

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مذكرة

مادة التربية البدنية و الرياضية
السنة الثانية متوسط



إعداد الأستاذ: محمد دخان

| ال المستوى الدراسي | الحال 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 . | الجري السريع | ساحة المؤسسة | الجسم الساعي |
| الكفاءة القاعدية | تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة . | | | |
| الرقم | المؤشرات | الاهداف التعلمية | . التصرفات المميزة للنشاط . | |
| 01 | - الإحساس والشعور بالمسؤولية في التسيير والتنظيم | * الجري بأقصى سرعة بين حدين وفي أقل وقت ممكن . | ظ/ا: كشف مستوى تحصيلي وتصريفي - معرفة إمكانيات السرعة (إنجاز بطاقة الملاحظات وقراءتها) التنظيم والتسيير . م/ن: القيام بتوزيع المهام - التنظيم والتسيط للمنافسة . | ظ/ا: كشف مستوى تحصيلي وتصريفي - معرفة إمكانيات السرعة (إنجاز بطاقة الملاحظات وقراءتها) التنظيم والتسيير . م/ن: القيام بتوزيع المهام - التنظيم والتسيط للمنافسة . |
| 02 | - التحكم في الجسم والقدرة على أحد القرار بدون تردد . | * التحكم في الانفعالات والرد المناسب لمؤشر الاستجابة السريعة . | ظ/ا: تنمية سرعة الانفعال والاستجابة - البصري - السمعي - المسمى . م/ن: التمييز بين السرعة والبطاطر . | ظ/ا: تنمية سرعة الانفعال والاستجابة - البصري - السمعي - المسمى . م/ن: التمييز بين السرعة والبطاطر . |
| 03 | | * البحث عن التوازن في أقصر مدة من أجل انماز أحسن . | ظ/ا: الانطلاق والجري على مسافات قصيرة وكيفية الوصول في حالات التنافس . م/ن: الوضعية المتخفضة . الاستقامة للجسم تدريجيا بعد الانطلاق . | ظ/ا: الانطلاق والجري على مسافات قصيرة وكيفية الوصول في حالات التنافس . م/ن: الوضعية المتخفضة . الاستقامة للجسم تدريجيا بعد الانطلاق . |
| 04 | - تسيير منتظم للحركات والتصرفات مواجهة الموقف . | * التعود على المواجهة الفردية والجماعية . | ظ/ا: الجري في خط مستقيم (المحور) مع استعمال أدنى حد زمني مناسب للمسافة . م/ن: استعمال أشكال مختلفة لتنمية السرعة كاستعمال سرعة السباق . | ظ/ا: 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/ا: استعمال السرعة القصوى والتنسيق الحركي بين الذراعين والرجلين . م/ن: تجنب الحركات الطفيفية الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات . | ظ/ا: استعمال السرعة القصوى والتنسيق الحركي بين الذراعين والرجلين . م/ن: تجنب الحركات الطفيفية الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات . |
| 06 | - استعمال وضعيه مرحلة للجسم أثناء التنقل . | * إدراك أهمية التسيير المنظم للتصرفات وترتيبها حسب المسافة والزمن . | ظ/ا: كيفية توزيع المجهود بالنسبة للسباق أو المسافة والوقت والمواجهة . م/ن: معرفة مراقبة النبض القلبي . | ظ/ا: كيفية توزيع المجهود بالنسبة للسباق أو المسافة والوقت والمواجهة . م/ن: معرفة مراقبة النبض القلبي . |
| 07 | | * إدراك أهمية تأثير ارتكاب الأخطاء على النتيجة . | ظ/ا: الحفاظ على السرعة والبحث على أحسن فعالية بين السعة الحركية والوتيرة . م/ن: إدراك أن أقصر مسافة هي الأقرب . | ظ/ا: 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/ا: كيفية إبقاء السباق واحتياز خط الوصول - السعة المناسبة لسرعة التنقل والإماء . م/ن: تقدير الوقت المناسب للسرعة . | ظ/ا: كيفية إبقاء السباق واحتياز خط الوصول - السعة المناسبة لسرعة التنقل والإماء . م/ن: تقدير الوقت المناسب للسرعة . |
| 09 | - إبراز قدرات التنظيم والتسيير . | * تنمية روح المسؤولية من خلال مهام مسندة . | ظ/ا: تنظيم المنافسة - تقدير الجهد بالنسبة لآخرين وكذا بالنسبة للوقت . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل . | ظ/ا: تنظيم المنافسة - تقدير الجهد بالنسبة لآخرين وكذا بالنسبة للوقت . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل . |

السنة الدراسية : 200 / 200

المؤسسة :

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الإنجاز | مكان الإنجاز | مذكرة |
|---------------------|---|-------------|--------------|-------|
| السنة الثانية متوسط | الجري السريع | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 01 |
| الوسائل | ميقاتي – صافرة . | | | |
| الكفاءة القاعدية | تجرب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة . | | | |
| الهدف الإجرائي | إنجاز عمل محدد في أقل زمن ممكن . | | | |

| فترات التعلم | المهـام | ظروف الإنجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|----------------|---|--|---|--|
| الفترة الأولى | القيام بتهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية لعبادة الأشكال الهندسية | * جري خفيف حول الساحة يقوم بها كل فوج على حدي . * الحركة الحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع شكل هندي معين يقوم التلاميذ بإنجازه بسرعة . مثل (مربع . مثلث . مستطيل الخ) | * التصور السريع للشكل . * صحة الأشكال المنجزة | - السرعة في أداء التشكيل المددة 10 د |
| الفترة الثانية | التنافس مع الزميل توظيف الإمكانيات الفردية لصالح الفوج | الموقف الأول : * توزيع الأفواح حسب النشاط : * القيام بالمنافسة بين التلاميذ ، بحيث يكون كل عنصر من الفوج وذلك لقطع مسافة 60 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت هنكون بين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب . | * انهاء المسافة بأقصى سرعة . * الارادة في سبق الزميل . | - الروح التنافسية للتلاميذ . - فوز أكبر عدد في الفوج . |
| الفترة الثالثة | التنافس ضد الزميل . إدراك الفرق بين السرعة والتسريع وأهمية الوقت في إنهاء العمل . | 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 . | * التناقض ضد الوقت . * الإنجاز الصحيح للعمل . * البحث على أقل توقيت . | - تقليل الهزيمة بصدر رحب . - معرفة العلاقة بين المسافة والזמן |
| الفترة الرابعة | الراحة النفسية والبدنية والقدرة على النقاش . | * جمع التلاميذ . * مناقشة عامة حول الحصة والعمل المنجز مع إبراز الصعوبات . | * القدرة على إبراز الصعوبات وال الحوار المتبادل . | - الجرأة وعدم الخجل . |

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الإنجاز | مكان الإنجاز | مذكرة |
|---------------------|--|-------------|--------------|-------|
| السنة الثانية متوسط | جري السريع | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 02 |
| وسائل | صافرة - أقماع. | | | |
| الكافاءة القاعدية | تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة . | | | |
| الهدف الإجرائي | تطوير الاستجابة خلال مؤثرات مختلفة . | | | |

| فترات التعلم | المهام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--------------|---|--|--|--|
| ر3: ج3: | - 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) يقumen بإنجازها في أسرع وقت . | - الأداء السريع المطلوب . الحركة المستمرة . | - الانتباه . التصور المسبق للحركة |
| ر3: ج3: | - الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة . - لعبة الوضعيات . | الموقف الأول : * يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران ، دوران نصف دائرة مع القفز ، مشي البطء | - الأداء الجيد . السرعة في الأداء | - الانتباه للإشارة |
| ر3: ج3: | - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه . - لعبة المطاردة . | الموقف الثاني : * تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والدي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه . | - الحفاظ على التوازن . سرعة الاستجابة . | - تغيير العناصر في كل مرة الذي يمسك بزميله . يعاقبه . التمييز بين الإشارة إنهاء المسافة الجري في خط مستقيم |
| ر3: ج3: | - القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومنتفقة . | الموقف الثالث : * تقوم 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 . | - القدرة على التمييز بين المؤثرات . الأداء الصحيح لكل إشارة . | - إنتهاء المسافة الجري في خط مستقيم |
| ر3: ج3: | - 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 |
| الوسائل | حبل 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 |
|--------------|---|---|---|--|
| فرات الذهاب | - القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات . | * يقوم التلميذ بالحركة الحرة داخل الساحة في كل الاتجاهات . و عند سماع وضعيّة أو شكل معين يقوم التلاميذ بإنجازها في أسرع وقت . | - السرعة في إنجاز الوضعيات . | - الانتباه . - التركيز . |
| فرات الذهاب | - إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء . | الموقف الأول : * يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحم بين العناصر . | - التمييز بين السرعة والبطء . - العمل المتواصل . | - الحفاظ على المسافات . - ترتيب الوضعيات . - القلب . |
| فرات الذهاب | - التنسيق الحركي بين حركات مرکبة ومختلفة الأشكال . - التسلسل في الأداء . | الموقف الثاني : * يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وث ب الرجل ورجلين والعمل بالحبيل ومشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . | - أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . | - التنفس الجيد . - الاحتفاظ بالعمل الجماعي . - التفكير الجماعي . |
| فرات الذهاب | - الابداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق . - المسار المتعدد . | الموقف الثالث : * يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وبقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار . | - ابداع حركات جديدة . - القدرة على الأداء . | |
| فرات الذهاب | - إدراك دور الاسترجاع السريع . | ملاحظة : * يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب . | - الراحة التامة . | - العمل بون جهد . |

السنة الدراسية : 200 / 200

المؤسسة :

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

| فترات التعلم | المهـام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--------------|---|---|---|---|
| ١٩:٥٠ | - إدراك أهمية التحضير البدني والنفسي لاستقبال النشاط . - تكوين الأشكال . | * يقوم التلميذ بالحركة الحرة داخل الساحة وفي كل الاتجاهات . - وعند سماع شكل هندي يقومون بتشكيله على أرض الواقع . مثل : مثلث ، مربع ، دائرة ، مستطيل الخ . | - الأداء الجماعي في السرعة والأداء . | - التحرك المستمر . - التصور المسبق للشكل . |
| ٢٠:٣٠ | - التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . | * يقوم عناصر الفوج بالجري برسم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز ب一步 واحده داخل الحلقات التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، واعادة العمل . | - الجري ضمن المسار - الحفاظ على التوازن | - التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التناقض ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق |
| ٢١:٣٠ | - التناقض لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - اجراء منافسة . | * يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف ، ذهاب واياب ، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتجه نحو الشوادر الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . * إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 م وتعيين أحسن الأفواج . | - السرعة في الحركة . - الحفاظ على الاتجاه . - الحفاظ على الرواق . | |
| ٢٢:٣٠ | - الراحة والعودة إلى الحالة الطبيعية | * جمع التلامذ . جمع الأدوات . * مناقشة عامة حول الحصة . | - النقاش . - الهدف . | - الراحة البدنية والنفسيه . |

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

| فترات التعلم | المهام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|----------------|--|---|---|-----------------------------------|
| الفترة الأولى | - القيام بالتحضير البدني وال النفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات . | * يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحركة في كل الاتجاهات داخل الساحة . - وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، قف ،..... 02 ، 03 يقوم التلاميذ بإنجازها بسرعة . | - فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الإنجاز . | - الانبهار . - التصور المسبق . |
| الفترة الثانية | - الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها . - القفز في الحلقات . | * يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مسار مستقيم حيث يقوم العنصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . | - التنقل في خط مستقيم . | - التركيز على وضع الخطوات . |
| الفترة الثالثة | - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وادراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطردة . | * 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 . | - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . | - اتباع المسار تظيم الحركة . |
| الفترة الرابعة | - درجة استيعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة . | * القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج واعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج . | - روح التنافس . - تطبيق مقدم . | - فهم طريقة المنافسة . |
| الفترة الخامسة | - العودة إلى حالة الراحة . | * جمع التلاميذ . * مناقشة عامة حول الحصة . | - الراحة البدنية . - والبهجة . | - إبداء الرأي . |

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

| فترات التعلم | المهارات | ظروف الإنجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--------------|---|--|--|---|
| ٤٥:٣٥ | - الفياب التحضير البدني والنفسي للجسم قبل بداية النشاط . | * يقوم كل قائد فوج بإجراء وإنجاز حركات تسخينية لعناصر فوجه - تسخينات عامة وخاصة بالنشاط . | - أداء الحركات مرتبة وصحيحة | - التقييد بتوجيهات قائد الفوج . |
| ٤٥:٣٥ | - إدراك العمل الجماعي ومساعدة الزملاء . - معرفة العلاقة بين المسافة والزمن . - التزايد في المسافة . | الموقف الأول : * 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 . | - العمل الجماعي . - الحركة السريعة . | - الحركة الجماعية . - اتباع المسلك . |
| ٤٥:٣٥ | - إدراك مفهوم السرعة والتباطؤ ، ومبدأ التناوب والاسترجاع - التناوب بين العمل والراحة . | الموقف الثاني : * يقوم عناصر الفوج باتباع مسلك معين ب نقاط شواهد بحيث يكون ذو شكل دائري . ويتم العمل بالتناوب بين السرعة والراحة ، بحيث تكون مسافة العمل موازية لمسافة الراحة . | - الاسترجاع السريع . - الجري ضد الزمن . | - السير عبر المسار . - التوازن . |
| ٤٥:٣٥ | - توظيف الإمكانيات الفردية لصالح المصلحة الجماعية . - منافسة . | الموقف الثالث : * إجراء منافسة بين الأفواج بحيث يعين الفائز من كل فوج . ثم تقوم بالتنافس ضد مثلي الأفواج ويُعين الفائز في النهاية . | - الإرادة في الفوز . - قطع المسافة بأقصى سرعة . | - التخلص من الخجل . |

| المهام | ظروف الإنجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--|--|--|--|
| - 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 . | - الانبهار . - السرعة . |
| - إدراك أهمية سرعة الاستجابة أثناء الحركة السريعة . - لعبة المطاردة . | * نقوم بتشكيل مجموعتين يقانن في اتجاه مختلف مع إعطاء المجموعة الأولى رقم (01) والمجموعة الثانية رقم (02) ويكون كل عنصر يقابل الآخر بالظاهر وعلى بعد مسافة (00م) . والمجموعة التي تسمى رقمها تجري في خط مستقيم في حين يحاول عناصر المجموعة الأخرى أن يمسك بخصمه قبل نهاية المسافة المحددة . | - سرعة الاستجابة . - مسلك أكبر عدد . | - الجري في خط مستقيم . - الانبهار للإشارة . |
| - أهمية التحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة . - مسلك متعرج . | * نقوم بإنجاز مسلك متعرج بوضع عرافق للحركة السريعة ، حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة كل عنصر لزمه ويحاول إمساكه قبل نهاية المسلك . والذي يمسك يعاقب من طرف الآخر . | - الإنجاز السريع للحركة . - التحكم في الجسم . | - التقييد بالمسالك . |
| - التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المستقيمة . - منافسة . | * إجراء منافسة بين عناصر الأفواج لمسافة مستقيمة (50م) مع تحديد الفائز من الأفواج . | - الإرادة في حب الفوز . | - الجري في خط مستقيم . |
| - 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 | جري السريع | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 08 |
| الوسائل | 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 |
|---------------------|---|---|---|--|
| فرقة | - التحضير البدني والنفسي قبل بداية النشاط . - لعبة التمرينات العشرة . | * يقوم كل فوجين بالنشاط في منتصف الملعب حيث يحاول كل فوج انجاز 10 تمريرات بين عناصر فوجه دون اضاعة الكرة في حين يحاول عناصر الفوج الآخر بإيعاقته عن وصول الرقم ، واسترجاع الكرة للقيام بنفس العمل . | - المشاركة الجماعية . - التحرك المستمر | - الحفاظ على حيز الإنجاز . - عدم الجري بالكرة . |
| فرقة: الأذن والرقبة | - أهمية السرعة في الحركة بوجود عوائق وعرائقيل والتغلب عليها . - التنافس ضد الوسيلة | الموقف الأول: * يقوم كل اثنين بالتنقل بالكرة عن طريق التمرير والاستقبال لمسافة محددة في حين يقوم اثنان آخرين بالتنقل بسرعة لقطع نفس المسافة ذهاب وإياب . ثم تغيير المهام . | - السرعة بالكرة وبدونها . | - عدم إضاعة الكرة . - الحفاظ على المسافة . |
| فرقة: الأذن والرقبة | - العمل الجماعي ومساعدة الزميل لإنهاء العمل - التنقل الجماعي | الموقف الثاني: * يقوم عناصر الفوج بالجري لمسافة مستقيمة في حركة جماعية برتم موحد ثم العودة برتم خفيف مع التكرار لنفس المسافة . | - الحفاظ على الرقم . - العمل الجماعي | - التكرار مع الرقم المقترن . |
| فرقة: الأذن والرقبة | - انجاز عمل سريع في وقت محدد - التنافس ضد الوقت . | الموقف الثالث: * إجراء مناسبة بين عناصر الفوج في محاولة لاستباق الزمن المقترن ، بحيث يحدد وقت متوسط يحاول خلاله العناصر قطع المسافة المحددة . | - الحركة السريعة . - الإرادة للفوز . | - الحركة المستقيمة . |
| فرقة: الأذن والرقبة | - العودة إلى حالة الراحة . - مناقشة عامة . | * جمع الأدوات . * مناقشة عامة حول سير الحصة وابراز الصعوبات . | - الراحة البدنية . - والنفسية . | - المخاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء . |

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

| فترات التعلم | المهارات | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--------------|--|--|--|--|
| ١٣:٢٠ | - القيام بتهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية - لعبة الأشكال الهندسية | ٠١- الحالة التعليمية رقم: * جري خفيف حول الساحة يقوم بها كل فوج على حدي . * الحركة الحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة و عند سماع شكل هندي معين يقوم التلاميذ بإنجازه بسرعة . مثل (مربع . مثلث . مستطيل الخ) | * التصور السريع للشكل . * صحة الأشكال المنجزة | - السرعة في أداء التشكيل - المدة: 10 د |
| ١٣:٢٠ | - التنافس مع الزميل - توظيف الإمكانيات الفردية لصالح الفرج | ٠٢- الموقف الأول: * توزيع الأفواج حسب النشاط : * القيام بالمنافسة بين التلاميذ ، بحيث يكون كل عنصر من الفوج بذلكقطع مسافة 60 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن . * تعين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب . | * انهاء 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 |
| ١٣:٢٠ | - التنافس ضد الزميل . - إدراك الفرق بين السرعة والتسريع وأهمية الوقت في إنهاء العمل . | الموقف الثاني: * القيا بمنافسة بين التلاميذ (٢-٢) ، وذلك لقطع مسافة 60 م بسرعة وفي أقل وقت ممكن . * تسجيل الوقت الخاص بكل التلاميذ . * القيام بترتيب التوقيت وتعين أقل توقيت مسجل والذي يكون خاص بأسرع تلميذ . | | |
| ١٣:٢٠ | - الراحة النفسية والبدنية والقدرة على النقاش . | ٠٣- الحالة التعليمية رقم: * جمع التلاميذ . * مناقشة عامة حول الحصة والعمل المنجز مع إبراز الصعوبات . | * القدرة على إبراز الصعوبات وال الحوار المتبادل . | - الجرأة وعدم الخجل . |

المؤسسة:
السنة الدراسية: 200 / 200

| المستوى الدراسي | الحال 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 بهمما مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة . | | | |
| الرقم | الاهداف التعليمية | التصرفات المميزة للنشاط . | | . |
| 01 | * أن يتمكن من التعامل مع الوضعيات . | ظ//ا: منافسة كشف المستوى التصرفي والتحصيلي وتوزيع الأدوار م/ن: ادراك ومعرفة المهام في التسيير | - التحكم في الكرة و مختلف تقنيات التعامل معها . | |
| 02 | * أن يتمكن من التعامل مع الرملاء بالكرة . | ظ//ا : ألعاب شبه رياضية بطبيعة النشاط . م/ن: عدم التخوف من الكرة . | - التحكم في مختلف التقنيات بالكرة . | |
| 03 | * تنظيم العمل المشترك في الظروف المؤثرة . | ظ//ا: إدراك أهمية استغلال الأماكن الفارغة . م/ن: التنظيم فوق الميدان . | - الحفاظ على الكرة في مختلف المواقف المجموعية . | |
| 04 | * أن يتمكن من استغلال الأماكن الضرورية . | ظ//ا : تنمية الفكر التكتيكي أثناء اللعب . م/ن : العمل المشترك . | - استغلال الفضاءات وحسن التموقع والتذكر . | |
| 05 | * استغلال الفراغات وملئها . | ظ//ا: الاستئثار فوق الميدان . م/ن : التوجه نحو الزميل . | - التصرف بالكرة وبدونها . | |
| 06 | * أن يتمكن من الثبات مع الوضعيات في الميدان | ظ//ا: التمريرات من جل الأماكن المحددة . م/ن: التوجيه نحو السلة . | - التسديد من الثبات و مختلف الأوضاع | |
| 07 | * ترتيب الأفعال حسب الصروف والوسائل . | ظ//ا: إدراك أهمية التعاون من طرف الزميل . م/ن: الهروب من المضايقة . | - التخلص من المضايقة من طرف الخصم . | |
| 08 | * ترتيب الأفعال طبقا لقواعد مطبوعة واحترامها . | ظ//ا: التدخلات الإيجابية . م/ن: احترام القانون . | - تطبيق قوانين اللعبة واحترام قرارات الحكم . | |
| 09 | * إبراز قدرات التنظيم والتسخير . | ظ//ا: التفكير في اللعب الجماعي – تطبيق خطة الدفاع وخطة المجموع – مع استعمال المجممات المعاكسة السريعة م/ن: تنظيم وتسخير منافسة – التنظيم الذاتي للعمل . | التصريف الدفاعي والمجموعي . | |

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

| الكلمات المفتاحية | ظروف النجاح | ظروف الإنجاز | المهام | فترات التعلم |
|--|--|---|---|---------------------------|
| - عدم تجاوز المسافة المحددة للنشاط . - تطبيق قواعد اللعبة . | - المشاركة الجماعية في العمل . - فهم قواعد اللعبة | * كل فوجين يكونان أو بنشاط في منتصف الملعب (كرة السلة) بحيث يحاول كل فوج تمريض الكرة بين عناصر فريقه ، 10 تمريضات ويحاول الفوج الخصم اعاقته واستعادة الكرة قبل بلوغ العدد ليقوم بنفس العمل . | - تهيئة الحالة النفسية والبدنية . - لعبة التمريضات العشرة . | فترة: الآن |
| - احترام وقت المقابلة . - احترام قرارات الحكم . - تقبل النقد والهزيمة . - تشجيع الزملاء وحثهم على الفوز | - فهم طريقة سير المنافسة . - تطبيق قوانين اللعبة . - تنمية طعم الفوز والانتصار . - التعاون والاحترام المتبادل . | <p><u>تشكيل الأفواج</u></p> <p>* يقوم كل قائد فوج بتنظيم وتسخير منافسة مع تسجيل الملاحظات والقيام بعملية القرعة .</p> <p>* حيث تكون : الفوج (A) / الفوج (B) (D) (C) (")</p> <p>* الفائز من اللقاء الأول ضد الفائز من اللقاء الثاني .</p> <p>* المنهزم من اللقاء الأول ضد المنهزم من اللقاء الثاني .</p> <p>* تعين الفائز واعطاء النتائج والترتيب الخاص بالأفواج .</p> | <p>- القدرة على تنظيم وتسخير منافسة .</p> <p>- اجراء منافسة بين الأفواج .</p> <p>- إدراك أهمية التعاون مع الغير .</p> <p>- دور الاستجابات السريعة خلال موافق مختلفة .</p> | فترة: الآن بالتسيبي |
| - الفرحة والسرور بين التلاميذ . | - ابداء الرأي واحترام الرأي الآخر . | <p>* جمع التلاميذ - جمع الأدوات .</p> <p>* مناقشة الأخطاء والنقصان المسجلة خلال الحصة .</p> | - مناقشة عامة وأهمية الملاحظة الدقيقة . | فترة: اليوم |

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

| فترات التعلم | المهمات | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|-----------------------|---|---|---|---|
| فرصة التعلم | - 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 بعقالته واسترجاع الكرة ليقوم بنفس العمل . | - العمل الجماعي داخل الفوج . - فهم قواعد اللعبة . | - عدم الخروج من الحيز . - التمرير لكل عناصر الفوج . |
| فرصة الانجاز الرئيسي | - كيفية التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال . | الموقف الأول : * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . | - التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة . | - الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة . - إدراك زمان الهجوم . - التفاهم بين العناصر . |
| فرصة الانجاز التكميلي | - أهمية العمل الجماعي المنظم لبلوغ الغاية . - بناء هجوم بسيط . | الموقف الثاني : * يقوم التلاميذ بالتنقل في فوق كامل 24(ثا) على طول الملعب مع تمرير الكرة للاعب الذي يكون تحت السلة للقيام بالتسديد . | - استغلال الحيز . - السرعة في التنقل . | - التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة . |
| فرصة التقييم | - تنظيم الهجوم والدفاع داخل الميدان . - منافسة . | الموقف الثالث : * 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 . | - التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا . | - اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس . |
| | - 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 - ميقاتي . | | | |
| الكفاءة القاعدية | لعبة 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 المركزي | - الإحساس بالكرة والتحكم فيها خلال الهجوم وتوجيهها صوب السلة . - التسديد نحو السلة . | الموقف الأول : * يقوم عناصر كل فوج بالتنقل بالكرة فرديا ويسرعا صوب السلة ثم القيام بالتسديد عن قرب . - ثم تغيير أماكن التسديد من الأمام وعلى الجانبين . | - التنقل الصحيح . - التسديد الجيد . | - الاتجاه صوب السلة التركيز على الوضعيات . - عدم التهاون . - المثابرة في العمل . |
| فترة التقويم | - التخلص من الخصم للوصول إلى الهدف . - الدقة في التسديد . | الموقف الثاني : * 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 . | - الدفاع القانوني . - الإرادة لبلوغ السلة . | - اختيار الوسائل المناسبة . |
| فترة التقويم | - تسخير الإمكانيات الفردية لصالح الفوج . - منافسة . | الموقف الثالث : * إجراء منافسة بين الأفواج يكون فيها الدقة في التسديد هي أساس العمل الفردي مع الإبداع في الكيفية والطريقة التي يتبعها التلميذ مع الكرة . | - العمل الجماعي للفوج . - الدقة في التسديد . | - القدرة على إبداء الرأي . |

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الإنجاز | مكان الإنجاز | مذكرة |
|---------------------|--|-------------|--------------|-------|
| السنة الثانية متوسط | كرة السلة | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 04 |
| الوسائل | كرات السلة – أقماع – صافرة – ميقاتي . | | | |
| الكتاعة القاعدية | لعبة أدوار نشطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة . | | | |
| الهدف الإجرائي | * أن يتمكن من استغلال الأماكن الضرورية . | | | |

| فترات التعليم | المهـام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|-----------------|--|---|---|--|
| المرحلة الأولى | * التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ . | <u>الحالة التعليمية رقم: 01</u> * عمل بالأفواج : كل فرج في منطقته : جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج . القيام بعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمارينات الخاصة بتنمية العضلات السفلية | - العمل بالأخوات - احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد . | - 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمارينات المرونة . |
| المرحلة الثانية | * التعود على ملامسة الكرة . | <u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> <u>لوقف 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 المنخفضة أثناء اللعب . | - التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المناسبة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب . | - 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . |
| المرحلة الثالثة | * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال . | <u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> منافسة بين الفرق : تطبيق نظام الدورات . التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب | | - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب |
| المرحلة الرابعة | * المشاركة في المناقشة الخاصة باللحصة | <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 | 05 |
| الوسائل | كرات السلة – أقماع – صافرة – ميقاتي . | | | |
| الكفاءة القاعدية | لعبة أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة . | | | |
| الهدف الإجرائي | * استغلال الفراغات ولملئها . | | | |

| فترات التعليم | المهـام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|---------------|---|--|--|---|
| ١٠:٣٠ | * التحضير البدني والنفسي للتلמיד . | - الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري حفيظ حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمارينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلى. | - 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 |
| ١٠:٣٠ | - التحكم في الكرة باتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتتنفيذ | - الموقف الأول: - عمل ثانوي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا - الموقف الثاني : - نفس التمارين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . | - تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحنى . - 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 . |
| ١٠:٣٠ | * 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 - حشمتهم على النظافة . |

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

| فترات التعلم | المهم | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|----------------|--|---|---|---|
| الفترة الأولى | - * التهيئة البدنية والنفسية للطالب . | - * عمل بالأفواج : كل فوج في منطقته . | - * عمل بالأفواج : كل فوج في منطقته . | - 8 د عمل . - الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة. |
| الفترة الثانية | - * التعود على ملامسة الكرة . | - * عمل بالفرق : كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات قبل الفريق أثناء المنافسة . | - * عمل بالفرق : كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . | - 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . |
| الفترة الثالثة | - * تدريب مسار الكرة بالتمرير والاستقبال . | - * عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة على عدم سقوطها . | - * منافسة بين الفرق : تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب . | - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - احترام الزميل |
| الفترة الرابعة | - * ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . | - * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ . | - * التلقائية في التحدث والكلام . | - 10 د عمل . - احترام الزميل - الحصم أثناء اللعب |
| الفترة الخامسة | | | | - 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 |
| الوسائل | كرات السلة – أقماع – صافرة – ميقاتي . | | | |
| الكفاءة القاعدية | لعب أدوار نشطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة . | | | |
| الهدف الإجرائي | * ترتيب الأفعال حسب الضرورة والوسائل . | | | |

| فترات التعلم | المهام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--------------------|--|---|---|---|
| الفترة الأولى: ٥٠ | * التهيئة البدنية * والنفسية للطالب . | - كل فوج في منطقته : جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين آخر . بعض التمارينات الخاصة بتنمية العضلات السفلية | - احترام تعليمات قائد الفوج العمل الجماعي الموحد . | - 8 د عمل . - الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمريرات المرونة. |
| الفترة الثانية: ٥٠ | * التعود على ملامسة الكرة . | - لوقف الأول: - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - لوقف الثاني: - عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . | - التنقل السريع نحو الكرة . | - 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . |
| الفترة الثالثة: ٣٠ | * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال . | - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب | - منافسة الكرة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب . | - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل الجسم أثناء اللعب |
| الفترة الرابعة: ٣٠ | * المشاركة في المناقشة الخاصة باللحصة | - 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 |
| الوسائل | كرات السلة - أقماع - صافرة - ميقاتي . | | | |
| الكفاءة القاعدية | لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة . | | | |
| الهدف الإجرائي | * ترتيب الأفعال طبقاً لقواعد مضبوطة واحترامها . | | | |

| المهام | فترات التعلم | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--|----------------|---|---|---|
| * التهيئة البدنية والنفسية للתלמיד . | الفترة الأولى | - الحالة التعليمية رقم: 01 : * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري حفيظ حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام بعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمارينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية | - احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد . | - 8 د عمل . - الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمريرات المرونة. |
| * التعود على ملامسة الكرة . | الفترة الثانية | - الحالة التعليمية رقم: 02 : <u>لوقف 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>الوقف الثاني :</u> - عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة على الكرة ودفعها للجهة بقدر الامكان على عدم سقوطها . | - التنقل السريع نحو الكرة . | - 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . |
| * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال . | الفترة الثالثة | - الحالة التعليمية رقم: 03 : - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب | - التنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب . | 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل . - احترام الزميل الجسم أثناء اللعب |
| * المشاركة في المناقشة الخاصة باللحصة | الفترة الرابعة | 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 الإن Bharaz | مكان الإن Bharaz | مذكرة |
|---------------------|---|-----------------|------------------|----------------------------------|
| السنة الثانية متوسط | كرة السلة | ساعة واحدة | ساحة المؤسس | 09 |
| الوسائل | طاولة - كرسي - كرات السلة - أقماع - صافرة - ميقاتي . | | | |
| الكفاءة القاعدية | لعبة أدوار نشيطة والقيام بمهام مقيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة . | | | |
| المهارات | * إبراز قدرات التنظيم والتسيير . | | | * إبراز قدرات التنظيم والتسيير . |

| فترات التعلم | المهارات | ظروف الإن Bharaz | شروط النجاح | التوجيهات |
|----------------------|---|---|---|-----------|
| الفصل الدراسي الأول | - الحالة التعليمية رقم 01: <u>الموقف الأول :</u> - تقيية نفسية وتحظير - عمل بالأفواج . - حري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالنسختين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية . - تمرينات خاصة بالدوران والارتكازات . | - 10 د عمل . - احترام الرميميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج) | * الحفاظ على البقاء المناسب أثناء الجري . * تمرينات المقترنة من طرف التلاميذ . | |
| الفصل الدراسي الثاني | - الإحساس بالمسؤولية <u>الموقف الثاني :</u> - القدرة على التسيير - والتنظيم - الحالة التعليمية رقم 02: <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضر للمنافسة والتركيز على التمرير . - الاستقبال . - التوقفات . | - 10 د عمل . - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المغيبين بالمهام التقنية كالتحكيم والمالحة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة . - تجنب تضييع الوقت . - تطبيق قواعد اللعبة | * احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدى والفوز . | |
| الفصل الدراسي الثالث | - الحالة التعليمية رقم 03: <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة . - الديناميكية المنافسة . - تقييم مستوى التلاميذ . | - 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق . | * التعامل الإيجابي مع الزملاء . * تجنب التكتلات والانسجام الجماعي . | |
| الفصل الدراسي الرابع | - مناقشة وتقييم . | - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . | * قدرة المخاطبة ويدون ارتباك أمام الزملاء * مشاركة تلقائية من طرف أغليبية التلاميذ دون ارتباك ولا تردد | |

| ال المستوى الدراسي | ال المجال التعليمي | الن شاط | مكا ن العم ل | ال حجم 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 الشقة مع أعضائه . | * الإحساس والشعور بالمسؤولية في التنظيم والتسيير . | ظ/ا: 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/ا: الإحساس بالوضعية الأساسية – وضعية منخفضة – التنقلات في مختلف الاتجاهات . م/ن: الحافظة على الوضعية باستعمال الذراعين . | |
| 03 | اختيار الزميل المناسب والتعاون معه . | * تنظيم تصرفاته والتأثير الإيجابي على الزميل . | ظ/ا: تنمية مهارة التمرير – أنواع التمريرات – التمريرات القصيرة – التمريرات الطويلة . م/ن: الإحساس بالكرة – تقدير المسارات وسرعة وقوة الكرة أثناء التمرير . | |
| 04 | استثمار الحركات المهارية واحتياط التصرفات المناسبة لل موقف . | * ترتيب الأفعال طبقاً لقواعد ماضبوطة واحترامها . | ظ/ا: التمريرات الثلاثة – تنمية روح التعاون والتضامن من أجل مسعى مشترك . م/ن : التحكم في التمرير والاستقبال – توجيه الكرة – عدم التخوف من استقبال الكرة . | |
| 05 | استثمار المهارات الحركية من خلال تنمية روح الموقف . | * تنظيم العمل في محيط مميز وبحاذر التحديات . | ظ/ا: إدراك حماية المنطقة – الانتشار فوق الميدان – الحفاظ على المساحة محبية والتمسك من تحضير مكان عمل . م/ن: عدم التكتل حول الكرة أو مستقبلتها . | |
| 06 | استثمار المهارات الحركية من خلال تنمية روح المبادرة لأدراك أهمية التحفيز . | * المساهمة الفعلية والإيجابية من خلال العلاقة بين الأفراد . | ظ/ا: الهجوم والدفاع – الإرسال – تحسين العلاقة بين اللاعبين . م/ن: الوضعية المنخفضة – التحضير للهجوم – تحقيق النظام . | |
| 07 | لعب أدوار قيادية في تنظيم مجموعة عمل وتسخيره . | * تنظيم تصرفاته والقدرة على استعمال المهارة للتأثير الإيجابي . | ظ/ا: تنمية مهارة السحق – التحضير بدون كرة – خطوات الاقتراب – الارتفاع . م/ن: وضعية الجسم – عدم لمس الشبكة أثناء الارتفاع . | |
| 08 | لعب أدوار قيادية في تنظيم مجموعة عمل وتسخيره . | * تنظيم تصرفاته وحركاته من أجل مسعى جماعي مشترك . | ظ/ا: تنمية مهارة الصد – معرفة اتجاه الكرة – التنقل السريع – الارتفاع . م/ن: تجنب لمس الشبكة – اتجاه اليدين أثناء الارتفاع . | |
| 09 | إبراز قدرات التنظيم والتسخير لنتائج همائي مشترك . | * التفكير في اللعب الجماعي . | ظ/ا: تنظيم وتسخير منافسة – التنظيم الذاتي للعمل . م/ن: تنظيم وتسخير منافسة – التنظيم الذاتي للعمل . | |

السنة الدراسية : 200 / 200

المجال التعليمي : الأول

المؤسسة : التربية البدنية والرياضية.

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الإنهاز | مكان الإنهاز | مذكرة |
|---------------------|--|-------------|--------------|-------|
| السنة الثانية متوسط | الكرة الطائرة | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 01 |
| الوسائل | ملعب كرة الطائرة - طاولة - كرسي - أقماع - علامات - كرات - حبال . | | | |
| المهارات | * الإحساس والشعور بالمسؤولية في التنظيم والتسهيل . | | | * |

| فترات التعلم | المهارات | ظروف الإنهاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|----------------|---------------------------------------|--|--|---|
| الفترة الأولى | * التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ . | - الحالة التعليمية رقم: 01 * على شكل (4) أفواج . - القيام بالجري داخل الميدان في جميع الاتجاهات مع الحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام بعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمارين الخاصة بتنمية العضلات السفلية | - عدم لمس الزميل أثناء التقلبات . - الحفاظ على نفس الإيقاع | - 10 د عمل . - عدم ضرب الأرجل ورفع الأصوات أثناء الجري . - بدء التمارين بالتدريج أثناء المرونة وعدم استعمال القوة في الجذب . |
| الفترة الثانية | * الإحساس بقدرة التنظيم والتسهيل | - الحالة التعليمية رقم: 02 - لوقف الأول: * توزيع المهام : - فريق في التنظيم . - حكام الطاولة . - حكام في الميدان (يسرون 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 . | - الجرأة على تحمل المسؤولية والثقة في النفس في تأدية دوره على أحسن ما يرام - القدرة على التحكم في المنافسة والتنظيم . - الآثارة 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 |
| الفترة الثالثة | * المشاركة في المناقشة الخاصة باللحصة | - 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 والتقدير الذاتي . |

| المستوى الدراسي | السنة الثانية متوسط | الوسائل | الهدف الإجرائي | المهارات | فترات التعلم |
|-----------------|---------------------|--------------------------------|----------------|----------|--------------|
| مذكرة | مكان الإنماز | مدة الإنماز | النشاط البدني | السنوات | المواعيد |
| 02 | ساحة المؤسسة | ساعة واحدة | الكرة الطائرة | | |
| | | أقمار - علامات - كرات - حبال . | | | |

تنظيم تنقلاته والتحكم فيها من خلال العمل في محيط مميز.

| المهارات | السنوات | الظروف المترافق مع التعلم | الظروف التي تساعد على التعلم | الظروف التي تعيق التعلم | فترات التعلم |
|---|---------|---|--|--|--------------|
| - 8 د عمل . - الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة. | | - احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد . | - 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 | - * عمل بالأفواج : * التهيئة البدنية والنفسية للתלמיד . | |
| - 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . | | - التنقل السريع نحو الكرة | - كل فريق في مساحة محددة بالأقمار . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة | - * التعود على ملامسة الكرة . | |
| 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية | | - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . | - عمل بالأفواج بوجود حاجز . وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة على عدم سقوطها . | - * تدريب مسار الكرة بالتمرير والاستقبال . | |
| 10 د عمل - احترام الزميل الحصم أثناء اللعب | | - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب . | - منافسة بين الفرق : تطبيق نظام الدورات . التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب | | |
| - 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي . | | - التلقائية في التحدث والكلام . - التكلم بدون حرج أمام الزملاء . | - * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ . | - * المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصة | |

السنة الدراسية : 200 / 200

المؤسسة : المؤسسة

ال المجال التعليمي : الأول

مادة : التربية البدنية والرياضية.

| المستوى الدراسي | الوسائل | الهدف الإجرائي | تنظيم تصرفاته والتأثير الإيجابي على الزميل . | الكرة الطائرة | ساعة واحدة | مكان الإن Bhar | مذكرة |
|---------------------|---------|--------------------------------|--|---------------|------------|----------------|-------|
| السنة الثانية متوسط | سائل | كرات - حبال - أقماع - علامات . | | | | ساحة المؤسسة | 03 |

| فترات التعلم | المهـام | ظروف الان Bhar | شروط النجاح | التوجيهات |
|--------------|---|--|---|--|
| برهان الدين | * التحضير البدني والنفسى للللاميد . | - كل فوج في منطقته : جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعنة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد | - الحالة التعليمية رقم: 01: * عمل بالأفواج : | - 8 د عمل . - الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط |
| برهان الدين | - التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين | - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا - نفس التمرير لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . | - الحالة التعليمية رقم: 02: - موقف الأول: - الموقف الثاني : | - 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 . |
| برهان الدين | - تقدير مدى استيعاب الللاميد | - منافسة بين الفرق : - القيام ب مقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم تصرفات الللاميد تجاه بعضهم البعض . | - الحالة التعليمية رقم: 03: | - 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة . |

| المستوى الدراسي | المدف الإجرائي | ترتيب الأفعال طبقا لقواعد مضبوطة واحترامها . | وسائل | السنوات الثانية متوسط | مكان الإنماز | مذكرة |
|-----------------|----------------|--|-------|-----------------------|--------------|-------|
| | | كرات - حبال - أقماع - علامات . | سائل | ساحة المؤسسة | ساعة واحدة | 04 |

| المهام | فرات التعلم | ظروف الانماز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--|-----------------------------------|--|--|---|
| * التحضير البدني والنفسي للتلاميذ . | التحضير البدني والنفسي للتلاميذ . | <p>- الحالة التعليمية رقم: 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمارينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية. | <p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</p> <p>- إدارة العمل من طرف قائد الفوج .</p> | <p>- 8 د عمل .</p> <p>- المحافظة على الإيقاع الحفيف أثناء الجري .</p> <p>- التركيز على التسخين الجيد</p> |
| * التحكم في الكرة باتمرير والاستقبال . | سرعة التنقل والتنفيذ | <p>- الحالة التعليمية رقم: 02:</p> <p>موقف الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل ثانوي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا <p>الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> - نفس التمارين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . <p>- الحالة التعليمية رقم: 03:</p> <p>منافسة بين الفرق :</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحكم في الكرة باتمرير والاستقبال . - تحسين التمرير من أعلى . | <p>- تحذيب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحنى .</p> <p>- الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .</p> <p>- التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p> | <p>- استعمال الأطراف السفلية في الدفع .</p> <p>- 10 د عمل .</p> <p>- التركيز على الاتجاه الأول الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع .</p> <p>- 15 د عمل .</p> <p>- تطبيق قوانين الكورة الطائرة .</p> |
| * ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . | التحضير للحصة القادمة . | <p>الحالة التعليمية رقم: 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة . | <p>- الالتزام بالهدوء والانضباط</p> | <p>- إدراك أهمية الاسترجاع</p> <p>- حثهم على النظافة .</p> <p>- 7 د عمل .</p> |

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الإنهاز | مكان الإنهاز | مذكرة |
|---------------------|--|-------------|--------------|-------|
| السنة الثانية متوسط | الكرة الطائرة | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 05 |
| الوسائل | كرات - حبال - أقماع - علامات . | | | |
| المدارس | تنظيم العمل في محيط مميز وتحاوز التحديات . | | | |

| المهام | فترات التعلم | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|---|--------------|--|---|--|
| * التحضير البدني والنفسي للللاميد . | ٣٥: الـ | - الحالـة التعليمـة رقم: 01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد | - الحالـة التعليمـة رقم: 01 * اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة . | - ٨ د عمل . - الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الحري . - استعمال الأيدي فقط |
| - التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين | ٣٦: الـ | - الحالـة التعليمـة رقم: 02 <u>موقف الأول:</u> - عمل ثانـي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا <u>الموقف الثاني:</u> - نفس التمارين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . | - الحالـة التعليمـة رقم: 02 - تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحنى . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . | - ١٠ د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - ١٠ د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - ١٥ د عمل . - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها . |
| - تقييم مدى استيعاب التلاميذ . | ٣٧: الـ | - الحالـة التعليمـة رقم: 03 منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم العمل . | - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة . | - ٧ د عمل . - حثهم على النظافة . |

| المستوى الدراسي | السنة الثانية متوسط | الوسائل | الهدف الإجرائي | المساهمة الفعالة والإيجابية من خلال العلاقة بين الأفراد . | الشهادة | مدة الإن Bhar | مكان الإن Bhar | مذكرة |
|-----------------|---------------------|-------------|--------------------------------|---|---------------------|---------------|----------------|-------|
| 06 | ساحة المؤسسة | كرة الطائرة | كرات - حبال - أقماع - علامات . | السنة الأولى متوسط | السنة الثانية متوسط | ساعة واحدة | مكان الإن Bhar | مذكرة |

| فترات التعلم | المهارات | ظروف الان Bhar | شروط النجاح | التوجيهات |
|-----------------|--|--|---|-----------|
| المرحلة الأولى | - الحالات 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 التمارينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية * التهيئة البدنية والنفسية للתלמיד . | - احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد . | - 8 د عمل . - الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمارينات المرونة. | |
| المرحلة الثانية | - الحالات التعليمية رقم: 02 : * التعود على ملامسة الكرة . - موقف الأول : عمل بالغرق : كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - موقف الثاني : عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . | - التنقل السريع نحو الكرة - التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - التمرير بالوضعية - التمرير والاستقبال | - 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . | |
| المرحلة الثالثة | - الحالات التعليمية رقم: 03 : * تدريب مسار الكرة بالتمرير والاستقبال . - منافسة بين الفرق : تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب | - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب . | - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعيتين الأساسية والمتقدمة . - 10 د عمل . - احترام الزميل الحصم أثناء اللعب | |
| المرحلة الرابعة | - الحالات التعليمية رقم: 03 : * ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . - جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ . | - التلقائية في التحدث والكلام . | - 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي . | |

السنة الدراسية : 200 / 200

المجال التعليمي : الأول

المؤسسة : التربية البدنية والرياضية.

| المستوى الدراسي | الوسائل | المدارج الإجرائية | الهدف الإجرائي | السنة الثانية متوسط | مدة الإنماز | مكان الإنماز | مذكرة |
|-----------------|---------|-------------------|---|---------------------|-------------|--------------|-------|
| | | | كرات – حبال – أقماع – علامات . | | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 07 |
| | | | * تنظيم تصرفاته وقدرته على استعمال المهارة للتأثير الإيجابي . | | | | |
| | | | | | | | |

| فترات التعلم | المهام | ظروف الإنماز | شروط النجاح | التوجيهات |
|---|--|--|--|---|
| الفترة الأولى: التحضير البدني والنفسى للتلاميذ. | - * التحضير البدني والنفسى للتلاميذ . | - * عمل بالأفواج : كل فوج في منطقته : جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج بعض التمرينات الخاصة بتنمية العضلات العلوية والسفلى. | - - - | - 8 د عمل . - الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد |
| الفترة الثانية: تنفيذ الأذراز التأثيرية | - التحكم في الكرة باتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ | - - - - الموقف الثاني : نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . | - الموقف الأول : - عمل ثانئي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا | - 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 . |
| الفترة الثالثة: التقييم | - * ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . | - - - - الحالات التعليمية رقم: 03: - منافسة بين الفرق : التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى . | - الحالات التعليمية رقم: 02: - الموقف الثاني : نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . | - 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة . |

السنة الدراسية : 200 / 200

المجال التعليمي : الأول

المؤسسة : التربية البدنية والرياضية.

| المستوى الدراسي | السنة الثانية متوسط | الوسائل | مدة الانجاز | مكان الانجاز | مذكرة |
|---|---------------------|---------|-------------|--------------|----------------|
| | | | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 08 |
| كرات - حبال - أقماع - علامات . | | | | | |
| * تنظيم تصرفاته وحركاته من أجل مسعى جماعي مشترك . | | | | | المدى الإجرائي |

| فترات التعلم | المهام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--|---|--|---|--|
| الفترة الأولى: التحضير البدني والنفسى للللاميد. | * التحضير البدنى والنفسى للللاميد . | - الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : كل فوج في منطقته : - جري حبيب حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبه التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد | - اقتراح تمرين تسخينية من طرف التلاميد - عدم التخوف من استقبال الكرة . | - 8 د عمل . - الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط |
| الفترة الثانية: التحكم في الكرة بالساعدين. | - التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين | - الحالة التعليمية رقم: 02 الموقف الأول: - عمل شائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني: - نفس التمرير لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . | - تحسب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحنى . - الانباء 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 . - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها . |
| الفترة الثالثة: تقييم مدى استعداد التلاميد | - تقييم مدى استعداد التلاميد | - الحالة التعليمية رقم: 03 - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ، والتركيز على اللعب الجماعي . | - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة . | - 7 د عمل . - حثهم على النظافة . |
| الفترة الرابعة: ارجاع التلاميد إلى حالتهم الطبيعية . | * ارجاع التلاميد إلى حالتهم الطبيعية . | * جمع التلاميد . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميد . | - المخاطبة بدون عقدة أمام الرملاء . | - المخاطبة بدون عقدة أمام الرملاء . |

السنة الدراسية : 200 / 200

المجال التعليمي : الأول

المؤسسة : التربية البدنية والرياضية.

| المستوى الدراسي | المهـام | فرات التعليم |
|-----------------|--|---------------|
| المستوى الدراسي | المهـام | فرات التعليم |
| الهدف الإجرائي | * إبراز قدرات التنظيم والتسيير لنتائج نهائي مشترك . | |
| وسائل | ملعب كرة الطائرة - طاولة - كرسي - أقماع - علامات - كرات - حبال . | الكرة الطائرة |

| التجهيزات | شروط النجاح | ظروف الانجاز | المـهـام | فرات التعليم |
|---|---|--|--|--------------|
| - 10 د عمل . - احترام الرزيميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج) | * الحفاظ على الواقع المناسب أثناء الجري . | - <u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية . | - هيئة نفسية وتحظى بر فيزيولوجي عام . | فرات التعليم |
| - 10 د عمل - التعاون مع الرملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية كالتحكيم واللاحظة - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة . - يتجنب تضييع الوقت وذلك بتمرير الكرة على الأرض وتحت الشبكة . | * احترام قائد الفريق في توجيهاته لرملاهه . * الرغبة في التحدي والفوز | - <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 بالتحطيم للمنافسة والتركيز على : - التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط . | - الإحساس بالمسؤولية | فرات التعليم |
| - 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتب الفرق . | * التعامل الإيجابي مع الرملاء . * يتجنب التكتلات والانسجام الجماعي . | - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة . - ديناميكية المنافسة . - مدى معرفة قدرات التلاميذ . | | فرات التعليم |

| ال المستوى الدراسي | الحال التعليمي | النشاط | مكان العمل | الحجم الساعي |
|--|---|---|--|------------------|
| السنة الثانية متوسط | الثاني | كرة اليد | ساحة المؤسسة | 09 ساعات |
| تسوية الاستجابات الحركية بالنسبة للتحولات المفروضة في الحالات المختلفة | | | | الكفاءة المرحلية |
| تحويل الايجابيات الحركية من موقف الى اخر. | | | | الكفاءة القاعدية |
| الرقم | المؤشرات | الاهداف التعليمية | التصرفات المميزة للنشاط . | |
| 01 | تنمية روح المسؤولية من خلال المهام المسندة | أن يتمكن من اكتشاف موهابته وقدراته الفنية | ظ/ا: مناسبة كشف المستوى التصري والتحصيلي وتوزيع الادوار م/ن: ادراك ومعرفة المهام في التسيير | |
| 02 | ادراك أهمية الوضعية الاساسية للحفاظ على التوازن | أن يتمكن من التنقل في وضعيات مختلفة دون ارتكاب الاخطاء | ظ/ا : التنقلات في جميع الاتجاهات — استعمال الوضعية الاساسية— الوضعية المنخفضة— الانخاء ووضعية الذراعين م/ن: معرفة القواعد الاساسية الاولية للعبة | |
| 03 | تقدير مسارات الكرة وسرعتها ونواياه | ادراك المسارات والتحكم في الكرة | ظ/ا: التمريرات الطويلة—تقدير قوة الرمي —تقدير المسافة بينه وبين الزميل — تقدير مسار الكرة م/ن: التوجه بالتنقل نحو الكرةثناء الاستقبال —التمرير من التنقل | |
| 04 | استثمار المهارات الشخصية والت حول | استعمال احسن واسرع المهارات الحركية للوصول الى الهدف | ظ/ا : سرعة الاستجابة—رد الفعل السريع —المجوم المعاكس الفردي بدون استعمال مدافع ثم بالمدافع م/ن : المدافع يجري في اتجاه الكرة ولا يمنعها من الوصول للمهاجم | |
| 05 | السرع ي نحو منطقة الخصم عند الاستحواذ على الكرة | تنظيم العمل بمساعدة الرمیل لضمان التوجه السريع نحو المرمي | ظ/ا: المجوم المعاكس الثنائي —جري سريع باتجاه المرمي . محاولة استعمال التمريرات القصيرة م/ن: ادخال مدافع في المرحلة الثانية —ثم استعمال مدافعين اثنين | |
| 06 | القدرة على وضع احتيارات عده حلول لمواجهة مشكل | تنظيم العمل الجماعي للدفاع عن المنطقة وحمايتها | ظ/ا: المجوم المعاكس الجماعي —بدون مدافعين—ثم بادخال مدافعين اقل من عدد المهاجمين — التفوق العددي م/ن: استغلال التفوق العددي | |
| 07 | القدرة على وضع احتيارات عده حلول لمواجهة مشكل | خلق شكوك لدى الخصم والانسحاص الجماعي لحماية الدفاع | ظ/ا: 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 الارتفاع | |
| 08 | التفكير التكتيكي وتجنب مامكن من الاخطاء | التفكير التكتيكي وتجنب مامكن من الاخطاء | ظ/ا: تنظيم المجوم —رسم خطة 1/5 —وجود الاعب المحوري —استعمال الاروقة م/ن: استغلال الثغرات— العمل مع الاعب المحوري | |
| 09 | الانضباط لقوانين وقواعد اللعبة | أن يتمكن من تنظيم وتسير مناسبة | ظ/ا: التفكير في اللعب الجماعي — تطبيق خطة الدفاع وخطة الماجوم —مع استعمال المجممات المعاكسة السريعة م/ن: تنظيم وتسير مناسبة — التنظيم الذاتي للعمل . | |

| المستوى الدراسي | الرسائل | الهدف الإجرائي | أن يتمكن من اكتشاف موهبته وقدراته الفنية. | الوسائل | كرة اليد - طاولة - كرسي - أقماع - علامات - كرات . | ساعة واحدة | مكان الإنماز | مذكرة |
|---------------------|---------|----------------|---|---------|---|------------|--------------|-------|
| السنة الثانية متوسط | | | | | | | | 01 |

| فترات التعلم | المهارات | ظروف الإنماز | شروط النجاح | التوجيهات |
|----------------|---|--|---|---|
| الفترة الأولى | * التهيئة البدنية * والنفسية للתלמיד . | - 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 التمارين الخاصة بتنمية العضلات السفلية | - عدم لمس الزميل أثناء التنقلات . - الحفاظ على نفس الإيقاع | - 10 د عمل . - بدء التمارين بالتدريج أثناء المرونة وعدم استعمال القوة في الجذب . |
| الفترة الثانية | * الإحساس بقدرة التنظيم والتسخير * الفرق الآخر في الملاحظة . * الموقف الثاني : * المنافة الأولى : * ادراك ومعرفة المهام في التسخير . | - الحالة التعليمية رقم: 02 - الموقف الأول : * توزيع المهام : - فريق في التنظيم . - حكام الطاولة . - حكام في الميدان (يسيرون المنافسة). - الموقف الثاني : * المنافة الأولى : - فريق 1 ف 1 // فريق 1 ف ب . - فريق 2 ف 1 // فريق 2 ف ب . | - الجرأة على تحمل المسؤولية والثقة في النفس في تأدية دوره على أحسن ما يرام - القدرة على التحكم في المنافسة والتنظيم . - الإثارة والمنافسة - التركيز على اللعب الجماعي المنافسي . | - 10 د عمل . - الاعتماد على مبدأ التشاور في التنظيم . - عدم التسرع في اتخاذ القرارات . - روح التنافس . - 20 د عمل . |
| الفترة الثالثة | * المشاركة في المناقشة الخاصة باللحصة . | - 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 الإنماز | مكان الإنماز | مذكرة |
|---------------------|--|-------------|--------------|----------------|
| السنة الثانية متوسط | كرة اليد | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 02 |
| وسائل | كرات - أقماع - شواهد - ميقاني - صافرة . | | | |
| المهارات | أن يتمكن من التنقل في وضعيات مختلفة دون ارتكاب الأخطاء . | | | المدى الإجرائي |

| فترات التعلم | المهارات | ظروف الإنماز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--------------|--|--|---|---|
| الإعدادية | * التهيئة البدنية و النفسية للתלמיד . | - كل فوج في منطقته : - حري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمارينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية | - <u>الحالة التعليمية رقم: 01</u> * عمل بالأفواج : | - 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة. |
| الإعدادية | * التعود على ملامسة الكرة . | - 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: 02</u> - <u>الموقف الأول :</u> - عمل بالفرق : | - 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 15 د عمل . |
| الإعدادية | * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال . | - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب | - <u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> - جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ . | - 10 د عمل . - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب |
| الإعدادية | * المشاركة في المناقشة الخاصة باللحصة | | | - 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي . |

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الإنماز | مكان الإنماز | مذكرة |
|---------------------|---|-------------|--------------|-------|
| السنة الثانية متوسط | كرة اليد | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 03 |
| وسائل | كرات - أقماع - شواهد - ميقاني - صافرة . | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | |
| المهارات الإجرائية | ادرار المسارات والتحكم في الكرة. | | | |

| فترات التعلم | المهارات | ظروف الإنماز | شروط النجاح | التوجيهات |
|-----------------|---|--|---|--|
| المرحلة الأولى | * التحضير البدني والنفسي للللاميد . | - الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : كل فوج في منطقته : جري حفي في الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبه التمارين العشرة بين عناصر الفريق الواحد | - اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة . | - 8 د عمل . - الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط |
| المرحلة الثانية | - التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من أسفل بكلتا الذراعين | - الحالة التعليمية رقم: 02 <u>الموقف الأول:</u> - عمل ثانوي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا <u>الموقف الثاني:</u> - نفس التمارين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . | - تحنيب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحنى . - 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 . - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها . |
| المرحلة الثالثة | - تقدير مدى استعداد الللاميد | - الحالة التعليمية رقم: 03 منافسة بين الفرق : القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم تصرفات الللاميد بتجاه بعضهم البعض . | - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة . | - 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة . |
| المرحلة الرابعة | * ارجاع الللاميد إلى حالتهم الطبيعية . | - الحالة التعليمية رقم: 03 * جمع الللاميد . - تقسيم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ واللاميد . | - الاحترام المتبادل فيما بينهم . | |

السنة الدراسية : 200 / 200

المجال التعليمي : الثاني

المؤسسة :

مادة : التربية البدنية والرياضية.

| المستوى الدراسي | الرسائل | المهارات الإجرائية | استعمال احسن واسرع المهارات الحركية للوصول الى المدف. | الرسائل | مذكرة |
|---------------------|---|--------------------|---|--------------|-------|
| السنة الثانية متوسط | كرات - أقماع - شواهد - ميقاني - صافرة . | كرة اليد | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 04 |

| فترات التعلم | المهارات | ام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--------------|---|--|--------------------------|---|---|
| الفصل الثاني | * التحضير البدني والنفسى للتلاميذ . | - كل فوج في منطقته : | - الحالة العلمية رقم: 01 | - اقتراح ثمارين تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج . | - 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد |
| الفصل الثالث | - جري حفيظ حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمارينات الخاصة بتنمية العضلات العلوية والسفلى . | - * عمل بالأفراج : - عمل ثانى : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا | - الحالة العلمية رقم: 02 | - تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحنى . | - 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 . |
| الفصل الرابع | - سرعة التنقل والتنفيذ - التحكم في الكرة بالتمرير والاستقبال . - تحسين التمرير من أعلى . | - الموقف الأول : - الموقف الثاني : - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى . | - الحالة العلمية رقم: 03 | - التركيز في التنقلات بالوضعية المخصصة مع الانتباه لاتجاه الكرة . | - 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع حثهم على النظافة . |

السنة الدراسية : 200 / 200

المجال التعليمي : الثاني

المؤسسة : التربية البدنية والرياضية.

| المستوى الدراسي | الوسائل | الهدف الإجرائي | تنظيم العمل بمساعدة الرميل لضمان التوجه السريع نحو المرمى. | الرسائل | كرة اليد | ساعة واحدة | مكان الإنماز | مذكرة |
|---------------------|---|----------------|--|---------|----------|------------|--------------|-------|
| السنة الثانية متوسط | كرات - أقماع - شواهد - ميقاني - صافرة . | | | | | | | 05 |

| فترات التعلم | المهارات | المدة | ظروف الإنماز | شروط النجاح | التوجيهات |
|----------------------------------|---|--|--|---|--|
| الفترة الأولى: الإنماز المبتدأ | * التحضير البدني والنفسي للللاميد . | - * عمل بالأفواج : كل فوج في منطقته : جري حفييف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعب التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد | - الحالة التعليمية رقم: 01 | - اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة . | - 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط |
| الفترة الثانية: الإنماز المتقدمة | - التحكم في توقيت الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من أسفل بكلتا الذراعين | - ملء الموقف الأول : - عمل ثانوي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا | - الحالة التعليمية رقم: 02 | - تحسب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحنى . | - 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 . |
| الفترة الثالثة: الإنماز المتقدمة | - تقييم مدى استعداد التلاميذ | - ملء الموقف الثاني : - نفس التمارين 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 . | - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة . | - 7 د عمل . - حثهم على النظافة . |

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

| المهام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--|---|---|--|
| * التهيئة البدنية والنفسية للתלמיד . | <p>- الحالة التعليمية رقم: 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج : - كل فرج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمارينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية | <p>- احترام تعليمات قائد الفوج</p> <p>- العمل الجماعي الموحد .</p> | <p>- 8 د عمل .</p> <p>- الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الحري .</p> <p>- التركيز على تريينات المرونة.</p> |
| * التعود على ملامسة الكرة . | <p>- الحالة التعليمية رقم: 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> - موقف الأول : - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمارير العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمارير 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 . | <p>- التنقل السريع نحو الكرة</p> <p>- القيام بأكبر عدد ممكن من التمارير من قبل الفريق أثناء المنافسة</p> <p>- التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة .</p> <p>- استعمال الوضعية المتخفضة أثناء اللعب .</p> | <p>- 10 د عمل .</p> <p>- التنقل والتوجه للكرة .</p> <p>- 15 د عمل .</p> <p>- مساعدة الرزميل - التركيز على الوضعية الأساسية .</p> <p>- 10 د عمل .</p> <p>- احترام الرزميل - الخصم أثناء اللعب</p> |
| * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال . | <p>- الحالة التعليمية رقم: 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب | | <p>- 7 د عمل .</p> <p>- إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .</p> |

السنة الدراسية : 200 / 200

المجال التعليمي : الثاني

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضة.

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الإنماز | مكان الإنماز | مذكرة |
|----------------------------|---|---|------------------------|-----------|
| السنة الثانية متوسط | كرة اليد | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 07 |
| الوسائل | كرات — أقماع — شواهد — ميقاتي — صافرة . | حلق شكوك لدى الخصم والانسجام الجماعي لحماية الدفاع. | المهـدـفـ الإـجـرـائـي | |

| المهام | فترات التعلم | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التجهيزات |
|--|--------------|--|---|--|
| * التحضير البدني والنفسى للللاميد . | ٢٠١٩-٢٠٢٠ | <p>- الحالة التعليمية رقم: 01</p> <ul style="list-style-type: none"> * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلى. | <p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</p> <p>- إدارة العمل من طرف قائد الفوج .</p> | <p>- ٨ د عمل .</p> <p>- المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري .</p> <p>- التركيز على التسخين الجيد</p> |
| - التحكيم في الكرة بالتمرير والاستقبال . | ٢٠١٩-٢٠٢٠ | <p>- الحالة التعليمية رقم: 02</p> <p>لموقف الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل ثانئي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا <p>الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . | <p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحنى .</p> <p>- الانثناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .</p> | <p>- استعمال الأطراف السفلية في الدفع .</p> <p>- الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع .</p> <p>- ١٠ د عمل .</p> |
| - تحسين التمرير من أعلى . | ٢٠١٩-٢٠٢٠ | <p>- الحالة التعليمية رقم: 03</p> <ul style="list-style-type: none"> - مناسبة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى . | <p>- التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p> | <p>- ١٥ د عمل .</p> <p>- تطبيق قوانين الكرة الطائرة .</p> |
| * ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . | ٢٠١٩-٢٠٢٠ | <p>الحالة التعليمية رقم: 03</p> <ul style="list-style-type: none"> * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة . | <p>- الالتزام بالهدوء والانضباط</p> | <p>- ٧ د عمل .</p> <p>- إدراك أهمية الاسترجاع حشهم على النظافة .</p> |

السنة الدراسية : 200 / 200

المجال التعليمي : الثاني

..... المؤسسة :
..... مادة : التبة البدنية والباضة.

| ال المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الإن Bhar | مكان الإن Bhar | مذكرة |
|---------------------|--|---------------|----------------|-------|
| السنة الثانية متوسط | كرة اليد | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 08 |
| الوسائل | كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة . | | | |
| المدف الإجرائي | التفكير التكتيكي وتحبب ما ممكن من الاخطاء. | | | |

| المستوى الدراسي | النشاط البدني | مدة الإنماز | مكان الإنماز | مذكرة |
|----------------------------|---|-------------|--------------|-----------|
| السنة الثانية متوسط | كرة اليد | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 09 |
| الوسائل | ملعب كرة اليد - كرات - طاولة - أقماع - ميقاتي - صافرة . | | | |
| المدف الإجرائي | أن يتمكن من تنظيم و تسيير منافسة . | | | |

| المهارات | شروط النجاح | ظروف الانجاز | المعلم | فترات التعلم |
|--|---|---|---|--------------|
| - 10 د عمل . - احترام الرميم المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج) | * الحفاظ على الایقاع المناسب أثناء الجري . * اقتراح ثمارين من طرف التلاميذ. | <p>الحالة التعليمية رقم 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتنمية العضلية . | - هيئة نفسية وتحظى بفزيولوجي عام. | ٣٥: الـ |
| - 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 . - الانضباط لقوانين وقواعد اللعبة . | * احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدى والفوز | <p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <p>الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحفيز للمنافسة والتركيز على التمرير والاستقبال . - التنطيط . - تنظيم الدفع والمجموع . | - الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم | ٣٦: الـ |
| - 05 د عمل . - اعطاء الترتاج وترتيب الفرق . | * قدرة المحاطبة وبدون ارتكاك أمام الزملاء * التعامل الإيجابي مع الزملاء . * تجنب التكتلات والانسجام الجماعي . | <p>الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة . | - ديناميكية المنافسة . - مدى معرفة قدرات التلاميذ | ٣٧: الـ |
| | * قدرة المحاطبة وبدون ارتكاك أمام الزملاء | <p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول المقصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . | - مناقشة وتقدير . | ٣٨: الـ |

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

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

| فترات التعليم | المهام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|---------------|--|---|---|--|
| فرات التعليم | - تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام | <p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتعوية العضلية . | <ul style="list-style-type: none"> * الاستجابة لتنظيم قائد الفوج * الحفاظ على استقامة الجسم أثناء القيام بالتمرين . | <ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج) |
| فترات التعليم | <p><u>الحالات التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فرجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فرجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <p><u>الموقف الثاني:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحظير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق . - تعديل خطوات الاقتراب . - الارقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين . - الخروج للأمام . | <p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . | <ul style="list-style-type: none"> * احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . | <ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية . |
| فترات التعليم | <p><u>الحالات التعليمية رقم 03:</u></p> <p><u>الموقف الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة . | <p><u>الحالات التعليمية رقم 03:</u></p> <p><u>الموقف الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية . - التعامل الإيجابي مع لوح الارتفاع . | <ul style="list-style-type: none"> * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن . | <ul style="list-style-type: none"> - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية . |
| فترات التعليم | <p><u>الحالات التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية . | <p><u>الحالات التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - المدوع والانضباط . | <ul style="list-style-type: none"> * حشthem على النظافة . | <ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل . - حشthem على النظافة . |

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

| فترات التعلم | المهـام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--------------|--|--|---|--|
| ٥:٣٠ | - تحضير بدني عام + تحسين حاصل بالنشاط | <p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية . | <p>* الحفاظ على التوازن أثناء الجري .</p> | <p>- 10 د عمل . - الاستجابة لتنظيم قائد الفريق .</p> |
| ٤:٣٠ | <p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوتب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - الجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوتب وذلك للتدريب على خطوات الاقتراب . | <p>* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط .</p> <p>* العمل على شكل قاطرة بالتناوب .</p> | <p>* عدم الارجاع في عملية السقوط إلى الأمام .</p> <p>- 25 د عمل . - تجنب الوتب بعد الجري .</p> <p>- الخروج دائمًا يكون إلى الأمام .</p> | <p>- استعمال الذراعين</p> |
| ٣:٣٠ | <p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء .. | <p>* عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .</p> | | |
| ٢:٣٠ | <p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - تقديم بعض النصائح والارشادات . | <p>* جمع التلاميذ في مكان واحد والجميع يسمع .</p> | | <p>- حشمتهم على النظافة .</p> |

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

| فترات التعليم | المهـام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|---------------|--------------------------------------|--|--|---|
| فرقة: الثالثة | - الميزة | <p>الحالة التعليمية رقم 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري حفي في الرواق ، ذهابا وايابا . - عمل ثانوي : القيام بعض التمارين الخاصة باتفاقية العضلية . - مواصلة الجري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر . | <p>* عدم التكتل أثناء القيام بالتمرينات .</p> <p>* التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .</p> | <p>- 10 د عمل .</p> <p>- احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .</p> |
| فرقة: الرابعة | - الميزة | <p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالجموعات : - جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتفاع . <p>الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الرابط بين الوتب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقرابة) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . | <p>* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتفاع .</p> <p>* التمكن من الوصول إلى لوح الارتفاع بأقصى سرعة .</p> <p>* التمكن من اختيار الرجل المناسب في الوقت المناسب .</p> | <p>- استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتفاع .</p> <p>- وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتفاع .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- ضبط مسافة القفز</p> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية والسفلية .</p> <p>* الارتفاع إلى الأعلى .</p> |
| فرقة: الخامسة | - التحكم في الجسم | <p>الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالوتب على حاجز متزايد العلو وبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم . | | |
| فرقة: السادسة | - إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية | <p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية . | <p>* الاحترام المتبادل أثناء الحوار .</p> | <p>- 05 د عمل .</p> <p>- حثهم على مراجعة الدروس الأخرى ..</p> |

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

| فترات التعلم | المهام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--------------|---|---|--|--|
| فرات الـ ٥٠ | - تغيير نفسي وتحظير فيزيولوجي عام | <p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين من حين آخر .. - أثناء الجري يطلب من كل فوج استعمال الارتكازات بخطوات اهتزازية للاحساس بعمل الأطراف السفلية أثناء الوثب . | <p>* القيام بأي مبادرة وسط الفوج .</p> <p>* الامتناع عن الكلام والتحدث مع الزميل والتركيز في العمل .</p> | <p>- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .</p> |
| فرات الـ ٣٠ | - إدراك أهمية رجل الارتفاع والاندفاع نحو الارتفاع . | <p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسب للواثب ، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع الحافظة على السقوط الجيد . <p><u>الموقف الثاني:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للواثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم النراugin للأمام . | <p>* عدم التردد وتخفيف السرعة أمام الانطلاق المناسب .</p> <p>لروح الارتفاع .</p> | <p>- التدرج في أداء التمارين .</p> <p>- الوصول إلى مكان الارتفاع بسرعة قصوى .</p> <p>- ضبط مسافة القفز .</p> <p>- السقوط يكون بكلتا الرجلين .</p> <p>* السقوط الابجبي والخروج إلى الأمام .</p> |
| فرات الـ ٢٠ | - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . | <p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <p><u>الموقف الأول:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . | | <p>- 25 د عمل .</p> <p>- 05 د عمل .</p> <p>- حشthem على النظافة .</p> <p>* المدوء والانضباط .</p> |

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

| النوع | المهارات | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|------------------|--------------------------------------|---|---|--|
| الأنماط المعرفية | فيزيولوجي عام | <p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري حفيظ في الرواق ، ذهاباً وإياباً . - عمل ثانوي : القيام ببعض التمارينات الخاصة باتقونية العضلية . - مواصلة الجري وعند الاشارة رفع السرکبين إلى الصدر و القيام بوثبات أفقية من حين لآخر . | <p>* عدم التكتل أثناء القيام بالتمرينات .</p> <p>* التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .</p> | <p>- 10 د عمل .</p> <p>- احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .</p> |
| الأنماط المعرفية | البحث عن رجل الارتفاع بالاقتراب . | <p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل فوق ميدان الوثب . - جري على طول الرواق بخطوط ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتفاع المناسب دون استعمال الاندفاع والسقوط . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط . | <p>* عدم التردد في السرعة أثناء الاقتراب من لوح الارتفاع .</p> | <p>- 10 د عمل .</p> <p>- الحافظة على ايقاع السرعة المناسب .</p> <p>- استعمال أقصى سرعة .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- عدم احتياز لوح الارتفاع والدفع الجيد .</p> <p>- التعامل الإيجابي مع لوح الارتفاع .</p> |
| الأنماط المعرفية | الإحساس بتحول السرعة إلى قوة دفع . | <p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - تعديل خطوات الاقتراب والارتفاع . | <p>* الكشف عن رجل الارتفاع المناسب بدون تردد .</p> | <p>- عدم احتياز لوح الارتفاع والدفع الجيد .</p> |
| الأنماط المعرفية | إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . | <p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - التكلم بدون تردد ولا حجل . - تذكيرهم باللحصة القادمة . | <p>* المدوء والانتباط .</p> | <p>- 05 د عمل .</p> <p>- حثهم على السير بحذر في الطرقات .</p> |

السنة الدراسية : 200 / 200

المؤسسة :

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

| فترات التعلم | المهمة | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| الفترة الأولى: تدريب | - تحضير بدني عام + تسعين خاص بالنشاط | <p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري حفييف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالقوية العضلية . | <p>* الحفاظ على التوازن أثناء الجري .</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - الاستجابة لتنظيم قائد الفريق . |
| الفترة الثانية: تدريب واجتياز | <p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى بعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - تعلم خطوات الاقتراب مع المحافظة على الارتكازات . | <p>* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط إلى الأمام .</p> <p>* العمل على شكل قاطرة بالتناوب .</p> | <p>* عدم الارتجاع للخلف بعد عملية السقوط إلى الأمام .</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - استعمال الدروعين في عملية السقوط إلى الأمام . |
| الفترة الثالثة: إكمال | <p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . | <p>* عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .</p> | <p>* الخروج دائماً يكون إلى الأمام .</p> | <ul style="list-style-type: none"> - 25 د عمل . - تخفيب الوثب بعد الجري . |
| الفترة الرابعة: إغلاق | <p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - تقسم بعض النصائح والارشادات . | <p>* جمع التلاميذ في مكان واحد والجميع يسمع .</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل . - حشthem على النظافة . |

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

| فترات التعلم | المهـام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|---------------|------------------------------------|---|---|--|
| فرقة: الثالثة | - الميـاه | <p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري حفيـف في الرواق ، ذهابا وايابا . - عمل ثـانـي : القيام ببعض التمارين الخاصة بايقـوـنة العـضـلـية . - مواصلة الجـري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر . | <p>* عدم التكـثـل أثناء القيام بالتمـرينـات .</p> <p>* التعاون فيما بينهم والمسـاـهـةـ الفـعـالـةـ .</p> | <p>- 10 دـعـلـ .</p> <p>- احـتـرـامـ الـوقـتـ</p> <p>والـمسـاحـةـ الـمـخـدـدـينـ .</p> <p>للـعـلـمـيـةـ .</p> |
| فرقة: الرابعة | - البحث عن الرجل المناسب للارقاء . | <p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالـمـجمـوعـاتـ . - جـريـ داخلـ الروـاقـ بـخطـواتـ اـرـتـادـيـةـ اوـ اـهـتـازـيـةـ بـسـرـعـةـ مـتـزـايـدـةـ معـ الـبـحـثـ عـنـ رـجـلـ الـارـقاءـ . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - الـرـبـطـ بـالـوـثـبـ (ـقـوـةـ الدـفـعـ)ـ وـالـجـرـيـ - (ـعـطـوـاتـ الـاقـتـارـابـ)ـ معـ تـحـوـيلـ السـرـعـةـ مـنـ مـسـارـ عمـودـيـ إـلـىـ مـسـارـ أـفـقيـ . | <p>* عدم التـرـدـ أـثـنـاءـ الـوصـولـ إـلـىـ لـوحـ الـارـقاءـ .</p> <p>* التـمـكـنـ مـنـ الـوصـولـ إـلـىـ لـوحـ الـارـقاءـ بـأـقـصـىـ سـرـعـةـ .</p> <p>* التـمـكـنـ مـنـ اختـيـارـ الرـجـلـ الـمـنـاسـبـ فـيـ</p> <p>ـ وـضـعـ الرـجـلـ بـطـرـيـقـةـ سـلـيـمـةـ فـوـقـ</p> <p>ـ لـوـحـ الـارـقاءـ .</p> | <p>- 10 دـعـلـ .</p> <p>- استـعـمـالـ أـقـصـىـ سـرـعـةـ مـمـكـنةـ لـلـوـصـولـ</p> <p>ـ بـهـاـ إـلـىـ لـوـحـ الـارـقاءـ .</p> <p>- ضـعـرـ الرـجـلـ بـطـرـيـقـةـ سـلـيـمـةـ فـوـقـ</p> <p>ـ لـوـحـ الـارـقاءـ .</p> <p>- 25 دـعـلـ .</p> <p>- ضـبـطـ مـسـافـةـ الـقـفـزـ</p> <p>- التـرـكـيزـ عـلـىـ عـمـلـ</p> <p>ـ الـأـطـرـافـ الـعـلـوـيـةـ وـ</p> <p>ـ السـفـلـيـةـ .</p> |
| فرقة: الخامسة | - التـحكـمـ فـيـ الـجـسـمـ . | <p><u>الـحـالـةـ الـعـلـمـيـةـ رقمـ 03:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالـوـثـبـ عـلـىـ حاجـزـ مـتـزـايـدـ العـلوـ وـالـبـعـدـ - معـ التـرـكـيزـ عـلـىـ التـواـزنـ بـوـاسـطـةـ الـسـتـحـكمـ فـيـ - الـجـسـمـ . | <p>* الـارـقاءـ إـلـىـ الأـعـلـىـ .</p> | <p>- 25 دـعـلـ .</p> <p>- حـثـهـمـ عـلـىـ مـرـاجـعـةـ</p> <p>ـ الـدـرـوـسـ الـأـخـرـىـ ..</p> |
| فرقة: السادسة | - إعادة التـلـامـيـذـ إـلـىـ | <p><u>الـحـالـةـ الـعـلـمـيـةـ رقمـ 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جـمـعـ التـلـامـيـذـ وـمـنـاقـشـهـمـ حـولـ الـحـصـةـ . - فـتحـ بـحـالـ المـنـاقـشـةـ . | <p>* الـاحـتـرـامـ الـمـبـادـلـ أـثـنـاءـ الـحـوارـ .</p> | <p>- حـثـهـمـ عـلـىـ مـرـاجـعـةـ</p> <p>ـ الـدـرـوـسـ الـأـخـرـىـ ..</p> |

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

| فترات التعلم | المهام | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|---------------|---|---|--|--|
| فرات: ٥٠: ٣٩: | - تحية نفسية وتحظير فزيولوجي عام | <p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين من حين آخر .. - أثناء الجري يطلب من كل فوج استعمال الارتكازات بخطوات اهتزازية للاحساس بعمل الأطراف السفلية أثناء الوثب . | <p>* القيام بأي مبادرة وسط الفوج .</p> <p>* الامتناع عن الكلام والتحدث مع الزميل والتركيز في العمل .</p> | <p>4- د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .</p> |
| فرات: ٤٩: ٣٩: | <p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسب للوثب ، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع الحافظة على السقوط الجيد . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم النراugin للأمام . | <p>* عدم التردد وتخفيف السرعة أمام لوح الارتفاع .</p> | <p>- التدرج في أداء التمارين .</p> <p>- الوصول إلى مكان الارتفاع بسرعة قصوى .</p> <p>- ضبط مسافة القفز .</p> <p>- السقوط يكون بكلتا الرجلين .</p> <p>* السقوط الابجبي والخروج إلى الأمام .</p> | <p>10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب .</p> <p>25 د عمل .</p> |
| فرات: ٤٩: ٣٩: | <p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . <p>- دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن ..</p> | | | <p>05 د عمل .</p> <p>- حشthem على النظافة .</p> |

المؤسسة : السنة الدراسية : 200 / 200

| المستوى الدراسي | الرسالة النهاية | الهدف الإجرائي | الوقت المخصص | المكان والموعد | المذكرة |
|---------------------|---|----------------|--------------|----------------|---------|
| السنة الثانية متوسط | طولة - كرسي - أقماع - ديكامتر - صافرة - حوض الرمل . | الوثب الطويل | ساعة واحدة | ساحة المؤسسة | 09 |
| الوسائل | أن يتمكن من انجاز الحركة النهائية للوثر | النشاط البدني | مدة الإنجاز | مكان الإنجاز | |
| الكلية | | | | | |

| فترات التعلم | المهم | ظروف الانجاز | شروط النجاح | التوجيهات |
|--------------|--|--|--|---|
| الفصل الثاني | - كثيافة نفسية وتحظير فизولوجي عام | <u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالقوية العضلية . | * الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري . | - 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج) |
| الفصل الثالث | - الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة | <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 بالتحظير للمنافسة والتركيز على : الجري في الرواق . تعديل خطوات الاقتراب . الارتفاع والطيران والسقوط بكلتي الرجلين . | * احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . | - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن . |
| الفصل الرابع | - ديناميكية المنافسة . | <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة . | * التعامل الإيجابي مع لوح الارتفاع . | - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - التركيز على عمل الأطراف العلوية والسفلية . |
| الفصل الخامس | - إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . | <u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية . | * المدورة والانضباط . | - 05 د عمل . - حثهم على النظافة . |