

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مذكرات

مادة التربية البدنية و الرياضية
السنة الثانية متوسط



اعداد الأستاذ: محمد دخان

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثانية متوسط	الأول	الجري السريع	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	صقل الحركات الأساسية في وضعيات متغيرة بمساعدة الزملاء .			
الكفاءة القاعدية	تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التسيير والتنظيم	* الجري بأقصى سرعة بين حدين وفي أقل وقت ممكن .	ظ/أ: كشف مستوى تحصيلي وتصرفي - معرفة إمكانيات السرعة (إنجاز بطاقة الملاحظات وقراءتها) التنظيم والتسيير . م/ن: القيام بتوزيع المهام - التنظيم والتنشيط للمنافسة .	
02	- التحكم في الجسم والقدرة على أخذ القرار بدون تردد .	* التحكم في الانفعالات والرد المناسب لمؤشر الاستجابة السريعة .	ظ/أ: تنمية سرعة الانفعال والاستجابة - البصري - السمعي - اللمسي . م/ن: التمييز بين السرعة والتباطؤ .	
03		* البحث عن التوازن في أقصر مدة من أجل إنجاز أحسن .	ظ/أ: الانطلاق والجري على مسافات قصيرة وكيفية الوصول في حالات التنافس . م/ن: الوضعية المنخفضة . الاستقامة للجسم تدريجيا بعد الانطلاق .	
04	- تسيير منتظم للحركات والتصرفات لمواجهة الموقف .	* التعود على المواجهة الفردية والجماعية .	ظ/أ: الجري في خط مستقيم (المحور) مع استعمال أدنى حد زمني مناسب للمسافة . م/ن: استعمال أشكال مختلفة لتنمية السرعة كاستعمال سرعة السباق .	
05		* مقاومة الضغوطات الداخلية والخارجية .	ظ/أ: استعمال السرعة القصوى والتنسيق الحركي بين الذراعين والرجلين . م/ن: تجنب الحركات الطفيلية الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات .	
06	- استعمال وضعية مريحة للجسم أثناء التنقل .	* إدراك أهمية التسيير المنظم للتصرفات وترتيبها حسب المسافة والزمن .	ظ/أ: كيفية توزيع الجهود بالنسبة للسباق أو المسافة والوقت والمواجهة . م/ن: معرفة مراقبة النبض القلبي .	
07		* إدراك أهمية تأثير ارتكاب الأخطاء على النتيجة .	ظ/أ: الحفاظ على السرعة والبحث على أحسن فعالية بين السعة الحركية والوتيرة . م/ن: إدراك أن أقصر مسافة هي الأقرب .	
08	- التحكم في الإيقاع والوثيرة السريعة .	* أن يحافظ على حركات الجسم المساعدة للسرعة .	ظ/أ: كيفية إنهاء السباق واجتياز خط الوصول - السعة المناسبة لسرعة التنقل والإثناء . م/ن: تقدير الوقت المناسب للسرعة .	
09	- إبراز قدرات التنظيم والتسيير .	* تنمية روح المسؤولية من خلال مهام مسندة .	ظ/أ: تنظيم المنافسة - تقدير الجهد بالنسبة للآخرين وكذا بالنسبة للوقت . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل .	

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01
الوســــــــائل	ميكاتي – صافرة .			
الكفاءة القاعدية	تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .			
الهدف الإجرائي	انجاز عمل محدد في أقل زمن ممكن .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- القيام بتهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية - لعبة الأشكال الهندسية	* جري خفيف حول الساحة يقوم بها كل فوج على حدي . * الحركة الحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع شكل هندسي معين يقوم التلاميذ بإنجازه بسرعة . مثل (مربع . مثلث . مستطيل الخ)	* التصور السريع للشكل . * صحة الأشكال المنجزة	- السرعة في أداء التشكيل - المدة: 10د
فترة الإنجاز الرئيسي	- التنافس مع الزميل - توظيف الإمكانات الفردية لصالح الفوج - التنافس ضد الزميل . - إدراك الفرق بين السرعة والتسرع وأهمية الوقت في إنهاء العمل .	<u>الموقف الأول :</u> * توزيع الأفواج حسب النشاط : * القيام بالمنافسة بين التلاميذ ، بحيث يكون كل عنصر من الفوج وذلك لقطع مسافة 60 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكنين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب . <u>الموقف الثاني :</u> * القيا بمنافسة بين التلاميذ (2-2) ، وذلك لقطع مسافة 60 م بسرعة وفي أقل وقت ممكن . * تسجيل الوقت الخاص بكل التلاميذ . * القيام بترتيب التوقيت وتعيين أقل توقيت مسجل والذي يكون خاص بأسرع تلميذ .	* انتهاء المسافة بأقصى سرعة . * الإرادة في سبق الزميل . * التنافس ضد الوقت * الإنجاز الصحيح للعمل * البحث على أقل توقيت .	- الروح التنافسية للتلاميذ . - فوز أكبر عدد في الفوج . - تقبل الهزيمة بصدر رحب . - معرفة العلاقة بين المسافة والزمن
فترة التقييم	- الراحة النفسية والبدنية والقدرة على النقاش .	* جمع التلاميذ . * مناقشة عامة حول الحصة والعمل المنجز مع إبراز الصعوبات .	* القدرة على إبراز الصعوبات والحوار المتبادل .	- الجرأة وعدم الخجل .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	02
الوســــــــائل	صافرة – أقماع .			
الكفاءة القاعدية	تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .			
الهدف الإجرائي	تطوير الاستجابة خلال مؤثرات مختلفة .			

فترات التعلم	المهــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- القيام بتهيئة الجسم وتحضيره بدنيا ونفسيا للنشاط . - لعبة الأشكال والوضعيات .	* يقوم التلاميذ بالتحرك البسيط داخل الساحة وفي كل الاتجاهات ، وعند سماع شكل معين مثل : (دائرة ، مربع أو وضعية مثل : جلوس ، قيام ، قف) يقومون بإنجازها في أسرع وقت .	- الأداء السريع - المطلوب . - الحركة المستمرة .	- الانتباه . - التصور المسبق للحركة
فترة الانجاز الرئيسي	- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة . - لعبة الوضعيات . - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه . - لعبة المطاردة . - القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .	<u>الموقف الأول :</u> * يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران ، دوران نصف دائرة مع القفز ، مشي البطة <u>الموقف الثاني :</u> * تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والدي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه . <u>الموقف الثالث :</u> * نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله بالعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه . والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله .	- الأداء الجيد . - السرعة في الأداء - الحفاظ على التوازن . - سرعة الاستجابة . - القدرة على التمييز بين المؤثرات . - الأداء الصحيح لكل إشارة .	- الانتباه للإشارة - تغيير العناصر - ر في كل مرة - الدي يمسك بزميله يعاقبه . - التمييز بين الإشارة وإنهاء المسافة الجري في خط مستقيم
فترة التقييم	- الراحة والنقاش الهادف .	* جمع التلاميذ . * مناقشة عامة حول الحصة .	- الراحة البدنية للتلاميذ	- المناقشة وإبداء الرأي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
الوســــــــائل	حبال رياضية ، حلقات ، صافرة ، ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .			
الهدف الإجرائي	البحث عن التوازن في أقصر مدة من أجل انجاز أحسن .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	* يقوم التلاميذ بالحركة الحرة داخل الساحة في كل الاتجاهات . - وعند سماع وضعية أو شكل معين يقوم التلاميذ بانجازها في أسرع وقت .	- السرعة في انجاز الوضعيات .	- الانتباه . - التركيز .
فترة الانجاز الرئيسي	- إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء . - التنسيق الحركي بين حركات مركبة ومختلفة الأشكال . - التسلسل في الأداء . - الابداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق . - المسار المتعدد .	<u>الموقف الأول :</u> * يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر . <u>الموقف الثاني :</u> * يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعين مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحيل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . <u>الموقف الثالث :</u> * يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار . <u>ملاحظة:</u> * يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب .	- التمييز بين السرعة والبطء - العمل المتواصل . - أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . - ابداع حركات جديدة - القدرة على الأداء .	- الحفاظ على المسافات - نبضات القلب - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي
فترة التقييم	- إدراك دور الاسترجاع السريع .	* جمع التلاميذ . * القيام بحركات الاسترخاء .	- الراحة التامة	- العمل بون جهد

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
الوســــــــائل	شواهد - حلقات بلاستيكية - صافرة - ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .			
الهدف الإجرائي	التعود على المواجهة الفردية والجماعية .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- إدراك أهمية التحضير البدني والنفسي لاستقبال النشاط . - تكوين الأشكال .	* يقوم التلاميذ بالحركة الحرة داخل الساحة وفي كل الاتجاهات . - وعند سماع شكل هندسي يقومون بتشكيله على أرض الواقع . مثل : مثلث ، مربع ، دائرة ، مستطيل الخ .	- الأداء الجماعي - السرعة في الأداء .	- التحرك المستمر . - التصور المسبق للشكل .
فترة الانجاز الرئيسي	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - اجراء منافسة .	<u>الموقف الأول :</u> * يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة داخل الحلقات التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، وإعادة العمل . <u>الموقف الثاني :</u> * يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الشواهد الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . <u>الموقف الثالث :</u> * اجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 م وتعيين أحسن الأفواج .	- الجري ضمن المسار - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة . - الحفاظ على الاتجاه . - الحفاظ على الرواق .	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق .
فترة التقييم	- الراحة والعودة إلى الحالة الطبيعية	* جمع التلاميذ . جمع الأدوات . * مناقشة عامة حول الحصة .	- النقاش الهادف .	- الراحة البدنية والنفسية .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	05
الوسائل	حلقات بلاستيكية . شواهد . صافرة . مقياتي .			
الكفاءة القاعدية	تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .			
الهدف الإجرائي	مقاومة الضغوطات الداخلية والخارجية .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	* يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة . - وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، قف ، 02، 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- الانتباه . - التصور المسبق
فترة الانجاز الرئيسي	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها . - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وإدراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة .	<u>الموقف الأول :</u> * يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . <u>الموقف الثاني :</u> * يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الشواهد ويحاول إنهاء المسار قبل أن يمسكه زميله ، والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . <u>الموقف الثالث :</u> * القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .	- التنقل في خط مستقيم . - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ماقدم .	- التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار وتنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .
فترة التقييم	- العودة إلى حالة الراحة .	* جمع التلاميذ . * مناقشة عامة حول الحصاة .	- الراحة البدنية والبهجة .	- إبداء الرأي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	06
الوســــــــائل	شواهد – صافرة – ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .			
الهدف الإجرائي	إدراك أهمية التسيير المنظم للتصرفات وترتيبها حسب المسافة والزمن .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- القيا بالتحضير البدني والنفسي للجسم قبل بداية النشاط .	* يقوم كل قائد فوج بإجراء وإنجاز حركات تسخينية لعناصر فوجه – تسخينات عامة وخاصة بالنشاط .	- أداء الحركات مرتبة وصحيحة	- التقيد بتوجيهات قائد الفوج .
فترة الإنجاز الرئيسي	- إدراك العمل الجماعي ومساعدة الزملاء . - معرفة العلاقة بين المسافة والزمن . - التزايد في المسافة . - إدراك مفهوم السرعة والتباطؤ ، ومبدأ التناوب والاسترجاع - التناوب بين العمل والراحة . - توظيف الإمكانيات الفردية لصالح المصلحة الجماعية . - منافسة .	<u>الموقف الأول :</u> * يقوم عناصر الأفواج بعد اختيار المسلك المراد قطعه أو سلكه ، بإنجاز حركات سريعة عن طريق حركات بسيطة وذلك بالجري لمسافة قصيرة ثم الزيادة في المسافة ويكون العمل في شكل أفواج . <u>الموقف الثاني :</u> * يقوم عناصر الفوج باتباع مسلك معين بنقاط وشواهد بحيث يكون ذو شكل دائري . ويتم العمل بالتناوب بين السرعة والراحة ، بحيث تكون مسافة العمل موازية لمسافة الراحة . <u>الموقف الثالث :</u> * إجراء منافسة بين الأفواج بحيث يعين الفائز من كل فوج . - ثم نقوم بالتنافس ضد ممثلي الأفواج ويعين الفائز في النهاية .	- العمل الجماعي . - الحركة السريعة . - الاسترجاع السريع . - الجري ضد الزمن . - الإفادة في الفوز . - قطع المسافة بأقصى سرعة .	- الحركة الجماعية . - اتباع المسلك . - السير عبر المسار . - التوازن .
فترة التقييم	- العودة التدريجية للحالة الطبيعية .	* جمع الأدوات . * جمع التلاميذ . * مناقشة عامة حول الحصة وإبراز الصعوبات .	- الراحة البدنية والنقاش .	- التخلص من الخجل .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	07
الوســــــــائل	شواهد بلاستيكية – صافرة .			
الكفاءة القاعدية	تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .			
الهدف الإجرائي	إدراك أهمية تأثير ارتكاب الأخطاء على النتيجة .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- القيام بالتحضير النفسي والبدني قبل بداية النشاط . - لعبة الأرقام .	* يقوم التلاميذ بالحركة الحرة برتم خفيف وفي كل الاتجاهات . - وعند سماع رقم معين يقوم بتشكيل مجموعات من نفس العدد وبسرعة .	- فهم القواعد . - الحركة المستمرة .	- الانتباه . - السرعة .
فترة الإنجاز الرئيسي	- إدراك أهمية سرعة الاستجابة أثناء الحركة السريعة . - لعبة المطاردة . - أهمية التحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة . - مسلك متعرج . - التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المستقيمة . - منافسة .	<u>الموقف الأول :</u> * نقوم بتشكيل مجموعتين يقفان في اتجاه مختلف مع إعطاء المجموعة الأولى رقم (01) والمجموعة الثانية رقم (02) ويكون كل عنصر يقابل الآخر بالظهر وعلى بعد مسافة (02م) . والمجموعة التي تسمع رقمها تجري في خط مستقيم في حين يحاول عناصر المجموعة الأخرى أن يمسك بخصمه قبل نهاية المسافة المحددة . <u>الموقف الثاني :</u> * نقوم بإنجاز مسلك متعرج بوضع عراقيل للحركة السريعة ، حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة كل عنصر لزميله ويحاول إمساكه قبل نهاية المسلك . والذي يمسك يعاقب من طرف الآخر . <u>الموقف الثالث :</u> * إجراء منافسة بين عناصر الأفواج لمسافة مستقيمة (50م) مع تعيين الفائز من الأفواج .	- سرعة الاستجابة . - مسلك أكبر عدد . - الإنجاز السريع للحركة . - التحكم في الجسم . - الإرادة في حب الفوز .	- الجري في خط مستقيم . - الانتباه للإشارة . - التقيد بالمسلك . - الجري في خط مستقيم .
فترة التقييم	- العودة إلى حالة الراحة . - مناقشة عامة .	* جمع الأدوات . * جمع التلاميذ ، وإبراز الصعوبات .	- الراحة البدنية . - البهجة .	- المخاطبة بدون خجل ولا تردد .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
الوســــــــائل	شواهد – كرات – صافرة .			
الكفاءة القاعدية	تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .			
الهدف الإجرائي	أن يحافظ على حركات الجسم المساعدة للسرعة .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- التحضير البدني والنفسي قبل بداية النشاط . - لعبة التمريرات العشرة .	* يقوم كل فوجين بالنشاط في منتصف الملعب حيث يحاول كل فوج انجاز 10 تمريرات بين عناصر فوجه دون اضاءة الكرة في حين يحاول عناصر الفوج الآخر بإعاقته عن وصول الرقم ، واسترجاع الكرة للقيام بنفس العمل .	- المشاركة الجماعية . - التحرك المستمر بالكرة .	- الحفاظ على حيـز الإنجاز . - عدم الجري بالكرة .
فترة الانجاز الرئيسي	- أهمية السرعة في الحركة بوجود عوائق وعراقيل والتغلب عليها . - التنافس ضد الوسيلة . - العمل الجماعي ومساعدة الزميل لانهاء العمل - التنقل الجماعي	<u>الموقف الأول :</u> * يقوم كل اثنين بالتنقل بالكرة عن طريق التمرير والاستقبال لمسافة محددة في حين يقوم اثنان آخران بالتنقل بسرعة لقطع نفس المسافة ذهاب وإياب . ثم تغيير المهام . <u>الموقف الثاني :</u> * يقوم عناصر الفوج بالجري لمسافة مستقيمة في حركة جماعية برتم موحد ثم العودة برتم خفيف مع التكرار لنفس المسافة . <u>الموقف الثالث :</u> * إجراء منافسة بين عناصر الفوج في محاولة لاستباق الزمن المقترح ، بحيث يحدد وقت متوسط يحاول خلاله العناصر قطع المسافة المحددة .	- السرعة بالكرة وبدونها . - الحفاظ على الرقم . - العمل الجماعي	- عدم إضاءة الكرة . - الحفاظ على المسافة . - التكرار مع الرقم المقترح . - الحركة السريعة - الإرادة للفوز .
فترة التقييم	- العودة إلى حالة الراحة . - مناقشة عامة .	* جمع الأدوات . * مناقشة عامة حول سير الحصة وإبراز الصعوبات .	- الراحة البدنية والنفسية .	- المخاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	09
الوســــــــائل	طاولة – كرسي – أقماع – شواهد – صافرة – ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .			
الهدف الإجرائي	- تنمية روح المسؤولية من خلال مهام مسندة .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- القيام بتهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية - لعبة الأشكال الهندسية	- الحالة التعليمية رقم:01 * جري خفيف حول الساحة يقوم بها كل فوج على حدي . * الحركة الحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع شكل هندسي معين يقوم التلاميذ بإنجازه بسرعة . مثل (مربع . مثلث . مستطيل الخ)	* التصور السريع للشكل . * صحة الأشكال المنجزة	- السرعة في أداء التشكيل - المدة: 10د
فترة الانجاز الرئيسي	- التنافس مع الزميل - توزيع الأماكن - الفردية لصالح الفوج	- الحالة التعليمية رقم:02 الموقف الأول : * توزيع الأفواج حسب النشاط : * القيام بالمنافسة بين التلاميذ ، بحيث يكون كل عنصر من الفوج وذلك لقطع مسافة 60 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن . * تعيين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب . الموقف الثاني : * القيا بمنافسة بين التلاميذ (2-2) ، وذلك لقطع مسافة 60 م بسرعة وفي أقل وقت ممكن . * تسجيل الوقت الخاص بكل التلاميذ . * القيام بترتيب التوقيت وتعيين أقل توقيت مسجل والذي يكون خاص بأسرع تلميذ .	* انتهاء المسافة بأقصى سرعة . * الارادة في سبق الزميل . * التنافس ضد الوقت . * الإنجاز الصحيح للعمل . * البحث على أقل توقيت .	- الروح التنافسية للتلاميذ . - فوز أكبر عدد في الفوج . - تقبل الهزيمة بصدر رحب . - معرفة العلاقة بين المسافة والزمن
فترة التقييم	- الراحة النفسية والبدنية والقدرة على النقاش .	- الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . * مناقشة عامة حول الحصة والعمل المنجز مع إبراز الصعوبات .	* القدرة على إبراز الصعوبات والحوار المتبادل .	- الجرأة وعدم الخجل .

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثانية متوسط	الثالث	كرة السلة	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	المشاركة النشيطة ضمن الفوج وقدرة التعبير الحركي أمام الغير .			
الكفاءة القاعدية	لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة .			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- التحكم في الكرة ومختلف تقنيات التعامل معها .	* أن يتمكن من التعامل مع الوضعيات .	ظ/ا: منافسة كشف المستوى التصرفي والتحصيلي وتوزيع الادوار م/ن: ادراك ومعرفة المهام في التسيير	
02	- التحكم في مختلف التقنيات بالكرة .	* أن يتمكن من التعامل مع الزملاء بالكرة .	ظ/ا : ألعاب شبه رياضية بطبيعة النشاط . م/ن: عدم التخوف من الكرة .	
03	- الحفاظ على الكرة في مختلف المواقف الهجومية .	* تنظيم العمل المشترك في الظروف المؤثرة .	ظ/ا: إدراك أهمية استغلال الأماكن الفارغة . م/ن: التنظيم فوق الميدان .	
04	- استغلال الفضاءات وحسن التمويع والتمركز .	* أن يتمكن من استغلال الأماكن الضرورية .	ظ/ا : تنمية الفكر التكتيكي أثناء اللعب . م/ن : العمل المشترك .	
05	- التصرف بالكرة ويدونها .	* استغلال الفراغات وملئها .	ظ/ا: الانتشار فوق الميدان . م/ن : التوجه نحو الزميل .	
06	- التسديد من الثبات ومختلف الأوضاع	* أن يتمكن من التعامل مع الوضعيات في الميدان	ظ/ا: التمريرات من جل الأماكن المحددة . م/ن: التوجيه نحو السلة .	
07	- التخلص من المضايقة من طرف الخصم .	* ترتيب الأفعال حسب الضروف والوسائل .	ظ/ا : إدراك أهمية التعاون من طرف الزميل . م/ن: الهروب من المضايقة .	
08	- تطبيق قوانين اللعبة واحترام قرارات الحكم .	* ترتيب الأفعال طبقا لقواعد مضبوطة واحترامها .	ظ/ا: التدخلات الايجابية . م/ن: احترام القانون .	
09	التصرف الدفاعي والهجوم .	* إبراز قدرات التنظيم والتسيير .	ظ/ا: التفكير في اللعب الجماعي - تطبيق خطة الدفاع وخطة الهجوم - مع استعمال الهجمات المعاكسة السريعة م/ن: تنظيم وتسيير منافسة - التنظيم الذاتي للعمل .	

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01
الوســــــــائل	كرات السلة – كرات اليد – صافرة – ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة .			
الهدف الإجرائي	* أن يتمكن من التعامل مع الوضعيات .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة الحالة النفسية والبدنية . - لعبة التمريرات العشرة .	* كل فوجين يكونان أو ينشطان في منتصف الملعب (كرة السلة) بحيث يحاول كل فوج تمرير الكرة بين عناصر فريقه ، 10 تمريرات ويحاول الفوج الخصم اعاقته واستعادة الكرة قبل بلوغ العدد ليقوم بنفس العمل .	- المشاركة الجماعية في العمل . - فهم قواعد اللعبة	- عدم تجاوز المسافة المحددة للنشاط . - تطبيق قواعد اللعبة .
فترة الانجاز الرئيسي	- القدرة على تنظيم وتسيير منافسة . - اجراء منافسة بين الأفواج . - إدراك أهمية التعاون مع الغير . - دور الاستجابات السريعة خلال مواقف مختلفة .	<u>تشكيل الأفواج</u> * يقوم كل قائد فوج بتنظيم وتسيير منافسة مع تسجيل الملاحظات والقيام بعملية القرعة . * حيث تكون : الفوج (A) / الفوج (B) " (C) / " (D) * الفائز من اللقاء الأول ضد الفائز من اللقاء الثاني . * المنهزم من اللقاء الأول ضد المنهزم من اللقاء الثاني . * تعيين الفائز واعطاء النتائج والترتيب الخاص بالأفواج .	- فهم طريقة سير المنافسة . - تطبيق قوانين اللعبة . - تذوق طعم الفوز والانتصار . - التعاون والاحترام المتبادل .	- احترام وقت المقابلة . - احترام قرارات الحكم . - تقبل النقد والهزيمة . - تشجيع الزملاء وحثهم على الفوز
فترة التقييم	- مناقشة عامة وأهمية الملاحظة الدقيقة .	* جمع التلاميذ – جمع الأدوات . * مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة .	- إبداء الرأي واحترام الرأي الآخر .	- الفرحــــــــــــــــة والسرور بين التلاميذ .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	02
الوســــــــائل	كرات السلة – أقماع – صافرة – ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة .			
الهدف الإجرائي	* أن يتمكن من التعامل مع الزملاء بالكرة .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة الحالة النفسية والبدنية . - لعبة التمريرات العشرة .	* كل فوجين ينشط في منتصف الملعب بحيث يقوم كل فوج بتمرير الكرة بين عناصره حتى 10 تمريرات ليحتسب نقطة ، في حين يقوم الفوج الآخر بعرقلة واسترجاع الكرة ليقوم بنفس العمل .	- العمل الجماعي داخل الفوج . - فهم قواعد اللعبة .	- عدم الخروج من الحيز . - التمرير لكل عناصر الفوج .
فترة الانجاز الرئيسي	- كفاءة التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال . - أهمية العمل الجماعي المنضم لبلوغ الغاية . - بناء هجوم بسيط .	<u>الموقف الأول :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . <u>الموقف الثاني :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل في فوج كامل بالتمرير والاستقبال فيما بينهم في مدة (24 ثا) على طول الملعب مع تمرير الكرة للاعب الذي يكون تحت السلة للقيام بالتسديد . <u>الموقف الثالث :</u> * اجراء منافسة بين الأفواج على شكل مقابلات بطريقة بسيطة يركز فيها التلاميذ على النظام داخل الملعب ، وتنظيم أماكن التنقل ، وكيفية استرجاع الكرة وتنظيم هجوم جديد .	- التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة . - استغلال الحيز . - السرعة في التنقل . - التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .	- الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة . - إدراك زمن الهجوم . - التفاهم بين العناصر . - اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .
فترة التقييم	- الراحة وكيفية الملاحظة .	* جمع التلاميذ . جمع الأدوات . * مناقشة عامة .	- الراحة البدنية والنفسية .	- المخاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
الوسائل	كرات السلة – أقماع – صافرة – مقياتي .			
الكفاءة القاعدية	لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة .			
الهدف الإجرائي	* تنظيم العمل المشترك في الظروف المؤثرة .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة الحالة النفسية والبدنية ، قبل بداية النشاط .	* يقوم قائد كل فوج بتحضير عناصر فوجه بواسطة ألعاب من اختياره ، تعمل على تحضيرهم بدنيا ونفسيا بواسطة الكرة وبدونها .	- حركة الفوج . - الحالة العامة للعناصر .	- تطبيق ما يقدم من طرف قائد الفوج .
فترة الإنجاز الرئيسي	- الإحساس بالكرة والتحكم فيها خلال الهجوم وتوجيهها صوب السلة . - التسديد نحو السلة . - التخلص من الخصم للوصول إلى الهدف . - الدقة في التسديد . - تسخير الإمكانيات الفردية لصالح الفوج . - منافسة .	<u>الموقف الأول :</u> * يقوم عناصر كل فوج بالتنقل بالكرة فرديا وبسرعة صوب السلة ثم القيام بالتسديد عن قرب . - ثم تغيير أماكن التسديد من الأمام وعلى الجانبين . <u>الموقف الثاني :</u> * كل عنصرين متقابلين أحدهما يمثل الهجوم والآخر يكون في حالة الدفاع ، بحيث يقوم المهاجم بمحاولة تجاوز الخصم للوصول إلى السلة والقيام بتسديدة صحيحة ، ثم تغيير المهام . <u>الموقف الثالث :</u> * إجراء منافسة بين الأفواج يكون فيها الدقة في التسديد هي أساس العمل الفردي مع الإبداع في الكيفية والطريقة التي يتبعها التلميذ مع الكرة .	- التنقل الصحيح . - التسديد الجيد . - الدفاع القانوني . - الإرادة لبلوغ السلة . - العمل الجماعي للفوج . - الدقة في التسديد . - اختيار الوضعيات المناسبة .	- الاتجاه صوب السلة - التركيز على الوضعيات . - عدم التهاون . - المثابرة في العمل .
فترة التقييم	- أهمية الراحة البدنية والنفسية في نهاية النشاط .	* جمع التلاميذ * مناقشة عامة حول الحصة .	- الراحة والفرح .	- القدرة على إبداء الرأي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
الوســــــــائل	كرات السلة – أقماع – صافرة – ميفاتي .			
الكفاءة القاعدية	لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة .			
الهدف الإجرائي	* أن يتمكن من استغلال الأماكن الضرورية .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	– الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - حري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة.
فترة الانجاز الرئيسي	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	– الحالة التعليمية رقم: 02 الموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجر . - وضع حاجر بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . – الحالة التعليمية رقم: 03 - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب
فترة التقييم	* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصّة	الحالة التعليمية رقم: 03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- التلقائية في التحدث والكلام . - التكلم بدون حرج أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	05
الوســــــــائل	كرات السلة – أقماع – صافرة – مقياتي .			
الكفاءة القاعدية	لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة .			
الهدف الإجرائي	* استغلال الفراغات وملئها .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	<u>– الحالة التعليمية رقم: 01</u> * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في الكرة باتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ - تحسين التمرير من أعلى .	<u>– الحالة التعليمية رقم: 02</u> <u>لموقف الأول:</u> - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا <u>الموقف الثاني :</u> - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . <u>– الحالة التعليمية رقم: 03</u> - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانخاء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .
فترة التقويم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة .	- الالتزام بالهدوء والانضباط	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	06
الوســــــــائل	كرات السلة – أقماع – صافرة – ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة .			
الهدف الإجرائي	* أن يتمكن من التعامل مع الوضعيات في الميدان			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	– الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي - الموحد .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف - أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة.
فترة الانجاز الرئيسي	* التعود على ملاسة الكرة .	– الحالة التعليمية رقم: 02 - لموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . – الحالة التعليمية رقم: 03 - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب
فترة التقويم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية	الحالة التعليمية رقم: 03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- التلقائية في التحدث والكلام .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	07
الوســــــــائل	كرات السلة – أقماع – صافرة – ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة .			
الهدف الإجرائي	* ترتيب الأفعال حسب الضرر وف والوسائل .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	– الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة.
فترة الانجاز الرئيسي	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	– الحالة التعليمية رقم: 02 الموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجر . - وضع حاجر بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . – الحالة التعليمية رقم: 03 - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب
فترة التقييم	* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصّة	الحالة التعليمية رقم: 03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- التلقائية في التحدث والكلام . - التكلم بدون حرج أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
الوســــــــائل	كرات السلة – أقماع – صافرة – ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة .			
الهدف الإجرائي	* ترتيب الأفعال طبقا لقواعد مضبوطة واحترامها .			

فترات التعلم	المهمــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	<u>– الحالة التعليمية رقم:01</u> * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة.
فترة الانجاز الرئيسي	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	<u>– الحالة التعليمية رقم:02</u> - <u>لموقف الأول:</u> - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - <u>الموقف الثاني :</u> - عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . <u>– الحالة التعليمية رقم:03</u> - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب
فترة التقييم	* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصّة	<u>الحالة التعليمية رقم:03</u> * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- التلقائية في التحدث والكلام . - التكلم بدون حرج أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	09
الوســــــــــــــــائل	طاولة – كرسي – كرات السلة – أقماع – صافرة – ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة .			
المهدف الإجرائي	* إبراز قدرات التنظيم والتسيير .			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهينة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام.	الحالة التعليمية رقم 01: - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية . - تمرينات خاصة بالدوران والارتكازات .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري . * تمرينات مقترحة من طرف التلاميذ .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
فترة الانجاز الرئيسي	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . الموقف الثاني : - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير . - الاستقبال . - التوقيفات . الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول : - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدوران . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة . - تجنب تضيق الوقت . - تطبيق قواعد اللعبة
فترة التقييم	- مناقشة وتقييم .	الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* قدرة المخاطبة وبدون ارتباك أمام الزملاء * مشاركة تلقائية من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك ولا تردد	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

المستوى الدراسي	المجال العلمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثانية متوسط	الأول	الكرة الطائرة	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	صقل الحركات الأساسية في وضعيات متغيرة بمساعدة الزملاء .			
الكفاءة القاعدية	البحث عن الحلول للانشغالات الحركية الموجهة باستعمال حركات صحيحة .			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	قبول الانضمام إلى فوج عمل وتبادل الثقة مع أعضائه .	* الإحساس والشعور بالمسؤولية في التنظيم والتسيير .	ظ/أ: منافسة كشف المستوى التصرفي والتحصيلي وتوزيع الأدوار م/ن: إدراك ومعرفة المهام في التسيير	
02	أخذ وضعية مناسبة من أجل حماية المنطقة والمشاركة في اللعب .	* تنظيم تنقلاته والتحكم فيها من خلال العمل في محيط مميز	ظ/أ : الإحساس بالوضعية الأساسية - وضعية منخفضة - التنقلات في مختلف الاتجاهات . م/ن: المحافظة على الوضعية باستعمال الذراعين .	
03	اختيار الزميل المناسب والتعاون معه .	* تنظيم تصرفاته والتأثير الإيجابي على الزميل .	ظ/أ: تنمية مهارة التمرير - أنواع التمريرات - التمريرات القصيرة - التمريرات الطويلة . م/ن: الإحساس بالكرة - تقدير المسارات وسرعة وقوة الكرة أثناء التمرير .	
04	استثمار المهارات المحركات والمهارية واختيار التصرفات المناسبة للموقف .	* ترتيب الأفعال طبقا لقواعد مضبوطة واحترامها .	ظ/أ : التمريرات الثلاثة - تنمية روح التعاون والتضامن من أجل مسعى مشترك . م/ن : التحكم في التمرير والاستقبال - توجيه الكرة - عدم التخوف من استقبال الكرة .	
05	التصرفات المناسبة للموقف .	* تنظيم العمل في محيط مميز وتجاوز التحديات .	ظ/أ: إدراك حماية المنطقة - الانتشار فوق الميدان - الحفاظ على المساحة محمية والتمكن من تحضير مكان عمل . م/ن: عدم التكتل حول الكرة أو مستقبلها .	
06	استثمار أحسن المهارات الحركية من خلال تنمية روح المبادرة لأدراك أهمية التحفيز .	* المساهمة الفعالة والإيجابية من خلال العلاقة بين الأفراد .	ظ/أ: الهجوم والدفاع - الإرسال - تحسين العلاقة بين اللاعبين . م/ن: الوضعية المنخفضة - التحضير للهجوم - تحقيق النظام .	
07	المبادرة لأدراك أهمية التحفيز .	* تنظيم تصرفاته والقدرة على استعمال المهارة للتأثير الإيجابي .	ظ/أ : تنمية مهارة السحق - التحضير بدون كرة - خطوات الاقتراب - الارتقاء . م/ن: وضعية الجسم - عدم لمس الشبكة أثناء الارتقاء .	
08	لعب أدوار قيادية في تنظيم مجموعة عمل وتسييره .	* تنظيم تصرفاته وحركاته من أجل مسعى جماعي مشترك .	ظ/أ: تنمية مهارة الصد - معرفة اتجاه الكرة - التنقل السريع - الارتقاء المناسب . م/ن: تجنب لمس الشبكة - اتجاه اليدين أثناء الارتقاء .	
09	وتسييره .	* إبراز قدرات التنظيم والتسيير لنتائج نهائي مشترك .	ظ/أ: التفكير في اللعب الجماعي . م/ن: تنظيم وتسيير منافسة - التنظيم الذاتي للعمل .	

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01
الوســــــــــــــــائل	ملعب كرة الطائرة - طاولة - كرسي - أقماع - علامات - كرات - حبال .			
الهدف الإجرائي	* الإحساس والشعور بالمسؤولية في التنظيم والتسيير .			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	الحالة التعليمية رقم:01 * على شكل (4) أفواج . - القيام بالجري داخل الميدان في جميع الاتجاهات مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- عدم لمس الزميل أثناء التنقلات . - الحفاظ على نفس الإيقاع	- 10 د عمل . - عدم ضرب الأرجل ورفع الأصوات أثناء الجري . - بدء التمرينات بالتدرج أثناء المرونة وعدم استعمال القوة في الجذب .
فترة الانجاز الرئيسي	* الإحساس بقدرة التنظيم والتسيير	الحالة التعليمية رقم:02 - لموقف الأول: * توزيع المهام : - فريق في التنظيم . - حكام الطاولة . - حكام في الميدان (يسيرون المنافسة) . - حكام مراقبين الخطوط الخلفية . * الفريق الآخر في الملاحظة . - الموقف الثاني : * المنافسة الأولى : - فريق 1 ف أ // فريق 1 ف ب . - فريق 2 ف أ // فريق 2 ف ب .	- الجراءة على تحمل المسؤولية والثقة في النفس في تأدية دوره على أحسن ما يرام - القدرة على التحكم في المنافسة والتنظيم . - الاثارة والتنافس - التركيز على اللعب الجماعي التنافسي .	- 10 د عمل . - الاعتماد على مبدأ التشاور في التنظيم . - عدم التسرع في اتخاذ القرارات . - 20 د عمل . - روح التنافس
فترة التقويم	* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصّة	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - تقديم بعض الملاحظات الخاصة بالمنافسة . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- التلقائية في التحدث والكلام . - التكلم بدون حرج أمام الزملاء .	- 10 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	02
الوســــــــــــــــائل	أقمار - علامات - كرات - حبال .			
الهدف الإجرائي	تنظيم تنقلاته والتحكم فيها من خلال العمل في محيط مميز.			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	– الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي - الموحد .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة.
فترة الانجاز الرئيسي	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	– الحالة التعليمية رقم: 02 - لموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقمار . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجر . - وضع حاجر بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . - – الحالة التعليمية رقم: 03 - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب
فترة التقويم	* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصّة	الحالة التعليمية رقم: 03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- التلقائية في التحدث والكلام . - التكلم بدون حرج - أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
الوســــــــــــــــائل	كرات - حبال - أقماع - علامات .			
المهدف الإجرائي	تنظيم تصرفاته والتأثير الإيجابي على الزميل .			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ	الحالة التعليمية رقم: 02 الموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . الحالة التعليمية رقم: 03 - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم تصرفات التلاميذ تجاه بعضهم البعض .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - الانتباه لاتجاه الكرة .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	الحالة التعليمية رقم: 03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- الاحترام المتبادل فيما بينهم .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
الوســــــــــــــــائل	كرات - حبال - أقماع - علامات .			
الهدف الإجرائي	ترتيب الأفعال طبقا لقواعد مضبوطة واحترامها .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	– الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في الكرة باتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ - تحسين التمرير من أعلى .	– الحالة التعليمية رقم:02 – لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . – الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة .	- الالتزام بالهدوء والانضباط	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	05
الوسائل	كرات - حبال - أقماع - علامات .			
الهدف الإجرائي	تنظيم العمل في محيط مميز وتجاوز التحديات .			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	– الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ	– الحالة التعليمية رقم:02 – لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . – الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم العمل .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - حثهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	06
الوسائل	كرات - حبال - أقماص - علامات .			
الهدف الإجرائي	المساهمة الفعالة والإيجابية من خلال العلاقة بين الأفراد .			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	– الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي - الموحد .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة.
فترة الانجاز الرئيسي	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	– الحالة التعليمية رقم:02 الموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماص . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجر . - وضع حاجر بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . – الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- التلقائية في التحدث والكلام .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	07
الوســــــــــــــــائل	كرات - حبال - أقماع - علامات .			
الهدف الإجرائي	* تنظيم تصرفاته والقدرة على استعمال المهارة للتأثير الإيجابي .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	– الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.	- اقتراح تمارين - تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في الكرة - باتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ	– الحالة التعليمية رقم: 02 – لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . – الحالة التعليمية رقم: 03 - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	الحالة التعليمية رقم: 03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة .	- الالتزام بالهدوء والانضباط	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
الوســــــــائل	كرات - حبال - أقماع - علامات .			
المهدف الإجرائي	* تنظيم تصرفاته وحركاته من أجل مسعى جماعي مشترك .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	<u>الحالة التعليمية رقم: 01</u> * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكتلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ	<u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> - <u>لموقف الأول:</u> - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا - <u>الموقف الثاني :</u> - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . <u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين، والتركيز على اللعب الجماعي .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 10 د عمل - 15 د عمل - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - حثهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	09
الوســــــــــــــــائل	ملعب كرة الطائرة – طاولة – كرسي – أقماع – علامات – كرات – حبال .			
المهدف الإجرائي	* إبراز قدرات التنظيم والتسيير لنتائج نهائي مشترك .			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام.	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
فترة الانجاز الرئيسي	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة . - تجنب تضيق الوقت وذلك بتمرير الكرة على الأرض وتحت الشبكة .
فترة التقييم	- مناقشة وتقييم .	<u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* قدرة المخاطبة وبدون ارتباك أمام الزملاء * مشاركة تلقائية من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك ولا تردد	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثانية متوسط	الثاني	كرة اليد	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	تسوية الاستجابات الحركية بالنسبة للتحويلات المفروضة في الحالات المختلفة			
الكفاءة القاعدية	تحويل الإجابات الحركية من موقف الى اخر.			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	تنمية روح المسؤولية من خلال المهام المسندة	أن يتمكن من اكتشاف مواهبه وقدراته الفنية	ظ/أ: منافسة كشف المستوى التصرفي والتحصيلي وتوزيع الادوار م/ن: ادراك ومعرفة المهام في التسيير	
02	ادراك أهمية الوضعية الأساسية للحفاظ على التوازن	أن يتمكن من التنقل في وضعيات مختلفة دون ارتكاب الاخطاء	ظ/أ: التنقلات في جميع الاتجاهات - استعمال الوضعية الأساسية - الوضعية المنخفضة - الانحناء ووضعية الذراعين م/ن: معرفة القواعد الأساسية الأولية للعبة	
03	تقدير مسارات الكرة وسرعتها وسرعة تنقلات الخصم ونواياه	ادراك المسارات والتحكم في الكرة	ظ/أ: التمريرات الطويلة - تقدير قوة الرمي - تقدير المسافة بينه وبين الزميل - تقدير مسار الكرة م/ن: التوجه بالتنقل نحو الكرة أثناء الاستقبال - التمرير من التنقل	
04	استثمار المهارات الشخصية والتحول	استعمال احسن واسرع المهارات الحركية للوصول الى الهدف	ظ/أ: سرعة الاستجابة - رد الفعل السريع - الهجوم المعاكس الفردي بدون استعمال مدافع ثم بالمدافع م/ن: المدافع يجري في اتجاه الكرة ولا يمنعها من الوصول للمهاجم	
05	السريع نحو منطقة الخصم عند الاستحواذ على الكرة	تنظيم العمل بمساعدة الزميل لضمان التوجه السريع نحو المرمى	ظ/أ: الهجوم المعاكس الثنائي - جري سريع باتجاه المرمى . محاولة استعمال التمريرات القصيرة م/ن: ادخال مدافع في المرحلة الثانية - ثم استعمال مدافعين اثنين	
06		تنظيم العمل الجماعي للدفاع عن المنطقة وحمايتها	ظ/أ: الهجوم المعاكس الجماعي - بدون مدافعين - ثم بادخال مدافعين اقل من عدد المهاجمين - التفوق العددي م/ن: استغلال التفوق العددي	
07	القدرة على وضع اختيار عدة حلول لمواجهة مشكل	خلق شكوك لدى الخصم والانسجام الجماعي لحماية الدفاع	ظ/أ: تنظيم الدفاع - رسم خطة 0/6 - الدفاع عن المنطقة ثم الدفاع بخطة 1/5 - محاولة منع الكرة من وصولها الى اللاعبين م/ن: منع تحضير الكرة للمهاجمين - تجنب القذف من الارتقاء	
08		التفكير التكتيكي وتجنب ما يمكن من الاخطاء	ظ/أ: تنظيم الهجوم - رسم خطة 1/5 - وجود اللاعب المحوري - استعمال الازوقة م/ن: استغلال الثغرات - العمل مع اللاعب المحوري	
09	الانضباط لقوانين وقواعد اللعبة	أن يتمكن من تنظيم وتسيير منافسة	ظ/أ: التفكير في اللعب الجماعي - تطبيق خطة الدفاع وخطة الهجوم مع استعمال الهجمات المعاكسة السريعة م/ن: تنظيم وتسيير منافسة - التنظيم الذاتي للعمل .	

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01
الوســــــــــــــــائل	ملعب كرة اليد - طاولة - كرسي - أقماع - علامات - كرات .			
الهدف الإجرائي	أن يتمكن من اكتشاف مواهبه وقدراته الفنية.			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	الحالة التعليمية رقم:01 * على شكل (4) أفواج . - القيام بالجري داخل الميدان في جميع الاتجاهات مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- عدم لمس الزميل أثناء التنقلات . - الحفاظ على نفس الإيقاع	- 10 د عمل . - بدء التمرينات بالتدرج أثناء المرونة وعدم استعمال القوة في الجذب .
فترة الانجاز الرئيسي	* الإحساس بقدرة التنظيم والتسيير * ادراك ومعرفة المهام في التسيير .	الحالة التعليمية رقم:02 - لموقف الأول: * توزيع المهام : - فريق في التنظيم . - حكام الطاولة . - حكام في الميدان (يسيرون المنافسة) . * الفريق الآخر في الملاحظة . - الموقف الثاني : * المنافسة الأولى : - فريق 1 ف أ // فريق 1 ف ب . - فريق 2 ف أ // فريق 2 ف ب .	- المرأة على تحمل المسؤولية والثقة في النفس في تأدية دوره على أحسن ما يرام - القدرة على التحكم في المنافسة والتنظيم . - الاثارة والتنافس - التركيز على اللعب الجماعي التنافسي .	- 10 د عمل . - الاعتماد على مبدأ التشاور في التنظيم . - عدم التسرع في اتخاذ القرارات . - 20 د عمل . - روح التنافس
فترة التقييم	* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصّة	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - تقديم بعض الملاحظات الخاصة بالمنافسة . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- التكلم بدون حرج أمام الزملاء .	- 10 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	02
الوســــــــــــــــائل	كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	أن يتمكن من التنقل في وضعيات مختلفة دون ارتكاب الأخطاء .			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة.
فترة الانجاز الرئيسي	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	الحالة التعليمية رقم: 02 - الموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجر . - وضع حاجر بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . - الحالة التعليمية رقم: 03 - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب
فترة التقييم	* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصصة	الحالة التعليمية رقم: 03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- التلقائية في التحدث والكلام . - التكلم بدون حرج أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
الوســــــــــــــــائل	كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	ادراك المسارات والتحكم في الكرة.			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ	الحالة التعليمية رقم:02 لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم تصرفات التلاميذ تجاه بعضهم البعض .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانخاء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- الاحترام المتبادل فيما بينهم .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
الوســــــــــــــــائل	كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	استعمال احسن واسرع المهارات الحركية للوصول الى الهدف.			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في الكرة بالتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ - تحسين التمرير من أعلى .	الحالة التعليمية رقم:02 لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة .	- الالتزام بالهدوء والانضباط	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .

السنة الدراسية : 200 / 200

.....: المؤسسة

المجال العلمي : الثاني

مادة : التربية البدنية والرياضية.

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	05
الوسائل	كرات - أقماع - شواهد - مقياتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	تنظيم العمل بمساعدة الزميل لضمان التوجه السريع نحو المرمى.			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	– الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ	– الحالة التعليمية رقم: 02 <u>الموقف الأول:</u> - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا <u>الموقف الثاني :</u> - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . – الحالة التعليمية رقم: 03 - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم العمل .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - الانتباه لاتجاه الكرة .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	الحالة التعليمية رقم: 03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - حثهم على النظافة .

المجال التعليمي : الثاني

مادة : التربية البدنية والرياضية.

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	06
الوسائل	كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .			
المهدف الإجرائي	تنظيم العمل الجماعي للدفاع عن المنطقة وحمايتها.			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	– الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة.
فترة الانجاز الرئيسي	* التعود على ملازمة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	– الحالة التعليمية رقم:02 - لموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأفمـاع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حـاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . – الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- التلقائية في التحدث والكلام .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	07
الوســــــــائل	كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	خلق شكوك لدى الخصم والانسجام الجماعي لحماية الدفاع.			

فترات التعلم	المهــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في الكرة بالتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ	الحالة التعليمية رقم:02 الموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة .	- الالتزام بالهدوء والانضباط	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	– الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكتلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ	– الحالة التعليمية رقم:02 - لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا - الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . – الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ،والتركيز على اللعب الجماعي .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - حثهم على النظافة .

المجال التعليمي : الثاني

مادة : التربية البدنية والرياضية.

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	09
الوســــــــــــــــائل	ملعب كرة اليد - كرات - طاولة - أقماع - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	أن يتمكن من تنظيم وتسيير منافسة .			

فترات التعلم	المهــــــــــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- هئية نفسية وتحظ ير فيزيولوجي عام.	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري . * اقتراح تمارين من طرف التلاميذ.	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
فترة الانجاز الرئيسي	- الإحساس بالمسؤولية	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التميرير والاستقبال . - التخطيط . - تنظيم الدفاع والهجوم . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد. - الانــــــــــــــــضباط لقوانين وقواعد اللعبة. * التعامل الإيجابي مع الزملاء . * تجنب التكتلات والانسجام الجماعي .
فترة التقييم	- مناقشة وتقييم .	<u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* قدرة المخاطبة وبدون ارتباك أمام الزملاء	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثانية متوسط	الثالث	الوثب الطويل	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	تسوية الاستجابات الحركية بالنسبة للتحويلات المفروضة في الحالات المختلفة .			
الكفاءة القاعدية	تسيير الفضاء والزمن والوسائل .			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الارتقاء برجل واحدة .	* أن يتمكن من الدفع بأحد الرجلين .	ظ/ا : كشف مستوى التلاميذ . م/ن : التنظيم والتسيير .	
02	- تعديل خطوات الاقتراب وتسويتها .	* تنظيم عمل الخطوات مع سرعة التنقل .	ظ/ا : تعديل في خطوات الاقتراب . م/ن : الربط بين القوة والسرعة .	
03	- استعمال منطقة الدفع .	* أن يتمكن من حساب خطوات الدفع	ظ/ا : حساب الخطوات . م/ن : الاقتراب بخطوات حسابية .	
04	- اجتياز حاجز متزايد العلو .	* التعامل مع الحواجز الملقات في المسارات .	ظ/ا : استعمال حوز للتحفيز على القفز . م/ن : التمكن من اجتياز العلو المحدد .	
05	- دفع الجسم للأعلى .	* أن يتمكن من الربط بين السرعة والدفع العمودي .	ظ/ا : عمل الاطراف العلوية والسفلية . م/ن : التعلق والطيران إلى فوق .	
06	- دفع الجسم لأبعد مكان .	* أن يتمكن من الربط بين السرعة والدفع الأفقي .	ظ/ا : القوة في الدفع . م/ن : الطيران والتقدم إلى الأمام .	
07	- الحفاظ على توازن الجسم في الفضاء الحر .	* التعامل مع الحركات التنسيقية المؤدية إلى الحركة الفضائية .	ظ/ا : الربط بين الدفع والارتقاء . م/ن : ترجمة السلوكات .	
08	- السقوط الآمن .	* التعامل مع مكان الوثب .	ظ/ا : التركيز على السقوط بكليتي الرجلين . م/ن : السقوط بوضعية ملائمة .	
09	- الربط بين جميع عناصر الوثب .	أن يتمكن من إنجاز الحركة النهائية للوثب	ظ/ا : الربط بين عناصر القفز . م/ن : التقييم النهائي .	

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01
الوســــــــائل	طاولة – كرسي – أقماع –ديكامتر – صافرة- حوض الرمل .			
الهدف الإجرائي	* أن يتمكن من الدفع بأحد الرجلين .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الاستجابة لتنظيم قائد الفوج * الحفاظ على استقامة الجسم أثناء القيام بالتمرين .	- 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)
فترة الانجاز الرئيسي	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق. - تعديل خطوات الاقتراب. - الارتقاء والطيران والسقوط بكليتي الرجلين . - الخروج للأمام . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته - لزماته . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن. * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء - من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
فترة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - حشهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	02
الوســــــــائل	أقماع -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	* تنظيم عمل الخطوات مع سرعة التنقل .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تحضير بدني عام + تسخين خاص بالنشاط	- الحالة التعليمية رقم 01: - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على التوازن أثناء الجري .	- 10 د عمل . - الاستجابة لتنظيم قائد الفريق .
فترة الانجاز الرئيسي	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد. - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	- الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : - عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . الموقف الثاني : - المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب . - الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول : - منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .
فترة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصبة . - تقديم بعض النصائح والارشادات .	* جمع التلاميذ في مكان واحد والجميع يسمع .	- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
الوســــــــائل	أقماع -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	* أن يتمكن من حساب خطوات الدفع			

فترات التعلم	المهمــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	-هيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف في الرواق ،ذهابا وإيابا . - عمل ثنائي : القيام ببعض التمرينات الخاصة بـاتقوية العضلية . - مواصلة الجري وعند الإشارة رفع الركبتين إلى الصدر .	* عدم التكل أثناء القيام بالتمرينات . * التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .	- 10 د عمل . - احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .
فترة الانجاز الرئيسي	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> - عمل بالمجموعات : - جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . - <u>الموقف الثاني :</u> - الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء . * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة . * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
فترة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- <u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية .	* الاحترام المتبادل أثناء الحوار .	- 05 د عمل . - حثهم على مراجعة الدروس الأخرى . .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
الوســــــــائل	أقماع -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	* التعامل مع الحواجز الملقات في المسارات .			

فترات التعلم	المهمــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتخط ير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين من حين لآخر . . - أثناء الجري يطلب من كل فوج استعمال الارتكازات بخطوات اهتزازية للاحساس بعمل الأطراف السفلية أثناء الوثب .	* القيام بأي مبادرة وسط الفوج . * الامتناع عن الكلام والتحدث مع الزميل والتركيز في العمل .	- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .
فترة الانجاز الرئيسي	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط . - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب ، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحا فضة على السقوط الجيد . <u>الموقف الثاني :</u> - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . * السقوط الايجابي والخروج إلى الأمام .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى .	- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب . - التدرج في أداء التمارين . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكلتي الرجلين .
فترة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- الحالة التعليمية رقم 04: - مناقشة عامة . - تقديم بعض النصائح والإرشادات .	* الهدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - حشهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	05
الوســــــــائل	أقماع -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	* أن يتمكن من الربط بين السرعة والدفع العمودي .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- هئية نفسية وتحظ ير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف في الرواق ،ذهابا وإيابا . - عمل ثنائي : القيام ببعض التمرينات الخاصة باتقوية العضلية . - مواصلة الجري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر و القيام بوثبات أفقية من حين لآخر .	* عدم التكتل أثناء القيام بالتمرينات . * التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .	- 10 د عمل . - احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .
فترة الانجاز الرئيسي	- البحث عن رجل الارتقاء بالاقتراب . - الإحساس بتحويل السرعة إلى قوة دفع .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - عمل فوق ميدان الوثب . - جري على طول الرواق بخطوات ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتقاء المناسبة ،دون استعمال الاندفاع والسقوط . <u>الموقف الثاني :</u> - نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد في السرعة أثناء الاقتراب من لوح الارتقاء . * الكشف عن رجل الارتقاء المناسبة بدون تردد. * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - المحافظة على ايقاع السرعة المناسب . - استعمال أقصى سرعة . - 25 د عمل . - عدم اجتياز لوح الارتقاء والدفع الجيد.
فترة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - التكلم بدون تردد ولا حجل . - تذكيرهم بالحصة القادمة .	* الهدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - حثهم على السير بحذر في الطرقات .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	06
الوســــــــائل	أقماع -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	* أن يتمكن من الربط بين السرعة والدفع الأفقي .			

فترات التعلم	المهمــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تحضير بدني عام +تسخين خاص بالنشاط	-الحالة التعليمية رقم 01: - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على التوازن أثناء الجري .	- 10 د عمل . - الاستجابة لتنظيم قائد الفريق .
فترة الانجاز الرئيسي	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد. - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	-الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول : - عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . - الموقف الثاني : - المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب . - الحالة التعليمية رقم 03 : - الموقف الأول : - منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .
فترة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - تقديم بعض النصائح والارشادات .	* جمع التلاميذ في مكان واحد والجميع يسمع .	- 05 د عمل . - حشهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	07
الوســــــــائل	أقماع -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	* التعامل مع الحركات التنسيقية المؤدية إلى الحركة الفضائية .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتخط ير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف في الرواق ،ذهابا وإيابا . - عمل ثنائي : القيام ببعض التمرينات الخاصة باتقوية العضلية . - مواصلة الجري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر .	* عدم التكتل أثناء القيام بالتمرينات . * التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .	- 10 د عمل . - احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .
فترة الانجاز الرئيسي	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم . .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - عمل بالمجموعات : - جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . <u>الموقف الثاني :</u> - الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء . * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة . * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
فترة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* الاحترام المتبادل أثناء الحوار .	- 05 د عمل . - حثهم على مراجعة الدروس الأخرى . .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
الوســــــــائل	أقماع -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	* التعامل مع مكان الوثب .			

فترات التعلم	المهمــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتخطي فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين من حين لآخر . . - أثناء الجري يطلب من كل فوج استعمال الارتكازات بخطوات اهتزازية للاحساس بعمل الأطراف السفلية أثناء الوثب .	* القيام بأي مبادرة وسط الفوج . * الامتناع عن الكلام والتحدث مع الزميل والتركيز في العمل .	- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .
فترة الانجاز الرئيسي	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط . - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب ، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد . - <u>الموقف الثاني :</u> - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . * السقوط الايجابي والخروج إلى الأمام .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى .	- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب . - التدرج في أداء التمارين . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكلتي الرجلين .
فترة التقوية	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- <u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - مناقشة عامة . - تقديم بعض النصائح والإرشادات .	* الهدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - حشهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	09
الوســــــــائل	طاولة – كرسي – أقماع –ديكامتر – صافرة- حوض الرمل .			
الهدف الإجرائي	أن يتمكن من انجاز الحركة النهائية للوثب			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتخط ير فيزيولوجي عام	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)
فترة الانجاز الرئيسي	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق. - تعديل خطوات الاقتراب. - الارتقاء والطيران والسقوط بكليتي الرجلين. <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن. * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء - من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
فترة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .