

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة

متوسطة: حماد بن بلكين . المعاضيد

مذكرات مادة التربية البدنية والرياضية

3

السنة الثالثة متوسط

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثالثة متوسط	الأول	الجري السريع	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية		فهم قواعد التعايش الحركي والاجتماعي والمشاركة في بنائها .		
الكفاءة القاعدية		اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لانجاح مشروع مفاده حركية مميزة .		
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التسيير والتنظيم	* تحسين تقنيات الجري السريع .	ظ/أ: كشف مستوى تحصيلي وتصرفي - معرفة إمكانيات السرعة (إنجاز بطاقة الملاحظات وقراءتها) التنظيم والتسيير . م/ن: القيام بتوزيع المهام - التنظيم والتنشيط للمنافسة .	
02	- التحكم في الجسم والقدرة على أخذ القرار بدون تردد .	* الانسجام بين استقامة الجسم والجري في المحور .	ظ/أ: الجري في خط مستقيم (المحور) مع استعمال أدنى حد زمني مناسب للمسافة . م/ن: التمييز بين السرعة والتباطؤ .	
03		* التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية أثناء الجري .	ظ/أ: استعمال السرعة القصوى والتنسيق الحركي بين الذراعين والرجلين . . م/ن: الوضعية المنخفضة . الاستقامة للجسم تدريجيا بعد الانطلاق .	
04	- تسيير منتظم للحركات والتصرفات لمواجهة الموقف .	* تنمية القدرة اللاهوائية (عملية التنفس) .	ظ/أ: كيفية توزيع الجهود بالنسبة للسباق أو المسافة والوقت والمواجهة . م/ن: استعمال أشكال مختلفة لتنمية السرعة كاستعمال سرعة السباق .	
05		* تنمية سرعة رد الفعل ، الاستجابة لاشارة سمعية أو بصرية .	ظ/أ: تنمية سرعة الانفعال والاستجابة - البصري - السمعي - اللمسي م/ن: تجنب الحركات الطفيلية الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات .	
06	- استعمال وضعية مريحة للجسم أثناء التنقل .	* تعلم الاستجابة لإعازات الانطلاق .	ظ/أ: الجري في خط مستقيم (المحور) مع استعمال أدنى حد زمني مناسب للمسافة . م/ن: تنمية سرعة الانفعال والاستجابة - البصري - السمعي - اللمسي معرفة مراقبة النبض القلبي .	
07		* تنمية قوة الانطلاق (الدفع) والتنقل في المحور المحدد .	ظ/أ: الحفاظ على السرعة والبحث على أحسن فعالية بين السعة الحركية والوتيرة . م/ن: إدراك أن أقصر مسافة هي الأقرب .	
08	- التحكم في الإيقاع والوتيرة السريعة .	* الزيادة في السرعة بانظام والحفاظ عليها طيلة المسار .	ظ/أ: كيفية إنهاء السباق واجتياز خط الوصول - السعة المناسبة لسرعة التنقل والإهاء . م/ن تقدير الوقت المناسب للسرعة .	
09	- إبراز قدرات التنظيم والتسيير .	* تعلم الرغبة في التنافس .	ظ/أ: تنظيم المنافسة - تقدير الجهد بالنسبة للآخرين وكذا بالنسبة للوقت . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل .	

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
01	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الجرى السريع	السنة الثالثة متوسط
كرسي - طاولة - أروقة محددة- أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوســــــــــــــــائل
اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنجاح مشروع مفاده حركية مميزة .				الكفاءة القاعدية
تحسين تقنيات الجري السريع .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>10 د عمل .</p> <p>- احترام الزميل</p> <p>المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</p>	<p>* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمرينات خاصة بالمرونة .</p> <p>- تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير 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 المعينين بالمهام التقنية كإعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة .</p> <p>25 د عمل .</p> <p>- ضبط الوصول في أقل وقت ممكن .</p> <p>- التنسيق بين الذراعين والرجلين .</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد .</p> <p>* التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></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><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الانطلاق .</p> <p>- الجري في المحور .</p> <p>- استعمال السرعة القصوى .</p> <p>- كيفية إنهاء السباق .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- منافسة بين الأفواج .</p> <p>- تطبيق نظام الدورات .</p> <p>- التركيز على الملاحظة .</p>	<p>- الإحساس بالمسؤولية</p> <p>- القدرة على التسيير والتنظيم</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><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p> <p>- إعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
02	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الجرى السريع	السنة الثالثة متوسط
أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوســــــــائل
اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنجاح مشروع مفاده حركية مميزة .				الكفاءة القاعدية
* الانسجام بين استقامة الجسم والجرى في المحور .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
- 04د عمل في كل ورشة و04 د عمل بين الورشات .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	الحالة التعليمية رقم:01: - على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة .	- مهينة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	فترة التحضير
- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه	الموقف الأول ::10د - يقوم عناصر الفوج بالجرى برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلتي الرجلين . الموقف الثاني ::15د - يقوم عناصر الفوج بالجرى ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . الحالة التعليمية رقم:03: الموقف الثالث ::10د - 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 الإنجاز الرئيسي
- إقصاء من يخرج عن الرواق	- الحفاظ على الرواق .	الحالة التعليمية رقم:03: - استرجاع : 04 د - تقييم العمل :04 د - مناقشة عامة حول الحصنة .	- الراحة والعودة إلى الحالة الطبيعية	فترة التقويم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
03	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الجرى السريع	السنة الثالثة متوسط
			ميقاتي - صافرة - أقماع .	الوســــــــائل
			اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنجاح مشروع مفاده حركية مميزة .	الكفاءة القاعدية
			* التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية أثناء الجري .	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10د عمل . - الانتباه . - التركيز 	<ul style="list-style-type: none"> - السرعة في إنجاز - الوضعيات . 	<p>الحالة التعليمية رقم: 01</p> <ul style="list-style-type: none"> - كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء ، قف ، ، 02..... ، 03 ، يقوم التلاميذ بإنجازها بسرعة . 	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات . 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ على المسافات - نبضات القلب - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي 	<ul style="list-style-type: none"> - التمييز بين السرعة والبطء - العمل المتواصل . - أداء كل الوضعيات - التنسيق الجيد . 	<p>الحالة التعليمية رقم: 02</p> <ul style="list-style-type: none"> - الموقف الأول :10د - عمل بالأفواج: - يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر . - الموقف الثاني :15د - 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 . - الموقف الثالث :10د - يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر بقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار . - ملاحظة: - يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب . 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة البدنية والنفسية . 	<ul style="list-style-type: none"> - المخاطبة - بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء . 	<p>الحالة التعليمية رقم: 03</p> <ul style="list-style-type: none"> - استرجاع : 04د - تقييم العمل : 04د - مناقشة عامة حول سير الحصص وابرار الصعوبات . 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك دور الاسترجاع السريع . 	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
04	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الجرى السريع	السنة الثالثة متوسط
			أقماع - ميقاتي - صافرة .	الوسائل
			اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنجاح مشروع مفاده حركية مميزة .	الكفاءة القاعدية
			* تنمية القدرة اللاهوائية (عملية التنفس) .	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10د عمل. - الحفاظ على حيز الإنجاز . - عدم الجري بالكرة 	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الجماعية . - التحرك المستمر . 	<p>الحالة التعليمية رقم:01</p> <ul style="list-style-type: none"> - على شكل مجموعتين (كل مجموعة تتكون من فوجين): - يقوم كل فوجين بالنشاط في منتصف الملعب حيث يحاول كل فوج إنجاز 10 تمريرات بين عناصر فوجه دون اضاعة الكرة في حين يحاول عناصر الفوج الآخر بإعاقته عن وصول الرقم ، واسترجاع الكرة للقيام بنفس العمل . 	<ul style="list-style-type: none"> - التحضير البدني والنفسي قبل بداية النشاط . - لعبة التمريرات العشرة . 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - عدم إضاعة الكرة - الحفاظ على المسافة . - التكرار مع الرقم المقترح . - الحركة المستقيمة 	<ul style="list-style-type: none"> - السرعة بالكرة وبدونها - الحفاظ على الرقم . - العمل الجماعي . - الحركة السريعة . - الإرادة للفوز . 	<p>الحالة التعليمية رقم:02</p> <ul style="list-style-type: none"> - الموقف الأول :.....10د - يقوم كل اثنين بالتنقل بالكرة عن طريق التمرير والاستقبال لمسافة محددة في حين يقوم اثنان آخرا بالتنقل بسرعة لقطع نفس المسافة ذهاب وإياب . ثم تغيير المهام . - الموقف الثاني :.....15د - يقوم عناصر الفوج بالجرى لمسافة مستقيمة في حركة جماعية برتم موحد ثم العودة برتم خفيف مع التكرار لنفس المسافة <p>الحالة التعليمية رقم:03</p> <ul style="list-style-type: none"> - الموقف الثالث :.....10د - إجراء منافسة بين عناصر الفوج في محاولة لاستباق الزمن المقترح ، بحيث يحدد وقت متوسط يحاول خلاله العناصر قطع المسافة المحددة . 	<ul style="list-style-type: none"> - أهمية السرعة في الحركة بوجود عوائق وعراقيل والتغلب عليها . - التنافس ضد الوسيلة . - العمل الجماعي ومساعدة الزميل لأهواء العمل - التنقل الجماعي - إنجاز عمل سريع في وقت محدد - التنافس ضد الوقت 	فترة الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة البدنية والنفسية . 	<ul style="list-style-type: none"> - المخاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام زملاء . 	<p>الحالة التعليمية رقم:04</p> <ul style="list-style-type: none"> - استرجاع : 04د - تقييم العمل : 04د - مناقشة عامة حول سير الحصص وإبراز الصعوبات . 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة إلى حالة الراحة . - مناقشة عامة . 	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
05	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الجرى السريع	السنة الثالثة متوسط
أقماع- ميقاتي - صافرة .				الوســــــــائل
اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنجاح مشروع مفاده حركية مميزة .				الكفاءة القاعدية
* تنمية سرعة رد الفعل ، الاستجابة لاشارة سمعية أو بصرية .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 10د عمل .</p> <p>- الانتباه .</p> <p>- التصور المسبق للحركة</p>	<p>- الأداء السريع المطلوب</p> <p>- الحركة المستمرة .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم: 01</p> <p>- عمل بالأفواج:</p> <p>- 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 .</p>	<p>- القيام بتهيئة الجسم وتحضيره بدنيا ونفسيا للنشاط .</p> <p>- لعبة الأشكال والوضيعات .</p>	<p>فترة التحضير</p>
<p>- الانتباه للإشارة</p> <p>- تغيير العناصر في كل مرة</p> <p>- الذي يمسك بزميله يعاقبه .</p> <p>- التمييز بين الإشارة</p> <p>- إنهاء المسافة المؤثرات .</p> <p>- الأداء الصحيح لكل إشارة .</p> <p>- الجري في خط مستقيم</p>	<p>- الأداء الجيد .</p> <p>- السرعة في الأداء</p> <p>- الحفاظ على التوازن .</p> <p>- سرعة الاستجابة .</p> <p>- القدرة على التمييز بين المؤثرات .</p> <p>- الأداء الصحيح لكل إشارة .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم: 02</p> <p>الموقف الأول :..... 10د</p> <p>- يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران ، دوران نصف دائرة مع القفز ، مشي البطةالخ.</p> <p>الموقف الثاني :..... 15 د</p> <p>- تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجرى حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه .</p> <p>الموقف الثالث :..... 10 د</p> <p>- تقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله .بالعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه . والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجرى بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله .</p>	<p>- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة .</p> <p>- لعبة الوضعيات .</p> <p>- الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه .</p> <p>- لعبة المطاردة .</p> <p>- القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- تقديم النتائج</p> <p>- وبعض الملاحظات .</p>	<p>- المشاركة في المناقشة والتقييم</p> <p>- الالتزام بالهدوء والانضباط</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>- المرحلة الأولى : 04 د</p> <p>- استرجاع .</p> <p>- المرحلة الثانية : 04د</p> <p>- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .</p>	<p>المشاركة في المناقشة والتقييم</p>	<p>فترة التقييم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
06	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الجرى السريع	السنة الثالثة متوسط
أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوســــــــائل
اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنجاح مشروع مفاده حركية مميزة .				الكفاءة القاعدية
* تعلم الاستجابة لاعازات الانطلاق .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق 	<ul style="list-style-type: none"> - فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الإنجاز . 	<p>الحالة التعليمية رقم: 01</p> <ul style="list-style-type: none"> - كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء ، قف ، ، 02 ، 03 ، يقوم التلاميذ بإنجازها بسرعة . 	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضيعات . 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة . 	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - فهم طريقة المنافسة . 	<p>الحالة التعليمية رقم: 02</p> <p>الموقف الأول : 10.....د</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج : - يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . <p>الموقف الثاني : 15.....د</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع . ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله ، والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . <p>الموقف الثالث : 10.....د</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج واعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج . 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة البدنية والنفسية . 	<ul style="list-style-type: none"> - المخاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء . 	<p>الحالة التعليمية رقم: 04</p> <ul style="list-style-type: none"> - استرجاع : 04د - تقييم العمل : 04د - مناقشة عامة حول سير الحصص وابرار الصعوبات . 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة إلى حالة الراحة . 	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
07	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الجرى السريع	السنة الثالثة متوسط
أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوســــــــائل
اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنجاح مشروع مفاده حركية مميزة .				الكفاءة القاعدية
تنمية قوة الانطلاق (الدفع) والتنقل في المحور المحدد .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10د عمل . - التحرك المستمر . - التصور المسبق للشكل . 	<ul style="list-style-type: none"> - الأداء الجماعي - السرعة في الأداء . - تطبيق أوامر قائد الفوج. 	<p>الحالة التعليمية رقم:01</p> <ul style="list-style-type: none"> - تشكيل 04 أفواج عمل : - يقوم التلاميذ بالحركة الحرة داخل الساحة وفي كل الاتجاهات .وعند سماع شكل هندسي يقومون بتشكيله على أرض الواقع . مثل : مثلث ، مربع ، دائرة ، مستطيل الخ . - تمارينات خاصة بالمرونة والتقوية العضلية . 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التحضير البدني والنفسي لاستقبال النشاط . - تكوين الأشكال . 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق 	<ul style="list-style-type: none"> - استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه 	<p>الحالة التعليمية رقم:02</p> <p>الموقف الأول :.....10د</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم عناصر الفوج بالجرى برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، واعداد العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلتي الرجلين . <p>الموقف الثاني :.....15د</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم عناصر الفوج بالجرى ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . <p>الحالة التعليمية رقم:03</p> <p>الموقف الثالث :.....10د</p> <ul style="list-style-type: none"> - إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 م وتعيين أحسن الأفواج . 	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة . 	فترة الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - الراحة البدنية والنفسية . 	<ul style="list-style-type: none"> - النقاش - الهادف . 	<p>الحالة التعليمية رقم:04</p> <ul style="list-style-type: none"> - استرجاع : 04 د - تقييم العمل : 04 د - مناقشة عامة حول الحصص . 	<ul style="list-style-type: none"> - الراحة والعودة إلى الحالة الطبيعية 	فترة التقييم

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثالثة متوسط	الأول	الكرة الطائرة	ساحة المؤسسة	09 ساعات
فهم قواعد التعايش الحركي والاجتماعي والمشاركة في بنائها .				
تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .				
الكفاءة المرحلية				
الكفاءة القاعدية				
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	قبول الانضمام إلى فوج عمل وتبادل الثقة مع أعضائه .	الإحساس والشعور بالمسؤولية في التنظيم والتسيير.	ظ/ا: منافسة كشف المستوى التصرفي والتحصيلي وتوزيع الأدوار م/ن: إدراك ومعرفة المهام في التسيير	
02	أخذ وضعية مناسبة من أجل حماية المنطقة والمشاركة في اللعب .	تجنب الارتباك والتخوف أثناء التمرير والاستقبال .	ظ/ا: الإحساس بالوضعية الأساسية - وضعية منخفضة - للتمرير و الاستقبال . م/ن: المحافظة على الوضعية باستعمال الذراعين .	
03	اختيار الزميل المناسب والتعاون معه .	تحسين التمرير والاستقبال	ظ/ا: تنمية مهارة التمرير - أنواع التمريرات - التمريرات القصيرة - التمريرات الطويلة . م/ن: الإحساس بالكرة - تقدير المسارات وسرعة وقوة الكرة أثناء التمرير .	
04	استثمار الحركات	تنمية وتطوير قدرات التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة.	ظ/ا: التمريرات الثلاثة - تنمية روح التعاون والتضامن من أجل مسعى مشترك . م/ن: التحكم التنقلات نحو الكرة - توجيه الكرة -	
05	المهارية التصرفات المناسبة للموقف .	تعلم الوضعية الأساسية للجسم عند التعامل مع الكرة .	ظ/ا: إدراك حماية المنطقة - الانتشار فوق الميدان - الحفاظ على المساحة محمية والتمكن من تحضير مكان عمل . م/ن: عدم التكتل حول الكرة أو استقبالها .	
06	استثمار أحسن المهارات الحركية من خلال تنمية	تحسين الإرسال البسيط.	ظ/ا: تحسين العلاقة بين اللاعبين - الإرسال - . م/ن: الوضعية المنخفضة - التحضير للهجوم - تحقيق النظام .	
07	روح المبادرة لأدراك أهمية التحفيز .	الرغبة في الدفاع والمهجوم بمشاركة الجميع .	ظ/ا: 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 .	المبادرة في تنظيم خطة عمل وتسييرها .	ظ/ا: تنمية مهارة الصد - معرفة اتجاه الكرة - التنقل السريع - الارتقاء المناسب . م/ن: تجنب لمس الشبكة - اتجاه اليدين أثناء الارتقاء .	
09	التسيير والتحكم في المنافسة .	التفكير في اللعب الجماعي .	ظ/ا: تنظيم وتسيير منافسة - التنظيم الذاتي للعمل .	

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
01	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	السنة الثالثة متوسط
			طاولة - كرسي - كرات - أقماع - صبورة - ميقاتي - صافرة .	الوســــــــــــــــائل
			تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .	الكفاءة القاعدية
			الإحساس والشعور بالمسؤولية في التنظيم والتسيير.	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 10 د عمل .</p> <p>- احترام الزميل</p> <p>المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</p>	<p>* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .</p>	<p><u>-الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمرينات خاصة بالمرونة .</p> <p>- تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير 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 المعفين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- تطبيق قوانين الكرة الطائرة .</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والفوز .</p> <p>* التعامل الإيجابي مع الزملاء</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></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><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير .</p> <p>- الاستقبال .</p> <p>- الارسال البسيط .</p> <p><u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- منافسة بين الأفواج .</p> <p>- تطبيق نظام الدورات .</p> <p>- التركيز على الملاحظة .</p>	<p>- الإحساس بالمسؤولية</p> <p>- القدرة على التسيير والتنظيم</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><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p> <p>- اعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقويم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
02	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	السنة الثالثة متوسط
			كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	الوسائل
			تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .	الكفاءة القاعدية
			تجنب الارتباك والتخوف أثناء التمرير والاستقبال	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	فترات التعلم
<p>- 04د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .</p>	<p>* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة . 	<p>-تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام</p>	<p>فترة التحضير</p>
<p>- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة .</p> <p>- تجنب دفع الكرة براحة اليد .</p> <p>- التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم</p>	<p>* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا .</p> <p>* دفع الكرة بمسار منحنى وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل .</p> <p>* ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز..... 10د - على شكل منافسة : - القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15د - كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعا بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز..... 10د - نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة ، إلى حوالي 10 أمتار . 	<p>- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة .</p> <p>- تعلم قواعد التمرير البسيط .</p> <p>- الإحساس بقوة الدفع .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- 05د عمل .</p> <p>- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .</p>	<p>* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - المرحلة الأولى : جمع التلاميذ والقيام بتمارين الاسترجاع . - المرحلة الثانية : تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة . 	<p>- مناقشة وتقييم .</p>	<p>فترة التقييم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
03	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	السنة الثالثة متوسط
كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوســــــــــــــــائل
تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .				الكفاءة القاعدية
تحسين التمرير والاستقبال				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	فترات التعلم
- 04د عمل في كل ورشة و04 د عمل بين الورشات .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة .	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	فترة التحضير
- تجنب الوقوف أثناء التنقل والمحافظة على الوضعية الأساسية .	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح . - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د - عمل بالمجموعة : - كل مجموعة في منطقة محددة بالأقماع والقيام بالتنقل بدون كرة ، بالوضعية الأساسية في جميع الاتجاهات تحت اشراف قائد المجموعة . <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز25د - كل مجموعة في منطقة ، العمل بالكرة : - تشكيل دائرة يتمركزها قائد المجموعة ، أولاً يقوم برمي الكرة لزملائه الذين بدورهم يقومون باستقبال الكرة وارجاعها ويتنقلون في الاتجاه الجانبي من الدائرة . - <u>ملاحظة:</u> يقوم قائد المجموعة بتبديل الممر من حين لآخر .	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح . - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل .	فترة الإنجاز الرئيسي
- القيام بالتنقل الجانبي ومراقبة الكرة .	- الإحساس بالمنافسة .		- الإحساس بالمنافسة .	
- إعطاء النتائج و ترتيب الفرق	المشاركة في المناقشة والتقييم	<u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> - كل قائد فريق يدلي بملاحظاته . - فتح النقاش للجميع . - تقديم ملاحظات . - إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ	المشاركة في المناقشة والتقييم	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
04	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	السنة الثالثة متوسط
كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوسائل
تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .				الكفاءة القاعدية
تنمية وتطوير قدرات التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>04 - عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .</p> <p>- تجنب ضرب الأرجل بالأرض .</p>	<p>* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .</p> <p>* ترتيب التمرينات .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية . - تمرينات خاصة بالمرونة . 	<p>- تهيئة نفسية وتحظير بدني عام</p>	<p>فترة التحضير</p>
<p>- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير .</p> <p>- الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسال .</p> <p>- تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة .</p>	<p>* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة .</p> <p>* تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة .</p> <p>* التنافس والإثارة .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج: - كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . <p><u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15د</p> <ul style="list-style-type: none"> - في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03 تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . <p><u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز..... 10د</p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - ف1 ==// 3 ف - ف2 ==// 4 ف 	<p>- الدقة في التوجيه .</p> <p>- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء .</p> <p>- تطبيق الهدف المدروس</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- حثهم على مراجعة دروسهم .</p>	<p>- الالتزام بالهدوء والانضباط</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . فتح النقاش للجميع . تقديم ملاحظات . إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ 	<p>المشاركة في المناقشة والتقييم</p>	<p>فترة التقييم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
05	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	السنة الثالثة متوسط
كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوســــــــــــــــائل
تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .				الكفاءة القاعدية
تعلم الوضعية الأساسية للجسم عند التعامل مع الكرة .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	فترات التعلم
- 04د عمل في كل ورشة و04 د عمل بين الورشات .	* الحفاظ على شكل المجموعة وعدم التخلي عن الجري معها * اليقظة والانتباه .	- الحالة التعليمية رقم 01: - على شكل 04 أفواج . - كل فوج في منطقتيه والقيام بلعبة / الجري المبعثر في جميع الاتجاهات داخل الميدان ، ثم التجمع حسب الرقم الذي يامر به قائد الفوج .	- تهئية نفسية وتحظ ير بدني وفيزيولوجي عام	فترة التحضير
- استعمال التمريرة	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال .	- الحالة التعليمية رقم 02: <u>الموقف الأول</u> : مدة الإنجاز.....15د - عمل بالمجموعات : - كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03)امتار ، في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . <u>الموقف الثاني</u> : مدة الإنجاز15د - عمل ثلاثي : - على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . <u>الموقف الثالث</u> : مدة الإنجاز.....10د - شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكبر مدة زمنية هو الفائز .	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	فترة الإنجاز الرئيسي
- تقديم النتائج وبعض الملاحظات .	- المشاركة في المناقشة والتقييم - الالتزام بالهدوء والانضباط	- الحالة التعليمية رقم 03: - المرحلة الأولى : 04 د - استرجاع . - المرحلة الثانية :04د - تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	المشاركة في المناقشة والتقييم	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
06	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	السنة الثالثة متوسط
كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوسائل
تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .				الكفاءة القاعدية
تحسين الارسال البسيط.				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
- 04د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات . - محاولة الجري بارتياح والحفاظ على التنفس الطبيعي .	* مواصلة الجري بانتظام * الحفاظ على التوازن أثناء الجري وعدم الاصطدام مع الزملاء .	-الحالة التعليمية رقم 01: - على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية . - تمرينات خاصة بالمرونة .	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام. - تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية .	فترة التحضير
- ضرب الكرة بيد واحدة . - استعمال القوة في الدفع . - التركيز على الدقة في الارسال .	- الانحناء واتخاذ الوضعية المنخفضة أثناء الدفع وارسال الكرة . - استعمال مختلف الوضعيات . - اختيار منطقة (3) أمتار لسقوط الكرة . - اتمام الإرسالات الأخرى داخل المنطقة .	-الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : مدة الإنجاز.....10د - عمل بالمجموعات : - كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بمسك الكرة ودفعها على شكل ارسال للزميل المقابل على بعد حوالي (06) أمتار . الموقف الثاني : مدة الإنجاز15د - عمل في الميدان الرسمي ، من وراء خط النهاية المجموعة الأولى ، كل واحد منهم يحمل كرة ويقوم بارسالها من وراء خط النهاية وفوق الشبكة إلى المنطقة الأمامية . الموقف الثالث : مدة الإنجاز.....10د - نفس العمل لكن هذه المرة بالتناوب والدقة في الارسال إلى المنطقة الأخرى . - 3أمتار = 02 نقاط . - 6 أمتار = 01 نقطة .	- الإحساس بقوة الدفع . - كيفية ارسال الكرة فوق الشبكة . - الدقة في توجيه الكرة لمنطقة الخصم .	فترة الإنجاز الرئيسي
- تقديم النتائج وبعض الملاحظات .	- المشاركة في المناقشة والتقييم - الالتزام بالهدوء والانضباط	-الحالة التعليمية رقم 03: - المرحلة الأولى : 04 د استرجاع . - المرحلة الثانية :04د - تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	المشاركة في المناقشة والتقييم	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
07	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	السنة الثالثة متوسط
				الوسائل
				الكفاءة القاعدية
				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>04د عمل في كل ورشة و04 د عمل بين الورشات .</p> <p>- تجنب ضرب الأرجل بالأرض .</p>	<p>* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .</p> <p>* ترتيب التمرينات .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- على شكل 04 أفواج .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .</p> <p>- تمرينات خاصة بالمرونة .</p>	<p>- تهينة نفسية وتحظير بدني عام</p>	<p>فترة التحضير</p>
<p>- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير .</p> <p>- الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولس الارسال .</p> <p>- تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة .</p>	<p>* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة .</p> <p>* تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة .</p> <p>* التنافس والإثارة .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د</p> <p>- عمل بالأفواج:</p> <p>- كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15د</p> <p>- في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....10د</p> <p>- منافسة بين الأفواج .</p> <p>- ف1 ==/= 3ف</p> <p>- ف2 ==/= 4ف .</p>	<p>- الدقة في التوجيه .</p> <p>- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء .</p> <p>- تطبيق الهدف المدروس</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>- حثهم على مراجعة دروسهم .</p>	<p>- الالتزام بالهدوء والانضباط</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <p>. فتح النقاش للجميع .</p> <p>. تقديم ملاحظات .</p> <p>. إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ .</p>	<p>المشاركة في المناقشة والتقييم</p>	<p>فترة التقييم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
08	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	السنة الثالثة متوسط
			كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	الوسائل
			تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .	الكفاءة القاعدية
			المبادرة في تنظيم خطة عمل وتسييرها .	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات . - الحساب و عدد التمريرات بصوت عالي .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ . * التنقل السريع داخل الميدان .	-الحالة التعليمية رقم 01: - على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة .	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	فترة التحضير
- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة . - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * الانتشار الجيد فوق الميدان .	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : مدة الإنجاز..... 10 د - على شكل منافسة : - القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . الموقف الثاني : مدة الإنجاز 10 د - كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . الموقف الثالث : مدة الإنجاز..... 15 د - منافسة بين الأفواج : - ف1 = // = 3 . - ف2 = // = 4 . - تجنب مسك الكرة واستعمال (03) تمريرات لكل فريق .	- إدراك أهمية اللعب الجماعي (التمريرات الثلاثة) . - معرفة قدرات التلاميذ في جو تنافسي .	فترة الإنجاز الرئيسي
- 05 د عمل . - توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	الحالة التعليمية رقم 03: - المرحلة الأولى : جمع التلاميذ والقيام بتمارين الاسترجاع . - المرحلة الثانية : تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة .	- مناقشة وتقييم .	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
09	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	السنة الثالثة متوسط
			طاولة - كرسي - صبورة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	الوسائل
			تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .	الكفاءة القاعدية
			التسيير والتحكم في المنافسة .	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج) 	<ul style="list-style-type: none"> * الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري . 	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية . 	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام . - التعرف على المدى الزمني والفضائي والجهد المتواصل . 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل - التعاون مع الزملاء - من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة . - تجنب تضييع الوقت وذلك بتمرير الكرة على الأرض وتحت الشبكة . 	<ul style="list-style-type: none"> * احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء . * تجنب التكتلات والانسحاب الجماعي . 	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط . <p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة . - مدى معرفة قدرات التلاميذ . 	فترة الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق . 	<ul style="list-style-type: none"> * قدرة المخاطبة وبدون ارتباك أمام الزملاء * مشاركة تلقائية من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك ولا تردد 	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . 	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة وتقييم . 	فترة التقييم

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثالثة متوسط	الثاني	دفع الجلة	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	تكييف السلوكيات الحركية والاجتماعية وتغييرها حسب المواقف.			
الكفاءة القاعدية	تجديد قنوات دعم شبكة العلاقات الايجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في المواقف المفروضة من أي محيط .			
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التسيير والتنظيم	* تعلم أبجديات الرمي (أنواع الرمي).	ظ/ا: 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.	* تحسين الاحساسات من رفع ودفع للثقل .	ظ/ا : استعمال أكبر قوة لدفع ورفع الثقل . م/ن: الرمي للأمام والى الأعلى .	
03		* تطوير الرمي للأمام والى الأعلى .	ظ/ا: تحظير جميع أعضاء الجسم لدفع الثقل . م/ن: الرمي بيد واحدة وبالحركية الشاملة للجسم .	
04	- تسيير منتظم للحركات والتصرفات لمواجهة الموقف .	* التنسيق بين الحركية الشاملة للجسم والرمي بيد واحدة .	ظ/ا : كيفية توزيع الجهود بين الأطراف العلوية والسفلية . م/ن : تحويل مسار قوة الجسم من أسفل إلى أعلى . .	
05		* تحويل مسار قوة الجسم من أسفل إلى أعلى .	ظ/ا: تنمية قوة الدفع . م/ن: تجنب الحركات الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات .	
06	- استعمال وضعية مريحة للجسم أثناء الرمي .	* المسك الجيد للآلة قبل الحركة النهائية .	ظ/ا: التركيز على مسار الجلة وسقوطها داخل ميدان الرمي . م/ن: المسك الجيد للآلة وتحريرها في الوقت المناسب .	
07		* التحكم في وضعيات الجسم أثناء التنقل الجانبي .	ظ/ا : القيام بالرمي والبحث على أحسن فعالية للتحكم في الجسم . . م/ن: إدراك قيمة حركية الجسم قبل الحركة النهائية . .	
08	- التحكم في التقنية الصحيحة للرمي .	* تعلم سرعة الأداء تجنبنا لتغلب ثقل الآلة على الذراع الحامل .	ظ/ا: كيفية إنهاء الرمي بالحركة الصحيحة . م/ن : الاحتفاظ على محور الرمي .	
09	- مواصلة الجهد و التصرف الايجابي.	* العمل وفق قوانين الرمي .	ظ/ا: تنظيم المنافسة - تقدير الجهد بالنسبة للثقل . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل .	

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
01	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثالثة متوسط
طاولة - كرسي - صبورة - أقماع - ديكامتر - صافرة .				الوسائل
تجديد قنوات دعم شبكة العلاقات الايجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في المواقف المفروضة من أي محيط .				الكفاءة القاعدية
تعلم أبجديات الرمي (أنواع الرمي) .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج) 	<ul style="list-style-type: none"> * الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري . 	<p>الحالة التعليمية رقم 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية . 	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعنيين بالمهام التقنية . - 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي - التركيز على عمل الأطراف العلوية والسفلية . 	<ul style="list-style-type: none"> * احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والرمي لأبعد مكان ممكن. * التعامل الإيجابي مع الآلة . 	<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 والتحكم . - 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 . 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بالمسؤولية والقدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة - ديناميكية المنافسة . 	فترة الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل . - حثهم على النظافة . 	<ul style="list-style-type: none"> * الهدوء والانضباط . 	<ul style="list-style-type: none"> - الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية . 	<ul style="list-style-type: none"> - إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . 	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
02	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثالثة متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة .				الوسائل
تجديل قنوات دعم شبكة العلاقات الايجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في المواقف المفروضة من أي محيط .				الكفاءة القاعدية
تحسين الاحساسات من رفع ودفع للثقل .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	فترات التعلم
<p>10 د عمل .</p> <p>احترام الزمن والفضاء المحدد لكل تمرين .</p>	<p>* التركيز على تسخين الأطراف العلوية .</p> <p>* العمل (أثنين ، أثنين)</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمارينات خاصة بالمرونة .</p> <p>- تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- التحضير البدني الجيد .</p> <p>- تحضير خاص بالقوة والجهد .</p>	فترة التحضير
<p>10 د عمل</p> <p>- 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><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></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><u>الموقف الثاني :</u> العمل الثنائي .</p> <p>- كل تلميذ أمام زميله ويقوم بصد حركته ويحاول ان يوصله إلى العلامة المحددة ، بواسطة دفعه بأطرافه العلوية .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></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>- انتاج قوة دفع باستعمال الأطراف العلوية .</p> <p>- العمل بالقاعدة ، كل كتلة تحتاج إلى قوة لكي تدفع أو تصد أو تحمل .</p>	فترة الإنجاز الرئيسي
<p>05 د عمل .</p> <p>- الوقاية خير من العلاج .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	فترة التقويم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
03	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثالثة متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة .				الوسائل
تجديل قنوات دعم شبكة العلاقات الايجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في المواقف المفروضة من أي محيط .				الكفاءة القاعدية
تطوير الرمي للأمام والى الأعلى .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	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><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></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>- المهينة نفسية وتحظير 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><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></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><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- منافسة بين الفرق .</p> <p>- التركيز على الرمي الجانبي .</p>	<p>- الإحساس بالجلة .</p> <p>- التنسيق العام أثناء الرمي .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>05 د عمل .</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>	<p>* تهدئة التلاميذ .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص .</p>	<p>- إعادتهم إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
04	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثالثة متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة .				الوسائل
تجديل قنوات دعم شبكة العلاقات الايجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في المواقف المفروضة من أي محيط .				الكفاءة القاعدية
التنسيق بين الحركية الشاملة للجسم والرمي بيد واحدة .				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 .	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - على شكل 4 أفواج . - كل فوج في منطقتيه . - لعبة : مصارعة الديكة . - حري خفيف والقيام بتمارين خاصة بالتقوية العضلية .	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	فترة التحضير
10 د عمل - التنسيق في العمليات . - الرؤية في اتجاه الرمي . 25 د عمل . - تجنب الخروج المباشر إلى الأمام بعد عملية الرمي .	* التدرج في اداء التمارين . * الحفاظ على التوازن باستعمال الرجلين أثناء فقدانه للتوازن . * الرمي داخل زاوية الرمي وسقوط الجلة في المكان المخصص لذلك .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالرمي الجاني والقيام بعملية زحلقة الرجل اليسرى ثم اليمنى مع الدوران حول محور ثابت في مكانه . <u>الموقف الثاني :</u> - نفس التمرين مع وضع حاجز الرمي (خيط أو حبل على علو حوالي 5 م) .والقيام بالرمي إلى أبعد مسافة ممكنة . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - القيام بمحاولة الرمي من مكان الرمي المخصص (وسط الدائرة) .	- إدراك المساحة وثقل الرمي . - المحافظة على التوازن . - تنسيق عام للحركات المدروسة . .	فترة الإنجاز الرئيسي
05 د عمل . - حثهم على مراجعة دروسهم .	* الهدوء والانضباط .	<u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - اعطائهم فكرة عن الدرس المقبل .	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
05	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثالثة متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة .				الوسائل
تجديل قنوات دعم شبكة العلاقات الايجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في المواقف المفروضة من أي محيط .				الكفاءة القاعدية
تحويل مسار قوة الجسم من أسفل إلى أعلى .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
04 - د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .	* اقتراح بعض التمارينات 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.	- تمهئة نفسية وتحظير خاص بالنشاط .	فترة التحضير
10 - د عمل - الحفاظ على المكان المحدد أثناء الرمي . - الدوران داخل دائرة الرمي والانتفاف في مكانه باستعمال الرجلين .	* مساعدة التلاميذ على ذلك. * تجنب المحاولات الفاشلة .	- الحالة التعليمية رقم 02: - <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالرمي الجاني . - مع التركيز على دفع الجلة وانهاء العملية بالذراع ممدودة والرؤية باتجاه مكان سقوط الجلة . - <u>الموقف الثاني :</u> - نفس العمل لكن هذه المرة . - يكون الحفاظ على توازن الجسم وتحويل مساره بعد الرمي بتبديل الرجل الأمامية تجنباً للسقوط أو الخروج من وسط الدائرة .	- إدراك المكان أثناء عملية الرمي . - الحفاظ على التوازن أثناء الرمي .	فترة الإنجاز الرئيسي
25 - د عمل . - ضبط مسافة الرمي - تجنب مكان سقوط الجلة .	* التنظيم والتحكم والتنسيير الجيد . .	- الحالة التعليمية رقم 03 : - <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الفرق . - تجمع النقاط حسب النتائج المحصل عليها كل فريق	- التعود على المنافسة	
05 - د عمل . - حثهم على النظافة .	* الانصات والانتباه لشرح الأستاذ .	- الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	فترة التقويم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
06	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثالثة متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة .				الوسائل
تجديل قنوات دعم شبكة العلاقات الايجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في المواقف المفروضة من أي محيط .				الكفاءة القاعدية
المسك الجيد للآلة قبل الحركة النهائية .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	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><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- (04) أفواج عمل .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، تتخلله بعض تمارينات المرونة .</p> <p>- لعبة : تشكيل بعض الأشكال الهندسية والذي يسرع في تشكيل ما يطلب منه هو الفائز .</p> <p>- تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير 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 .</p> <p>- 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><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></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><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- منافسة بين الفرق .</p> <p>- التركيز على الرمي الجانبي .</p>	<p>- الإحساس بالجلة .</p> <p>- التنسيق العام أثناء الرمي .</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>05 - د عمل .</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>	<p>* تهدئة التلاميذ .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه .</p>	<p>- التعود على الرمي من الدائرة .</p>	<p>فترة التقييم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
07	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثالثة متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة .				الوسائل
تجيب قنوات دعم شبكة العلاقات الايجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في المواقف المفروضة من أي محيط .				الكفاءة القاعدية
التحكم في وضعيات الجسم أثناء التنقل الجانبي .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	فترات التعلم
04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .	* اقتراح تمارينات تسخينية من طرف التلاميذ . * القيام بأي مبادرة وسط الفوج .	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - على شكل 4 أفواج . - كل فوج في منطقتة . - لعبة : مصارعة الديكة . - حري خفيف والقيام بتمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	فترة التحضير
10 د عمل - التنسيق في العمليات . - الرؤية في اتجاه الرمي . 25 د عمل . - تجنب الخروج المباشر إلى الأمام بعد عملية الرمي .	* التدرج في اداء التمارين . * الحفاظ على التوازن باستعمال الرجلين أثناء فقدانه للتوازن . * الرمي داخل زاوية الرمي وسقوط الجلة في المكان المخصص لذلك .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالرمي الجانبي والقيام بعملية زحلقة الرجل اليسرى ثم اليمنى مع الدوران حول محور ثابت في مكانه . <u>الموقف الثاني :</u> - نفس التمرين مع وضع حاجز الرمي (خيط أو حبل على علو حوالي 5 م) .والقيام بالرمي إلى أبعد مسافة ممكنة . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - القيام بمحاولة الرمي من مكان الرمي المخصص (وسط الدائرة) .	- إدراك المساحة وثقل الرمي . - المحافظة على التوازن . - تنسيق عام للحركات المدروسة . .	فترة الإنجاز الرئيسي
05 د عمل . - حنهم على مراجعة دروسهم .	* الهدوء والانضباط .	<u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصنة . - اعطائهم فكرة عن الدرس المقبل .	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
08	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثالثة متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة .				الوسائل
تجيب قنوات دعم شبكة العلاقات الايجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في المواقف المفروضة من أي محيط .				الكفاءة القاعدية
تعلم سرعة الأداء تجنبنا لتغلب ثقل الآلة على الذراع الحامل .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	فترات التعلم
- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .	* اقتراح بعض التمارينات التسخينية من طرف التلاميذ. * العمل الجماعي الموحد.	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - جري خفيف حول الميدان تحت اشراف قائد الفوج - لعبة : يقوم التلاميذ بالجري في جميع الاتجاهات ويكون التجمع حسب العدد الذي يطلبهمهم قائد الفوج.	- تهيئة نفسية وتحظير خاص بالنشاط .	فترة التحضير
- 10 د عمل - الحفاظ على المكان المحدد أثناء الرمي . - الدوران داخل دائرة الرمي والانتفاف في مكانه باستعمال الرجلين .	* مساعدة التلاميذ على ذلك. * تجنب المحاولات الفاشلة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالرمي الجانيي . - مع التركيز على دفع الجلة وانهاء العملية بالذراع ممدودة والرؤية باتجاه مكان سقوط الجلة . <u>الموقف الثاني :</u> - نفس العمل لكن هذه المرة . - يكون الحفاظ على توازن الجسم وتحويل مساره بعد الرمي بتبديل الرجل الأمامية تجنبنا للسقوط أو الخروج من وسط الدائرة .	- إدراك المكان أثناء عملية الرمي . - الحفاظ على التوازن أثناء الرمي .	فترة الإنجاز الرئيسي
- 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي - تجنب مكان سقوط الجلة .	* التنظيم والتحكم والتسيير الجيد . .	<u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الفرق . - تجمع النقاط حسب النتائج المحصل عليها كل فريق	- التعود على المنافسة .	
- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .	* الانصات والانتباه لشرح الأستاذ .	<u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
09	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الثالثة متوسط
طاولة - كرسي - صبورة - أقماع - ديكامتر - صافرة .				الوسائل
تبجيل قنوات دعم شبكة العلاقات الايجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في المواقف المفروضة من أي محيط .				الكفاءة القاعدية
العمل وفق قوانين الرمي .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>10 د عمل .</p> <p>- احترام الزميل</p> <p>المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</p>	<p>* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمرينات خاصة بالمرونة .</p> <p>- تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير 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 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><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- القيام بتوزيع المهام على التلاميذ .</p> <p>- فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم .</p> <p>- فوجين في المنافسة .</p> <p>- والباقي ملاحظين .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على :</p> <p>- المسك الجيد للآلة .</p> <p>- الرمي بيد واحدة .</p> <p>- تحويل قوة الجسم إلى قوة دفع .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></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><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p> <p>- إعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقويم</p>

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثالثة متوسط	الثاني	كرة اليد	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية		تكييف السلوكات الحركية والاجتماعية وتغييرها حسب المواقف.		
الكفاءة القاعدية		المساهمة في مردود الزملاء بهدف انجاح مشروع مشترك.		
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التسيير والتنظيم	1- الرغبة في اللعب الجماعي وتنظيم منافسة .	ظ/أ: منافسة كشف المستوى التصرفي والتحصيلي وتوزيع الأدوار م/ن: إدراك ومعرفة المهام في التسيير	
02	- التحكم في الجسم والقدرة على أخذ القرار بدون تردد .	2- تحسين التحكم في الكرة أثناء التمرير والاستقبال .	ظ/أ: الإحساس بالوضعية الأساسية - وضعية منخفضة - للتمرير و الاستقبال . م/ن: المحافظة على الوضعية باستعمال الذراعين .	
03		3- التنسيق بين الدفاع والمهجوم .	ظ/أ: تنمية مهارة التمرير - أنواع التمريرات - التمريرات القصيرة - التمريرات الطويلة . م/ن: الإحساس بالكرة - تقدير المسارات وسرعة وقوة الكرة أثناء التمرير .	
04	- تسيير منتظم للحركات والتصرفات لمواجهة الموقف .	4- المساعدة في حماية المنطقة والتموقع الجيد .	ظ/أ: التمريرات الثلاثة - تنمية روح التعاون والتضامن من أجل مسعى مشترك . م/ن: التحكم التنقلات نحو الكرة - توجيه الكرة -	
05		5- إدراك المساحة الممنوعة للعب .	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	- استعمال وضعية مريحة للجسم أثناء التنقل .	6- تعلم الاحتفاظ بالكرة وتنظيم الهجوم .	ظ/أ: تحسين العلاقة بين اللاعبين - الإرسال - . م/ن: الوضعية المنخفضة - التحضير للهجوم - تحقيق النظام .	
07		7- التحكم في مختلف وضيعات القذف .	ظ/أ: تنمية مهارة السحق - التحضير بدون كرة - خطوات الاقتراب - الارتقاء . م/ن: وضعية الجسم - عدم لمس الشبكة أثناء الارتقاء .	
08	- التحكم في الإيقاع والوثيرة السريعة .	8- التخلص من المضايقة والمراقبة من طرف الخصم .	ظ/أ: تنمية مهارة الصد - معرفة اتجاه الكرة - التنقل السريع - الارتقاء المناسب . م/ن: تجنب لمس الشبكة - اتجاه اليدين أثناء الارتقاء .	
09	- إبراز قدرات التنظيم والتسيير .	9- التكيف مع قوانين العبة وقواعدها .	ظ/أ: التفكير في اللعب الجماعي . م/ن: تنظيم وتسيير منافسة - التنظيم الذاتي للعمل .	

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
01	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة متوسط
طاولة - كرسي - كرات - أقماع - صبورة - ميقاتي - صافرة .				الوسائل
المساهمة في مردود الزملاء بهدف انجاح مشروع مشترك.				الكفاءة القاعدية
الرغبة في اللعب الجماعي وتنظيم المنافسة .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج) 	<ul style="list-style-type: none"> * الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري . * التركيز على التسخين الجيد. 	<p>الحالة التعليمية رقم 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - ترمينات خاصة بالمرونة . - ترمينات خاصة بالتقوية العضلية . 	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام. - التحضير الجيد للمنافسة 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل - التعاون مع الزملاء - من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد 	<ul style="list-style-type: none"> * احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء 	<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 : التمرير . - الاستقبال . - القذف نحو المرمى . - التنطيط . <p>الحالة التعليمية رقم 03 :</p> <p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة . 	فترة الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل . - حثهم على النظافة . 	<ul style="list-style-type: none"> * الهدوء والانضباط . 	<ul style="list-style-type: none"> - الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . 	<ul style="list-style-type: none"> - إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . 	فترة التقويم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
02	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة متوسط
				الموســــــــــــــــائل
				الكفاءة القاعدية
				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	فترات التعلم
<p>04د عمل في كل ورشة و04 د عمل بين الورشات .</p>	<p>* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .</p>	<p>–الحالة التعليمية رقم 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التميريات العشرة مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة . 	<p>– تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام</p>	<p>فترة التحضير</p>
<p>–تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة .</p> <p>– تجنب دفع الكرة براحة اليد .</p> <p>– التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم</p>	<p>* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا .</p> <p>* دفع الكرة بمسار منحنى وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الرميل المقابل .</p> <p>* مسك الكرة بالأصابع واحترام المسافة .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>الموقف الأول</u> : مدة الإنجاز..... 10د - على شكل منافسة : - القيام بالتميريات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - <u>الموقف الثاني</u> : مدة الإنجاز15د - كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة يمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - <u>الموقف الثالث</u> : مدة الإنجاز..... 10د - نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة ، إلى حوالي 10 أمتار . 	<p>– الإحساس والتعود على ملامسة الكرة .</p> <p>– تعلم قواعد التمير البسيط .</p> <p>– الإحساس بقوة الدفع</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>– 05د عمل .</p> <p>– توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .</p>	<p>* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - المرحلة الأولى : جمع التلاميذ والقيام بتمارين الاسترجاع . - المرحلة الثانية : تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة . 	<p>– مناقشة وتقييم .</p>	<p>فترة التقييم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
03	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة متوسط
كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوسائل
المساهمة في مردود الزملاء بهدف إنجاز مشروع مشترك.				الكفاءة القاعدية
التنسيق بين الدفاع والهجوم .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 10 د عمل .</p> <p>- احترام الزميل</p> <p>المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</p>	<p>* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .</p>	<p><u>-الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمارين خاصة بالمرونة .</p> <p>- تمارين خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير 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 المعينين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- تطبيق قوانين الكرة الطائرة .</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والفوز .</p> <p>* التعامل الإيجابي مع الزملاء</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></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><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير .</p> <p>- الاستقبال .</p> <p>- الارسال البسيط .</p> <p><u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- منافسة بين الأفواج .</p> <p>- تطبيق نظام الدورات .</p> <p>- التركيز على الملاحظة .</p>	<p>- الإحساس بالمسؤولية</p> <p>- القدرة على التسيير والتنظيم</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><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p> <p>- اعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقويم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
04	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة متوسط
كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوسائل
المساهمة في مردود الزملاء بهدف إنجاز مشروع مشترك.				الكفاءة القاعدية
المساعدة في حماية المنطقة والتموقع الجيد .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 10 د عمل .</p> <p>- احترام الزميل</p> <p>المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</p>	<p>* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .</p>	<p><u>-الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمارين خاصة بالمرونة .</p> <p>- تمارين خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير 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 المعينين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- تطبيق قوانين الكرة الطائرة .</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والفوز .</p> <p>* التعامل الإيجابي مع الزملاء</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></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><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير .</p> <p>- الاستقبال .</p> <p>- الارسال البسيط .</p> <p><u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- منافسة بين الأفواج .</p> <p>- تطبيق نظام الدورات .</p> <p>- التركيز على الملاحظة .</p>	<p>- الإحساس بالمسؤولية</p> <p>- القدرة على التسيير والتنظيم</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><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p> <p>- اعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقويم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
05	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة متوسط
كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوسائل
المساهمة في مردود الزملاء بهدف إنجاز مشروع مشترك.				الكفاءة القاعدية
إدراك المساحة الممنوعة من اللعب .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج) 	<ul style="list-style-type: none"> * الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري . 	<p>-الحالة التعليمية رقم 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارين خاصة بالمرونة . - تمارين خاصة بالتقوية العضلية . 	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعينين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة . 	<ul style="list-style-type: none"> * احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء 	<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 : التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط . <p>- الحالة التعليمية رقم 03 :</p> <p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة . 	فترة الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل . - حثهم على النظافة . 	<ul style="list-style-type: none"> * الهدوء والانضباط . 	<ul style="list-style-type: none"> - الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . 	<ul style="list-style-type: none"> - إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . 	فترة التقويم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
06	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة متوسط
كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوسائل
المساهمة في مردود الزملاء بهدف إنجاز مشروع مشترك.				الكفاءة القاعدية
تعلم الاحتفاظ بالكرة وتنظيم الهجوم .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج) 	<ul style="list-style-type: none"> * الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري . 	<p>الحالة التعليمية رقم 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارين خاصة بالمرونة . - تمارين خاصة بالتقوية العضلية . 	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعينين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة . * التعامل الإيجابي مع الزملاء 	<ul style="list-style-type: none"> * احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . 	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <p>الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط . <p>الحالة التعليمية رقم 03 :</p> <p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة . 	فترة الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل . - حثهم على النظافة . 	<ul style="list-style-type: none"> * الهدوء والانضباط . 	<ul style="list-style-type: none"> - الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . 	<ul style="list-style-type: none"> - إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . 	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
07	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة متوسط
كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوســــــــائل
المساهمة في مردود الزملاء بهدف إنجاز مشروع مشترك.				الكفاءة القاعدية
التحكم في مختلف وضعيات القذف .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 10 د عمل .</p> <p>- احترام الزميل</p> <p>المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</p>	<p>* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .</p>	<p><u>-الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمارين خاصة بالمرونة .</p> <p>- تمارين خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير 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 المعينين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .</p> <p>* الرغبة في التحدي والفوز .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- تطبيق قوانين الكرة الطائرة .</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والفوز .</p> <p>* التعامل الإيجابي مع الزملاء</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></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><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير .</p> <p>- الاستقبال .</p> <p>- الارسال البسيط .</p> <p><u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- منافسة بين الأفواج .</p> <p>- تطبيق نظام الدورات .</p> <p>- التركيز على الملاحظة .</p>	<p>- الإحساس بالمسؤولية</p> <p>- القدرة على التسيير والتنظيم</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><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p> <p>- اعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقويم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
08	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة متوسط
كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوســــــــائل
المساهمة في مردود الزملاء بهدف إنجاز مشروع مشترك.				الكفاءة القاعدية
التخلص من المضايقة والمراقبة من طرف الخصم .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج) 	<ul style="list-style-type: none"> * الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري . 	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارين خاصة بالمرونة . - تمارين خاصة بالتقوية العضلية . 	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعينين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة . 	<ul style="list-style-type: none"> * احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء 	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط . <p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة . 	فترة الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل . - حثهم على النظافة . 	<ul style="list-style-type: none"> * الهدوء والانضباط . 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . 	<ul style="list-style-type: none"> - إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . 	فترة التقويم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
09	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد	السنة الثالثة متوسط
كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .				الوسائل
المساهمة في مردود الزملاء بهدف إنجاز مشروع مشترك.				الكفاءة القاعدية
التكيف مع قوانين اللعبة وقواعدها .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج) 	<p>* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .</p>	<p><u>-الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارين خاصة بالمرونة . - تمارين خاصة بالتقوية العضلية . 	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام 	فترة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد 	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والفوز .</p> <p>* التعامل الإيجابي مع الزملاء</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير . - الاستقبال . - التنطيط . - تنظيم اللعب الجماعي . <p><u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة . 	فترة الإنجاز الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل . - حثهم على احترام القوانين . 	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . 	<ul style="list-style-type: none"> - إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . 	فترة التقويم

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثالثة متوسط	الثالث	الوثب الطويل	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية		تقاسم الفرص في محيط مركب وتقبل النجاح والإخفاق .		
الكفاءة القاعدية		استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحويلات الناتجة ، في إطار نظامي محدود .		
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- تعديل خطوات الاقتراب وتسويتها .	- تعلم الارتقاء برجل واحدة وتجنب المخاطرة .	ظ/ا: كشف مستوى تحصيلي وتصرفي - معرفة إمكانيات الوثب . م/ن: القيام بتوزيع المهام - التنظيم والتنشيط للمنافسة .	
02		التصحيح الذاتي من خلال تعديل خطوات الاقتراب .	ظ/ا : تعديل خطوات الاقتراب وتسويتها . م/ن: تطوير وتحسين الاحساسات نحو الأعلى ونحو الأبعد .	
03	- دفع الجسم إلى أعلى وإلى أبعد مكان ممكن .	التحكم في الجسم من خلال احتياز حاجز متزايد العلو .	ظ/ا: استعمال أكبر قوة لدفع الجسم عن طريق السرعة . . م/ن: السقوط الصحيح وتجنب الارتداء .	
04		دفع الجسم لأعلى ولأبعد مكان .	ظ/ا : الحفاظ على توازن الجسم في الفضاء الحر . م/ن : التقرب ، الدفع ، الارتقاء .	
05	- تعديل السرعة بالنسبة للقوة اللازمة عند الارتقاء والدفع .	إدراك مسافة الاقتراب والارتقاء .	ظ/ا: تحسين الدفع إلى الأمام . م/ن: الربط بين الارتقاء والاقتراب . .	
06		التحكم في السرعة بالنسبة لقوة الدفع .	ظ/ا: الزيادة في السرعة تدريجيا . م/ن: تنمية قوة الدفع .	
07		التنسيق بين أطراف الجسم ووضع الحوض .	ظ/ا : التركيز على عمل الأطراف العلوية وعمل الحوض . م/ن: إدراك أهمية التنسيق . .	
08	- الربط بين جميع عناصر الوثب .	الربط بين جميع عناصر الوثب والسقوط الآمن .	ظ/ا: دفع الجسم إلى الأمام وإلى أبعد بصحة الخطوات وعمل الذراعين . م/ن : التوازن الفضائي . .	
09		التقييم الذاتي .	ظ/ا: تنظيم المنافسة. م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل .	

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
01	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثالثة متوسط
طاولة - كرسي - أقماع - ديكامتر - صافرة - حوض الرمل .				الوسائل
استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحويلات الناجحة، في إطار نظامي محدود .				الكفاءة القاعدية
تعلم الارتقاء برجل واحدة وتجنب المخاطرة .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 10 د عمل .</p> <p>- احترام الزميل</p> <p>المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</p>	<p>* الاستجابة لتنظيم قائد الفوج</p> <p>* الحفاظ على استقامة الجسم أثناء القيام بالتمارين .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمارين خاصة بالمرونة .</p> <p>- تمارين خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام</p>	<p>فترة التحضير</p>
<p>- 10 د عمل</p> <p>- التعاون مع زملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- يقوم التلاميذ المعنيين بالمهام التقنية .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- ضبط مسافة القفز</p> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية والسفلية .</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><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></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><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الجري في الرواق .</p> <p>- تعديل خطوات الاقتراب .</p> <p>- الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين .</p> <p>- الخروج للأمام .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- منافسة بين الأفواج .</p> <p>- التركيز على الملاحظة .</p>	<p>- الإحساس بالمسؤولية والقدرة 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><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p> <p>- إعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقويم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
02	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثالثة متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.				الوسائل
استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحويلات الناجحة ، في إطار نظامي محدود .				الكفاءة القاعدية
التصحيح الذاتي من خلال تعديل خطوات الاقتراب .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 10 د عمل .</p> <p>- الاستجابة لتنظيم قائد الفريق .</p>	<p>* الحفاظ على التوازن أثناء الجري .</p>	<p><u>-الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمارين خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تحضير بدني عام +تسخين خاص بالنشاط</p>	<p>فترة التحضير</p>
<p>- 10 د عمل</p> <p>- استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- 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><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعاد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>- المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب .</p> <p><u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- منافسة بين الأفواج .</p> <p>- 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 .</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>	<p>* جمع التلاميذ في مكان واحد والجميع يسمع .</p>	<p><u>- الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p> <p>- تقديم بعض النصائح والارشادات .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
03	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثالثة متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.				الوسائل
استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحويلات الناجحة، في إطار نظامي محدود .				الكفاءة القاعدية
التحكم في الجسم من خلال اجتياز حاجز متزايد العلو .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 10 د عمل .</p> <p>- احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .</p>	<p>* عدم التكتل أثناء القيام بالتمارين .</p> <p>* التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .</p>	<p><u>-الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف في الرواق، ذهابا وإيابا .</p> <p>- عمل ثنائي : القيام ببعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلية .</p> <p>- مواصلة الجري وعند الإشارة رفع الركبتين إلى الصدر .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام</p>	<p>فترة التحضير</p>
<p>- 10 د عمل</p> <p>- استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء .</p> <p>- وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء .</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><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- عمل بالمجموعات :</p> <p>- جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>- الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي .</p> <p><u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- 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 .</p> <p>- حثهم على مراجعة الدروس الأخرى . .</p>	<p>* الاحترام المتبادل أثناء الحوار .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></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 التقويم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
04	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثالثة متوسط
			أقماع -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.	الوسائل
			استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحويلات الناتجة ، في إطار نظامي محدود .	الكفاءة القاعدية
			دفع الجسم لأعلى ولأبعد مكان .	الهدف الإجرائي

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

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
05	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثالثة متوسط
أقماع -ديكومتر - صافرة - حوض الرمل.				الوسائل
استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحويلات الناجحة، في إطار نظامي محدود .				الكفاءة القاعدية
إدراك مسافة الاقتراب والارتقاء .				الهدف الإجرائي

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

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
06	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثالثة متوسط
			أقماع -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.	الوسائل
			استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحويلات الناتجة ، في إطار نظامي محدود .	الكفاءة القاعدية
			التحكم في السرعة بالنسبة لقوة الدفع .	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	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 . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	- تحضير بدني عام +تسخين خاص بالنشاط	فترة التحضير
- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط .	- 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 .	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد. - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	فترة الإنجاز الرئيسي
- 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري .	* العمل على شكل قاطرة بالتناوب .	- الحالة التعليمية رقم 03 : - الموقف الأول : - منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . .		
- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .	* عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - تقديم بعض النصائح والارشادات .		فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
07	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثالثة متوسط
أقماع -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.				الوسائل
استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحويلات الناجحة، في إطار نظامي محدود .				الكفاءة القاعدية
التنسيق بين أطراف الجسم ووضع الحوض .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>- 10 د عمل .</p> <p>- احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .</p>	<p>* عدم التكتل أثناء القيام بالتمارين .</p> <p>* التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .</p>	<p><u>-الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف في الرواق، ذهابا وايابا .</p> <p>- عمل ثنائي : القيام ببعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلية .</p> <p>- مواصلة الجري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام</p>	<p>فترة التحضير</p>
<p>- 10 د عمل</p> <p>- استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء .</p> <p>- وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- 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><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- عمل بالمجموعات :</p> <p>- جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>- الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي .</p> <p><u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>- 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 .</p> <p>- حثهم على مراجعة الدروس الأخرى . .</p>	<p>* الاحترام المتبادل أثناء الحوار .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
08	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثالثة متوسط
			أقماع -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.	الوسائل
			استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحويلات الناتجة ، في إطار نظامي محدود .	الكفاءة القاعدية
			الربط بين جميع عناصر الوثب والسقوط الآمن .	الهدف الإجرائي

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

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
09	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الوثب الطويل	السنة الثالثة متوسط
طاولة - كرسي - أقماع - ديكامتر - صافرة - حوض الرمل .				الوسائل
استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحويلات الناجحة، في إطار نظامي محدود .				الكفاءة القاعدية
التقييم الذاتي .				الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
<p>10 د عمل .</p> <p>- احترام الزميل</p> <p>المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</p>	<p>* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <p>- عمل بالأفواج .</p> <p>- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</p> <p>- تمارين خاصة بالمرونة .</p> <p>- تمارين خاصة بالتقوية العضلية .</p>	<p>- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام</p>	<p>فترة التحضير</p>
<p>10 د عمل</p> <p>- التعاون مع زملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- يقوم التلاميذ المعفين 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><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></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><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الجري في الرواق .</p> <p>- تعديل خطوات الاقتراب .</p> <p>- الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></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><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p> <p>- إعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

المستوى الدراسي	المجال العلمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثالثة متوسط	الثالث	كرة السلة	ساحة المؤسسة	09 ساعات
تقاسم الفرص في محيط مركب وتقبل النجاح والإخفاق .				
بناء سلوكيات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .				
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التسيير والتنظيم	- تحسين اللعب الجماعي في الدفاع والمهجوم	ظ/أ: كشف مستوى تحصيلي وتصرفي - معرفة إمكانيات السرعة (إنجاز بطاقة الملاحظات وقراءتها) التنظيم والتسيير . م/ن: القيام بتوزيع المهام - التنظيم والتنشيط للمنافسة .	
02	- التحكم في الجسم والقدرة على أخذ القرار بدون تردد .	- تحسين التحكم في الكرة .	ظ/أ: الجري في خط مستقيم (المحور) مع استعمال أدنى حد زمني مناسب للمسافة . م/ن: التمييز بين السرعة والتباطؤ .	
03		- تقسيم المهام بالنسبة لأفراد الفريق .	ظ/أ: استعمال السرعة القصوى والتنسيق الحركي بين الذراعين والرجلين . . م/ن: الوضعية المنخفضة . الاستقامة للجسم تدريجيا بعد الانطلاق .	
04	- تسيير منتظم للحركات والتصرفات لمواجهة الموقف .	- تعلم أنواع التسديد من الثبات ،ومن الارتكاز .	ظ/أ: كيفية توزيع الجهود بالنسبة للسباق أو المسافة والوقت والمواجهة . م/ن : استعمال أشكال مختلفة لتنمية السرعة كاستعمال سرعة السباق .	
05		- التعاون في تنظيم المهجوم .	ظ/أ: تنمية سرعة الانفعال والاستجابة - البصري - السمعي - اللمسي م/ن: تجنب الحركات الطفيلية الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات .	
06	- استعمال وضعية مريحة للجسم أثناء التنقل .	- اختيار المواقع والتمركز الجيد .	ظ/أ: الجري في خط مستقيم (المحور) مع استعمال أدنى حد زمني مناسب للمسافة . م/ن: تنمية سرعة الانفعال والاستجابة - البصري - السمعي - اللمسي معرفة مراقبة النبض القلبي .	
07		- التأقلم مع خطة اللعب واحترام الخصم .	ظ/أ: الحفاظ على السرعة والبحث على أحسن فعالية بين السعة الحركية والوتيرة . م/ن: إدراك أن أقصر مسافة هي الأقرب .	
08	- التحكم في الإيقاع والوتيرة السريعة .	- تطبيق قوانين اللعبة واحترام قرارات الحكم .	ظ/أ: كيفية إنهاء السباق واحتياز خط الوصول - السعة المناسبة لسرعة التنقل والإهاء . م/ن تقدير الوقت المناسب للسرعة .	
09	- إبراز قدرات التنظيم والتسيير .	- تنظيم منافسة وتسييرها .	ظ/أ: تنظيم المنافسة - تقدير الجهد بالنسبة للآخرين وكذا بالنسبة للوقت . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل .	

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
01	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة السلة	السنة الثالثة متوسط
			- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - طاولة - كرسي - ميقاتي - صافرة .	الموسائل
			بناء سلوكيات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	الكفاءة القاعدية
			تحسين اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم .	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	فترات التعلم
- عدم تجاوز المسافة المحددة للنشاط . - تطبيق قواعد اللعبة .	* المشاركة الجماعية في العمل . * فهم قواعد اللعبة	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> * 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 .	* فهم طريقة سير المنافسة . * تطبيق قوانين اللعبة . * تذوق طعم الفوز والانتصار .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> * تشكيل الأفواج: * 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	- القدرة على تنظيم وتسيير منافسة . - اجراء منافسة بين الأفواج . - إدراك أهمية التعاون مع الغير . - دور الاستجابات السريعة خلال مواقف مختلفة .	فترة الإنجاز الرئيسي
- تشجيع الزملاء وحثهم على الفوز والتلاميذ .	* إبداء الرأي واحترام الرأي الآخر .	<u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> * تعيين الفائز واعطاء النتائج والترتيب الخاص بالأفواج .	- مناقشة عامة وأهمية الملاحظة الدقيقة .	فترة التقييم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
02	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة السلة	السنة الثالثة متوسط
			- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	الوسائل
			بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	الكفاءة القاعدية
			تحسين التحكم في الكرة .	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	فترات التعلم
- عدم الخروج من الحيز . - التمير لكل عناصر الفوج .	- العمل الجماعي داخل الفوج . - فهم قواعد اللعبة .	الحالة التعليمية رقم 01: * 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 .	- تهئية الحالة النفسية والبدنية . - لعبة التمريرات العشرة .	فترة التحضير
- الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة .	- التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة .	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . الموقف الثاني : * 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 .	- كيفية التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال . - أهمية العمل الجماعي المنظم لبلوغ الغاية . - بناء هجوم بسيط . - تنظيم الهجوم والدفاع داخل الميدان . - منافسة .	فترة الإنجاز الرئيسي
- اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .	- التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .	الحالة التعليمية رقم 03: * 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 .		
- المخاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء .	- الراحة البدنية والنفسية .	الحالة التعليمية رقم 04: * جمع التلاميذ . جمع الأدوات . مناقشة عامة .	- الراحة وكيفية الملاحظة .	فترة التقويم

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
الوسائل	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .			
الكفاءة القاعدية	بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .			
الهدف الإجرائي	تقسيم المهام بالنسبة لأفراد الفريق .			

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

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
06	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة السلة	السنة الثالثة متوسط
			- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	الوسائل
			بناء سلوكيات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	الكفاءة القاعدية
			اختيار المواقع والتمرکز الجيد .	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	فترات التعلم
- تطبيق ما يقدم من طرف قائد الفوج .	- حركة الفوج . - الحالة العامة للعناصر .	الحالة التعليمية رقم: 01 * 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 .	الحالة التعليمية رقم: 02 الموقف الأول : * يقوم عناصر كل فوج بالتنقل بالكرة فرديا وبسرعة صوب السلة ثم القيام بالتسديد عن قرب . - ثم تغيير أماكن التسديد من الأمام وعلى الجانبين . الموقف الثاني : * كل عنصرين متقابلين أحدهما يمثل الهجوم والآخر يكون في حالة الدفاع ، بحيث يقوم المهاجم بمحاولة تجاوز الخصم للوصول إلى السلة والقيام بتسديدة صحيحة ، ثم تغيير المهام . الموقف الثالث : * إجراء منافسة بين الأفواج يكون فيها الدقة في التسديد هي أساس العمل الفردي مع الإبداع في الكيفية والطريقة التي يتبعها التلميذ مع الكرة .	- الإحساس بالكرة والتحكم فيها خلال الهجوم وتوجيهها صوب السلة . - التسديد نحو السلة . - التخلص من الخصم للوصول إلى الهدف . - الدقة في التسديد منافسة	فترة الإنجاز الرئيسي
- عدم التهاون . - المثابرة في العمل . - احتيــــــــــــــــار الوضعيات المناسبة	- الدفاع القانوني . - الإرادة لبلوغ السلة . - العمل الجماعي للفوج . - الدقة في التسديد .	الحالة التعليمية رقم: 03 * جمع التلاميذ * مناقشة عامة حول الحصه .	- أهمية الراحة البدنية والنفسية في نهاية النشاط .	فترة التقويم

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
07	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة السلة	السنة الثالثة متوسط
			- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	الوسائل
			بناء سلوكيات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	الكفاءة القاعدية
			التأقلم مع خطة اللعب واحترام الخصم .	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهــــــــــــــــام	فترات التعلم
		الحالة التعليمية رقم: 01		فتره التحضير
- 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 .	
		الحالة التعليمية رقم: 02		فتره الإنجاز الرئيسي
- الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة .	- التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة .	الموقف الأول : * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . الموقف الثاني : * 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 . الموقف الثالث : * اجراء منافسة بين الأفواج على شكل مقابلات بطريقة بسيطة يركز فيها التلاميذ على النظام داخل الملعب ، وتنظيم أماكن التنقل ، وكيفية استرجاع الكرة وتنظيم هجوم جديد .	- كيفية التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال -أهمية العمل الجماعي المنضم لبلوغ الغاية - بناء هجوم بسيط .	
- إدراك زمن الهجوم . - التفاهم بين العناصر .	- استغلال الحيز . - السرعة في التنقل .			
- اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .	- التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .			
		الحالة التعليمية رقم: 03		فتره التقويم
- المخاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء .	- الراحة البدنية والنفسية .	* جمع التلاميذ . جمع الأدوات . * مناقشة عامة .	- الراحة وكيفية الملاحظة .	

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
09	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة السلة	السنة الثالثة متوسط
			- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	الوسائل
			بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	الكفاءة القاعدية
			تنظيم منافسة وتسييرها.	الهدف الإجرائي

فترات التعلم	المهام	ظروف الإنجاز	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 .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
فترة الإنجاز الرئيسي	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم	- الحالة التعليمية رقم 02: <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعينين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .
	- ديناميكية المنافسة .	- الحالة التعليمية رقم 03 : <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .	* التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .
فترة التقويم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .

مذكرة	مكان الإنجاز	مدة الإنجاز	النشاط البدني	المستوى الدراسي
04	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	السنة الثالثة متوسط
			كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	الوسائط
			تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .	الهدف العام
			تنمية وتطوير قدرات التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة.	الهدف الإجرائي

التوجيهات	شروط النجاح	ظروف الإنجاز	المهام	فترات التعلم
		الحالة التعليمية رقم 01: - 4 أفواج عمل ، كل فوج في منطقتيه . لعبة التمريرات العشرة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية . - تمرينات خاصة بالمرونة .		فترة التحضير
- 10 د عمل . - استعمال الأيدي وتدارك العمل الجماعي - احترام الحيز المحدد.	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ . * ترتيب التمرينات .		- هئية نفسية وتحظير بدني عام	
		الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : مدة الإنجاز.....15د - عمل بالأفواج: - على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ ، يتوسطها أحد التلاميذ ، يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويجاول الانتقال لأخذ مكانه ، ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله الموقف الثاني : مدة الإنجاز10د - على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . الموقف الثالث : مدة الإنجاز.....10د - على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يجاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقتيه / استعمال نظام الدورات . - ف1 =//= 3ف - ف2 =//= 4ف .		فترة الإنجاز الرئيسي
- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة .		- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء .	
- الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة.	* التحكم في التنقلات نحو الكرة .		- تطبيق الهدف المدروس	
- تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة . - توجيه الكرة .	* تطبيق الثلاثة تمريرات .			
		الحالة التعليمية رقم 03: . فتح النقاش للجميع . . تقديم ملاحظات . . إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ		فترة التقييم
- 5 د - حثهم على مراجعة دروسهم .	- الالتزام بالهدوء والانضباط		المشاركة في المناقشة والتقييم	

المستوى	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز
السنة الثانية متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح - أقماع - شواهد - حلقات - حواجز - ميقاتي - صافرة .		
الكفاءة القاعدية	- تجريب مختلف الحلول الحركية لوضعيات مميزة .		
الهدف التعليمي. رقم: 02	- التحكم في الانفعالات والرد المناسب لمؤشر الاستجابة السريعة .		
فترات التعلم	المهام	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
فترة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبدء النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	الحالة التعليمية رقم: 01 عمل بالأفواج . لعبة : جري خفيف ومبعثر داخل الميدان ، عند الإشارة القيام بالتجمع حسب الرقم الذي يطلبه قائد الفريق ، مثل : (2-2) (3-3) (5-5) . - تمارينات المرونة من حين لآخر .	- 10د عمل . - المحافظة على الجري الجماعي . - عدم مسك الزميل ودفعه . - تجنب التكتلات قبل الإشارة .
فترة الإنجاز الرئيسي	- أهمية السرعة في الحركة بوجود عوائق وعراقل والتغلب عليها . - التنسيق الحركي بين حركات مركبة ومختلفة الأشكال . - إنجاز عمل سريع في وجود محفز	الحالة التعليمية رقم: 02 (أ) - الموقف الأول : عمل بالورشات . الورشة رقم: 01 يقوم كل تلميذ بالقفز برجل واحدة فوق الأقماع الموجودة على الأرض (باليمينى . ثم باليسرى ، ثم بكلتي الرجلين) والرجوع بسرعة لإعطاء الإشارة لزميله للقيام بنفس العمل . الورشة رقم: 02 على شكل مثلث ونضع في كل خط حلقة كبيرة . يقوم التلميذ بقطع المسافة المحددة والمرور عبر الحلقات الثلاثة وإعطاء الإشارة لزميله لبدء العمل .. الورشة رقم: 03 على شكل سباق التتابع ، يقوم كل تلميذ بقطع المسافة المحددة له وتسليم الشاهد لزميله للقيام بقطع المسافة المحددة له . الورشة رقم: 04 يقوم كل تلميذ بالجري بسرعة والقفز داخل الحلقات الموضوعة في الرواق المحدد بخطوات اهتزازية، والرجوع بسرعة لإعطاء الإشارة لزميله لمباشرة العمل . الحالة التعليمية رقم: 03 مناقشة بين الأفواج في سباق السرعة (التتابع) . (التركيز على الجري في خط مستقيم .	- انتضار الزميل وعدم الانطلاق الا بعد لمسه أثناء التناوب على العمل . - الحفاظ على التوازن الحركة . - نبضات القلب . - التنفس الجيد . - قطع المسافة المحددة في وجود محفز . - الجري بسرعة في وجود عوائق . - التركيز على وضع الخطوات . - التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء . - فهم طريقة المنافسة
فترة التقييم	- العودة إلى حالة الراحة . - مناقشة عامة .	الحالة التعليمية رقم: 04 جمع التلاميذ ومناقشة عامة حول الحصاة إعطاء بعض التوجيهات من طرف الأستاذ	- 05د عمل . - إعلامهم بخطورة الطريق وقطعها بسرعة .

