



وحدة تعليمية



- * **المستوى:** السنة الثالثة متوسط
النشاط 1: القفز الطويل
النشاط 2: كرة السلة

- * **المؤسسة:** متوسطة العماري العماري
الأستاذ قاسطي محمد
هدف النشاط الأول: حصة تقويمية أولية
هدف النشاط الثاني: حصة تقويمية أولية

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تجميع التلاميذ المناداة مراقبة اللباس تحضير بدني عام تحضير نفسي	الحالة التعليمية رقم 1: الإحماء : يجري اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة عند الإشارة يبدأ رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقها من الوثب ويكرر نفس التمرين . (1) تمارين الإطالة والمرونة : 1- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل . 2- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل . (ب) تمارين الإعداد العام : 1- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان . 2- (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً . (ج) تمارين الإعداد البدني الخاص : 1- (وقوف) الجري ثم الوثب . 2- (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً . 3- (جلوس طويلاً - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين	التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د
المرحلة الأولى	تعلم وضع الرجل على لوح الارتقاء أظهار المهارة الموجودة	الحالة التعليمية رقم 2: ترتيب التلاميذ واحد بعد الآخر والقيام بقفزة كاملة - الأستاذ يقوم بتدوين النتائج - تلاميذ يقومون بتمشيط الرمل في المسبح الرملي - إعطاء كل تلميذ 3 محاولات للقفز مع اختيار القفزة السليمة والناجحة	عدم الخروج من مقدمة المسبح بل من مؤخر المسبح عدم الرجوع إلى الخلف بعد السقوط تقديم الرجلين عند السقوط تمشيط الرمل جيدا للتلاميذ وعدم وجود حجارة عدم اجتياز لوح الارتقاء للعامة الحمراء يعتبر خطأ . 35 د
المرحلة الثانية	تعلم المهارة من خلال ملاحظة الزملاء .	الحالة التعليمية رقم 01 : تقسيم التلاميذ الى افواج متساوية العدد واجراء مباريات في كرة السلة - تذكير التلاميذ بالقوانين الأساسية التي عرفوها في السنة الماضية - تعيين تلميذين حكمن مع مراقبة الأستاذ وتصحيح الأخطاء الموجودة - تدوين الملاحظات الإيجابية والسلبية للتلاميذ	تطبيق القوانين الأساسية عدم الخشونة في اللعب 40 د
المرحلة الختامية	مناقشة جماعية	الحالة التعليمية رقم 2 : جمع التلاميذ مناقشة سلبيات و ايجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .	أهمية الإسترجاع 10 د



وحدة تعليمية



- * **المؤسسة:** متوسطة العماري العماري
الأستاذ: قاسطي محمد
هدف النشاط الأول رقم 1: تحسين السرعة في الرواق
هدف النشاط الثاني رقم 1: متابعة الكرة المرتدة من السلة

- * **المستوى:** السنة الثالثة متوسط
النشاط 1: القفز الطويل
النشاط 2: كرة السلة

التوجيهات	محتوى الإنجاز	محتوى التعلم	المراحل
التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د	الحالة التعليمية رقم 1: الإحماء: يجري اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة عند الإشارة يبدأ رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقها من الوثب ويكرر نفس التمرين. (أ) تمارينات الإطالة والمرونة: 1- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانبياً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل. 2- (جلوس طوياً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل. (ب) تمارينات الإعداد العام: 1- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان. 2- (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً. (ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص: 1- (وقوف) الجري ثم الوثب. 2- (وقوف فتحة - الذراعان عالياً) ثني الجذع جانبياً. 3- (جلوس طوياً - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين	تجميع التلاميذ المناداة مراقبة اللباس تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
- تصحيح الأخطاء - وضع الرجل فوق المكان المناسب - الدفع بالرجلين للوصول إلى النهاية 35 د	الحالة التعليمية رقم 2: تحسين أجديات الجري البسيطة: يقوم التلاميذ بالقيام بأجديات الجري المعروفة مع تصحيح من طرف الأستاذ. الحالة التعليمية رقم 3: تحسين سعة الخطوات { طول الخطوة }: موضع 1: نضع علامات على طول المسافة، على الأرض والمسافة بينهما متساوية وبقدرها الأستاذ، يقوم التلميذ بالجري واضعاً قدمه فوق هذه العلامات مع تكرار التمرين. نفس التمرين مع زيادة المسافة بين العلامات، وهكذا كلما رأى الأستاذ الحاجة إلى زيادة المسافة بين العلامات فعل ذلك. موقف 2: يمكن جعل حلقات موضوعة على الأرض بنفس طريقة العلامات، بحيث يقوم التلميذ بالجري واضعاً كل قدم في حلقة حتى النهاية. الحالة التعليمية رقم 4: تقوية عضلية: موقف 1: كل تلميذ مع تلميذ يسلك أحدهما الآخر من الخلف أو ربط حبل بالتلميذ والآخر يكون خلفه ماسكاً بالحبل، يقوم التلميذ المربوط بالحبل بالجري محاولاً الوصول إلى نقطة النهاية وبدوره التلميذ الذي خلفه يشد الحبل بقوة ليمنع زميله من التقدم، مع تغيير الأدوار بين التلميذين مع التكرار. هذا التمرين تقوية عضلات الفخذ والساق. موقف 2: إجراء سباق بين التلاميذ للتجسيد أكثر.	- تحسين العمل المطلوب. - التقوية العضلية للزيادة في السرعة - روح المنافسة بين التلاميذ	النشاط ط الأول
- ملاحظة الأداء زيادة عدد التكرارات - تصحيح الأخطاء - ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء - تشجيع الطالب الأفضل أداء 40 د	الحالة التعليمية رقم 01: متابعة الكرة المرتدة من السلة وهي على نوعين: موقف 1: - متابعة دفاعية: 1- مراقبة الخصم ومحاولة منعه من اتخاذ مكان مناسب للمتابعة 2- الاحتفاظ بالركبتين في وضع انثناء والقدمين متباعدتين 3- مد الذراعين والدفع بالرجلين عند الوثب لأعلى 4- أن يكون الجسم منتشر في الهواء لأخذ أكبر مساحة ممكنة 5- خطف الكرة باليدين معا بإحكام وبقوة 6- حماية الكرة والهبوط على القدمين ثم ملاحظة الملعب واللاعبين والزملاء وتمرير الكرة موقف 2: - متابعة هجومية: وتكون الحركة بعد الوثب إلى أعلى نقطة يمكن الوصول إليها كما يلي: • مسك الكرة بشكل مؤقت في قمة الوثبة. • توجيه الكرة الممسوكة نحو الهدف بواسطة مد المرفق ونشر الأصابع المثنية على محيط الكرة مع ثني قليل لمفصل الرسغ. • استمرار النظر باتجاه الكرة في أثناء عملية المتابعة. الحالة التعليمية رقم 2: الخطوات التعليمية والتطبيقية: 1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب 2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب 3. رمي الكرة للأعلى 3م الوثب عالياً لالتقاطها من أعلى نقطة 4. الجري اماماً مع رمي الكرة للأعلى و الوثب عالياً لالتقاطها 5. قاطرتين على جانبي السلة: قاطرة يرمي أفرادها الكرة على لوحة السلة والأخرى تقوم بالمتابعة الدفاعية مرة والهجومية مرة أخرى مع التبديل بين القاطرتين.	- أن يطبق الطالب متابعة الكرة المرتدة من السلة - أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية - أن يشارك في منافسات مصغرة - أن يمارس الطالب بعض مهام التحكيم	النشاط ط الثاني لمبية
أهمية الإسترجاع 10 د	الحالة التعليمية رقم 4: جمع التلاميذ مناقشة سليات و ايجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .	مناقشة جماعية	المرحلة الختامية



وحدة تعليمية



*

المستوى: السنة الثالثة متوسط
النشاط 1: القفز الطويل
النشاط 2: كرة السلة

***المؤسسة:** متوسطة العماري عماري

***الأستاذ:** قاسطي محمد

***هدف النشاط الأول 2:** تعديل خطوات الإقتراب مع التصحيح الذاتي

***هدف النشاط الثاني 2:** التمريرة الطويلة بيد واحدة

التوجيهات	محتوى الإنجاز	محتوى التعلم	المراحل
<p>- التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 1: الإحماء: يجري اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة عند الإشارة يبدأ رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقفها من الوثب ويكرر نفس التمرين . أ) تمارينات الإطالة والمرونة: 1- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل. 2- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل . ب) تمارينات الإعداد العام: 1- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان . 2- (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً . ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص: 1- (وقوف) الجري ثم الوثب . 2- (وقوف فتحة - الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً . 3- (جلوس طويلاً - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين</p>	<p>- تجميع التلاميذ - المناداة - مراقبة اللباس - تحضير بدني عام - تحضير نفسي</p>	المرحلة التحضيرية
<p>- التركيز الجيد خلال التمرين - عدم التسرع ووضع قدم الإرتقاء - تشجيع التلاميذ الجيدين</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 1: التصحيح الذاتي للتمرير موقف 1: تقسيم القسم إلى أفواج على شكل قاطرات يقابل كل فوج علامة على شكل لوح الإرتقاء ، تبعد حوالي 5 أمتار يحاول تلميذ بالجري ثم وضع قدم الإرتقاء فوق العلامة ، تكرر المحاولات حتى يتمكن كل التلاميذ أو أكثرهم بعد التصحيح الذاتي المستمر للتمرير من التمكن من وضع القدم بالطريقة الصحيحة وبطريقة آلية . موقف 2: نفس التمرين مع زيادة المسافة إلى 10 أمتار ، ومع التكرار للتمرير بنفس الطريقة الأولى حتى يعتاد التلاميذ عليها وتترسخ في الذهن . زيادة المسافة إلى 15 متر بنفس الطريقة مع التكرار والتصحيح الذاتي للتمرير . يمكن جعل هناك منافسة بين التلاميذ بحيث التلميذ الذي يتمكن من وضع قدمه فوق العلامة بالطريقة الصحيحة يحصل على نقطة ثم نجمع النقاط المتحصل عليها ونعين الفائز . هذه الطريقة تسمى طريقة التدريب أو التعليم بالتكرار مع التصحيح . الحالة التعليمية رقم 2: التصحيح الذاتي للتمرير على المسبح الرملي: نفس العمل بحيث يقوم الأستاذ بترتيب التلاميذ واحد بعد الآخر وإعطاهم عدة محاولات للجري في الرواق بسرعة ثم وضع القدم فوق لوح الإرتقاء من دون إرتقاء ، ولتحفيز التلاميذ أكثر نجعل مسابقة بينهم ، بحيث التلميذ الذي ينجح في وضع قدمه فوق لوح الإرتقاء يحصل على نقطة ، ثم نجمع النقاط وتعيين الفائزين . الحالة التعليمية رقم 1: اجراء محاولات قفز للتلاميذ ومحاولة تجسيد الهدف مع قفزة كاملة وذلك للربط بين مراحل القفز الخمسة ملاحظة: يجب مراعات عمل السن بين التلاميذ بحيث يجعل تصنيف بين التلاميذ في حالة حساب طول القفزات للتلاميذ وخلال الإختبارات . وتعيين الأول والثاني والثالث الخ ، في كل صنف ، إن وجد تفاوت في السن القسم الواحد .</p>	<p>- التكرار مع التركيز ببولد النجاح - إعطاء جو منافسة بين الطلاب - التمكن من الوصول إلى الهدف المسطر</p>	التشيط ط الأول المرحلة
<p>- ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء - تشجيع الطالب الأفضل أداء - حث الطلاب على المنافسة</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 01: التمريرة الطويلة بيد واحدة 1. الكرة خلف منطقة الأذن وحينما يهيم اللاعب في دفع الكرة تتركها اليد الأمامية 2. في بدء دفع الكرة ينتقل ثقل جسم اللاعب من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية ويعمل الجسم كله في قذف الكرة 3. عند قذف الكرة يكون وزن الجسم على القدم الأمامية وتبدأ القدم الخلفية في ترك الأرض لاستمرار حركة دفع الجسم للكرة 4. يتابع الجسم حركته في اتجاه قذف الكرة ولا يتوقف فجاً الحالة التعليمية رقم 02: موقف 1: الخطوات الفنية :- 1- مسك الكرة باليدين بالطريقة العادية 2- في حالة التمرير باليد اليمنى تؤخذ الكرة باليدين فوق الكتف اليمنى حتى خلف الأذن اليمنى وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند ، وفي هذا الوضع يكون الساعد الأيمن عمودياً على الأرض والساعد الأيسر موازياً لها . 3- وفي أثناء دفع الكرة تتحرك القدم اليسرى في اتجاه المستلم مع توجيه الكتف الأيسر بالاتجاه نفسه ويرتكز الجسم على القدم اليمنى ويتم دفعها بقوة للأعلى في اتجاه الزميل موقف 2: الخطوات التعليمية والتطبيقية: 1- عرض صورة للمهارة أمام الطلاب 2- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب 3- أداء المهارة نحو جدار مع زيادة المسافة تدريجياً 4- أداء المهارة مع زميل مع زيادة المسافة تدريجياً 5- أداء المهارة مع زميل مع وجود منافس سلبي ثم ايجابي 6- لعبة صغيرة (امسك ومرر) بين مجموعتين مع استخدام التمريرة الطويلة في التمرير . الحالة التعليمية رقم 03: عمل منافسات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكيم</p>	<p>- أن يؤدي الطالب التمريرة الطويلة بيد واحدة - أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة - أن يشترك الطالب في منافسات مصغرة - أن يمارس الطالب بعض مهام التحكيم</p>	التشيط ط الثاني المرحلة النهائية
<p>أهمية الإسترجاع 10 د</p>	<p>الحالة التعليمية رقم 2: جمع التلاميذ مناقشة سلبيات و ايجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .</p>	مناقشة جماعية	المرحلة الختامية



وحدة تعليمية



* **المؤسسة:** متوسطة العماري عماري
* **الأستاذ:** قاسطي محمد

* **هدف النشاط الأول رقم 3:** تحسين الإرتقاء إلى أعلى
* **هدف النشاط الثاني رقم 3:** التصويبة السليمة

* **المستوى:** السنة الثالثة متوسط
النشاط 1: القفز الطويل
النشاط 2: كرة السلة

التوجيهات	محتوى الإنجاز	محتوى التعلم	المراحل
التسخين - التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د	الحالة التعليمية رقم 1: الإحماء: يجري اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة عند الإشارة يبدأ رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقها من الوثب ويكرر نفس التمرين. (أ) تمارينات الإطالة والمرونة: 1- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانبياً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل. 2- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل. (ب) تمارينات الإعداد العام: 1- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان. 2- (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً. (ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص: 1- (وقوف) الجري ثم الوثب. 2- (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثني الجذع جانبياً. 3- (جلوس طويلاً - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين	- تجميع التلاميذ - المناداة - مراقبة اللباس - تحضير بدني عام - تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
التركيز أثناء اداء التمرين حث الطلاب على المنافسة القفز برجل الإرتقاء عدم لمس الحاجز	الحالة التعليمية رقم 2: موقف 1: تمرين تسخيني بسيط لتحسين الإرتقاء: يقوم التلاميذ بالقفز على الرجلين معا إلى أقصى ما يمكن في المكان بالإستمرار مع راحة بين كل فترة - والقفز يكون بوضع القدمين على الأرض وعند الإرتقاء ينتهيان بمغادرة مشطي القدمين وهكذا بالتكرار. نفس العملية فقط يكون القفز على رجل واحدة بالتبادل تارة بالقدم اليمنى وتارة باليسرى في المكان إلى أقصى إرتقاء ممكن وتتخلل التمرين فترات راحة مع التنفس الجيد موقف 2: نفس العمل لكن هذه المرة القفز يكون بالجري الخفيف عند إشارة من الأستاذ مع الراحة. الحالة التعليمية رقم 3: منافسة تحفيزية بين التلاميذ لتحسين الإرتقاء: تقسم القسم إلى فوجين فوج يقابل فوج على شكل خط مستقيم بينهما مسافة حوالي 35 متر وكل تلميذ يقابل زميله في الفوج المقابل، بين الفوجين حبلين طويلين مرتفعين بارتفاع حوالي 2 متر أو حسب ما يقدره الأستاذ، والمسافة بينهما حوالي 5 متر، موازيين للفوجين في المنتصف بحيث يقابل كل فوج حبل بمسافة 15 متر، عند إعطاء الإشارة ينطلق الفوجين باتجاه الحبل المقابل لكل فوج ويحاول كل تلميذ عند الوصول إلى الحبل بالقفز إلى أعلى ولمس الحبل باليد، والتلميذ الذي يصل أولاً ويلمس الحبل يحصل على نقطة، تكرار اللعبة كل مرة وتعيين الفائز، جعلنا مسافة بين الحبلين 5 متر حتى لا يحدث تصادم بين الفوجين. الحالة التعليمية رقم 4: العمل على المسح الرملي: موقف 1: ترتيب التلاميذ واحد بعد الآخر، جعل حاجز عند لوح الإرتقاء تماما، بحيث يقوم التلميذ بالجري السريع ووضع رجله فوق لوح الإرتقاء وقفز الحاجز والسقوط في الحوض الرملي. رفع الحاجز إن أمكن ذلك من طرف الأستاذ إذا إستطاع التلاميذ أو معظمهم من تجاوز الحاجز الموضوع موقف 2: إجراء قفزات على المسح الرملي وتحسيد الهدف مع الربط بين مراحل القفز التي مرت بنا في الحصص السابقة	تعلم الإرتقاء إلى أعلى - منافسة بين التلاميذ - تعلم الإرتقاء عن طريق عامل	المرحلة الأولى النشاط الأول
الإنتباه الجيد عند أداء المهارة من طرف الأستاذ أو التلميذ تشجيع الطلاب الجيدين 40 د	الحالة التعليمية رقم 01 التصويبة السليمة - استلام الكرة مع التقدم خطوة بالقدم اليمنى- نقل الكرة أمام الكتف الأيمن مع التقدم خطوة بالقدم اليسرى الإرتقاء على القدم اليسرى و رفع ركبة اليمنى مع تصويب الكرة على الهدف باليد اليمنى . * يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج المهارة.* توزع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم. الحالة التعليمية رقم 02 موقف 1: الخطوات الفنية: - بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري وخطوة بالقدم اليمنى يؤخذ خطوة بالقدم اليسرى مع ثقل وزن الجسم عليها ثم يرتقي الطالب مع رفع الركبة اليمنى والاحتفاظ بالكرة في اليدين ودفعها إلى أعلى ما يمكن - تترك اليد اليسرى الكرة حيث تحمل على اليد اليمنى ثم تمتد الذراع اليمنى تماما مع النظر إلى النقطة التي ستضرب فيها الكرة اللوحة ثم ترمي الكرة على اللوحة من فوق الحلقة حيث ترتد الكرة من اللوحة إلى الحلقة(الهدف). موقف 2: الخطوات التعليمية والتطبيقية: - عرض صورة للمهارة أمام الطلاب - أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب - أداء الحركة حسب الخطوات الفنية دونكرة . - القفز على كرة طيبة موضوعة على يمين السلة ثم الإرتقاء عاليا للمس السلة.5- نفس التمرين السابق مع تصويب كرة السلة - أداء التصويبة السليمة من المحاورة بالكرة - أداء التصويبة السليمة من استلام الكرة من الزميل- قاطرتان على يمين السلة مع القيام بالتصويبة السليمة والقاطرة الفائزة هي التي لها أكبر عدد من التصويبات الناجحة . الحالة التعليمية رقم 03 مقابلات في كرة السلة بين الطلاب الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكيم	- أن يؤدي الطالب التصويبة السليمة - أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة	المرحلة الثانية النشاط الثاني
- أسئلة شفوية في قانون كرة السلة 10 د	الحالة التعليمية رقم 4: جمع التلاميذ مناقشة سلبيات و ايجابيات الحصاة إسترخاء جيد للجسم .	أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية	المرحلة الختامية



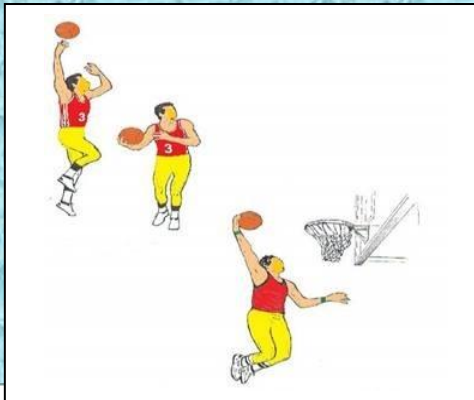
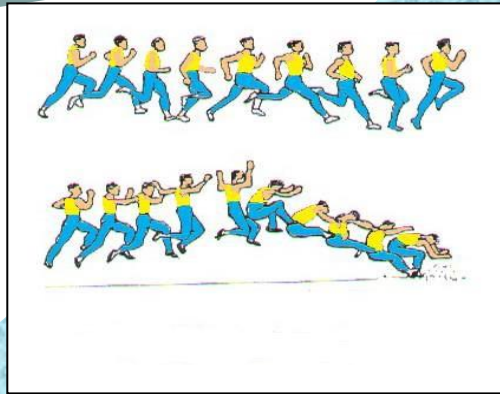
وحدة تعليمية



المستوى: السنة الثالثة متوسط
النشاط 1: القفز الطويل
النشاط 2: كرة السلة

***المؤسسة:** متوسطة العماري عماري
***الأستاذ:** قاسطي محمد
***هدف النشاط الأول:** حصة تقويمية خلال الفصل
***هدف النشاط الثاني:** حصة تقويمية خلال الفصل

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تجميع التلاميذ المناداة مراقبة اللباس تحضير بدني عام تحضير نفسي	الحالة التعليمية رقم 1: الإحماء: يجري اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة عند الإشارة يبدأ رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقها من الوثب ويكرر نفس التمرين . (أ) تمارينات الإطالة والمرونة : 1- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل . 2- (جلوس طولاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل . (ب) تمارينات الإعداد العام : 1- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان . 2- (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً . (ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص : 1- (وقوف) الجري ثم الوثب . 2- (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً . 3- (جلوس طولاً - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين	التسخين الجيد لتفادي الإصابات د 15
	تعلم وضع الرجل على لوح الارتقاء إظهار المهارة الموجودة	الحالة التعليمية رقم 2: ترتيب التلاميذ واحد بعد الآخر والقيام بقفزة كاملة - الأستاذ يقوم بتدوين النتائج - تلاميذ يقومون بتمشيط الرمل في المسبح الرملي - إعطاء كل تلميذ 3 محاولات للقفز مع اختيار القفزة السليمة والناجحة	عدم الخروج من مقدمة المسبح بل من مؤخر المسبح عدم الرجوع إلى الخلف بعد السقوط تقديم الرجلين عند السقوط تمشيط الرمل جيدا للتلاميذ وعدم وجود حجارة عدم اجتياز لوح الارتقاء للعلامة الحمراء يعتبر خطأ . د 35
المرحلة التمهيدية	تعلم المهارة من خلال ملاحظة زملاء .	الحالة التعليمية رقم 01 : تقسيم التلاميذ الى افواج متساوية العدد و اجراء مبادرات في كرة السلة - تذكير التلاميذ بالقوانين الاساسية التي عرفوها في السنة الماضية - تعيين تلميذين حكيمين مع مراقبة الأستاذ ونصحيح الاخطاء الموجودة - تدوين الملاحظات الايجابية والسلبية للتلاميذ	تطبيق القوانين الاساسية عدم الخشونة في اللعب د 40
المرحلة الختامية	مناقشة جماعية	الحالة التعليمية رقم 2 : جمع التلاميذ مناقشة سلبيات و ايجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .	أهمية الإسترخاع د 10





وحدة تعليمية



المستوى: السنة الثالثة متوسط
النشاط 1: القفز الطويل
النشاط 2: كرة السلة

*** المؤسسة:** متوسطة فيلالي حسين أولاد أمعرف
*** الأستاذ:** تمرت مصطفى
*** هدف النشاط الأول:** الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء
*** هدف النشاط الثاني:** الدفاع الفردي والجماعي

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تجميع التلاميذ المناداة مراقبة اللباس تحضير بدني عام تحضير نفسي	الحالة التعليمية رقم 1: الإحماء: يجري اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة عند الإشارة يبدأ رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقها من الوثب ويكرر نفس التمرين . (1) تمرينات الإطالة والمرونة: 1- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل. 2- (جلوس طولاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل . (ب) تمرينات الإعداد العام : 1- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان . 2- (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً . (ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص : 1- (وقوف) الجري ثم الوثب . 2- (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً . 3- (جلوس طولاً - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين	التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د
	النشأط الأول	الحالة التعليمية رقم 1: تمرين تعليم وتحسين التحليق والتعلق في الهواء : على المسبح الرملي يبقف التلاميذ واحد بعد الآخر ، يقوم التلميذ بالجري مروراً بجميع المراحل السابقة في القفز ثم الإرتقاء إلى أعلى والطيران ولمس كرة أو شيء معلق فوق المسبح الرملي بكلتا اليدين ثم السقوط . يمكن زيادة علو الشيء المعلق من طرف الأستاذ إذا احتاج إلى ذلك مع تكرار المحاولة للطلاب . الحالة التعليمية رقم 2: الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء الخطوات الفنية: - الإقتراب في خط مستقيم وتكون المسافة مناسبة - الإرتقاء وعدم التقدم عن لوحة الإرتقاء - الطيران ويكون بطريقة التعلق في الهواء - الهبوط على القدمين معا و الخروج من الحفرة من الخلف الخطوات التعليمية و التطبيقية : - الجري أماما للوثب فوق العصا أو خط مرسوم - الإرتقاء لتعدية العصا الموضوعة على الأرض والهبوط على قدم الإرتقاء - نفس التمرين السابق مع الهبوط على القدمين - أداء الوثب الطويل - الاستعانة بالطلاب المميزين في تعليم المهارة للطلاب بحيث يكون كل طالبين في مجموعة وأقوم بمتابعتهم والإشراف على عملية التعلم الحالة التعليمية رقم 3: إقامة منافسة مصغرة للطلاب في الوثب الطويل	أن يتعزز لدى الطالب الوثب الطويل أن يتعرف الطالب على المراحل الفنية للوثب الطويل أن يتعزز لديه الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني
النشأط الثاني	الحالة التعليمية رقم 4:		40 د
المرحلة الختامية	مناقشة جماعية	الحالة التعليمية رقم 2 : جمع التلاميذ مناقشة سلبية و ايجابية الحصه إسترخاء جيد للجسم .	أهمية الإسترجاع 10 د



وحدة تعليمية



- * **المستوى:** السنة الثالثة متوسط
- * **النشاط 1:** القفز الطويل
- * **النشاط 2:** كرة السلة
- * **المؤسسة:** متوسطة العماري عماري
- * **الأستاذ:** قاسمي محمد
- * **هدف النشاط الأول:** السقوط إلى أبعد نقطة ممكنة
- * **هدف النشاط الثاني:** الهجوم الفردي والجماعي

المرحله	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تجميع التلاميذ المناداة مراقبة اللباس تحضير بدني عام تحضير نفسي	الحالة التعليمية رقم 1: الإحماء: يجري اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة عند الإشارة يبدأ رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقها من الوثب ويكرر نفس التمرين . (أ) تمارين الإطالة والمرونة: 1- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل. 2- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل . (ب) تمارين الإعداد العام: 1- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان . 2- (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً . (ج) تمارين الإعداد البدني الخاص: 1- (وقوف) الجري ثم الوثب . 2- (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً . 3- (جلوس طويلاً - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين	التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د
المرحلة الأولى	تعلم وضع الرجل على لوح الارتقاء أظهار المهارة الموجودة	الحالة التعليمية رقم 2:	35 د
المرحلة الثانية	تعلم المهارة من خلال ملاحظة الزملاء .	الحالة التعليمية رقم : 01 تقسيم التلاميذ الى افواج متساوية العدد واجراء مباريات في كرة السلة - تذكير التلاميذ بالقوانين الاساسية التي عرفوها في السنة الماضية - تعيين تلميذين حكيمين مع مراقبة الأستاذ وتصحيح الأخطاء الموجودة - تدوين الملاحظات الايجابية والسلبية للتلاميذ	40 د
المرحلة الختامية	مناقشة جماعية	الحالة التعليمية رقم 2: جمع التلاميذ مناقشة سلبية و ايجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .	أهمية الإسترجاع 10 د



وحدة تعليمية



***المؤسسة:** متوسطة العماري عماري

الأستاذ: قاسمي محمد

***هدف النشاط الأول:** حصة تقويمية نهائية

***هدف النشاط الثاني:** حصة تقويمية نهائية

***المستوى:** السنة الثالثة متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

المرحله	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تجميع التلاميذ المناداة مراقبة اللباس تحضير بدني عام تحضير نفسي	الحالة التعليمية رقم 1: الإحماء: يجري اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة عند الإشارة يبدأ رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقها من الوثب ويكرر نفس التمرين . (أ) تمارينات الإطالة والمرونة: 1- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل. 2- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل . (ب) تمارينات الإعداد العام: 1- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان . 2- (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً . (ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص: 1- (وقوف) الجري ثم الوثب . 2- (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً . 3- (جلوس طويلاً - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين	التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د
المرحلة الأولى	تعلم وضع الرجل على لوح الارتقاء أظهار المهارة الموجودة	الحالة التعليمية رقم 2: ترتيب التلاميذ واحد بعد الآخر والقيام بقفزة كاملة - الاستاذ يقوم بتدوين النتائج - تلاميذ يقومون بتمشيط الرمل في المسبح الرملي - اعطاء كل تلميذ 3 محاولات للقفز مع اختيار القفزة السليمة والناجحة	عدم الخروج من مقدمة المسبح بل من مؤخر المسبح عدم الرجوع إلى الخلف بعد السقوط تقديم الرجلين عند السقوط تمشيط الرمل جيدا للتلاميذ وعدم وجود حجارة عدم اجتياز لوح الارتقاء للعامة الحمراء يعتبر خطأ . 35 د
المرحلة الثانية	تعلم المهارة من خلال ملاحظة الزملاء .	الحالة التعليمية رقم 01: تقسيم التلاميذ الى افواج متساوية العدد واجراء مبادرات في كرة السلة - تذكير التلاميذ بالقوانين الاساسية التي عرفوها في السنة الماضية - تعيين تلميذين حكيمين مع مراقبة الاستاذ وتصحيح الاخطاء الموجودة - تدوين الملاحظات الايجابية والسلبية للتلاميذ	تطبيق القوانين الاساسية عدم الخشونة في اللعب 40 د
المرحلة الختامية	مناقشة جماعية	الحالة التعليمية رقم 2: جمع التلاميذ مناقشة سلبية و ايجابية الحصة إسترخاء جيد للجسم .	أهمية الإسترجاع 10 د

