



الإطار المرجعي لامتحان الموحد الجهوي للبكالوريا: المترشحون بالأحرار  
مادة التربية البدنية والرياضية ☐

1 - 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 وتدريب الجهد وتلنيم 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                                                         |
| تقييم صيرورة الإنجاز (السلوك الحركي) باعتماد شبكة الملاحظة (ملحق رقم 1) | تقييم زمن أو مسافة التجلية (الإنجاز) باعتماد شبكة التقيظ في الملحق رقم 2 | الجري السريع<br>_ 60 م مستوية بالنسبة للإناث<br>_ 80 م مستوية بالنسبة للذكور |
|                                                                         |                                                                          | القفز الطولي                                                                 |
|                                                                         |                                                                          | دفع الجلة<br>_ 3 كلف بالنسبة للإناث<br>_ 4 كلف بالنسبة للذكور                |
| 50%                                                                     | 50%                                                                      | نسبة الأهمية                                                                 |

المجال الثاني: الحركات الأرضية للجذب

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

| النشاط الرياضي: الجذب                                                                                                                                  | المضمون              | النقطة / 20 | نسبة الأهمية |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|--------------|
| 02<br>إعداد و تقديم و إنجاز تعبير حركي على شكل تسلسل لمجموعة من الحركات الأرضية متنوعة الصور والإيقاعات منسقة ومنظمة وفق المتطلبات التالية: $2A+3B+3C$ | مشروع التسلسل الحركي | 02          | 10/100       |
|                                                                                                                                                        | مستوى الصعوبة        | 08.5        | 42.5/100     |
|                                                                                                                                                        | التركيب              | 1.5         | 7.5/100      |
|                                                                                                                                                        | الانجاز              | 08          | 40/100       |

## 2. جدول التخصيص

| نسبة الأهمية | كيفية التقويم        | المضمون                               | المجالات                                                                    |
|--------------|----------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 50%          | من خلال الملحق رقم 2 | الإنجاز الرياضي performance %50       | 1- ألعاب القوى<br>يجتاز المترشح اختبارا في أحد الأنشطة التالية (من اختياره) |
|              | من خلال الملحق رقم 1 | السلوك الحركي %50 comportement moteur |                                                                             |
|              |                      |                                       |                                                                             |
| 50%          | من خلال الملحق رقم 3 | الإنجاز الرياضي والمهارات الحركية     | 2 - الحركات الأرضية للجماهير                                                |

## 3. مواصفات الفروض البدنية و الرياضية :

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

## 1.3. الأنشطة الاختيارية: ألعاب القوى يجتاز المترشح اختبارا في أحد الأنشطة التالية :

| النشاط الرياضي | إناث   | ذكور   | المضمون                                                                   |
|----------------|--------|--------|---------------------------------------------------------------------------|
| الجري السريع   | 60 متر | 80 متر | 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 للجماهير

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

## د- حساب المعدل:

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

**EVALUATION EN ATHLETISME POUR LES CONDIDATS LIBRES****الملحق رقم 1**

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

## سلم التقيط ذكور

| 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 التقيط إناث

| 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             |

**La notation en gymnastique se fait sur la base de**

(الملحق رقم 3)

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

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

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

**2) La difficulté (voir tableau ci-dessous = 08.5 points) :**

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

$$2A+3B+3C \quad (2 \times 0.5 + 3 \times 1 + 3 \times 1.5 = 08.5 \text{ points})$$

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. **Saut 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 :

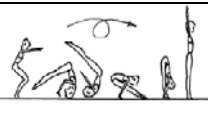
|                                         |                 |             |
|-----------------------------------------|-----------------|-------------|
| <b><u>Appréciation analytique :</u></b> | Petite faute    | = 0.1 point |
|                                         | Faute moyenne   | = 0.2 point |
|                                         | Faute grossière | = 0.3 point |
|                                         | Chute           | = 0.5 point |

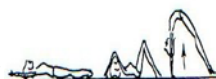
Le cumul des déductions est retranché de la note maximale d'exécution.

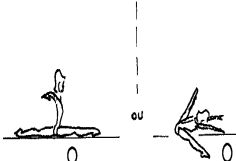
**Appréciation globale :**

|                       |                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                                                                   |
| <p><b><u>Roulements</u></b></p> <p>Type roulade avant. De larges superficies du corps sont en contact progressif avec le sol.</p>                                                  | Avant                               | *Groupé                                                                                | *Jambes écartées                                                  | <br>*Jambes serrées tendues                      |
|                                                                                                                                                                                    | Arrière                             | *Groupé                                                                                | *Jambes écartées tendues                                         | *A l'appui semi renversé jambes serrées tendues  |
|                                                                                                                                                                                    | Latéral (Départ et retour à genoux) | *Groupé                                                                                                                                                                 | *Jambes écartées tendues                                                                                                                            | *Jambes écartées tendues et ½ T                                                                                                     |
| <p><b><u>Renversements</u></b></p> <p>Type roue, saut de mains, etc. Passage de l'appui podal à l'appui manuel ou céphalique et retour à l'appui podal.</p>                        | Simple                              | *Poirier (élévation jambes pliées).<br>*Chandelle <br>*Placement du dos jambes pliées | *Placement du dos jambes tendues<br>* ATR à la station debout  | *Poirier (élévation jambes tendues)<br><br>*ATR ¼ de valse<br>*ATR roulade avant                                                    |
|                                                                                                                                                                                    | Avant                               |                                                                                                                                                                         | *ATR pont avant                                                                                                                                     | *Souplesse avant                               |
|                                                                                                                                                                                    | Arrière                             |                                                                                                                                                                         | *Pont arrière départ debout                                                                                                                         | *Pont arrière à la station debout                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                    | Latéral                             |                                                                                                                                                                         | *Roue                                                           | *Roue d'une main<br>*Rondade extension         |
| <p><b><u>Rotations</u></b></p> <p>Type salto avant, arrière, latéral, pirouette, etc. L'exercice commence en appui podal et finit en appui podal après une rotation sans autre</p> | Avant                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                     | *Salto avant avec tremplin et tapis de chute   |

|                                                                                                                                                                                                   |                       |                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| appui. Les salti ne doivent être réalisés qu'en présence de conditions de sécurité appropriées.                                                                                                   | Arrière               |                                                                                                      |                                                                                                                               | *Salto arrière avec tremplin, tapis de chute et aide<br> |
|                                                                                                                                                                                                   | Latérale              |                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                   | Longitudinale         | ½ pirouette                                                                                          | Course ½ pirouette                                                                                                            | Pirouette                                                                                                                                   |
| <b><u>Attitudes 2''</u></b><br>Type planche faciale, équilibre fessier, équerre, etc. Divers appuis maintenus deux secondes sur une ou plusieurs parties du corps                                 | Appui podal           | Planche écrasée<br> | Planche jambe horizontale<br>               | Planche latérale                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                   | Appui manuel          | *Equerre jambes jointes                                                                              | *Equerre jambes écartées (bras entre les jambes)                                                                              |                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                   | Appuis quadrupédiques | *Appui ventral à l'appui facial                                                                      | *Appui facial et ½ t à l'appui dorsal<br> | *Appui ventral répulsion ½ t à l'appui dorsal                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                   | Autres formes         | *Equilibre fessier jambes pliées                                                                     | * Equilibre fessier jambes tendues                                                                                            |                                                                                                                                             |
| <b><u>Mouvement de Force</u></b><br>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                                                                                              |
| <b><u>Mouvement de souplesse</u></b><br>Type écrasement facial, grand écart, etc. Tout                                                                                                            | Ceinture scapulaire   |                                                                                                      | Pont                                      | Pont sur une jambe                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                   |                                                                         |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>mouvement qui démontre une flexibilité articulaire maximale et particulièrement les mouvements sollicitant les ceintures scapulaire et pelvienne.</p>                                        | <p><b>Ceinture pelvienne</b></p>    | <p>*Fermeture jambes tronc partielle</p>                                                                          | <p>*Fermeture jambes tronc totale</p>                                   | <p>*Ecrasement facial<br/>* Grand écart costal</p>  |
| <p><b><u>Chorégraphie</u></b></p> <p>Rubrique très variée incluant soit des mouvements de danse ou des mouvements de liaisons. (Pas, sauts, pivots, ondes du corps, passages au sol, etc.).</p> | <p><b>Pas</b></p>                   | <p>*Pas simples</p>                                                                                               | <p>*Pas avec mouvements de bras</p>                                     | <p>*Pas et mouvements de bras complexes</p>                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Sauts</b></p>                 | <p>*Saut groupé</p>              | <p>*Saut carpé jambes écartées.<br/>*Saut de chat<br/>Saut de biche</p> | <p>*Saut groupé ½ tour.<br/>*Saut enjambé gde amplitude</p>                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Pivots</b></p>                | <p>*1/2 t jambe libre pliée</p>                                                                                   | <p>*1/2 t jambe libre tendue</p>                                        | <p>*tour jambe libre pliée</p>                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Onde du corps</b></p>         | <p>*Statique</p>                                                                                                  | <p>*En déplacement</p>                                                  | <p>*Statique avec ½ t</p>                          |
| <p><b><u>Autres</u></b></p> <p>Les mouvements giratoires tels que les cercles d'une jambe ou des deux jambes.</p>                                                                               | <p><b>Mouvements giratoires</b></p> | <p>*1 Cercle d'une jambe</p>  | <p>*2 Cercles d'une jambe</p>                                           |                                                                                                                                        |