المجتمع العربي، 2013
- 5) احسان محمد الحسن: علم الاجتماع الرياضي، دار وائل، 2005

المراجع باللغات الأجنبية:

- 1) Pascal Durent : Sociologie du Sport ,Presses universitaires Paris ,2019
- 2) G Dominique Baillet :Les grands themes de La Sociologie Du Sport , l'harmattan,2002



السداسي الثاني

وحدة التعليم المنهجية:

2 - 10 الاعلام الآلي

السداسي	الثاني
عنوان الوحدة	وحدة التعليم الافقية
المادة	اعلام آلي
الرصيد 01	المعامل 01

أهداف التعليم

- 1) تعرف الطالب على مكونات الحاسوب والعناصر الأساسية التي يتركز عليها الحاسوب وفهم مبدأ تشغيله
- 2) معرفة خصائص واكتشاف بيئة Windows التطرق إلى مختلف المفاهيم حول البرامج وتوافقها مع أنظمة التشغيل تقديم المفاهيم النظرية والتطبيقية حول MS Word 2013 و MS Excel 2013 و MS Powerpoint 2013

المعارف المسبقة المطلوبة :

- معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالإعلام الآلي.
معرفة بعض مكونات الحاسوب وبرامج تشغيله.

محتوى المادة:

المحاضرة الاولى : هندسة الحاسوب

1- مفهوم الإعلام الآلي

2- مصطلحات

3- العتاد (Hardware)

4- الوحدة المركزية Unité centrale

المحاضرة الثانية: نظام التشغيل MS Windows 7 (2/1)

1- تعريف Windows 7

2- سطح المكتب Windows 7

3- شريط المهام (Barre des tâches)

4- النوافذ في نظام التشغيل Windows 7

المحاضرة الثالثة: نظام التشغيل MS Windows 7 (2/1)

1- الملف (Fichier)

2- المجلد (Dossier)

3- المكتبة (Bibliothèque)

4- مسار الوصول للملف/ المجلد

5- عمليات على المجلدات والملفات





6- أنظمة التشغيل (32 bits) و (64 bits)

7- توافق البرامج مع نظام التشغيل (Compatibilité)

8- نافذة التحكم (Panneau de configuration)

المحاضرة الرابعة: معالجة النص (MS Word 2013) (3/1)

1- معالجة النصوص

2- برنامج ميكروسوفت أوفيس وورد Microsoft Office Word 2013

3- إدخال النصوص

4- تنسيق المحتوى (Mise en forme)

5- التنسيق على النص (Formatage)

المحاضرة الخامسة: معالجة النص (MS Word 2013) (3/2)

1- إدراج جدول (Insertion d'un tableau)

2- الجدولة Tabulation

3- استعمال الرموز النقطية والترقيم Utilisation des puces et numérisation

4- إدراج صورة (Insertion d'une image)

5- حفظ المستند (Enregistrement)

6- طباعة المستند

المحاضرة السادسة: معالجة النص (MS Word 2013) (3/3)

1- إنشاء صفحة الغلاف

2- إدراج فن الكتابة Insertion Word Art

3- المخطط الهيكلي Le graphique Smart Art

المحاضرة السابعة: استعمال (MS Excel 2013) (1/4)

1- تقديم برنامج MS Excel 2013

2- العمليات في برنامج MS EXCEL 2013

3- تنسيق الأوراق الحسابية

المحاضرة الثامنة: استعمال (MS Excel 2013) (2/4)

1- الصيغ

2- حالات عملية

المحاضرة التاسعة: استعمال (MS Excel 2013) (3/4)

1- فرز البيانات (Tri)

2- التصفية التلقائية

المحاضرة العاشرة: استعمال (MS Excel 2013) (4/4)

1- المخططات البيانية في اكسل (Graphiques avec Excel)

2- أنواع المخططات البيانية المتاحة في اكسل (Types de graphique)

3- إنشاء مخطط بياني قاعدي (Créer un graphique de base)

4- تحديد عناصر المخطط البياني

5- تنسيق الصفحات (Mise en page)

6- طباعة ورقة العمل (Imprimer une feuille de calcul)

المحاضرة الحادية عشر: إنشاء عرض تقديمي باستعمال 2013 Power Point (2/1)

1- تعريف برنامج العروض التقديمية 2013 Power Point

2- تشغيل برنامج 2013 Power Point

3- تقديم الواجهة

4- إنشاء عرض تقديمي

5- تعريف الشريحة

6- طرق حفظ العرض التقديمي

7- انتقالات الشرائح Transition

المحاضرة الثانية عشر: إنشاء عرض تقديمي باستعمال 2013 Power Point (2/2)

1- السمة Thème

2- الحركة Animations

3- الارتباط التشعبي

4- أزرار الإجراءات Action

5- عرض الشرائح Diaporama



تقييم مستمر + امتحان

طريقة التقييم

المراجع باللغة العربية:

م ش بلعيد، إعداد جداول الحساب باستعمال إكسل، الصفحات الزرقاء العالمية، 2007.

1. Cazes, A & Delacroix, J. (2015). Architecture des machines et des systèmes informatiques- 5ème édition Editions Dunod
2. Cellule e-learning. Cours Informatique – Niveau 1, Niveau 2, Université Abdelhamid Mehri – Constantine 2.
3. Grim, Z Windows, (2014). Word, Excel, Cours – Travaux pratiques, Office des publications universitaires
4. Information Technology Services (ITS) Microsoft PowerPoint 2013, Californian State University, 2015, LOS ANGELES.
5. Khichane, C. (2013). *L'essentiel windows 7*, Dar el Firdous
6. Khichane, C. (2013). *L'essentiel de Word 2010*, Dar el Firdous
7. Khichane, C. (2013). *L'essentiel d'Excel 2010*, Dar el Firdous.
8. Khichane, C. (2013). *L'essentiel de PowerPoint 2010*, Dar el Firdous
9. Mathias, M. (2010). Microsoft Word 2010 Le Guide Complet, Micro Application, 1ère Édition

10. Marchandiau, L. (2010). Microsoft PowerPoint 2010, Micro Application, 1ère Édition
11. Mille, T. (2009). *Windows 7 le guide complet*, Micro Application 1ère Édition
12. . Premium consultants, SARL Unipersonnelle (2010), Microsoft Excel 2010 Fonctions Et Formules Le Guide Complet, Micro Application, 1ère Édition – juin.
13. <http://www.insea.ma/download/coursarchi.pdf>
14. <http://www.makktaba.com/>
15. <http://www.courstechinfo.be/Hard/Imprimante.html>
16. <https://support.microsoft.com/fr-dz/products/windows?os=windows-7>
17. http://pmtic.net/sites/default/files/filemanager/memos/pmtic_creation.pdf
18. <https://support.office.com/fr-fr/excel>
19. <https://support.office.com/ar-sa/article>
20. <https://www.youtube.com/watch?v=t4fU5hkJeHQ>

