



وحدة تعليمية



المستوى: السنة الثانية متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

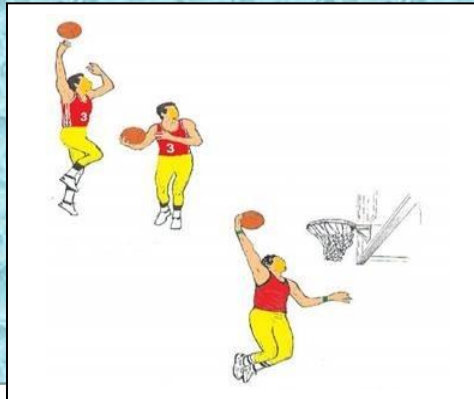
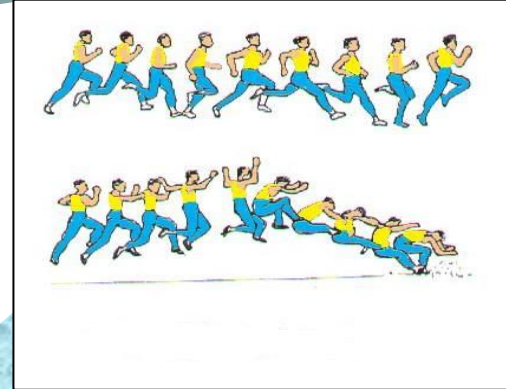
***المؤسسة:** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

***الأستاذ:** تمرت مصطفى

***هدف النشاط الأول:** حصة تفويمية أولية

***هدف النشاط الثاني:** حصة تفويمية 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 الوتب 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) الوتب في المكان . 2- (وقوف) الوتب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً . (ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص : 1- (وقوف) الجري ثم الوتب . 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
	تعلم وضع الرجل على لوح الارتقاء اظهار 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 - 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 للعلامة الحمراء يعتبر خطأ . 35 د
المرحلة التمهيدية	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 ونصحح الأخطاء 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 ايجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .	أهمية الإسترجاع 10 د





وحدة تعليمية



المستوى: السنة الثانية متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

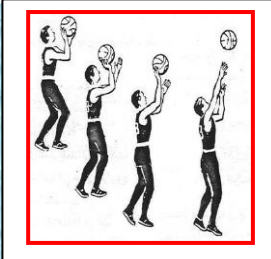
* **المؤسسة:** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

* **الأستاذ:** تمرت مصطفى

* **هدف النشاط الأول رقم 1:** تعلم كيفية التقرب إلى لوح الدفع

* **هدف النشاط الثاني رقم 1:** الرمية الحرة

التوجيهات	محتوى الإنجاز	محتوى التعلم	المراحل
التسخين الجيد لنفادي 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 ويلفها 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	- تجميع التلاميذ - المناداة مراقبة اللباس - تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
- النظر إلى الهدف المناسب - خطوات متسلسلة غير متقطعة - وضع الرجل في المكان المناسب لا قبل اللوح ولا بعده. - الوصول بأقصى سرعة إلى لوح الإرتقاء - تصحيح الخطأ خلال الفقرة الكاملة 40 د	الحالة التعليمية رقم 2: ضبط المسافة بعد الخطوات المناسبة: تقسيم القسم إلى أفواج على شكل قاطرات على مسافة معينة يقابل كل فوج علامة بيضاء بشكل لوح الإرتقاء عند الإشارة ينطلق الأول من كل فوج بالجري نحوى العلامة المقابلة ووضع رجل الإرتقاء عليها، مع تكرار التمرين عدة مرات. نفس التقسيم مع زيادة المسافة نحوى العلامة وتكرار التمرين بعد عدة محاولات يستطيع التلميذ من إدراك الخطوات مع المسافة المقطوعة ولو بالتقريب. الحالة التعليمية رقم 3: وضع الرجل فوق العلامة المطلوبة: نرسم علامات متوازية مشابهة للوح الإرتقاء حوالي 10 علامات والمسافة بينهما متساوية على بعد معين يقف التلميذ مقابل لها، يختار الأستاذ أحد العلامات، ويطلب من التلميذ الجري ثم وضع رجله فوقها، وهكذا كلما اختار الأستاذ علامة، يقوم التلميذ بوضع رجله عليها - والتلميذ الذي ينجح في وضع رجله في جميع العلامات أو أكثرها هو الفائز. الحالة التعليمية رقم 4: الجري بسرعة متزايدة: مسافة الجري في الراوق نحوى اللوح 15 م وهناك مسافة قبلها وهي مسافة التهيئة للجري بخطوات صغيرة متزايدة تدريجياً يقف التلميذ مقابل للمسبح الرملي وعند إعطاء الإشارة يقوم بالحركة وبسرعة متزايدة تدريجياً إلى أن يصل إلى خط بداية 15 م يزيد في السرعة إلى أقصاها حتى ينتهي إلى لوح الإرتقاء ووضع رجله بدون قفز. الحالة التعليمية رقم 5: البحث عن الهدف: الموقف 1: تقسم القسم إلى فوجين كل تلميذ مع تلميذ أحد التلميذين ماسكا بطرف الحبل والطرف الآخر من الحبل على الأرض مربوط به خشبة أو صفيحة مستطيلة الشكل أو شيء آخر يقوم التلميذ بالجري المتوسط وجر هذه الخشبة على الأرض والتلميذ الآخر يحاول اللحاق به محاولاً وضع رجله فوق الخشبة الجرورة والآخر بدوره يحاول سحب الخشبة ويمنعه من وضع رجله فوقها حين يقترب منها، مع تغيير الأدوار بين التلميذ والتلميذ الذي ينجح في وضع رجله على الخشبة المجرورة هو الفائز. الموقف 2: إجراء مجموعة من الفقرات للتلاميذ حتى يكون هناك ترابط بين مراحل القفز مع تجسيد لمرحلة الوصول إلى لوح الدفع.	- تحديد الخطوات المناسبة - وضع القدم على المكان المناسب - التزايد في السرعة في خط مستقيم - الوصول إلى الهدف المقصود	المرحلة الأولى
- ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء - تشجيع الطالب الأفضل أداء 40 د	الحالة التعليمية رقم 1: تسخين خاص: تمرير الكرة: الموقف 1: يقسم الفصل إلى صفيين متواجهين وعند الإشارة يقوم الطلاب بالجري الجانبي مع تمرير الكرة إلى زميل المقابل تمريرة صدرية .. وهكذا يستمر الجري مع المحافظة على الكرة من السقوط. موقف 2: جعل التلاميذ يقومون بالرمي الحر نحوى السلة دون التقيد بمراحل الرمي من مسافة 4 م الرمية الحرة: الرمية الحرة من أهم الرميات في المباراة ولا تخلو أي مباراة منها وليس هناك نوع معين من التصويب خاص بالرمية الحرة وإنما يفضل أن يؤدي الطالب الرمية الحرة من التصويب بيد واحدة من الثبات: 1- عند بدء الأداء تكون الكرة في كلتا اليدين أمام الذقن واللاعب في مواجهة السلة مع تقدم إحدى القدمين أماما المماثلة لليد التي تقوم بالتصويب مع بقاء الجذع مستقيماً وبقاء الركبتين منثنتان في وضع مريح. 2- تكون الكرة على أصابع اليد المصوبة، والذراع مثني من المرفق مع ثني الرسغ إلى الخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد. 3- تستقيم الركبتان وتمد الذراعان أماماً عالياً مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصم الخطوات التعليمية والتطبيقية: - 1: عرض صورة للمهارة أمام الطلاب 2 - أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب 3 - يمسك الطالب الكرة متخذ وضع الاستعداد ثم يقوم بتمرير الكرة أماماً لمسافة 3 م 4- يواجه الطالب حائطاً على مسافة 2م ثم يؤدي التمرين السابق مع أخذ الوضع الصحيح 5 - تمرير الكرة من الطالب إلى زميل آخر يواجهه على بعد 4 م 6- يؤدي التمرين السابق بين ثلاثة طلاب على شكل مثلث 7 - أداء الطالب الرمية الحرة على السلة مع تصحيح الأخطاء الحالة التعليمية رقم 1: جعل منافسات في الرمية الحرة بين الطلاب والفائز هو الذي ينجح في العملية.	- تعلم التمرير في حالة بعد المسافة - اظهار المهارات الموجودة	المرحلة الثانية
أهمية الإسترجاع 5 د	الحالة التعليمية رقم 4: جمع التلاميذ مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم.	مناقشة جماعية	المرحلة الختامية





وحدة تعليمية



المستوى: السنة الثانية متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

* **المؤسسة:** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

* **الأستاذ:** تمرت مصطفى

* **هدف النشاط الأول رقم 2:** الإرتقاء من المنطقة من خلال الدفع برجل واحدة

* **هدف النشاط الثاني رقم 2:** الإرتكاز الخفي

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 ويلفها من الوثب ويكرر نفس التمرين (وقوف الذراعين جانبا) الوثب أماما مع تحريك الذراعين لأعلى بقوة . (وقوف فتحا - اليدان متشابكتان) ثني الجذع أماما أسفل . (وقوف الذراعان جانبا) الجري أماما مع تحريك الذراعين عاليا . (وقوف) ثني الرقبة أماما وخلفا بقوة . (وقوف رفع الركبة أماما مع رفع الذراعين جانبا بطيئا في 4 عدات	التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د
المرحلة النشاط الأول	- التعرف على رجل الإرتقاء - التدريب على كرة السلة لهدف الوثب	الحالة التعليمية رقم 2: تمرين التوازن ومعرفة رجل الإرتقاء: يقوم التلاميذ بالإرتكاز على رجل واحدة بالتبادل بين الرجلين قصد محاولة التحكم في الجسم لمدة زمنية يقررها الأستاذ مع تحريك الذراعين إلى الأعلى والأمام وجانبا ثم القفز على رجل واحدة في المكان ثم مع المشي والجري الخفيف والرجلاي يتحكم من خلالها بجسمه وبحس بالراحة من خلالها هي رجل الإرتقاء . الإرتقاء إلى أعلى: يقوم التلاميذ بالإرتقاء إلى أعلى ومحاولة لمس حبل معلق باليد إذا نجحوا في لمسه يقوم الأستاذ برفعه أكثر حتى يصعب عليهم لمسه والقفز يكون على رجل واحدة * قفزة الحجلة وهكذا والتلميذ الذي ينجح في لمس الحبل يحصل على نقطة . الحالة التعليمية رقم 3: موقف 1: تعلم الإرتقاء بطريقة الوثب والتصويب تحت السلة تقسيم التلاميذ بالأفواج نحوي السلة على مسافة 7 أمتار يقوم التلميذ بالجري بدون كرة ووضع رجله على علامة موضوعة تحت السلة ثم الإرتقاء ومحاولة لمس السلة وهكذا تتم العملية . موقف 2: القفز مع لمس المعلق: يقوم الأستاذ بترتيب التلاميذ واحد تلو الآخر قصد القفز ، بحيث يقوم التلميذ بالجري في الرواق على مسافة 6 أمتار وعند الإقتراب يضع قدمه فوق لوح الإرتقاء ومحاولة لمس حبل موضوع فوق المسبح الرملي على بعد 50سم بالتقريب بعد لوح الإرتقاء ، نفس التمرين مع زيادة مسافة الجري في الرواق 10 أمتار ثم 15 متر مع تكرار التمرين والتلميذ الذي ينجح في إنجاز العملية ، بوضع رجله فوق لوح الإرتقاء ولمس الحبل يحصل على نقطة . الحالة التعليمية رقم 4: القفز في المسبح الرملي: إجراء مجموعة من القفزات وذلك لجعل ترابط بين المراحل مع تجسيد عملية الإرتقاء	التأكد من رجل الإرتقاء الارتقاء الجيد عدم الرجوع للخلف بعد السقوط 40 د
المرحلة النشاط الثاني	- تعلم التنسيق بين القفز والتصويب - اظهار المهارات الموجودة - أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة - أن يمارس التلميذ بعض مهام التحكيم	الحالة التعليمية رقم 1: الارتكاز الخفي الارتكاز هو أن يحتفظ اللاعب بقدم ملامسة للأرض وبحرك الأخرى في أي اتجاه دون أن تتحرك القدم الثابتة من مكانها وهي تشبه حركة الفرجار وفيها تكون القدمان متباعدتان - ويكون ثقل الجسم على قدم الارتكاز (وهي القدم الثابتة - الخلفية هنا) ويجب ملاحظة ما يلي لأداء الارتكاز الخفي : 1- القدمان متباعدتان والركبتان منثنيتان والجذع منحني ومركز ثقل الجسم منخفض 2- عند ابتداء الحركة يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية الثابتة 3- دفع الأرض بالقدم اليسرى ليتحرك الجسم للخلف حول القدم اليمنى (الخلفية) 4- رفع كعب القدم اليمنى (الخلفية) لتصبح الحركة أسهل 5- جعل ظهر الطالب مواجه للمنافس 6- اتزان جسم الطالب مع حماية الكرة بالجسم ثم التمرير في الاتجاه المطلوب الخطوات التعليمية والتطبيقية: 1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب 2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب 3. تعليم المهارة من الوقوف 4. تعليم المهارة من المشي 5. تعليم المهارة من الجري وبمجرد استلام الكرة 6. المحاورة بالكرة مع أداء حركة الارتكاز عند الصفارة 7. المحاورة بالكرة مع أداء حركة الارتكاز عند ظهور منافس فجأة الحالة التعليمية رقم 2 إجراء مقابلة في كرة السلة بين التلاميذ	ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء تشجيع الطالب الأفضل أداء حث الطلاب على المنافسة 40 د تطبيق القوانين
المرحلة الختامية	أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد	الحالة التعليمية رقم 3: جمع التلاميذ مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .	أهمية الإسترجاع 5 د



وحدة تعليمية



* **المؤسسة:** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

* **الأستاذ:** تمرت مصطفى

* **هدف النشاط الأول رقم 3:** تنسيق بين وضع القدم على الخشبة والإرتقاء

* **هدف النشاط الثاني رقم 3:** التمريرة الخطافية

المستوى: السنة الثانية متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

المرحلتان	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 ويلفها 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	- أهمية التوافق الحركي	الحالة التعليمية رقم 1: تسخين خاص: يقوم التلاميذ بالقفز بالقدمين ملتصقتين مع بعض في خط مستقيم وبمسافة يحددها الأستاذ وعلى التلاميذ محاولة القفز إلى أبعد مكان ممكن جعل منافسة بين التلاميذ والذي يقفز بمسافة أكبر هو الفائز . الحالة التعليمية رقم 2: لعبة للتنسيق بين وضع القدم والإرتقاء: نضع علامات على الأرض بمسافات متساوية يقوم التلاميذ بالقفز من علامة إلى العلامة التي بعدها برجل واحدة وهي رجل الإرتقاء، بحث يجب أن تسقط القدم فوق العلامات . موقف 2: نفس التمرين فقط نجعل دوائر متباعدة عن بعضها بمسافات متساوية ويقوم التلاميذ بالجري والقفز من دائرة إلى دائرة . الحالة التعليمية رقم 3: التنسيق عن طريق الحواجز: 1 - تقسيم القسم إلى أفواج على شكل قاطرات يقابل كل فوج مجموعة من الحواجز بينهما مسافات متساوية ونضع قبل كل حاجز علامة بحيث يقوم الأول من كل فوج بالجري ومحاولة وضع قدمه فوق العلامة ثم قفز الحاجز الأول ثم بقية الحواجز ، ثم الرجوع خلف الفوج وهكذا تتم العملية ، يمكن تغيير في علو الحواجز إذا أمكن ذلك ، والقفز يكون بالإرتكاز على رجل الإرتقاء .. موقف 2: بعد الجري خفيف يقوم التلاميذ بالجري واحد خلف واحد والقفز إلى أعلى وضرب كرة معلقة فوق ساحة اللعب مع زيادة في علو الكرة إذا استطاع التلاميذ ضربها بسهولة . موقف 3: هذه المرة نجعل حبل معلق ممتد على طول ساحة اللعب وخط مرسوم على الأرض يكون موازياً لطول الحبل ومقدماً عليه قليلاً ويكون التلاميذ هذه المرة مصطفون على شكل خط وبينهما مسافة ثم الجري دفعة واحدة والإرتقاء إلى أعلى ومحاولة لمس الحبل المعلق ثم الرجوع مرة أخرى بنفس الطريقة وهكذا مع تغيير في علو الحبل إذا أمكن ذلك . الحالة التعليمية رقم 4: إجراء مجموعة من القفزات للتلاميذ لتجسيد ذلك على المسبح الرملي والربط بين مراحل القفز .	- المحاضرة على التوازن الخروج بعد السقوط يكون خلف المسبح الرملي 40د
المرحلة الثانية	- تعلم التنسيق بين القفز والتصويب	الحالة التعليمية رقم 2: التمريرة الخطافية - الخطوات الفنية: 1- يضع التلميذ الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى 2- للتمرير باليد اليمنى مثلاً يواجه التلميذ زميل المستلم بالكثف الأيسر تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممررة في شكل دائرة فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى . 3- رفع الركبة اليمنى عالياً للمساعدة في الوثب عالياً . 4- عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بوساطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كرجابية من الرسغ 5- ثني الذراع اليسرى أمام الصدر مع توجيه المرفق وذلك للحماية وحفظ التوازن. الخطوات التعليمية و التطبيقية: 1- عرض صورة للمهارة أمام الطلاب 2- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب 3- أداء الحركة حسب الخطوات الفنية دون كرة . 4- التمرير المتبادل بين زميلين بالكرة 5- التمرير بين زميلين مع وجود منافس إيجابي 6- أداء المهارة في تشكيلات قاطرات وصفوف 7- المحاورة أماماً وعند الإشارة التمرير مع الوثب عالياً الحالة التعليمية رقم 3 إجراء مقابلة في كرة السلة بين التلاميذ لتجسيد الهدف	- ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء تشجيع الطالب الأفضل أداء 40 د
المرحلة الختامية	مناقشة جماعية	الحالة التعليمية رقم 4: جمع التلاميذ مناقشة سلبيات وإيجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .	أهمية الإسترجاع 5 د



وحدة تعليمية



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

***المؤسسة:** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف
***الأستاذ:** تمرت مصطفى
***هدف النشاط الأول:** حصة تقويمية خلال الفصل
***هدف النشاط الثاني:** حصة تقويمية خلال الفصل

المرحلتان	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تجميع التلاميذ المناداة مراقبة اللباس تحضير بدني عام تحضير نفسي	الحالة التعليمية رقم 1: الإحماء: يجري الطلاب في المحل وعند الإشارة يقوم كل طالب بالوثب عالياً وعمل دورة كاملة حول نفسه في الهواء وهكذا . (أ) تمارين الإطالة والمرونة: 1- (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين . 2- (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر مع ملامسة الركبة الأرض . (ب) تمارين الإعداد العام: 1- (جنو) ميل الجذع خلفاً . 1- (جلوس تربع - إنشاء عرضاً) مد الذراعين جانباً . (ج) تمارين الإعداد البدني الخاص: 1- (وقوف مواجه - مسك يدي الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملاً (:) . 2- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط خلفاً باليدين خارج القدمين. 3- (وقوف الوضع أماماً - سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط.	التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د
المرحلة الأولى	- منافس بين التلاميذ - اظهار كل الامكانيات	الحالة التعليمية رقم 2: ترتيب التلاميذ - تمشيط المسبح بالمشط جيد والمهمة تكون لتلميذ او تلميذتين - 3 محاولات لكل تلميذ - اختيار احسن محاولة - مقارنة بين التقويم التشخيصي والتقويم التكويني	- عدم لمس لوح الإرتقاء يعتبر خطأ - تقديم الرجلين عند السقوط 40 د
المرحلة الثانية	- يشارك الطالب في منافسة صغيرة - اظهار المهارات الموجودة	الحالة التعليمية رقم 1: * توزيع الطلاب إلى مجموعتين . • تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة مثل :- 1- الأرتكاز الخلفي . 2- التمرير الخلفي . 3- التصويب من الثبات. الخطوات التطبيقية :- 1- 1- تقسيم الطلاب إلى مجموعتين 0 2- 2- تصحيح الأخطاء أول بأول 0 3- 3- التركيز على النواحي القانونية	- ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء - تشجيع الطالب الأفضل أداء 40 د
المرحلة الختامية	مناقشة جماعية	الحالة التعليمية رقم 2: جمع التلاميذ مناقشة سلبيات و ايجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .	يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء المنافسة 5 د



وحدة تعليمية



المستوى: السنة الثانية متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

***المؤسسة:** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

***الأستاذ:** تمرت مصطفى

***هدف النشاط الأول رقم4:** الطيران ومسار الجسم {التعلق في الهواء}

***هدف النشاط الثاني رقم4:** التصويب من الوثب

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) تمارين 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) 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 طولاً - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين	التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د
المرحلة الأولى	- أهمية التسخين الخاص - ادراك الفضاء خلال الطيران	الحالة التعليمية رقم 1: تسخين خاص يقوم التلاميذ بالجري الخفيف و القفز إلى أعلى مع رفع الركبتين إلى الصدر مع بعد إشارة الأستاذ ثم القفز إلى أعلى مع رفع العقب خلفاً واليدين ممدودتين إلى أعلى ثم القفز إلى أعلى ورفع الرجلين ولمسهما باليدين وتكونان الرجلان ممدودتين - مع القيام بهذه الحركات مرتين متتاليتين أو ثلاث مرات بعد إشارة الأستاذ الحالة التعليمية رقم 2: موقف: لعبة تعلم الطيران باجتياز علو الحبل تضع حبل يكون موجوداً داخل حوض يكون بعيد عن لوح الإرتقاء بمسافة يقدرها الأستاذ بعلو كذلك يقدره الأستاذ يقوم التلاميذ بالجري في الرواق ثم وضع رجله فوق لوح الإرتقاء ثم الإرتقاء إلى أعلى والذهاب إلى الأمام محاولاً القفز فوق الحبل الموضوع ثم السقوط في الرمل، ثم بقية التلاميذ - مع تغيير علو الحبل كلما دعت الحاجة إلى ذلك يمكن أن نجعل مسابقة بين التلاميذ والذي يجتاز علو الحبل ينتقل إلى المرحلة المقبلة التي نزيد فيها رفع الحبل ثم تعيين الفائز . يمكن أن نجعل هذه اللعبة في مساحة أكبر بدلاً من الحوض الرملي ونجعل 5 أو 6 تلاميذ يتسابقون في آن واحد لإجتياز علو الحبل وذلك حسب الإمكانيات الموجودة . موقف 2: لعبة تعلم الطيران بضرب المعلق فوق الحوض : يقوم التلميذ بالجري ثم الإرتقاء وضرب حبل أو شيء آخر بالرأس وقارة باليد الحالة التعليمية رقم 3: إجراء مجموعة من القفزات للتلاميذ وتجسيد ما قمنا به وربط بين مراحل القفز	- عدم لمس الحبل 40 د
المرحلة الثانية	- تعلم التنسيق بين القفز والتصويب - اظهار المهارات الموجودة	الحالة التعليمية رقم 1: لعبة تحضيرية بالتصويب نحوى السلة بالوثب : تقسيم القسم إلى أفواج متساوية مقابلة للسلة عند إعطاء الإشارة من طرف الأستاذ يقوم التلاميذ بالتصويب مع الوثب نحوى السلة والذي ينجز العملية بنجاح هو الفائز بالنقاط . الحالة التعليمية رقم 2: الموقف 1 الخطوات الفنية : 1 - يدفع الطالب الارض بالقدمين مع بسط الركبتين ليثبت عالياً وقد يتم ذلك من الثبات أو بعد خطوة واحدة أو عقب الجري . 2 - عندما يؤدي الطالب من الوثب لأعلى يصوب بمد الذراع ودفع الكرة بالأصابع باتجاه السلة مع متابعة الكرة . 3 - يكون التصويب بيد واحدة أو بكلتا اليدين . الموقف 2: الخطوات التعليمية والتطبيقية: 1 - عرض صورة للمهارة أمام الطلاب 2- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب 3 - أداء الحركة حسب الخطوات الفنية دون كرة 4- صفان متقابلان المسافة بينهما 6م الوثب إلى أعلى ثم التصويب باتجاه الزميل المقابل 5- التمرين السابق مع خطوة واحدة ثم من الجري 6 - استلام الكرة من تمريرة الزميل , والدوران بها على قدم الارتكاز لمواجهة السلة والتصويب من القفز 7- التمرين السابق مع وجود مدافع سلبي ثم ايجابي . الحالة التعليمية رقم 3: إجراء مقابلة بين التلاميذ ومحاولة تجسيد التصويب بالوثب نحوى الزميل أو السلة . مع تطبيق القوانين الأساسية وجعل تلميذين حكمين مع مراقبة الأستاذ .	- ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء تشجيع الطالب الأفضل أداء 40 د
المرحلة الختامية	مناقشة جماعية	الحالة التعليمية رقم 4: جمع التلاميذ مناقشة سلبيات و ايجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .	أهمية الإسترجاع 5 د



وحدة تعليمية



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

*** المؤسسة:** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف
*** الأستاذ:** تمرت مصطفى
*** هدف النشاط الأول رقم 5:** تعلم السقوط بعد الطيران
*** هدف النشاط الثاني رقم 5:** تعلم الهجوم والدفاع السريع

التوجيهات	محتوى الإنجاز	محتوى التعلم	المراحل
التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د	الحالة التعليمية رقم 1: الإحماء: يجري الطلاب في المحل وعند الإشارة يقوم كل طالب بالوثب عالياً وعمل دورة كاملة حول نفسه في الهواء وهكذا. (أ) تمارين الإطالة والمرونة: 1- (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين . 2- (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر مع ملامسة الركبة الأرض . (ب) تمارين الأعداد العام: 1- (جثو) ميل الجذع خلفاً . 2- (جلوس تربيعة - إنشاء عرضاً) مد الذراعين جانباً . (ج) تمارين الأعداد البنني الخاص: 1- (وقوف مواجه - مسك يدي الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملاً (:) . 2- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والصغط خلفاً باليدين خارج القدمين. 3- (وقوف الوضع أماماً - سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط.	تجميع التلاميذ المناداة مراقبة اللباس تحضير بدني عام تحضير نفسي	المرحلة التحضيرية
عدم التسرع في التنفيذ الخروج من المسبح يكون من خلفه 40 د	الحالة التعليمية رقم 2: نضع مجموعة من الدوائر ويقوم التلاميذ بالقفز فوقها كالتالي: موقف 1:  - ثني الركبتين قليلاً - تحريك الذراعين اماماً وخلفاً - الوقوف على مشط القدمين - القفز إلى أعلى والأمام وتقديم القدمين معا في أن واحد والسقوط داخل الدائرة موقف 2: نفس التمرين لكن فقط الوقوف يكون على قدم واحدة على المشط ثم القفز وإدخال القدمين معا داخل الدائرة في أن واحد . الحالة التعليمية رقم 3: موقف 1: تعلم السقوط بتقديم القدمين تضع دائرة داخل المسبح الرملي يقوم التلميذ بالجري مروراً بمراحل القفز ثم الطيران والسقوط بتقديم الرجلين داخل الدائرة في أن واحد ، يمكن جعل التمرين في مساحة أكبر مملونة بالرمل والعمل يكون بمجموعة من التلاميذ . التلميذ الذي ينجح في وضع قدميه داخل الدائرة يحصل على نقطة بعدة محاولات لكل تلميذ . موقف 2: تعلم السقوط إلى أيدي نقطة ممكنة تضع حبل يكون موضوعاً على رمل المسبح الرملي يبعد عن لوح الإرتقاء بمسافة يقدرها الأستاذ ، يقوم التلميذ بالجري مروراً بمراحل القفز ثم الطيران والسقوط بإتزال القدمين أولاً وإجتياز الحبل الموضوع ، يمكن جعل مسابقة بين التلاميذ ، بحيث التلميذ الذي يستطيع أن يجتاز الحبل الموضوع في الحوض الرملي ينجح يقوم الأستاذ بزيادة المسافة بتغيير مكان الحبل إذا استطاع التلاميذ إجتيازها وهكذا كما نصح التلميذ زاد الأستاذ المسافة ثم تعيين الفائز . الحالة التعليمية رقم 4: اجراء مجموعة من القفزات للتلاميذ للتجسيد أكثر وربط المراحل	- تعلم كيفية البدا - إدراك الفضاء من خلال القفز - البحث عن ابعاد مسافة	النشاط المرحل ط الأول لغة التعم لمية
عد التسرع في التنفي استقبال الكرة جيد تطبيق القوانين اللازمة 40 د	الحالة التعليمية رقم 1: فريقين في نصف ميدان كرة السلة فريق يحوزته الكرة للهجوم والفريق الآخر للدفاع ، يعطى للفريق المهاجم دقيقتين أو أكثر للهجوم وعند إنتهاء الوقت يصفر الحكم فيتحول الفريق المهاجم إلى الدفاع والفريق المدافع إلى الهجوم بسرعة وهكذا كلما انتهى وقت المحدد تتغير الأدوار بسرعة الفريق المهاجم إذا ضاعت منه الكرة قبل إنتهاء الوقت تعاد إليه ويستأنف الهجوم من جديد ، الفريق الذي يصل إلى سلة الخصم بالتسجيل أكثر هو الفائز . نفس العمل فقط اللعب يكون في كامل ميدان كرة السلة بحيث يتحول الفريق المدافع بسرعة بهجمة مرتدة والفريق الذي كان في الهجوم بسرعة للدفاع في منطقتة . الحالة التعليمية رقم 2: موقف 1: لعبة المطاردة لتعلم اللعب الجماعي وتعلم الهجوم على الخصم : فريق مطارد يحوزته الكرة وفريق هارب والعملية تتم كالتالي : - العمل يكون بالوقت بحيث الفريق الذي يستطيع لمس عناصر الفريق الآخر في أقل وقت من الفريق الخصم هو الفائز - وعملية اللمس تكون بالكرة واليد - يجب في حالة لمس عناصر الفريق الهارب أن تكون الكرة بحوز المطارد أو في حالة إتصال معه - يحدد اللعب في حيز مخصص والذي يخرج من حدود الحيز بالنسبة للفريق الهارب يعتبر مملوساً ويخرج من اللعب . - تطبيق قوانين لعبة كرة السلة موقف 2: لعبة التمريرات لتعلم اللعب الجماعي في الهجوم و تعلم الدفاع في مراقبة الخصم واقتناص الكرة : فريقان يتنافسان في حيز خاص للعب لفريق مع الكرة يقوم بتمرير الكرة بين عناصره واحتساب عدد التمريرات والفريق الآخر يحاول مراقبته وقص الكرة منه ، وإذا سقط الفريق الذي يحوزته الكرة على الأرض أو أدخل بقوانين كرة السلة أو خرج الكرة من الحيز المخصص تحول الكرة إلى الفرق الآخر وهو بدوره يقوم بالتمرير ، والفريق الذي يستطيع أن يمرر الكرة بين عناصره أكثر من الخصم يعتبر فائز الحالة التعليمية رقم 3: اجراء مقابلات في كرة السلة بين التلاميذ	- تعلم الهجوم والدفاع السريع . - تعلم الهجوم من خلال لعبة المطاردة - تعلم الدفاع من خلال اقتناص الكرة من الخصم في التمريرات	النشاط ط الثاني لمية
يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء المنافسة 5 د	الحالة التعليمية رقم 4: جمع التلاميذ مناقشة سلبيات و إيجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .	مناقشة جماعية	المرحلة الختامية



وحدة تعليمية



المستوى: السنة الثانية متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

المؤسسة: الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

***الأستاذ:** تمرت مصطفى

***هدف النشاط الأول:** حصة تقييمية نهائية

***هدف النشاط الثاني:** حصة تقييمية نهائية

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تجميع التلاميذ المناداة مراقبة اللباس تحضير بدني عام تحضير نفسي	الحالة التعليمية رقم 1: الإحماء: يجري الطلاب في المحل وعند الإشارة يقوم كل طالب بالوثب عالياً وعمل دورة كاملة حول نفسه في الهواء..... وهكذا . (أ) تمارين الإطالة والمرونة: 1- (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين . 2- (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر مع ملامسة الركبة الأرض . (ب) تمارين الإعداد العام: 1- (جثو) ميل الجذع خلفاً . 3- (جلوس تربيعة - إنشاء عرضاً) مد الذراعين جانباً . (ج) تمارين الإعداد البدني الخاص: 1- (وقوف مواجه - مسك يدي الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملاً (:) . 2- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط خلفاً باليدين خارج القدمين. 3- (وقوف الوضع أماماً - سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط.	التسخين الجيد لتفادي الإصابات 15 د
المرح	- منافس بين التلاميذ - اظهار كل الامكانيات	الحالة التعليمية رقم 2: ترتيب التلاميذ - تمشيط المسبح بالمشط جيد والمهمة تكون لتلميذ او تلميذتين - 3 محاولات لكل تلميذ - اختيار احسن محاولة - مقارنة بين التقييم التشخيصي والتقييم التكويني	- عدم لمس لوح الإرتقاء يعتبر خطأ - تقديم الرجلين عند السقوط 40 د
المرح لأول	- اشارك الطالب في مناقشة صغيرة - اظهار المهارات الموجودة	الحالة التعليمية رقم 1: * توزيع الطلاب إلى مجموعتين . • تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة مثل :- 4- الأرتكاز الخلفي . 5- التمرير الخلفي . 6- التصويب من الثبات. الخطوات التطبيقية :- 3- 1- تقسيم الطلاب إلى مجموعتين 0 4- 2- تصحيح الأخطاء أول بأول 0 3- التركيز على النواحي القانونية	- ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء - تشجيع الطالب الأفضل أداء 40 د
المرحلة الختامية	مناقشة جماعية	الحالة التعليمية رقم 2: جمع التلاميذ مناقشة سلبية و ايجابية الحصة إسترخاء جيد للجسم .	يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء المناقشة 5 د