

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

# مذكرات

مادة التربية البدنية و الرياضية  
السنة الأولى متوسط



المستوى الدراسي	المجال العلمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
<b>السنة الأولى متوسط</b>	<b>الأول</b>	<b>الجري السريع</b>	<b>ملعب المؤسسة</b>	<b>09 ساعات</b>
الكفاءة المرحلية				
- المشاركة النشيطة وقدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة .				
الكفاءة القاعدية				
- ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال .				
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
<b>01</b>	- إدراك الفرق بين السرعة والتسرع.	* أن ينتقل بين حدين وفي أقل وقت ممكن .	ظ/أ: كشف مستوى تحصيلي وتصري - معرفة إمكانيات السرعة ( إنجاز بطاقة الملاحظات وقراءتها ) التنظيم والتسيير . م/ن: القيام بتوزيع المهام - التنظيم والتنشيط للمنافسة .	
<b>02</b>	- التحكم في الجسم أثناء التنقل السريع	* أن ينتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن .	ظ/أ : تنمية سرعة الانفعال والاستجابة - البصري - السمعي - اللمسي . م/ن: التمييز بين السرعة والتباطؤ .	
<b>03</b>	- القدرة على اخذ القرار في بدء وانحاء العمل بمفرده وبالنسبة للآخرين	* أن ينطلق استجابة لمؤثر باستعمال قوة الدفع من وضعية منخفضة للجسم	ظ/أ: الانطلاق والجري على مسافات قصيرة وكيفية الوصول في حالات التنافس . م/ن: الوضعية المنخفضة . الاستقامة للجسم تدريجيا بعد الانطلاق .	
<b>04</b>	- قدرة الاستجابة لمنبه أو مؤثر والرد السريع	* أن يتعامل مع المؤثرات ويتحدى المواجهة على مسافات متزايدة .	ظ/أ : الجري في خط مستقيم (المحور) مع استعمال أدنى حد زمني مناسب للمسافة . م/ن : استعمال أشكال مختلفة لتنمية السرعة كاستعمال سرعة السباق .	
<b>05</b>	- للجسم أثناء التنقل	* أن يستعمل الايقاع المناسب للمسافة حفاظا على التوازن الفيزيولوجي	ظ/أ: استعمال السرعة القصوى والتنسيق الحركي بين الذراعين والرجلين . م/ن: تجنب الحركات الطفيلية الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات .	
<b>06</b>		* أن ينتقل في خط مستقيم مع الزيادة في السرعة والحفاظ على التوازن .	ظ/أ: كيفية توزيع الجهود بالنسبة للسباق أو المسافة والوقت والمواجهة . م/ن: معرفة مراقبة النبض القلبي .	
<b>07</b>	- التحكم في الايقاع والوتيرة السريعة وتوازن الارتكازات والاقتصاد في الجهد	* أن يحافظ على حركات الجسم المساعدة للسرعة.	ظ/أ : الحفاظ على السرعة والبحث على أحسن فعالية بين السعة الحركية والوتيرة . م/ن: إدراك أن أقصر مسافة هي الأقرب .	
<b>08</b>		* أن يحافظ على التنسيق بين الحركات خلال الجري في ظروف تماثل المنافسة .	ظ/أ: كيفية إنهاء السباق واجتياز خط الوصول - السعة المناسبة لسرعة التنقل والإنهاء . م/ن تقدير الوقت المناسب للسرعة .	
<b>09</b>	- تنظيم الجهود وترتيب الحركات في مساحة العمل .	* أن يلعب أدوار التنشيط ويكشف على قدراته أمام الغير .	ظ/أ: تنظيم المنافسة - تقدير الجهد بالنسبة للآخرين وكذا بالنسبة للوقت . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل .	

## المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة	01
الوسائل	ميقاتي – صافرة .			
الكفاءة القاعدية	- ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال .			
الهدف الإجرائي	* ان ينتقل بين حدين وفي أقل وقت ممكن .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التمهيد	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بتهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية</li> <li>- لعبة الأشكال الهندسية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* جري خفيف حول الساحة يقوم بها كل فوج على حدي .</li> <li>* الحركة الحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع شكل هندسي معين يقوم التلاميذ بإنجازه بسرعة . مثل ( مربع . مثلث . مستطيل ..... الخ )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* التصور السريع للشكل .</li> <li>* صحة الأشكال المنجزة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السرعة في أداء التشكيل</li> <li>- المدة: 10د</li> </ul>
فترة الإنجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنافس مع الزميل</li> <li>- توظيف الإمكانيات الفردية لصالح الفوج</li> <li>- التنافس ضد الزميل .</li> <li>- إدراك الفرق بين السرعة والتسرع وأهمية الوقت في إنهاء العمل .</li> </ul>	<p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* توزيع الأفواج حسب النشاط :</li> <li>* القيام بالمنافسة بين التلاميذ , بحيث يكون كل عنصر من الفوج وذلك لقطع مسافة 60 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن .</li> <li>* تعيين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب .</li> </ul> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* القيا بمنافسة بين التلاميذ ( 2-2 ) , وذلك لقطع مسافة 60 م بسرعة وفي أقل وقت ممكن .</li> <li>* تسجيل الوقت الخاص بكل التلاميذ .</li> <li>* القيام بترتيب التوقيت وتعيين أقل توقيت مسجل والذي يكون خاص بأسرع تلميذ .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* انتهاء المسافة بأقصى سرعة .</li> <li>* الارادة في سبق الزميل .</li> <li>* التنافس ضد الوقت .</li> <li>* الإنجاز الصحيح للعمل .</li> <li>* البحث على أقل توقيت .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الروح التنافسية للتلاميذ .</li> <li>- فوز أكبر عدد في الفوج .</li> <li>- تقبل الهزيمة بصدر رحب .</li> <li>- معرفة العلاقة بين المسافة والزمن</li> </ul>
فترة التقويم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الراحة النفسية والبدنية والقدرة على النقاش .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* جمع التلاميذ .</li> <li>* مناقشة عامة حول الحصة والعمل المنجز مع إبراز الصعوبات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* القدرة على إبراز الصعوبات والحوار المتبادل .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجرأة وعدم الخجل .</li> </ul>

## المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى لمتوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	02
الوسائل	صافرة - أقماع .			
الكفاءة القاعدية	- ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال .			
الهدف الإجرائي	* أن يتنقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بتهيئة الجسم وتحضيره بدنيا ونفسيا للنشاط .</li> <li>- لعبة الأشكال والوضعيات .</li> </ul>	<p>* يقوم التلاميذ بالتحرك البسيط داخل الساحة وفي كل الاتجاهات , وعند سماع شكل معين مثل : (دائرة , مربع ..... أو وضعية مثل : جلوس , قيام , قف ..... ) يقومون بإنجازها في أسرع وقت .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأداء السريع</li> <li>- المطلوب .</li> <li>- الحركة المستمرة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانتباه .</li> <li>- التصور المسبق للحركة</li> </ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة .</li> <li>- لعبة الوضعيات .</li> <li>- الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه .</li> <li>- لعبة المطاردة .</li> <li>- القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .</li> </ul>	<p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>* يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز , مشي البطة .....</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>* تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u></p> <p>* 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 .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأداء الجيد .</li> <li>- السرعة في الأداء</li> <li>- الحفاظ على التوازن .</li> <li>- سرعة الاستجابة .</li> <li>- القدرة على التمييز بين المؤثرات .</li> <li>- الأداء الصحيح لكل إشارة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانتباه للإشارة</li> <li>- تغيير العناصر في كل مرة</li> <li>- الذي يمسك بزميله يعاقبه .</li> <li>- التمييز بين الإشارة وإنهاء المسافة</li> <li>- الجري في خط مستقيم</li> </ul>
فترة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الراحة والنقاش</li> <li>- الهادف .</li> </ul>	<p>* جمع التلاميذ .</p> <p>* مناقشة عامة حول الحصة .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الراحة البدنية للتلاميذ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة وإبداء الرأي .</li> </ul>

## المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولي متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
الوسائل	حبال رياضية , حلقات , صافرة , ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	- ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال .			
الهدف الإجرائي	* أن ينطلق استجابة لمؤثر باستعمال قوة الدفع من وضعية منخفضة للجسم			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط .</li> <li>- التجمع بالوضعيات .</li> </ul>	<p>* يقوم التلاميذ بالحركة الحرة داخل الساحة في كل الاتجاهات .</p> <p>وعند سماع وضعية أو شكل معين يقوم التلاميذ بانجازها في أسرع وقت .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السرعة في انجاز الوضعيات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانتباه .</li> <li>- التركيز .</li> </ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء .</li> <li>- التنسيق الحركي بين حركات مركبة ومختلفة الأشكال .</li> <li>- التسلسل في الأداء .</li> <li>- الابداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق .</li> <li>- المسار المتعدد .</li> </ul>	<p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>* يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>* يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحيل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u></p> <p>* يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وبقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار .</p> <p><u>ملاحظة:</u></p> <p>* يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمييز بين السرعة والبطء</li> <li>- العمل المتواصل .</li> <li>- أداء كل الوضعيات .</li> <li>- التنسيق الجيد .</li> <li>- الاحتفاظ بالعمل الجماعي</li> <li>- ابداع حركات جديدة</li> <li>- القدرة على الأداء .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحفاظ على المسافات</li> <li>- نبضات القلب</li> <li>- ترتيب الوضعيات</li> <li>- التنفس الجيد</li> <li>- التفكير الجماعي</li> </ul>
فترة التقويم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إدراك دور الاسترجاع السريع .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* جمع التلاميذ .</li> <li>* القيام بحركات الاسترخاء .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الراحة التامة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل بون جهد</li> </ul>

## المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
الوسائل	شواهد - حلقات بلاستيكية - صافرة - ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	- ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال .			
الهدف الإجرائي	* أن يتعامل مع المؤثرات ويتحدى المواجهة على مسافات متزايدة .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إدراك أهمية التحضير البدني والنفسي لاستقبال النشاط .</li> <li>- تكوين الأشكال .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يقوم التلاميذ بالحركة الحرة داخل الساحة وفي كل الاتجاهات .</li> <li>- وعند سماع شكل هندسي يقومون بتشكيله على أرض الواقع . مثل : مثلث , مربع , دائرة , مستطيل ..... الخ .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الأداء الجماعي</li> <li>- السرعة في الأداء .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحرك المستمر .</li> <li>- التصور المسبق للشكل .</li> </ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن .</li> <li>- التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة .</li> <li>- اجراء منافسة .</li> </ul>	<p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة داخل الحلقات التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي , وذلك للراحة , وإعادة العمل .</li> </ul> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الشواهد الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية , ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية .</li> </ul> <p><u>الموقف الثالث :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* اجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 م وتعيين أحسن الأفواج .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري ضمن المسار</li> <li>- الحفاظ على التوازن</li> <li>- السرعة في الحركة</li> <li>- الحفاظ على الاتجاه</li> <li>- إقصاء من يخرج عن الرواق</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التوازن أثناء الحركة .</li> <li>- العمل الجدي .</li> <li>- إنهاء المسافة .</li> <li>- التنافس ضد الخصم .</li> <li>- إقصاء من يخرج عن الرواق</li> </ul>
فترة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الراحة والعودة إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* جمع التلاميذ . جمع الأدوات .</li> <li>* مناقشة عامة حول الحصة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- النقاش الهادف .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الراحة البدنية والنفسية .</li> </ul>

## المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولي المتوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	05
الوسائل	حلقات بلاستيكية . شواهد . صافرة . ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	- ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال .			
الهدف الإجرائي	* أن يستعمل الايقاع المناسب للمسافة حفاظا على التوازن الفيزيولوجي			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط .</li> <li>- لعبة الأرقام والوضعيات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .</li> <li>- وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , قف , 03, 02..... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- فهم قواعد اللعبة .</li> <li>- السرعة في الانجاز .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانتباه .</li> <li>- التصور المسبق</li> </ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها .</li> <li>- القفز في الحلقات .</li> <li>- القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وادراك دور الارتكاز الجيد .</li> <li>- لعبة المطاردة .</li> <li>- درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز .</li> <li>- منافسة .</li> </ul>	<p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل .</li> </ul> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الشواهد ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسه زميله , والذي يمسه يؤدي عقوبة من اختيار زميله .</li> </ul> <p><u>الموقف الثالث :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج واعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنقل في خط مستقيم .</li> <li>- الحركة الصحيحة بين الشواهد .</li> <li>- التحكم في الجسم .</li> <li>- روح التنافس .</li> <li>- تطبيق ماقدم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التركيز على وضع الخطوات .</li> <li>- اتباع المسار وتنظيم الحركة .</li> <li>- فهم طريقة المنافسة .</li> </ul>
فترة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة إلى حالة الراحة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* جمع التلاميذ .</li> <li>* مناقشة عامة حول الحصة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الراحة البدنية والبهجة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إبداء الرأي .</li> </ul>

## المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	06
الوسائل	شواهد - صافرة - ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	- ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال .			
الهدف الإجرائي	* أن يتنقل في خط مستقيم مع الزيادة في السرعة والحفاظ على التوازن .			

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



## المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	07
الوسائل	شواهد بلاستيكية – صافرة .			
الكفاءة القاعدية	- ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال .			
الهدف الإجرائي	* أن يحافظ على حركات الجسم المساعدة للسرعة.			

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

## المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
الوسائل	شواهد - كرات - صافرة .			
الكفاءة القاعدية	- ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال .			
الهدف الإجرائي	* أن يحافظ على التنسيق بين الحركات خلال الجري في ظروف تماثل المنافسة .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحضير البدني والنفسي قبل بداية النشاط .</li> <li>- لعبة التمريرات العشرة .</li> </ul>	<p>* يقوم كل فوجين بالنشاط في منتصف الملعب حيث يحاول كل فوج انجاز 10 تمريرات بين عناصر فوجه دون اضاءة الكرة في حين يحاول عناصر الفوج الآخر بإعاقته عن وصول الرقم , واسترجاع الكرة للقيام بنفس العمل .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المشاركة الجماعية .</li> <li>- التحرك المستمر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحفاظ على حيز الإنجاز .</li> <li>- عدم الجري بالكرة .</li> </ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أهمية السرعة في الحركة بوجود عوائق وعراقيل والتغلب عليها .</li> <li>- التنافس ضد الوسيلة .</li> <li>- العمل الجماعي ومساعدة الزميل لانتهاء العمل</li> <li>- التنقل الجماعي</li> </ul>	<p><u>الموقف الأول :</u></p> <p>* يقوم كل اثنين بالتنقل بالكرة عن طريق التمرير والاستقبال لمسافة محددة في حين يقوم اثنان آخران بالتنقل بسرعة لقطع نفس المسافة ذهاب وإياب . ثم تغيير المهام .</p> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <p>* يقوم عناصر الفوج بالجري لمسافة مستقيمة في حركة جماعية برتم موحد ثم العودة برتم خفيف مع التكرار لنفس المسافة .</p> <p><u>الموقف الثالث :</u></p> <p>* إجراء منافسة بين عناصر الفوج في محاولة لاستباق الزمن المقترح , بحيث يحدد وقت متوسط يحاول خلاله العناصر قطع المسافة المحددة .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السرعة بالكرة وبدونها .</li> <li>- الحفاظ على الرقم .</li> <li>- العمل الجماعي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم إضاءة الكرة .</li> <li>- الحفاظ على المسافة .</li> <li>- التكرار مع الرقم المقترح .</li> <li>- الحركة المستقيمة .</li> <li>- الإرادة للفوز .</li> </ul>
فترة التقويم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة إلى حالة الراحة .</li> <li>- مناقشة عامة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* جمع الأدوات .</li> <li>* مناقشة عامة حول سير الحصة و ابراز الصعوبات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الراحة البدنية والنفسية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المخاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء .</li> </ul>

## المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولي متوسط	الجري السريع	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	09
الوسائل	طاولة - كرسي - أقماع - شواهد - صافرة - ميقاتي .			
الكفاءة القاعدية	- ابداع سلوكات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال .			
الهدف الإجرائي	* أن يلعب أدوار التنشيط ويكشف على قدراته أمام الغير .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بتهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية</li> <li>- لعبة الأشكال الهندسية</li> </ul>	<p><b>- الحالة التعليمية رقم: 01</b></p> <p>* جري خفيف حول الساحة يقوم بها كل فوج على حدي .</p> <p>* الحركة الحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع شكل هندسي معين يقوم التلاميذ بإنجازه بسرعة .</p> <p>مثل ( مربع . مثلث . مستطيل ..... الخ )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* التصور السريع للشكل .</li> <li>* صحة الأشكال المنجزة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السرعة في أداء التشكيل</li> <li>- المدة: 10د</li> </ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنافس مع الزميل</li> <li>- توظيف الإمكانات الفردية لصالح الفوج</li> <li>- التنافس ضد الزميل</li> </ul>	<p><b>- الحالة التعليمية رقم: 02</b></p> <p><b>الموقف الأول :</b></p> <p>* توزيع الأفواج حسب النشاط :</p> <p>* القيام بالمنافسة بين التلاميذ , بحيث يكون كل عنصر من الفوج وذلك لقطع مسافة 60 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن .</p> <p>* تعيين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب .</p> <p><b>الموقف الثاني :</b></p> <p>* القيا بمنافسة بين التلاميذ ( 2-2 ) , وذلك لقطع مسافة 60 م بسرعة وفي أقل وقت ممكن .</p> <p>* تسجيل الوقت الخاص بكل التلاميذ .</p> <p>* القيام بترتيب التوقيت وتعيين أقل توقيت مسجل والذي يكون خاص بأسرع تلميذ .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* انتهاء المسافة بأقصى سرعة .</li> <li>* الارادة في سبق الزميل .</li> <li>* التنافس ضد الوقت .</li> <li>* الإنجاز الصحيح للعمل .</li> <li>* البحث على أقل توقيت .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الروح التنافسية للتلاميذ .</li> <li>- فوز أكبر عدد في الفوج .</li> <li>- تقبل الهزيمة بصدر رحب .</li> <li>- معرفة العلاقة بين المسافة والزمن</li> </ul>
فترة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الراحة النفسية والبدنية والقدرة على النقاش .</li> </ul>	<p><b>- الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <p>* جمع التلاميذ .</p> <p>* مناقشة عامة حول الحصة والعمل المنجز مع إبراز الصعوبات .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* القدرة على إبراز الصعوبات والحوار المتبادل .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجرأة وعدم الخجل .</li> </ul>

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الأولى متوسط	الأول	الكرة الطائرة	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	- المشاركة النشيطة وقدرة التعبير الحركي ضمن الجماعة .			
الكفاءة القاعدية	- لعب أدوار نشيطة والقيام بمهام مفيدة لتأكيد وجوده ضمن الجماعة .			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الرغبة في تقاسم الأدوار واللعب مع الآخرين وقبول الانضمام الى فوج عمل وتبادل الثقة مع أعضائه .	* ان يتمكن من تنظيم وتحدي المخاطرة خلال المنافسة.	ظ/أ: منافسة كشف المستوى التصريفي والتحصيلي وتوزيع الأدوار م/ن: إدراك ومعرفة المهام في التسيير	
02		* لعب أدوار في حدود العمل المشترك وإبراز وجوده فيه .	ظ/أ: الإحساس بالوضعية الأساسية - وضعية منخفضة - التنقلات في مختلف الاتجاهات . م/ن: المحافظة على الوضعية باستعمال الذراعين .	
03		* تنظيم تصرفاته بالنسبة للمحيط مع التأثير الإيجابي .	ظ/أ: تنمية مهارة التمرير - أنواع التمريرات - التمريرات القصيرة - التمريرات الطويلة . م/ن: الإحساس بالكرة - تقدير المسارات وسرعة وقوة الكرة أثناء التمرير .	
04	- اختيار زميل العمل والتعاون معه لضمان المشاركة الإيجابية وتقدير المؤثرات الخارجية من وسائل ومواجهة .	* تنظيم عمل مشترك في حالات تقتضي المواجهة .	ظ/أ: التمريرات الثلاثة - تنمية روح التعاون والتضامن من أجل مسعى مشترك . م/ن: التحكم في التمرير والاستقبال - توجيه الكرة - عدم الخوف من استقبال الكرة .	
05		* تنظيم العمل في محيط مميز وتجاوز التحديات .	ظ/أ: إدراك حماية المنطقة - الانتشار فوق الميدان - الحفاظ على المساحة محمية والتمكن من تحضير مكان عمل . م/ن: عدم التكتل حول الكرة أو مستقبلها .	
06		* تنظيم العمل حسب الظروف والوسائل المؤثرة	ظ/أ: الهجوم والدفاع - الإرسال - تحسين العلاقة بين اللاعبين . م/ن: الوضعية المنخفضة - التحضير للهجوم - تحقيق النظام .	
07	- فهم القوانين وعلاقتها بالنشاط والعمل بتقليد الأدوار الإيجابية ومحاولة ضمان مواصلة العمل الفردي والجماعي والقدرة في تنظيم المنافسة .	* ترتيب الأفعال طبقا لقواعد مضبوطة و احترامها .	ظ/أ: تنمية مهارة السحق - التحضير بدون كرة - خطوات الاقتراب - الارتقاء . م/ن: وضعية الجسم - عدم لمس الشبكة أثناء الارتقاء .	
08		* تنظيم العلاقات الإيجابية بين الأفراد في حدود النفوذ والمساعدة الفعالة	ظ/أ: تنمية مهارة الصد - معرفة اتجاه الكرة - التنقل السريع - الارتقاء المناسب . م/ن: تجنب لمس الشبكة - اتجاه اليدين أثناء الارتقاء .	
09	- الإنضباط لقوانين وقواعد اللعبة .	* إبراز قدرات التنظيم والتسيير لنتاج نهائي مشترك .	ظ/أ: التفكير في اللعب الجماعي . م/ن: تنظيم وتسيير منافسة - التنظيم الذاتي للعمل .	

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01
الوسائل	ملعب كرة الطائرة - طاولة - كرسي - أقماع - علامات - كرات - حبال .			
الهدف الإجرائي	* ان يتمكن من تنظيم وتحدي المخاطرة خلال المنافسة.			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	<p><b>- الحالة التعليمية رقم: 01</b></p> <p>* على شكل (4) أفواج .</p> <p>- القيام بالجري داخل الميدان في جميع الاتجاهات مع المحافظة على الإيقاع أثناء الجري .</p> <p>- القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية</p>	<p>- عدم لمس الزميل أثناء التنقلات .</p> <p>- الحفاظ على نفس الإيقاع</p>	<p>- 10 د عمل .</p> <p>- عدم ضرب الأرجل ورفع الأصوات أثناء الجري .</p> <p>- بدء التمرينات بالتدرج أثناء المرونة وعدم استعمال القوة في الجذب .</p>
فترة الانجاز الرئيسي	<p>* الإحساس بقدرة التنظيم والتسيير</p> <p>* إبراز القدرات البدنية والفنية .</p>	<p><b>- الحالة التعليمية رقم: 02</b></p> <p><b>- لموقف الأول:</b></p> <p>* توزيع المهام :</p> <p>- فريق في التنظيم .</p> <p>- حكام الطاولة .</p> <p>- حكام في الميدان ( يسيرون المنافسة ) .</p> <p>- حكام مراقبين الخطوط الخلفية .</p> <p>* الفريق الآخر في الملاحظة .</p> <p><b>- الموقف الثاني :</b></p> <p>* المنافسة الأولى :</p> <p>- فريق 1 ف أ // فريق 1 ف ب .</p> <p>- فريق 2 ف أ // فريق 2 ف ب .</p>	<p>- الجراءة على تحمل المسؤولية والثقة في النفس في تأدية دوره على أحسن ما يرام</p> <p>- القدرة على التحكم في المنافسة والتنظيم .</p> <p>- الاثارة والتنافس</p> <p>- التركيز على اللعب الجماعي التنافسي .</p>	<p>- 10 د عمل .</p> <p>- الاعتماد على مبدأ التشاور في التنظيم .</p> <p>- عدم التسرع في اتخاذ القرارات .</p> <p>- 20 د عمل .</p> <p>- روح التنافس</p>
فترة التقييم	* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصة	<p><b>الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <p>* جمع التلاميذ .</p> <p>- اعطاء النتائج .</p> <p>- تقديم بعض الملاحظات الخاصة بالمنافسة .</p> <p>- مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</p>	<p>- التلقائية في التحدث والكلام .</p> <p>- التكلم بدون حرج أمام الزملاء .</p>	<p>- 10 د عمل .</p> <p>- إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .</p>

المجال العلمي : الأول

مادة : التربية البدنية والرياضية.

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	02
الوسائل	أقماع - علامات - كرات - حبال .			
الهدف الإجرائي	* لعب أدوار في حدود العمل المشترك وإبراز وجوده فيه .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	<b>- الحالة التعليمية رقم: 01</b> * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية	- احترام تعليمات قائد الفوج - العمل الجماعي الموحد .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على تمرينات المرونة.
فترة الانجاز الرئيسي	* التعود على ملامسة الكرة .  * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	<b>- الحالة التعليمية رقم: 02</b> <b>لموقف الأول:</b> - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمرينات العشرة , والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمرينات هو الأحسن . <b>الموقف الثاني :</b> - عمل بالأفواج بوجود حاجر . - وضع حاجر بين كل فريقين , محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . <b>- الحالة التعليمية رقم: 03</b> - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكثر عدد ممكن من التمرينات 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
فترة التقييم	* المشاركة في المناقشة الخاصة بالحصة	<b>الحالة التعليمية رقم: 03</b> * جمع التلاميذ . - اعطاء النتائج . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- التلقائية في التحدث والكلام . - التكلم بدون حرج أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
الوسائل	كرات - حبال - أقماع - علامات .			
الهدف الإجرائي	* تنظيم تصرفاته بالنسبة للمحيط مع التأثير الإيجابي .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	<p><b>- الحالة التعليمية رقم: 01</b></p> <p>* عمل بالأفواج :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- كل فوج في منطقته :</li> <li>- جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج</li> <li>- لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد</li> </ul>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</p> <p>- عدم التخوف من استقبال الكرة .</p>	<p>- 8 د عمل .</p> <p>- المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري .</p> <p>- استعمال الأيدي فقط</p>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين .</li> <li>- التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين</li> <li>- تقييم مدى استعاب التلاميذ</li> </ul>	<p><b>- الحالة التعليمية رقم: 02</b></p> <p><b>- لموقف الأول:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال .</li> <li>- من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا</li> </ul> <p><b>- الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر .</li> </ul> <p><b>- الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الفرق :</li> <li>- القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم تصرفات التلاميذ تجاه بعضهم البعض .</li> </ul>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني .</p> <p>- الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .</p> <p>- التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p>	<p>- 10 د عمل .</p> <p>- استعمال الأطراف السفلية في الدفع .</p> <p>- 10 د عمل</p> <p>- الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع .</p> <p>- 15 د عمل .</p> <p>- مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .</p>
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<p><b>الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <p>* جمع التلاميذ .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقديم الملاحظات .</li> <li>- مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</li> </ul>	<p>- الاحترام المتبادل فيما بينهم .</p>	<p>- 7 د عمل .</p> <p>- إدراك أهمية الاسترجاع</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الثانية متوسط	كرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
الوسائل	كرات - حبال - أقماع - علامات .			
الهدف الإجرائي	* تنظيم عمل مشترك في حالات تقتضي المواجهة.			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسى للتلاميذ .	<p><b>01: الحالة التعليمية رقم:</b></p> <p>* عمل بالأفواج :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- كل فوج في منطقته :</li> <li>- جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج</li> <li>- بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.</li> </ul>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</p> <p>- إدارة العمل من طرف قائد الفوج .</p>	<p>- 8 د عمل .</p> <p>- المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري .</p> <p>- التركيز على التسخين الجيد</p>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في الكرة بتمرير والاستقبال .</li> <li>- سرعة التنقل والتنفيذ</li> <li>- تحسين التمرير من أعلى .</li> </ul>	<p><b>02: الحالة التعليمية رقم:</b></p> <p><b>لموقف الأول:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال .</li> <li>- من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا</li> <li>- <b>الموقف الثاني :</b></li> <li>- نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر .</li> </ul> <p><b>03: الحالة التعليمية رقم:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الفرق :</li> <li>- التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .</li> </ul>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحنى .</p> <p>- الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .</p> <p>- التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p>	<p>- 10 د عمل .</p> <p>- استعمال الأطراف السفلية في الدفع .</p> <p>- 10 د عمل</p> <p>- الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع .</p> <p>- 15 د عمل .</p> <p>- تطبيق قوانين الكرة الطائرة .</p>



فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة .	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .
--------------	--	---	--

المؤسسة : .....

السنة الدراسية : 200 / 200

مادة : التربية البدنية والرياضية. المجال العلمي : الأول

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

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

<p>10 د عمل .</p> <p>- استعمال الأطراف السفلية في الدفع .</p> <p>10 د عمل</p> <p>- الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع .</p> <p>15 د عمل .</p> <p>- مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .</p>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني .</p> <p>- الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .</p> <p>- التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p>	<p><b>- الحالة التعليمية رقم:02</b></p> <p><b>لموقف الأول:</b></p> <p>- عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال .</p> <p>- من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا</p> <p><b>الموقف الثاني :</b></p> <p>- نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر .</p> <p><b>- الحالة التعليمية رقم:03</b></p> <p>- منافسة بين الفرق :</p> <p>- القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم العمل .</p>	<p>- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين .</p> <p>- التحكم الجيد في الاستقبال من أسفل بكلتا الذراعين</p> <p>- تقييم مدى استعاب التلاميذ</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>7 د عمل .</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>	<p>- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .</p>	<p><b>الحالة التعليمية رقم:03</b></p> <p>* جمع التلاميذ .</p> <p>- تقديم الملاحظات .</p> <p>- مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</p>	<p>* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

المؤسسة : .....

السنة الدراسية : 200 / 200

مادة : التربية البدنية والرياضية.

المجال التعليمي : الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	06
الوسائل	كرات - حبال - أقماع - علامات .			
الهدف الإجرائي	* تنظيم العمل حسب الظروف والوسائل المؤثرة .			

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

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

المؤسسة : ..... السنة

الدراسية : 200 / 200

مادة : التربية البدنية والرياضية

المجال التعليمي : الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	07
الوسائل	كرات - حبال - أقمار - علامات .			
الهدف الإجرائي	* ترتيب الأفعال طبقا لقواعد مضبوطة و احترامها .			

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

التعلم			
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	<p><b>– الحالة التعليمية رقم: 01</b></p> <p>* عمل بالأفواج :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- كل فوج في منطقته :</li> <li>- جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج</li> <li>- بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.</li> </ul>	<p>- 8 د عمل .</p> <p>- المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري .</p> <p>- التركيز على التسخين الجيد</p>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في الكرة</li> <li>- بالتمرير والاستقبال .</li> <li>- سرعة التنقل والتنفيذ</li> </ul>	<p><b>– الحالة التعليمية رقم: 02</b></p> <p><b>لموقف الأول:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال .</li> <li>- من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا</li> <li>- <b>الموقف الثاني :</b></li> <li>- نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر .</li> </ul> <p><b>– الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الفرق :</li> <li>- التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .</li> </ul>	<p>- 10 د عمل .</p> <p>- استعمال الأطراف السفلية في الدفع .</p> <p>- 10 د عمل</p> <p>- الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع .</p> <p>- 15 د عمل .</p> <p>- تطبيق قوانين الكرة الطائرة .</p>
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<p><b>الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <p>* جمع التلاميذ .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقديم الملاحظات .</li> <li>- التحضير للحصة القادمة .</li> </ul>	<p>- 7 د عمل .</p> <p>- إدراك أهمية الاسترجاع</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>

المؤسسة : .....

الدراسية : 200 / 200

مادة : التربية البدنية والرياضية.

المجال العلمي : الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
الوسائل	كرات – حبال – أقماص – علامات .			
الهدف الإجرائي	* تنظيم العلاقات الايجابية بين الأفراد في حدود النفوذ والمساعدة الفعالة .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	<p><b>– الحالة التعليمية رقم: 01</b></p> <p>* عمل بالأفواج :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- كل فوج في منطقته :</li> <li>- حري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج</li> <li>- لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد</li> </ul>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</p> <p>- عدم التخوف من استقبال الكرة .</p>	<p>- 8 د عمل .</p> <p>- المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري .</p> <p>- استعمال الأيدي فقط</p>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين .</li> <li>- التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين</li> <li>- تقييم مدى استعاب التلاميذ</li> </ul>	<p><b>– الحالة التعليمية رقم: 02</b></p> <p><b>لموقف الأول:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال .</li> <li>- من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا</li> </ul> <p><b>الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر .</li> </ul> <p><b>– الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الفرق :</li> <li>- القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين , والتركيز على اللعب الجماعي .</li> </ul>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني .</p> <p>- الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .</p> <p>- التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p>	<p>- 10 د عمل .</p> <p>- استعمال الأطراف السفلية في الدفع .</p> <p>- 10 د عمل</p> <p>- الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع .</p> <p>- 15 د عمل .</p> <p>- مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .</p>
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<p><b>الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <p>* جمع التلاميذ .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقديم الملاحظات .</li> <li>- مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</li> </ul>	<p>- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .</p>	<p>- 7 د عمل .</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>

السنة الدراسية :

المؤسسة : .....

200 / 200

المجال التعليمي : الأول

مادة : التربية البدنية والرياضية.

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

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام.	<b>-الحالة التعليمية رقم 01:</b> - 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)
فترة الانجاز الرئيسي	- الإحساس بالمسؤولية  - القدرة على التسيير والتنظيم	<b>-الحالة التعليمية رقم 02:</b> <b>- الموقف الأول :</b> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <b>-الموقف الثاني :</b> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط .  <b>- الحالة التعليمية رقم 03 :</b> <b>- الموقف الأول :</b> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - 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 كالتحكيم والملاحظة
فترة التقييم	- مناقشة وتقييم .	<b>-الحالة التعليمية رقم 04:</b> - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* قدرة المخاطبة وبدون ارتباك أمام الزملاء * مشاركة تلقائية من طرف أغلبية التلاميذ دون ارتباك ولا تردد	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الأولى متوسط	الثالث	دفع الجلة	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	- ابراز علاقات التواصل في اطار عمل جماعي منظم ومفيد .			
الكفاءة القاعدية	- التصرف بدون عقدة والتأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي والمادي .			
الرقم	المؤشرات	الأهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	* التمكن من مراقبة الآلة تحت العنق والتحكم فيها .	- ابراز قدرات الرمي وتحدي المخاطرة من خلال المنافسة.	ظ/ا: كشف مستوى تحصيلي وتصرفي - معرفة إمكانيات الرمي ( إنجاز بطاقة الملاحظات وقراءتها ) التنظيم والتسيير . م/ن: التأقلم مع الآلة قبل استعمالها.	
02	* الدفع الى أبعد فضاء ممكن والبحث عن الزيادة في سرعة التنفيذ .	- مسك الجلة ملاصقة للرقبة بحزم.	ظ/ا: استعمال أكبر قوة لدفع ورفع الثقل . م/ن: الرمي للأمام والى الأعلى .	
03		- الرمي بالاندفاع	ظ/ا: تحفيز جميع أعضاء الجسم لدفع الثقل . م/ن: الرمي بيد واحدة وبالحركة الشاملة للجسم .	
04	* القوة الناتجة من حركية الجسم السريعة	- تحديد مسلك الدفع والزيادة في السرعة لتحويل أكبر قدر منها للجلة .	ظ/ا: كيفية توزيع المجهود بين الأطراف العلوية والسفلية . م/ن : تحويل مسار قوة الجسم من أسفل إلى أعلى . .	
05		- القدرة على الرمي بأسلوب (الانفجار) والتمدد.	ظ/ا: تنمية قوة الدفع . م/ن: تجنب الحركات الزائدة والاعتماد على الدفع والارتكازات .	
06	* تحضير الجسم أثناء الدفع بالذراع والتحكم في التوازن بعد تحرير الآلة .	- التحكم في الارتكازات تحسبا للحركة النهائية.	ظ/ا: التركيز على مسار الجلة وسقوطها داخل ميدان الرمي . م/ن: المسك الجيد للآلة وتحريرها في الوقت المناسب .	
07		- السيطرة على التوازن في المرحلة النهائية.	ظ/ا : القيام بالرمي والبحث على أحسن فعالية للتحكم في الجسم . . م/ن: إدراك قيمة حركية الجسم قبل الحركة النهائية . .	
08	*تحويل ديناميكية الجسم الشاملة الى نتيجة تترجم عن طريق مسار الآلة نحو الأمام وفي محور مستقيم ونحو أبعد نقطة ممكنة .	- وضع الجلة على مسار محدد ومناسب .	ظ/ا: كيفية إنهاء الرمي بالحركة الصحيحة . م/ن : الاحتفاظ على محور الرمي .	
09		- ابراز قدرات التنظيم و تقدير أهمية الحركات المنجزة أثناء الرمي .	ظ/ا: تنظيم المنافسة - تقدير الجهد بالنسبة للثقل . م/ن: استعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل .	

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	دفع الجلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . معمل خاص برمي الجلة . جلات 3 كغ . أقماع . حبال . كرات		
الكفاءة القاعدية	التصرف بدون عقدة والتأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي والمادي .		
الهدف التعليمي رقم : 01	ادراك قدرات الرمي وتحدي المخاطرة من خلال المنافسة .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات



<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05 د عمل</li> <li>- احترام الزميل</li> <li>- المشارك في التنظيم والتسيير</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بأي مبادرة داخل الفوج .</li> <li>- التنظيم في التشكيلات والحفاظ على العمل الجماعي .</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 01</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل بالمجموعات ( 04 فرق ) . كل فريق في منطقته .</li> <li>- الجري داخل المنطقة في جميع الاتجاهات و القيام بتحرير المفاصل من حين لآخر تحت ادارة قائد الفوج .</li> <li>- تمارينات تقوية , والتركيز على الأطراف العلوية .</li> </ul>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05 د عمل</li> <li>- 05 د عمل</li> <li>- توزيع الأدوار والمهام .</li> <li>- 20 د عمل</li> <li>- الابتعاد قدر المستطاع عن المتنافس الذي يقوم بالرمي .</li> <li>- 05 د عمل</li> <li>- ادراك أهمية الملاحظة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحساب بصوت عالي للتمريرات العشرة .</li> <li>- التشاور بين الأعضاء لكل فريق , والاحساس بالمسؤولية في التنظيم وفي تقاسم الأدوار .</li> <li>- الانحناء والانخفاض الى الأسفل أثناء الرمي .</li> <li>- المخاطبة بدون عقدة ولا حرج أمام الزملاء .</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 02</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة : التمريرات العشرة (10). بكرة عادية (السلة أو اليد).</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 03</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع الأدوار .</li> <li>- المنظمين .</li> <li>- الملاحظين .</li> <li>- الحكام .</li> <li>- شرح مبسط لبعض الأخطاء .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 04</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة .</li> <li>- كل متنافس يحاول أن يدفع الكرة الى أبعد مكان ممكن دون لمس محيط الدائرة وفي زاوية الروي .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 05</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم على مستوى كل فوج . تحت ادارة قائد الفوج .</li> </ul>	<p>المرحلة الانجازية</p> <p>المرحلة التقييمية</p>

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	دفع الجلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . معمل خاص بدفع الجلة . أقماع . كرات . حبال . آلة الجلة .		
الكفاءة القاعدية	التصرف بدون عقدة والتأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي والمادي .		
الهدف التعليمي رقم : 02	مسك الجلة ملاصقة للرقبة بحزم .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية رقم : 01</u></p> <p>- لعبة : عمل بالأفواج , كل فوج في منطقته .</p> <p>تعيين أحد التلاميذ لمطاردة زملائه</p> <p>في المنطقة والذي يلمسه يحل محله</p> <p>- تمرينات خاصة بالتقوية العضلية من حين لآخر .</p>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</p>	<p>- 05د عمل</p> <p>- تدارك العمل الجماعي .</p>

<p>10دعمل -          احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .</p> <p>10دعمل -          الابتعاد عن الرامي وعن زاوية الرمي</p> <p>10دعمل -          استعمال وسائل التحفيز كالتنافس .</p>	<p>- التطلع وحب الاكتشاف للآلة .          - القدرة على التحكم في مسكها .</p> <p>- المحافظة على الجلة ملاصقة للكتف وبأصابع متحدة .</p> <p>- التشاور بين أعضاء الفوج .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم:02</u>          - عمل بالأفواج :          - تحت إشراف قائد الفوج .          - مسك الجلة وكيفية السيطرة عليها بأبقائها متحدة مع الجذع بفعالية .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم:03</u>          - نفس العمل مع المحافظة , على الجلة ملاصقة للكتف والمحافظة على مسكها بأصابع متحدة .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم:04</u>          - بنفس التشكيلات ونفس العمل مع المحافظة على المرفق خلفا بعيدا عن الجذع .</p>	<p>المرحلة الانجازية</p>
<p>05دعمل -          ادراك أهمية الملاحظة .</p>	<p>- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم:05</u>          - مناقشة وتقييم على مستوى كل فوج .</p>	<p>المرحلة التقييمية</p>

السنة

المؤسسة: .....  
 الدراسية: 200 /200

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	دفع الجلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . معمل خاص بدفع الجلة . أقماع . كرات . حبال . آلة الجلة .		
الكفاءة القاعدية	التصرف بدون عقدة والتأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي .		
الهدف التعليمي رقم : 03	الرمي بالاندفاع .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات

<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل</li> <li>- احترام الزميل</li> <li>- المسير والمشارك في التنظيم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقبل الانضمام الى فوج عمل .</li> <li>- اقتراح بعض التمارين التسخينية من طرف قائد الفوج لبعض التلاميذ .</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 01</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج . كل فوج في منطقته .</li> <li>- لعبة : جري مبعثر في جميع الاتجاهات داخل المنطقة والاستجابة السريعة لتوجيهات قائد المجموعة الذي يعطي الإشارة من حين لآخر لتغيير اتجاه الجري أو الامر ب( الجلوس . الجري بسرعة . التوقف .....الخ ) .</li> </ul>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل</li> <li>- تحسب نقطة لكل من يستطيع اسقاط زميله . في الأخير تجمع النقاط للفريق .</li> <li>- 05د عمل</li> <li>- الابتعاد عن حامل الآلة بعيدا</li> <li>- الرمي يكون بالتناوب .</li> <li>- 20د عمل</li> <li>- ادراك معنى المواجهة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنقل في جميع الاتجاهات بالوضعية المنخفضة</li> <li>- استعمال قوة الدفع في عملية اسقاط الخصم</li> <li>- المسك السليم والصحيح للآلة أثناء الرمي .</li> <li>- محاولة الانطلاق من وضعية ضم الظهر لمحور الرمي .</li> <li>- تقاسم المسؤوليات في التسيير والتنظيم .</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 02</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- على شكل 04 أفواج .</li> <li>- العمل ثنائي بين التلاميذ .</li> <li>- لعبة : مصارعة الديكة . محاولة اسقاط الزميل دون مسكه .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 03</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالآلة .</li> <li>- تحت إشراف قائد المجموعة .</li> <li>- محاولة دفع الجلة باستعمال قوة الاندفاع بانحناء وانخفاض الجسم .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 04</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة .</li> <li>- عمل بالميدان الخاص بدفع الجلة .</li> <li>- الرمي بالاندفاع .</li> </ul>	<p>المرحلة الانجازية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل</li> <li>- ادراك أهمية الملاحظات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدرة على التعبير أمام الزملاء بدون احراج ولا تردد .</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 05</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</li> </ul>	<p>المرحلة التقييمية</p>

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	دفع الجلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . معمل خاص بالرمي . حبال . كرات . أقماع . آلة الجلة .		
الكفاءة القاعدية	التصرف بدون عقدة والتأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي والمادي .		
الهدف التعليمي رقم : 04	تمديد مسلك الدفع والزيادة في السرعة لتحويل أكبر قدر منها للجلة .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية رقم: 01</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- كل فوج في منطقته .</li> <li>- جري خفيف حول الميدان مع تدوير الذراعين أماما وخلفا .</li> <li>- لعبة : مصارعة الديكة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بانتظام والحفاظ على العمل الجماعي .</li> <li>- تجنب الكلام أثناء العمل .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- احترام قائد الفوج في عملية التسخين .</li> </ul>
المرحلة الانجازية	<p>الحالة التعليمية رقم: 02</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة : كل فوج في منطقته .</li> <li>- العمل يكون ثنائي .</li> <li>- القيام بدفع الزميل على شكل مصارعة وبدون مسكه من اليدين .</li> </ul> <p>الحالة التعليمية رقم: 03</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل في الميدان الخاص بدفع الجلة .</li> <li>- تحت إشراف قائد الفوج . دفع الجلة في وسط الدائرة وذلك بارتكاز مزدوج بعد دفع بالرجل الخلفية والجذع .</li> </ul> <p>الحالة التعليمية رقم: 04</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس العمل .</li> <li>- لكن هذه المرة . الابقاء على الذراع الرامي خلفا عند تمحور الجذع .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاثارة والتنافس بين أعضاء الفريق .</li> <li>- تدارك الوضعية المنخفضة .</li> <li>- ادراك العمل من طرف قائد الفوج .</li> <li>- دفع الجلة بسرعة في المرحلة النهائية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- اختيار الزميل حسب القامة . والوزن ان أمكن</li> <li>- 10د عمل .</li> <li>- الانطلاق من وضعية منخفضة</li> <li>- 10د عمل</li> </ul>

<p>05 د عمل</p> <p>- ادراك أهمية الملاحظات .</p>	<p>- قدرة التعبير والتكلم بدون احراج أمام الزملاء .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم: 05</p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</p>	<p>المرحلة التقييمية</p>
--	---	--	--------------------------

المؤسسة: .....

السنة الدراسية : 200 / 200

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	دفع الجلة	السنة الأولى متوسط
		ميدان مسطح . معمل خاص برمي الجلة . حبال . كرات . أقماع . آلة الجلة .	وسائل العمل الضرورية
		التصرف بدون عقدة والتأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي والمادي .	الكفاءة القاعدية
		القدرة على الرمي بأسلوب ( الانفجار ) والتمدد .	الهدف التعليمي رقم : 05
التوصيات	مؤشرات النجاح	ظروف الانجاز	فترات التعلم
<p>05 د عمل</p> <p>- تدارك العمل الجماعي .</p>	<p>- القيام بأي مبادرة وسط الفوج .</p> <p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</p>	<p>الحالة التعليمية رقم: 01</p> <p>- عمل بالأفواج : كل فوج في منطقته .</p> <p>- لعبة : جري مبعثر داخل الميدان وغير منتظم . تعيين احد التلاميذ الذي يقوم بمطاردة زملائه , والذي يلمسه يحل محله .</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>

<p>05د عمل -</p> <p>الانخفاظ -</p> <p>والانحناء</p> <p>أثناء الرمي .</p>	<p>- تقبل الانضمام وقدرة التكيف ضمن فوج عمل .</p> <p>- تدارك الوضعية المنخفضة .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم :02</u></p> <p>- عمل بالأفواج :</p> <p>- تعيين خط الرمي أو منطقة الدفع على الأرض , وبالتناوب القيام بدفع الجلة مع عدم للمس خارج دائرة الرمي .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم :03</u></p> <p>- نفس العمل لكن هذه المرة .</p> <p>- محاولة إنهاء الرمي والرجل ممتد على الرجل الأمامية .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم :04</u></p> <p>- نفس العمل :</p> <p>- مع إنهاء الرمي بالاستقبال على الرجل الأمامية لاستعادة التوازن على الرجل الأخرى .</p>	<p>المرحلة الانجازية</p>
<p>10د عمل -</p> <p>احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .</p>	<p>- اكتشاف علاقة التسيير الذاتي .</p>	<p><u>الحالة التعليمية رقم :05</u></p> <p>- مناقشة وتقييم على مستوى الأفواج تحت اسراف قائد الفوج .</p>	<p>المرحلة التقييمية</p>
<p>05د عمل -</p> <p>ادراك أهمية الملاحظات .</p>	<p>- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .</p>	<p>المؤسسة : .....</p> <p>السنة الدراسية : 200 / 200</p>	

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	دفع الجلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . معمل خاص برمي الجلة . حبال . كرات . أقماع . آلة الجلة .		
الكفاءة القاعدية	التصرف بدون عقدة والتأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي والمادي .		
الهدف التعليمي رقم : 06	التحكم في الارتكازات تحسبا للحركة النهائية .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات

<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل لمدة 04 د</li> <li>- في كل ورشة و 04 ما بين الورشات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم :01</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 04 أفواج عمل :</li> <li>- كل فوج في منطقته .</li> <li>- جري خفيف حول الميدان مع القيام ببعض الحركات التسخينية تحت ادارة قائد الفوج .</li> </ul>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- الحفاظ على العمل الجماعي والتحلي بالروح الرياضية .</li> <li>- 05د عمل .</li> <li>- احترام الزميل المسير والمشارك في عملية التنظيم .</li> <li>- 15 د عمل .</li> <li>- المواجهة في حدود الروح الرياضية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقبل الانضمام لفوج عمل .</li> <li>- المحافظة على زاوية الرمي .</li> <li>- تقبل ادارة العمل من طرف قائد الفوج .</li> <li>- تقاسم المسؤوليات في التسيير والتنظيم بأكبر فاعلية .</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم :02</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 04 أفواج عمل :</li> <li>- القيام بالعمل الثنائي . كل تلميذ يقابل تلميذ آخر ومحاولة دفع الجلة وانهاء عملية الرمي مرتكزا على الرجل الأمامية .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم :03</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس العمل لكن هذه المرة يكون الاستقبال على الرجل الأمامية . ثم استعادة التوازن على الرجل الأخرى .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم :04</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة في الميدان الخاص بدفع الجلة مع أخذ القياسات لكل منافس .</li> </ul>	<p>المرحلة الانجازية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل</li> <li>-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم :05</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</li> </ul>	<p>المرحلة التقييمية</p>



المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	دفع الجلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . معمل خاص برمي الجلة . حبال . كرات . أقماع . آلة الجلة .		
الكفاءة القاعدية	التصرف بدون عقدة والتأثير الإيجابي على محيطه الاجتماعي والمادي .		
الهدف التعليمي رقم : 07	السيطرة على التوازن في المرحلة النهائية .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية رقم : 01</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 04 أفواج عمل :</li> <li>- كل فوج في منطقته .</li> <li>- لعبة : القيام بالجري داخل المنطقة وتحت ادارة قائد الفوج الذي بدوره يعطي الاشارة بالأرقام للتجمع حسب الرقم الذي يطلبه .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بأي مبادرة وسط الفوج .</li> <li>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل لمدة 04 د</li> <li>- في كل ورشة .</li> <li>- 04 د عمل</li> <li>- بين الورشات .</li> </ul>
المرحلة الانجازية	<p><u>الحالة التعليمية رقم : 02</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- عمل ثنائي : محاولة دفع الجلة للزميل الذي يبعد عن الأول بحوالي 6 أو 7 م مع تجنب لمس الخط المرسوم في الأرض الموجود في منطقة كل رامي .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم : 03</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل في الميدان الخاص برمي الجلة .</li> <li>- القيام بالرمي , وأثناء الرمي محاولة الحفاظ على امتداد الجسم على الرجل الأمامية .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم : 04</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة : بين الفرق .</li> <li>- تحسب نقاط التلاميذ وتجمع في الأخير لحساب الفريق .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ادارة العمل من طرف قائد الفوج .</li> <li>- تشاور بين أعضاء الفوج .</li> <li>- الاحساس بالوضعية الأساسية للرمي .</li> <li>- تشاور بين أعضاء الفوج .</li> <li>- الاحساس والشعور بالتنافس وأهمية الأدوار المسندة كالتحكيم والملاحظة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05 د عمل .</li> <li>- احترام الزميل المسير والتحلي بالروح الرياضية .</li> <li>- 05 د عمل .</li> <li>- استعمال وسائل التحفيز كالتنافس .</li> <li>- 15 د عمل .</li> <li>- التعاون والتضامن من اجل مسعى مشترك .</li> </ul>
المرحلة التقييمية	<p><u>الحالة التعليمية رقم : 05</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم على مستوى كل فوج تحت ادارة قائد الفوج .</li> <li>- مناقشة بين الأستاذ والتلاميذ .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التكلم والتعبير والمخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05 د عمل .</li> </ul>

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	دفع الجلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . معمل خاص برمي الجلة . حبال . كرات . أقماع . آلة الجلة .		
الكفاءة القاعدية	التصرف بدون عقدة والتأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي والمادي .		
الهدف التعليمي رقم : 08	موضع الجلة على مسار محدد ومناسب .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية رقم : 01</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالافواج .</li> <li>- كل فوج في منطقته . القيام بالجري داخل المنطقة في جميع الاتجاهات .</li> <li>- القيام ببعض التمارينات الخاصة بالتقوية العضلية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بأي مبادرة وسط الفوج .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- تدارك العمل الجماعي .</li> </ul>
المرحلة الانجازية	<p><u>الحالة التعليمية رقم : 02</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالافواج .</li> <li>- كل فوج في منطقته .</li> <li>- كل تلميذ يقابل تلميذ آخر والقيام بالرمي في الاتجاه المقابل .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم : 03</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس العمل لكن هذه المرة استعمال الرمي الجانبي . وتحديد مكان أو زاوية سقوط الجلة .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم : 04</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة :</li> <li>- عمل في الميدان الخاص برمي الجلة . بالتناوب القيام بدفع الجلة مع استعمال الارتكازات والسيطرة على التوازن في المرحلة النهائية . مع اختيار زاوية الرمي 45°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقبل الانضمام الى فوج عمل .</li> <li>- تقبل اقتراحات الزميل .</li> <li>- تدارك الوضعية الجانبية المناسبة للرمي .</li> <li>- تقاسم المسؤوليات بأكثر فاعلية .</li> <li>- الاحساس بالمسؤولية في التنظيم والمشاركة في التسيير .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل الرمي يكون بالتناوب واحد تلو الآخر .</li> <li>- مسك الآلة جيدا .</li> <li>- احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .</li> <li>- 20د عمل .</li> <li>- ادراك معنى المواجهة من أجل الوصول الى مسعى مشترك .</li> </ul>

المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم: 05	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم على مستوى كل فوج تحت ادارة قائد الفوج .</li> <li>- مناقشة جماعية بين التلاميذ والأستاذ .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المخاطبة بدون خوف ولا تردد أمام الزملاء .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل</li> <li>- ادراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .</li> </ul>
-------------------	--------------------------	--	---	--

المؤسسة : .....  
السنة الدراسية : 200 / 200

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	دفع الجلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . معمل خاص برمي الجلة . حبال . كرات . أقماع . آلة الجلة .		
الكفاءة القاعدية	التصرف بدون عقدة والتأثير الايجابي على محيطه الاجتماعي والمادي .		
الهدف التعليمي رقم : 09	ابرار قدرات التنظيم وتقدير أهمية الحركات المنجزة أثناء الرمي .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم: 01 <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالافواج .</li> <li>- 04 أفواج عمل : كل فوج في منطقته</li> <li>- جري حول الميدان تحت إشراف قائد الفوج .</li> <li>- لعبة التمريرات العشرة (10) تتخللها تمرينات خاصة بالمرونة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- الحفاظ على التشكيلات .</li> <li>- العمل الجماعي .</li> </ul>

المرحلة الانجازية	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 02</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل ثنائي على مستوى الأفواج .</li> <li>- كل فوج في منطقته .</li> <li>- الاحساس بمداعة الآلة وتمريرها</li> <li>- فوق الأصابع ثم اعطائها للزميل .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 03</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس العمل لكن هذه المرة .</li> <li>- استعمال الرمي للزميل المقابل .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 04</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع الأدوار . والمنافسة .</li> <li>- مجموعة في التنظيم والتسيير .</li> <li>- مجموعة في التحكيم .</li> <li>- مجموعة في الملاحظات .</li> <li>- المنافسة : دفع الكرة في حدود الرمي ولأبعد مكان سقوط ممكن .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقبل ادارة العمل من طرف قائد الفوج .</li> <li>- تقبل الانضمام الى فوج عمل .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05 عمل .</li> <li>- احترام الزميل</li> <li>- المسير والمشارك في التنظيم .</li> </ul>
	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 05</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ ومناقشة عامة بينهم وبين الأستاذ .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .</li> <li>- تقييم ذاتي .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05 عمل .</li> <li>- ادراك أهمية التقييم الذاتي .</li> </ul>
	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 05</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ ومناقشة عامة بينهم وبين الأستاذ .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .</li> <li>- تقييم ذاتي .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05 عمل .</li> <li>- ادراك أهمية التقييم الذاتي .</li> </ul>

السنة الدراسية: 200 / 200

المؤسسة: .....

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الأولى متوسط	الثالث	كرة السلة	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	- ابراز علاقات التواصل في اطار عمل جماعي منظم ومفيد .			
الكفاءة القاعدية	- التعاون لمقاومة الضغوطات والمضايقات مع رفض الغش والمغالطة .			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	

01	قبول الانضمام الى فوج عمل وتقبل اللعب مع الاخرين	* الانتقال بسهولة في وضعيات سهلة ومشاركة تلقائية غير منتظمة .	ظ/ا: منافسة كشف المستوى التصرفي والتحصيلي وتوزيع الادوار م/ن: ادراك ومعرفة المهام في التسيير
02		* لعب أدوار في حدود العمل المشترك وابرار وجوده فيه .	ظ/ا : ألعاب شبه رياضية بطبيعة النشاط . م/ن: عدم التخوف من الكرة .
03	قدرة التحكم في المهارات الفردية وقدرة التمييز بين الحركات .	* خلق مواقع ومراكز مناسبة فوق الميدان لتجنب التكتل حول الكرة أو حاملها .	ظ/ا: إدراك أهمية استغلال الأماكن الفارغة . م/ن: التنظيم فوق الميدان .
04		* تحسين المهارات واختيار الكيفية السليمة لتحدي الخصم	ظ/ا : تنمية الفكر التكتيكي أثناء اللعب . م/ن : العمل المشترك .
05	قوة التعبير المختلف الأشكال وقدرته الاتصال والتواصل	* اختيار الكيفية السليمة للقفز والتسديد بين اللاعب المعارض والسلة.	ظ/ا: الانتشار فوق الميدان . م/ن : التوجه نحو الزميل .
06	وتنمية العلاقات اليجابية	* خلق حركية جماعية للدفاع عن المنطقة .	ظ/ا: التمريرات من جل الأماكن المحددة . م/ن: التوجيه نحو السلة .
07	سرعة الاستجابة والشعور بوجود المساعدة في المواقف	* التحول السريع من الدفاع للهجوم عند الاستحواذ على الكرة .	ظ/ا : إدراك أهمية التعاون من طرف الزميل . م/ن: الهروب من المضايقة .
08	والحركات الصعبة	* التحول السريع من الهجوم للدفاع عند ارتكاب خطأ أو تسجيل سلة (أو ضياع الكرة) .	ظ/ا: التدخلات اليجابية . م/ن: احترام القانون .
09	ضمان الأدوار التي تشترط تعاون وأفعال مشتركة .	* ترتيب اللعب حسب القوانين وقواعد اللعبة .	ظ/ا: التفكير في اللعب الجماعي - تطبيق خطة الدفاع وخطة الهجوم - مع استعمال الهجمات المعاكسة السريعة م/ن: تنظيم وتسيير منافسة - التنظيم الذاتي للعمل .

المؤسسة : .....  
السنة الدراسية : 200 / 200

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . كرات . حبال . أقماع . ميقاتي .		
الكفاءة القاعدية	التعاون لمقاومة الضغوطات والمضايقات مع رفض الغش و المخالطة .		

الهدف التعليمي رقم : 01   الانتقال بسهولة في وضعيات سهلة ومشاركة تلقائية غير منتظمة .			
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<u>الحالة التعليمية رقم: 01</u> - عمل بالأفواج : كل فوج في منطقته . - جري حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج . - بعض التمرينات الخاصة بالمرونة من حين لآخر .	- التسخين الجماعي وعدم التفرق والابتعاد عن المجموعة أثناء الجري .	- 05د عمل . - التركيز على الوضعية الأساسية .
	<u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> - توزيع المهام : - الملاحظين . - الحكام . - المنظمين .  <u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> - منافسة بين الفرق : - فريق يواجه فريق في الميدان الرسمي . - التركيز على اللعب داخل الميدان بين الفرق واستخلاص الملاحظات .  <u>الحالة التعليمية رقم: 04</u> - استبدال الأدوار بين الفرق و النوادي	- التشاور بين أعضاء الفرق . - الإحساس والشعور بالمسؤولية .  - الإحساس والشعور بالمسؤولية في التنظيم والتسيير . - تقاسم الأدوار والاحترام المتبادل بين أعضاء الفرق .	- 05د عمل . - الاحترام المتبادل الدقة في الملاحظة والتعاون من أجل مسعى مشترك  - 10د عمل . - استعمال نضام الدورات إدراك معنى المواجهة والتحضير لها من إمكانيات معنوية للوصول إلى مسعى مشترك . - 10د عمل . - استعمال نظام الدورات .
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم: 05</u> - جمع التلاميذ . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ تحت إدارة قائد الفوج .	- التكلم والتعبير بدون حرج أمام الزملاء .	- 05د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . كرات . حبال . أقماع . ميقاتي .		
الكفاءة القاعدية	التعاون لمقاومة الضغوطات والمضايقات مع رفض الغش و المخالطة .		
الهدف التعليمي رقم : 02	لعب أدوار في حدود العمل المشترك و ابراز وجوده .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 01</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 04 أفواج عمل .</li> <li>- كل في منطقته . حمل الكرة</li> <li>- والتكيف معها بمداعبتها من حين لآخر تحت اشراف قائد الفوج .</li> <li>- لعبة التمريرات العشرة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بأي مبادرة وسط الفوج .</li> <li>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل لمدة 04د في كل ورشة و 04د بين الورشات</li> </ul>
المرحلة الانجازية	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 02</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة التمريرات العشرة .</li> <li>- التمرير والاستقبال بكتلي اليدين مع عدم الاحتفاظ بالكرة لمدة طويلة أثناء الاستقبال .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 03</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس العمل مع التقيد ببعض القوانين الخاصة بالمشي بالكرة .</li> <li>- وعدم استعمال الخشونة والدفع على حامل الكرة .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 04</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة : فريق يواجه فريق في الملعب الرسمي</li> <li>- استعمال التمرير والاستقبال القصير مع محاولة التسديد بالقرب من السلة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استعمال أنواع التمرير من حين لآخر .</li> <li>- المراقبة للأخطاء ومعرفة القوانين .</li> <li>- عدم التخوف من استقبال الكرة .</li> <li>- تقاسم الأدوار والمسؤوليات في التنظيم والتسيير .</li> <li>- التنافس أثناء المواجهة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل استعمال المراوغة من التنقل السريع للاستقبال .</li> <li>- 05د عمل استعمال أنواع التوقيفات من الثبات وعملية التمحور .</li> <li>- 10د عمل احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .</li> </ul>
المرحلة التقييمية	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 05</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة وتقييم على مستوى كل فوج تحت إدارة قائد الفوج .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .</li> <li>- تقييم ذاتي .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل إدراك أهمية الملاحظة .</li> </ul>

--	--	--	--

المؤسسة : .....  
السنة الدراسية : 200 / 200

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . كرات . حبال . أقماع . ميقاتي .		
الكفاءة القاعدية	التعاون لمقاومة الضغوطات والمضايقات مع رفض الغش و المخالطة .		
الهدف التعليمي رقم : 03	خلق مواقع ومراكز مناسبة فوق الميدان لتجنب التكتل حول الكرة أو حاملها .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم: 01 - عمل بالافواج : كل فوج في منطقته . - القيام بالتمرير والاستقبال على شكل التمرير والرجوع إلى الخلف وراء الزميل . ( passe et va ) . - تمرينات مرونة من حين لآخر .	- القيام بأي مبادرة ضمن الفوج . - الانتقال لاستقبال الكرة .	- العمل لمدة 04 د في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .
	الحالة التعليمية رقم: 02 - 04 أفواج عمل : كل فوج في منطقته . - لعبة التمريرات العشرة . باستعمال المراقبة الفردية بالترقيم مثلا 1 . 5 . لكل فريق .	- الإحساس بالوضعية الأساسية . - الإحساس بالعلاقات الإيجابية بين الزملاء .	- 05 د عمل . - العمل بدون كرة ومراقبة اتجاه الكرة .
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم: 03 - نفس التمرين لكن هذه المرة بدون استعمال الأرقام ومحاولة الضغط على حامل الكرة من طرف لاعب واحد فقط .	- تقبل الانضمام إلى فوج عمل والارتياح لنصائح الزميل .	- 05 د عمل . - الاستقبال من التنقل .
	الحالة التعليمية رقم: 04 - منافسة : - فريق يواجه فريق آخر في الميدان الرسمي - استعمال المراقبة الفردية أثناء اللعب .	- الإحساس بروح التنافس والمسؤولية في التنظيم والتسيير .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .



المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم: 05 - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - الجراءة على توجيه الملاحظات . - بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء .	- 05 د عمل .
-------------------	--	--------------

المؤسسة : .....  
 السنة الدراسية : 200 / 200

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . كرات . حبال . أقماع . ميقاتي .		
الكفاءة القاعدية	التعاون لمقاومة الضغوطات والمضايقات مع رفض الغش و المخالطة .		
الهدف التعليمي رقم : 04	تحسين المهارات واختيار الكيفية السليمة لتحدي الخصم .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم: 01 - 04 أفواج عمل . كل في منطقته : - لعبة : التمريرات العشرة يتخللها بعض التمرينات الخاصة بالاستجابة السريعة لاستقبال الكرة . - بعض التمرينات الخاصة بالمرونة .	- القيام بأي مبادرة وسط الفوج . - التنظيم الجماعي .	- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم: 02 - عمل بالأفواج . كل فوج في منطقته : - القيام بتكوين أشكال هندسية . مثلا ( مثلث , مربع , مستطيل ..... الخ ) والقيام بالتمرير والاستقبال . الحالة التعليمية رقم: 03 - نفس العمل لكن هذه المرة يقوم الممرر باتباع الكرة في اتجاه الزميل المقابل ليخلف مكانه .	- تقدير المسافة أثناء التمرير والاستقبال وعدم ترك الكرة تسقط كثيرا فوق الأرض . - الإثارة والتنافس . - توجيه الملاحظات لبعضهم البعض وتصحيح الأخطاء فيما بينهم .	- 05 د عمل . - استعمال خطوات التحضير للاستقبال الكرة بالرجوع إلى الوراء قليلا ثم الانطلاق . - 05 د عمل . - عدم الاحتفاظ بالكرة مدة

زمنية طويلة أثناء استقبالها . - 10 د عمل . - تجنب الأخطاء المعتمدة . وتجنب المشي بالكرة .	- تقاسم المسؤوليات في الأدوار والتنظيم .	الحالة التعليمية رقم: 04 - منافسة بين الفرق : - فريق يواجه فريق في الميدان الرسمي .	
- 05 د عمل . - إدراك أهمية الملاحظات .	- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .	الحالة التعليمية رقم: 05 - مناقشة عامة بين التلاميذ والأستاذ .	المرحلة التقييمية

المؤسسة : .....  
 السنة الدراسية : 200 / 200

المكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة السلة	السنة الأولى متوسط
		ميدان مسطح . كرات . حبال . أقماع . مقياتي .	وسائل العمل الضرورية
		التعاون لمقاومة الضغوطات والمضايقات مع رفض الغش و المخالطة .	الكفاءة القاعدية
		اختيار الكيفية السليمة للتسديد بين اللاعب المعترض والسلة .	الهدف التعليمي رقم : 05
التوصيات	مؤشرات النجاح	ظروف الانجاز	فترات التعلم
- 04 د عمل . - في كل ورشة . - 04 د عمل . - بين الورشات .	- التنقل السريع باتجاه الكرة . - استعمال المراوغات من حين لآخر	الحالة التعليمية رقم: 01 - 04 أفواج عمل . كل في منطقته : - القيام بالتمرير والاستقبال على شكل دائرة والممرر يكون في الوسط . - مواصلة العمل والقيام ببعض التمرينات الخاصة بالمرونة .	المرحلة التحضيرية
- 05 د عمل .		الحالة التعليمية رقم: 02 - عمل بالأفواج . كل فوج في	المرحلة

<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحرية في اختيار الزميل الممرر .</li> <li>- تبادل الأدوار من حين لآخر .</li> <li>- 05د عمل .</li> <li>- التمرير والاستقبال من التحرك والتنقل .</li> <li>- 10د عمل .</li> <li>- إدراك أهمية المواجهة في إطار وحدود الروح الرياضية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التشاور بين أعضاء الفريق من حين لآخر .</li> <li>- التمرير والاستقبال بمختلف أنواعه .</li> <li>- الاثارة والتحدي من قبل أعضاء الفريق .</li> <li>- التنافس والاحترام المتبادل داخل الميدان .</li> </ul>	<p>منطقته :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحت إشراف قائد الفوج يقوم التلاميذ بتكوين أو تشكيل دائرة يتوسطها أحد التلاميذ . القيام بالتمرير والاستقبال مع اتباع الكرة لمحاولة اعتراضها عند وصولها للزميل المتمركز وسط الدائرة</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 03</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الفرق .</li> <li>- كل فريق في منطقته . لعبة التمريرات العشرة .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 04</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- فريق يواجه فريق .</li> <li>- استعمال نظام الدورات .</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05 د عمل .</li> <li>- إدراك أهمية التقييم الذاتي .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المخاطبة بدون خوف ولا تردد أمام الزملاء .</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 05</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ .</li> <li>- مناقشة عامة بين التلاميذ والأستاذ .</li> </ul>	<p>المرحلة التقييمية</p>

المؤسسة : .....  
السنة الدراسية : 200 / 200

مكان الانجاز	مدة الانجاز	النشاط	المستوى
ساحة المؤسسة	ساعة واحدة	كرة السلة	السنة الأولى متوسط
		ميدان مسطح . كرات . حبال . أقماع . ميقاتي .	وسائل العمل الضرورية
		التعاون لمقاومة الضغوطات والمضايقات مع رفض الغش و المخالطة .	الكفاءة القاعدية
		خلق حركية جماعية للدفاع عن المنطقة .	الهدف التعليمي رقم : 06
التوصيات	مؤشرات النجاح	ظروف الانجاز	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل</li> <li>- التركيز على تمارين خاصة باليدين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بأي مبادرة وسط المجموعة .</li> <li>- تقبل الانضمام إلى فوج عمل .</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 01</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالمجموعات . كل مجموعة في منطقتها :</li> <li>- القيام بالجري الخفيف حول المنطقة المحددة مع القيام ببعض</li> </ul>	<p>المرحلة التحضيرية</p>

والأصابع .		التمرينات الخاصة بالتقوية العضلية الطبيعية . - القيام ببعض التمرينات الخاصة بالمرونة .	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- تجنب المسك للزميل أثناء الرجوع إلى الوراء .</li> <li>- 05 د عمل .</li> <li>- الجري في المحور .</li> <li>- استعمال الذراعين للمساعدة على الحفاظ على التوازن .</li> <li>- 10د عمل .</li> <li>- إدراك أهمية العمل الجماعي .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنافس والاثارة بين أعضاء الفريق .</li> <li>- استعمال سرعة الاستجابة السريعة في الجري إلى الخلف .</li> <li>- تقبل الانضمام إلى فوج عمل .</li> <li>- تقاسم الأدوار والمسؤوليات في التنظيم والتسيير</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 02</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة : كل فوج في منطقته :</li> <li>- التنافس بالجري إلى الوراء ومحاولة الوصول إلى خط الانطلاق . بعد الجري على بعد حوالي 5-6 أمتار .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 03</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالفرق .</li> <li>- استعمال علامات فوق الأرض للمناطق التي يجب حمايتها في الدفاع .</li> <li>- والفريق الآخر يهاجم مع محاولة التسديد</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 04</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الفرق .</li> <li>- فريق يواجه فريق في الميدان الرسمي .</li> <li>- حماية المناطق الدفاعية .</li> </ul>	المرحلة الانجازية
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- إدراك أهمية التقييم الذاتي .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المخاطبة بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء .</li> </ul>	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 05</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة عامة ما بين الأستاذ والتلاميذ حول الحصّة .</li> </ul>	المرحلة التقييمية

المؤسسة : .....  
السنة الدراسية : 200 / 200

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . كرات . حبال . أقماع . ميقاتي .		

الكفاءة القاعدية		التعاون لمقاومة الضغوطات والمضايقات مع رفض الغش و المخالطة .	
الهدف التعليمي رقم : 07		التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم عند الاستحواذ على الكرة .	
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	الحالة التعليمية رقم: 01	<ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج . كل فوج في منطقته :</li> <li>- القيام بالجري الخفيف لمدة معينة من الوقت .</li> <li>- بعض التمرينات الخاصة بالمرونة من حين لآخر .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- التركيز على تسخين المفاصل خاصة مفصل اليد والأصابع .</li> </ul>
	الحالة التعليمية رقم: 02	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاعتراف بارتكاب الأخطاء ووضع الكرة من قبل مرتكب الخطأ فوق الأرض . وعدم رميها أو جرها .</li> <li>- التنظيم بأكبر فاعلية والاستجابة الفعالة للتمرين .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .</li> </ul>
المرحلة الانجازية	الحالة التعليمية رقم: 03	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة التمريرات العشرة .</li> <li>- العمل يكون على شكل وراشات وكل فريق في منطقته .</li> <li>- تحت إدارة قائد الفوج الذي يعطي الإشارة من حين لآخر لوضع الكرة فوق الأرض واسترجاعها من طرف الفريق الآخر لاستعمال الهجوم المعاكس .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> </ul>
	الحالة التعليمية رقم: 04	<ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة :</li> <li>- فريق يواجه فريق في الميدان الرسمي .</li> <li>- استعمال التمرير والاستقبال السريع في الهجوم المعاكس .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10د عمل .</li> <li>- إدراك مغزى العمل الجماعي من أجل الوصول إلى هدف مشترك .</li> </ul>
المرحلة التقييمية	الحالة التعليمية رقم: 05	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- إدراك أهمية الملاحظات .</li> </ul>

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . كرات . حبال . أقماع . ميقاتي .		
الكفاءة القاعدية	التعاون لمقاومة الضغوطات والمضايقات مع رفض الغش و المخالطة .		
الهدف التعليمي رقم : 08	التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع عند ضياع الكرة .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 01</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج . كل فوج في منطقته :</li> <li>- القيام بلعبة التمريرات العشرة .</li> <li>- بعض التمرينات الخاصة بالمرونة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بأي مبادرة وسط الفوج .</li> <li>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- تجنب تمرينات المرونة الحادة .</li> <li>- التدرج في استعمال التمرينات التسخينية .</li> </ul>
المرحلة الانجازية	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 02</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالفرق :</li> <li>- استعمال نصف الميدان الخاص بكرة السلة .</li> <li>- فريق يهاجم باستعمال التمرير والاستقبال والآخر يدافع في المنطقة , عند الاشارة وضع الكرة من قبل المهاجمين والرجوع نحو الدفاع .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 03</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس العمل مع استعمال الفريق المدافع الهجوم المعاكس ومحاولة التسديد .</li> </ul> <p><u>الحالة التعليمية رقم: 04</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة :</li> <li>- فريق يواجه فريق في الميدان الرسمي .</li> <li>- استعمال الهجمات المعاكسة أثناء الاستحواذ على الكرة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستجابة السريعة والتنقل السريع للخلف نحو منطقة الدفاع .</li> <li>- استعمال الدراعين أثناء الجري إلى الوراء .</li> <li>- الاحتفاظ بالكرة لأكبر وقت أو مدة زمنية ممكنة .</li> <li>- تقاسم المسؤوليات في الأدوار والتنظيم .</li> </ul>	<p>05د عمل .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم دفع الكرة أو رميها بعيدا أثناء الاشارة .</li> <li>- تجنب مسك الزميل .</li> </ul> <p>05د عمل .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استعمال التمرير والاستقبال القصير – التمريرات القصيرة والسريعة .</li> </ul> <p>10د عمل .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- إدراك أهمية العمل الجماعي .</li> </ul>
المرحلة التقييمية	<p><u>الحالة التعليمية رقم: 05</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مناقشة عامة بين التلاميذ والأستاذ .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المخاطبة بدون عقدة ولا إحراج أمام الزملاء .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- إدراك أهمية الملاحظات .</li> </ul>

--	--	--	--

المؤسسة : .....  
السنة الدراسية : 200 / 200

المستوى	النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز
السنة الأولى متوسط	كرة السلة	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة
وسائل العمل الضرورية	ميدان مسطح . كرات . حبال . أقماع . ميقاتي .		
الكفاءة القاعدية	التعاون لمقاومة الضغوطات والمضايقات مع رفض الغش و المخالطة .		
الهدف التعليمي رقم : 09	ترتيب اللعب حسب القواعد وقوانين اللعبة .		
فترات التعلم	ظروف الانجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
المرحلة التحضيرية	<u>الحالة التعليمية رقم: 01</u> - عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته . - جري خفيف حول الميدان . - بعض التمرينات الخاصة بالمرونة .	- إدارة العمل من طرف قائد الفوج .	- 05د عمل . - التدرج في استعمال تمرينات المرونة .
المرحلة الانجازية	<u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> - لعبة التمرينات العشرة . - الاستعداد للمنافسة النهائية .  <u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> - توزيع الأدوار : - فريق يواجه فريق في الميدان الرسمي . - التركيز أثناء استقبال الكرة وتجنب ارتكاب الأخطاء . خاصة منها المشي بالكرة . - محاولة التسديد عند الاقتراب من السلة . - تعيين : الملاحظين . - الحكام .	- التشاور بين أعضاء الفريق والتحضير المعنوي للمواجهة .  - الإحساس بروح التنافس والشعور بالمسؤولية في التنظيم .  - تقبل الانهزام بكل روح رياضية .	- 05د عمل . - احترام الزميل .  - التشاور بين أعضاء الفريق .  - 20د عمل . - التعاون من أجل الوصول إلى مسعى وهدف مشترك . - التحلي

بـالروح الرياضية .		المنظمين .	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05د عمل .</li> <li>- إدراك أهمية الملاحظات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المخاطبة بدون عقدة ولا خوف أمام الزملاء .</li> </ul>	<u>الحالة التعليمية رقم: 04</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ .</li> <li>- مناقشة عامة بين التلاميذ والأستاذ تحت إدارة قائد الفوج .</li> </ul>	المرحلة التقييمية

السنة الدراسية: 2009 / 2010

المؤسسة:

الأستاذ :

المستوى الدراسي	المجال العلمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الأولى متوسط	الأول	كرة اليد	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	- انجاز مهارات التنسيق الحركي العام والأداء بدون حرج ولا تردد أمام الغير .			
الكفاءة القاعدية	- ابراز الثقة في النفس عند القيام بأدوار مميزة لضمان أمنه الحركي والاستجابة لطموحات الغير .			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	تنمية روح المسؤولية من خلال المهام المسندة	التضامن وتحدي المواجهة بالاندماج في المسعى المشترك.	ظ/ا: منافسة كشف المستوى التصرفي والتحصيلي وتوزيع الادوار م/ن: ادراك ومعرفة المهام في التسيير	
02	ادراك أهمية الوضعية الأساسية للحفاظ على التوازن	العمل على كيفية التقدم بالكرة نحو منطقة الخصم دون ضياعها	ظ/ا: التنقلات في جميع الاتجاهات - استعمال الوضعية الأساسية - الوضعية المنخفضة - الانحناء ووضعية الذراعين م/ن: .معرفة القواعد الأساسية الأولية للعبة	
03	تقدير مسارات الكرة وسرعتها وسرعة تنقلات الخصم ونواياه	تحويل الكرة من الدفاع نحو الهجوم لبلوغ الهدف	ظ/ا: التمريرات الطويلة - تقدير قوة الرمي - تقدير المسافة بينه وبين الزميل - تقدير مسار الكرة م/ن: التوجه بالتنقل نحو الكرة أثناء الاستقبال - التمرير من التنقل	
04	استثمار المهارات الشخصية والتحول السريع نحو منطقة الخصم عند الاستحواذ على الكرة	الدقة في التصويب والتمرير لضمان أحسن استقبال للكرة .	ظ/ا: سرعة الاستجابة - رد الفعل السريع - الهجوم المعاكس الفردي بدون استعمال مدافع - ثم بالمدافع م/ن: المدافع يجري في اتجاه الكرة ولا يمنعها من الوصول للمهاجم	
05	تقدير مسارات الكرة وسرعتها	تقدير مسارات الكرة وسرعتها	ظ/ا: الهجوم المعاكس الثنائي - جري سريع باتجاه المرمى . محاولة استعمال التمريرات القصيرة م/ن: ادخال مدافع في المرحلة الثانية - ثم استعمال مدافعين اثنين	



06	تجنب المراقبة باستعمال المروعة أو التنقل السريع	ظ/ا: الهجوم المعاكس الجماعي - بدون مدافعين - ثم بادخال مدافعين اقل من عدد المهاجمين - التفوق العددي م/ن: استغلال التفوق العددي
07	تجنب المراقبة بتمرير الكرة أو قذفها نحو المرمى	ظ/ا: تنظيم الدفاع - رسم خطة 0/6 - الدفاع عن المنطقة ثم الدفاع بخطة 1/5 - محاولة منع الكرة من وصولها الى اللاعبين م/ن: منع تحضير الكرة للمهاجمين - تجنب القذف من الارتقاء
08	تنظيم العمل في الميدان أثناء الدفاع والهجوم	ظ/ا: تنظيم الهجوم - رسم خطة 1/5 - وجود اللاعب المحوري - استعمال الازوقة م/ن: استغلال الثغرات - العمل مع اللاعب المحوري
09	الانضباط لقوانين وقواعد اللعبة	ظ/ا: التفكير في اللعب الجماعي - تطبيق خطة الدفاع وخطة الهجوم - مع استعمال الهجمات المعاكسة السريعة م/ن: تنظيم وتسيير منافسة - التنظيم الذاتي للعمل .

المؤسسة :

2010 /2009

السنة الدراسية :

مادة : التربية البدنية والرياضية.

المجال التعليمي : الأول

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01
الوسائل	ملعب كرة اليد - طاولة - كرسي - أقماع - علامات - كرات .			
الهدف الإجرائي	التضامن وتحدي المواجهة بالاندماج في المسعى المشترك.			

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

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

السنة الدراسية : 2009 / 2010

المؤسسة :

المجال التعليمي : الأول

مادة : التربية البدنية والرياضية.

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	02
الوسائل	كرات – أقماع – شواهد – ميقاتي – صافرة .			
الهدف الإجرائي	العمل على كيفية التقدم بالكرة نحو منطقة الخصم دون ضياعها.			

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

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

السنة الدراسية : 2009 / 2010

المؤسسة :

المجال العلمي : الأول

مادة : التربية البدنية والرياضية.

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
الوسائل	كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	تحويل الكرة من الدفاع نحو الهجوم لبلوغ الهدف.			

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

<p>10 د عمل .</p> <p>- استعمال الأطراف السفلية في الدفع .</p> <p>10 د عمل</p> <p>- الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع .</p> <p>15 د عمل .</p> <p>- مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .</p>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني .</p> <p>- الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .</p> <p>- التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p>	<p><b>- الحالة التعليمية رقم: 02</b></p> <p><b>لموقف الأول:</b></p> <p>- عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال .</p> <p>- من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا</p> <p><b>الموقف الثاني :</b></p> <p>- نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر .</p> <p><b>- الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <p>- منافسة بين الفرق :</p> <p>- القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم تصرفات التلاميذ تجاه بعضهم البعض .</p>	<p>- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين .</p> <p>- التحكم الجيد في الاستقبال من أسفل بكلتا الذراعين</p> <p>- تقييم مدى استيعاب التلاميذ</p>	<p>فترة الإنجاز الرئيسي</p>
<p>7 د عمل .</p> <p>- إدراك أهمية الاسترجاع</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>	<p>- الاحترام المتبادل فيما بينهم .</p>	<p><b>الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <p>* جمع التلاميذ .</p> <p>- تقديم الملاحظات .</p> <p>- مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</p>	<p>* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

السنة الدراسية : 2010 / 2009

المؤسسة :

المجال التعليمي : الأول

مادة : التربية البدنية والرياضية.

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
الوسائل	كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	الدقة في التصويب والتمرير لضمان أحسن استقبال للكرة .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	<p><b>– الحالة التعليمية رقم: 01</b></p> <p>* عمل بالأفواج :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- كل فوج في منطقته :</li> <li>- جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج</li> <li>- بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.</li> </ul>	<p>- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ</p> <p>- إدارة العمل من طرف قائد الفوج .</p>	<p>- 8 د عمل .</p> <p>- المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري .</p> <p>- التركيز على التسخين الجيد</p>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في الكرة بالتمرير والاستقبال .</li> <li>- سرعة التنقل والتنفيذ</li> <li>- تحسين التمرير من أعلى .</li> </ul>	<p><b>– الحالة التعليمية رقم: 02</b></p> <p><b>لموقف الأول:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال .</li> <li>- من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا</li> </ul> <p><b>الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر .</li> </ul> <p><b>– الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الفرق :</li> <li>- التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .</li> </ul>	<p>- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني .</p> <p>- الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .</p> <p>- التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .</p>	<p>- 10 د عمل .</p> <p>- استعمال الأطراف السفلية في الدفع .</p> <p>- 10 د عمل</p> <p>- الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع .</p> <p>- 15 د عمل .</p> <p>- تطبيق قوانين الكرة الطائرة .</p>
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<p><b>الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <p>* جمع التلاميذ .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تقديم الملاحظات .</li> <li>- التحضير للحصة القادمة .</li> </ul>	<p>- الالتزام بالهدوء والانضباط</p>	<p>- 7 د عمل .</p> <p>- إدراك أهمية الاسترجاع</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	05
الوسائل	كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	تقدير مسارات الكرة وسرعتها.			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	<u><b>الحالة التعليمية رقم: 01</b></u> * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ	<u><b>الحالة التعليمية رقم: 02</b></u> - لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا - الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . <u><b>الحالة التعليمية رقم: 03</b></u> - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ان أمكن . وتنظيم العمل .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<u><b>الحالة التعليمية رقم: 03</b></u> * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - حثهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	06
الوسائل	كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	تجنب المراقبة باستعمال المراوغة أو التنقل السريع.			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التهيئة البدنية والنفسية للتلاميذ .	<p><b>- الحالة التعليمية رقم: 01</b></p> <p>* عمل بالأفواج :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- كل فوج في منطقته :</li> <li>- جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج</li> <li>- القيام ببعض الحركات التسخينية للمفاصل من حين لآخر . بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات السفلية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- احترام تعليمات قائد الفوج</li> <li>- العمل الجماعي الموحد .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 د عمل .</li> <li>- المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري .</li> <li>- التركيز على تمرينات المرونة.</li> </ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<p>* التعود على ملامسة الكرة .</p> <p>* تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .</p>	<p><b>- الحالة التعليمية رقم: 02</b></p> <p><b>لموقف الأول:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالفرق :</li> <li>- كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة , والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن .</li> </ul> <p><b>الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج بوجود حاجر .</li> <li>- وضع حاجر بين كل فريقين , محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها .</li> </ul> <p><b>- الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الفرق :</li> <li>- تطبيق نظام الدورات .</li> <li>- التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنقل السريع نحو الكرة</li> <li>- القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة</li> <li>- التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة .</li> <li>- استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 د عمل .</li> <li>- التنقل والتوجه للكرة .</li> <li>- 15 د عمل .</li> <li>- مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية</li> <li>- 10 د عمل - احترام الزميل - الخضم أثناء اللعب</li> </ul>
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية	<p><b>الحالة التعليمية رقم: 03</b></p> <p>* جمع التلاميذ .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اعطاء النتائج .</li> <li>- مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التلقائية في التحدث والكلام .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 د عمل .</li> <li>- إدراك أهمية الملاحظات والتقييم الذاتي .</li> </ul>

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	07
الوسائل	كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	تجنب المراقبة بتمرير الكرة أو قذفها نحو المرمى .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	<b>الحالة التعليمية رقم: 01</b> * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - بعض التمرينات الخاصة بتقوية العضلات العلوية والسفلية.	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - إدارة العمل من طرف قائد الفوج .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - التركيز على التسخين الجيد
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في الكرة بتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ  - تحسين التمرير من أعلى .	<b>الحالة التعليمية رقم: 02</b> - لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا - الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . <b>الحالة التعليمية رقم: 03</b> - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني .  - الانخاء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .  - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية . * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة .	<b>الحالة التعليمية رقم: 03</b> * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - التحضير للحصة القادمة .	- الالتزام بالهدوء والانضباط	- 7 د عمل . - إدراك أهمية الاسترجاع - حثهم على النظافة .



المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
الوسائل	كرات - أقماع - شواهد - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	تنظيم العمل في الميدان أثناء الدفاع والهجوم .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	* التحضير البدني والنفسي للتلاميذ .	<b>- الحالة التعليمية رقم:01</b> * عمل بالأفواج : - كل فوج في منطقته : - جري خفيف حول الميدان تحت إدارة قائد الفوج - لعبة التمريرات العشرة بين عناصر الفريق الواحد	- اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ - عدم التخوف من استقبال الكرة .	- 8 د عمل . - المحافظة على الإيقاع الخفيف أثناء الجري . - استعمال الأيدي فقط
فترة الانجاز الرئيسي	- التحكم في توجيه الكرة بالساعدين . - التحكم الجيد في الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين - تقييم مدى استعاب التلاميذ	<b>- الحالة التعليمية رقم:02</b> - لموقف الأول: - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا - الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . <b>- الحالة التعليمية رقم:03</b> - منافسة بين الفرق : - القيام بمقابلة توجيهية والتركيز فيها على استعمال التمرير والاستقبال بالساعدين ,والتركيز على اللعب الجماعي .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .	- 10 د عمل . - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل . - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها .
فترة التقييم	* ارجاع التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<b>الحالة التعليمية رقم:03</b> * جمع التلاميذ . - تقديم الملاحظات . - مناقشة عامة بين الأستاذ والتلاميذ .	- المخاطبة بدون عقدة أمام الزملاء .	- 7 د عمل . - حثهم على النظافة .

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	كرة اليد	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	09
الوسائل	ملعب كرة اليد - كرات - طاولة - أقماع - ميقاتي - صافرة .			
الهدف الإجرائي	أن يلعب أدوار مميزة ويكشف على إيجابيات قدراته للاستجابة لطموحات الغير .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظ ير فيزيولوجي عام.	<u>-الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري . * اقتراح تمارين من طرف التلاميذ.	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)
فترة الانجاز الرئيسي	- الإحساس بالمسؤولية  - القدرة 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 بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير و الاستقبال . - التنطيط . - تنظيم الدفاع والهجوم . <u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - 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 كالتحكيم والملاحظة  - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد. - الانضباط لقوانين وقواعد اللعبة.
	- ديناميكية المنافسة . - مدى معرفة قدرات التلاميذ		* التعامل الإيجابي مع الزملاء . * تجنب التكتلات والانسجام الجماعي .	

<p>05 د عمل .</p> <p>- اعطاء النتائج وترتيب الفرق .</p>	<p>* قدرة المخاطبة وبدون ارتباك أمام الزملاء</p>	<p>- الحالة التعليمية رقم 04:</p> <p>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</p> <p>- فتح مجال المناقشة .</p> <p>- اعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>- مناقشة وتقييم .</p>
---	--	--	--------------------------

المؤسسة: ..... السنة الدراسية: 200 / 200

المستوى الدراسي	المجال العلمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الأولى متوسط	الثاني	الوثب الطويل	ساحة المؤسسة	09 ساعات
الكفاءة المرحلية	- انجاز مهارات التنسيق الحركي العام والأداء بدون حرج ولا تردد أمام الغير .			
الكفاءة القاعدية	- ترتيب حركات مختلفة الأبعاد والأشكال ومعرفة حدود قدراته لمواجهة الضغوطات الخارجية والداخلية في امان .			
الرقم	المؤشرات	الاهداف التعليمية	التصرفات المميزة للنشاط .	
01	- الارتقاء برجل واحدة .	المحافظة على الايقاع أثناء التحضير دون الحفاظ من السرعة	ظ/ا : كشف مستوى التلاميذ . م/ن: التنظيم والتسيير .	
02	- تعديل خطوات الاقتراب وتسويتها .	ادراك أهمية التسارع وكيفية استعمال الاقتراب بسرعة متزايدة .	ظ/ا : تعديل في خطوات الاقتراب . م/ن : الربط بين القوة والسرعة .	
03	- استعمال منطقة الدفع .	كيفية الحصول على اقصى سرعة بارتكازات منتظمة الايقاع	ظ/ا: حساب الخطوات . م/ن: الاقتراب بخطوات حسابية .	
04	- اجتياز حاجز متزايد العلو .	الوصول الى منطقة الدفع بالرجل المناسبة بتردد وبدون الخفض في السرعة	ظ/ا : استعمال حوز للتحفيز على القفز . م/ن : التمكن من اجتياز العلو المحدد .	
05	- دفع الجسم للأعلى .	التحكم في استقامة الجسم على رجل الارتقاء	ظ/ا : عمل الاطراف العلوية والسفلية . م/ن: التعلق والطيران إلى فوق .	
06	- دفع الجسم لأبعد مكان .	ادراك أهمية رفع الرجل الحرة عند الدفع	ظ/ا: القوة في الدفع . م/ن: الطيران والتقدم إلى الأمام .	
07	- الحفاظ على توازن الجسم في الفضاء الحر .	التحكم في الجسم في الهواء والحفاظ على التوازن أثناء الطيران	ظ/ا : الربط بين الدفع والارتقاء . م/ن: ترجمة السلوكات .	
08	- السقوط الأمن .	ادراك أهمية عمل الذراعين في عملية تخفيف ثقل الجسم	ظ/ا: التركيز على السقوط بكليتي الرجلين . م/ن: السقوط بوضعية ملائمة .	
09	- الربط بين جميع عناصر الوثب .	الدفع قدر المستطاع نحو نقطة السقوط باستعمال الذراعين والرجلين.	ظ/ا: الربط بين عناصر القفز . م/ن: التقييم النهائي .	

المؤسسة: ..... السنة الدراسية : 200 / 200

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	01
الوســــــــائل	طاولة – كرسي – أقماع -ديكامتر – صافرة- حوض الرمل .			
الهدف الإجرائي	المحافظة على الايقاع أثناء التحضير دون الخفض من السرعة			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام</li> </ul>	<p><b><u>-الحالة التعليمية رقم 01:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .</li> <li>- تمرينات خاصة بالمرونة .</li> <li>- تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* الاستجابة لتنظيم قائد الفوج</li> <li>* الحفاظ على استقامة الجسم أثناء القيام بالتمرين .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 د عمل .</li> <li>- احترام الزميل</li> <li>المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)</li> </ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم .</li> <li>- التحضير الجيد للمنافسة</li> <li>- ديناميكية المنافسة .</li> </ul>	<p><b><u>الحالة التعليمية رقم 02:</u></b></p> <p><b><u>الموقف الأول :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بتوزيع المهام على التلاميذ .</li> <li>- فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم .</li> <li>- فوجين في المنافسة .</li> <li>- والباقي ملاحظين .</li> </ul> <p><b><u>الموقف الثاني :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على :</li> <li>- الجري في الرواق .</li> <li>- تعديل خطوات الاقتراب .</li> <li>- الارتقاء والطيران والسقوط بكليتي الرجلين .</li> <li>- الخروج للأمام .</li> </ul> <p><b><u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u></b></p> <p><b><u>الموقف الأول :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الأفواج .</li> <li>- التركيز على الملاحظة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* احترام قائد الفريق في توجيهاته</li> <li>لزماته .</li> <li>* الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 د عمل</li> <li>- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</li> <li>- يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية .</li> <li>- 25 د عمل .</li> <li>- ضبط مسافة القفز</li> <li>- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .</li> </ul>
فترة التقويم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</li> </ul>	<p><b><u>الحالة التعليمية رقم 04:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</li> <li>- فتح مجال المناقشة .</li> <li>- إعطاء النتائج النهائية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* الهدوء والانضباط .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05 د عمل .</li> <li>- حثهم على النظافة .</li> </ul>

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	<b>02</b>
الوسائل	أقمار -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	ادراك أهمية التسارع وكيفية استعمال الاقتراب بسرعة متزايدة .			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تحضير بدني عام + تسخين خاص بالنشاط	- <u>الحالة التعليمية رقم 01:</u> - عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على التوازن أثناء الجري .	- 10 د عمل . - الاستجابة لتنظيم قائد الفريق .
فترة الانجاز الرئيسي	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد.  - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	- <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 .

فترة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<p><b>الحالة التعليمية رقم 04:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</li> <li>- تقديم بعض النصائح والارشادات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05 د عمل .</li> <li>- حثهم على النظافة .</li> </ul>
		* جمع التلاميذ في مكان واحد والجميع يسمع .	

المؤسسة : .....  
200 / 200

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	03
الوســــــــائل	أقمار -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	كيفية الحصول على أقصى سرعة بارتكازات منتظمة الايقاع.			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	<p><b>-الحالة التعليمية رقم 01:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- جري خفيف في الرواق , ذهابا وايابا .</li> <li>- عمل ثنائي : القيام ببعض التمرينات الخاصة باتقوية العضلية .</li> <li>- مواصلة الجري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* عدم التكتل أثناء القيام بالتمرينات .</li> <li>* التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 د عمل .</li> <li>- احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .</li> </ul>

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

المؤسسة : .....  
 200 / 200

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	04
الوســــــــائل	أقمار -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	الوصول الى منطقة الدفع بالرجل المناسبة بتردد وبدون خفض في السرعة.			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	<b>- الحالة التعليمية رقم 01:</b> - 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 .	* القيام بأي مبادرة وسط الفوج . * الامتناع عن الكلام والتحدث مع الزميل والتركيز في العمل .	- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .
فترة الانجاز الرئيسي	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء .  - الربط بين السرعة والطيران والسقوط .  - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن .	<b>- الحالة التعليمية رقم 02:</b> <b>- الموقف الأول :</b> - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد . <b>- الموقف الثاني :</b> - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل , والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . <b>- الحالة التعليمية رقم 03 :</b> <b>- الموقف الأول :</b> - منافسة بين الأفواج .  - السقوط الآمن والخروج إلى الأمام .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء .  * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى .  * السقوط الإيجابي والخروج إلى الأمام .	- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب .  - التدرج في أداء التمارين .  - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز  - السقوط يكون بكلتي الرجلين .
فترة التقويم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<b>- الحالة التعليمية رقم 04:</b> - مناقشة عامة . - تقديم بعض النصائح والإرشادات .	* الهدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - حثهم على النظافة .



المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	05
الوســــــــائل	أقماع -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	التحكم في استقامة الجسم على رجل الارتقاء			

فترات التعلم	المهــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية وتحظ ير فيزيولوجي عام</li> </ul>	<p><b>-الحالة التعليمية رقم 01:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- جري خفيف في الرواق , ذهابا وإيابا .</li> <li>- عمل ثنائي : القيام ببعض التمرينات الخاصة بـاتقوية العضلية .</li> <li>- مواصلة الجري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر و القيام بوثبات أفقية من حين لآخر .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* عدم التكتل أثناء القيام بالتمرينات .</li> <li>* التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 د عمل .</li> <li>- احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .</li> </ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- البحث عن رجل الارتقاء بالاقتراب .</li> <li>- الإحساس بتحويل السرعة إلى قوة دفع .</li> </ul>	<p><b>الحالة التعليمية رقم 02:</b></p> <p><b>الموقف الأول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل فوق ميدان الوثب .</li> <li>- جري على طول الرواق بخطوات ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتقاء المناسبة ,دون استعمال الاندفاع والسقوط .</li> </ul> <p><b>الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط .</li> </ul> <p><b>- الحالة التعليمية رقم 03 :</b></p> <p><b>الموقف الأول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الأفواج .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* عدم التردد في السرعة أثناء الاقتراب من لوح الارتقاء .</li> <li>* الكشف عن رجل الارتقاء المناسبة بدون تردد.</li> <li>* التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 د عمل</li> <li>- المحافظة على ايقاع السرعة المناسب .</li> <li>- استعمال أقصى سرعة .</li> <li>- 25 د عمل .</li> <li>- عدم اجتياز لوح الارتقاء والدفع الجيد.</li> </ul>

فترة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- الحالة التعليمية رقم 04: - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - التكلم بدون تردد ولا خجل . - تذكيرهم بالحصة القادمة .	* الهدوء والانضباط .	- 05 د عمل . - حثهم على السير بحذر في الطرقات .
--------------	--	--	----------------------	--

المؤسسة : .....  
200 / 200

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	06
الوســــــــائل	أقماح -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	ادراك أهمية رفع الرجل الحرة عند الدفع			

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

<p>فترة الانجاز الرئيسي</p>	<p>- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد.</p> <p>- تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .</p>	<p><b>الحالة التعليمية رقم 02:</b></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء .</li> </ul> <p><u>الموقف الثاني :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب .</li> </ul> <p><b>- الحالة التعليمية رقم 03 :</b></p> <p><u>الموقف الأول :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الأفواج .</li> <li>- التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . .</li> </ul>	<p>* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط .</p> <p>* العمل على شكل قاطرة بالتناوب .</p> <p>* عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .</p>	<p>- 10 د عمل</p> <p>- استعمل الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <p>- تجنب الوثب بعد الجري .</p> <p>- الخروج دائما يكون إلى الأمام .</p>
<p>فترة التقييم</p>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p><b>الحالة التعليمية رقم 04:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</li> <li>- تقديم بعض النصائح والارشادات .</li> </ul>	<p>* جمع التلاميذ في مكان واحد والجميع يسمع .</p>	<p>- 05 د عمل .</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>

السنة الدراسية :

المؤسسة : .....  
200 / 200

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	07
الوســــــــائل	أقمار -ديكامتر - صافرة - حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	التحكم في الجسم في الهواء والحفاظ على التوازن أثناء الطيران.			

فترات التعلم	المهام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام	<p><b>-الحالة التعليمية رقم 01:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالأفواج .</li> <li>- جري خفيف في الرواق , ذهابا وايابا .</li> <li>- عمل ثنائي : القيام ببعض التمرينات الخاصة باتقوية العضلية .</li> <li>- مواصلة الجري وعند الاشارة رفع الركبتين إلى الصدر .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* عدم التكتل أثناء القيام بالتمرينات .</li> <li>* التعاون فيما بينهم والمساهمة الفعالة .</li> </ul>	<p>- 10 د عمل .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- احترام الوقت والمساحة المحددين للعملية .</li> </ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء .</li> <li>- تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع .</li> <li>- التحكم في الجسم . .</li> </ul>	<p><b>الحالة التعليمية رقم 02:</b></p> <p><b>الموقف الأول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بالمجموعات :</li> <li>- جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء .</li> </ul> <p><b>الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الربط بين الوثب (قوة الدفع ) والجري (خطوات الاقتراب ) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي .</li> </ul> <p><b>- الحالة التعليمية رقم 03 :</b></p> <p><b>الموقف الأول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء .</li> <li>* التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة .</li> <li>* التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب .</li> </ul>	<p>- 10 د عمل</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء .</li> </ul> <p>- وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء .</p> <p>- 25 د عمل .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ضبط مسافة القفز</li> </ul> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .</p>
فترة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحالة التعليمية رقم 04:</li> <li>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصبة .</li> <li>- فتح مجال المناقشة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* الاحترام المتبادل أثناء الحوار .</li> </ul>	<p>- 05 د عمل .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- حثهم على مراجعة الدروس الأخرى . .</li> </ul>

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	08
الوســــــــائل	أقماع -ديكامتر – صافرة – حوض الرمل.			
الهدف الإجرائي	ادراك أهمية عمل الذراعين في عملية تخفيف ثقل الجسم.			

فترات التعلم	المهمــــــــام	ظروف الانجاز	شروط النجاح	التوجيهات
فترة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تهيئة نفسية وتحظير فيزيولوجي عام</li> </ul>	<p><b>الحالة التعليمية رقم 01:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين من حين لآخر . . .</li> <li>- أثناء الجري يطلب من كل فوج استعمال الارتكازات بخطوات اهتزازية للاحساس بعمل الأطراف السفلية أثناء الوثب .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* القيام بأي مبادرة وسط الفوج .</li> <li>* الامتناع عن الكلام والتحدث مع الزميل والتركيز في العمل .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 04 د عمل في كل ورشة و 04 عمل بين الورشات .</li> </ul>
فترة الانجاز الرئيسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء .</li> <li>- الربط بين السرعة والطيران والسقوط.</li> <li>- دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .</li> </ul>	<p><b>الحالة التعليمية رقم 02:</b></p> <p><b>الموقف الأول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد .</li> </ul> <p><b>الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل , والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام .</li> </ul> <p><b>الحالة التعليمية رقم 03 :</b></p> <p><b>الموقف الأول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الأفواج .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء .</li> <li>* الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى .</li> <li>* السقوط الايجابي والخروج إلى الأمام .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 د عمل</li> <li>- البحث عن مكان الانطلاق المناسب .</li> <li>- التدرج في أداء التمارين .</li> <li>- 25 د عمل .</li> <li>- ضبط مسافة القفز</li> <li>- السقوط يكون بكلتي الرجلين .</li> </ul>
فترة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الحالة التعليمية رقم 04:</li> <li>- مناقشة عامة .</li> <li>- تقديم بعض النصائح والإرشادات .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* الهدوء والانضباط .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 05 د عمل .</li> <li>- حثهم على النظافة .</li> </ul>

المستوى الدراسي	النشاط البدني	مدة الإنجاز	مكان الإنجاز	مذكرة
السنة الأولى متوسط	الوثب الطويل	ساعة واحدة	ساحة المؤسسة	09
الوسائل	طاولة – كرسي – أقماع – ديكامتر – صافرة – حوض الرمل .			
الهدف الإجرائي	الدفع قدر المستطاع نحو نقطة السقوط باستعمال الذراعين واثترجلين.			

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

<p>10 - د عمل</p> <p>- التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .</p> <p>- يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية</p> <p>25 - د عمل</p> <p>- ضبط مسافة القفز</p> <p>- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .</p>	<p>* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه .</p> <p>* الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن.</p> <p>* التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء</p>	<p><b>الحالة التعليمية رقم 02:</b></p> <p><b>الموقف الأول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بتوزيع المهام على التلاميذ .</li> <li>- فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم .</li> <li>- فوجين في المنافسة .</li> <li>- والباقي ملاحظين .</li> </ul> <p><b>الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الجري في الرواق .</li> <li>- تعديل خطوات الاقتراب .</li> <li>- الارتقاء والطيران والسقوط بكليتي الرجلين .</li> </ul> <p><b>- الحالة التعليمية رقم 03 :</b></p> <p><b>الموقف الأول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منافسة بين الأفواج .</li> <li>- التركيز على الملاحظة .</li> </ul>	<p>- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم .</p> <p>- التحضير الجيد للمنافسة</p> <p>- ديناميكية المنافسة</p>	<p>فترة الانجاز الرئيسي</p>
<p>05 - د عمل</p> <p>- حثهم على النظافة .</p>	<p>* الهدوء والانضباط .</p>	<p><b>الحالة التعليمية رقم 04:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .</li> <li>- فتح مجال المناقشة .</li> <li>- إعطاء النتائج النهائية .</li> </ul>	<p>- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .</p>	<p>فترة التقييم</p>

<http://elbassair.net>