

**الإطار المرجعي للامتحان الموحد الجهوي للبكالوريا: المترشحون بالأحرار**

**مادة التربية البدنية والرياضية**

**ا** **- المضامين و المحتويات**

**الكفاية العامة**

1. **إعداد مشروع شخصي في الأنشطة البدنية و الرياضية المعتمدة.**
2. **تكييف وضعيات الجسم وحركاته مع متطلبات المحيط بمختلف أبعاده.**

***الهدف النهائي للإدماج***

**التمكن من معالجة مختلف الوضعيات و التفاعلات الحركية و الانخراط بكل استقلالية في تخطيط و انجاز مشروع رياضي**

1. **مضامين الاختبارات**

**المجال الأول:ألعاب القوى:**

**التمكن من تنظيم الجسم وتدبير الجهد وتلئيم الأداء لتثبيت مستوى معين من المهارة والرفع من فعالية الإنجاز وفق مشروع فردي.**

**يجتاز المترشح اختبارا في أحد الأنشطة التالية (من اختياره)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **المضمون** | | **مجال ألعاب القوى** |
| **comportement moteur صيرورة الإنجاز** | **performance sportive الإنجاز الرياضي** |
| **تقييم صيرورة الإنجاز(السلوك الحركي) باعتماد شبكة الملاحظة (ملحق رقم 1** | **تقييم زمن أو مسافة التجلية(الانجاز) باعتماد**  **شبكة التنقيط في الملحق رقم 2** | **الجري السريع**  **\_ 60 م مستوية بالنسبة للإناث**  **\_ 80 م مستوية بالنسبة للذكور** |
| **القفز الطولي** |
| **دفع الجلة**  **\_ 3 كلغ بالنسبة للإناث**  **\_ 4 كلغ بالنسبة للذكور** |
| **50 %** | **50 %** | **نسبة الأهمية** |

**المجال الثاني: الحركات الأرضية للجمباز**

**إعداد و تقديم و إنجاز تعبير حركي على شكل تسلل لمجموعة من الحركات الأرضية متنوعة الصور والإيقاعات منسقة ومنظمة وفق المتطلبات التالية 2A+3B+3C**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **النشاط الرياضي: الجمباز** | **المضمون** | **النقطة /20** | **نسبة الأهمية** |
| **02** | **إعداد و تقديم و إنجاز تعبير حركي على شكل تسلل لمجموعة من الحركات الأرضية متنوعة الصور والإيقاعات منسقة ومنظمة وفق المتطلبات التالية:**  **2A+3B+3C** | **fiche projet مشروع التسلسل الحركي** | **02** | **100/10** |
| **Difficultés مستوى الصعوبة** | **08.5** | **100/42.5** |
| **Composition التركيب** | **1.5** | **100/7.5** |
| **Exécution الانجاز** | **08** | **100/40** |

**2. جدول التخصيص**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **نسبة الأهمية** | **كيفية التقويم** | **المضمون** | **المجالات** | |
| **50 %** | **من خلال**  **الملحق رقم 2** | **الإنجاز الرياضي 50%performance** | **الجري السريع** | **1- ألعاب القوى**  **يجتاز المترشح اختبارا في أحد**  **الأنشطة التالية(من اختياره)** |
| **الوثب الطويل** |
| **من خلال**  **الملحق رقم 1** | **comportement moteur السلوك الحركي 50%** |
| **دفع الجلة** |
| **50 %** | **من خلال**  **الملحق رقم 3** | **الإنجاز الرياضي والمهارات الحركية** | **2 - الحركات الأرضية للجمباز** | |

**3. مواصفات الفروض البدنية و الرياضية :**

**تعتمد في تقويم إنجازات المرشحين الأحرار في مادة التربية البدنية والرياضية، الفروض التالية:**

**1.3. الأنشطة الاختيارية :العاب القوى يجتاز المترشح اختبارا في أحد الأنشطة التالية :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **النشاط الرياضي** | **إناث** | **ذكور** | **المضمون** |
| **01** | **الجري السريع** | **60 متر** | **80متر** | **ينجز المترشح جريا سريعا على المسافة المحددة حسب جنسه و يحسب توقيت الانجاز** |
| **رمي الجلة** | **3 كلغ** | **4 كلغ** | **ينجز المترشح 3 رميات و تحتسب أحسن رمية من بين 3** |
| **القفز الطولي** | **---** | **---** | **ينجز المترشح 3 قفزات و تحتسب أحسن قفزة من بين 3** |

**2.3. النشاط الإجباري: الحركات الأرضية للجمباز**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **النشاط الرياضي** | **المضمون** |
| **02** | **الجمباز**  **إناث و ذكور** | **إعداد و تقديم و إنجاز تعبير حركي على شكل تسلل لمجموعة من الحركات الأرضية متنوعة الصور 2A+3B+3C والإيقاعات منسقة ومنظمة وفق المتطلبات التالية:** |

1. **حساب المعدل:**

* **يحسب المعدل في مادة التربية البدنية و الرياضية من حاصل القسمة لمجموع النقط التي حصل عليها المترشح أو المترشحة في الاختبارين و قسمته على 2 مما يعطي نقطة عددية تتراوح بين 0 و 20 .**

**الملحق رقم1 EVALUATION EN ATHLETISME POUR LES CONDIDATS LIBRES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVITES ATHLETIQUES** |  | **INDICATEURS D’EVALUATION** | **NOTATION** | |
| **COURSE DE VITESSE** | **processus** | **1) Départ  (de 0a4)**  \* Respect des trois commandements ………  \* Départ / mise en action……………………  **2) Attitude pendant la course :(de 0a3)**  \* Synchronisation bras / jambes…………….  \* Course dans l’axe…………………………  **3) Arrivée** : **(de 0a3)**  \* Franchit la ligne d’arrivée à pleine vitesse…  \* Ralentit avant la ligne d’arrivée…………… | **/2 pt**  **/2 pt**  **/2 pt**  **/2 pt**  **/2 pts** | **/20** |
| **produit** | Performance réalisée est notée suivant le barème en annexe 2  **(de 0a10)** | **/10** |
| **LANCER DE POIDS** | **processus** | **\* Flexion / Extension des jambes…………….**  **\* Double appui……………………………….**  **\* Grandissement……………………………..**  **\* Lâcher finale / rattrapage …………………** | **/2 pt**  **/3pts**  **/2 pt**  **/3 pt** | **/20** |
| **produit** | Performance réalisée est notée suivant le barème en annexe 2 **(de 0a10)** | **/10** |
| **SAUT EN LONGUEUR** | **processus** | **\* Course d’élan progressivement accélérée…**  **\* Prise de planche : liaison course d’élan – impulsion**  **\* Phase aérienne + chute …………………….** | **/3 pts**  **/4 pts**  **/3 pt** | **/20** |
| **produit** | Performance réalisée est notée suivant le barème en annexe 2 **(de 0a10)** | **/10** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الملحق رقم 2**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Note/20** | ***Lancer de poids (4kg)*** | ***Course de vitesse***  ***(80*  m*)*** | ***Saut en longueur*** | | **(en cm)** | **(en sec)** | **(en m)** | | 1 | **537** | **15.4** | **2.58** | | **2** | **557** | **15** | **2.73** | | **3** | **577** | **14.7** | **2.88** | | **4** | **597** | **14.4** | **3.03** | | **5** | **617** | **14.1** | **3.18** | | **6** | **637** | **13.8** | **3.33** | | **7** | **657** | **13.5** | **3.48** | | **8** | **677** | **13.2** | **3.63** | | **9** | **697** | **12.9** | **3.78** | | **10** | **717** | **12.6** | **3.93** | | **11** | **757** | **12.3** | **4.08** | | **12** | **797** | **12** | **4.23** | | **13** | **837** | **11.7** | **4.38** | | **14** | **892** | **11.4** | **4.53** | | **15** | **947** | **11.1** | **4.68** | | **16** | **1002** | **10.8** | **4.83** | | **17** | **1057** | **10.5** | **4.98** | | **18** | **1112** | **10.1** | **5.13** | | **19** | **1167** | **9.84** | **5.28** | | **20** | **1222** | **9.53** | **5.43** |   **سلم التنقيط إناث سلم التنقيط ذكور**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Note/20** | ***Lancer de poids (3kg)*** | ***Course de vitesse***  ***(60*  m*)*** | ***Saut en longueur*** | | **(en cm)** | **(en sec)** | **(en m)** | | **1** | **242** | **14.8** | **1.1** | | **2** | **267** | **14.5** | **1.24** | | **3** | **292** | **14.2** | **1.38** | | **4** | **317** | **13.9** | **1.52** | | **5** | **342** | **13.6** | **1.66** | | **6** | **367** | **13.3** | **1.8** | | **7** | **392** | **13** | **1.94** | | **8** | **417** | **12.7** | **2.08** | | **9** | **442** | **12.4** | **2.22** | | **10** | **467** | **12.1** | **2.36** | | **11** | **502** | **11.8** | **2.5** | | **12** | **537** | **11.5** | **2.64** | | **13** | **572** | **11.2** | **2.78** | | **14** | **617** | **10.9** | **2.92** | | **15** | **662** | **10.6** | **3.06** | | **16** | **707** | **10.3** | **3.2** | | **17** | **752** | **10** | **3.34** | | **18** | **797** | **9.7** | **3.48** | | **19** | **842** | **9.4** | **3.62** | | **20** | **887** | **9.1** | **3.76** | |

**الملحق( رقم3) La notation en gymnastique se fait sur la base de**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **NOTES** |
| **Un projet d’enchaînement libre présenté sur une fiche :** (Enchaînement réalisé correspond à celui prévu sur la fiche et Présentation correcte de la fiche) | /02 |
| **Difficultés** | /08.5 |
| **Composition** | / 01.5 |
| **Exécution (4 familles différentes)** | **/08** |
| **Note finale** | **/20** |

1. **Un projet d’enchaînement libre présenté sur une fiche** = 2 points) :**:**

Les candidats doivent présenter un enchainement libre sur une fiche, respectant les contraintes techniques clairement définies ci dessous (nombre d’éléments, niveau de difficulté et variété des familles)

1. La difficulté (voir tableau ci-dessous = 08.5 points) :

Les candidats libres garçons et filles présentent au moins 8 éléments :

**2A+3B+3C (**2 x 0.5 + 3 x 1 + 3 x 1.5 = 08.5 points)

Lorsqu'une difficulté est manquante, elle peut être partiellement remplacée par une difficulté inférieure (dans ce cas, elle vaut 0.25point).

Une difficulté supérieure peut remplacer une difficulté inférieure.

3) La composition (4 **familles plus une série acrobatique ou chorégraphique = 1.5 points) :**

Le candidat (e) doit choisir quatre familles différentes parmi les huit figurants sur le tableau des difficultés. Pour chaque famille présentée il obtient 0.3point.

Les garçons doivent présenter une série de deux acrobaties enchaînées ce qui leur permet d'obtenir 0,3 point (ex. **saut de mains et roue, Roue et rondade**, Roulade avant et saut de tête, etc.).

Les filles doivent obligatoirement présenter une série de trois mouvements chorégraphiques enchaînés ce qui leur permet d'obtenir 0,3 point (ex. S***aut de chat, pivot et saut groupé***, etc.).

Le maximum de point possible pour la composition est de 1.5 points.

4) L’exécution = 08 points) :

L'exécution peut être notée suite à une appréciation analytique ou globale :

**Appréciation analytique** : Petite faute = 0.1 point

Faute moyenne = 0.2 point

Faute grossière = 0.3 point

Chute = 0.5 point

Le cumul des déductions est retranché de la note maximale d'exécution.

**Appréciation globale** :

Parfaite exécution = 1/1 de la note maximale d'exécution (Pas de fautes d'exécution);

Bonne exécution = ¾ de la note maximale d'exécution (Très peu de fautes d'exécution);

Exécution moyenne = ½ de la note maximale d'exécution (Quelques fautes d'exécution);

Exécution faible = ¼ de la note maximale d'exécution (Beaucoup de fautes d'exécution);

Très faible exécution = 0. (Beaucoup de fautes d'exécution et de chutes).

# Tableau des difficultés par famille

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 0,5 | 1,0 | 1.5 |
| **Familles ou catégories et définitions** | **Cellules ou sous-catégories** | A | B | **C** |
| RoulementsType roulade avant. De larges superficies du corps sont en contact progressif avec le sol. | **Avant** | \*GroupéSolfA9 | \*Jambes écartées SolfB9 | \*Jambes serrées tendues |
| **Arrière** | \*Groupé | \*Jambes écartées tenduessgb5 | \*A l'appui semi renversé jambes serrées tenduesSolfC8 |
| **Latéral**  **(Départ et retour à genoux)** | \*Groupé | \*Jambes écartées tendues | \*Jambes écartées tendues et ½ T |
| RenversementsType roue, saut de mains, etc. Passage de l'appui podal à l'appui manuel ou céphalique et retour à l'appui podal. | **Simple** | \*Poirier (élévation jambes pliées).  \*ChandelleSolfB3  \*Placement du dos jambes pliées | \*Placement du dos jambes tendues  \* ATR à la station deboutsga10 | \*Poirier (élévation jambes tendues)  \*ATR ¼ de valse  \*ATR roulade avant |
| **Avant** |  | \*ATR pont avant | \*Souplesse avant  sfd2 |
| **Arrière** |  | \*Pont arrière départ debout | \*Pont arrière à la station debout |
| **Latéral** |  | \*RoueSolfA10 | \*Roue d'une main  \*Rondade extension SolfC10 |
| **Rotations**  Type salto avant, arrière, latéral, pirouette, etc. L'exercice commence en appui podal et finit en appui podal après une rotation sans autre appui. Les salti ne doivent être réalisés qu'en présence de conditions de sécurité appropriées**.** | **Avant** |  |  | \*Salto avant avec tremplin et tapis de chute |
| **Arrière** |  |  | \*Salto arrière avec tremplin, tapis de chute et aide SolfD10 |
| **Latérale** |  |  |  |
| **Longitudinale** | ½ pirouette | Course ½ pirouette | Pirouette |
| Attitudes 2"Type planche faciale, équilibre fessier, équerre, etc. Divers appuis maintenus deux secondes sur une ou plusieurs parties du corps | **Appui podal** | Planche écrasée  SolgA9 | Planche jambe horizontale  SolgC9 | Planche latérale |
| **Appui manuel** | \*Equerre jambes jointes | \*Equerre jambes écartées (bras entre les jambes) |  |
| **Appuis quadrupédiques** | \*Appui ventral à l'appui facial | S_SGA1\*Appui facial et ½ t à l'appui dorsal | \*Appui ventral répulsion ½ t à l'appui dorsal |
| **Autres formes** | \*Equilibre fessier jambes pliées | \* Equilibre fessier jambes tendues |  |
| Mouvement de Force  Type ATR en force, etc. Divers passages de l'appui quadrupédique à l'ATR, au poirier, etc. Le passage d'une position*à l'autre se fait lentement et en force.* |  | \*Monter au poirier lentement jambes Pliées | \*Monter au poirier lentement jambes tendues | \*Monter à l'ATR lentement bras et jambes pliés |
| **Mouvement de souplesse**  Type écrasement facial, grand écart, etc. Tout mouvement qui démontre une flexibilité articulaire maximale e***t*** *particulièrement les mouvements sollicitant les ceintures scapulaire et pelvienne****.*** | **Ceinture scapulaire** |  | PontSolfB2 | Pont sur une jambe |
| **Ceinture pelvienne** | \*Fermeture jambes tronc partielle | \*Fermeture jambes tronc totale | \*Ecrasement facial  \* Grand écart costal  sfc3 |
| **Chorégraphie** Rubrique très variée incluant soit des mouvements de danse ou des mouvements de liaisons. (Pas, sauts, pivots, ondes du corps, passages au sol, etc.). | **Pas** | \*Pas simples | \*Pas avec mouvements de bras | \*Pas et mouvements de bras complexes |
| **Sauts** | \*Saut groupé | \*Saut carpé jambes écartées.  \*Saut de chat  Saut de biche | \*Saut groupé ½ tour.  \*Saut enjambé gde amplitude |
| **Pivots** | \*1/2 t jambe libre pliée | \*1/2 t jambe libre tendue | \*tour jambe libre pliée |
| **Onde du corps** | \*Statique | \*En déplacement | \*Statique avec ½ t |
| **Autres**  Les mouvements giratoires tels que les cercles d'une jambe ou des deux jambes. | **Mouvements giratoires** |  | \*1 Cercle d'une jambe | \*2 Cercles d'une jambe |