

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة

ثانوية: أحمد بن محمد يحي المـري. المسيلة

مذكرات مادة التربية البدنية والرياضية

السنة الثالثة ثانوي

الأستاذ: محمد دخان

المادة: تربية بدنية و رياضية

السنة الدراسية: 2008/2007

الكفاءات المستهدفة في السنة الثالثة

من التعليم الثانوي

الأهداف التعليمية	الكفاءات القاعدية	الكفاءة الختامية	الكفاءة النهائية
* استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بهجوم جماعي أو فردي سريع والقذف في المرمى.	* أن يتمكن المتعلم من الاتجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.	ضبط الاستجابات السلوكية مع تنويع أشكال وشدة الحركة قصد تحسين نتيجة أو منتوج رياضي ذو صبغة جمالية .	تنسيق العمليات الحركية وضبط التصرفات الذاتية في مختلف الوضعيات تحترم فيها مبادئ التنظيم والتفويض والدروح الرياضية .
* اكتساب أكبر سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة .			
* تجنب المراقبة والمضايقة لمساعدة حامل الكرة والمشاركة في فترات اللعب.			
* تجنيد وتسلسل القوة واستثمار الدفع لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة.	* أن يتمكن المتعلم من تنوع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة .		
*تحقيق وتقديم مقطع من سلسلة في الحركات الأرضية مركبة من دوران وثب توازن، مع احترام مفهوم التوجيه وتطور الإيقاع .			
* المساهمة في اللعب الجماعي والمحافظة على الدور في الدفاع والهجوم.	* أن يتمكن المتعلم من تجنيد وتسيير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة.		
* استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة .			

المدير:

المفتش:

إمضاء الأستاذ:

اضغط هنا لتصفح مذكرات التربية البدنية – الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 2007/2008

الأستاذ: محمد دخان

المخطط السنوي

ثانوية: أحمد بن محمد يحيى المقري.
المادة: تربية بدنية ورياضية
المستوى: السنة الثالثة ثانوي .

المجال التعليمي	الشهر	الوحدة التعليمية	نشاط فردى	الأهداف الخاصة	نشاط جماعى	الأهداف الخاصة
الأول	سبتمبر	01	الجري: السرعة + مقاومة	اتصال وتنظيم	كرة القدم	اتصال وتنظيم
		02		نشاطات تحظرية		نشاطات تحظرية
	أكتوبر	01		- تقويم تشخيصى أولي.		- تقويم تشخيصى أولي.
		02		- التحكم فى الجسم اثناء الانطلاق .		- تحسين الوضعية الأساسية للمس الكرة .
		03		- تنمية التدرج فى الجري مع استقامة الجسم .		- التوظيف العلمى للارسال وتطبيقه.
		04		- التنسيق بين الاطراف اثناء الجري .		- الانتشار المسهل فى كافة المناطق .
	نوفمبر	05		- ترشيد للجري الاستعدادى .		- تقوية الصد والدعم الخلفى .
		06		- تجنب القوة الكاملة اثناء الجري .		- تنمية للمس والاستقبال دن أخطاء.
		07		- التنسيق بين اساسيات السرعة حتى التخطي .		- التحول المناسب من وضعية الى أخرى.
		08		- تقويم تشخيصى نهائى.		- تقويم تشخيصى نهائى.
الثاني	جانفي	01	الجري: السرعة + مقاومة	- تقويم تشخيصى أولي.	كرة القدم	- تقويم تشخيصى أولي.
		02		- التحكم فى خطوات الاقتراب وحسبها .		- تنمية التعاون اثناء التمرير والاستقبال .
		03		- تنظيم الجري والوثب باقاع منسق .		- التحكم فى الجسم اثناء التنطيط والتنقل بالكرة .
	فيفري	04		- تنمية واحترام التدرج بين الجري والوثب .		- تقوية الارتكازات اثناء التسديد .
		05		- تقوية الطاقة وبذل مجهود اثناء الارتقاء.		- تنمية التفاهم والتعاون اثناء الدفاع والهجوم
		06		- التحكم فى الجسم اثناء الارتقاء .		- تحسين التواجد فى المناطق الحساسة .
		07		- التحكم فى الجسم اثناء الطيران .		- تطبيق اساسيات اللعب الجماعى المنظم .
	مارس	08		- التنسيق بين اساسيات الوثب.		- تجنب المراقبة والمشاركة فى فترات اللعب.
		09		- تقويم تشخيصى نهائى .		- تقويم تشخيصى نهائى .
الثالث	أفريل	01	الجري: السرعة + مقاومة	- تقويم تشخيصى أولي .	كرة القدم	- تقويم تشخيصى أولي .
		02		- اجراء منافسات تدعم الاحساسات الاولية .		- تنمية التعاون اثناء التمرير والاستقبال .
		03		- توازن الجسم مع مختلف الوضعيات .		- التحكم فى الجسم اثناء التنطيط .
	ماي	04		- التحكم فى الجسم اثناء الاندفاع والاقتراب .		- تنفيذ مركبات خطة فى الوقت المناسب .
		05		- تقوية الدفع بكامل أعضاء الجسم .		- التنبه للمواقف وتعديلها اثناء الهجوم والدفاع .
		06		- التحكم فى زاوية ومسار الرمي .		- العمل على خلق اكبر قدر من التفوق العددي
		08		- التنسيق بين اساسيات الرمي .		- تطبيق اساسيات اللعب الجماعى المنظم .
		09		- تقويم تشخيصى نهائى .		- تقويم تشخيصى نهائى .

المدير:

المفتش:

إمضاء الأستاذ:

اضغط هنا لتصفح مذكرات التربية البدنية - الثالثة ثانوي