

صورة

..... الاسم الكامل:

..... تاريخ ومكان الازدياد:

..... مقر السكني {العنوان}:

.....

..... يبعد عن المؤسسة بحوالي:

..... رقم الهاتف الشخصي أو ولي الأمر:

..... المؤسسة:

..... القسم:

..... الرقم:

..... TAILLE الطول:

..... POID الوزن:

..... VMA السرعة القصوى الهوائية:

..... : Détente horizontale

..... : Détente verticale

هل أنت معفى من حصص التربية البدنية؟

إذا كان الجواب نعم حدد السبب

هل تعاني أحد الأمراض التالية: (أمراض في القلب، أمراض في الجهاز التنفسي كالربو مثلا، داء السكري، الضغط، سمنة مفرطة، فقر الدم، أمراض العظام والمفاصل، كسر جديد أو قديم في العظام، عملية على أحد الأعضاء الداخلية، أمراض نفسية ...)

ما رأيك في مادة التربية البدنية وما تمثلك حولها؟

.....

.....

.....

.....

هل لديك رياضة مفضلة؟

.....

.....

هل تمارس الرياضة بشكل منتظم؟

.....

.....

.....

هل تشارك في الألعاب الرياضية المدرسية؟ إذا كان الجواب لا حدد السبب

.....

.....

.....

.....

هل لديك اقتراحات لتطوير مادة التربية البدنية داخل مؤسستك

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

القانون الداخلي لحصص التربية البدنية

- المادة 1:** اعتبار شعار هذه السنة هو: الرياضة المدرسية تربيته، أخلاق وثقافة قبل ان تكون ممارسة يجب العمل بها.
- المادة 2:** يجب الاحترام التام والمتبادل بين جميع تلاميذ نفس القسم وبين تلاميذ الأقسام الأخرى.
- المادة 3:** لا يقبل أي تلميذ(ة) تأخر ب 5 دقائق أو تغيب إلا بتبرير (رخصة) مصادق عليه من طرف إدارة المؤسسة.
- المادة 4:** كل من قام بفعل مذل بالأخلاق أو نطق بلفظ غير تربوي تتخذ في حقه الإجراءات اللازمة.
- المادة 5:** الحضور بالبذلة الرياضية والحذاء الرياضي الزامي حتى في حالة المرض ودونهما يعتبر التلميذ غائبا.
- المادة 6:** عدم التوفر على دفتر المادة يؤدي إلى عقوبات تقويمية.
- المادة 7:** لا يجب مخالفة قوانين أي نشاط رياضي مثل ركل كرة اليد بالرجل، كل مخالف تتخذ في حقه عقوبات وخيمة.
- المادة 8:** يمنع على التلاميذ مغادرة الفصل الدراسي أثناء سير الحصة.
- المادة 9:** يمنع احضار الهاتف النقال أو وضع سماعات الأذن.
- المادة 10:** كل من ساهم في السير الجيد للدروس يمكن أن تضاف له نقطة أو أكثر.

امضاء التلميذ

.....

ما الغرض من الإحماء؟

فترة الإحماء هي إعداد للجسم حتى يصبح مستعد لممارسة تمارين او نشاط شاق ويعد نظام القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والجهاز الحركي تدريجياً والتي من شأنهم يجعلوا

الجسم في استيعاب لطلب المزيد من النشاط الشاق

يزيد من درجة حرارة الجسم عموماً والعضلات مما يزيد من تدفق الدم إلى العضلات لكي تصبح

جاهزة لممارسة التمرين

يزيد من درجة حرارة الجسم والعضلات مما يساعد على زيادة معدل إنتاج الطاقة

ممارسة التمارين دون إحماء يضع إجهاد على القلب، الإحماء يقلل من الضغط على القلب

يلين الأنسجة (الأوتار والأربطة والعضلات) مما يقلل من خطر وقوع إصابات

يزيد من سرعة نقل الاشارات العصبية وهذا يعني مساعدة الرياضي على التحرك بشكل أسرع

ولا ننسى أن الوقت اللازم للإحماء يعتمد بدرجة كبيرة على نوعية الرياضة وأجواء الطقس.

جري الجلد

ما هي المجموعة التي تنتمي اليها في هذه الحلقة:

ما هو لون سترتك في هذه الحلقة:

ما هو دورك داخل المجموعة التي تنتمي اليها؟

تعريف جري الجلد:

.....

.....

.....

اختبار Test navette :

.....

.....

.....

تعريف السرعة القصوية الهوائية:

.....

.....

.....

ماهي سرعتك القصوية الهوائية بعد انجاز الاختبار:

.....

جدول تتبع الحصص

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحصّة
....	الأداء
										ملاحظات

✓ هل حصلت على تقدم في المستوى بعد هذه الحلقة:

ملاحظات أخرى:

.....

.....

الكرة الطائرة

..... ما هي المجموعة التي تنتمي اليها في هذه الحلقة؟
 ما هو لون سترتك في هذه الحلقة؟
 ما هو دورك داخل المجموعة التي تنتمي اليها؟

تعريف الكرة الطائرة:

.....

قواعد الكرة الطائرة:

..... مكونات الفريق Equipe :
 الفوز بنقطة Point :
 الفوز بجولة Set :
 الفوز بالمقابلة Match :
 الملعب Terrain :



طريقة اللعب

1- مراكز اللاعبين أو التموضع Position

.....

-
2- التناوب Rotation

.....
.....

3- الكرة داخل و خارج الملعب "IN" ou "OUT" Dedans

.....
.....

4- عدد لمسات الفريق للكرة Touche de balle

.....
.....

5- الشبكة Filet

.....
.....

.....
.....

.....
.....

6- الارسال Service

.....
.....

.....
.....

.....
.....

7- الحكام Arbitres

.....
.....

جدول تتبع الحصص

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحصة
										مكتسبات
										انجازات
										ملاحظات

✓ هل حصلت على تقدم في المستوى بعد هذه الحلقة:

الجري السريع

ما هي المجموعة التي تنتمي اليها في هذه الحلقة؟.....

ما هو لون سترتك في هذه الحلقة؟.....

ما هو دورك داخل المجموعة التي تنتمي اليها؟.....

مفهوم الجري السريع:

.....

أنواع الجري السريع:

.....

مراحل الجري السريع:

.....

قوانين الجري السريع:

.....

فوائد الجري السريع:

.....

جدول تتبع الحصص

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحصّة
....
....	الأداء

ما تحليلك للجدول؟

.....

✓ هل أحرزت تقدما في المستوى بعد هذه الحلقة؟

.....

كرة اليد

ما هي المجموعة التي تنتمي اليها في هذه الحلقة؟.....

ما هو لون سترتك في هذه الحلقة؟.....

ما هو دورك داخل المجموعة التي تنتمي اليها؟.....

تعريف كرة اليد:

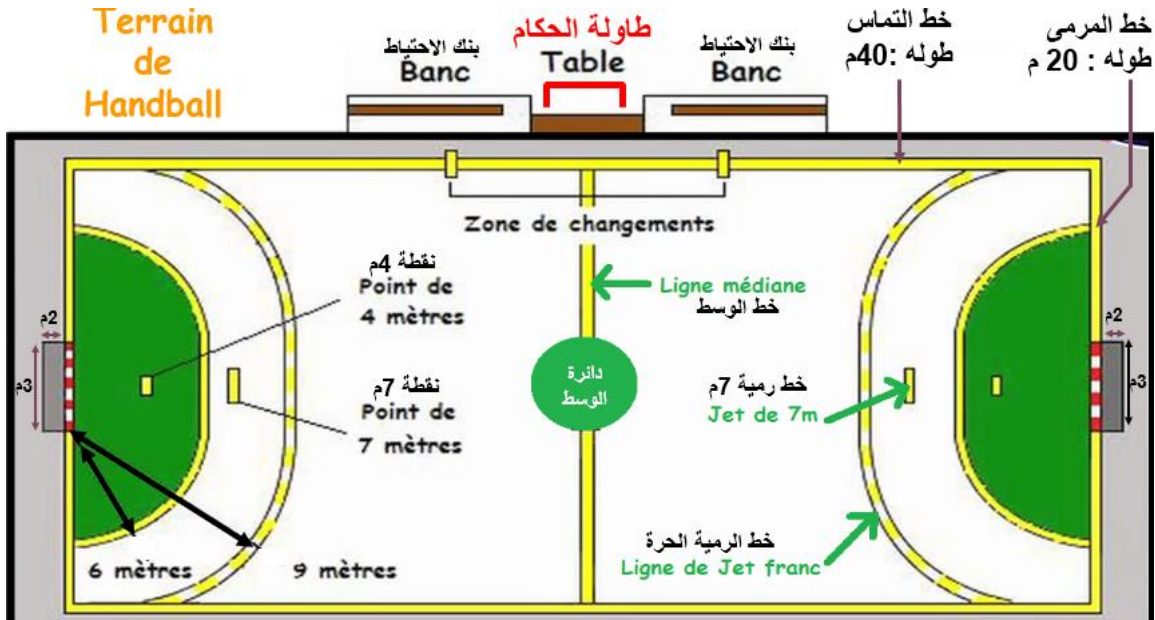
.....

.....

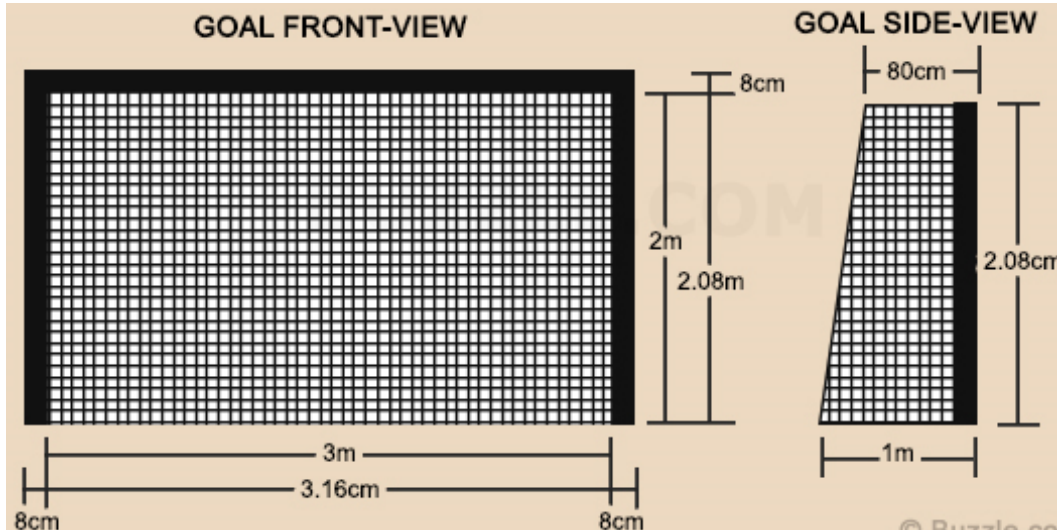
.....

قوانين كرة اليد:

الملعب



المرمى



قواعد وقوانين كرة اليد

الفريق يتكون من

.....
.....

الحكام

.....
.....

توقيت المباراة

.....
.....

الرميات في كرة اليد

رمية البداية:

.....
.....

رمية التماس:

.....
.....

الرمية الحرة:

.....
.....

رمية الجزاء:

.....
.....

حارس المرمى

.....
.....

الجزاءات

.....
.....

سلم العقوبات

.....
.....

.....
.....

المخالفات

.....

.....

.....

جدول تتبع الحصص

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحصّة
										مكتسبات
										انجازات
										ملاحظات

✓ هل حصلت على تقدم في المستوى بعد هذه الحلقة:

القفز الطولي

ما هي المجموعة التي تنتمي إليها في هذه الحلقة؟.....

ما هو لون سترتك في هذه الحلقة؟.....

ما هو دورك داخل المجموعة التي تنتمي إليها؟.....

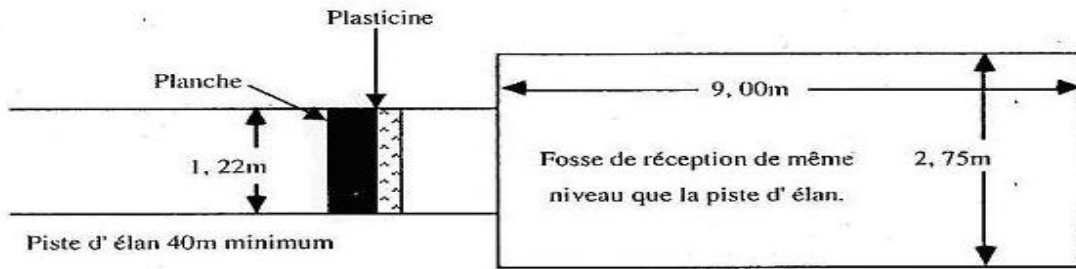
تعريف القفز الطولي:

.....

.....

.....

ملعب القفز الطولي



مراحل القفز الطولي:

.....

.....

.....

قواعد القفز الطولي:

.....

.....

.....

الأخطاء في القفز الطولي:

.....

.....

.....

.....

جدول تتبع الحصص

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحصّة
....	الأداء
....	

ما تحليلك للجدول؟

.....

هل أحرزت تقدما في المستوى بعد هذه الحلقة؟

.....

كرة السلة

ما هي المجموعة التي تنتمي اليها في هذه الحلقة؟.....

ما هو لون سترتك في هذه الحلقة؟.....

ما هو دورك داخل المجموعة التي تنتمي اليها؟.....

تعريف كرة السلة:

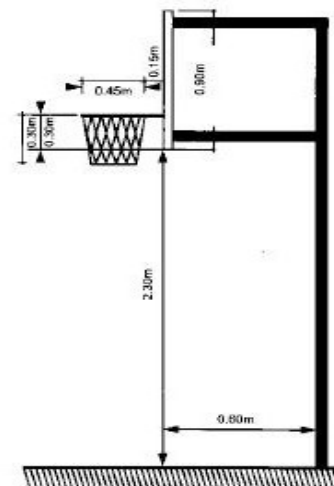
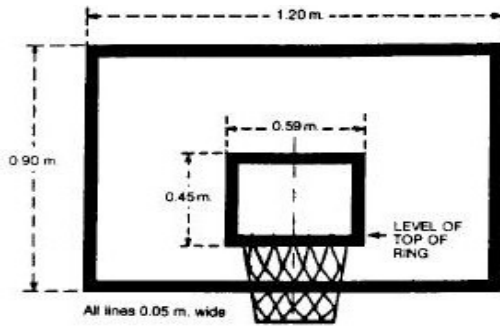
.....

.....

.....

خصائص كرة السلة

ملعب كرة السلة



قوانين كرة السلة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أخطاء كرة السلة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

جدول تتبع الحصص

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحصّة
										مكتسبات
										انجازات
										ملاحظات

✓ هل حصلت على تقدم في المستوى بعد هذه الحلقة:

استعمال الزمن

من 17 الى 18	من 16 الى 17	من 15 الى 16	من 14 الى 15	من 11 الى 12	من 10 الى 11	من 9 الى 10	من 8 الى 9	
								الثلاثاء
								الأربعاء
								الخميس
								الجمعة
								السبت

العطل المدرسية و الأيام الوطنية و العالمية

تواريخها	العطل المدرسية
يومي 12 و 13 ربيع الأول 1444	عيد المولد النبوي الشريف على صاحبه أفضل الصلاة و أزكى التسليم
من الأحد 23 أكتوبر 2022 من الأحد 30 أكتوبر 2022	العطلة البيئية الأولى
الجمعة 18 نونبر 2022	عيد الاستقلال
من الأحد 04 دجنبر 2022 من الأحد 11 دجنبر 2022	العطلة البيئية الثانية
الأربعاء 11 يناير 2023	ذكرى تقديم وثيقة الاستقلال
من الأحد 22 يناير 2023 من الأحد 29 يناير 2023	عطلة منتصف السنة الدراسية
من الأحد 12 مارس 2023 إلى الأحد 19 مارس 2023	العطلة البيئية الثالثة
الإثنين فاتح ماي 2023	عيد الشغل
من 29 رمضان 1444 إلى 2 شوال 1444	عيد الفطر
من الأحد 30 أبريل 2023 إلى الأحد 07 ماي 2023	العطلة البيئية الرابعة
من 8 ذو الحجة 1443 من 11 ذو الحجة 1443	عيد الأضحى

تواريخها	الأيام الوطنية و العالمية
2022-09-01	اليوم الوطني للدخول المدرسي
2022-09-08	اليوم العالمي لمحو الأمية
2022-10-04	اليوم العالمي للسكن
2022-10-05	اليوم العالمي للمدرس
2022-10-07	اليوم العالمي للطفل
2022-10-09	اليوم العالمي للبريد
2022-10-14	اليوم العالمي للبيئة
2022-10-16	اليوم العالمي للتغذية
شهر نونبر	الحملة الوطنية للتضامن ضد الفقر
2022-11-14	اليوم الوطني للشجرة
2022-11-15	اليوم الوطني للصحافة و الإعلام
2022-11-16	اليوم العالمي للتسامح
2022-11-27	اليوم الوطني للتعاون المدرسي
2022-11-29	اليوم العالمي للتضامن مع الشعب الفلسطيني
2022-11-01	اليوم العالمي للسيدا
2023-05-17	اليوم العالمي للمواصلات السلكية و اللاسلكية
2022-12-03	اليوم العالمي للأشخاص المعاقين
2022-12-08	اليوم العالمي التطوعي لتنظافة البيئة
2022-12-10	اليوم العالمي لحقوق الإنسان
2023-01-06	اليوم الوطني لمحاربة الرشوة
2023-03-08	اليوم العالمي للمرأة
2023-03-21	الأسبوع العالمي للغابة
2023-03-22	اليوم العالمي للماء
2023-04-23	اليوم العالمي للكتاب و حقوق المؤلف
2023-05-03	اليوم العالمي لحرية الصحافة
2023-05-14	اليوم الوطني للمسرح المدرسي
2023-06-12	اليوم الوطني للأعمال الاجتماعية
2023-07-02	اليوم العالمي للتعاونيات

