

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة

ثانوية: أحمد بن محمد يحي المقيــــــــــــــــري. المسيلة

# مذكرات مادة التربية البدنية والرياضية السنة الثانية ثانوي

الأستاذ: محمد دخان

المادة: تربية بدنية و رياضية

السنة الدراسية: 2008/2007

# الكفاءات المستهدفة في السنة الثانية

## من التعليم الثانوي

الكفاءة الختامية	الكفاءات القاعدية	الأهداف التعليمية
تكييف وترشيد الاستجابات الحركية حسب صيغة وشكل المواجهة في وضعيات متعلقة بالمسافة ، بالشدة ، بالمدة ، بالفضاء	تقبل المواجهة فرديا وجماعيا والمشاركة الفعالة لتحقيق الفوز أو تحسين نتيجة رياضية .	* المشاركة في منافسة باعتماد مبادئ المحاصرة والمضايقة وبعث الخلل لتسجيل أهداف أو نقاط تضمن التفوق.
		* التنافس من أجل الفوز أو مساعدة الزميل للفوز باحترام قواعد المواجهة النبيلة .
		* المساهمة في عرض جماعي تنفذ فيه حركات ذات أبعاد جمالية.
	الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به والمساهمة البناءة في المردود الفردي والجماعي.	* ربط وتسلسل عمليات لبلوغ منطقة الخصم أو للدفاع عن المنطقة.
		* الجري حسب الفرق ( تتابع مداومة ) الرمي ولوثب حسب الفرق والعمل على تطوير النتائج.
		* المساهمة في إعداد وتجسيد مسلسل مصغر وتنفيذه أمام الغير.
	اختيار وتطبيق خطة جماعية أو فردية للمحافظة على نتيجة رياضية أو تحسينها.	* استثمار فضاءات معينة خلال التنقل بالكرة أو بدونها و إنهاء الهجوم بالتصويب .
		* اختيار المعالم الضرورية لتحقيق رمية ،وثبة ، أو قطع مسافة في أحسن الظروف.
		*تنفيذ مسلسل مصغر مع احترام مبادئ الصبغة الجمالية .

المدير:

المفتش :

إمضاء الأستاذ:

ثانوية : أحمد بن محمد يحيى المقرئ .  
 المادة: تربية بدنية ورياضية  
 المستوى : السنة الثانية ثانوي .

# المخطط السنوي

السنة الدراسية: 2007/2008

الأستاذ : محمد دخان

المجال التعليمي	الشهر	الوحدة التعليمية	نشاط فردى	الأهداف الخاصة	نشاط جماعى	الأهداف الخاصة
الأول	سبتمبر	01	تدري: السرعة+مقاومة	اتصال وتنظيم	كرة الطائرة:	اتصال وتنظيم
		02		نشاطات تحظرية		نشاطات تحظرية
	أكتوبر	01		- تقويم تشخيصى أولي		- تقويم تشخيصى أولي
		02		- تحسين مختلف الإستجابات أثناء الإنطلاق.		- تحسين مختلف الإستجابات أثناء الإنطلاق.
		03		- تقدير وتدعيم الإنطلاق على شكل منافسة.		- تقدير وتدعيم الإنطلاق على شكل منافسة.
		04		- تحقيق عملية ضبط الوقت والتحكم فيه.		- تحقيق عملية ضبط الوقت والتحكم فيه.
	نوفمبر	05		- تحقيق عملية ضبط المسافة والتحكم فيها.		- تحقيق عملية ضبط المسافة والتحكم فيها.
		06		- تنمية المساعدة والتعاون لتحسين النتيجة.		- تنمية المساعدة والتعاون لتحسين النتيجة.
الثاني	ديسمبر	07	تدري: القوة	- التنسيق بين أساسيات الجري السريع.	كرة اليد:	- التنسيق بين أساسيات الجري السريع.
		08		- تقويم تشخيصى نهائي.		- تقويم تشخيصى نهائي.
	جانفي	01		- تقويم تشخيصى أولي		- تقويم تشخيصى أولي
		02		- تحسين قواعد ومؤشرات القفز الصحيح .		- تحسين قواعد ومؤشرات القفز الصحيح .
		03		- التحكم في خطوات الإقتراب وحسبها.		- التحكم في خطوات الإقتراب وحسبها.
		04		- تقوية الارتكازات أثناء الدفع والإرتقاء.		- تقوية الارتكازات أثناء الدفع والإرتقاء.
	فيفري	05		- التحكم في الأطراف العلوية والسفلية أثناء الوثب.		- التحكم في الأطراف العلوية والسفلية أثناء الوثب.
		06		- توازن الجسم أثناء الوثب.		- توازن الجسم أثناء الوثب.
	مارس	07		- تنمية التسلسل أثناء الدفع.		- تنمية التسلسل أثناء الدفع.
الثالث		08		- التنسيق بين أساسيات وقواعد القفز الصحيح.		- التنسيق بين أساسيات وقواعد القفز الصحيح.
		09		- تقويم تشخيصى نهائي .		- تقويم تشخيصى نهائي .
	أفريل	01	تدري: القوة	- تقويم تشخيصى اولي .	كرة السلة:	- تقويم تشخيصى اولي .
		02		- الاحساسات الأولية لمسك الكرة .		- الاحساسات الأولية لمسك الكرة .
		03		- تحسين توازن الجسم في مختلف الوضعيات .		- تحسين توازن الجسم في مختلف الوضعيات .
		04		- التحكم في الجسم أثناء الاندفاع والاقتراب .		- التحكم في الجسم أثناء الاندفاع والاقتراب .
	ماي	05		- التحكم في التوازن ومسار الكرة .		- التحكم في التوازن ومسار الكرة .
		06		- تنمية سرعة التنفيذ أثناء الرمي .		- تنمية سرعة التنفيذ أثناء الرمي .
		07		- اختيار أسلوب الرمي مع تطبيق الأساسيات .		- اختيار أسلوب الرمي مع تطبيق الأساسيات .
		08		- تقويم يشخيصى نهائي.		- تقويم يشخيصى نهائي.

المدير:

المفتش :

إمضاء الأستاذ:

# الوحدة التعليمية الأولى

1- الجري: السرعة + مقاومة

2- الكرة الطائرة

مذكرة رقم : 01		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي أولي.			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي أولي.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- مهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
		- جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .			
		- تمرينات خاصة بالمرونة .			
		- تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .			
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية  - القدرة على التسيير والتنظيم  - ديناميكية المنافسة .	- <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .  * الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كإعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة . - 25 د عمل . - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن	
		- <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الانطلاق . الجري في المحور . استعمال السرعة القصوى . كيفية إنهاء السباق .			
		- <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج . التركيز على الملاحظة .			
النشاط الثاني : الكرة الطائرة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية  - القدرة على التسيير والتنظيم  - ديناميكية المنافسة .	- <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .  * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكميم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .	
		- <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير .الاستقبال . الارسال البسيط .			
		- <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج .			
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .	
		- فتح مجال المناقشة .			
		- اعطاء النتائج النهائية .			

مذكرة رقم : 02		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تحسين مختلف الإستجابات أثناء الإنطلاق.			
هدف النشاط : 2		- تحسين الوضعيات الأساسية أثناء اللمس.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- 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 .	- 04د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن .	-الموقف الأول :.....10د يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكليتي الرجلين . -الموقف الثاني :.....15د 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 . -الموقف الثالث :.....10 د إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 60 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة . - تعلم قواعد التمرير البسيط . - الإحساس بقوة الدفع .	-الموقف الأول : مدة الإنجاز..... 10د على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكليتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . -الموقف الثاني : مدة الإنجاز .....15د كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكليتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . -الموقف الثالث : مدة الإنجاز.....10د نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة ، إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	
- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.					

مذكرة رقم : 03		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تقدير وتدعيم الإنطلاق على شكل منافسة.			
هدف النشاط : 2		- تقوية الصد والدعم الخلفي .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ،للوراء، قف ، ، 02..... 03.... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات . - الانتباه . - التركيز	- 10د عمل .	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء . - التنسيق الحركي بين حركات مركبة ومختلفة الأشكال . - التسلسل في الأداء . - الابداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق . - المسار المتعدد .	- <u>الموقف الأول</u> : .....10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر . - <u>الموقف الثاني</u> : .....15د يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحلب و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . - <u>الموقف الثالث</u> : .....10د يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وبقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار . - <u>ملاحظة</u> : يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب .	- التمييز بين السرعة والبطء - العمل المتواصل . - أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . - ابداع حركات جديدة - القدرة على الأداء .	- الحفاظ على المسافات - نبضات القلب - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه .	- <u>الموقف الأول</u> : مدة الإنجاز.....15د على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ ، يتوسطها أحد التلاميذ ، يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه ،ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - <u>الموقف الثاني</u> : مدة الإنجاز .....10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - <u>الموقف الثالث</u> : مدة الإنجاز.....10د على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدورات . - ف1 =// = 3 ف - ف2 =// = 4 ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * لتحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة - توجيه الكرة .	
	- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- أهمية التقييم الفردي	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .				

مذكرة رقم : 04		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تحقيق عملية ضبط الوقت والتحكم فيه.			
هدف النشاط : 2		- التواجد في المناطق الحرة في الهجوم .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضيعات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضيعات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ، للوراء، قف ، ، 02..... ، 03.... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وإدراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة	- <u>الموقف الأول :</u> .....10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . - <u>الموقف الثاني :</u> .....15 د يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع .ويحاول إهاء المسار قبل أن يمسكه زميله ، والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . - <u>الموقف الثالث :</u> .....10د القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .	- التنقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ماقدم .	- التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	- <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03)امتار ، في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز .....15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....10د شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي



مذكرة رقم : 05		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تحقيق عملية ضبط المسافة والتحكم فيها.			
هدف النشاط : 2		- التواجد في المناطق الحساسة في الدفاع.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة . - لعبة الوضعيات .  - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه . - لعبة المطاردة .  - القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .	- <u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> <u>الموقف الأول :</u> .....10د يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران ، دوران نصف دائرة مع القفز ، مشي البطة .....الخ. <u>الموقف الثاني :</u> .....15 د تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه . <u>الموقف الثالث :</u> .....10 د نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله .بالعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه . والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله .	- الأداء الجيد . - السرعة في الأداء  - الحفاظ على التوازن . - سرعة الاستجابة .  - القدرة على التمييز بين المؤثرات . - الأداء الصحيح لكل إشارة .	- الانتباه للإشارة - تغيير العناصر في كل مرة - الذي يمسك بزميله يعاقبه . - التمييز بين الإشارة - إنهاء المسافة - الجري في خط مستقيم	
		النشاط الثاني : الكرة الطائرة			
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة .  - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم .  - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03)امتار ، في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز .....15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....10 د شبه منافسة بين الأفواج . بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال .  * التحكم في التمرير والاستقبال .  * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة	
		- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات	مرحلة التقييم

مذكرة رقم : 06		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تنمية المساعدة والتعاون لتحسين النتيجة.			
هدف النشاط : 2		- تدعيم الإستحواذ على الكرات .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وادراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة	- <u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> <u>الموقف الأول :</u> .....10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . <u>الموقف الثاني :</u> .....15 د يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع . ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله ، والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . <u>الموقف الثالث :</u> .....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 - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ماقدم .	- التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بقوة الدفع . - كيفية ارسال الكرة فوق الشبكة . - الدقة في توجيه الكرة لمنطقة الخصم .	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....10د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بمسك الكرة ودفعها على شكل ارسال للزميل المقابل على بعد حوالي (06) أمتار . <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز .....15د 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 . <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز..... 10د نفس العمل لكن هذه المرة بالتناوب والدقة في الارسال إلى المنطقة الأخرى . 3أمتار = 02 نقاط. - 6 أمتار = 01 نقطة .	- الانثناء واتخاذ الوضعية المنخفضة أثناء الدفع وارسال الكرة . - استعمال مختلف الوضعيات. - اختيار منطقة (3) أمتار لسقوط الكرة . - اتمام الإرسالات الأخرى داخل المنطقة .	- ضرب الكرة بيد واحدة . - استعمال القوة في الدفع . - التركيز على الدقة في الارسال .	
	مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	

مذكرة رقم : 07		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- التنسيق بين أساسيات الجري السريع.			
هدف النشاط : 2		- التعاون والتفاهم في الأماكن الحساسة.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن .	-الحالة التعليمية رقم:02: -الموقف الأول :.....10د يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، واعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكليتي الرجلين . -الموقف الثاني :.....15د 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 . -الحالة التعليمية رقم:03: -الموقف الثالث :.....10 د إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه - التنافس ضد الخصم .	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق	
	- التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	النشاط الثاني : الكرة الطائرة			
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه .	-الحالة التعليمية رقم 02: -الموقف الأول : مدة الإنجاز.....15د عمل بالأفواج: كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . -الموقف الثاني : مدة الإنجاز .....15د في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03تمريرات ) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . -الموقف الثالث : مدة الإنجاز.....10د منافسة بين الأفواج . - ف1 ==/= ف3 - ف2 ==/= ف4 .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التنافس والإثارة .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسل . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة	
	- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .			
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة		

مذكرة رقم : 08		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي نهائي .			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي نهائي .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . - <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الانطلاق . الجري في الحور . استعمال السرعة القصوى . كيفية إنهاء السباق . - <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج . تطبيق نظام الدورات . التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد . التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كإعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة . - 25 د عمل . - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن	
النشاط الثاني : الكرة الطائرة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . - <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير . الاستقبال . الارسال البسيط . - <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكميم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .	
مرحلة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - إعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- حثهم على النظافة .	

# الوحدة التعليمية الثانية

1- الوثب الطويل.

2- كرة اليد

مذكرة رقم : 01		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي أولي.			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي أولي.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإتجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
النشاط الأول : الوثب الطويل					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الجري في الرواق. - تعديل خطوات الاقتراب. - الارتفاع والطيران والسقوط بكليتي الرجلين. <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن. * التعامل الإيجابي مع لوح الارتفاع .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز	
	- ديناميكية المنافسة .				
النشاط الثاني : كرة اليد					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير ، الاستقبال. - القذف نحو المرمى . - التنطيط . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .	
	- القدرة على التسيير والتنظيم		* الرغبة في التحدي والفوز .	- يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكميم والملاحظة .	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .	

مذكرة رقم : 02		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- تحسين قواعد ومؤشرات القفز الصحيح .			
هدف النشاط : 2		- تقديم الدعم والسند أثناء التمرير والاستقبال.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- 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 .	- 04د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد.	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . - <u>الموقف الثاني :</u> المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز..... 10د على شكل منافسة : - القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز ..... 15د كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز..... 10د نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة ، إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة . - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم	
	- الإحساس بقوة الدفع .	- مناقشة وتقييم . - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصصة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع.	

مذكرة رقم : 03		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- التحكم في خطوات الإقتراب وحسابها.			
هدف النشاط : 2		- التحكم في الجسم أثناء التنطيط والتنقل بالكرة.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ،للوراء، قف ، ، 02..... ، 03.... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات .	- 10د عمل . - الانتباه . - التركيز	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء .  - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> عمل بالجموعات : جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . <u>الموقف الثاني :</u> الربط بين الوثب (قوة الدفع ) والجري (خطوات الاقتراب ) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي .  <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء . * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة . * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح .  - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل .  - الإحساس بالمنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالجموعة : كل مجموعة في منطقة محددة بالأفماع والقيام بالتنقل بدون كرة ، بالوضعية الأساسية في جميع الاتجاهات تحت اشراف قائد المجموعة . <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز .....25د كل مجموعة في منطقة ، العمل بالكرة : تشكيل دائرة يتركزها قائد المجموعة ،أولا يقوم برمي الكرة لزملائه الذين بدورهم يقومون باستقبال الكرة وارجاعها ويتنقلون في الاتجاه الجانبي من الدائرة . <u>ملاحظة:</u> يقوم قائد المجموعة بتبديل الممر من حين لآخر .	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح .  - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل .  - الإحساس بالمنافسة .	- تجنب الوقوف أثناء التنقل والحفاظة على الوضعية الأساسية .  - القيام بالتنقل الجانبي ومراقبة الكرة .	
	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	



مذكرة رقم : 04		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- تقوية الارتكازات أثناء الدفع والارتقاء.			
هدف النشاط : 2		- تنمية الارتكازات أثناء التسديد.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ، للوراء، قف ، 02..... ، 03 .... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط . - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب ، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحا فضة على السقوط الجيد . - <u>الموقف الثاني :</u> كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكتلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى . * السقوط الايجابي والخروج إلى الأمام .	- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب . - التدرج في أداء التمارين . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكليتي الرجلين .	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د .عمل بالأفواج: على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ ، يتوسطها أحد التلاميذ ، يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه ،ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز .....10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز..... 10د . على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدورات . - ف1 =// = 3 ف - ف2 =// = 4 ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة . - توجيه الكرة .	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ التقييم الفردي

مذكرة رقم : 05		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1		- التحكم في الأطراف العلوية والسفلية أثناء الوثب.		
هدف النشاط : 2		- تقديم الدعم والسند في حالة الدفاع .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- البحث عن رجل الارتقاء بالاقتراب . - الإحساس بتحويل السرعة إلى قوة دفع .	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل فوق ميدان الوثب . جري على طول الرواق بخطوات ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتقاء المناسبة ، دون استعمال الاندفاع والسقوط . - <u>الموقف الثاني :</u> نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد في السرعة أثناء الاقتراب من لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - المحافظة على ايقاع السرعة المناسب .
	- تعديل خطوات الاقتراب والارتقاء . .		* الكشف عن رجل الارتقاء المناسبة بدون تردد .	- استعمال أقصى سرعة . - 25 د عمل . - عدم احتياز لوح الارتقاء والدفع الجيد .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة .	<u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03) أمتار ، في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز .....15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....10د شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم .
	- تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .		* التحكم في التمرير والاستقبال .	- الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات

مذكرة رقم : 06		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- توازن الجسم أثناء الوثب .			
هدف النشاط : 2		- سد الخلل والعجز في حالة الهجوم ..			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	
النشاط الأول : الوثب الطويل					
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد .	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . - <u>الموقف الثاني :</u> - المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .	
	- تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .				
النشاط الثاني : كرة اليد					
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه .	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز .....15د عمل بالأفواج : - كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز .....15د في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03 تمريرات ) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز .....10د منافسة بين الأفواج . - ف1 ==/= 3 ف - ف2 ==/= 4 ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التنافس والإثارة .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسل . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة .	
	- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء .				
مرحلة التقييم	- تطبيق الهدف المدروس	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- الالتزام بالهدوء والانضباط	

مذكرة رقم : 07		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1		- تنمية التسلسل أثناء الدفع.		
هدف النشاط : 2		- تطبيق أساسيات اللعب المنظم.		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)
	النشاط الأول : الوثب الطويل			
مرحلة التعلم	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء .  - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم . .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل بالمجموعات : جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . - <u>الموقف الثاني :</u> الربط بين الوثب (قوة الدفع ) والجري (خطوات الاقتراب ) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي .  - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء .  * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة .  * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية اللعب الجماعي (التمريرات الثلاثة ) .  - معرفة قدرات التلاميذ في جو تنافسي .  - مناقشة وتقييم .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....10د على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز .....10د كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....15د منافسة بين الأفواج : - ف1 =//= ف3 . - ف2 =//= ف4 .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا .  * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل .  * الانتشار الجيد فوق الميدان .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة .  - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانخاء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .

مذكرة رقم : 08		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- التنسيق بين أساسيات وقواعد القفز الصحيح.			
هدف النشاط : 2		- المساهمة في إعداد وتجسيد مسلسل مصغر وتنفيذه أمام الغير.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعية .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرية في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ،للوراء، قف ، 02..... ، 03 .... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء .  - الربط بين السرعة والطيران والسقوط.  - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب ، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحا فضة على السقوط الجيد . - <u>الموقف الثاني :</u> كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكتلتا الرجلين مع تقدم الذراعين للأمام . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء .  * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى .  * السقوط الايجابي والخروج إلى الأمام .	- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب . - التدرج في أداء التمارين . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكليتي الرجلين .	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه .  - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د .عمل بالأفواج: على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ ، يتوسطها أحد التلاميذ ، يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه ، ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز .....10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز..... 10د . على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدورات . - ف1 =// 3 - ف2 =// 4 .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة .  * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة .  * التحكم في التنقلات نحو الكرة .  * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة . - توجيه الكرة .	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ التقييم الفردي

مذكرة رقم : 09		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي نهائي .		
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي نهائي .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق . - تعديل خطوات الاقتراب . - الارتقاء والطيران والسقوط بكليتي الرجلين . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن . * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز -
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - ديناميكية المنافسة	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . الاستقبال . - التنظيم . تنظيم اللعب الجماعي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد
مرحلة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - اعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- حثهم على النظافة .

# الوحدة التعليمية الثالثة

1- رمي الكرة.

2- كرة السلة

مذكرة رقم : 01		النشاط الأول :رمي الجلة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي اولي .			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي اولي .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
النشاط الأول : رمي الجلة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة . - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - المسك الجيد للآلة . - الرمي بيد واحدة . - تحويل قوة الجسم إلى قوة دفع . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والرمي لأبعد مكان ممكن. * التعامل الإيجابي مع الآلة .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي	
النشاط الثاني : كرة السلة					
مرحلة التعلم	- القدرة على تنظيم وتسيير منافسة . - اجراء منافسة بين الأفواج . - إدراك أهمية التعاون مع الغير . - دور الاستجابات السريعة خلال مواقف مختلفة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> * تشكيل الأفواج: * يقوم كل قائد فوج بتنظيم و تسيير منافسة مع تسجيل الملاحظات والقيام بعملية القرعة . * حيث تكون : الفوج ( A ) / الفوج ( B ) " ( C ) / " ( D ) * الفائز من اللقاء الأول ضد الفائز من اللقاء الثاني . * المنهزم من اللقاء الأول ضد المنهزم من اللقاء الثاني <u>الحالة التعليمية 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	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .	



مذكرة رقم : 02		النشاط الأول : رمي الكرة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- الاحساسات الأولية لمسك الكرة .			
هدف النشاط : 2		- احترام قواعد اللعب والمشاركة الفعالة .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- 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 .	- 04د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .	
	النشاط الأول : رمي الكرة				
مرحلة التعلم	- استعمال قوة الأطراف العلوية لدفع أي كتلة .  - انتاج قوة دفع باستعمال الأطراف العلوية .  - العمل بالقاعدة ، كل كتلة تحتاج إلى قوة لكي تدفع أو تصد أو تحمل.	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> - العمل يكون ثنائي . - كل تلميذ وراء زميله ويقوم بدفعه إلى العلامة المحددة من طرف الأستاذ ،ويقوم التلميذ الموجود في الأمام بمقاومته والحيلولة دون وصوله للعلامة المحددة . - <u>الموقف الثاني :</u> العمل الثنائي . - كل تلميذ أمام زميله ويقوم بصدد حركته ويحاول ان يوصله إلى العلامة المحددة ، بواسطة دفعه بأطرافه العلوية . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - حمل الزميل والمشي إلى العلامة المحددة ،وتغيير الأدوار.ثم حمل الزميل في المرة الثانية والمشي به إلى العلامة المحددة والرجوع به إلى النقطة الأولى .	* الإحساس بالقوة الكامنة في الأطراف العلوية .  * الإحساس بأن قوة الدفع تأتي من الجسم .  * الإحساس بثقل الكتلة وكيفية التعامل معها . .	- 10 د عمل - التعاون في العمل مع الزميل وتغيير الأدوار . - الدفع يكون على مستوى الظهر وبواسطة الذراعين - 25 د عمل - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .	
	النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	- كيفية التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال . - أهمية العمل الجماعي المنضم لبلوغ الغاية . - بناء هجوم بسيط .  - تنظيم الهجوم والدفاع داخل الميدان . - منافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . <u>الموقف الثاني :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل في فوج كامل بالتمرير والاستقبال فيما بينهم في مدة (24 ثا) على طول الملعب مع تمرير الكرة للاعب الذي يكون تحت السلة للقيام بالتسديد . <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> * اجراء منافسة بين الأفواج على شكل مقابلات بطريقة بسيطة يركز فيها التلاميذ على النظام داخل الملعب ، وتنظيم أماكن التنقل ، وكيفية استرجاع الكرة وتنظيم هجوم جديد .	- التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة - استغلال الحيز . - السرعة في التنقل .  - التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .	- الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة . - إدراك زمــــن الهجوم . - التفاهم بين العناصر . - اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

مذكرة رقم: 03		النشاط الأول: رمي الجلة		النشاط الثاني: كرة السلة	
هدف النشاط: 1		- تحسين توازن الجسم في مختلف الوضعيات .			
هدف النشاط: 2		- التحكم فيس الجسم اثناء التنطيط .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء ، قف ، ، 02..... ، 03.... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التركيز	
النشاط الأول: رمي الجلة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالجلة . - التنسيق العام أثناء الرمي . - التعود على الرمي من الدائرة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالرمي الجاني مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . . <u>الموقف الثاني :</u> - يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا ) . ويكون التركيز على الرمي الجاني مع التحضير للرمي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الفرق . - التركيز على الرمي الجاني .	* استعمال القوة من أسفل إلى أعلى . * القيام بعدة محاولات . * التنظيم والانضباط .	- 10 د عمل - مسك الآلة جيدا - الانحناء جيدا قبل الشروع في عملية الرمي . - 25 د عمل . - استعمال قوة الدفع من أسفل إلى أعلى .	
النشاط الثاني: كرة السلة					
مرحلة التعلم	* التعود على ملازمة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	<u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> <u>لموقف الأول:</u> - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . <u>الموقف الثاني :</u> - عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والحفاظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . <u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل الحصم أثناء اللعب	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	

مذكرة رقم : 04		النشاط الأول : رمي الجلة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- التحكم في الجسم أثناء الاندفاع والاقتراب .			
هدف النشاط : 2		- تنمية الارتكازات أثناء مسك الكرة والتنقل .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ،للوراء، قف ، ، 02.....، 03 .... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق	
النشاط الأول : رمي الجلة					
مرحلة التعلم	- إدراك المساحة و ثقل الرمي . - المحافظة على التوازن .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالرمي الجانبي والقيام بعملية زحلقة الرجل اليسرى ثم اليمنى مع الدوران حول محور ثابت في مكانه . - <u>الموقف الثاني :</u> نفس التمرين مع وضع حاجز الرمي ( خيط أو جبل على علو حوالي 5 م ) .والقيام بالرمي إلى أبعد مسافة ممكنة .  - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج . - القيام بمحاولة الرمي من مكان الرمي المخصص (وسط الدائرة) .	* التدرج في اداء التمارين * الحفاظ على التوازن باستعمال الرجلين أثناء فقدانه للتوازن .	- 10 د عمل - التنسيق في العمليات . - الرؤية في اتجاه الرمي .	
	- تنسيق عام للحركات المدروسة . .		* الرمي داخل زاوية الرمي وسقوط الجلة في المكان المخصص لذلك .	- 25 د عمل . - تجنب الخروج المباشر إلى الأمام بعد عملية الرمي .	
النشاط الثاني : كرة السلة					
مرحلة التعلم	- التحكم في الكرة باتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ	- <u>الحالة التعليمية رقم:02</u> - <u>لموقف الأول:</u> عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا - <u>الموقف الثاني :</u> نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . - <u>الحالة التعليمية رقم:03</u> - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .	- <b>تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني .</b> - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .	- 10 د عمل - استكمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .	
	- تحسين التمرير من أعلى .		* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة .			

مذكرة رقم: 05		النشاط الأول: رمي الجلة		النشاط الثاني: كرة السلة	
هدف النشاط: 1		- التحكم في التوازن ومسار الجلة .			
هدف النشاط: 2		- التنبيه للمواقف وتعديلها أثناء الهجوم والدفاع .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم	
النشاط الأول: رمي الجلة					
مرحلة التعلم	- إدراك المكان أثناء عملية الرمي .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول:</u> القيام بالرمي الجاني . - مع التركيز على دفع الجلة وانهاء العملية بالذراع ممدودة والرؤية باتجاه مكان سقوط الجلة . - <u>الموقف الثاني:</u> - نفس العمل لكن هذه المرة . - يكون الحفاظ على توازن الجسم وتحويل مساره بعد الرمي بتبديل الرجل الأمامية تجنباً للسقوط أو الخروج من وسط الدائرة . - <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> - منافسة بين الفرق . - تجمع النقاط حسب النتائج المحصل عليها كل فريق	* مساعدة التلاميذ على ذلك. * تجنب المحاولات الفاشلة . * التنظيم والتسيير الجيد . .	- 10 د عمل - الحفاظ على المكان المحدد أثناء الرمي . - الدوران داخل دائرة الرمي والالتفاف في مكانه باستعمال الرجلين - 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي - تجنب مكان سقوط الجلة .	
	- الحفاظ على التوازن أثناء الرمي . - التعود على المنافسة .				
النشاط الثاني: كرة السلة					
مرحلة التعلم	* التعود على ملاسة الكرة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>لموقف الأول:</u> عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - <u>الموقف الثاني:</u> - عمل بالأفواج بوجود حاجر . - وضع حاجر بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والحفاظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . - <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب	
	* تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .				
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات	

مذكرة رقم: 06		النشاط الأول: رمي الجلة		النشاط الثاني: كرة السلة	
هدف النشاط: 1		- تنمية سرعة التنفيذ أثناء الرمي .			
هدف النشاط: 2		- تنمية التفاهم والتعاون أثناء الوضعيات المختلفة .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
النشاط الأول: رمي الجلة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالجلة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول:</u> القيام بالرمي الجاني مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . . - <u>الموقف الثاني:</u> يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا ) . ويكون التركيز على الرمي الجاني مع التحضير للرمي . - <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> - منافسة بين الفرق . - التركيز على الرمي الجاني	* استعمال القوة من أسفل إلى أعلى . * القيام بعدة محاولات . * التنظيم والانضباط .	- 10 د عمل - مسك الآلة جيدا - الانحناء جيدا - قبل الشروع في عملية الرمي . - 25 د عمل . - استعمال قوة الدفع من أسفل إلى أعلى .	
	- التنسيق العام أثناء الرمي . - التعود على الرمي من الدائرة .				
النشاط الثاني: كرة السلة					
مرحلة التعلم	- كيفية التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال - أهمية العمل الجماعي المنضم لبلوغ الغاية - بناء هجوم بسيط .	<u>الحالة التعليمية رقم: 02:</u> <u>الموقف الأول:</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . <u>الموقف الثاني:</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل في فوج كامل بالتمرير والاستقبال فيما بينهم في مدة (24 ثا) على طول الملعب مع تمرير الكرة للاعب الذي يكون تحت السلة للقيام بالتسديد . <u>الموقف الثالث:</u> * اجراء منافسة بين الأفواج على شكل مقابلات بطريقة بسيطة يركز فيها التلاميذ على النظام داخل الملعب ، وتنظيم أماكن التنقل ، وكيفية استرجاع الكرة وتنظيم هجوم جديد .	- التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة . - استغلال الحيز . - السرعة في التنقل . - التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .	- الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة . - إدراك زمين الهجوم . - التفاهم بين العناصر . - اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .	
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- الالتزام بالهدوء والانضباط	

مذكرة رقم : 07		النشاط الأول : رمي الجلة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- اختيار أسلوب الرمي مع تطبيق الأساسيات.			
هدف النشاط : 2		- تنفيذ مسلسل مصغر مع احترام مبادئ الصبغة الجمالية .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
النشاط الأول : رمي الجلة					
مرحلة التعلم	- إدراك المساحة وثقل الرمي .  - المحافظة على التوازن .	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> <u>الموقف الأول :</u> القيام بالرمي الجاني والقيام بعملية زحلقة الرجل اليسرى ثم اليمنى مع الدوران حول محور ثابت في مكانه . <u>الموقف الثاني :</u> نفس التمرين مع وضع حاجز الرمي ( خيط أو جبل على علو حوالي 5 م ) . والقيام بالرمي إلى أبعد مسافة ممكنة .  <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج . القيام بمحاولة الرمي من مكان الرمي المخصص (وسط الدائرة) .	* التدرج في اداء التمارين * الحفاظ على التوازن باستعمال الرجلين أثناء فقدانه للتوازن .  * الرمي داخل زاوية الرمي وسقوط الجلة في المكان المخصص لذلك .	- 10 د عمل - التنسيق في العمليات . - الرؤية في اتجاه الرمي .  - 25 د عمل . - تجنب الخروج المباشر إلى الأمام بعد عملية الرمي .	
	- تنسيق عام للحركات المدروسة . .				
النشاط الثاني : كرة السلة					
مرحلة التعلم	* التعود على ملامسة الكرة .  * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> <u>لموقف الأول :</u> عمل بالفرق : كل فريق في مساحة محددة بالأقماع .القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . <u>الموقف الثاني :</u> عمل بالأفواج بوجود حاجز . وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والحفاظة بقدر الامكان على عدم سقوطها .  <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> منافسة بين الفرق : تطبيق نظام الدورات . التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة .  - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .	

مذكرة رقم : 08		النشاط الأول :رمي الجلة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي نهائي .			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي نهائي .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
النشاط الأول : رمي الجلة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم .  - التحضير الجيد للمنافسة  - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - المسك الجيد للآلة. - الرمي بيد واحدة. - تحويل قوة الجسم إلى قوة دفع . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .  * الرغبة في التحدي والرمي لأبعد مكان ممكن.  * التعامل الإيجابي مع الآلة .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي	
النشاط الثاني : كرة السلة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية  - القدرة على التسيير والتنظيم  - ديناميكية المنافسة	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . - الاستقبال . - التنطيط . - تنظيم اللعب الجماعي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .  * الرغبة في التحدي والفوز  * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكميم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد	
مرحلة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - اعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- حثهم على النظافة .	

