

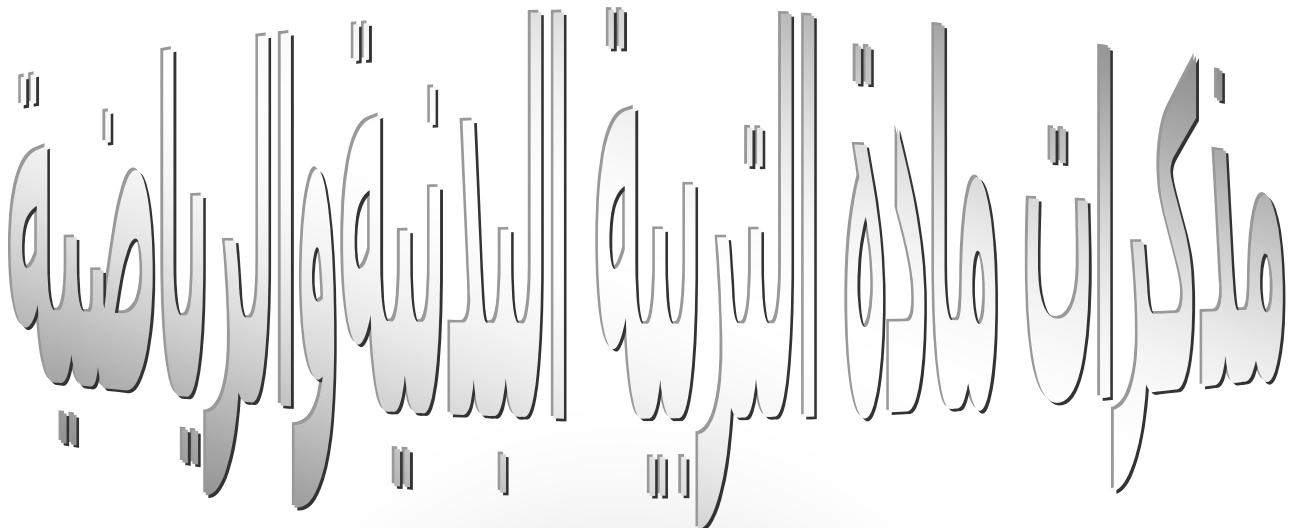


الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة

متوسطة: حماد بن بلkin .المعاضيد



السنة الثالثة متوسط

إعداد الأستاذ: محمد دخان

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

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

فترات التعلم	المهام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
الفترة الأولى: تعلم المفاهيم	- تحية نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية . 	* المحافظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الرزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
الفترة الثانية: تطبيق المفاهيم	- الإحساس بالمسؤولية والقدرة على التسيير والتنظيم	<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 . - فرجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فرجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الانطلاق . - الجري في المخور . - استعمال السرعة القصوى . - كيفية إخاء السباق . 	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لرملائه .	- التعاون مع الرملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المغففين بالمهام التقنية بإعطاء إشارة الانطلاق واللحاظة .
الفترة الثالثة: تقييم الأداء	- ديناميكية المنافسة .	<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 . 	* الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد .	- 25 د عمل . - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن . - التنسيق بين الذراعين والرجلين .
الفترة الرابعة: التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية . 	* المدورة والانضباط .	- حثهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنماز	مكان الإنماز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	02
الوسائل	أقماع - ميقاتي - صافرة .			
الكفاءة القاعدية	اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنماز مشروع مفاده حركة مميزة .			
المدى الإجرائي	* الانسجام بين استقامة الجسم والجري في المحوّر .			

فترات التعلم	المهارات	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التدريب	- تحية نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	- الحالـة التعليمـة 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 .	- د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات . * اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إبقاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق .
فترة التأكيد والبيان	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة .	- الموقف الأول : الحالـة التعليمـة رقم: 02 10 د..... - يقوم عناصر الفوج بالجري برسم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، و إعادة العمل بالرجل الآخر ثم القفز بكلتا الرجلين . الموقف الثاني : 15 د..... - يقوم عناصر الفوج بالجري 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 .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن	- التوازن . - العمل الجدي . - إبقاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق .
فترة التقييم	- إجراء منافسة .	- الحالـة التعليمـة رقم: 03 10 د..... الموقف الثالث : - إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 م وتعيين أحسن الأفواج . - إجراء منافسة .	- الموقف الثالث : الحالـة التعليمـة رقم: 03 10 د..... - استرجاع : 04 د - تقييم العمل: 04 د - مناقشة عامة حول الحصة .	- الراحة والعودة إلى الحالة الطبيعية .
فترة التقييم				

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنماز	مكان الإنماز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
وسائل	ميقاتي - صافرة - أقماع .			
الكفاءة القاعدية	اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنماز مشروع مفاده حركية مميزة .			
المدى الإجرائي	* التنسيق بين الأطراف العلمية والسفلى أثناء الجري .			

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الأولى	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير - كل فرج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحركة في كل الانمازات داخل الساحة . وعند ساعي رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء ، قف ، 03، 02..... يقوم التلاميذ بإنمازها بسرعة . 	الحالة التعليمية رقم: 01	<ul style="list-style-type: none"> - 10د عمل . - الانبهار . - التركيز . - السرعة في إنماز . - الوضعيات . 	<ul style="list-style-type: none"> - التنسيق بين الأطراف العلمية والسفلى .
المرحلة الثانية	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء . - التنسيق الحركي بين حركات مركبة و مختلفة الأشكال . - التسلسل في الأداء . - الابداع في انشاء وابتكر الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق . 	<ul style="list-style-type: none"> - الموقف الأول : 10د - الموقف الثاني : 15د - الموقف الثالث : 10د - ملاحظة: <p>يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - التنسيق بين الأطراف العلمية والسفلى . - العمل بالأفواج : - يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحم بين العناصر . - يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالخلب ومشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . - يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وبقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار . 	<ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ على المسافات - نبضات القلب - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي
المرحلة الثالثة	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك دور الاسترجاع السريع . 	الحالة التعليمية رقم: 03	<ul style="list-style-type: none"> - استرجاع : 04د - تقييم العمل : 04د <p>مناقشة عامة حول سير الحصة وابراز الصعوبات .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الراحة البدنية والنفسية .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنهاز	مكان الإنهاز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
وسائل	أقماع - ميقاني - صافرة .			
الكفاءة القاعدية	اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنجاح مشروع مفادة حركية مميزة .			
المدارف الإجرائي	* تنمية القدرة اللاهوائية (عملية التنفس) .			

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنهاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الأولى	- التحضير البدني والنفسي قبل بداية النشاط . - لعبة التمريرات العشرة .	الحالة التعليمية رقم: 01 على شكل مجموعتين (كل مجموعة تتكون من فوجين): يقوم كل فوجين بالنشاط في منتصف الملعب حيث يحاول كل فوج إنهاز 10 تمريرات بين عناصر فوجه دون اضاعة الكرة في حين يحاول عناصر الفوج الآخر بإعاقةه عن وصول الرقم ، واسترجاع الكرة للقيام بنفس العمل .	- الحالـةـ الـتـعـلـيمـيـةـ رـقـمـ 10ـ دـ عـمـلـ . - الحفاظ على حيز الإنهاز . - عدم الجري بالكرة	
المرحلة الثانية	- أهمية السرعة في الحركة بوجود عوائق وعراقيل والتغلب عليها . - التنافس ضد الوسيلة . - العمل الجماعي ومساعدة الرميل لأنباء العمل . - التنقل الجماعي	الحالـةـ الـتـعـلـيمـيـةـ رـقـمـ 02 ال موقف الأول : 10د يقوم كل اثنين بالتنقل بالكرة عن طريق التمرير والاستقبال لمسافة محددة في حين يقوم اثنان آخرين بالتنقل بسرعة لقطع نفس المسافة ذهاب وإياب . ثم تغيير المهام . ال موقف الثاني : 15د يقوم عناصر الفوج بالجري لمسافة مستقيمة في حركة جماعية برتم موحد ثم العودة برتم خفيف مع التكرار لنفس المسافة	- عدم إضاعة الكرة . - الحفاظ على المسافة .	
المرحلة الثالثة	- إنهاز عمل سريع في وقت محدد . - التنافس ضد الوقت .	الحالـةـ الـتـعـلـيمـيـةـ رـقـمـ 03 ال موقف الثالث : 10د إجراء منافسة بين عناصر الفوج في محاولة لاستباق الزمن المقترن ، بحيث يحدد وقت متوسط يحاول حاله العناصر قطع المسافة المحددة .	- التكرار مع الرقم المقترن . - الحركة المستقيمة .	
المرحلة الرابعة	- العودة إلى حالة الراحة . - مناقشة عامة حول سير الحصة وابراز الصعوبات .	الحالـةـ الـتـعـلـيمـيـةـ رـقـمـ 04 استرجاع : 04د تقييم العمل : 04د مناقشة عامة حول سير الحصة وابراز الصعوبات .	- المخاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء .	- إدراك أهمية الراحة البدنية والنفسية .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنماز	مكان الإنماز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	05
الوسائل	أقماع - ميقاتي - صافرة .			
الكفاءة القاعدية	اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنماز مشروع مفاده حركية مميزة .			
المدى الإجرائي	* تنمية سرعة رد الفعل ، الاستجابة لإشارة سمعية أو بصرية .			

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الأولى	<p>- القيام بتهيئة الجسم وتحضيره بدنيا ونفسيا للنشاط .</p> <p>- لعب الأشكال والوضعيات .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم: 01</p> <p>- عمل بالأفواج :</p> <p>- يقوم التلميذ بالتحرك البسيط داخل الساحة وفي كل الإنمازات ، وعند ساع شكل معين مثل : (دائرة ، مربع ... أو وضعية مثل : جلوس ، قيام ، قف) . يقومون بإنمازها في أسرع وقت .</p>	<p>- الأداء السريع المطلوب .</p> <p>- الأداء الجيد .</p> <p>- السرعة في الأداء .</p> <p>- الحفاظ على التوازن .</p> <p>- سرعة الاستجابة .</p>	<p>- 10 د عمل .</p> <p>- الانبهار .</p> <p>- التصور المسبق للحركة</p>
المرحلة الثانية	<p>- الاستجابة لنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة .</p> <p>- لعبة الوضعيات .</p> <p>- الاستجابة الجيدة مؤثرة لسمسي والإحساس بالتنبيه .</p> <p>- لعب المطاردة .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم: 02</p> <p>الموقف الأول: 10 د</p> <p>يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بدأية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران ، دوران نصف دائرة مع القفز ، مشي البطء الخ.</p> <p>الموقف الثاني: 15 د</p> <p>تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعين تلميذ يقوم بالجري حولها والدي يمسكه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه .</p> <p>الموقف الثالث: 10 د</p> <p>نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما مسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله . بالعطاء رقم 01 للنصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه . والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله .</p>	<p>- تغيير العناصر في كل مرة</p> <p>- الذي يمسك بزميله يعاقبه .</p> <p>- التمييز بين الإشارة</p> <p>- إبقاء المسافة</p> <p>- الجري في خط مستقيم</p>	<p>- الانبهار للإشارة</p>
المرحلة الثالثة	<p>- المشاركة في المناقشة والتقييم</p>	<p>الحالة التعليمية رقم: 03</p> <p>المرحلة الأولى: 04 د</p> <p>- استرجاع .</p> <p>المرحلة الثانية: 04 د</p> <p>- تقدم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .</p>	<p>- المشاركة في المناقشة والتقييم</p> <p>- الالتزام بالمدورة والانضباط</p>	<p>- تقدير النتائج وبعض الملاحظات .</p>

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

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الأولى	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبه الأرقام والوضعيات .	الحالة التعليمية رقم: 01 كل فوج في منطقته : يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحركة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقف ، للأمام ، للوراء ، قف ، 03 ، 02..... يقوم التلاميذ بإنمازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الإنماز .	- 10 د عمل . - الانبهار . - التصور المسبق
المرحلة الثانية	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها . - القفر في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وادراك دور الارتكاز الجيد . - لعبه المطاردة . - درجة استعمال ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة	الحالة التعليمية رقم: 02 الموقف الأول: 10د..... عمل بالأفواج : يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . الموقف الثاني: 15 د..... يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع . ويحاول أهاء المسار قبل أن يمسكه زميله ، والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . الموقف الثالث: 10د..... القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج واعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .	- التنقل في خط مستقيم	- التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار . - تنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .
المرحلة الثالثة	- العودة إلى حالة الراحة .	الحالة التعليمية رقم: 04 استرجاع : 04د تقييم العمل : 04د مناقشة عامة حول سير الحصة وابراز الصعوبات .	- المحاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام الرملاء .	- إدراك أهمية الراحة البدنية والنفسية .

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

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنهاز	شروط النجاح	التوجيهات
١٥: الاتجاه والشكل	- إدراك أهمية التحضير البدني والنفسي لاستقبال النشاط . - تكوين الأشكال .	- الحالـة التـعلـمـيـة رقم: 01: - تشـكـيل ٤٠ أـفـواـجـ عـلـمـ: يـقـومـ التـلـاـمـيـذـ بـالـحـرـكـةـ الـحـرـةـ دـاـخـلـ السـاحـةـ وـفـيـ كـلـ الـاتـخـاهـاتـ . وـعـنـدـ سـعـاعـ شـكـلـ هـنـدـسـيـ يـقـومـونـ بـتـشـكـيلـهـ عـلـىـ أـرـضـ الـوـاقـعـ . مـثـلـ : مـثـلـ ، مـرـبـعـ ، دـائـرـةـ ، مـسـطـيـلـالـخـ . - ثـرـيـنـاتـ خـاصـةـ بـالـمـلـوـنـةـ وـالـتـقوـيـةـ الـعـضـلـيـةـ .	- ١٠د عمل . - التحرك المستمر . - التصور المسبق للشكل .	- الأداء الجماعي - السرعة في الأداء . - تطبيق أوامر قائد الفوج .
١٥: الاتجاه والشكل	- التـنـقـلـ ضـمـنـ مـسـارـ مـسـتـقـيمـ وـالـحـفـاظـ عـلـىـ التـواـزنـ . - التـنـاسـفـ لـمـسـافـاتـ مـتـرـايـدـةـ فـيـ حـرـكـةـ مـسـتـقـيمـةـ . - إـجـراءـ مـنـافـسـةـ .	- الحالـةـ التـعلـمـيـةـ رقمـ 02:ـ - المـوقـفـ الـأـولـ : يـقـومـ عـنـاصـرـ الـفـوـجـ بـالـجـرـيـ بـرـمـ مـتوـسـطـ فـيـ مـسـارـ مـسـتـقـيمـ ثـمـ الـقـفـرـ بـرـجـلـ وـاحـدـةـ فـوـقـ الـأـقـمـاعـ الـيـ تـكـوـنـ مـوزـعـةـ بـشـكـلـ مـنـظـمـ ثـمـ الـعـودـةـ عـنـ طـرـيـقـ الـمـشـيـ ، وـذـلـكـ لـلـرـاحـةـ ، وـاعـادـةـ الـعـملـ بـالـرـجـلـ الـأـخـرـىـ ثـمـ الـقـفـرـ بـكـلـيـ الرـجـلـينـ . - المـوقـفـ الثـانـيـ : يـقـومـ عـنـاصـرـ الـفـوـجـ بـالـجـرـيـ ضـمـنـ مـسـارـ مـضـاعـفـ ، ذـهـابـ وإـيـابـ ، وـلـسـافـةـ مـتـرـايـدـةـ حـيـثـ يـحـفـظـ عـلـىـ اـتـجـاهـ الـحـرـكـةـ الـمـسـتـقـيمـةـ وـالـتـوـجـهـ نـحـوـ الـأـقـمـاعـ الـمـوـضـوعـةـ لـمـسـافـةـ ١٥ـ مـ ثـمـ الـعـودـةـ إـلـىـ نـقـطـةـ الـبـداـيـةـ ، ثـمـ قـطـعـ ٢٥ـ مـ وـالـعـودـةـ إـلـىـ نـقـطـةـ الـبـداـيـةـ .	- التـواـزنـ أـثـنـاءـ الـحـرـكةـ . - الـعـملـ الـجـدـيـ . - إـخـاءـ الـمـسـافـةـ . - التـنـافـسـ ضـدـ الـحـصـمـ . - إـقصـاءـ مـنـ يـخـرـجـ عـنـ الـرـوـاقـ .	- استـعـمـالـ قـوـةـ الدـفـعـ - الـحـفـاظـ عـلـىـ التـواـزنـ
١٥: الاتجاه والشكل	- الـرـاحـةـ وـالـعـودـةـ إـلـىـ الـحـالـةـ الـطـبـيـعـيـةـ .	- الحالـةـ التـعلـمـيـةـ رقمـ 03:ـ - المـوقـفـ الثـالـثـ : إـجـراءـ مـنـافـسـةـ بـيـنـ الـأـفـواـجـ لـمـسـافـةـ ٤٠ـ مـ وـتـعـيـنـ أـحـسـنـ الـأـفـواـجـ .	- الـراـحةـ الـبـدـنـيـةـ وـالـنـفـسـيـةـ .	- الـحـفـاظـ عـلـىـ الـرـوـاقـ
١٥: الاتجاه والشكل	- الـرـاحـةـ وـالـعـودـةـ إـلـىـ الـحـالـةـ الـطـبـيـعـيـةـ .	- الحالـةـ التـعلـمـيـةـ رقمـ 04:ـ - اـسـتـرـجـاعـ : ٠٤ـ دـ - تـقـيـيـمـ الـعـمـلـ : ٠٤ـ دـ - مـنـاقـشـةـ عـامـةـ حـوـلـ الـحـصـةـ .	- الـنـقـاشـ . - الـمـاـدـافـ .	

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنماز	مكان الإنماز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
الوسائل	ميقاتي - صافرة - مذمار للسرعة.			
الكفاءة القاعدية	اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لنجاح مشروع مفاده حرکية مميزة .			
المدف الإجرائي	الزيادة في السرعة بانتظام والحفاظ عليها طيلة المسار .			

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
الفترة الأولى	- التحضير البدني والنفسي قبل بداية النشاط . - لعبة التمريرات العشرة .	الحالة التعليمية رقم: 01 - على شكل مجموعتين (كل مجموعة تتكون من فوجين): يقوم كل فوجين بالنشاط في منتصف الملعب حيث يحاول كل فوج إنماز 10 تمريرات بين عناصر فوجه دون اضاعة الكرة في حين يحاول عناصر الفوج الآخر يهاجمه عن وصول الرقم ، واسترجاع الكرة للقيام بنفس العمل .		- 10د عمل. - الحفاظ على حيز الإنماز . - عدم الجري بالكرة
الفترة الثانية	- أهمية السرعة في الحركة - يوجد عوائق وعراقييل - والتغلب عليها . - التنافس ضد الوسيلة .	الحالة التعليمية رقم: 02 الموقف الأول: 10د يقوم كل اثنين بالتنقل بالكرة عن طريق التمرير والاستقبال لمسافة محددة في حين يقوم اثنان آخرين بالتنقل بسرعة لقطع نفس المسافة ذهاب وإياب . ثم تغيير المهام . الموقف الثاني: 15د يقوم عناصر الفوج بالجري لمسافة مستقيمة في حركة جماعية برقم موحد ثم العودة برقم خفيف مع التكرار لنفس المسافة		- عدم إضاعة الكرة . - الحفاظ على المسافة .
الفترة الثالثة	- العمل الجماعي ومساعدة الزميل لأنباء العمل - التنقل الجماعي	الحالة التعليمية رقم: 03 الموقف الثالث: 10د إجراء مناسبة بين عناصر الفوج في محاولة لاستباق الزمن المقترن ، بحيث يحدد وقت متوسط يحاول خلاله العناصر قطع المسافة المحددة . إنماز عمل سريع في وقت محدد التنافس ضد الوقت .		- التكرار مع الرقم المقترن . - الحركة المستقيمة .
الفترة الرابعة	- العودة إلى حالة الراحة . - مناقشة عامة .	الحالة التعليمية رقم: 04 استرجاع : 04د تقييم العمل : 04د مناقشة عامة حول سير الحصة وابراز الصعوبات .		- إدراك أهمية الراحة البدنية والنفسية .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنهاز	مكان الإنهاز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	09
الوسائل	طاولة - كرسي - أقماع - مدمار - ميقاتي - صافرة .			
الكفاءة القاعدية	اختيار المعلومات الضرورية وترتيبها في الزمان والمكان لإنجاح مشروع مفاده حركية مميزة .			
المدف الإجرائي	* تعلم الرغبة في التنافس .			

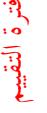
المهارات	شروط النجاح	ظروف الإن奸	العام	فترات التعلم
- 10 د عمل . - احترام الرميميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	* طاعة قائد الفوج .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 أفواج عمل . - كل فوج في منطقة ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالسخين تحت قيادة قائد الفوج . 		٣ عام
- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المغيبين بالمهام التقنية كإعطاء إشارة الانطلاق واللاحظة . - 25 د عمل . - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن . - التنسيق بين الذراعين والرجلين .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لرماته . * الرغبة في التحدى ومواصلة الجهد .	<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 والتسخير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على الانطلاق . - الجري في المخور . - استعمال السرعة القصوى . - كيفية إلقاء السباق . <p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة فردية . - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة . 	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسخير والتنظيم	٤ الإنجاح في التنسيق
- 05 د عمل . - اعطاء النتائج الفردية والجماعية .	* المدوء والانضباط .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية . 	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	٥ التفاهم

ال المستوى الدراسي	المنافسة .	الحال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثالثة متوسط	الأول	الكرة الطائرة	ساحة المؤسسة	09 ساعات	الحجم الساعي
الكافأة المرحلية	فهم قواعد التعايش الحركي والاجتماعي والمشاركة في بناها .				
الكافأة القاعدية	تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .				
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	النصرا فات المميزة للنشاط .	مكان العمل	الحجم الساعي
01	قبول الانضمام إلى فوج العمل وتبادل الثقة مع أعضائه .	الإحساس والشعور بالمسؤولية في التنظيم والتسيير .	ظ/ا: منافسة كشف المستوى التصوري والتحصيلي وتوزيع الأدوار م/ن: إدراك ومعرفة المهام في التسيير		
02	أخذ وضعية مناسبة من أجل حماية المنطقة والمشاركة في اللعب .	تجنب الارتكاك والتلخوف أثناء التمرير والاستقبال .	ظ/ا: الإحساس بالوضعية الأساسية - وضعية منخفضة - للتمرير والاستقبال . م/ن: الحافظة 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 وقوف الكرة أثناء التمرير .		
04	استثمار الحركات ضيقية.	تنمية وتطوير قدرات التنقل نحو الكرة في حدود ضيقية.	ظ/ا: التمريرات الثلاثة - تنمية روح التعاون والتضامن من أجل مسعى مشترك . م/ن : التحكم التنقلات نحو الكرة - توجيه الكرة -		
05	المهارية واحتياج التصرفات المناسبة للموقف .	تعلم الوضعية الأساسية للجسم عند التعامل مع الكرة .	ظ/ا: إدراك حماية المنطقة - الانتشار فوق الميدان - الحفاظ على المساحة محبية والتمكن من تحضير مكان عمل . م/ن: عدم التكتل حول الكرة أو مستقبلها .		
06	استثمار أحسن المهارات الحركية من خلال تنمية الارسال 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 والهجوم .	ظ/ا: تنمية مهارة السحق - التحضير بدون كرة - خطوات الاقتراب - الارتفاع . م/ن: وضعية الجسم - عدم لمس الشبكة أثناء الارتفاع .		
08	لعب أدوار قيادية في تنظيم مجموعة عمل وتسخيرها .	المبادرة في تنظيم خطة عمل وتسخيرها .	ظ/ا: تنمية مهارة الصد - معرفة اتجاه الكرة - التنقل السريع - الارتفاع المناسب . م/ن: تجنب لمس الشبكة - اتجاه اليدين أثناء الارتفاع .		
09	وتسخيره .	التسخير والتحكم في المنافسة .	ظ/ا: التفكير في اللعب الجماعي . م/ن: تنظيم وتسخير منافسة - التنظيم الذاتي للعمل .		

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

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الأولى	- تحية نفسية وتحظير فزيولوجي عام .	<u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية .	* المحافظ على الآيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الرميميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
المرحلة الثانية	- الإحساس بالمسؤولية والقدرة على التسيير والتنظيم .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحظير للمنافسة والتركيز على التصريح . - الاستقبال . - الارسال البسيط .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لرميائه . * الرغبة في التحدى والفوز .	- 10 د عمل مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المغيبين بالمهام التقنية كالتحكيم واللاحظة .
المرحلة الثالثة	- ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .	* التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .
النهاية	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* المدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - حشthem على النظافة .

المستوى الدراسي	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	تجنب الارتكاك والتخفف أثناء التمرير والاستقبال	تجاوز الصراخات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .	كرات - أقماع - ميقاني - صافرة .	02 ساحة المؤسسة
المهارات				
المهام				
فترات التعلم				

الفترات التعلم	المهام	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات	
فترة الـ 	- تحية نفسية وتحظير فيزولوجي عام	- الحالـة التعليمـة رقم 01: على شـكل 04 أـفواج . جري حـقـيفـ حولـ المـيدـانـ ،ـ الـقـيـامـ بـبعـضـ الـحـرـكـاتـ الـخـاصـةـ بـالـتـسـخـينـ . الـقـيـامـ بـلـعـةـ الـتـمـرـيرـاتـ الـعـشـرـةـ مـعـ الـقـيـامـ بـبعـضـ الـتـرـينـاتـ الـخـاصـةـ بـالـمـلـوـنـةـ .	- الـحـالـةـ الـتـعـلـيمـيـةـ رقمـ 02: الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :ـ مـدـةـ الـإنـماـزـ10 دـ . على شـكلـ منـاسـفـةـ :ـ الـقـيـامـ بـالـتـمـرـيرـاتـ 10ـ وـذـلـكـ بـعـسـكـ الـكـرـةـ بـالـيـدـيـنـ . ثـمـ تـمـرـيرـهاـ بـكـلـيـيـ الـيـدـيـنـ مـعـاـ ،ـ وـالـفـرـيقـ الـذـيـ يـنـهـيـ الـأـوـلـ دـوـنـ اـسـقـاطـ الـكـرـةـ هـوـ الـفـائـرـ . الـمـوقـفـ الـثـانـيـ :ـ مـدـةـ الـإنـماـزـ15 دـ . كـلـ جـمـمـوعـتـينـ مـتـقـابـلـيـنـ ،ـ الـأـوـلـ مـنـ كـلـ جـمـمـوعـةـ يـمـسـكـ الـكـرـةـ ثـمـ يـرـفـعـهـاـ قـلـيلـاـ كـيـ يـلـدـعـهـاـ بـكـلـيـيـ الـيـدـيـنـ وـهـذـاـ عـلـىـ بـعـدـ حـوـالـيـ 3ـ أـمـتـارـ . الـمـوقـفـ الـثـالـثـ :ـ مـدـةـ الـإنـماـزـ10 دـ . نـفـسـ الـتـمـرـيرـ لـكـنـ هـذـهـ مـرـرـةـ بـالـزـيـادـةـ فـيـ الـمـسـافـةـ ،ـ إـلـىـ حـوـالـيـ 10ـ أـمـتـارـ .	- الـحـالـةـ الـتـعـلـيمـيـةـ رقمـ 04: الـمـرـحـلـةـ الـأـوـلـىـ :ـ جـمـعـ الـتـلـامـيـذـ وـالـقـيـامـ بـتـمـارـينـ الـإـسـرـاجـ . الـمـرـحـلـةـ الـثـانـيـةـ :ـ تـقـيـيمـ الـعـمـلـ ،ـ اـعـطـاءـ الـمـلـاحـظـاتـ ،ـ التـحـظـيـرـ لـلـحـصـةـ الـقـادـمـةـ .	- تـجـنبـ الـأـصـطـدامـاتـ وـالـتـدـخـلـاتـ الـعـنـيفـةـ . - تـجـنبـ دـفـعـ الـكـرـةـ بـرـاحـةـ الـيـدـ . - تـركـيزـ عـلـىـ الـأـخـنـاءـ وـاسـتـعـمالـ الـأـخـنـاءـ الـمـنـخـفـضـةـ لـلـجـسـمـ . - دـوـلـةـ الـعـمـلـ . - تـوـجـيهـ الـتـلـامـيـذـ لـأـهـمـيـةـ الـرـاحـةـ وـالـإـسـرـاجـ . * مـشارـكةـ تـلـقـائـيـةـ مـنـ طـرفـ الـتـلـامـيـذـ .
فترة الـ 	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة . - تعلم قواعد التمرير البسيط . - الإحساس بقوة الدفع .				
فترة الـ 	- مناقشة وتقييم .				

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنماز	مكان الإنماز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
الوسائل	كرات - أقماع - ميقاني - صافرة .			
الكفاءة القاعدية	تجاوز الصراخات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .			
المدف الإجرائي	تحسين التمرير والاستقبال			

فترات التعلم	المهارات	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
الفترة التحضيرية	- تحية نفسية وتحظير فزيولوجي عام	<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 . 	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .
الفترة الإنماز الرئيسية	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - الموقف الأول : مدة الإنماز.....15د - عمل بالجموعة : - كل مجموعة في منطقة محددة بالأقماع والقيام بالتنقل بدون كرة ، بالوضعية الأساسية في جميع الاتجاهات تحت اشراف قائد المجموعة . <p><u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنماز25د</p> <ul style="list-style-type: none"> - كل مجموعة في منطقة ، العمل بالكرة : - تشكيل دائرة يتم ركزها قائد المجموعة ، أولا يقومون برمي الكرة لزملائه الذين بدورهم يقومون باستقبال الكرة وارجاعها ويتنقلون في الاتجاه الجانبي من الدائرة . <p><u>ملاحظة:</u> يقوم قائد المجموعة بتبدل الممر من حين لآخر .</p>	<p>- اتخاذ وضعية مرحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح.</p> <p>- الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل .</p> <p>- القيام بالتنقل الجانبي ومراقبة الكرة .</p> <p>- الإحساس بالمنافسة .</p>	<p>- تجنب الوقوف أثناء التنقل والحافظة على الوضعية الأساسية .</p>	
الفترة النقاشية	المشاركة في المناقشة والتقييم	<p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - كل قائد فريق يدلي بلاحظاته . . فتح النقاش للجميع . . تقديم ملاحظات . . إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ 		- إعطاء النتائج وترتيب الفرق

المجال التعليمي : الأول

المادة: تربية بدنية ورياضية

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

فترات التعلم	المهام	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
فرصة التعلم	- تكثيف نفسية وتحظير بدني عام	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - على شكل 04 أفواج . - جري حفي في الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية . - تمرينات خاصة بالمرنة . 	<p>* اقتراح تمرينين تسخينية من طرف التلاميذ .</p> <p>* ترتيب التمرينات .</p>	<p>- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .</p> <p>- تجنب ضرب الأرجل بالأرض .</p>
فرصة الإنماز الرئيسي	<p>- الدقة في التوجيه .</p> <p>- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء .</p> <p>- تطبيق المدف المدروس</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u> مدة الإنماز.....15 د</p> <p>عمل بالأفواج:</p> <p>كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة يتم كرها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنماز15 د</p> <p>في الميدان الرسمي مناسبة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03) تمرينات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنماز.....10 د</p> <p>مناسبة بين الأفواج .</p> <p>ف 1 = // ف 3</p> <p>ف 2 = // ف 4 .</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>- تمديد النراعنين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير .</p> <p>- الانطلاق تكون بالتمرير والاستقبال وليس الارسال .</p> <p>- تحفيزهم على استعمال 3 تمرينات بين أعضاء المجموعة .</p>
فرصة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	<p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . فتح النقاش للجميع . تقديم ملاحظات . إعطاء توجيهات من طرف الأستاذ 	- الالتزام بالهدوء والانضباط	<p>- حثهم على مراجعة دروسهم .</p>

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

المهارات	التجهيزات	شروط النجاح	ظروف الإنهاز	العلم
- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .	* الحفاظ على شكل الجموعة وعدم التخلص عن الجري معها * اليقظة والانتباه .		<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - على شكل 04 أفواج . - كل فوج في منطقته والقيام بلعبة / الجري المعاشر في جميع الاتجاهات داخل الميدان ، ثم التجمع حسب الرقم الذي يأمر به قائد الفوج . 	- كثيافة نفسية وتحظى بدنية وفزيولوجية عام
- استعمال التمرير - تمرير الكرة عالية حتى يتسرى للأخر استقباها وارجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتثيرات القصيرة	* الانخاء والتنقل نحو اتجاه الكرة * الستحكم في التمرير * الإثارة والتنافس .	* الانخاء والتنقل نحو اتجاه الكرة * الستحكم في التمرير * الإثارة والتنافس .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u> مدة الإنهاز.....15د</p> <p>عمل بالجماعات :</p> <p>كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03) أمتار ، في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنهاز15د</p> <p>عمل ثلاثي :</p> <p>على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنهاز..... 10 د</p> <p>شيء منافسة بين الأفواج .</p> <p>بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكبر مدة زمنية هو الفائز .</p>	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة للليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .
- تقديم النتائج وبعض الملاحظات .	- المشاركة في المناقشة والتقييم - الالتزام بالهدوء والانضباط	- المشاركة في المناقشة والتقييم - الالتزام بالهدوء والانضباط	<p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <p><u>المرحلة الأولى :</u> 04 د</p> <p>استرجاع .</p> <p><u>المرحلة الثانية:</u> 04 د</p> <p>تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .</p>	- المشاركة في المناقشة والتقييم

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

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنجاز	شروط السجاح	التوجيهات
فترة التعلم الأولى	<p>- تحية نفسية وتحظى بـ فيزيولوجي عام.</p> <p>- تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية .</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 بال-tonique العضلية . - تمرينات خاصة بالملونة . 	<p>* مواصلة الجري بانتظام</p> <p>* الحفاظ على التوازن أثناء الجري وعدم الاصطدام مع الزلاء .</p>	<p>- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .</p> <p>- محاولة الجري بارياد و الحفاظ على التنفس الطبيعي .</p>
فترة الانتقال إلى المراحل الرئيسية	<p>- الإحساس بقوة الدفع .</p> <p>- كيفية ارسال الكرة فرق الشبكة .</p> <p>- الدقة في توجيه الكرة لنقطة الخصم .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز 10د</p> <p>عمل بالجموعات :</p> <p>كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بمسك الكرة ودفعها على شكل ارسال للزميل المقابل على بعد حوالي (06) أمتار .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز 15د</p> <p>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 .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز 10د</p> <p>نفس العمل لكن هذه المرة بالتناوب والدقة في الارسال إلى المنطقة الأخرى .</p> <p>3أمتار = 02 نقاط .</p> <p>6 أمتار = 01 نقطة .</p>	<p>- الانحناء واتخاذ الوضعية</p> <p>المنخفضة أثناء الدفع وارسال الكرة .</p> <p>- استعمال القوة في الدفع .</p> <p>- اختبار منطقة (3) أمتار لسقوط الكرة .</p> <p>- التركيز على الدقة في الارسال .</p>	<p>- ضرب الكرة بيد واحدة .</p> <p>- استعمال مختلف الوضعيات .</p>
فترة القيمة	<p>المشاركة في المناقشة والتقييم</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <p>المرحلة الأولى : 04 د</p> <p>استرخاء .</p> <p>المرحلة الثانية: 04د</p> <p>- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .</p>	<p>- المشاركة في المناقشة والتقييم</p> <p>- الالتزام بالهدوء والانضباط</p>	<p>- تقديم التنابع وبعض الملاحظات .</p>

المستوى الدراسي	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	الكلمات المفتاحية
السنة الثالثة متوسط	الرغبة في الدفاع والهجوم. بمشاركة الجميع .	تجاوز الصراعات وتنفيذ الخطة المناسبة لمواجهة الضغوطات الخارجية .	كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	07
الكلمات المفتاحية				مذكرة
الكلمات المفتاحية				

المهارات	الظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات	فترات التعلم
- تحفيظ المفاهيم	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - على شكل 04 أفواج . - جري حفيظ حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية . - تمرينات خاصة بالمرنة . 	<p>* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .</p> <p>* ترتيب التمارينات .</p>	<p>- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .</p> <p>- تجنب ضرب الأرجل بالأرض .</p>	<p>- تجنب ضرب الأرجل بالأرض .</p>
- تحفيظ المفاهيم	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - الموقف الأول : مدة الإنجاز..... 15د - عمل بالأفواج : - كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة ينبع منها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . <p><u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز 15د</p> <p>في الميدان الرئيسي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03) تمرينات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز..... 10د</p> <p>منافسة بين الأفواج .</p> <p>ف 1 // = ف 3</p> <p>ف 2 // = ف 4 .</p>	<p>* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة .</p> <p>* تعطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة .</p> <p>* التنافس والإثارة .</p>	<p>- تجديد الذرعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير .</p> <p>- الانطلاق تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسال .</p> <p>- تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة .</p>	<p>- الدقة في التوجيه .</p> <p>- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء .</p> <p>- تطبيق المدف المدروس</p>
- تحفيظ المفاهيم	<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>- الالتزام بالهدوء والانضباط</p>	<p>- حثهم على مراجعة دروسهم .</p>	<p>المشاركة في المناقشة والتقييم</p>

المجال التعليمي : الأول

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

المجال التعليمي : الأول

المادة: تربية بدنية ورياضية

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

فترات التعلم	المهارات	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
الفترة الأولى	- تحية نفسية وتحظير فبيولوجي عام . - التعرف على المدى الزمني والفضائي والجهد المتواصل . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية .	- الحالـة التعليمـية رقم 01: <u>الـحالـة التعليمـية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرنة . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية .	* المـحافظـة علىـ الـايـقاعـ الـمنـاسـبـ . * اـثـاءـ الجـريـ .	- 10 د عمل . - احـترـامـ الرـميـلـ المسـيرـ والمـشارـكـ فيـ التنـظـيمـ .(قـائـدـ الفـوجـ)
الفترة الثانية	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسخير والتنظيم	- الحالـة التعليمـية رقم 02: <u>الـحالـة التعليمـية رقم 02:</u> <u>الـمـوقـفـ الأولـ:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسخير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الـمـوقـفـ الثـانـيـ:</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط .	* اـحـترـامـ قـائـدـ الفـريـقـ فيـ توـجـيهـاتهـ .	- 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 .
الفترة الثالثة	- ديناميكية المنافسة . - مدى معرفة قدرات التلاميذ .	- الحالـة التعليمـية رقم 03: <u>الـحالـة التعليمـية رقم 03:</u> <u>الـمـوقـفـ الأولـ:</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .	* الرغبة في التحدى والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء . * تجنب التكتلات والانسجام الجماعي .	- قدرة المخاطبة وبدون ارتباك أمام الزملاء * مشاركة تلقائية من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك ولا تردد
الفترة الرابعة	- مناقشة وتقدير .	- الحالـة التعليمـية رقم 04: <u>الـحالـة التعليمـية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .		- اعطاء النتائج . - اعطاء النتائج .

ال المستوى الدراسي	الحال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثالثة متوسط	الثانوي	دفع الجلة	ساحة المؤسسة	09 ساعات
تكيف السلوكيات الحركية والاجتماعية وتغييرها حسب الموقف.				الكفاءة المرحلية
تبجيل قنوات دعم شبكة العلاقات الايجابية واستثمارها من أجل النجاح والتحكم في الموقف المفروضة من أي محيط .				الكفاءة القاعدية
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التسيير والتنظيم	* تعلم أبجديات الرمي (أنواع الرمي).	ظ/ا: كشف مستوى تحصيلي وتصريفي – 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 الثقل .	ظ/ا: استعمال أكبر قوة لدفع ورفع الثقل . م/ن: الرمي للأمام والى الأعلى .	
03		* تطوير الرمي للأمام والى الأعلى .	ظ/ا: تحضير جميع أعضاء الجسم لدفع الثقل . م/ن: الرمي بيد واحدة وبالحركة الشاملة للجسم .	
04	- تسيير منتظم للحركات والتصرفات لمواجهة الموقف .	* التنسيق بين الحركة الشاملة للجسم والرمي بيد واحدة .	ظ/ا : كيفية توزيع المجهود بين الأطراف العلوية والسفلى . م/ن : تحويل مسار قوة الجسم من أسفل إلى أعلى ..	
05		* تحويل مسار قوة الجسم من أسفل إلى أعلى .	ظ/ا: تربية قوة الدفع . م/ن: تجنب الحركات الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات .	
06	- استعمال وضعيه مرحلة للجسم أثناء الحركة النهائية .	* 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 حركة الجسم قبل الحركة النهائية ..	
08	- التحكم في التقنية الصحيحة للرمي .	* تعلم سرعة الأداء بخربها لتغلب ثقل الآلة على الذراع الحامل .	ظ/ا: كيفية إنماء الرمي بالحركة الصحيحة . م/ن : الاحتفاظ على محور الرمي .	
09	- موافقة الجهد والتصرف الإيجابي.	* العمل وفق قوانين الرمي .	ظ/ا: تنظيم المنافسة – تقدير الجهد بالنسبة للثقل . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل .	

المهارات	شروط النجاح	ظروف الإنماز	المعلمات	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل . - احترام الرميميل 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 . - حري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتنمية العضلية . 	<ul style="list-style-type: none"> - تkinية نفسية وتحظى برفيزيولوجي عام 	٣- الإنماز
<ul style="list-style-type: none"> - 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية . - 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي - التركيز على عمل الأطراف العلوية والأطراف السفلية . 	<ul style="list-style-type: none"> * احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والرمي لأبعد مكان ممكن. * التعامل الإيجابي مع الآلة . 	<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 والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحطيم للمنافسة والتركيز على : المسك الجيد للألة . - الرمي بيد واحدة . - تحويل قوة الجسم إلى قوة دفع . <p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة - ديناميكية المنافسة . 	٤- الإنماز
<ul style="list-style-type: none"> - 05 د عمل . - حثهم على النظافة . 	<ul style="list-style-type: none"> * المدوء والانضبط . 	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - إعطاء النتائج النهائية . 	<ul style="list-style-type: none"> - إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . 	٥- الإنماز

المجال التعليمي : الثاني

المادة: تربية بدنية ورياضية

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

الفترات التعليمية	المهارات	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
المرحلة الأولى	- تكيّف نفسية وتحظى بفرص التعلم .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - أحوال عمل .</p> <p><u>ال موقف الأول :</u> - جري حفيظ حول الميدان ، تخلله بعض تمرينات المرونة .</p> <p><u>ال موقف الثاني :</u> - لعبه : تشكيل بعض الأشكال الهندسية والذي يسرع في تشكيل ما يطلب منه هو الفائز .</p> <p><u>تمرينات خاصة بالتنمية العضلية .</u></p>	<p>* مواصلة الجري وترتيب وتيرة التنفس .</p> <p>* الانتباه لتوجيهات قائد الفوج .</p>	<p>- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .</p> <p>- تدارك العمل الجماعي .</p>
المرحلة الثانية	- الإحساس بالجلة .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - الموقف الأول : القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u> - يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا) . ويكون التركيز على الرمي الجانبي مع التحضير للرمي .</p>	<p>* استعمال القوة من أسفل إلى أعلى .</p>	<p>- الانحناء جيدا قبل الشروع في عملية الرمي .</p>
المرحلة الثالثة	- التعود على الرمي من الدائرة .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> - الموقف الأول : منافسة بين الفرق .</p> <p><u>ال التركيز على الرمي الجانبي .</u></p>	<p>* القيام بعدة محاولات .</p> <p>* التنظيم والانضباط .</p>	<p>- 25 د عمل .</p> <p>- استعمال قوة الدفع من أسفل إلى أعلى .</p>
المرحلة الرابعة	- إعادتهم إلى حالاتهم الطبيعية .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p>	<p>* تهدئة التلاميذ .</p>	<p>- 05 د عمل .</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>

المهـام	ظـروف الإـنجـاز	شـروـط النـجـاح	الـتـوـجـيهـات
- تـكـيـةـ نـفـسـيـةـ وـتـحـظـ يـرـ فـيـزـيـولـوـجيـ عـامـ .	- الحالـةـ الـعـلـمـيـةـ رقمـ 01ـ : - علىـ شـكـلـ 4ـ أـفـواـجـ . - كـلـ فـوـجـ فيـ مـنـطـقـتـهـ . - لـعـبـةـ : مـصـارـعـةـ الـدـيـكـةـ . - حـرـيـ خـفـيفـ وـالـقـيـامـ بـتـمـرـينـاتـ حـاـصـةـ بـالـتـقوـيـةـ الـعـضـلـيـةـ .	* اقتـراحـ تـمـرـينـاتـ تـسـخـينـيـةـ منـ طـرفـ التـلـامـيـذـ . * الـقـيـامـ بـأـيـ مـبـادـرـةـ وـسـطـ الفـوـجـ .	- 04ـ دـعـلـ فيـ كـلـ وـرـشـةـ وـ04ـ عـمـلـ بـيـنـ الـوـرـشـاتـ .
- إـدـراكـ الـمـسـاحـةـ وـثـقـلـ الرـمـيـ .	- الحالـةـ الـعـلـمـيـةـ رقمـ 02ـ : <u>الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :</u> - الـقـيـامـ بـالـرـمـيـ الـجـانـبـيـ وـالـقـيـامـ بـعـمـلـيـةـ زـحلـقـةـ الـرـجـلـ الـيـسـرىـ ثـمـ الـيـمـنـىـ معـ الدـورـانـ حـولـ مـحـورـ ثـابـتـ فيـ مـكـانـهـ . <u>الـمـوقـفـ الـثـانـىـ :</u> - نفسـ التـرـينـ معـ وـضـعـ حـاجـزـ الرـمـيـ (ـخـيطـ أوـ حـبـلـ عـلـىـ عـلـوـ حـوـالـيـ 5ـ مـ)ـ وـالـقـيـامـ بـالـرـمـيـ إـلـىـ أـبـعـدـ مـسـافـةـ مـمـكـنةـ .	* التـدـرـجـ فيـ اـدـاءـ التـمارـينـ .	- 10ـ دـعـلـ - التـنـسـيقـ فيـ الـعـلـمـيـاتـ . - الرـؤـيـةـ فيـ اـتـجـاهـ الرـمـيـ . - 25ـ دـعـلـ . - بـجـنبـ الـخـرـوجـ الـمـباـشـرـ إـلـىـ الـأـمـامـ بـعـدـ عـلـمـيـةـ الرـمـيـ .
- تـنسـيقـ عـامـ لـلـحـرـكـاتـ المـدـرـوـسـةـ ..	- الحالـةـ الـعـلـمـيـةـ رقمـ 03ـ : <u>الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :</u> - منـافـسـةـ بـيـنـ الـأـفـواـجـ . - الـقـيـامـ بـمحاـوـلـةـ الرـمـيـ مـنـ مـكـانـ الرـمـيـ الـمـخـصـصـ (ـوـسـطـ الدـائـرـةـ)ـ .	* الـحـفـاظـ عـلـىـ التـواـزنـ باـسـتـعـالـ الرـجـلـيـنـ أـثـنـاءـ فـقـدـانـهـ لـلـتواـزنـ .	* الرـمـيـ دـاخـلـ زـاوـيـةـ الرـمـيـ وـسـقـوطـ الجـلـةـ فيـ الـمـكـانـ الـمـخـصـصـ لـذـلـكـ .
- إـعادـةـ التـلـامـيـذـ إـلـىـ حـالـتـهـمـ الـطـبـيـعـيـةـ .	- الحالـةـ الـعـلـمـيـةـ رقمـ 04ـ : - جـمـعـ التـلـامـيـذـ وـمـنـاقـشـتـهـمـ حـولـ الـحـصـةـ . - اـعـطـائـهـمـ فـكـرـةـ عنـ الـدـرـسـ الـمـقـبـلـ .	* الـمـدـوـءـ وـالـانـضـباطـ .	- 05ـ دـعـلـ . - حـثـهـمـ عـلـىـ مـرـاجـعـةـ درـوـسـهـمـ .

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

النحو	الكلمات	المعنى	المفردات	المعنى
- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .	* اقتراح بعض التمارين التسخينية من طرف التلاميذ . * العمل الجماعي الموحد .	- الحالـة التعليمـة رقم 01 : حري خفيف حول الميدان تحت اشراف قائد الفوج لـعـبـة : يقوم التلامـيـد بالـجـرـي في جـمـيع الـاتـجـاهـات ويـكـون التـجـمـع حـسـب العـدـد الـذـي يـطـلـبـهـمـ قـائـدـ الفـوـجـ .	- تـقيـةـ نفسـيـةـ وـتحـظـ يـرـ خـاصـ بـالـشـاطـىـ .	ـ فـنـاتـ الـتـعـلـمـ
- 10 د عمل - الحفاظ على المكان المحدد أثناء الرمي . - الدوران داخل دائرة الرمي والاتفاق في مكانه باستعمال الرجلين .	* مساعدة التلاميذ على ذلك . * تجنب المحاولات الفاشلة .	- الحالـة التعليمـة رقم 02 : المـوقـفـ الأولـ : القيام بالرمي الجانبي . مع التركيز على دفع الجلة وأنباء العملية بالذراع ممدودة والرؤبة باتجاه مكان سقوط الجلة . - الحالـة التعليمـة رقم 03 : المـوقـفـ الثانيـ : نفس العمل لكن هذه المرة . يكون الحفاظ على توازن الجسم وتحويل مساره بعد الرمي بتبدل الرجل الأمامية تجنبـاـ للـسـقـطـ أوـ الخـروـجـ مـنـ وـسـطـ الدـائـرـةـ .	- إدراك المكان أثناء عملية الرمي . - الحفاظ على التوازن أثناء الرمي .	ـ فـنـاتـ الـتـعـلـمـ
- 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي - تجنب مكان سقوط الجلة .	* التنظيم والتحكم والتسخير الجيد ..	- الحالـة التعليمـة رقم 04 : تـجـمـعـ النـقـاطـ حـسـبـ النـتـائـجـ الـحـصـلـ عـلـيـهـاـ كـلـ فـرـيقـ .	- التعـودـ عـلـىـ المـنـافـسـةـ .	ـ فـنـاتـ الـتـعـلـمـ
- 05 د عمل . - حـثـهـمـ عـلـىـ النـظـافـةـ .	* الانصـاتـ وـالـانتـباـهـ لـشـرحـ الأـسـتـاذـ .	- الحالـة التعليمـة رقم 05 : جـمـعـ التـلـامـيـدـ وـمـنـاقـشـهـمـ حـولـ الـحـصـةـ .	- إـعادـةـ التـلـامـيـدـ إـلـىـ حـالـتـهـ الطـبـيعـيـةـ .	ـ فـنـاتـ الـتـعـلـمـ

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

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

المهـام	ظـروف الإنجاز	شـروط النجاح	الـتـوجـيهـات
- تـقيـيـمـةـ الـأـنـجـازـ الـإـلـيـاهـيـهـ	- تـقيـيـمـةـ الـأـنـجـازـ الـإـلـيـاهـيـهـ	<p>الـحـالـةـ الـعـلـمـيـهـ رقمـ 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - على شـكـلـ 4ـ أـفـواـجـ . - كـلـ فـرـجـ فيـ مـنـطـقـتـهـ . - لـعـبـةـ : مـصـارـعـةـ الـدـيـكـةـ . - حـرـيـ خـفـيفـ وـالـقـيـامـ بـتـمـريـنـاتـ حـاـصـةـ بـالـتـقـوـيـةـ - العـضـلـيـهـ . 	<p>- دـعـلـ فيـ 04ـ كـلـ وـرـشـةـ وـ 04ـ عـمـلـ بـيـنـ الـوـرـشـاتـ .</p> <p>* اـقتـراحـ تـمـريـنـاتـ تـسـخـينـيـهـ منـ طـرفـ التـلـامـيـذـ .</p> <p>* الـقـيـامـ بـأـيـ مـبـادـرـهـ وـسـطـ الفـوـجـ .</p>
- إـدـرـاكـ الـمـسـاحـةـ وـثـقـلـ الرـمـيـ .	الـحـالـةـ الـعـلـمـيـهـ رقمـ 02:	<p>الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الـقـيـامـ بـالـرـمـيـ الـجـانـيـ وـالـقـيـامـ بـعـمـلـيـهـ زـحـلـقـةـ الـرـجـلـ الـيـسـرـىـ ثـمـ الـيـمـنـىـ معـ الدـورـانـ حـولـ محـورـ ثـابـتـ فيـ مـكـانـهـ . <p>الـمـوقـفـ الـثـانـىـ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - نفسـ التـمـريـنـ معـ وـضـعـ حـاجـزـ الرـمـيـ (ـخـيطـ أوـ حـجلـ عـلـىـ عـلـوـ حـوـالـيـ 5ـ مـ)ـ .ـ وـالـقـيـامـ بـالـرـمـيـ إـلـىـ - أـبـعـدـ مـسـافـةـ مـمـكـنةـ . 	<p>- التـنـسـيقـ فـيـ الـعـمـلـيـاتـ .</p> <p>- الرـؤـيـةـ فـيـ اـتـجـاهـ الرـمـيـ .</p> <p>- 25ـ دـعـلـ .</p> <p>- تـجـنبـ الـخـروـجـ</p> <p>المـباـشـرـ إـلـىـ الـأـمـامـ بـعـدـ</p> <p>عـمـلـيـةـ الرـمـيـ .</p> <p>* الـرـمـيـ دـاخـلـ زـاوـيـةـ الرـمـيـ</p> <p>وـسـقـوـطـ الجـلـةـ فـيـ الـمـكـانـ</p> <p>الـمـخـصـصـ لـذـلـكـ .</p>
- تـنسـيقـ عـامـ لـلـحـرـكـاتـ	الـحـالـةـ الـعـلـمـيـهـ رقمـ 03:	<p>الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - منـافـسـةـ بـيـنـ الـأـفـواـجـ . - الـقـيـامـ بـمحاـولـةـ الرـمـيـ مـنـ مـكـانـ الرـمـيـ الـمـخـصـصـ - (ـوـسـطـ الدـائـرـةـ)ـ . 	<p>- دـعـلـ</p> <p>- حـثـهـمـ عـلـىـ مـرـاجـعـةـ</p> <p>دـرـوـسـهـمـ .</p>
- إـعادـةـ التـلـامـيـذـ إـلـىـ	الـحـالـةـ الـعـلـمـيـهـ رقمـ 04:	<ul style="list-style-type: none"> - جـمـعـ التـلـامـيـذـ وـمـنـاقـشـتـهـمـ حـولـ الـحـصـةـ . - اـعـطـاهـمـ فـكـرـةـ عـنـ الـدـرـسـ الـمـقـبـلـ . 	<p>- دـعـلـ</p> <p>- حـثـهـمـ عـلـىـ مـرـاجـعـةـ</p> <p>دـرـوـسـهـمـ .</p> <p>* الـمـدـوـءـ وـالـانـضـباطـ .</p>

المجال التعليمي : الثاني

المادة: تربية بدنية ورياضية

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

فترات التعلم	المهـدـفـ	المـهـمـ	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التجـيهـات
ـ تحية نفسية وتحظى بـ ـ خاص بالنشاط .	- تجـيلـ قـنـواتـ دـعـمـ شـبـكـةـ العـلـاقـاتـ الـاـيجـاـبـيـةـ وـاسـتـشـمـارـهـاـ مـنـ أـجـلـ النـجـاحـ وـالـتـحـكـمـ فـيـ المـوـاقـفـ الـمـفـرـوـضـةـ مـنـ أيـ مـحـيـطـ .	- الحالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رقمـ 01ـ :	- جـريـ خـفـيفـ حـولـ المـيدـانـ تـحـتـ اـشـرـافـ قـائـدـ الفـوجـ	* اقتراح بعض التمارينات التسخينية من طرف التلاميذ.	- 04ـ دـعـمـ فـيـ كـلـ وـرـشـةـ وـ 04ـ عـمـلـ بـيـنـ الـوـرـشـاتـ .
ـ إـدـراكـ المـكـانـ أـثـنـاءـ عـمـلـ الـرـمـيـ .	- لـعـبـةـ : يـقـومـ التـلـامـيـذـ بـالـجـريـ فـيـ جـمـيعـ الـاتـجـاهـاتـ وـيـكـونـ التـجـمـعـ حـسـبـ العـدـدـ الـذـيـ يـطـلـبـهـمـ قـائـدـ الفـوجـ .	- الحالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رقمـ 02ـ :	- المـوقـفـ الـأـوـلـ :	* مـسـاعـدـةـ التـلـامـيـذـ عـلـىـ ذـلـكـ .	- 10ـ دـعـمـ دـاخـلـ دـائـرـةـ الـرـمـيـ .
ـ الحـفـاظـ عـلـىـ التـواـزنـ أـثـنـاءـ الـرـمـيـ .	- يكونـ الـحـفـاظـ عـلـىـ تـواـزنـ الـجـسـمـ وـتـحـوـيلـ مـسـارـهـ بـعـدـ الرـمـيـ بـتـبـدـيلـ الرـجـلـ الـأـمـامـيـ تـجـنـبـاـ لـلـسـقـوـطـ أوـ الـخـروـجـ مـنـ وـسـطـ الدـائـرـةـ .	- الحالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رقمـ 03ـ :	- المـوقـفـ الـثـانـيـ :	* تـجـنـبـ الـحاـواـلـاتـ الـفـاشـلـةـ .	- الدـورـانـ دـاخـلـ دـائـرـةـ الـرـمـيـ .
ـ الحـفـاظـ عـلـىـ التـواـزنـ أـثـنـاءـ الـرـمـيـ .	- تـجـمـعـ النـقـاطـ حـسـبـ النـتـائـجـ الـحـصـلـ عـلـيـهـاـ كـلـ فـرـيقـ .	- الحالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رقمـ 04ـ :	- المـوقـفـ الـأـوـلـ :	* التنـظـيمـ وـالـتـحـكـمـ وـالـتـسـيـيرـ .	- 25ـ دـعـمـ .
ـ التـعـودـ عـلـىـ الـمـنـافـسـةـ .	- جـمـعـ النـقـاطـ حـسـبـ النـتـائـجـ الـحـصـلـ عـلـيـهـاـ كـلـ فـرـيقـ .	- الحالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رقمـ 04ـ :	- جـمـعـ التـلـامـيـذـ وـمـنـاقـشـهـمـ حـولـ الـحـصـةـ .	* الانـصـاتـ وـالـانتـبـاهـ لـشـرحـ الأـسـتـاذـ .	- ضـبـطـ مـسـافـةـ الـرـمـيـ .
ـ إـعادـةـ التـلـامـيـذـ إـلـىـ حـالـتـهـمـ الـطـبـيـعـيـةـ .					- 05ـ دـعـمـ .
ـ حـثـهـمـ عـلـىـ النـظـافـةـ .					- حـثـهـمـ عـلـىـ النـظـافـةـ .

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

ال المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثالثة متوسط	الثاني	كرة اليد	ساحة المؤسسة	09 ساعات
تكيف السلوكات الحركية والاجتماعية وتغييرها حسب الموقف.				الكفاءة المرحلية
المساهمة في مردود الزملاء بهدف انجاح مشروع مشترك.				الكفاءة القاعدية
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التسيير والتنظيم	1- الرغبة في اللعب الجماعي وتنظيم منافسة .	ظ/ا: منافسة كشف المستوى التصوري والتحصيلي وتوزيع الأدوار م/ن: إدراك ومعرفة المهام في التسيير	
02	- التحكم في الجسم والقدرة على أحد القرار بدون تردد .	2- تحسين التحكم في الكرة أثناء التمرير والاستقبال .	ظ/ا: الإحساس بالوضعية الأساسية - وضعية منخفضة - للتمرير والاستقبال . م/ن: الحافظة على الوضعية باستعمال الذراعين .	
03		3- التنسيق بين الدفاع والهجوم .	ظ/ا: تنمية مهارة التمرير - أنواع التمريرات - التمريرات القصيرة - التمريرات الطويلة . م/ن: الإحساس بالكرة - تقدير المسارات وسرعة وقوه الكرة أثناء التمرير .	
04	- تسيير منتظم للحركات والتصرفات لمواجهة الموقف .	4- المساعدة في حماية المنطقة والتوقع الجيد .	ظ/ا: التمريرات الثلاثة - تنمية روح التعاون والتضامن من أجل مسعى مشترك . م/ن: التحكم التنقلات نحو الكرة - توجيه الكرة -	
05		5- إدراك المساحة المتنوعة للعب .	ظ/ا: إدراك حماية المنطقة - الانتشار فوق الميدان - الحفاظ على المساحة محمية والتمكن من تحضير مكان عمل . م/ن: عدم التكتل حول الكرة أو مستقبليها .	
06	- استعمال وضعيه مرحلة للجسم أثناء التنقل .	6- تعلم الاحتفاظ بالكرة وتنظيم الهجوم .	ظ/ا: تحسين العلاقة بين اللاعبين - الإرسال - . م/ن: الوضعية المنخفضة - التحضير للهجوم - تحقيق النظام .	
07		7- التحكم في مختلف وضعيات القذف .	ظ/ا: تنمية مهارة السحق - التحضير بدون كرة - خطوات الاقتراب - الارتفاع . م/ن: وضعية الجسم - عدم لمس الشبكة أثناء الارتفاع .	
08	- التحكم في الإيقاع والتأثير السريع .	8- التخلص من المضايقة والمراقبة من طرف الخصم .	ظ/ا: تنمية مهارة الصد - معرفة اتجاه الكرة - التنقل السريع - الارتفاع المناسب . م/ن: تجنب لمس الشبكة - اتجاه اليدين أثناء الارتفاع .	
09	- إبراز قدرات التنظيم والتسيير .	9- التكيف مع قوانين اللعبة وقواعدها .	ظ/ا: التفكير في اللعب الجماعي . م/ن: تنظيم وتسهيل منافسة - التنظيم الذاتي للعمل .	

المستوى الدراسي	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	مدة الإنماز	مكان الإنماز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	الرغبة في اللعب الجماعي وتنظيم المنافسة .	المساهمة في مردود الزملاء بمدفأة انجاج مشروع مشترك .	طاولة - كرسي - كرات - أقماع - صبورة - ميقاتي - صافرة .	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01
المهارات	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	مدة الإنماز	مكان الإنماز	مذكرة
الرغبة في اللعب الجماعي وتنظيم المنافسة .	الهدف الإجرائي	المساهمة في مردود الزملاء بمدفأة انجاج مشروع مشترك .	طاولة - كرسي - كرات - أقماع - صبورة - ميقاتي - صافرة .	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01

فترات التعلم	المهارات	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
١٠:٣٠	- تحية نفسية وتحظى بـ فيزيولوجي عام . - التحضير الجيد للمنافسة	- الحال التعليمية رقم 01: - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية .	* المحافظ على الاتقان المناسب أثناء الجري . * التركيز على التسخين الجيد .	- 10 د عمل . - احترام الرميبل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
١٠:٣٠	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم	- الحال 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 بالتحظير للمنافسة والتركيز على : التمرير . - الاستقبال . - القذف نحو المرمى . - التنظيط .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .	- 10 د عمل . - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المغففين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد
٥:٣٠	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- الحال التعليمية رقم 03: <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .	* التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .
٥:٣٠	-	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* المدوء والانضباط .	-

المجال التعليمي :

المادة: تربية بدنية ورياضية

المستوى الدراسي	الوسائل	الكلفاء القاعدية	الهدف الإجرائي	المذكرة	مكان الإنماز	مدة الإنماز	النشاط البدني
السنة الثالثة متوسط	كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	الوسائط		02	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد
	المساهمة في مردود الزملاء بمدفأة إنماز مشروع مشترك.						
	تحسين التحكم في الكرة أثناء التمرير والاستقبال .						

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التعلم	- هيئة نفسية وتحظى برغبة فزيولوجية عام	<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 التربينات الخاصة بالمرونة . 	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .
فترة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - الموقف الأول : مدة الإنماز 10 د - على شكل منافسة : - القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم قريرها بكلتا اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - الموقف الثاني : مدة الإنماز 15 د - كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة يمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - الموقف الثالث : مدة الإنماز 10 د - نفس التمرير لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة ، إلى حوالي 10 أمتار . 	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة .
فترة الإنماز المتميزة	- تعلم قواعد التمرير البسيط .		* دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل .	- تجنب دفع الكرة براحة اليد .
فترة الإنماز المتميزة	- الإحساس بقوة الدفع .		* مسك الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم
فترة التعلم	- مناقشة وتقييم .	<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 ، تحظير للحصة القادمة . 	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- 05 د عمل .

المستوى الدراسي	الوسائل	الكفاءة القاعدية	الهدف الإجرائي	المدة	مذكرة	مكان الإنماز	مدة الإنماز	النشاط البدني
السنة الثالثة متوسط	الوسائل	المساهمة في مردود الزملاء بمدفأة انماز مشترك.	التنسيق بين الدفاع والهجوم .	ساعة واحدة	03	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد
الوسائل	الكفاءة القاعدية	التنسيق بين الدفاع والهجوم .	التعاون في مردود الزملاء بمدفأة انماز مشترك.	ساعة واحدة	03	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد
المهام	فيزيولوجي عام	تمرينات خاصة بالمرونة .	تمرينات خاصة بالقوية العضلية .	الحالات التعليمية رقم 01:	* المعاشر على البقاء المناسب أثناء الجري .	- احترام الرميبل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	- عمل بالأفواج .	- تحية نفسية وتحظى بـ
فترات التعلم	فيزيولوجي عام	تمرينات خاصة بالمرونة .	تمرينات خاصة بالقوية العضلية .	الحالات التعليمية رقم 02:	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .	- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .	- القيام بتوزيع المهام على التلاميذ .	- الإحساس بالمسؤولية
فترات الانماز اليساري	القدرة على التسيير والتنظيم	الاستقبال .	الرسال البسيط .	الحالات التعليمية رقم 03:	* الرغبة في التحدى والفوز .	- يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .	- التحرير .	- القدرة على التسيير والتنظيم
فترات	ديناميكية المنافسة .	الارسال البسيط .	التركيز على الملاحظة .	الحالات التعليمية رقم 04:	* التعامل الإيجابي مع الزملاء	- حثهم على النظافة .	- منافسة بين الأفواج .	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .

المهام	فترات التعلم	الحالات التعليمية رقم 01:	الحالات التعليمية رقم 02:	الحالات التعليمية رقم 03:	الحالات التعليمية رقم 04:	الشروط الناجحة	التجهيزات
- تحية نفسية وتحظى بـ فيزيولوجي عام	فيزيولوجي عام	- تحية نفسية وتحظى بـ فيزيولوجي عام	- القيام بتوزيع المهام على التلاميذ .	- الارسال البسيط .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .	- احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .	- 10 د عمل .
- الإحساس بالمسؤولية	القدرة على التسيير والتنظيم	- القدرة على التسيير والتنظيم	- فوجين في التنظيم والتسخير والتحكيم .	- التركيز على الملاحظة .	- فتح مجال المناقشة .	- احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .	- 10 د عمل .
- ديناميكية المنافسة .	ديناميكية المنافسة .	- التركيز على الملاحظة .	- فوجين في المنافسة .	- منافسة بين الأفواج .	- اعطاء النتائج النهائية .	- احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .	- 25 د عمل .
إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- منافسة بين الأفواج .	- الارسال البسيط .	- التركيز على الملاحظة .	- فتح مجال المناقشة .	- احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .	- 05 د عمل .

المستوى الدراسي	الوسائل	الكفاءة القاعدية	الهدف الإجرائي	المدة	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	ساعة واحدة	كرة اليد	ساحة المؤسسة	04
الوسائل	المساهمة في مردود الزملاء بمدفأة انجاج مشروع مشترك.	المساعدة في حماية المنطقة والتموّق الجيد .			

فترات التعلم	المهارات	ام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
١٠:٣٠	- تحية نفسية وتحظى بـ فيزيولوجي عام	- الحالة التعليمية رقم 01: <u>ال موقف الأول :</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية .	* المحافظ على البقاء المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الرميبل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	
١٠:٣٠	- الإحساس بالمسؤولية والقدرة على التسيير والتنظيم	- <u>الحالات التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التصريح . - الاستقبال . - الارسال البسيط .	- احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدى والفوز .	- 10 د عمل . - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .	
٥:٣٠	- ديناميكية المنافسة .	- <u>الحالات التعليمية رقم 03:</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .	* التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكورة الطائرة .	
٥:٣٠	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- <u>الحالات التعليمية رقم 04:</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* المدove والانضباط .	- ٥٥ د عمل . - حثهم على النظافة .	

المستوى الدراسي	الوسائل	الكفاءة القاعدية	الهدف الإجرائي	المدة	مذكرة	مكان الإنماز	مدة الإنماز	النشاط البدني
السنة الثالثة متوسط	كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	المساهمة في مردود الزملاء بمدفأة انماز مشترك.	إدراك المساحة المتنوعة من اللعب .	السنة الثالثة متوسط	05	ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة اليد
الوسائل	المساهمة في مردود الزملاء بمدفأة انماز مشترك.	إدراك المساحة المتنوعة من اللعب .	الهدف الإجرائي	الكافحة	الكافحة	الكافحة	الكافحة	الكافحة

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التجـيهات
الكافحة	- تحية نفسية وتحظى بـ فيزيولوجي عام	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية . 	* المحافظ على الاتباع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الرميميل - المسير والمشاركة في التنظيم . (قائد الفوج)
الإنماز	<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 والتسخير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التصريح . - الاستقبال . - الارسال البسيط . 	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . <p>* الرغبة في التحدى والفوز .</p>	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .	- 10 د عمل . - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .
الإنماز	<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 . <p>- ديناميكية المنافسة .</p>	* التعامل الإيجابي مع الزملاء		- 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكورة الطائرة .
الإنماز	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . 	* المدove والانضباط .		- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .

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

المهام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
٣- تقويم	<p>الحالة التعليمية رقم 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقييم نفسية وتحظى بـ - فيزيولوجي عام 	<p>* الحفاظ على الاتساع المناسب</p> <p>أثناء الجري .</p>	<p>- 10 د عمل .</p> <p>- احترام الرميميل</p> <p>المسيير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)</p>
٤- الإنجاز والتقويم	<p>الحالة التعليمية رقم 02:</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 بالتحظير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط . <p>الحالة التعليمية رقم 03 :</p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة . 	<p>* احترام قائد الفريق في</p> <p>تجيئاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والفوز .</p> <p>* التعامل الإيجابي مع الزملاء</p>	<p>- 10 د عمل .</p> <p>- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- يقوم التلاميذ العفيفين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- تطبيق قوانين الكرة الطائرة .</p>
٥- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية	<p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . 	<p>* المدرب والانضباط .</p>	<p>- 05 د عمل .</p> <p>- حثهم على</p> <p>النظافة .</p>

المستوى الدراسي	الوسائل	الكفاءة القاعدية	المهـدف الإجرائي	المدة	مدة الإنـجـاز	مكان الإنـجـاز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	المساهمة في مردود الزملاء بمدف انجاح مشروع مشترك.	التحكم في مختلف وضعيات القذف .	ساعة واحدة	كرة اليد	ساحة المؤسسة	07
الوسائل	المساهمة في مردود الزملاء بمدف انجاح مشروع مشترك.	التحكم في مختلف وضعيات القذف .	الهدف الإجرائي				
الكفاءة القاعدية							

فترات التعلم	المـهـدـفـ	الـظـرـوفـ	شـروـطـ النـجـاحـ	التـوجـيهـاتـ
فيزيولوجي عام	- تحية نفسية وتحظى بـ - تحية نفسية وتحظى بـ	<u>الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رقمـ 01ـ :</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية .	* المـحافظـ علىـ الـايـقـاعـ الـمـنـاسـبـ . * اثنـاءـ الـجـريـ .	- 10 د عمل . - احترام الرميـلـ الـمـسـيرـ وـالـمـشـارـكـ فيـ ـالـتـنـظـيمـ (ـقـائـدـ الفـوـجـ)
الـقـدرـةـ عـلـىـ الـتـسـيـرـ وـالـتـنـظـيمـ	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير - والتنظيم	<u>الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رقمـ 02ـ :</u> <u>الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميـذـ . - فوجـينـ فيـ التنـظـيمـ وـالـتـسـيـرـ وـالـتـحـكـيمـ . - فوجـينـ فيـ المنـافـسـةـ . - والـبـاقـيـ مـلاـحظـينـ . <u>الـمـوقـفـ الثـانـيـ :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التـصـرـيرـ . - الاستـقـبـالـ . - الـإـرـسـالـ الـبـسيـطـ .	* احـترـامـ قـائـدـ الـفـرـيقـ فيـ ـتـوجـيهـهـ لـزـمـلـاهـ . * الرـغـبةـ فيـ التـحـديـ وـالـفـوزـ .	- 10 د عمل . - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميـذـ ـالـعـفـينـ بـالـمـهـامـ التـقـنـيـةـ ـكـالـتـحـكـيمـ وـالـمـالـاحـظـةـ . - 25 د عمل . - تطبيق قوانـينـ الـكـرـةـ ـالـطـائـرـةـ .
إـعادـةـ التـلـامـيـذـ إـلـىـ حـالـتـمـ الطـبـيـعـيـةـ	- إـعادـةـ التـلـامـيـذـ إـلـىـ حـالـتـمـ الطـبـيـعـيـةـ .	<u>الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رقمـ 03ـ :</u> <u>الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :</u> - منافـسـةـ بـيـنـ الأـفـواـجـ . - تـطـبـيقـ نـظـامـ الدـورـاتـ . - التـركـيزـ عـلـىـ الـمـالـاحـظـةـ .	* التـعاملـ الـإـيجـابـيـ معـ الزـمـلـاءـ .	- حـشـمـ عـلـىـ ـالـنـظـافـةـ .

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

المهام	فترات التعلم	ظروف الإنهاز	شروط النجاح	التوجيهات
- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	فترة التعلم	<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 بالتنمية العضلية . 	* الحفاظ على الارتفاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الرميمل المسير والمشاركة في التنظيم . (قائد الفوج)
<p>- الإحساس بالمسؤولية</p> <p>- القدرة على التسيير والتنظيم</p>	فترة الأذان (الاستمرار)	<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 بالتحفيظ للمنافسة والتركيز على التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط . 	<p>* احترام قائد الفريق في تحدياته لزمائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والفوز .</p>	<p>- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- يقوم التلاميذ المغففين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- تطبيق قوانين الكرة الطائرة .</p>
<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	فترة الذهاب	<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 . 	<p>* التعامل الإيجابي مع الزملاء</p>	- 05 د عمل . - حشهم على النظافة .
		<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية . 	* المدوء والانضباط .	

المجال التعليمي : الثاني

المستوى الدراسي	الوسائل	الكفاءة القاعدية	المهـدـفـ الإـجـرـائـي	المـهـمـاتـ
السنـةـ الثـالـثـةـ مـوـسـطـ	كرـاتـ أـقـمـاعـ -ـ مـيـقـاتـيـ -ـ صـافـرـةـ .	الـمـسـاـهـمـةـ فـيـ مـرـدـودـ الزـمـلـاءـ بـمـدـفـ اـنـجـاحـ مـشـرـعـ مـشـرـكـ .	الـتـكـيـفـ مـعـ قـوـانـينـ الـلـعـبـ وـقـوـاعـدـهـ .	ـ 10ـ دـعـلـ .
ـ 09ـ	ـ سـاحـةـ الـمـؤـسـسـةـ .	ـ سـاعـةـ وـاحـدةـ .	ـ كـرـةـ الـيـدـ .	ـ مـذـكـرـةـ .

فترات التعلم	المـهـمـاتـ	ـ اـمـ	ـ الـظـرـوفـ الـإـنـجـازـ	ـ شـرـوطـ النـجـاحـ	ـ التـوـجـيهـاتـ
ـ فـيـرـيـولـوـجـيـ عـامـ	ـ نـقـيـةـ نـفـسـيـةـ وـخـطـ يـرـ		ـ الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رـقـمـ 01ـ :	ـ ظـرـوفـ الـإـنـجـازـ	ـ ـ 10ـ دـعـلـ .
ـ فـيـرـيـولـوـجـيـ عـامـ	ـ فـيـرـيـولـوـجـيـ عـامـ		ـ عـمـلـ بـالـأـفـواـجـ .	ـ شـرـوطـ النـجـاحـ	ـ اـحـتـرـامـ الرـمـيـلـ
ـ فـيـرـيـولـوـجـيـ عـامـ	ـ فـيـرـيـولـوـجـيـ عـامـ		ـ جـريـ خـفـيفـ حـولـ الـمـيـدانـ ،ـ الـقـيـامـ بـعـضـ الـحـرـكـاتـ	ـ الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رـقـمـ 01ـ :	ـ اـحـتـرـامـ الرـمـيـلـ
ـ فـيـرـيـولـوـجـيـ عـامـ	ـ فـيـرـيـولـوـجـيـ عـامـ		ـ الـخـاصـةـ بـالـتـسـخـينـ .	ـ ظـرـوفـ الـإـنـجـازـ	ـ اـحـتـرـامـ الرـمـيـلـ
ـ فـيـرـيـولـوـجـيـ عـامـ	ـ فـيـرـيـولـوـجـيـ عـامـ		ـ تـمـريـنـاتـ خـاصـةـ بـالـمـلـوـنـةـ .	ـ شـرـوطـ النـجـاحـ	ـ اـحـتـرـامـ الرـمـيـلـ
ـ فـيـرـيـولـوـجـيـ عـامـ	ـ فـيـرـيـولـوـجـيـ عـامـ		ـ تـمـريـنـاتـ خـاصـةـ بـالـتـقـوـيـةـ الـعـضـلـيـةـ .	ـ ظـرـوفـ الـإـنـجـازـ	ـ اـحـتـرـامـ الرـمـيـلـ
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رـقـمـ 02ـ :	ـ الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رـقـمـ 02ـ :	ـ ـ 10ـ دـعـلـ .
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :	ـ الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :	ـ اـحـتـرـامـ الرـمـيـلـ
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ الـقـيـامـ بـتـوزـيعـ الـمـهـامـ عـلـىـ الـتـالـمـيـدـ .	ـ الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :	ـ اـحـتـرـامـ الرـمـيـلـ
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ فـوـجـيـنـ فـيـ الـتـنـظـيمـ وـالـتـسـيـيرـ وـالـتحـكـيمـ .	ـ الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :	ـ اـحـتـرـامـ الرـمـيـلـ
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ فـوـجـيـنـ فـيـ الـمـنـافـسـةـ .	ـ الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :	ـ اـحـتـرـامـ الرـمـيـلـ
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ وـالـبـاقـيـ مـلـاـحظـيـنـ .	ـ الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :	ـ اـحـتـرـامـ الرـمـيـلـ
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ الـمـوقـفـ الـثـانـيـ :	ـ الـمـوقـفـ الـثـانـيـ :	ـ يـقـومـ الـتـالـمـيـدـ
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ الـقـيـامـ بـالـتـحـضـيرـ لـلـمـنـافـسـةـ وـالـتـركـيزـ عـلـىـ :	ـ الـمـوقـفـ الـثـانـيـ :	ـ يـقـومـ الـتـالـمـيـدـ
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ الـتـسـرـيرـ .	ـ الـمـوقـفـ الـثـانـيـ :	ـ يـقـومـ الـتـالـمـيـدـ
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ الـاسـتـقـبـالـ .	ـ الـمـوقـفـ الـثـانـيـ :	ـ يـقـومـ الـتـالـمـيـدـ
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ الـتـنـظـيـطـ .	ـ الـمـوقـفـ الـثـانـيـ :	ـ يـقـومـ الـتـالـمـيـدـ
ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ	ـ الـإـحساسـ بـالـمـسـؤـولـيـةـ		ـ تـنـظـيـمـ الـلـعـبـ الـجـمـاعـيـ .	ـ الـمـوقـفـ الـثـانـيـ :	ـ يـقـومـ الـتـالـمـيـدـ
ـ الـقـدرـةـ عـلـىـ التـسـيـيرـ	ـ الـقـدرـةـ عـلـىـ التـسـيـيرـ		ـ الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رـقـمـ 03ـ :	ـ الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رـقـمـ 03ـ :	ـ ـ 25ـ دـعـلـ .
ـ الـقـدرـةـ عـلـىـ التـسـيـيرـ	ـ الـقـدرـةـ عـلـىـ التـسـيـيرـ		ـ الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :	ـ الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :	ـ تـطـبـيقـ قـوـانـينـ كـرـةـ الـيـدـ
ـ الـقـدرـةـ عـلـىـ التـسـيـيرـ	ـ الـقـدرـةـ عـلـىـ التـسـيـيرـ		ـ مـنـافـسـةـ بـيـنـ الـأـفـواـجـ .	ـ الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :	ـ تـطـبـيقـ قـوـانـينـ كـرـةـ الـيـدـ
ـ الـقـدرـةـ عـلـىـ التـسـيـيرـ	ـ الـقـدرـةـ عـلـىـ التـسـيـيرـ		ـ تـطـبـيقـ نـظـامـ الدـورـاتـ .	ـ الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :	ـ تـطـبـيقـ قـوـانـينـ كـرـةـ الـيـدـ
ـ الـقـدرـةـ عـلـىـ التـسـيـيرـ	ـ الـقـدرـةـ عـلـىـ التـسـيـيرـ		ـ تـرـكـيزـ عـلـىـ الـمـلـاـحظـةـ .	ـ الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :	ـ تـطـبـيقـ قـوـانـينـ كـرـةـ الـيـدـ
ـ دـيـنـامـيـكـيـةـ الـمـنـافـسـةـ	ـ دـيـنـامـيـكـيـةـ الـمـنـافـسـةـ		ـ الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رـقـمـ 04ـ :	ـ الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رـقـمـ 04ـ :	ـ ـ 05ـ دـعـلـ .
ـ دـيـنـامـيـكـيـةـ الـمـنـافـسـةـ	ـ دـيـنـامـيـكـيـةـ الـمـنـافـسـةـ		ـ جـمـعـ الـتـالـمـيـدـ وـمـنـاقـشـهـمـ حـولـ الـحـصـةـ .	ـ الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رـقـمـ 04ـ :	ـ حـثـهـمـ عـلـىـ اـحـتـرـامـ
ـ دـيـنـامـيـكـيـةـ الـمـنـافـسـةـ	ـ دـيـنـامـيـكـيـةـ الـمـنـافـسـةـ		ـ فـتـحـ جـمـالـ الـمـنـاقـشـةـ .	ـ الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رـقـمـ 04ـ :	ـ حـثـهـمـ عـلـىـ اـحـتـرـامـ
ـ دـيـنـامـيـكـيـةـ الـمـنـافـسـةـ	ـ دـيـنـامـيـكـيـةـ الـمـنـافـسـةـ		ـ اـعـطـاءـ الـتـائـجـ الـنـهـائـيـةـ .	ـ الـحـالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رـقـمـ 04ـ :	ـ حـثـهـمـ عـلـىـ اـحـتـرـامـ
ـ حـالـتـمـ الطـبـيـعـيـةـ .	ـ حـالـتـمـ الطـبـيـعـيـةـ .				

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

الجال التعلمى : الثالث

المادة: تربية بدنية ورياضية

المستوى الدراسي	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	تعلم الارتفاع برجل واحدة وتجنب المخاطرة .	استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحولات الناتجة ، في إطار نظامي محدود .	طاولة - كرسي - أقماع - ديكامتر - صافرة - حوض الرمل .	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01
المهام						
فترات التعلم						

المهام	فترات التعلم	الحالات التعليمية رقم 01:	الحالات التعليمية رقم 02:	الحالات التعليمية رقم 03:	الحالات التعليمية رقم 04:
- هيئة نفسية وتحظى بـ فيزيولوجي عام	فترة: الإعداد والتأهيل	- القدرة على التنسيق - العمل بالأفواج .	- القدرة على التسيير - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ .	- القدرة على المنافسة - القدرة على التحليق .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .
- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- حرفي حنف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين .	- فوجين في التنسيق والتسيير والتحكيم .	- تعديل خطوات الاقتراب .	- فتح مجال المناقشة .
- ديناميكية المنافسة .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- تمرينات خاصة بالمرونة .	- فوجين في المنافسة .	- الارتفاع والطيران والسقوط بكلتي الرجلين .	- إعطاء النتائج النهائية .
- ديناميكية المنافسة .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية .	- البقاء ملاحظين .	- الخروج للأمام .	- حثهم على النظافة .
- ديناميكية المنافسة .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- الموقف الأول : القيام بتوزيع المهام على التلاميذ .	- الموقف الثاني : القيام بالتحليق للمنافسة والتركيز على : الجري في الرواق .	- التركيز على الملاحة .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .
- ديناميكية المنافسة .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- فوجين في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن .	- تعديل خطوات الاقتراب .	- فتح مجال المناقشة .	- فتح مجال المناقشة .
- ديناميكية المنافسة .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- الارتفاع والطيران والسقوط بكلتي الرجلين .	- الارتفاع والطيران والسقوط بكلتي الرجلين .	- إعطاء النتائج النهائية .	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .
- ديناميكية المنافسة .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- الموقف الأول : القيام بالتحليق للمنافسة والتركيز على : الجري في الرواق .	- التركيز على الملاحة .	- إعطاء النتائج النهائية .	- حثهم على النظافة .
- ديناميكية المنافسة .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- فوجين في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن .	- تعديل خطوات الاقتراب .	- فتح مجال المناقشة .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .
- ديناميكية المنافسة .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- الارتفاع والطيران والسقوط بكلتي الرجلين .	- الارتفاع والطيران والسقوط بكلتي الرجلين .	- إعطاء النتائج النهائية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .
- ديناميكية المنافسة .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- الموقف الأول : القيام بالتحليق للمنافسة والتركيز على : الجري في الرواق .	- التركيز على الملاحة .	- إعطاء النتائج النهائية .	- حثهم على النظافة .
- ديناميكية المنافسة .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- فوجين في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن .	- تعديل خطوات الاقتراب .	- فتح مجال المناقشة .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .
- ديناميكية المنافسة .	فترة: الإنجاز والتنفيذ	- الارتفاع والطيران والسقوط بكلتي الرجلين .	- الارتفاع والطيران والسقوط بكلتي الرجلين .	- إعطاء النتائج النهائية .	- حثهم على النظافة .

الحال التعليمي : الثالث

المادة: تربية بدنية ورياضية

المستوى الدراسي	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	دفع الجسم لأعلى ولأبعد مكان .	استجابة حر كية ذات الاستقلالية مناسبة للتحولات الناجحة ، في إطار نظامي محدود .	أقماع - ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
المهام						
فترات التعلم						

المهام	فترات التعلم	الظروف المحيطة	شروط النجاح	التوجيهات
- تجربة نفسية وتحظير فزيولوجي عام	فترة التحضير	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين من حين لآخر .. - أثناء الجري يطلب من كل فوج استعمال الارتكازات بخطوات اهتزازية للاحساس بعمل الأطراف السفلية أثناء الوثب . 	<p>* القيام بأي مبادرة وسط الفوج .</p> <p>* الامتناع عن الكلام والتحدث مع الزميل والتركيز في العمل .</p>	<p>- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .</p>
- إدراك أهمية رجل الارتفاع والاندفاع نحو الارتفاع .	فترة الارتفاع	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع الارتفاع عن رجل الاندفاع المناسب للوثب ، وتجهيزه قوة الدفع إلى الأمام مع الحافظة على السقوط الجيد . - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعةه واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . <p><u>الموقف الثاني :</u></p>	<p>* عدم التردد وتحفيض السرعة أمام لوح الارتفاع .</p> <p>* الوصول إلى مكان الارتفاع بسرعة قصوى .</p>	<p>- البحث عن مكان الانطلاق المناسب .</p> <p>- التدرج في أداء التمارين .</p> <p>- 10 د عمل .</p> <p>- ضبط مسافة القفز .</p> <p>- السقوط يكون بكلتا الرجلين .</p>
- دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن .	فترة الارتفاع والسقوط	<p><u>الحالة التعليمية رقم 03:</u></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - مناسبة بين الأفواج . 	<p>* السقوط الاجباري والخروج إلى الأمام .</p>	
- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	فترة العودة	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - مناقشة عامة . - تقديم بعض النصائح والإرشادات . 	<p>* المدورة والانضباط .</p>	<p>- 05 د عمل .</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>

الحال التعليمي : الثالث

المادة: تربية بدنية ورياضية

المعلمات	ظروف الإنهاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التعلم 	الحالات العلمية رقم 01: <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - حري خفيف في الرواق ، ذهاباً وإياباً . - عمل ثانوي : القيام بعض التمرينات الخاصة باتفاقية العضلة . - مواصلة الجري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر و القيام بوثبات أفقية من حين آخر . 	* عدم التكثيل أثناء القيام بالتمرينات . * التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعلة .	- 10 د عمل . - احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .
 الحالات العلمية رقم 02: الموقف الأول : <ul style="list-style-type: none"> - عمل فوق ميدان الوثب . - حري على طول الرواق بخطوات ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتفاع المناسب ، دون استعمال الاندفاع والسقوط . الموقف الثاني : <ul style="list-style-type: none"> - نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط . 	* عدم التردد في السرعة أثناء الارتفاع من لوح الارتفاع .	- البحث عن رجل الارتفاع بالاقتراب .	- 10 د عمل . - المحافظة على ايقاع السرعة المناسب .
 الحالات العلمية رقم 03 : الموقف الأول : <ul style="list-style-type: none"> - منافسة بين الأفواج . 	* الكشف عن رجل الارتفاع المناسب بدون تردد .	* التعامل الإيجابي مع لوح الارتفاع .	- الإحساس بتحول السرعة إلى قوة دفع .
 الحالات العلمية رقم 04 : <ul style="list-style-type: none"> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - التكلم بدون تردد ولا حجل . - تذكيرهم بالحصة القادمة . 	* المدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - حثهم على السير بحذر في الطرق .	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .

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

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التجـيهات
المرحلة الأولى	- تحضير بدني عام + تحسين خاص بالنشاط	- الحالـة التعليمـة رقم 01: <u>الـمـوقـف الأول:</u> - عمل بالأفواج . - جري حفيـف حول المـيدـان ، القيام ببعض الحركـات الخاصة بالتسخـين . - تمرينات خاصة بالتنمية العـضـلـية .	* المـحافظـة على التـوازنـ أثناءـ الجـري .	- 10 دـعمل . - الاستـجـابـة لـ التنـظـيمـ قـائـدـ الفـرقـ .
المرحلة الثانية	- اختيار الوضعـة المناسبـةـ للـمكانـانيةـ السـقوـطـ الجـيدـ . - تـعلمـ خطـواتـ الـاقـتـرابـ معـ الحـفـاظـ عـلـىـ الـارـتكـازـاتـ .	- الحالـة التعليمـة رقم 02: <u>الـمـوقـف الثاني:</u> - عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثبقصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . - الحالـة التعليمـة رقم 03: <u>الـمـوقـف الأول:</u> - منافـسةـ بيـنـ الأـفـواـجـ . - التركـيزـ عـلـىـ خطـواتـ الـاقـتـرابـ وـعـدـمـ اـرـتكـابـ الأـخطـاءـ .	* عدمـ الرـجـوعـ لـ الخـلفـ بـعـدـ عمـلـةـ السـقوـطـ .	- 10 دـعمل . - استـعمـالـ الذـراعـينـ فـيـ عمـلـةـ السـقوـطـ إـلـىـ الأـمامـ .
المرحلة الثالثـةـ الـأـنـجـازـ الـمـيـسـرـ	- إعادةـ التـلـامـيـذـ إـلـىـ حـالـتـهمـ الطـبـيعـيـةـ .	- الحالـة التعليمـة رقم 04: - جـمعـ التـلـامـيـذـ وـمـنـاقـشـتـهـمـ حـولـ المـحـصـةـ . - تقديمـ بعضـ النـصـائحـ وـالـإـرشـادـاتـ .	* عدمـ الـقـيـامـ بـالـخـواـلـاتـ الـفـاشـلـةـ .	- 25 دـعمل . - تـجـنبـ الوـثـبـ بـعـدـ الجـريـ . - الخـروـجـ دائـماـ يـكـونـ إـلـىـ الأـمامـ .
المرحلة الرابـحةـ الـأـنـجـازـ الـمـيـسـرـ			* جـمـعـ التـلـامـيـذـ فـيـ مـكـانـ وـاحـدـ وـالـجـمـيعـ يـسـمـعـ .	- 05 دـعمل . - حـشـمـ عـلـىـ النـظـافـةـ .

الحال التعليمي : الثالث

المادة: تربية بدنية ورياضية

المهـام	ظـروف الإنجـاز	شـروط النجـاح	الـتـوجـيهـات
٣٠-٣١	<p>الـحـالـةـ الـعـلـمـيـةـ رقمـ ٠١:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالأفواج . - جري حقيق في الرواق ، ذهاباً وإياباً . - عمل ثانـي : القيام بعض التمرينات الخاصة باتفاقية العضـلـيةـ . - مواصلة الجري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر . 	<p>* عدم التكـلـلـ أثناءـ القيامـ بالـتمـرينـاتـ .</p> <p>* التعاونـ فيماـ بينـهمـ والـمسـاهـمةـ الفـعـالـةـ .</p>	<p>- ١٠ دـعمـ .</p> <p>- احـترـامـ الـوقـتـ</p> <p>وـالـمسـاحـةـ الـخـدـدـيـنـ</p> <p>لـالـعـلـمـيـةـ .</p>
٣٢-٣٣	<p>الـحـالـةـ الـعـلـمـيـةـ رقمـ ٠٢:</p> <p>الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - عمل بالـجـمـوعـاتـ : - جـريـ داخلـ الروـاقـ بـخطـواتـ اـرـتـادـيـةـ أوـ اـهـتـازـيـةـ - بـسـرـعـةـ مـتـزـايـدـةـ معـ الـبـحـثـ عنـ رـجـلـ الـارـتقـاءـ . <p>الـمـوقـفـ الثـانـيـ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الـرـبـطـ بـيـنـ الـوـثـبـ (ـقـوـةـ الدـفـعـ)ـ وـالـجـرـيـ (ـخـطـوـاتـ) - الـاقـرـابـ (ـمـعـ تـحـوـيلـ السـرـعـةـ مـنـ مـسـارـ عـمـودـيـ إـلـىـ مـسـارـ أـفـقيـ)ـ . <p>الـحـالـةـ الـعـلـمـيـةـ رقمـ ٠٣:</p> <p>الـمـوقـفـ الـأـوـلـ :</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيامـ بـالـوـثـبـ عـلـىـ حاجـزـ مـتـزـايـدـ العـلـوـ وـالـبـعـدـ مـعـ التـركـيزـ عـلـىـ التـواـزنـ بـوـاسـطـةـ التـحـكـمـ فـيـ الـجـسـمـ . 	<p>* عدمـ التـرـددـ أثناءـ الوصولـ إـلـىـ لـوحـ الـارـتقـاءـ .</p> <p>* التـمـكـنـ مـنـ الـوصـولـ إـلـىـ لـوحـ الـارـتقـاءـ بـأـفـصـىـ سـرـعـةـ .</p> <p>* التـمـكـنـ مـنـ اختـيـارـ الـرـجـلـ</p> <p>الـمـنـاسـبـ فـيـ الـوقـتـ المناسبـ .</p> <p>* الـارـتقـاءـ إـلـىـ الأـعـلـىـ .</p>	<p>- ١٠ دـعمـ .</p> <p>- استـعمالـ أـفـصـىـ سـرـعـةـ مـكـنةـ للـوصـولـ</p> <p>هـاـ إـلـىـ لـوحـ الـارـتقـاءـ .</p> <p>- وـضـعـ الـرـجـلـ</p> <p>بـطـرـيقـةـ سـلـيمـةـ فـوـقـ</p> <p>لـوحـ الـارـتقـاءـ .</p> <p>- ٢٥ـ دـعمـ .</p> <p>- ضـبـطـ مـسـافـةـ الـقـفـرـ</p> <p>- التـركـيزـ عـلـىـ عـمـلـ</p> <p>الـأـطـرـافـ الـعـلـوـيـةـ وـ</p> <p>الـسـفـلـيـةـ .</p>
٣٤-٣٥	<p>الـحـالـةـ الـعـلـمـيـةـ رقمـ ٠٤:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جـمـعـ التـلـامـيـذـ وـمـنـاقـشـهـمـ حـوـلـ الـحـصـةـ . - فـتـحـ مـجـالـ الـمـنـاقـشـةـ . 	<p>* الـاحـترـامـ الـمـبـادـلـ أـشـاءـ الـحـوارـ .</p>	<p>- ٥٥ـ دـعمـ .</p> <p>- حـثـهـمـ عـلـىـ مـرـاجـعـةـ</p> <p>الـدـرـوـسـ الـأـخـرـىـ ..</p>

المجال التعليمي : الثالث

المادة: تربية بدنية ورياضية

المستوى الدراسي	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	الربط بين جميع عناصر الوثب والسقوط الآمن .	استجابة حركية ذات الاستقلالية مناسبة للتحولات الناجحة ، في إطار نظامي محدود .	أقماع - ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
المهام	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
المهام	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
فترات التعلم	المهام	الظروف	شروط النجاح	التجهيزات		

تمكّنكم	تمكّنكم	تمكّنكم	تمكّنكم
<p>- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .</p> <p>- 10 د عمل</p> <p>- البحث عن مكان الانطلاق المناسب .</p> <p>- التدرج في أداء التمارين .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- ضبط مسافة القفز</p> <p>- السقوط يكون بكلتا الرجلين .</p> <p>- 05 د عمل .</p> <p>- حشthem على النظافة .</p>	<p>* القيام بأي مبادرة وسط الفوج .</p> <p>* الامتناع عن الكلام والتحدث مع الزميل والتركيز في العمل .</p> <p>* عدم التردد وتحفيض السرعة أمام لوح الارقاء .</p> <p>* الوصول إلى مكان الارقاء بسرعة قصوى .</p> <p>* السقوط الاجباري والخروج إلى الأمام .</p> <p>* المدود والانضباط .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين من حين آخر .. - أثناء الجري يتطلب من كل فوج استعمال الارتكازات بخطوات اهتزازية للاحساس بعمل الأطراف السفلية أثناء الوثب . <p>الحالة التعليمية رقم 02:</p> <p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسب للوثب ، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع الحافظة على السقوط الجيد . - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . <p>الحالة التعليمية رقم 03:</p> <p>الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> - مناسبة بين الأفواج . <p>الحالة التعليمية رقم 04:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مناقشة عامة . - تقديم بعض النصائح والإرشادات . 	<p>- هيئة نفسية وتحظى بـ فيزيولوجي عام</p> <p>- إدراك أهمية رجل الارتفاع والاندفاع نحو الارتفاع .</p> <p>- الرابط بين السرعة والطيران والسقوط .</p> <p>- دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن ..</p> <p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>

الحال التعليمي : الثالث

المادة: تربية بدنية ورياضية

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

المستوى الدراسي	الحال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الثالثة متوسط	الثالث	كرة السلة	ساحة المؤسسة	09 ساعات
تقاسم الفرص في محيط مركب وقبل النجاح والإخفاق .				الكفاءة المرحلية
بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .				الكفاءة القاعدية
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التسيير والتنظيم	- تحسين اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم	ظ/ا: كشف مستوى تحصيلي وتصرفي – معرفة إمكانيات السرعة (إنجاز بطاقة الملاحظات وقراءتها) التنظيم والتسيير. م/ن: القيام بتوزيع المهام – التنظيم والتنشيط للمنافسة .	
02	- التحكم في الجسم والقدرة على أحد القرار بدون تردد .	- تحسين التحكم في الكرة .	ظ/ا: الجري في خط مستقيم (المحور) مع استعمال أدنى حد زمني مناسب للمسافة . م/ن: التمييز بين السرعة والباطد .	
03	- تسيير منتظم للحركات والتصرفات لمواجهة الموقف .	- تقسيم المهام بالنسبة لأفراد الفريق .	ظ/ا: 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/ا: كيفية توزيع المجهود بالنسبة للسباق أو المسافة والوقت والواجهة . م/ن: استعمال أشكال مختلفة لتنمية السرعة كاستعمال سرعة السباق .	
05	- احتياج الموقف .	- التعاون في تنظيم المجموع .	ظ/ا: تنمية سرعة الانفعال والاستجابة – البصري – السمعي – اللسمي م/ن: تجنب الحركات الطفولية الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات .	
06	- استعمال وضعيه مرية للجسم أثناء التنقل .	- اختيار الموقع والتمرير الجيد .	ظ/ا: الجري في خط مستقيم (المحور) مع استعمال أدنى حد زمني مناسب للمسافة . م/ن: تنمية سرعة الانفعال والاستجابة – البصري – السمعي – اللسمي معرفة مراقبة النبض القلبي .	
07	- التأقلم مع خطة اللعب واحترام الخصم .	- التأقلم مع خطة اللعب واحترام الخصم .	ظ/ا: الحفاظ على السرعة والبحث على أحسن فعالية بين السعة الحرارية والوتيرة . م/ن: إدراك أن أقصر مسافة هي الأقرب .	
08	- التحكم في الإيقاع والوتيرة السريعة .	- تطبيق قوانين اللعبة واحترام قرارات الحكم .	ظ/ا: كيفية إيهاء السباق واحتياج خط الوصول – السعة المناسبة لسرعة التنقل والإهانة . م/ن: تقدير الوقت المناسب للسرعة .	
09	- إبراز قدرات التنظيم والتسيير .	- تنظيم منافسة وتسخيرها .	ظ/ا: تنظيم المنافسة – تقدير الجهد بالنسبة للآخرين وكذا بالنسبة للوقت . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل .	

الحال التعليمي : الثالث

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكورة
السنة الثالثة متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01
الوسائل	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - طاولة - كرسي - ميقاتي - صافرة .			
الكتفاعة القاعدية	بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .			
الهدف الإجرائي	تحسين اللعب الجماعي في الدفاع والمجموم .			

المهام	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
- تقييم الحالة النفسية والبدنية . - لعبة التمريرات العشرة .	* كل فوجين يكونان أو ينشطان في منتصف الملعب (كرة السلة) بحيث يحاول كل فوج تمرير الكرة بين عناصر فريقه ، 10 تمريرات ويحاول الفوج الخصم اعتقه واستعادة الكرة قبل بلوغ العدد ليقوم بنفس العمل .	* المشاركة الجماعية في العمل . * فهم قواعد اللعبة	- عدم تجاوز المسافة المحددة للنشاط . - تطبيق قواعد اللعبة .
- القدرة على تنظيم وتسخير منافسة . - اجراء منافسة بين الأفواج . - إدراك أهمية التعاون مع الغير . - دور الاستجابات السريعة خلال مواقف مختلفة .	* تشكيل الأفواج: * يقوم كل قائد فوج بتنظيم و تسخير منافسة مع تسجيل الملاحظات والقيام بعملية القرعة . * حيث تكون الفوج (A) / الفوج (B) " (D) / " (C) * الفائز من اللقاء الأول ضد الفائز من اللقاء الثاني . * المنهزم من اللقاء الأول ضد المنهزم من اللقاء الثاني <u>الحالة العلمية رقم 03:</u> * تعيين الفائز واعطاء النتائج والترتيب الخاص بالأفواج .	* فهم طريقة سير المنافسة . * تطبيق قوانين اللعبة . * تذوق طعم الفوز والانتصار . * التعاون والاحترام المتبادل .	- احترام وقت المقابلة . - احترام قرارات الحكم . - تقبل النقد والهزيمة . - تشجيع الزملاء وحثهم على الفوز
- مناقشة عامة وأهمية الملاحظة الدقيقة .	<u>الحالة العلمية رقم 04:</u> * جمع التلاميذ - جمع الأدوات . * مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال المخصصة .	* إبداء الرأي واحترام الرأي الآخر .	- الفرحة والسرور بين التلاميذ .

المستوى الدراسي	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	وسائل	ساحة المؤسسة	مكان الإنماز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	تحسين التحكم في الكرة .	بناء سلوكات جديدة وتربيتها في إطارها المحدود .	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	كرة السلة	ساعة واحدة	02
الاهداف	تحصين التحكم في الكرة .	بناء سلوكات جديدة وتربيتها في إطارها المحدود .	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	كرة السلة	ساعة واحدة	02
الاهداف	تحصين التحكم في الكرة .	بناء سلوكات جديدة وتربيتها في إطارها المحدود .	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	كرة السلة	ساعة واحدة	02
الاهداف	تحصين التحكم في الكرة .	بناء سلوكات جديدة وتربيتها في إطارها المحدود .	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	كرة السلة	ساعة واحدة	02

فترات التعلم	المهارات	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
الفترة الرابعة: الإنماز والرسيمة	<ul style="list-style-type: none"> - كثافة الحالة النفسية والبدنية . - لعب التمريرات العشرة . 	<p><u>الحالة العلمية رقم 01:</u></p> <p>* 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 .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - العمل الجماعي داخل الفوج . - فهم قواعد اللعبة . 	<ul style="list-style-type: none"> - عدم الخروج من الحيز . - التمرير لكل عناصر الفوج .
الفترة الرابعة: الإنماز والرسيمة	<ul style="list-style-type: none"> - كيفية التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال . - أهمية العمل الجماعي المنظم لبلوغ الغاية . - بناء هجوم بسيط . - تنظيم الهجوم والدفاع . داخل الميدان . - منافسة . 	<p><u>الحالة العلمية رقم 02:</u></p> <p><u>الموقف الأول:</u></p> <p>* يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد .</p> <p>- ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن .</p> <p><u>الموقف الثاني:</u></p> <p>* 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 .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة . - استغلال الحيز . - السرعة في التنقل . - التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا . 	<ul style="list-style-type: none"> - الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة . - إدراك زمان المحجم . - التفاهم بين العناصر . - اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .
الفترة الرابعة: الاتقان	<ul style="list-style-type: none"> - الراحة وكيفية الملاحظة . 	<p><u>الحالة العلمية رقم 03:</u></p> <p>* 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 .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - الراحة بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء . 	<ul style="list-style-type: none"> - الراحة البدنية والنفسية .
الفترة الرابعة: الاتقان	<ul style="list-style-type: none"> - الراحة وكيفية الملاحظة . 	<p><u>الحالة العلمية رقم 04:</u></p> <p>* جمع التلاميذ . جمع الأدوات .</p> <p>* مناقشة عامة .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - الراحة بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء . 	<ul style="list-style-type: none"> - الراحة البدنية والنفسية .

المستوى الدراسي	الوسائل	الكفاءة القاعدية	المهارات	فترات التعلم
الرسائل	تقسيم المهام بالنسبة لأفراد الفريق .	بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	
الرسائل	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	كرة السلة	
المهارات	تقسيم المهام بالنسبة لأفراد الفريق .	بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	

المهارات	فترات التعلم	المهارات	فترات التعلم	الرسائل	المهارات	فترات التعلم
- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الحفيف أثناء الجري . - التركيز على تمارينات المرونة.	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	- <u>الحالة التعليمية رقم: 01</u> * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام بعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين آخر . بعض التمارينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية				
- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة .	* التعود على ملامسة الكرة .	- <u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> - <u>موقف الأول</u> : - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام ب اللعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - <u>الموقف الثاني</u> : - عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والحافظة المنخفضة أثناء اللعب .				
- 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - الخصم أثناء اللعب	* تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	- <u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب				
- 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .	* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصة	- <u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .				

المجال التعليمي : الثالث

المستوى الدراسي	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	مدة الإنماز	مكان الإنماز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	تعلم أنواع التسديد ، من الثبات ، ومن الارتكاز.	بناء سلوكيات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
المهام	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	النشاط البدني	مدة الإنماز	
المهام	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	كرة السلة	مكان الإنماز	مذكرة

فترات التعلم	المهارات	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
١٠:٣٠	* التحضير البدني والنفسي لللابد .	<u>01</u> - الحالة التعليمية رقم: * عمل بالأفواج : كل فوج في منطقته : جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج بعض التمارين الخاصة بتنمية العضلات العلوية والسفلى .	- الحالة التعليمية رقم: * اقتراح تمرين تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج .	- 8 د عمل . - الحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد
١٠:٣٠	<u>02</u> - الحالة التعليمية رقم: - موقف الأول : عمل ثانوي : القيام بالتمرير والاستقبال . من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا الموقف الثاني : نفس التمرير لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر .	<u>01</u> - الحالة التعليمية رقم: * اقتراح تمرين تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج .	- 10 د عمل . استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . تطبيق قوانين الكورة الطائرة .	- 10 د عمل . - 10 د عمل - 15 د عمل .
٩:٥٠	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<u>03</u> الحالة التعليمية رقم: * جمع التلاميذ . تقديم الملاحظات . التحضير للحصة القادمة .	<u>03</u> الحالة التعليمية رقم: الالتزام بالهدوء والانضباط	- 7 د عمل . إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .

المجال التعليمي : الثالث

المستوى الدراسي	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	ساحة المؤسسة	مكان الإنماز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	التعاون في تنظيم المجموع .	بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	كرة السلة	ساعة واحدة	05
المهارات	التعاون في تنظيم المجموع .	بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	كرة السلة	ساعة واحدة	05
الكلمات	التعاون في تنظيم المجموع .	بناء سلوكات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .	كرة السلة	ساعة واحدة	05

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

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

المهارات	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
- تطبيق ما يقدم من طرف قائد الفوج .	- حركة الفوج . - الحالة العامة للعناصر .	* يقوم قائد كل فوج بتحضير عناصر فوجه بواسطة ألعاب من اختياره ، تعمل على تحضيرهم بدنيا ونفسيا بواسطة الكرة وبدونها .	- تجربة الحالة النفسية والبدنية ، قبل بداية النشاط .
- الاتجاه صوب السلة - التركيز على الوضعيات . - عدم التهاون . - المثابرة في العمل . - اختيار الوضعيات المناسبة	- التنقل الصحيح . - التسديد الجيد . - الدفاع القانوني . - الإرادة لبلوغ السلة . - العمل الجماعي للفوج . - الدقة في التسديد .	<p>الحالة التعليمية رقم: 01:</p> <p>الموقف الأول :</p> <p>* يقوم عناصر كل فوج بالتنقل بالكرة فرديا وبسرعة صوب السلة ثم القيام بالتسديد عن قرب .</p> <p>- ثم تغيير أماكن التسديد من الأمام وعلى الجانبين .</p> <p>الموقف الثاني :</p> <p>* كل عنصرين متقابلين أحدهما يمثل المجموع الآخر يكون في حالة الدفاع ، بحيث يقوم المهاجم بمحاولة تجاوز الخصم للوصول إلى السلة والقيام بتسديدة صحيحة ، ثم تغيير المهام .</p> <p>الموقف الثالث :</p> <p>* إجراء منافسة بين الأفواج يكون فيها الدقة في التسديد هي أساس العمل الفردي مع الإبداع في الكيفية والطريقة التي يتبعها التلميذ مع الكرة .</p>	<p>- الإحساس بالكرة والتحكم فيها حلال المجموع وتوجيهها صوب السلة .</p> <p>- التسديد نحو السلة .</p> <p>- التخلص من الخصم للوصول إلى المدف .</p> <p>- الدقة في التسديد منافسة</p>
- القدرة على إبداء الرأي .	- الراحة والفرح .	<p>الحالة التعليمية رقم: 03:</p> <p>* جمع التلاميذ</p> <p>* مناقشة عامة حول الحصة .</p>	<p>- أهمية الراحة البدنية والنفسية في نهاية النشاط .</p>

المجال التعليمي : الثالث

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

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنماز	شروط النجاح	التوجيهات
الحصة العاشرة	- الحالة التعليمية رقم: 01	* كل فوجين ينشط في منتصف الملعب بحيث يقوم كل فوج بتتمرير الكرة بين عناصره حتى 10 تمريرات ليحتسب نقطة ، في حين يقوم الفوج الآخر بعرقلته واسترجاع الكرة ليقوم بنفس العمل .	- العمل الجماعي داخل الفوج . - فهم قواعد اللعبة .	- عدم الخروج من الحيز . - التمرير لكل عناصر الفوج .
الحصة التاسعة	- الحالة التعليمية رقم: 02	* يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن .	- التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة .	- الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة .
الحصة السابعة	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 .	- استغلال الحيز . - السرعة في التنقل .	- إدراك زمان المجموع . - التفاهم بين العناصر .
الحصة السادسة	الموقف الثالث :	* اجراء مناسبة بين الأفواج على شكل مقابلات بطريقة بسيطة يرکر فيها التلاميذ على النظام داخل الملعب ، وتنظيم أماكن التنقل ، وكيفية استرجاع الكرة وتنظيم هجوم جديد .	- التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .	- اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .
الحصة الخامسة	الحالة التعليمية رقم: 03	* جمع التلاميذ . جمع الأدوات . * مناقشة عامة .	- الراحة البدنية والنفسية .	- المخاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام الرملاء .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
الوسائل	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .			
الكفاءة القاعدية	بناء سلوكيات جديدة وترتيبها في إطارها المحدود .			
الهدف الإجرائي	تطبيق قوانين اللعبة واحترام قرارات الحكم .			

المجال التعليمي : الثالث

المستوى الدراسي	الهدف الإجرائي	الكفاءة القاعدية	الوسائل	ساحة المؤسسة	مكان الإنماز	مذكرة
السنة الثالثة متوسط	تنظيم منافسة وتسخيرها.	بناء سلوكات جديدة وتربيتها في إطارها المحدود .	- ملعب كرة السلة - كرات - أقماع - ميقاتي - صافرة .			09
المهارات						
المهارات						
فترات التعلم	المهارات	الظروف المهمة	شروط النجاح	التوجيهات		

١٠ د عمل . احترام الرميبل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	* المحافظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 01 :</u> <u>ال موقف الأول :</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتنفسية العضلية .</p>	<p>- تحية نفسية وتحظى بـ فيزيولوجي عام</p>	- الإحساس بالمسؤولية	فترات التعلم
١٠ د عمل . التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . يقوم التلاميذ المعفين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدى والفوز .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> <u>ال موقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسخير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>ال موقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التصريح . - الاستقبال . - الارسال البسيط .</p>	<p>- القدرة على التسخير والتنظيم</p>	- ديناميكية المنافسة .	فترات التعلم
٢٥ د عمل . تطبيق قوانين الكورة الطائرة .	* التعامل الإيجابي مع الزملاء	<p><u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>ال موقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .</p>			فترات التعلم
٥٥ د عمل . حثهم على النظافة .	* المدove والانضباط .	<p><u>الحالة التعليمية رقم 04 :</u> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالاتهم الطبيعية .</p>		فترات التعلم

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

فترات التعلم	المهـام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	الـتـوجـيهـات
٥-٦	- هيئة نفسية وتحظى بدنی عام - الدقة في التوجيه .	- الحالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رقمـ 01ـ :ـ 4ـ أـفـواـجـ عـمـلـ ،ـ كـلـ فـوـجـ فـيـ منـطـقـتـهـ .ـ لـعـبـةـ التـمـرـيرـاتـ العـشـرـةـ .ـ قـرـيـنـاتـ خـاصـةـ بـالـتـقـوـيـةـ الـعـضـلـيـةـ .ـ قـرـيـنـاتـ خـاصـةـ بـالـمـرـونـةـ .ـ	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ . * ترتيب التمارينات .	- 10 د عمل . - استعمال الأيدي وتدارك العمل الجماعي - احترام الحيز المحدد .
٧-٨	- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء .	- الحالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رقمـ 02ـ :ـ المـوقـفـ الـأـوـلـ :ـ مـدـةـ الإـنـجـازـ 15ـ دـ .ـ عـمـلـ بـالـأـفـواـجـ :ـ عـلـىـ شـكـلـ دـائـرـةـ مـشـكـلـةـ مـنـ التـلـامـيـذـ ،ـ يـتوـسـطـهـاـ أحـدـ التـلـامـيـذـ ،ـ يـقـومـ كـلـ تـلـامـيـذـ بـتـمـرـيرـ الـكـرـةـ لـلـوـسـطـ وـيـخـاـوـلـ الـاـنـتـقـالـ لـأخذـ مـكـانـهـ ،ـ ثـمـ يـقـومـ بـاستـقـبـالـ الـكـرـةـ وـتـمـرـيرـهاـ وـالـاـنـتـقـالـ إـلـىـ مـكـانـ زـمـيلـهـ .ـ المـوقـفـ الثـالـثـ :ـ مـدـةـ الإـنـجـازـ 10ـ دـ .ـ عـلـىـ شـكـلـ مـلـثـ يـقـومـ كـلـ تـلـامـيـذـ بـالـاحـفـاظـ بـالـكـرـةـ عـنـ طـرـيـقـ تـمـرـيرـهاـ فـيـ السـمـاءـ وـالـمـشـيـ بـاـلـمـسـافـةـ الـمـحـدـدـةـ وـإـعـطـائـهـاـ لـزـمـيلـهـ الـذـيـ بـدـورـهـ يـقـومـ بـتـنـفسـ الـعـلـمـ .ـ المـوقـفـ الثـالـثـ :ـ مـدـةـ الإـنـجـازـ 10ـ دـ .ـ عـلـىـ شـكـلـ مـنـافـسـةـ بـيـنـ الـأـفـواـجـ .ـ فـرـيقـ ضـدـ فـرـيقـ فـيـ الـلـعـبـ الرـمـيـ .ـ اـسـتـعـمالـ (3)ـ تـمـرـيرـاتـ فـيـ الـفـرـيقـ الـذـيـ يـخـاـوـلـ إـسـقـاطـ الـكـرـةـ فـيـ الـمـنـطـقـةـ الـمـقـاـبـلـةـ وـيـتـفـادـيـ إـسـقـاطـهـ فـيـ مـنـطـقـتـهـ /ـ اـسـتـعـمالـ نـظـامـ الدـورـاتـ .ـ	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقية . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تماريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التحرير . - الانطلاق تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تخفيضهم على استعمال 3 تماريرات بين أعضاء المجموعة . - توجيه الكرة .
٩-١٠	المشاركة في المناقشة والتقييم	- الحالـةـ الـتـعـلـمـيـةـ رقمـ 03ـ :ـ فـتـحـ النقـاشـ لـلـجـمـيعـ .ـ تـقـدـمـ مـلـاحـظـاتـ .ـ إـعـطـاءـ تـوـجـيهـاتـ منـ طـرـيـقـ الـأـسـتـاذـ .ـ	- الالتزام بالمدورة والانضباط	- حثـهمـ عـلـىـ مـرـاجـعـةـ درـوـسـهـ .

المستوى	السنة الثانية متوسط	النشاط	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز
الهدف التعلمى رقم: 02	الكفاءة القاعدية	وسائل العمل الضرورية	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
- العودة إلى حالة الراحة . - مناقشة عامة .	الحالات التعليمية رقم: 04 جمع التلاميذ ومناقشة عامة حول الحصة إعطاء بعض التوجيهات من طرف الأستاذ	- قدرة المخاطبة بدون ارتباك ولا تردد أمام الزملاء .	- قدرة المخاطبة بدون ارتباك ولا تردد أمام الزملاء .	- 05 د عمل . - إعلامهم بخطورة الطريق وقطعها بسرعة .
- التغلب على المواقف . - التغلب على المواقف .	الورشة رقم: 03 منافسة بين الأفواج في سباق السرعة (التابع) التركيز على الجري في خط مستقيم .	- التعامل الإيجابي مع الوقت والفضاء .	- الجري بسرعة في وجود عوائق .	- التركيز على وضع الخطوات . - فهم طريقة المنافسة
- التغلب على المواقف . - التغلب على المواقف .	الورشة رقم: 04 على شكل مثلك ونضع في كل خط حلقة كبيرة يقوم التلميذ بقطع المسافة المحددة والممرور عبر الحلقات الثلاثة وإعطاء الإشارة لزميله لبداية العمل ..	- قطع المسافة المحددة في وجود محفز .	- التوازن أثناء الحركة . - نبضات القلب . - التنفس الجيد	- التوازن أثناء الحركة . - التوازن أثناء الحركة . - التركيز على وضع الخطوات . - فهم طريقة المنافسة
- التغلب على المواقف . - التغلب على المواقف .	الورشة رقم: 03 على شكل سباق التتابع، يقوم كل تلميذ بقطع المسافة المحددة له وتسليم الشاهد لزميله للقيام بقطع المسافة المحددة له .	- الجري بسرعة في وجود عوائق .	- التوازن أثناء الحركة . - نبضات القلب . - التنفس الجيد	- التوازن أثناء الحركة . - التوازن أثناء الحركة . - التركيز على وضع الخطوات . - فهم طريقة المنافسة
- التغلب على المواقف . - التغلب على المواقف .	الورشة رقم: 02 أ)- الموقف الأول : عمل بالورشات . الورشة رقم: 01 يقوم كل تلميذ بالقفز برجل واحدة فوق الأقماع الموجودة على الأرض (باليمنى، ثم باليسرى، ثم بكلاي الرجلين) والرجوع بسرعة لإعطاء الإشارة لزميله للقيام بنفس العمل ..	- انتضار الزميل وعدم الانطلاق الا بعد لمسه أثناء التناوب على العمل . - الحفاظ على التوازن	- تجنب التسرع والاصطدامات أثناء الجري . - سرعة الاستجابة للإشارة .	- 02 د عمل . - في كل ورشة وتغيير الأدوار بين الورشات .
- التغلب على المواقف . - التغلب على المواقف .	الحالات التعليمية رقم: 01 عمل بالأفواج . لعبة : جري خفيف وبمغادر داخل الميدان ، عند الإشارة القيام بالتجمع حسب الرقم الذي يطلبه قائد الفريق ، مثل : (2-2) (3-3) (5-5) .- تمرينات المرونة من حين لآخر .	- تجنب التسرع والاصطدامات أثناء الجري . - سرعة الاستجابة للإشارة .	- تجنب التسرع والاصطدامات أثناء الجري . - سرعة الاستجابة للإشارة .	- 10 د عمل . - المحافظة على الجري الجماعي . - عدم مسك الزميل ودفعه . - تحريم التكتلات قبل الإشارة .

