

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة

ثانوية: أحمد بن محمد يحي المـقـري. المسيلة

الكتاب السنة الأولى ثانوي

الأستاذ: محمد دخان

المادة: تربية بدنية و رياضية

السنة الدراسية: 2008/2007

الكفاءات المستهدفة في السنة الأولى

من التعليم الثانوي

الأهداف التعليمية	الكفاءات القاعدية	الكفاءة الختامية
<p>* استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بهجوم جماعي أو فردي سريع والقذف في المرمى.</p>	<p>تبني وتيرات قاعدية وتكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.</p>	<p>تنسيق وتكيف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين</p> <p>مسافة معينة ، شدة معينة .</p>
<p>* اكتساب أكبر سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة .</p>		
<p>* تجنب المراقبة والمضايقة لمساعدة حامل الكرة والمشاركة في فترات اللعب.</p>	<p>* تجديد وتسلسل القوة واستثمار الدفع لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة.</p>	
<p>*تحقيق وتقديم مقطع من سلسلة في الحركات الأرضية مركبة من دوران وثب توازن، مع احترام مفهوم التوجيه وتطور الإيقاع .</p>		
<p>* المساهمة في اللعب الجماعي والمحافظة على الدور في الدفاع والهجوم.</p>		
<p>* استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة .</p>	<p>تنسيق وتسيير المجهودات فرديا وجماعيا حسب مدة وشدة التنافس.</p>	

المدير:

المفتش :

إمضاء الأستاذ:

المخطط السنوي

المجال التعليمي	الشهر	الوحدة التعليمية	نشاط فردى	الأهداف الخاصة	نشاط جماعي	الأهداف الخاصة
الأول	سبتمبر	01	التمرين: السرعة + مقاومة	اتصال وتنظيم	كرة الطائرة	اتصال وتنظيم
		02		نشاطات تحظرية		نشاطات تحظرية
	أكتوبر	01		-التنافس من أجل الفوز أو مساعدة الزميل للفوز باحترام قواعد المواجهة النبيلة .		-المساهمة في عرض جماعي تنفذ فيه حركات ذات أبعاد جمالية.
		02		- تحسين الرغبة في السرعة وسعة الخطوات .		-الوضعيات الأساسية للإستقبال الكرة وتمريضها .
		03		- العمل على تقوية أجهزة الدعم المساعدة في السرعة .		- الإحساس والتحكم في الكرة من وضعيات معقدة .
		04		- التركيز عند تطبيق أوامر الإطلاق والتنفيذ السريع لإشارة الإطلاق.		- تطوير لمس الكرة من وضعيات مختلفة وإدراك الحيز ومسار الكرة
	نوفمبر	05		- إدراك أهمية التنسيق بين استقامة الجسم والأطراف والنظر للأمام		-الوصول للغاية الجماعية بإستعمال تقنية الصد وتغطية الدفاع
		06		- التركيز عند تطبيق أوامر الإطلاق والتنفيذ السريع لإشارة الإطلاق		- فهم معنى إستعمال التكتيك البسيط في تهذيب الذكاء والتفكير
ديسمبر	07	- أهمية تطبيق قواعد ربح الوقت عند الإطلاق .	- الحفاظ على المنطقة وإستغلال الفضاء الحر للخصم			
	08	- تقويم تشخيصي نهائي .	- استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بهجوم جماعي أو فردي سريع.			
الثاني	جانفي	01	التمرين: القوة	- فهم قواعد ومؤشرات القفز الصحيح .	كرة السلة	إنجاح العمل وتذوق فرحة الإنتصار بإستعمال تكتيك بسيط
		02		- ترتيب حركي فني صحيح بواسطة وتيرة السرعة المتزايدة .		- تغيير الحركة بالنسبة لخطة عمل في إنهاء الهجوم وتنظيم الدفاع .
		03		- تحويل خفة الجسم بعد الارتكاز والدفع لأبعد مكان .		- التصحيح الذاتي للأخطاء عند التوغل والقذف وإقتناص الكرة .
	فيفري	04		- التنسيق بين الجري بأقصى سرعة والوصول الى لوح الارتقاء .		- الرد السريع عند إقتناص الكرة وتنظيم الهجوم المعاكس .
		05		- التعديل في خطوات الإقتراب المشخصة بعد إختيار العدد المناسب لكل تلميذ .		- بناء خطة معاكسة لخطة المواجهة وإنجاح حركة نهائية صائبة .
		06		- تصحيح تقنية الوثب الإمتدادية والمقصية بعد إقتراب منسجم .		- الدقة في إنهاء حركة فردية وجماعية وإحترام قواعد اللعبة .
	مارس	07		- الدقة والمرونة والرشاقة في تادية حركة ذات بعد جمالي وسقوط آمن ومتزن .		-- فهم أهمية توزيع الأدوار في حماية المنطقة وتنظيم اللعب الجماعي .
		08		- إنجاز العملية بواسطة التنافس الفردي والجماعي وفكرة عن الرقم القياسي		- إنجاز حوصلة عمل تقني عن طريق الملاحظة والإدلاء به أمام الزملاء .
		09		- تقويم تشخيصي نهائي .		- بناء خطة عمل وتسيير العلاقات التضامنية الهادفة للإنتصار
الثالث	أفريل	01	التمرين: السرعة	- تقويم تشخيصي اولي .	كرة السلة	- تنظيم اللعب الجماعي بإحترام المناصب عن طريق المنافسة
		02		- فهم قواعد ومؤشرات الرمي الصحيح .		- فهم معنى تقنيات كرة السلة من خلال التمرير و الإحتفاظ بالكرة .
		03		- تنظيم الإيقاع و تثيرته بالنسبة للدفع بإستعمال تقنية الزحف الجانبى .		- إستجابة سريعة ومعاكسة لخطة التحول من مهاجم إلى مدافع والعكس .
	ماي	04		- وضع معالم مرئية عند معاينة مساحة السقوط قبل الرمية .		- فهم العلاقة بين إختيار الزميل المناسب وتطوير الحركة الجماعية لإنجاح الخطة .
		05		- إستغلال وضعية النابض وتحويل قوة الرجلين إلى باقي الجسم .		- تقدير سرعة التحرك الجماعي من خلال المراقبة واحد لواحد والهجوم المعاكس .
		06		- إدراك القوة خلال نشاط الحركة المفنعة من قوة موجهة من أسفل إلى أعلى .		- التوصل إلى نتيجة صائبة والرجوع بسرعة لحماية المنطقة
	جوان	07		- الرمي من مساحة الرمي القانونية والتصحيح الذاتي للأخطاء .		- إتخاذ القرارات المناسبة لكل الوضعيات الصعبة والمعقدة .
		08		- تنمية الحركة الشاملة تحسبا لأحسن نتيجة ممكنة .		- فهم الأثر الطبيعي لكرة السلة على النمو النفسي الحركي.
		09		- تنفيذ حركة نهائية صحيحة في إطار تنظيمي وتنافسي .		- تقويم بشخصي نهائي.

الوحدة التعليمية الأولى

1- الجري: السرعة + مقاومة

2- الكرة الطائرة

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

مذكرة رقم : 02		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تحسين الرغبة في السرعة وسعة الخطوات .			
هدف النشاط : 2		-الوضعيّات الأساسيّة للإستقبال الكرة وتمريضها .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	-الموقف الأول :.....:10د يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكليتي الرجلين . -الموقف الثاني :.....:15د يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . -الموقف الثالث :.....:10 د إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 60 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه - الحفاظ على الرواق .	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق	
النشاط الثاني : الكرة الطائرة					
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة . - تعلم قواعد التمرير البسيط . - الإحساس بقوة الدفع .	-الموقف الأول ::10د على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكليتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . -الموقف الثاني ::15د كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكليتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . -الموقف الثالث ::10د نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة ، إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.	

النشاط الأول : السرعة				
النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مذكرة رقم : 03		الهدف النشاط : 1 - العمل على تقوية أجهزة الدعم المساعدة في السرعة .		
هدف النشاط : 2 - الإحساس والتحكم في الكرة من وضعيات معقدة .				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسى قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء ، قف ، ، 02..... ، 03.... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات . - الانتباه . - التركيز	- 10د عمل .
النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء . - التنسيق الحركي بين حركات مركبة ومختلفة الأشكال . - التسلسل في الأداء . - الابداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق . - المسار المتعدد .	- <u>الموقف الأول</u> :10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر . - <u>الموقف الثاني</u> :15د يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحيل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . - <u>الموقف الثالث</u> :10د يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار . - <u>ملاحظة</u> : يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب .	- التمييز بين السرعة والبطء - العمل المتواصل . - أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . - ابداع حركات جديدة - القدرة على الأداء .	- الحفاظ على المسافات - نبضات القلب - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي
النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	- <u>الموقف الأول</u> : مدة الإنجاز.....15د على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ ، يتوسطها أحد التلاميذ ، يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه ، ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - <u>الموقف الثاني</u> : مدة الإنجاز10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - <u>الموقف الثالث</u> : مدة الإنجاز.....10د على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدوران . - ف1 = // = 3 ف - ف2 = // = 4 ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * لتحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة - توجيه الكرة .
	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصنة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم

مذكرة رقم : 04		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- التركيز عند تطبيق أوامر الإنطلاق والتنفيذ السريع لإشارة الإنطلاق.			
هدف النشاط : 2		- تطوير لمس الكرة من وضعيات مختلفة وإدراك الحيز ومسار الكرة .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرية في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ،للوراء، قف ، ، 02..... ، 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وإدراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة	- <u>الموقف الأول :</u>10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . <u>الموقف الثاني :</u>15 د يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع . ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله ، والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . <u>الموقف الثالث :</u>10د القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج واعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .	- التنقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ماقدم .	- التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	- <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03)امتار ، في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....10 د شبه منافسة بين الأفواج . بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكبر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم . - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	

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

مذكرة رقم : 06		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- التركيز عند تطبيق أوامر الإطلاق والتنفيذ السريع لإشارة الإطلاق.			
هدف النشاط : 2		- فهم معنى إستعمال التكتيك البسيط في تهذيب الذكاء والتفكير.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وإدراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة	- الحالة التعليمية رقم: 02 الموقف الأول : 10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . الموقف الثاني : 15 د يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع . ويحاول الهاء المسار قبل أن يمسكه زميله ، والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . الموقف الثالث : 10د القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين وإعطاء ترتيب الأفواج .	- التنقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ماقدم .	- التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بقوة الدفع . - كيفية ارسال الكرة فوق الشبكة . - الدقة في توجيه الكرة لمنطقة الخصم .	- الموقف الأول : مدة الإنجاز..... 10د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بتمسك الكرة ودفعها على شكل ارسال للزميل المقابل على بعد حوالي (06) أمتار . الموقف الثاني : مدة الإنجاز 15د عمل في الميدان الرسمي ،من وراء خط النهاية المجموعة الأولى ، كل واحد منهم يحمل كرة ويقوم بارسالها من وراء خط النهاية وفوق الشبكة إلى المنطقة الأمامية . الموقف الثالث : مدة الإنجاز..... 10د نفس العمل لكن هذه المرة بالتناوب والدقة في الارسال إلى المنطقة الأخرى . 3أمتار = 02 نقاط. - 6 أمتار = 01 نقطة .	- الانحناء واتخاذ الوضعية المنخفضة أثناء الدفع وإرسال الكرة . - استعمال مختلف الوضعيات . - اختيار منطقة (3) أمتار لسقوط الكرة . - اتمام الإرسالات الأخرى داخل المنطقة .	- ضرب الكرة بيد واحدة . - استعمال القوة في الدفع . - التركيز على الدقة في الارسال .	
	مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم - الالتزام بالهدوء والانضباط	

مذكرة رقم: 07		النشاط الأول: السرعة		النشاط الثاني: الكرة الطائرة	
هدف النشاط: 1		- أهمية تطبيق قواعد ربح الوقت عند الإطلاق .			
هدف النشاط: 2		- الحفاظ على المنطقة وإستغلال الفضاء الحر للخصم .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	-تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
النشاط الأول: السرعة					
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	-الحالة التعليمية رقم:02: -الموقف الأول:10د يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكليتي الرجلين . -الموقف الثاني:15د يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . -الحالة التعليمية رقم:03: -الموقف الثالث:10 د إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه - الحفاظ على الرواق	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق	
النشاط الثاني: الكرة الطائرة					
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	-الحالة التعليمية رقم 02: -الموقف الأول: مدة الإنجاز.....15د عمل بالأفواج: كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة بتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . -الموقف الثاني: مدة الإنجاز15د في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . -الموقف الثالث: مدة الإنجاز.....10د منافسة بين الأفواج . - ف1 ==// 3 - ف2 ==// 4 .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التنافس والإثارة .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسل . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .	

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

الوحدة التعليمية الثانية

1- الوثب الطويل.

2- كرة اليد

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

مذكرة رقم : 02		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- ترتيب حركي فني صحيح بواسطة وتيرة السرعة المتزايدة .			
هدف النشاط : 2		- تغيير الحركة بالنسبة لخطوة عمل في إنهاء الهجوم وتنظيم الدفاع .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد.	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . - <u>الموقف الثاني :</u> المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....10د على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15د كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....10د نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة ، إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة . - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم	
	- تعلم قواعد التمرير البسيط . - الإحساس بقوة الدفع .				
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع.	

مذكرة رقم : 03		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- تحويل خفة الجسم بعد الارتكاز والدفع لأبعد مكان .			
هدف النشاط : 2		- التصحيح الذاتي للأخطاء عند التوغل والقذف وإقتناص الكرة .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ،للوراء، قف ، 02، 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات .	- 10د عمل . - الانتباه . - التركيز	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم . .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل بالمجموعات : جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . - <u>الموقف الثاني :</u> الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء . * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة . * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح . - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالمجموعة : كل مجموعة في منطقة محددة بالأقماع والقيام بالتنقل بدون كرة ، بالوضعية الأساسية في جميع الاتجاهات تحت اشراف قائد المجموعة . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز25د كل مجموعة في منطقة ، العمل بالكرة : تشكيل دائرة يتركزها قائد المجموعة ،أولا يقوم برمي الكرة لزملائه الذين بدورهم يقومون باستقبال الكرة وارجاعها ويتنقلون في الاتجاه الجاني من الدائرة . - <u>ملاحظة:</u> يقوم قائد المجموعة بتبديل الممر من حين لآخر .	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح . - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة .	- تجنب الوقوف أثناء التنقل والحفاظة على الوضعية الأساسية . - القيام بالتنقل الجاني ومراقبة الكرة .	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

مذكرة رقم : 04		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- التنسيق بين الجري بأقصى سرعة والوصول الى لوح الارتقاء .			
هدف النشاط : 2		- الرد السريع عند إقتناص الكرة وتنظيم الهجوم المعاكس .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء، قف ، 02، 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط .	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب ، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد . - <u>الموقف الثاني :</u> كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكتلتا الرجلين مع تقدم الذراعين للأمام . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى . * السقوط الايجابي والخروج إلى الأمام .	- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب . - التدرج في أداء التمارين . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكليتي الرجلين .	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه .	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د .عمل بالأفواج: على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ ، يتوسطها أحد التلاميذ ، يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه ، ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز..... 10د . على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدوران . - ف1 =// = 3 ف - ف2 =// = 4 ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة . - توجيه الكرة .	
	- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	- مناقشة وتقييم . - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم	

مذكرة رقم : 05		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- تصحيح تقنية الوثب الإمتدادية والمقصية بعد إقتراب منسجم .			
هدف النشاط : 2		- بناء خطة معاكسة لخطة المواجهة وإنجاح حركة نهائية صائبة .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم	
النشاط الأول : الوثب الطويل					
مرحلة التعلم	- البحث عن رجل الارتقاء بالاقتراب . - الإحساس بتحويل السرعة إلى قوة دفع .	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل فوق ميدان الوثب . جري على طول الرواق بخطوات ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتقاء المناسبة ، دون استعمال الاندفاع والسقوط . - <u>الموقف الثاني :</u> نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد في السرعة أثناء الاقتراب من لوح الارتقاء . * الكشف عن رجل الارتقاء المناسبة بدون تردد . * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - المحافظة على ايقاع السرعة المناسب . - استعمال أقصى سرعة . - 25 د عمل . - عدم احتياز لوح الارتقاء والدفع الجيد .	
النشاط الثاني : كرة اليد					
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03) أمتار ، في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز10د شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة	
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات	

مذكرة رقم : 06		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- الدقة والمرونة والرشاقة في تادية حركة ذات بعد جمالي وسقوط آمن ومتزن .			
هدف النشاط : 2		- الدقة في إنهاء حركة فردية وجماعية وإحترام قواعد اللعبة .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد.	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . - <u>الموقف الثاني :</u> - المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالأفواج: - كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة يتركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15د في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....10د منافسة بين الأفواج . - ف1 =/= 3 ف - ف2 =/= 4 ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التنافس والإثارة .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسل . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة .	
	- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء .				
مرحلة التقديم	- تطبيق الهدف المدروس	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- المشاركة في المناقشة والتقييم	

مذكرة رقم : 07		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- إنجاح العملية بواسطة التنافس الفردي والجماعي وفكرة عن الرقم القياسي			
هدف النشاط : 2		- فهم أهمية توزيع الأدوار في حماية المنطقة وتنظيم اللعب الجماعي .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم . .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل بالجموعات : - جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . - <u>الموقف الثاني :</u> الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء . * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة . * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية اللعب الجماعي (التمريرات الثلاثة) .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....10د على شكل منافسة : - القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز10د كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة يمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....15د منافسة بين الأفواج : - ف1 =// = 3. - ف2 =// = 4 .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة . - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم	
	- معرفة قدرات التلاميذ في جو تنافسي .		* الانتشار الجيد فوق الميدان .		
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .	

مذكرة رقم : 08		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي نهائي .			
هدف النشاط : 2		- إنجاز حوصلة عمل تقني عن طريق الملاحظة والإدلاء به أمام الزملاء .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق . - تعديل خطوات الاقتراب . - الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن. * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز -	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . الاستقبال . - التنطيط . تنظيم اللعب الجماعي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد	
	- ديناميكية المنافسة	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	* الهدوء والانضباط .	- حثهم على النظافة .	
مرحلة التقييم		- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - اعطاء النتائج النهائية .			