

وزارة التربية الوطنية

مذكرات

مادة التربية البدنية و الرياضية
السنة الثانية متوسط



الأستاذ: **مراحي محمد**

السنة الدراسية:

المؤسسة:

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثانية متوسط	الأول	الجري السريع	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	صقل الحركات الأساسية في وضعيات متغيرة بمساعدة الزملاء .			
الكفاءة القاعدية	تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التسيير والتنظيم	* الجري بأقصى سرعة بين حدين وفي أقل وقت ممكن .	ظ/ا: كشف مستوى تحصيلي وتصرفي - معرفة إمكانيات السرعة (إنجاز بطاقة الملاحظات وقراءتها) التنظيم والتسيير . م/ن: القيام بتوزيع المهام - التنظيم والتنشيط للمنافسة .	
02	- التحكم في الجسم والقدرة على أخذ القرار بدون تردد .	* التحكم في الانفعالات والرد المناسب لمؤشر الاستجابة السريعة .	ظ/ا : تنمية سرعة الانفعال والاستجابة - البصري - السمعي - اللمسي . م/ن: التمييز بين السرعة والتباطؤ .	
03		* البحث عن التوازن في أقصر مدة من أجل إنجاز أحسن .	ظ/ا: الانطلاق والجري على مسافات قصيرة وكيفية الوصول في حالات التنافس . م/ن: الوضعية المنخفضة . الاستقامة للجسم تدريجيا بعد الانطلاق .	
04	- تسيير منتظم للحركات والتصرفات لمواجهة الموقف .	* التعود على المواجهة الفردية والجماعية .	ظ/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 الطفيلية الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات .	
06	- استعمال وضعية مريحة للجسم أثناء التنقل .	* إدراك أهمية التسيير المنظم للتصرفات وترتيبها حسب المسافة والزمن .	ظ/ا: كيفية توزيع الجهود 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 والوثيرة . م/ن: إدراك أن أقصر مسافة هي الأقرب .	
08	- التحكم في الإيقاع والوثيرة السريعة .	* أن يحافظ على حركات الجسم المساعدة للسرعة .	ظ/ا: كيفية إنهاء السباق واجتياز خط الوصول - السعة المناسبة لسرعة التنقل والإنهاء . 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 للآخرين وكذا بالنسبة للوقت . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل .	

السنة الدراسية :
المجال التعليمي: الأول

المؤسسة

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - السرعة في أداء التشكيل - المدة: 10د 	<ul style="list-style-type: none"> * التصور السريع للشكل . * صحة الأشكال المنجزة 	<ul style="list-style-type: none"> * جري خفيف حول الساحة يقوم بها كل فوج على حدي . * الحركة الحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع شكل هندسي معين يقوم التلاميذ بإنجازه بسرعة . مثل (مربع . مثلث . مستطيل الخ) 	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بتهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية - لعبة الأشكال الهندسية 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - الروح التنافسية للتلاميذ . - فوز أكبر عدد في الفوج . - تقبل الهزيمة بصدر رحب . - معرفة العلاقة بين المسافة والزمن 	<ul style="list-style-type: none"> * انتهاء المسافة بأقصى سرعة . * الإرادة في سبق الزميل . * التنافس ضد الوقت * الإنجاز الصحيح للعمل . * البحث على أقل توقيت . 	<p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> * توزيع الأفواج حسب النشاط : * القيام بالمنافسة بين التلاميذ , بحيث يكون كل عنصر من الفوج وذلك لقطع مسافة 60 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن . * تعيين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب . <p>الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> * 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 . 	<ul style="list-style-type: none"> - التنافس مع الزميل - توظيف الإمكانيات الفردية لصالح الفوج - التنافس ضد الزميل . - إدراك الفرق بين السرعة والتسرع وأهمية الوقت في إنهاء العمل . 	فترة الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - الجرأة وعدم الخجل . 	<ul style="list-style-type: none"> * القدرة على إبراز الصعوبات والحوار المتبادل . 	<ul style="list-style-type: none"> * جمع التلاميذ . * مناقشة عامة حول الحصة والعمل المنجز مع إبراز الصعوبات . 	<ul style="list-style-type: none"> - الراحة النفسية والبدنية والقدرة على النقاش . 	فترة التقييم

السنة الدراسية :

المجال العلمي: الأول

المؤسسة

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

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

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

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

المجال التعليمي: الأول

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

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

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

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

المجال التعليمي: الأول

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

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

المجال التعليمي: الأول

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

فترات التعلم	المهام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير النفسي والبدني قبل بداية النشاط . - لعبة الأرقام . 	<ul style="list-style-type: none"> * يقوم التلاميذ بالحركة الحرة برتم خفيف وفي كل الاتجاهات . - وعند سماع رقم معين يقوم بتشكيل مجموعات من نفس العدد وبسرعة . 	<ul style="list-style-type: none"> - فهم القواعد . - الحركة المستمرة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الانتباه . - السرعة .
فترة الإنجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية سرعة الاستجابة أثناء الحركة السريعة . - لعبة المطاردة . - أهمية التحكم في الجسم أثناء الحركة السريعة في اتجاهات مختلفة . - مسلك متعرج . - التحكم في الجسم والسرعة في الحركة المستقيمة . - منافسة . 	<p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> * تقوم بتشكيل مجموعتين يقفان في اتجاه مختلف مع إعطاء المجموعة الأولى رقم (01) والمجموعة الثانية رقم (02) ويكون كل عنصر يقابل الآخر بالظهر وعلى بعد مسافة (02م) . والمجموعة التي تسمع رقمها تجري في خط مستقيم في حين يحاول عناصر المجموعة الأخرى أن يمسك بخصمه قبل نهاية المسافة المحددة . <p>الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> * تقوم بإنجاز مسلك متعرج بوضع عراقيل للحركة السريعة , حيث تكون الحركة مستمرة بمطاردة كل عنصر لزميله ويحاول إمساكه قبل نهاية المسلك . والذي يمسك يعاقب من طرف الآخر . <p>الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> * إجراء منافسة بين عناصر الأفواج لمسافة مستقيمة (50م) مع تعيين الفائز من الأفواج . 	<ul style="list-style-type: none"> - سرعة الاستجابة . - مسلك أكبر عدد . - التقيد بالمسلك . - الإنجاز السريع للحركة . - التحكم في الجسم . - الإرادة في حب الفوز . 	<ul style="list-style-type: none"> - الجري في خط مستقيم . - الانتباه للإشارة . - الجري في خط مستقيم .
فترة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة إلى حالة الراحة . - مناقشة عامة . 	<ul style="list-style-type: none"> * جمع الأدوات . * جمع التلاميذ , و إبراز الصعوبات . 	<ul style="list-style-type: none"> - الراحة البدنية . - البهجة . 	<ul style="list-style-type: none"> - المخاطبة بدون خجل ولا تردد .

المجال التعليمي: الأول

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

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

المجال التعليمي :الأول

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

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

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

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

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

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

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

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

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

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمارين المرونة.	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد .	- الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقتيه : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمارين الخاصة بتقوية العضلات السفلية	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	فترة التحضير
- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة .	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة	- الحالة التعليمية رقم:02 لموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع القيام بلعبة التمريرات العشرة , والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين , محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها .	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	فترة الانجاز الرئيسي
- 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية المنخفضة أثناء اللعب	- التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب	- الحالة التعليمية رقم:03 - 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 .	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصّة	فترة التقييم

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

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

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمارين المرونة.	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد .	- الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمارينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	فترة التحضير
- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة .	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمرينات من قبل الفريق أثناء المنافسة	- الحالة التعليمية رقم:02 لموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع القيام بلعبة التمرينات العشرة , والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمرينات 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 .	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	فترة الانجاز الرئيسي
- 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية	- التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- الحالة التعليمية رقم:03 - 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 .	الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية	فترة التقييم

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

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

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

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

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية .
الثالث

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

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

السنة الدراسية:

المؤسسة:

الحجم الساعي	مكان العمل	النشاط	المجال التعليمي	المستوى الدراسي
09 ساعات	ساحة المؤسسة	الكرة الطائرة	الأول	السنة الثانية متوسط
صقل الحركات الأساسية في وضعيات متغيرة بمساعدة الزملاء .				الكفاءة المرئية
البحث عن الحلول للانشغالات الحركية الموجهة باستعمال حركات صحيحة .				الكفاءة القاعدية
التصرفات المميزة للنشاط .		الاهداف التعليمية		المؤشرات
الرقم				

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

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية .
الأول

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

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

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية .
الأول

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
02	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	السنة الثانية متوسط
				الوسائل
				الهدف الإجرائي

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
--------------	--------	--------------	-------------	-----------

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

المؤسسة :

مادة : التربية البدنية والرياضية.

الأول

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
-----------	-------------	--------------	--------	--------------

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

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية .
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
-----------	-------------	--------------	--------	--------------

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

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية.
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
-----------	-------------	--------------	--------	--------------

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

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية.
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
-----------	-------------	--------------	--------	--------------

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

المؤسسة :
السنة الدراسية :
مادة : التربية البدنية والرياضية.
المجال التعليمي :
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
-----------	-------------	--------------	--------	--------------

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

المؤسسة :
السنة الدراسية :
مادة : التربية البدنية والرياضية.
المجال التعليمي :
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
-----------	-------------	--------------	--------	--------------

<p>8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط</p>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد</p>	<p>* التحضير البدني والنفسى للتلاميذ .</p>	<p>فترة التحضير</p>
<p>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 .</p>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:02 لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . - الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين , والتركيز على اللعب الجماعي .</p>	<p>- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>7 د عمل . - حثهم على النظافة .</p>	<p>- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</p>	<p>* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية .
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- الحالة التعليمية رقم:01 - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام.	فترة التحضير

<p>10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة</p> <p>- 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة . - تجنب تضيق الوقت وذلك بتمرير الكرة على الأرض وتحت الشبكة .</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والفوز</p> <p>* التعامل الإيجابي مع الزملاء . * تجنب التكتلات والانسجام الجماعي .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02: 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 بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . - الاستقبال . - الإرسال البسيط . <p>- الحالة التعليمية رقم 03: الموقف الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة . 	<p>- الإحساس بالمسؤولية</p> <p>- القدرة على التسيير والتنظيم</p> <p>- ديناميكية المنافسة . - مدى معرفة قدرات التلاميذ .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .</p>	<p>* قدرة المخاطبة وبدون ارتباك أمام الزملاء * مشاركة تلقائية من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك ولا تردد</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . 	<p>- مناقشة وتقييم .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية:

المؤسسة:

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثانية متوسط	الأول	كرة اليد	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	تسوية الاستجابات الحركية بالنسبة للتحويلات المفروضة في الحالات المختلفة			
الكفاءة القاعدية	تحويل الإجابات الحركية من موقف الى اخر.			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	تنمية روح المسؤولية من خلال المهام المسندة	أن يتمكن من اكتشاف مواهبه وقدراته الفنية	ظ/ا: منافسة كشف المستوى التصرفي والتحصيلي وتوزيع الادوار م/ن: ادراك ومعرفة المهام في التسيير	
02	ادراك أهمية الوضعية الاساسية للحفاظ على التوازن	أن يتمكن من التنقل في وضعية مختلفة دون ارتكاب الاخطاء	ظ/ا : التنقلات في جميع الاتجاهات - استعمال الوضعية الاساسية- الوضعية المنخفضة- الانحناء ووضعية الذراعين م/ن: معرفة القواعد الاساسية الاولية للعبة	
03	تقدير مسارات الكرة وسرعتها وسرعة تنقلات الخصم 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 الكرة اثناء الاستقبال -التمرير من التنقل	
04	استثمار المهارات الشخصية والتحول	استعمال احسن واسرع المهارات الحركية للوصول الى الهدف	ظ/ا : سرعة الاستجابة -رد الفعل السريع -الهجوم المعاكس الفردي بدون استعمال مدافع -ثم بالمدافع م/ن : المدافع يجري في اتجاه الكرة ولايمنعها من الوصول للمهاجم	

05	السريع نحو منطقة الخصم الاستحواذ على الكرة	تنظيم العمل بمساعدة الزميل لضمان التوجه السريع نحو المرمى	ظ/ا: الهجوم المعاكس الثنائي -جري سريع باتجاه المرمى . محاولة استعمال التمريرات القصيرة م/ن: ادخال مدافع في المرحلة الثانية ثم استعمال مدافعين اثنين
06		تنظيم العمل الجماعي للدفاع عن المنطقة وحمايتها	ظ/ا: الهجوم المعاكس الجماعي -بدون مدافعين-ثم بادخال مدافعين اقل من عدد المهاجمين - التفوق العددي م/ن: استغلال التفوق العددي
07	القدرة على وضع اختيار عدة حلول لمواجهة مشكل	خلق شكوك لدى الخصم والانسجام الجماعي لحماية الدفاع	ظ/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 الارتقاء
08		التفكير التكتيكي وتجنب ماالمكن من الاخطاء	ظ/ا: تنظيم الهجوم -رسم خطة 1/5 -وجود اللاعب المحوري - استعمال الاروقة م/ن: استغلال الثغرات- العمل مع اللاعب المحوري
09	الانضباط لقوانين وقواعد اللعبة	أن يتمكن من تنظيم وتسيير منافسة	ظ/ا: التفكير في اللعب الجماعي - تطبيق خطةالدفاع وخطة الهجوم -مع استعمال الهجمات المعاكسة السريعة م/ن: تنظيم وتسيير منافسة - التنظيم الذاتي للعمل .

المؤسسة :
الدراسية :
مادة : التربية البدنية والرياضية.
الأول

السنة
المجال التعليمي :

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
- 10 د عمل . - بدء التمرينات بالتدرج أثناء المرونة وعدم استعمال القوة في الجذب .	- عدم لمس الزميل أثناء التنقلات . - الحفاظ على نفس الإيقاع	- الحالة التعليمية رقم:01 * على شكل (4) أفواج . - القيام بالجري داخل الميدان في جميع الاتجاهات مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري . - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	فترة التحضير

<p>- 10 د عمل . - الاعتماد على مبدأ التشاور في التنظيم . - عدم التسرع في اتخاذ القرارات . - 20 د عمل . - روح التنافس</p>	<p>- الجرأة على تحمل المسؤولية والثقة في النفس في تأدية دوره على أحسن ما يرام - القدرة على التحكم في المنافسة والتنظيم . - الاثارة والتنافس - التركيز على اللعب الجماعي التنافسي .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:02 - لموقف الأول: * توزيع المهام : - فريق في التنظيم . - حكام الطاولة . - حكام في الميدان (يسيرون المنافسة) . - الفريق الآخر في الملاحظة . - الموقف الثاني : * المنافسة الأولى : - فريق 1 ف أ // فريق 1 ف ب . - فريق 2 ف أ // فريق 2 ف ب .</p>	<p>* الإحساس بقدرة التنظيم والتسيير * ادراك ومعرفة المهام في التسيير * المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصّة</p>	<p>فترة الانجاز الرئيسي</p>
<p>- 10 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .</p>	<p>- التكلم بدون حرج أمام الزملاء .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - تقديم بعض الملاحظات الخاصة بالمنافسة . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</p>	<p>* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصّة</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :

المجال التعليمي :

المؤسسة :

مادة : التربية البدنية والرياضية.
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمارين المرونة.</p>	<p>- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمارين الخاصة بتقوية العضلات السفلية</p>	<p>* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>10 د عمل . - التنقل - والتوجه للكرة</p> <p>15 د عمل . - مساعدة - الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب</p>	<p>- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة</p> <p>- التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:02 لموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع القيام بلعبة التمريرات العشرة , والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين , محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب</p>	<p>* التعود على ملامسة الكرة .</p> <p>* تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .</p>	<p>فترة الانجاز الرئيسي</p>
<p>7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي</p>	<p>- التلقائية في التحدث والكلام . - التكلم بدون حرج أمام الزملاء .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</p>	<p>* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصّة</p>	<p>فترة التقويم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية.
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
<p>8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط</p>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد</p>	<p>* التحضير البدني والنفسى للتلاميذ .</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>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 .</p>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:02 لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . - الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم تصرفات التلاميذ تجاه بعضهم البعض .</p>	<p>- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من أسفل بكلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .</p>	<p>- الاحترام المتبادل فيما بينهم .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</p>	<p>* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية.
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد</p>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.</p>	<p>* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>- 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 .</p>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:02 لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . - الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .</p>	<p>- التحكم في الكرة بتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ - تحسين التمرير من أعلى .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .</p>	<p>- الالتزام بالهدوء والانضباط</p>	<p>الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة .</p>	<p>* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية.
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط</p>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد</p>	<p>* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>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 .</p>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:02 لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . - الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم العمل .</p>	<p>- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من أسفل بكلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 7 د عمل . - حثهم على النظافة .</p>	<p>- المخاطبة بدون عقدة أمام زملاء .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</p>	<p>* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية.
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمارين المرونة.</p>	<p>- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمارين الخاصة بتقوية العضلات السفلية</p>	<p>* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>10 - د عمل . - التنقل والتوجه للكرة</p> <p>15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية 10 د عمل - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب</p>	<p>- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة</p> <p>- التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم: 02 لموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة , والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين , محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم: 03 - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب</p>	<p>* التعود على ملامسة الكرة .</p> <p>* تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .</p>	<p>فترة الانجاز الرئيسي</p>
<p>7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي</p>	<p>- التلقائية في التحدث والكلام .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم: 03 * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</p>	<p>* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية.
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
<p>8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد</p>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم: 01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.</p>	<p>* التحضير البدني والنفسى للتلاميذ .</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>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 .</p>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:02 لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . - الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .</p>	<p>- التحكم في الكرة بتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ - تحسين التمرير من أعلى .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .</p>	<p>- الالتزام بالهدوء والانضباط</p>	<p>الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة .</p>	<p>* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي :

المؤسسة :
مادة : التربية البدنية والرياضية.
الأول

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
08	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثانية متوسط
				الوسائل
				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط</p>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:01 * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد</p>	<p>* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>- 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 .</p>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحاء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم:02 لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . - الحالة التعليمية رقم:03 - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين , والتركيز على اللعب الجماعي .</p>	<p>- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من أسفل بكلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 7 د عمل . - حثهم على النظافة .</p>	<p>- المخاطبة بدون عقدة أمام زملاء .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم:03 * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</p>	<p>* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :

المجال التعليمي :

المؤسسة :

مادة : التربية البدنية والرياضية.
الأول

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</p>	<p>* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري . * اقتراح تمارين من طرف التلاميذ .</p>	<p>-الحالة التعليمية رقم:01- - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام.</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة</p> <p>- 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد . - الانضباط لقوانين وقواعد اللعبة .</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والفوز</p> <p>* التعامل الإيجابي مع الزملاء . * تجنب التكتلات والانسجام الجماعي .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول: - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . الموقف الثاني: - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير و الاستقبال . - التنظيط . - تنظيم الدفاع والهجوم .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول: - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .</p>	<p>- الإحساس بالمسؤولية</p> <p>- القدرة على التسيير والتنظيم</p> <p>- ديناميكية المنافسة . - مدى معرفة قدرات التلاميذ</p>	<p>فترة الانجاز الرئيسي</p>
<p>- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .</p>	<p>* قدرة المخاطبة وبدون ارتباك أمام الزملاء</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- مناقشة وتقييم .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية:

المؤسسة:

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثانية متوسط	الثالث	الوثب الطويل	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	تسوية الاستجابات الحركية بالنسبة للتحويلات المفروضة في الحالات المختلفة .			
الكفاءة القاعدية	تسيير الفضاء والزمن والوسائل .			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الارتقاء برجل واحدة .	* أن يتمكن من الدفع بأحد الرجلين .	ظ/ا : كشف مستوى التلاميذ . م/ن: التنظيم والتسيير .	
02	- تعديل خطوات الاقتراب وتسويتها .	* تنظيم عمل الخطوات مع سرعة التنقل .	ظ/ا : تعديل في خطوات الاقتراب . م/ن : الربط بين القوة والسرعة .	
03	- استعمال منطقة الدفع .	* أن يتمكن من حساب خطوات الدفع	ظ/ا: حساب الخطوات . م/ن: الاقتراب بخطوات حسابية .	

04	- اجتياز حاجز متزايد العلو .	* التعامل مع الحواجز الملقات في المسارات .	ظ/ا : استعمال حوز للتحفيز على القفز . م/ن : التمكن من اجتياز العلو المحدد .
05	- دفع الجسم للأعلى .	* أن يتمكن من الربط بين السرعة والدفع العمودي .	ظ/ا : عمل الاطراف العلوية والسفلية . م/ن : التعلق والطيران إلى فوق .
06	- دفع الجسم لأبعد مكان .	* أن يتمكن من الربط بين السرعة والدفع الأفقي .	ظ/ا : القوة في الدفع . م/ن : الطيران والتقدم إلى الأمام .
07	- الحفاظ على توازن الجسم في الفضاء الحر .	* التعامل مع الحركات التنسيقية المؤدية إلى الحركة الفضائية .	ظ/ا : الربط بين الدفع والارتقاء . م/ن : ترجمة السلوكات .
08	- السقوط الآمن .	* التعامل مع مكان الوثب .	ظ/ا : التركيز على السقوط بكلتي الرجلين . م/ن : السقوط بوضعية ملائمة .
09	- الربط بين جميع عناصر الوثب .	أن يتمكن من انجاز الحركة النهائية للوثب	ظ/ا : الربط بين عناصر القفز . م/ن : التقييم النهائي .

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	- الحالة التعليمية رقم 01: عمل بالأفواج . جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . تمرينات خاصة بالمرونة . تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الاستجابة لتنظيم قائد الفوج * الحفاظ على استقامة الجسم أثناء القيام بالتمرين .	- 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)

<p>10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية .</p> <p>25 د عمل . - ضبط مسافة القفز</p> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن.</p> <p>* التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .</p>	<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 بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق . - تعديل خطوات الاقتراب . - الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين . - الخروج للأمام . <p>- الحالة التعليمية رقم 03 :</p> <p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة . 	<p>- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم .</p> <p>- التحضير الجيد للمنافسة</p> <p>- ديناميكية المنافسة .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>05 د عمل . - حثهم على النظافة .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية . 	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
10 د عمل . - الاستجابة لتنظيم قائد الفريق .	* الحفاظ على التوازن أثناء الجري .	-الحالة التعليمية رقم 01:	- تحضير بدني عام +تسخين خاص بالنشاط	فترة التحضير
		- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .		

<p>10 د عمل - - اســــــــــــعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام .</p> <p>25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري .</p> <p>- الخروج دائما يكون إلى الأمام .</p>	<p>* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط .</p> <p>* العمل على شكل قاطرة بالتناوب .</p> <p>* عدم القيام بالمحاولات الفاشلة</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف الأول:</p> <p>- عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء .</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>- المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>الموقف الأول:</p> <p>- منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . .</p>	<p>- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد.</p> <p>- تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>05 د عمل . - حثهم على النظافة .</p>	<p>* جمع التلاميذ في مكان واحد والجميع يسمع .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - تقديم بعض النصائح والارشادات .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
<p>10 د عمل . - احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .</p>	<p>* عدم التكتل أثناء القيام بالتمرينات . * التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .</p>	<p>-الحالة التعليمية رقم 01:</p> <p>- عمل بالأفواج . - جري خفيف في الرواق , ذهابا وايابا . - عمل ثنائي : القيام ببعض التمرينات الخاصة باتقوية العضلية . - مواصلة الجري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظ فيزيولوجي عام</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء .</p> <p>- وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء .</p> <p>- 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز</p> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .</p>	<p>* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء .</p> <p>* التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة .</p> <p>* التمكن من اختبار الرجل المناسبة في الوقت المناسب .</p> <p>* الارتقاء إلى الأعلى .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>- الموقف الأول: عمل بالمجموعات : جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء .</p> <p>- الموقف الثاني: الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>- الموقف الأول: القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم</p>	<p>- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء .</p> <p>- تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع .</p> <p>- التحكم في الجسم ..</p>	<p>فترة الانجاز الرئيسي</p>
<p>- 05 د عمل . - حثهم على مراجعة الدروس الأخرى . .</p>	<p>* الاحترام المتبادل أثناء الحوار</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم 04: جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . فتح مجال المناقشة . إعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .	* القيام بأي مبادرة وسط الفوج . * الامتناع عن الكلام والتحدث مع الزميل والتركيز في العمل .	- الحالة التعليمية رقم 01: 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 .	- تهيئة نفسية وتحظ ير فيزيولوجي عام	فترة التحضير

<p>10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب .</p> <p>- التدرج في أداء التمارين .</p> <p>25 د عمل . - ضبط مسافة القفز</p> <p>- السقوط يكون بكلتي الرجلين .</p>	<p>* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء .</p> <p>* الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى .</p> <p>* السقوط الايجابي والخروج إلى الأمام .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول: - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد . - الموقف الثاني: - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل , والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03: - الموقف الأول: - منافسة بين الأفواج .</p>	<p>- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء .</p> <p>- الربط بين السرعة والطيران والسقوط.</p> <p>- دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>05 د عمل . - حثهم على النظافة .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم 04: - مناقشة عامة . - تقديم بعض النصائح والإرشادات .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
<p>10 د عمل . - احترام الوقت والمساحة المحددتين للعملية .</p>	<p>* عدم التكتل أثناء القيام بالتمارين . * التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .</p>	<p>-الحالة التعليمية رقم 01: - عمل بالأفواج . - جري خفيف في الرواق , ذهابا وإيابا . - عمل ثنائي : القيام ببعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلية . - مواصلة الجري وعند الإشارة رفع الركبتين إلى الصدر و القيام بوثبات أفقية من حين لآخر .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظ فيزيولوجي عام</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>- 10 د عمل - المحافظة على ايقاع السرعة المناسب .</p> <p>- استعمال أقصى سرعة .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- عدم اجتياز لوح الارتقاء والدفع الجيد .</p>	<p>* عدم التردد في السرعة أثناء الاقتراب من لوح الارتقاء .</p> <p>* الكشف عن رجل الارتقاء المناسبة بدون تردد .</p> <p>* التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل فوق ميدان الوثب . - جري على طول الرواق بخطوات ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتقاء المناسبة ,دون استعمال الاندفاع والسقوط . <p>الموقف الثاني:</p> <ul style="list-style-type: none"> - نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط . <p>- الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . 	<p>- البحث عن رجل الارتقاء بالاقتراب .</p> <p>- الإحساس بتحويل السرعة إلى قوة دفع .</p> <p>- تعديل خطوات الاقتراب والارتقاء ..</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 05 د عمل . - حثهم على السير بحذر في الطرق .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - التكلم بدون تردد ولا خجل . - تذكيرهم بالحصة القادمة . 	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
- 10 د عمل . - الاستجابة لتنظيم قائد الفريق .	* الحفاظ على التوازن أثناء الجري .	-الحالة التعليمية رقم 01: عمل بالأفواج . جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	- تحضير بدني عام +تسخين خاص بالنشاط	فترة التحضير

<p>10 د عمل - اســــــــــــتعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام .</p> <p>25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري .</p> <p>- الخروج دائما يكون إلى الأمام .</p>	<p>* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط .</p> <p>* العمل على شكل قاطرة بالتناوب .</p> <p>* عدم القيام بالمحاولات الفاشلة</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : - عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . الموقف الثاني : - المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب . - الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول : - مناقسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . .</p>	<p>- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد.</p> <p>- تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>05 د عمل . - حثهم على النظافة .</p>	<p>* جمع التلاميذ في مكان واحد والجميع يسمع .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - تقديم بعض النصائح والارشادات .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــام	فترات التعلم
<p>10 د عمل . - احترام الوقت والمســــــــــــاحة المحددتين للعملية</p>	<p>* عدم التكلل أثناء القيام بالتمرينات . * التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .</p>	<p>-الحالة التعليمية رقم 01: - عمل بالأفواج . - جري خفيف في الرواق, ذهابا وايابا . - عمل ثنائي : القيام ببعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلية . - مواصلة الجري وعند الإشارة رفع الركبتين إلى الصدر .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء .</p> <p>- وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء .</p> <p>- 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز</p> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .</p>	<p>* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء .</p> <p>* التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة .</p> <p>* التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب .</p> <p>* الارتقاء إلى الأعلى .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول: - عمل بالمجموعات : - جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء .</p> <p>الموقف الثاني: - الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03: الموقف الأول: - القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .</p>	<p>- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء .</p> <p>- تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع .</p> <p>- التحكم في الجسم . .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 05 د عمل . - حثهم على مراجعة الدروس الأخرى . .</p>	<p>* الاحترام المتبادل أثناء الحوار .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

<p>التوجيهات</p> <p>- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .</p>	<p>شروط النجاح</p> <p>* القيام بأي مبادرة وسط الفوج .</p> <p>* الامتناع عن الكلام والتحدث مع الزميل والتركيز في العمل .</p>	<p>ظروف الانجاز</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 01: - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين من حين آخر . .</p> <p>- أثناء الجري يطلب من كل فوج استعمال الارتكازات بخطوات اهتزازية للاحساس بعمل الأطراف السفلية أثناء الوثب .</p>	<p>المهام</p> <p>- تهيئة نفسية وتحظ ير فيزيولوجي عام</p>	<p>فترات التعلم</p> <p>فترة التحضير</p>
--	---	--	--	---

<p>- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب .</p> <p>- التدرج في أداء التمارين .</p> <p>- 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز</p> <p>- السقوط يكون بكلتي الرجلين .</p>	<p>* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء .</p> <p>* الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى .</p> <p>* السقوط الايجابي والخروج إلى الأمام .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول: - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد . الموقف الثاني: - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل , والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول: - منافسة بين الأفواج .</p>	<p>- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء .</p> <p>- الربط بين السرعة والطيران والسقوط.</p> <p>- دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04: - مناقشة عامة . - تقديم بعض النصائح والإرشادات .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :

المؤسسة :

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

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الانجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</p>	<p>* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .</p>	<p>-الحالة التعليمية رقم 01: - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظ فيزيولوجي عام</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>10 د عمل</p> <p>- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية</p> <p>25 د عمل</p> <p>- ضبط مسافة القفز</p> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن.</p> <p>* التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف الأول:</p> <p>- القيام بتوزيع المهام على التلاميذ .</p> <p>- فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم .</p> <p>- فوجين في المنافسة .</p> <p>- والباقي ملاحظين .</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الجري في الرواق .</p> <p>- تعديل خطوات الاقتراب .</p> <p>- الارتقاء والطيران والسقوط بكنتي الرجلين .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>الموقف الأول:</p> <p>- منافسة بين الأفواج .</p> <p>- التركيز على الملاحظة .</p>	<p>- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم .</p> <p>- التحضير الجيد للمنافسة</p> <p>- ديناميكية المنافسة .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>05 د عمل</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p> <p>- إعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية:

المؤسسة:

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثانية متوسط	الثاني	دفع الجلة	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية				
تسوية الاستجابات الحركية بالنسبة للتحويلات المفروضة في الحالات المختلفة.				
الكفاءة القاعدية				
- تسيير الزمن والفضاء والوسائل .				
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التسيير والتنظيم	* التأقلم مع الآلة قبل استعمالها	ظ/أ: كشف مستوى تحصيلي وتصرفي - معرفة إمكانيات الرمي (إنجاز بطاقة الملاحظات وقراءتها) التنظيم والتسيير . م/ن: التأقلم مع الآلة قبل استعمالها.	
02	- التحكم في الجسم والقدرة على الرمي.	* الرمي للامام والى الاعلى	ظ/أ: استعمال أكبر قوة لدفع ورفع الثقل . م/ن: الرمي للامام والى الأعلى .	
03		* الرمي بيد واحدة وبالحركية الشاملة للجسم	ظ/أ: تحفيز جميع أعضاء الجسم لدفع الثقل . م/ن: الرمي بيد واحدة وبالحركية الشاملة للجسم .	

04	- تسيير منتظم للحركات والتصرفات لمواجهة الموقف .	* الرمي من منطقة محددة والبقاء فيها بعد انتهاء الحركة .	ظ/أ : كيفية توزيع المجهود بين الأطراف العلوية والسفلية . م/ن : تحويل مسار قوة الجسم من أسفل إلى أعلى . .
05		* تحويل مسار قوة الجسم من أسفل الى اعلى .	ظ/أ: تنمية قوة الدفع . م/ن: تجنب الحركات الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات .
06	- استعمال وضعية مريحة للجسم أثناء الرمي .	* المسك الجيد للآلة وتحريرها في الوقت المناسب	ظ/أ: التركيز على مسار الجلة وسقوطها داخل ميدان الرمي . م/ن: المسك الجيد للآلة وتحريرها في الوقت المناسب .
07		* امتداد الجسم خلال الحركة النهائية .	ظ/أ : القيام بالرمي والبحث على أحسن فعالية للتحكم في الجسم . . م/ن: إدراك قيمة حركية الجسم قبل الحركة النهائية . .
08	- التحكم في التقنية الصحيحة للرمي .	* التحكم في الارتكازات حفاظا على التوازن أثناء الزحف.	ظ/أ: كيفية إنهاء الرمي بالحركة الصحيحة . م/ن : الاحتفاظ على محور الرمي .
09	- مواصلة الجهد و التصرف الايجابي.	* العمل وفق قوانين الدفع .	ظ/أ: تنظيم المنافسة – تقدير الجهد بالنسبة للثقل . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل .

السنة الدراسية :
المجال التعليمي

المؤسسة :
المادة: تربية بدنية ورياضية
الثاني

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
01	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثانية متوسط
			طاولة – كرسي – صبورة – أقماع -ديكامتر – صافرة .	الوسائل
			- تسيير الزمن والفضاء والوسائل .	الكفاءة القاعدية
			* التأقلم مع الآلة قبل استعمالها.	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفرج)	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- <u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	- تهيئة نفسية وتحظ ير فيزيولوجي عام	فترة التحضير

<p>10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية .</p> <p>- 25 د عمل . ضبط مسافة الرمي</p> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والرمي لأبعد مكان ممكن.</p> <p>* التعامل الإيجابي مع الآلة .</p>	<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 بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - المسك الجيد للآلة . - الرمي بيد واحدة . - تحويل قوة الجسم إلى قوة دفع . <p>- الحالة التعليمية رقم 03 :</p> <p>الموقف الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة . 	<p>- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم .</p> <p>- التحضير الجيد للمنافسة</p> <p>- ديناميكية المنافسة .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 05 د عمل . حثهم على النظافة .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية . 	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقويم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي

المؤسسة :
المادة: تربية بدنية ورياضية
: الثاني

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
02	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثانية متوسط
			أقماع -ديكامتر – صافرة .	الوسائل
			- تسيير الزمن والفضاء والوسائل .	الكفاءة القاعدية
			* الرمي للامام والى الاعلى	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
10 د عمل . احترام الزمن والفضاء المحدد لكل تمرين .	* التركيز على تسخين الأطراف العلوية . * العمل (أثنين , أثنين)	-الحالة التعليمية رقم 01: - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	- التحضير البدني الجيد . - تحضير خاص بالقوة والجهد .	<p>فترة التحضير</p>

<p>10 د عمل - التعاون في العمل مع الزميل وتغيير الأدوار .</p> <p>- الدفع يكون على مستوى الظهر وبواسطة الذراعين .</p> <p>25 د عمل .</p> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .</p>	<p>* الإحساس بالقوة الكامنة في الأطراف العلوية .</p> <p>* الإحساس بأن قوة الدفع تأتي من الجسم .</p> <p>* الإحساس بثقل الكتلة وكيفية التعامل معها . .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف الأول:</p> <p>- العمل يكون ثنائي .</p> <p>- كل تلميذ وراء زميله ويقوم بدفعه إلى العلامة المحددة من طرف الأستاذ , ويقوم التلميذ الموجود في الأمام بمقاومته والحيلولة دون وصوله للعلامة المحددة .</p> <p>الموقف الثاني: العمل الثنائي .</p> <p>- كل تلميذ أمام زميله ويقوم بصد حركته ويحاول ان يوصله إلى العلامة المحددة , بواسطة دفعه بأطرافه العلوية .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>الموقف الأول:</p> <p>- حمل الزميل والمشي إلى العلامة المحددة , وتغيير الأدوار ثم حمل الزميل في المرة الثانية والمشي به إلى العلامة المحددة والرجوع به إلى النقطة الأولى .</p>	<p>- استعمال قوة الأطراف العلوية لدفع أي كتلة .</p> <p>- إنتاج قوة دفع باستعمال الأطراف العلوية .</p> <p>- العمل بالقاعدة , كل كتلة تحتاج إلى قوة لكي تدفع أو تصد أو تحمل .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>05 د عمل .</p> <p>- الوقاية خير من العلاج .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>التقييم فترة</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي

المؤسسة :
المادة: تربية بدنية ورياضية
الثاني :

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
03	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثانية متوسط
			أقماع -ديكامتر – صافرة .	الوسائل
			- تسيير الزمن والفضاء والوسائل .	الكفاءة القاعدية
			* الرمي بيد واحدة وبالحركية الشاملة للجسم	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .</p> <p>- تدارك العمل الجماعي .</p>	<p>* مواصلة الجري وترتيب وتيرة التنفس .</p> <p>* الانتباه لتوجيهات قائد الفوج .</p>	<p>-الحالة التعليمية رقم 01:</p> <p>- (04) أفواج عمل .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان , تتخلله بعض تمرينات المرونة .</p> <p>- لعبة : تشكيل بعض الأشكال الهندسية والذي يسرع في تشكيل ما يطلب منه هو الفائز .</p> <p>- تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظ ير بدني عام</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>- 10 د عمل - مسك الآلة جيدا . - الانحناء جيدا قبل الشروع في عملية الرمي .</p> <p>- 25 د عمل . - استعمال قوة الدفع من أسفل إلى أعلى .</p>	<p>* استعمال القوة من أسفل إلى أعلى .</p> <p>* القيام بعدة محاولات .</p> <p>* التنظيم والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول: - القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . . الموقف الثاني: - يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا) . ويكون التركيز على الرمي الجانبي مع التحضير للرمي .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول: - منافسة بين الفرق . - التركيز على الرمي الجانبي .</p>	<p>- الإحساس بالجلة .</p> <p>- التنسيق العام أثناء الرمي .</p> <p>- التعود على الرمي من الدائرة .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .</p>	<p>* تهدئة التلاميذ .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p>	<p>- إعادتهم إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي

المؤسسة :
المادة: تربية بدنية ورياضية
الثاني :

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
04	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثانية متوسط
أقماع -ديكامتر – صافرة .				الوسائل
- تسيير الزمن والفضاء والوسائل .				الكفاءة القاعدية
* الرمي من منطقة محددة والبقاء فيها بعد انتهاء الحركة.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ . * القيام بأي مبادرة وسط الفوج .	-الحالة التعليمية رقم 01: - على شكل 4 أفواج . - كل فوج في منطقته . - لعبة : مصارعة الديكة . - جري خفيف والقيام بتمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	- تهيئة نفسية وتحظ ير فيزيولوجي عام	<p>فترة التحضير</p>

<p>10 د عمل - التنسويق في العمليات .</p> <p>- الرؤية في اتجاه الرمي .</p> <p>25 د عمل . - تجنب الخروج المباشر إلى الأمام بعد عملية الرمي .</p>	<p>* التدرج في أداء التمارين .</p> <p>* الحفاظ على التوازن باستعمال الرجلين أثناء فقدانه للتوازن .</p> <p>* الرمي داخل زاوية الرمي وسقوط الجلة في المكان المخصص لذلك .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول: - القيام بالرمي الجانبي والقيام بعملية زحقة الرجل اليسرى ثم اليمنى مع الدوران حول محور ثابت في مكانه . الموقف الثاني: - نفس التمرين مع وضع حاجز الرمي (خيط أو جبل على علو حوالي 5 م) والقيام بالرمي إلى أبعد مسافة ممكنة .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول: - منافسة بين الأفواج . - القيام بمحاولة الرمي من مكان الرمي المخصص (وسط الدائرة) .</p>	<p>- إدراك المساحة وثقل الرمي .</p> <p>- المحافظة على التوازن .</p> <p>- تنسيق عام للحركات المدروسة .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>05 د عمل . - حثهم على مراجعة دروسهم .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - اعطائهم فكرة عن الدرس المقبل .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي

المؤسسة :
المادة: تربية بدنية ورياضية
: الثاني

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
05	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثانية متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة .				الوسائل
- تسيير الزمن والفضاء والوسائل .				الكفاءة القاعدية
* تحويل مسار قوة الجسم من اسفل الى اعلى .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .	* اقتراح بعض التمارين التسخينية من طرف التلاميذ. * العمل الجماعي الموحد.	-الحالة التعليمية رقم 01: - جري خفيف حول الميدان تحت اشراف قائد الفوج - لعبة : يقوم التلاميذ بالجري في جميع الاتجاهات ويكون التجمع حسب العدد الذي يطلبهم قائد الفوج.	- تهيئة نفسية وتحظ ير خاص بالنشاط .	فترة التحضير

<p>10 د عمل - الحفاظ على المكان المحدد أثناء الرمي .</p> <p>- الدوران داخل دائرة الرمي والالتفاف في مكانه باستعمال الرجلين .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- ضبط مسافة الرمي</p> <p>- تجنب مكان سقوط الكرة .</p>	<p>* مساعدة التلاميذ على ذلك .</p> <p>* تجنب المحاولات الفاشلة .</p> <p>* التنظيم والتحكم والتسيير الجيد . .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف الأول:</p> <p>- القيام بالرمي الجانبي .</p> <p>- مع التركيز على دفع الكرة وانهاء العملية بالذراع ممدودة والرؤية باتجاه مكان سقوط الكرة .</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>- نفس العمل لكن هذه المرة .</p> <p>- يكون الحفاظ على توازن الجسم وتحويل مساره بعد الرمي بتبديل الرجل الأمامية تجنباً للسقوط أو الخروج من وسط الدائرة .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>الموقف الأول:</p> <p>- منافسة بين الفرق .</p> <p>- تجمع النقاط حسب النتائج المحصل عليها كل فريق</p>	<p>- إدراك المكان أثناء عملية الرمي .</p> <p>- الحفاظ على التوازن أثناء الرمي .</p> <p>- التعود على المنافسة</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 05 د عمل .</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>	<p>* الانصات والانتباه لشرح الأستاذ .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي

المؤسسة :
المادة: تربية بدنية ورياضية
: الثاني

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
06	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الكرة	السنة الثانية متوسط
أقماع -ديكامتر – صافرة .				الوسائل
- تسيير الزمن والفضاء والوسائل .				الكفاءة القاعدية
* المسك الجيد للآلة وتحريرها في الوقت المناسب				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .</p> <p>- تدارك العمل الجماعي .</p>	<p>* مواصلة الجري وترتيب وتيرة التنفس .</p> <p>* الانتباه لتوجيهات قائد الفوج .</p>	<p>-الحالة التعليمية رقم 01:</p> <p>- (04) أفواج عمل .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان , تتخلله بعض تمارين المرونة .</p> <p>- لعبة : تشكيل بعض الأشكال الهندسية والذي يسرع في تشكيل ما يطلب منه هو الفائز .</p> <p>- تمارين خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظ ير بدني عام</p>	<p>فترة التحضير</p>

<p>10 د عمل - مسك الآلة جيدا .</p> <p>- الانحناء جيدا قبل الشروع في عملية الرمي .</p> <p>25 د عمل - استعمال قوة الدفع من أسفل إلى أعلى .</p>	<p>* استعمال القوة من أسفل إلى أعلى .</p> <p>* القيام بعدة محاولات .</p> <p>* التنظيم والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف الأول:</p> <p>- القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . .</p> <p>الموقف الثاني:</p> <p>- يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا) . ويكون التركيز على الرمي الجانبي مع التحضير للرمي .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>الموقف الأول:</p> <p>- منافسة بين الفرق .</p> <p>- التركيز على الرمي الجانبي .</p>	<p>- الإحساس بالجلة .</p> <p>- التنسيق العام أثناء الرمي .</p> <p>- التعود على الرمي من الدائرة .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>05 د عمل - حثهم على النظافة .</p>	<p>* تهدئة التلاميذ .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p>	<p>- إعادتهم إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي

المؤسسة :
المادة: تربية بدنية ورياضية
الثاني :

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
07	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثانية متوسط
أقماع -ديكامتر – صافرة .				الوسائل
- تسيير الزمن والفضاء والوسائل .				الكفاءة القاعدية
* امتداد الجسم خلال الحركة النهائية .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ . * القيام بأي مبادرة وسط الفوج .	-الحالة التعليمية رقم 01:	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	فترة التحضير
		- على شكل 4 أفواج . - كل فوج في منطقتة . - لعبة : مصارعة الديكة . - جري خفيف والقيام بتمرينات خاصة بالتقوية العضلية .		

<p>10 د عمل - التنسيق في العمليات .</p> <p>- الرؤية في اتجاه الرمي .</p> <p>25 د عمل . - تجنب الخروج المباشر إلى الأمام بعد عملية الرمي .</p>	<p>* التدرج في أداء التمارين .</p> <p>* الحفاظ على التوازن باستعمال الرجلين أثناء فقدانه للتوازن .</p> <p>* الرمي داخل زاوية الرمي وسقوط الجلة في المكان المخصص لذلك .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول: - القيام بالرمي الجانبي والقيام بعملية زحقة الرجل اليسرى ثم اليمنى مع الدوران حول محور ثابت في مكانه . الموقف الثاني: - نفس التمرين مع وضع حاجز الرمي (خيط أو جبل على علو حوالي 5 م) والقيام بالرمي إلى أبعد مسافة ممكنة .</p> <p>- الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول: - منافسة بين الأفواج . - القيام بمحاولة الرمي من مكان الرمي المخصص (وسط الدائرة) .</p>	<p>- إدراك المساحة وتقل الرمي .</p> <p>- المحافظة على التوازن .</p> <p>- تنسيق عام للحركات المدروسة .</p>	فترة الإنجاز الرئيسي
<p>05 د عمل . - حثهم على مراجعة دروسهم .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - اعطائهم فكرة عن الدرس المقبل .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	فترة التقييم

السنة الدراسية :
المجال التعليمي

المؤسسة :
المادة: تربية بدنية ورياضية
: الثاني

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
08	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثانية متوسط
أقماع -ديكامتر – صافرة .				الوسائل
- تسيير الزمن والفضاء والوسائل .				الكفاءة القاعدية
* التحكم في الارتكازات حفاظا على التوازن اثناء الزحف.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .	* اقتراح بعض التمارين التسخينية من طرف التلاميذ. * العمل الجماعي الموحد.	-الحالة التعليمية رقم 01: - جري خفيف حول الميدان تحت اشراف قائد الفوج - لعبة : يقوم التلاميذ بالجري في جميع الاتجاهات ويكون التجمع حسب العدد الذي يطلبهم قائد الفوج.	- تهيئة نفسية وتحظ ير خاص بالنشاط .	فترة التحضير

<p>10 د عمل - الحفاظ على المكان المحدد أثناء الرمي .</p> <p>- الدوران داخل دائرة الرمي والالتفاف في مكانه باستعمال الرجلين .</p> <p>- 25 د عمل . ضبط مسافة الرمي - تجنب مكان سقوط الجلة .</p>	<p>* مساعدة التلاميذ على ذلك .</p> <p>* تجنب المحاولات الفاشلة .</p> <p>* التنظيم والتحكم والتسيير الجيد . .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول: - القيام بالرمي الجانبي . - مع التركيز على دفع الجلة وانهاء العملية بالذراع ممدودة والرؤية باتجاه مكان سقوط الجلة . الموقف الثاني: - نفس العمل لكن هذه المرة . - يكون الحفاظ على توازن الجسم وتحويل مساره بعد الرمي بتبديل الرجل الأمامية تجنباً للسقوط أو الخروج من وسط الدائرة . - الحالة التعليمية رقم 03: الموقف الأول: - منافسة بين الفرق . - تجمع النقاط حسب النتائج المحصل عليها كل فريق</p>	<p>- إدراك المكان أثناء عملية الرمي .</p> <p>- الحفاظ على التوازن أثناء الرمي .</p> <p>- التعود على المنافسة .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .</p>	<p>* الانصات والانتباه لشرح الأستاذ .</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية :
المجال التعليمي

المؤسسة :
المادة: تربية بدنية ورياضية
: الثاني

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
09	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثانية متوسط
طاولة - كرسي - صبورة - أقماع - ديكامتر - صافرة .				الوسائل
- تسيير الزمن والفضاء والوسائل .				الكفاءة القاعدية
* العمل وفق قوانين الدفع ..				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- الحالة التعليمية رقم 01: - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	- تهيئة نفسية وتحظ ير فيزيولوجي عام	فترة التحضير

<p>- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية .</p> <p>- 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي</p> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والرمي لأبعد مكان ممكن.</p> <p>* التعامل الإيجابي مع الآلة .</p>	<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 بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - المسك الجيد للآلة . - الرمي بيد واحدة . - تحويل قوة الجسم إلى قوة دفع . <p>- الحالة التعليمية رقم 03 :</p> <p>الموقف الأول:</p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة . 	<p>- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم .</p> <p>- التحضير الجيد للمنافسة</p> <p>- ديناميكية المنافسة .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية . 	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

[/http://elbassair.net](http://elbassair.net)