

التوزيع السنوي

النشاط الجماعي	النشاط الفردي	الوحدات التعليمية	الشهر	المجال التطبيقي	
إتصال و تنظيم	إتصال و تنظيم	00	سبتمبر	الأول	
نشاطات تحضرية	نشاطات تحضرية	00			
نشاطات تحضرية	نشاطات تحضرية	01	2016		
1- أن يتمكن من إكتشاف قدراته ومواهبه	1- أن ينتقل بين حدين في أقل وقت ممكن	02			
2- التحكم في الكرة أثناء التنقل	2- الانتقال في خط مستقيم مع الزيادة في السرعة والحفاظ على التوازن	03	أكتوبر		
3- الهجوم المضاد الفردي	3- أن ينتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة	04			
4- الهجوم المضاد الجماعي	4- الإطلاق من وضعيات مختلفة بالاستجابة لمؤثر سمعي	05	2016		
5- منافسة تقييمية خلال الفصل	5- منافسة تقييمية	06			
6- القذف من مختلف الوضعيات	6- إستعمال الإيقاع المناسب للمسافة حفاظا على التوازن الفسيولوجي	07	نوفمبر		
7- الدفاع الجماعي	7- المحافظة على التنسيق بين الحركات خلال الجري في ظروف تماثل المنافسة	08			
8- أن يتمكن من تنظيم وتسيير منافسة	8- لعب أدوار التنشيط والكشف عن القدرات أمام الغير - منافسة نهائية -	09	2016		
إختبار الفصل الأول 2016					
1- منافسة تقييمية أولية	1- منافسة تقييمية أولية	01	ديسمبر	الثاني	
2- أن يتمكن من التعامل مع الزملاء بالكرة .	2- تنظيم عمل الخطوات مع سرعة التنقل .	02			2016
3- تنظيم العمل المشترك في الظروف المؤثرة .	3- أن يتمكن من حساب خطوات الدفع	03	جانفي		
4- أن يتمكن من استغلال الأماكن الضرورية .	4- التعامل مع الحواجز الملقات في المسارات .	04			2017
5- منافسة تقييمية .	5- منافسة تقييمية .	05			
6- ترتيب الأفعال حسب الضر وف والوسائل .	6- التعامل مع الحركات التنسيقية المؤدية إلى الحركة الفضائية .	06			
7- ترتيب الأفعال حسب الضر وف والوسائل .	7- التعامل مع مكان الوثب	07	فيفري		
8- إبراز قدرات التنظيم والتسيير	8- منافسة نهائية تقويمية	08			2017
إختبار الفصل الثاني 2017					
1- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التنظيم والتسيير .	1- *التأقلم مع الآلة قبل استعمالها.	01	مارس		الثالث
2- تعلم الانتشار فوق الميدان	2- الرمي للامام والى الاعلى	02		2017	
3- تحسين عملية التنقل والتمركز الصحيح	3- الرمي بيد واحدة وبالحركية الشاملة للجسم	03	أفريل		
4- منافسة تقييمية	4- منافسة تقييمية.	04		2017	
5- تعلم بعض أنواع التميرير عن طريق لمس الكرة	5- تحويل مسار قوة الجسم من اسفل الى اعلى .	05			
6- تعلم التميريرات الثلاث	6- المسك الجيد للآلة وتحريرها في الوقت المناسب	06			
7- تعلم توزيع الكرة	7- امتداد الجسم خلال الحركة النهائية	07	ماي		
8- إبراز قدرات التنظيم والتسيير لنتاج نهائي مشترك .	8- العمل وفق قوانين الدفع - منافسة نهائية -	08		2017	
إختبار الفصل الثالث 2017					

المفتش

المدير

الأستاذ

التوزيع السنوي

النشاط الجماعي	النشاط الفردي	الوحدات التعليمية	الشهر	المجال التعليمي
كرة اليد إتصال و تنظيم نشاطات تحضرية نشاطات تحضرية 1-كشف الإمكانيات 2- تكتيك بسيط (دفاع - هجوم) 3- إقتناص الكرة و تنظيم هجوم معاكس 4- انعكاس دور حارس المرمى على مردود الفريق لحماية المنطقة و تنظيم اللعب. 5- منافسة تقييمية 6- القذف بالإرتكاز 7- التوغل و القذف 8- التنظيم و التحكم في تسيير المنافسة	الجري السريع إتصال و تنظيم نشاطات تحضرية نشاطات تحضرية 1- معرفة قدرات التلاميذ من خلال منافسة . 2- تحسين سرعة الاستجابة 3- تحسين عمل الأطراف 4- تحسين لسرعة في الرواق 4 3 2 5- منافسة تقييمية 6- تحسين القوة المميزة بالسرعة 7- الحفاظ على توازن الجسم من البداية حتى النهاية 8- سباق سرعة 60 م انطلاق جري وصول	00	سبتمبر 2016	الأول
		00		
		01		
		02		
		03		
		04		
		05	أكتوبر 2016	
		06		
		07		
08	نوفمبر 2016			
09				
الإختبار الفصل الأول 2016				
كرة السلة 1-تنظيم اللعب الجماعي باحترام المناصب عن طريق منافسة. 2- فهم معنى تقنيات كرة السلة من خلال التمهير و الإحتفاظ بالكرة 3- إستجابة سريعة و معاكسة لخطة التحول من مهاجم إلى مدافع والعكس 4- فهم العلاقة بين إختيار الزميل المناسب و تطوير الحركة الجماعية لإنجاح الخطة 5- منافسة تقييمية . 6- التوصل إلى نتيجة صائبة و الرجوع بسرعة لحماية المنطقة 7- إتخاذ القرارات المناسبة لكل الوضعيات الصعبة و المعقدة 8- تنظيم مقابلة و تسييرها طبقا لقواعد اللعبة و تحقيق الفعالية في الإنجاز و النجاح .	القفز الطويل 1- كشف قدرات التلاميذ من خلال منافسة إفتتاحية و معرفة الإمكانيات 2- أبجدية الوثب (مختلف القفزات) 3- التعديل في خطوات الإقتراب المشخصة بعد إتيار العدد المناسب لكل تلميذ 4- السرعة المتزايدة للاقتراب و تنسيقها بالدفع و الارتقاء 5- منافسة تقييمية 6- تعليم تقنية الوثبة المقصية 7- مراقبة و تصحيح الوثبة الامتدادية و المقصية لكل المراحل 8- منافسة تقييمية نهائية لمعرفة التطورات	01	ديسبر 2016	الثاني
		02		
		03		
		04	جانفي 2017	
		05		
		06		
		07	فيفري 2017	
		09		
		الإختبار الفصل الثاني 2017		
كرة الطائرة 1-المشاركة في التنظيم و التسيير خلال منافسة الحفاظ على الكرة 2- توجيه الكرة للموزع بعد الإستقبال 3- تعلم الصد 4- الصد و تغطية الدفاع 5- التركيز على عمل الموزع و إختيار المهاجم 6- التكتيك البسيط(الدفاع- الهجوم) 8- إبراز القدرات الفردية و الجماعية.	دفع الكرة 1- منافسة أولية للتلاميذ لمعرفة الإمكانيات و القدرات . 2- الدفع بإستعمال تقنية الزحف الجانبي 3- العمل بواسطة التقوية العضلية 4- التنسيق بين الرمي من مكان معين و الدفع عبر معلم 5- إستقلال قوة الرجلين و تحويلها إلى باقي الجسم . 6- إدراك القوة خلال نشاط الحركة المنفصلة من قوة موجهة من أسفل إلى أعلى . 7- الرمي من مكان و مساحة رمي قانونية 8- تنظيم منافسة للتقييم النهائي	01	مارس 2017	الثالث
		02		
		03		
		04		
		05	أفريل 2017	
		06		
		07	ماي 2017	
		09		
		الإختبار الفصل الثالث 2017		

مخطط التعلم السنوي

المؤسسة :

الأستاذ :

المستوى : السنة الأولى

الكفاءة الشاملة : في نهاية الطور الأول من التعليم المتوسط ، يتمكن المتعلم من القيام بأدوار بناءة فرديا والمساهمة في العمل الجماعي من خلال تنفيذ حركات قاعدية سليمة يتطلبها الموقف

الميادين	الكفاءة الختامية	مركبات الكفاءات	الأنشطة	المحتويات المعرفية	معايير ومؤشرات التقويم
الميدان البدني	التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف .	- أخذ الوضعية الصحيحة للجسم - التحكم في بعض مراحل التنفيذ - تنسيق بعض مراحل التنفيذ	نشاط فردي الجري السريع	- تربية الخطوة في الجري السريع. - وضعية الجسم و عمل الأطراف أثناء الجري -الإنتلاق السريع (نصف الإثناء) -الجرس السريع على المحور.	المعيار: الوضعية الصحيحة للجسم خلال الجري المؤشرات: التنسيق بين الأطراف خلال الجري الجري بأقصى سرعة - ديناميكية الخطوات
		- تجنيد الامكانيات البدنية واستثمارها خلال التنفيذ .	نشاط فردي الفقز الطويل	- الوثب ورجل الارتقاء - الارتقاء و الاندفاع للامام - الطيران والاستقبال - الاقتراب	المعيار: الوضعية الصحيحة للوثب المؤشرات: الاقتراب السريع - الارتقاء بالرجل المناسبة - الدفع والطيران المناسب - الاستقبال المتزن .
الميدان الجماعي	المساهمة الفعالة في بناء وتنفيذ تنظيمات جماعية بسيطة تسمح بمواجهة المواقف المطروحة	- فهم القوانين الأساسية المهيكلة للنشاط واستثمارها - التحكم في انجاز اساسيات النشاط	نشاط فردي رمي الجلّة	- وضعية الرمي و حمل الجلّة - الرمي من الواجهة من الثبات ومن التنقل - الرمي من الجانب من الثبات - مرافقة الأداة والتوازن	المعيار: أخذ الوضعية الصحيحة للرمي من الجانب المؤشرات: الزحلقة المسطحة جانبيا - التمحور الصحيح - الدفع الكامل - التوازن بعد الرمي
		- فهم القوانين الأساسية المهيكلة للنشاط واستثمارها - التحكم في انجاز اساسيات النشاط	نشاط جماعي كرة اليد	-المهارات والقوانين الأساسية -التنقل بالكرة وبدون كرة - التواصل بالكرة - التحول من الدفاع الى الهجوم	المعيار: الممارسة بطلاقة المؤشرات: معرفة و تطبيق القوانين الأساسية - المساهمة ضمن الفريق - احترام مبادئ التنظيم و التسيير
		- قراءة الموقف وانتقاء المهارات والعمليات المناسبة له . التحول من وضعية موقف لآخر .	نشاط جماعي كرة السلة	-المهارات والقوانين الأساسية -التنقل بالكرة وبدون كرة - التواصل بالكرة - التحول من الدفاع الى الهجوم	المعيار: الممارسة بطلاقة المؤشرات: معرفة و تطبيق القوانين الأساسية - المساهمة ضمن الفريق - احترام مبادئ التنظيم و التسيير
			نشاط جماعي كرة الطائرة	-المهارات والقوانين الأساسية -التنقل بالكرة وبدون كرة - التواصل بالكرة - التحول من الدفاع الى الهجوم	المعيار: الممارسة بطلاقة المؤشرات: معرفة و تطبيق القوانين الأساسية - المساهمة ضمن الفريق - احترام مبادئ التنظيم و التسيير

مخطط التعلم السنوي

المستوى: السنة الثانية

المؤسسة: الإخوة شطوح-باتنة -

المادة: تربية بدنية ورياضية

الكفاءة الشاملة: تطبيق القوانين الأساسية والمبادئ الامنية والصحية أثناء إنجاز مشاريع وخطط بسيطة فرديا وجماعيا وتكييفها كلما دعت الضرورة

الميدان	الكفاءة الختامية	مركبات الكفاءات	الأنشطة	المحتويات المعرفية	معايير ومؤشرات التقويم
الميدان البدني	انتقاء وتطبيق أساليب بسيطة وتنفيذها فرديا بارتياح	التحكم في أسس ممارسة هذه الأنشطة * مهارات * قوانين - انتقاء وتطبيق تصرفات مناسبة للموقف * تطبيق التعليمات الخاصة * الأخذ بالمبادئ الامنية - تعديل وضبط التدخلات انطلاقا من معطيات الوضعية ومتغيراتها * تغيير في الإيقاع * تغيير في الوضعية * تغيير في الأسلوب	الجري السريع	- أبجدية الجري السريع - الرد السريع في الانطلاق - التدرج في استقامة الجسم في مرحلة الشروع - الجري على محور واكتساب أقصى سرعة - وضعية الجسم وتكامل عمل الأطراف - الجري داخل رواق	المعيار: وضعية مريحة للجري المؤشرات: الانطلاق السريع - الاستقامة التدريجية للجسم - السرعة القصوى وتواتر الخطوات - الجري على خط مستقيم والتوازن - التخلص من الحركات الزائدة خلال الجري
		التحكم في أسس ممارسة النشاط * مهارات أساسية * قوانين أساسية - المساهمة في المردود الجماعي في الدفاع والهجوم - التبليغ حركيا - إدراك وفهم تصرفات الزملاء - توقع تصرفات المنافس - التكفل بالنفس وتنظيم طريقة الممارسة - القيام بأدوار قيادية - المساهمة في تنظيم منافسة - ملاحظة وتقويم مردود التلاميذ	الوثب الطويل	- أبجدية الوثب (الوثب الطويل) - الاستقبال ووضعية الجسم - الدفع والاندفاع برجل واحدة - الارتقاء من المنطقة - الطيران ومسار الجسم - الاقتراب	المعيار: الوضعية المريحة للوثب المؤشرات: الربط بين الاقتراب والاندفاع - مسار الجسم في الفضاء - الاستقبال المتزن
		التحكم في أسس ممارسة النشاط * مهارات أساسية * قوانين أساسية - المساهمة في المردود الجماعي في الدفاع والهجوم - التبليغ حركيا - إدراك وفهم تصرفات الزملاء - توقع تصرفات المنافس - التكفل بالنفس وتنظيم طريقة الممارسة - القيام بأدوار قيادية - المساهمة في تنظيم منافسة - ملاحظة وتقويم مردود التلاميذ	دفع الجلة	- أبجدية الرمي (دفع الجلة) - الرمي من الواجهة من الثبات والحركة - الرمي من الجانب (من الثبات والتنقل) - الدفع الكامل ومرافقة الأداة - الرمي داخل منطقة	المعيار: الوضعية المريحة للرمي المؤشرات: إيقاع الرمي - استرسال الدفع - التوازن خلال الرمي
الميدان الجماعي	التمكن من قراءة وفهم الموقف لربط وتنسيق حركات مع عناصر الفريق قصد بناء مشاريع	التحكم في أسس ممارسة النشاط * مهارات أساسية * قوانين أساسية - المساهمة في المردود الجماعي في الدفاع والهجوم - التبليغ حركيا - إدراك وفهم تصرفات الزملاء - توقع تصرفات المنافس - التكفل بالنفس وتنظيم طريقة الممارسة - القيام بأدوار قيادية - المساهمة في تنظيم منافسة - ملاحظة وتقويم مردود التلاميذ	كرة اليد كرة السلة	- التمييز بين اللعب مع واللعب ضد • اللعب مع: من خلال تبادل الكرات - من خلال التمرقح -من خلال التنقل بالكرة - من خلال التسديد والتهديف • اللعب ضد: - المساهمة في حماية المرمى والسلة - من خلال التمرقح كمدافع -من خلال عرقلة تواصل الخصم -من خلال مساندة الرفاق - من خلال توقع وقص الكرات	المعيار: التحكم في آلية: - القوانين الأساسية-المهارات الأساسية المؤشرات: التحكم في الكرة: - تمريرها واستقبالها-التنقل بها-تسديدها التحكم في الفضاء: - الدفاعي-الهجومي-بعض القوانين الأساسية
		التحكم في أسس ممارسة النشاط * مهارات أساسية * قوانين أساسية - المساهمة في المردود الجماعي في الدفاع والهجوم - التبليغ حركيا - إدراك وفهم تصرفات الزملاء - توقع تصرفات المنافس - التكفل بالنفس وتنظيم طريقة الممارسة - القيام بأدوار قيادية - المساهمة في تنظيم منافسة - ملاحظة وتقويم مردود التلاميذ	الكرة الطائرة	- في نشاط الكرة الطائرة: - التمرقح والتنقلات للكرة - الوضعيات الأساسية لاستقبال الكرة - توجيه الكرات (من أعلى، بالساعدين الإرسال) - العلاقة مع الزملاء (نظام 3 تمريرات)	المعيار: التحكم في آلية: - القوانين الأساسية-المهارات الأساسية المؤشرات: الوضعيات والتنقلات للكرة- التحكم في الكرة تمريرها واستقبالها- التمرقح في الدفاع والهجوم - بعض القوانين الأساسية

المدير:

المفتش:

الأستاذ:

مخطط التعلم السنوي

المستوى: السنة الثالثة

المؤسسة: الإخوة شطوح-باتنة-

المادة: تربية بدنية ورياضية

الكفاءة الشاملة: في نهاية الطور الثاني من التعليم المتوسط يتمكن المتعلم من التكفل بذاته من حيث الاستقلالية والارتياح في أداء الحركات والمهارات والمساهمة ضمن الجماعة لتحقيق أهداف في إطار احترام القوانين

الميدان	الكفاءة الختامية	مركبات الكفاءات	الأنشطة	المحتويات المعرفية	معايير ومؤشرات التقويم
الميدان البدني	- يتمكن المتعلم من ضبط وترتيب المهارات المناسبة لإنجاز وتنفيذ مشروع فردي	- يتحكم في تنفيذ الحركات والمهارات الأساسية - يرتب وينسق مجموعة حركات مناسبة لعملية معينة - ينفذ عمليات يتطلبها الموقف - يحافظ على الجانب الأمني ويتجنب المخاطر	الجري السريع	<ul style="list-style-type: none"> في نشاط السرعة: - الاستجابة السريعة في الانطلاق (من وضعية الجثو) - ربط الانطلاق بالشروع - البحث على السرعة القصوى - ديناميكية الخطوات - الجري السريع على محور - إنهاء السباق والمحافظة على التوازن 	<p>المعيار: وضعية مريحة للجري</p> <p>المؤشرات: الانطلاق السريع - الاستقامة التدريجية للجسم السرعة القصوى وتواتر الخطوات - الجري على خط مستقيم والتوازن - التخلص من الحركات الزائدة خلال الجري</p>
			القفز الطويل	<ul style="list-style-type: none"> الإقتراب: - ضبط مسافة الإقتراب - اكتساب أكبر سرعة ممكنة الارتقاء: - الدفع برجل الارتقاء - بقاء الجسم عاليا عند الدفع - الاندفاع لأعلى وللأمام الطيران: - السيطرة على الجسم في الفضاء - المحافظة على مسار الجسم في الهواء - جلب الرجلين للصدر الاستقبال: - مد الرجلين والاستقبال بهما - الاندفاع أماما أو جانبا. امتصاص الصدمة والمحافظة على التوازن 	<p>المعيار: الوضعية المريحة للوثب</p> <p>المؤشرات: - الربط بين الإقتراب والاندفاع - مسار الجسم في الفضاء - الاستقبال المتزن</p>
			رمي الجلة	<ul style="list-style-type: none"> - ابجدية الرمي (دفع الجلة) - الرمي من الجانب ومن الثبات: أخذ الوضعية المناسبة - تسلسل التمحور - التنقل المسطح جانبيا: أخذ الوضعية المناسبة أثناء التنقل تسلسل الدفع - تسلسل التمحور بالدفع الكامل للجلة - مراقبة الجلة - الاستقبال: التوازن والبقاء داخل دائرة الرمي 	<p>المعيار: الوضعية المريحة للرمي</p> <p>المؤشرات: - إيقاع الرمي - استرسال الدفع - التوازن خلال الرمي</p>
الميدان الجماعي	- تبني وتطبيق المبادئ الأساسية للعمل الجماعي خلال الممارسة	<ul style="list-style-type: none"> بعض مبادئ الهجوم: - اختيار نوع الهجوم - التمويع في الهجوم - الضغط على الدفاع وبعث الخلل - استثمار الثغرات والتهديف - السند والارتكاز بعض مبادئ الدفاع: - اختيار نوع الدفاع - التمويع في الدفاع وحماية المنطقة - الضغط على الهجوم وبعث الخطأ - البحث على الاستحواذ على الكرة - مساندة الزميل والتغطية 	<ul style="list-style-type: none"> في الهجوم: - التحكم في أوقات التواصل بالكرة: - من خلال التنقل بالكرة أو للكرة - من خلال تبادل الكرات - من خلال التسديد والتهديف - التحكم في بناء الفضاء الهجومي: -الوضيعات والأماكن المناسبة لاستقبال الكرة. - استثمار الأماكن الشاغرة والمناسبة في دفاع الخصم - مساندة حامل الكرة - التخلص من المراقبة لاستقبال الكرة -توجيه الكرة في الدفاع: - التحول المناسب من الهجوم للدفاع: - عرقلة الخصم في بناء الهجوم-التمويع المناسب في الدفاع -حماية المنطقة ومساندة الزميل - الضغط على الهجوم وقص الكرات: - توقع ما يقوم به الخصم - مضايقة الخصم المباشر - سد الثغرات في الدفاع. 	<p>في الهجوم:</p> <p>- المعيار: - أداء سليم للمهارات الأساسية</p> <p>- المؤشرات: تمرير واستقبال سليم - تنقل مناسب بالكرة - تنقل مناسب للكرة وتوجيهها - تموقع صحيح - مساندة للزميل - تصويب أو سحق في الوقت المناسب</p> <p>في الدفاع:</p> <p>- المعيار: - أداء سليم للمهارات الأساسية</p> <p>- المؤشرات: - تموقع مناسب - ضغط عن الخصم في الوقت المناسب - قص للكرات (التقاط الكرات في الكرة الطائرة) - التمويع والتغطية المناسبة للزملاء</p>	
			كرة الطائرة	<ul style="list-style-type: none"> في نشاط الكرة الطائرة - تكيف هذه المبادئ بما يتماشى وخصوصياته 	

المدير:

المفتش:

الأستاذ:

وحدة تعليمية

المجال : التعليمي الأول

النشاط : الجري السريع

الأستاذ : تمرت مصطفى

الكفاءة الختامية المستهدفة : انتقاء و تطبيق أساليب بسيطة وتنفيذها فرديا بارتياح .

المؤسسة: المتوسطة الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

المستوى: السنة الثانية متوسط

الميدان : البدني

الرقم	نوع الحصة	مركبات الكفاءة	هدف الحصة	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
01	تقويم تشخيصي	- التحكم في أسس ممارسة هذه الأنشطة مهارات . قوانين .	حصة تقويمية أولية	- بناء منافسة - معرفة قدرة التلاميذ - الإنطلاق والعمل الجيد	تعيين ميدان العدو و المسافة المحددة (خط الإنطلاق و خط الوصول) تحديد الرواق الخاص بالجري	- التركيز والانتباه للإشارة الأستاذ - عدم الخروج من الرواق إلى رواق الخصم . - إنهاء مسافة الجري في خط مستقيم - عدم تخفيض السرعة عند الوصول .
02	حصة تعليمية 1	- انتقاء وتطبيق تصرفات مناسبة للموقف . تطبيق التعليمات الخاصة	أبجديات الجري السريع	تعلم التنسيق الحركي تعلم مبادئ الجري بالتركار	- تحريك الذراعين والجري - التنسيق بين الذراعين ورفع الركبتين - قفزة الغزال تقديم الرجلين للامام واليدين على الخصرة مع الحركة	- التنفس أثناء العمل - تصحيح الأخطاء
03	حصة تعليمية 2	- تعديل وضبط التدخلات انطلاقا من معطيات الوضعية ومتغيراتها . تغيير في الإيقاع	الرد السريع في الإنطلاق - سرعة رد الفعل	- اليقظة و سرعة الاستجابة تعلم سرعة رد الفعل من الصوت	تقسيم القسم إلى أفواج متساوية : لعبة المطاردة سباق متكون من عدة أروقة	- الانتباه للإشارة - الإنطلاق السريع - مراعات سن التلاميذ - تصحيح الأوضاع
04	حصة تعليمية 3	- تعديل وضبط التدخلات انطلاقا من معطيات الوضعية ومتغيراتها . تغيير في الإيقاع	الإنطلاق مع الإستقامة التدريجية للجسم	السير مع الفضاء المحدد السير مع فضاء وهمي انشاء منافسة بين التلاميذ	وضعية القرفصاء أو الإحناء عند الإنطلاق . وضع حبل مانل كمسار سباق لتجسيد الوضعية السابقة	تفادي لمس الحبل التركيز الجيد تصحيح الخطأ
05	حصة تعليمية إدماجية	- تعديل وضبط التدخلات انطلاقا من معطيات الوضعية ومتغيراتها . تغيير في الإيقاع	حصة تقويمية خلال الفصل	- بناء منافسة - عرفة قدرة التلاميذ - الإنطلاق والعمل الجيد	نجري منافسة بين التلاميذ في الجري السريع على مسافة يعينها الأستاذ تدوين النتائج	- التركيز والانتباه للإشارة الأستاذ - عدم الخروج من الرواق إلى رواق الخصم . - إنهاء مسافة الجري في خط مستقيم - عدم تخفيض السرعة عند الوصول
06	حصة تعليمية 4	- تعديل وضبط التدخلات انطلاقا من معطيات الوضعية ومتغيراتها . تغيير في الإيقاع	الجري في الرواق بأقصى سرعة	الجري مع المسار لتحقيق الغاية الجري وراء محفز الجري بسرعة نحو هدف معين	تقسيم الفوج الى عدة افواج الجري مع خط مستقيم مرسوم مطاردة هدف معين	عدم التآرجح خلال الجري التركيز على الهدف
07	حصة تعليمية 5	- تعديل وضبط التدخلات انطلاقا من معطيات الوضعية ومتغيراتها . تغيير في الإيقاع	العاب شاملة لجميع مراحل الجري	تعلم سرعة رد الفعل سرعة التنفيذ دون التسرع انهاء المسافة بالطريقة المطلوبة	تحقيق سرعة رد الفعل بمختلف الوضعيات لعبة سرعة التنفيذ الوصول لخط النهاية بمختلف الكيفيات	عدم الإحتكاك بين التلاميذ خلال العملية التركيز الجيد خلال التنفيذ يجب لمس المعلق حتى تتم العملية
08	حصة تقويمية إدماجية	- تعديل وضبط التدخلات انطلاقا من معطيات الوضعية ومتغيراتها . تغيير في الإيقاع	حصة تقويمية خلال الفصل	- بناء منافسة - عرفة قدرة التلاميذ - الإنطلاق والعمل الجيد	نجري منافسة بين التلاميذ في الجري السريع على مسافة يعينها الأستاذ تدوين النتائج	- التركيز والانتباه للإشارة الأستاذ - عدم الخروج من الرواق إلى رواق الخصم . - إنهاء مسافة الجري في خط مستقيم - عدم تخفيض السرعة عند الوصول

إمضاء المفتش

إمضاء المدير

إمضاء الأستاذ

الرقم	نوع الحصة	مركبات الحصة	محددة الحصة	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
01	تقويم تشخيصي للكفاءة الختامية المستهدفة	التحكم في أسس ممارسة هذا النشاط	وضعية تقويمية أولية	- بناء منافسة. - معرفة قدرات التلاميذ المهارية. - استثمار المهارات السابقة في التغلب على الخصم.	- إجراء منافسة ثنائية بين التلاميذ (متى-متى). - تحديد كل رواق خاص بالجري. - تسجيل النتائج في الشبكة التقويمية. - تحسب النسب المئوية وتوضع الأهداف.	- الانتباه إلى إشارة الانطلاق. - بذل أقصى مجهود من أجل تحقيق الفوز وذلك بقطع مسافة (60م) في أقصر زمن ممكن. - التعاون والتحلي بالروح الرياضية.
02	حصة تعليمية 1		أن يستجيب التلميذ أثناء الانطلاق من الجثو لمنبه خارجي	- تعلم الانطلاق من وضعيات مختلفة. - اعتماد الإشارة السمعية والبصرية. - تنمية سرعة رد الفعل. - استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	- الانطلاق من الوقوف ثم من الجلوس ثم من الجلوس مستدير بالظهر ثم التمدد على الصدر ثم التمدد على الظهر. - انطلاق من وضعية الجثو مسافة (10م). - إجراء منافسة تطبيقية على شكل لعبة.	- التركيز على إشارة الأستاذ. - 03 تكرارات لكل مهارة يتخللها راحة قصيرة بين فترات العمل. - اتخاذ الوضعية الصحيحة أثناء الانطلاق. - بذل مجهود من أجل التغلب على الخصم.
03	حصة تعليمية 2	انتقاء وتطبيق تصرفات مناسبة للموقف	أن يربط التلميذ الانطلاق بالاعتدال التدريجي للجسم	- الانطلاق المنخفض المربوط بالاعتدال التدريجي للجسم. - التعود على الإحساس الحركي للجسم. - استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في الميدان.	- الانطلاق دون لمس الحبل بالظهر. - الجري بشدة متوسطة بإزالة الحبل. - إجراء منافسة تطبيقية.	- الرجوع يكون مشيا. - تجنب الوقوف مباشرة بعد الانطلاق. - الجري داخل الرواق. - بذل مجهود من أجل تحسين المردود أثناء المنافسة.
04	حصة تعليمية 3		أن يبحث التلميذ على السرعة القصوى أثناء الجري	- الجري بأقصى سرعة من مسافات مختلفة. - استثمار ما تم تعلمه لتجسيده في الميدان.	- الجري بأقصى سرعة مسافة (10م). - الجري بأقصى سرعة مسافة (20م) ثم (30م). - إجراء منافسة تطبيقية على شكل لعبة.	- الجري يكون داخل الرواق، التركيز على إشارة البدء. - الدفع الجيد للجسم أثناء الانطلاق. - بذل مجهود من أجل تحسين المردود أثناء المنافسة.
05	حصة تعليمية إدماجية	تعديل وضبط التدخلات انطلاقا من معطيات الوضعية ومتغيراتها	أن يحقق التلميذ إدماج المركبات المتناولة في الحصة السابقة	- إجراء منافسة بين التلاميذ. - معرفة مدى استيعاب التلاميذ. - مسافة الجري (60م). - تسجيل الملاحظات ومقارنتها بالتقويم الأولي.	- تحديد (خط الانطلاق-خط الوصول). - إعطاء الإشارة بالاصفارة وتسجيل الزمن من طرف الأستاذ. - تدوين نتائج التلاميذ وترتيبهم وتوضع النقاط.	- عدم تخفيض السرعة عند الاقتراب من خط الوصول. - التركيز على بذل مجهود من أجل تحقيق الفوز بدون أخطاء قانونية.
06	حصة تعليمية 4		أن يتحكم التلميذ في خطواته بسرعة وثبات أثناء الجري في الرواق	- الجري ضمن عوانق لتحسين خطوات الجري في الرواق. - استثمار ما تم تعلمه لتجسيده في الميدان.	- عمل بالورشات. - إجراء منافسة تطبيقية.	- التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية. - الجري بخطوات ثابتة، (5) عمل لكل ورشة. - بذل مجهود من أجل تحقيق الفوز.
07	حصة تعليمية 5	التغيير في الإيقاع والوضعية والأسلوب	أن يحافظ التلميذ على توازن الجسم أثناء الجري في خط مستقيم	- الجري في خط مستقيم بين قمعين. - الجري في رواق مع تغيير عرضه مرتين. - استثمار ما تم تعلمه لتجسيده في الميدان.	- الجري مسافة (25م) بسرعة متوسطة. - الجري في رواق عرضه (50سم) ثم جري في رواق عرضه (1م). - إجراء منافسة تطبيقية.	- احترام قوانين اللعبة. - عدم البقاء في مكان واحد بل التحرك للتخلص من الخصم. - بذل مجهود من أجل تحقيق الفوز.
08	حصة تعليمية 6		أن يتجنب التلميذ تخفيض السرعة قبل نهاية السباق	- الجري بين قمعين بتحديد مسافة الجري مع علامة الوصول ثم نزعها. - استثمار ما تم تعلمه لتجسيده في الميدان.	- جري مسافة (25م) مع وضع خيط يحمله تلميذين عند الوصول. - جري مسافة (60م) مع نزع الخيط. - إجراء منافسة تطبيقية.	- الانتباه على إشارة الانطلاق. - إنهاء السباق يكون بالرأس أو الصدر. - بذل مجهود من أجل تحقيق الفوز.
09	حصة تقويمية إدماجية	دمج جميع المواقف والوضعية واستثمارها	وضعية تقويمية تحصيلية	- بناء منافسة. - معرفة التطور الحاصل. - استثمار المهارات السابقة في التغلب على الخصم.	- إجراء منافسة ثنائية بين التلاميذ (متى-متى). - تسجيل النتائج في الشبكة التقويمية. - ترتيب وتنقيط التلاميذ حسب مقياس تنقيط السرعة.	- الانتباه على إشارة الانطلاق. - بذل أقصى مجهود من أجل تحقيق الفوز وذلك بقطع مسافة (60م) في أقصر زمن ممكن. - التعاون والتحلي بالروح الرياضية.

وحدة تعليمية

المجال : التعليمي الثاني

النشاط : القفز الطويل

الأستاذ : تمرت مصطفى

الكفاءة الختامية المستهدفة : التمكن من بناء رصيد حركي يضمن تطبيق الحلول المختارة لمواجهة الموقف

المؤسسة : المتوسطة الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

المستوى : السنة الأولى متوسط

الميدان : البدني

الرقم	نوع الحصة	مركبات الكفاءة	هدف الحصة	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
01	تقويم تشخيصي	أخذ وضعية صحيحة للجسم	حصة تقويمية أولية	- التعرف على أساسيات اللعبة - بناء منافسة تقييمية عامة .	إعطاء معلومات عن القفز الطويل - تقسيم التلاميذ على حسب السن - تسجيل نتائج التلاميذ	- التركيز خلال شرح القوانين - تصحيح الوضعيات - إستقبال الأرض بالأرجل وتجنب السقوط الغير مناسب
02	حصة تعليمية 1		الإقتراب	- السرعة متدرجة ومسترسلة إلى غاية الارتقاء - خطوات عالية نوعا ما وديناميكية - ضبط المسافة لضمان وقع رجل الارتقاء على خشبة ارتقاء	- تقسيم التلاميذ إلى أفواج على شكل قاطرات - الجري بتدرج وإسترسال أي بسرعة متزايدة تدريجيا وفي خط مستقيم - وضع الرجل فوق العلامة الموضوعه - محاولات تطبيق القفز في المسبح الرملي	- النظر نحو العلامة الموضوعه - يجب ضبط الخطوات حتى تقع رجلك على العلامة - عدم التسرع- يجب أن يكون الرمل خالي من الأحجار وغير صلب
03	حصة تعليمية 2	تنسيق بعض مراحل التنفيذ	الوثب ورجل الإرتقاء	- مهاجمة الخشبة بالقدم و مرورها من الخلف إلى الأمام بطريقة الحدش - دخول قوي بالرجل الحرة منتثية على مستوى الركبة - التنسيق بين الجري ومرحلة الإرتقاء	وضع حواجز يقوم التلاميذ بالقفز عليها القيام بمحاولة قفزة كاملة وتجسيد لمرحلة الإرتقاء	*وهي الرجل التي يحسّ بالارتياح عند الارتقاء بها - دخول الرجل الحرة منتثيه -عدم تجاوز حد خشبة الإرتقاء
04	حصة تعليمية إدماجية		حصة تقويمية خلال الفصل	شرح المحتوى التعليمي إجراء منافسة فردية	مراقبة المسبح الرملي جيدا قبل الخوض في الحصة - شرح بسيط للتلاميذ لمحتوى الحصة - تدوين النتائج المحصل عليها - المحاولات الصحيحة فقط	- الإنتباه لشرح الأستاذ - العمل بالذراعين عند الطيران - يجب تقديم الرجلين عند السقوط وعدم الرجوع إلى الخلف .
05	حصة تعليمية 3		الإرتقاء و الاندفاع للأمام	تعلم الإرتقاء بعد الإقتراب تعلم الإندفاع للأمام -الدفع و الإندفاع - إجراء قفزة كاملة	-القفز من الثبات - تقسيم القسم إلى أفواج ويقابل كل فوج على مسافة معينة - وضع حاجز بعد لوح الإرتقاء - ترتيب التلاميذ أمام المسبح الرملي ومحاولة إنشاء قفزة وتجسيد المواقف السابقة .	- بعث الذراعين أماما لجذب الجسم - جلب رجل الارتقاء و إلحاقها بالرجل الحرة - المحافظة على حزام الكتفين عاليا
06	حصة تعليمية 4	التحكم في بعض مراحل التنفيذ	الطيران والإستقبال	* العمل على التحكم في الجسم في الفضاء و إبقائه على المسار المحدد له. * الوثب بالضم (الطريقة المعتمدة لدى التلاميذ) * تعليم التلاميذ كيفية السقوط المتزن (الإستقبال)	* البحث عن الذهاب بعيدا باندفاع قوي (محاولة لمس شيء معلق باليدين ثم الرأس) وضع كرة أو شيء آخر فوق المسبح الرملي تطبيق الوثب بالضم في الحوض الرملي	- جلب الذراعين و الاندفاع للأمام * امتصاص الصدمات الناتجة عن السقوط بثني الرجلين - الرجلين مضمومتين و منتثيتين لامتصاص الصدمة - اختيار أسلوب الوثب - الاندفاع إلى الأمام لتفادي الرجوع للخلف - الخروج أماما من حفرة الوثب
07	حصة تقويمية إدماجية	تجنيب الإمكانيات البدنية واستثمارها خلال التنفيذ	حصة تقويمية نهائية	- التعرف على أساسيات اللعبة - بناء منافسة تقييمية عامة	يقوم الأستاذ بإعطاء نصائح للتلاميذ مثل : كيفية السقوط - تقسيم التلاميذ على حسب السن - وقوف الأستاذ عند لوح الإرتقاء ، للملاحظة	- التركيز خلال شرح القوانين - تصحيح الوضعيات - إستقبال الأرض بالأرجل وتجنب السقوط الغير مناسب

إمضاء المفتش

إمضاء المدير

إمضاء الأستاذ

وحدة تعليمية

المؤسسة :

الأستاذ :

المستوى : السنة الأولى متوسط

الميدان : البدني (كرة اليد)

الكفاءة الختامية المستهدفة : المساهمة الفعالة في بناء وتنفيذ تنظيمات جماعية بسيطة تسمح بمواجهة المواقف المطروحة .

الرقم	نوع الحصة	مركبات الكفاءة	هدف الحصة	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات	
01	تقويم تشخيصي	فهم القوانين الأساسية المهيكلة للنشاط و استثمارها	حصة تقويمية أولية	- تحضير بدني خاص - معرفة قدرات التلاميذ المهارية - مناقشة جماعية	- لعبة التمريرات على شكل منافسة - معلومات مختصرة عن اللعبة - إجراء مباريات بين الأفواج	- التمرير و الإستقبال الجيد - تطبيق بعض القوانين - عدم تسديد الكرة نحو الوجه	
02	حصة تعليمية 1		المهارة والقوانين الأساسية للنشاط	- تنشيط الدورة الدموية - لعبة التمريرات - التعرف على القوانين والتعامل معها - العمل الجماعي وروح المنافسة	- تقديم بعض المعلومات عن اللعبة وبعض القوانين المهمة - إجراء لعبة التمريرات - إجراء مقابلة بين التلاميذ على شكل أفواج	- الإستقبال و التمرير الجيد - تطبيق القوانين الخاصة باللعبة - تنطيط الكرة جيد - تصحيح الأخطاء	
03	حصة تعليمية 2		التنقل بالكرة وبدون كرة	- التنقل بالكرة - التنقل بالكرة وبدون كرة في مسار معين - تعلم كيفية الإقتراب نحو المنطقة المحرمة بالكرة وبدون كرة - العمل الجماعي للوصول إلى الهدف	- تنطيط الكرة لمسافة معينة - تنطيط الكرة بين المعالم - الجري بين المعالم بدون كرة - الإقتراب نحو المنطقة المحرمة بثلاث خطوات بالكرة وبدون كرة	- تنطيط الكرة جيدا - عدم إعادة التنطيط - مسك الكرة جيدا عند أداء الخطوات - الإستقبال و التمرير الجيد مع التنقل	
04	حصة تعليمية إدماجية		التحكم في انجاز أساسيات النشاط	حصة تقويمية خلال الفصل	- لعبة على شكل منافسة - بناء منافسة	- القيام بلعبة التمريرات كمنافسة بين الأفواج - إجراء منافسة بين الأفواج في كرة اليد	- تطبيق القوانين - إظهار الإمكانيات - تصحيح الأخطاء الموجودة
05	حصة تعليمية 3		التحول من وضعية و موقف آخر	التحول من الدفاع إلى الهجوم	- لعبة الحماية والإصابة - التحول من الدفاع إلى الهجوم - منافسة لتجسيد الهدف	- لعبة الدائرة (فوج يحمي الدائرة و فوج يصيب الهدف) - تعيين الوقت بالنسبة للعب - منافسة في كرة اليد بين الأفواج	- تغطية المنطقة جيدا - السرعة في التحول - تطبيق اللعب دفاع هجوم
06	حصة تعليمية 4		فضاء الممارسة و استثماره	فضاء الممارسة و استثماره	- تنشيط الجهاز التنفسي . - لعبة عدد التمريرات في فضاء محدد - منافسة في فضاء محدد القياسات	- إنجاز مساحات محددة للعب 10/10 م ، 15/15 أمتار - تقسم القسم إلى أفواج - إجراء منافسة في كرة اليد بين الأفواج في ملعب محدد القياسات .	- اللعب يكون داخل الفضاء المخصص - تطبيق القانون - عدم الخروج من الحيز المخصص للعب
07	حصة تقويمية إدماجية		قراءة الموقف و انتقاء المهارات و العمليات المناسبة له	حصة تقويمية نهاية	- منافسة بين الأفواج	- إجراء مقابلات في كرة اليد بين الأفواج - تسجيل النقاط السلبية والإيجابية لكل تلميذ	- تصحيح الإخطاء خلال المقابلات - تطبيق القوانين الخاصة باللعبة

إمضاء المفتش

إمضاء المدير

إمضاء الأستاذ

وحدة تعلمية

المجال التعليمي: الأول

المؤسسة: متوسطة الإخوة شطوح-باتنة-

الكفاءة الختامية المستهدفة: التمكن من قراءة وفهم الموقف لربط وتنسيق حركات مع عناصر الفريق قصد بناء مشاريع.

المستوى: ثلاثة متوسط

الميدان البدني: كرة السلة

الرقم	نوع الحصة	مركبات الحصة	مداخيل الحصة	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
01	تقويم تشخيصي للكفاءة الختامية المستهدفة	التحكم في بعض المبادئ الهجومية والدفاعية	وضعية تقويمية أولية	- بناء منافسة. - معرفة قدرات التلاميذ المهارية. - استثمار المهارات السابقة في التغلب على الخصم.	- إجراء منافسة في كرة السلة بين الأفواج. - تسجيل النتائج في الشبكة التقويمية. - تحسب النسب المئوية وتوضع الأهداف.	- التحلي بالانضباط واحترام قائد الفوج. - ضرورة التركيز أثناء الملاحظة. - التعاون والتحلي بالروح الرياضية.
02	حصة تعليمية 1	التحكم في المهارات الأساسية والقوانين المهيكلية للنشاط	أن يتحكم التلميذ في تمرير واستقبال الكرة وصولا إلى 2/1 الملعب في أقل من 8 ثواني	- التحكم الجيد في التمرير واستقبال الكرة أثناء التنقل. - التعود والاحساس بزمن التنقل بالكرة. - استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في المنافسة.	- تمرير واستقبال الكرة وصولا لنصف الملعب في ظرف (8 ثواني). - نفس التمرين مع العودة والتصويب نحو السلة. - إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	- استقبال الكرة بكلتا اليدين. - إيصال الكرة إلى يدي الزميل بدقة. - عدم إسقاط الكرة أثناء التنقل. - التعاون الجماعي من أجل الفوز.
03	حصة تعليمية 2		أن يتحكم التلميذ في محاوررة الكرة وصولا إلى السلة في أقل من 24 ثانية	- المحاوررة من عدة وضعيات وعراقيل وصولا للسلة قبل (24 ثانية). - استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في المنافسة.	- عمل بالورشات. - إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	- (5) عمل لكل ورشة. - رفع الرأس أثناء المحاوررة. - التحكم الجيد في الكرة أثناء التنقل. - التعاون الجماعي من أجل الفوز.
04	حصة تعليمية 3		أن يتحكم التلميذ في التصويب من وضعيات مختلفة	- التصويب نحو السلة يكون بيد واحدة. - تصويب الكرة يكون بامتداد الذراع والدفع بأصابع الكف مع تحريك الرسغ للأمام. - استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في المنافسة.	- عمل بالورشات. - إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	- عدم وضع الرجل على خط الرمية الحرة. - توجيه الكرة نحو لوح السلة. - تجنب المشي بالكرة أثناء التنقل. - بذل مجهود من أجل الفوز على الخصم.
05	حصة تعليمية إدماجية	تجسيد المهارات والقوانين الأساسية المدروسة من خلال المنافسة	أن يحقق التلميذ إدماج المركبات المتناولة في الحصص السابقة	- إجراء منافسة بين الأفواج في ملعب كرة السلة. - معرفة مدى استيعاب التلاميذ. - تسجيل الملاحظات ومقارنتها بالتقويم الأولي.	- إجراء منافسة بين الأفواج في كرة السلة. - تدوين نتائج التلاميذ وترتيبهم ثم مقارنتها بنتائج التقويم التشخيصي ووضع النقاط.	- تصحيح الأخطاء خلال المقابلات. - تطبيق القوانين الخاصة باللعبة. - احترام الزملاء وقرارات الحكم.
06	حصة تعليمية 4	استثمار الثغرات والتهديف	أن يستغل التلميذ الثغرات الدفاعية أثناء الهجوم على الخصم	- تطبيق خطة لعب على شكل منافسة. - إجراء منافسة مصغرة (وضعية إشكالية). - استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في المنافسة.	- استخدام لعبة تمرير وذهاب في الهجوم. - استخدام أي طريقة مناسبة للهجوم. - إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	- تمرير الكرة للزميل بدقة وسرعة مباغته للخصم. - رفع اليد أثناء طلب الكرة من الزميل. - التوغل وعدم الهيبة من أجل التصويب. - بذل مجهود من أجل الفوز على الخصم.
07	حصة تعليمية 5	استثمار الثغرات والتهديف	أن يتخلص التلميذ من المراقبة أثناء الهجوم	- إجراء منافسة مصغرة بخطة دفاع (رجل لرجل) ومحاولة حل العقدة. - التخلص من الدفاع بطريقة "الحجز بالمربع". - استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في المنافسة.	- عند الهجوم الفريق المدافع يتخذ دفاع (رجل لرجل) والمهاجمين يحاولون التخلص من المراقبة بأي طريقة. - التخلص من المراقبة يكون بطريقة "الحجز بالمربع". - إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	- احترام قوانين اللعبة. - عدم البقاء في مكان واحد بل التحرك للتخلص من الخصم. - بذل مجهود من أجل الفوز على الخصم.
08	حصة تعليمية 6		أن يتحول التلاميذ من الهجوم إلى الدفاع لحماية المنطقة	- إجراء منافسة بطريقة دفاع المنطقة. - استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في المنافسة.	- عند الرجوع للدفاع تستعمل طريقة دفاع المنطقة خطة "2-1-2". - نفس التقسيم تغير الطريقة إلى دفاع "2-3". - إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	- تطبيق القوانين الخاصة باللعبة. - المحافظة على مثلث الدفاع باتباع الجهة القوية "جهة الكرة". - التحلي بالروح الرياضية وتقبل النتيجة.
09	حصة تقويمية إدماجية	ملاحظة وتقويم مردود التلاميذ	وضعية تقويمية تحصيلية	- بناء منافسة بين الأفواج. - معرفة التطور الحاصل. - استثمار جميع المهارات والمكتسبات وتجسيدها.	- إجراء مقابلات في كرة السلة بين الأفواج. - تسجيل النتائج في الشبكة التقويمية. - يرتب وينقط التلاميذ حسب مقياس التنقيط لكرة السلة.	- احترام قائد الفوج. - ضرورة التركيز أثناء الملاحظة. - التعاون والتحلي بالروح الرياضية.

المفتش:

المدير:

الأستاذ:

المؤسسة : متوسطة الإخوة شطوح-باتنة-

الأستاذ : بن علي عصام

هدف النشاط الأول: حصة تقويمية أولية

هدف النشاط الثاني: حصة تقويمية أولية

المستوى : السنة الثانية متوسط

النشاط 1 : الجري السريع

النشاط 2 : كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	*تحضير بدني عام. *تحضير نفسي.	* المناداة مراقبة للباس * تجميع التلاميذ * جري خفيف حول الساحة * تسخين بدني عام +تمديدات يقوم بها كل فوج على حدي. * الحركة الحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة وعند سماع شكل هندسي معين يقوم تلاميذ كل فوج بإنجازه بسرعة مثل (مربع، مثلث، مستطيل...الخ)	التسخين الجيد لتفادي الإصابات. 10 د
المرحلة التوعلية	النشاط الاول: الجري السريع - الوصول إلى خط النهاية في أقل وقت ممكن.	الموقف الأول : * تقسيم التلاميذ إلى أربعة أفواج حسب النشاط . * القيام بالمنافسة بين التلاميذ، بحيث يقطع كل عنصر من الفوج مسافة 60 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن. * تعيين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب.	-الانتباه للإشارة. -إدراك الفرق بين السرعة والتسرع. -إنهاء مسافة الجري في خط مستقيم. 40 د
	النشاط الثاني: كرة السلة -إدراك أهمية التعاون مع الغير. -معرفة قدرات التلاميذ المهارية.	الموقف 1 : لعبة التمريرات : كل فوجين يتنافسان فيما بينهما ونعين الحيز الخاص باللعبة ، بحيث يقوم الفوج الذي بحوزته الكرة بالتمرير من دون إسقاطها أو اقتناصها من طرف الخصم أو خروجها من الحيز الخاص باللعب والفوج الذي يصل إلى عدد التمريرات المطلوبة يتحصل على نقطة ، بحيث أن الأستاذ هو الذي يعين عدد التمريرات المطلوبة . الموقف 2 : نفس التقسيم مع إعطاء بعض المعلومات للتلاميذ عن ميدان اللعب وبعض القوانين (لمحة مختصرة عن كرة السلة) - إجراء مقابلات بين الأفواج في كرة السلة على شكل منافسة مصغرة مثلا أ ضد ب و ج ضد د الأستاذ يقوم بدور التحكيم وتصحيح الأخطاء في كل مرة .	- فهم طريقة سير المنافسة . - تطبيق قوانين اللعبة. - الاستقبال والتمرير الجيد. - تذوق طعم الفوز والانتصار . -التعاون والاحترام المتبادل. 45 د
المرحلة الختامية	فتح باب الحوار و المناقشة	-جمع التلاميذ مناقشة سلبيات و إيجابيات الحصة. - إجراء مناقشة عامة حول صيرورة الحصة. -استرخاء جيد للجسم . - التحية الرياضية ثم الانصراف.	-إدراك أهمية الاسترجاع. -المشاركة الجماعية في المناقشة.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط الدورة الدموية تحضير بدني عام وخاص.	* الاصطافاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، إعفاء المرضى. * جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية +تمديد عضلي. * أبجديات السباق.	التسخين الجيد لتفادي الإصابات. 10 د
المرحلة التقييمية	النشاط الأول: الجري السريع - البيقظة و سرعة الاستجابة. - الانطلاقة السريعة الجيدة. - التعرف على وضعية الصحيحة للجسم عند الانطلاق .	الموقف 1 : تقسيم القسم إلى فوجين و نسمي الفوج الأول - أ - والفوج الثاني - ب - يشكلان خطان متوازيان المسافة بينهما 1م وكل تلميذ يقابل زميله الخصم و عند ذكر أحد الحرفين ينطلق هذا الأخير بالجري و الفوج الثاني يحاول مسكه قبل الوصول إلى النهاية ، مع تغيير اسم الفوجين والوضعية و عند نهاية اللعبة نعين الفائز . - نفس التقسيم ولكن الإشارة تكون بصرية برفع الراية حمراء أو بيضاء لأحد الفوجين . الموقف 2 : بعد تقسيم القسم إلى أفواج حسب عدد القسم نعين الفرق على شكل خطوط متوازية ويقابل كل فوج معلم على مسافة معينة عند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل فوج ومعه شاهد بالجري بين حدين والدوران حول المعلم والرجوع إلى الفوج وتسليم الشاهد لزميله الذي يليه في الفوج وهكذا إلى آخر واحد في كل فوج والذي ينهي السباق أولا هو الفائز . مع تغيير الأوضاع - جلوس -وضعية البطة... الموقف 3 : نفس التقسيم مع وضعية الانطلاق الصحيحة - وضعية - استعداد - انطلاق ، مع إجراء مسابقة بين التلاميذ بين الوضعية الصحيحة وقطع المسافة في أقل وقت ممكن .	- الانتباه للإشارة. - تسليم الشاهد جيدا. - السرعة في التنفيذ. - مراعاة سن التلاميذ. - تصحيح الأخطاء. 40 د
	النشاط الثاني: كرة السلة - لعبة التمريرات . - التعرف على القوانين والتعامل معها. - العمل الجماعي وروح المنافسة.	الموقف 1 : تقسيم القسم إلى أربعة أفواج متساوية على حسب عدد القسم وكل فوجين في مساحة مخصصة والقيام بلعبة التمريرات العشر على شكل منافسة والفوج الذي يقوم بالتمريرات العشر أولا بدون سقوط الكرة أو الخروج من الحيز المخصص للتمرير أو اقتناصها من الفوج المنافس أو الإخلال بقوانين اللعبة هو الفائز . الموقف 2 : نفس التقسيم ولكن هذه المرة يقوم الفوج الذي بحوزته الكرة بتمريرها بينهم ومطاردة أفراد الفوج الخصم و لمسهم وهم يحاولون الفرار شرطا أن تكون الكرة بحوزة اللامس وإلا فالعملية فاشلة وهذه اللعبة تكون بالوقت مع تغيير الأدوار والفوج الذي يقوم بلمس أكبر عدد من أفراد الفوج الآخر في المدة المحددة هو الفائز، مع تطبيق القوانين الخاصة باللعبة بمساعدة الأستاذ . الموقف 3 : القيام بمقابلة موجهة بين التلاميذ ومحاولة تطبيق القوانين من الأسهل إلى الأصعب	-الاستقبال والتمرير الجيد. -تطبيق القوانين الخاصة باللعبة. -تنطيط الكرة جيدا. -تصحيح الأخطاء. 40 د
المرحلة الختامية	فتح باب الحوار و المناقشة	-جمع التلاميذ مناقشة سلبيات و ايجابيات الحصة. - إجراء مناقشة عامة حول صيرورة الحصة. -استرخاء جيد للجسم . - التحية الرياضية ثم الانصراف.	-إعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الأستاذ. -المشاركة الجماعية في المناقشة. 10 د

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>- شرح هدف الحصة</p> <p>- تنشيط الدورة الدموية تحضير بدني عام</p>	<p>* جمع التلاميذ</p> <p>* المناداة</p> <p>* جري خفيف حول الملعب</p> <p>* تسخين بدني عام +تمديدات عضلية.</p> <p>* أبجديات السباق.</p>	<p>التسخين الجيد لتفادي الإصابات. 10 د</p>
المرحلة التمهيدية	<p>النشاط الأول: الجري السريع</p> <p>- اليقظة و سرعة رد الفعل.</p> <p>- الانطلاقة السريعة الجيدة.</p> <p>-الاستقامة التدريجية للجسم.</p>	<p>الموفق 1 :</p> <p>بعد تقسيم التلاميذ إلى 04 أفواج يقوم عناصر كل فوج بالجري في مسار مضاعف(ذهاب/إياب) محدد بالأقماع تفصل بينهم مسافة 05م بحيث يتوجه كل عنصر نحو الأقماع و العودة إلى نقطة البداية ، نفس العمل يقوم به الزميل وهكذا...على شكل منافسة.</p> <p>الموفق 2 :</p> <p>نفس التقسيم السابق بحيث يقوم عناصر كل فوج بالجري حول الملعب حاملين شواهد و هند تسليم الشاهد الى الزميل يقوم بنفس العمل حتى النهاية وذلك لمسافة 10 م × 4 ، يكون العمل على شكل منافسة.</p> <p>الموفق 3 :</p> <p>اجراء منافسة بين الافواج لمسافة 60 م، يعين الفوج الفائز و يعاقب الخاسر.</p>	<p>- الانتباه للإشارة.</p> <p>- تسليم الشاهد جيدا.</p> <p>- السرعة في التنفيذ.</p> <p>- مراعاة سن التلاميذ.</p> <p>- تصحيح الأخطاء.</p> <p>40 د</p>
	<p>النشاط الثاني: كرة السلة</p> <p>-التنقل بالكرة وبدون كرة في مسار معين.</p> <p>- العمل الجماعي للوصول إلى الهدف</p>	<p>الموفق 1 :</p> <p>العمل بالأفواج:</p> <p>بعد تقسيم القسم إلى أربعة أفواج 02 ذكور و 02 إناث وعلى شكل قاطرة يقوم كل تلميذ بالتنقل بالكرة باستعمال التنطيط متجاوزا الأعمدة المنتشرة على طول المسار مرة باليد اليمنى ومرة باليسرى ثم يد بيد ، وفي كل مرة تغيير الأدوار وتكرر العمل.</p> <p>الموفق 2 :</p> <p>نفس التقسيم ولكن هذه المرة يقوم الفوج الذي بحوزته الكرة بتمريرها بينهم ومطاردة أفراد الفوج الخصم و لمسهم وهم يحاولون الفرار شرطا أن تكون الكرة بحوزة اللامس وإلا فالعملية فاشلة وهذه اللعبة تكون بالوقت مع تغيير الأدوار والفوج الذي يقوم بلمس أكبر عدد من أفراد الفوج الآخر في المدة المحددة هو الفائز، مع تطبيق القوانين الخاصة بالعبة بمساعدة الأستاذ . مع عدم التنقل بالكرة أكثر من 3 خطوات أو إعادة التنطيط .</p> <p>الموفق 3 :</p> <p>القيام بمقابلة موجهة بين التلاميذ ومحاولة تطبيق القوانين من الأسهل إلى الأصعب</p>	<p>- تنطيط الكرة جيدا.</p> <p>- عدم إعادة التنطيط.</p> <p>- مسك الكرة جيدا عند أداء الخطوات.</p> <p>- الاستقبال والتمرير الجيد مع التنقل.</p> <p>40 د</p>
المرحلة الختامية	<p>فتح باب الحوار و المناقشة</p>	<p>-إعطاء نصائح وتوجيهات</p> <p>- إجراء مناقشة عامة حول صيرورة الحصة.</p> <p>-استرخاء جيد للجسم .</p> <p>- التحية الرياضية ثم الانصراف.</p>	<p>-المشاركة الجماعية في المناقشة.</p> <p>10 د</p>

المؤسسة : متوسطة الإخوة شطوح

الأستاذ : بن علي عصام

المستوى : السنة الثانية متوسط

النشاط 1 : الجري السريع

هدف النشاط الأول ح ت 3: تربية الخطوة في الجري السريع.

النشاط 2 : كرة السلة

هدف النشاط الثاني ح ت 3: المشاركة الفعالة أثناء الوصول إلى مرحلة التسديد.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- جمع التلاميذ - المناداة - شرح هدف الحصة - تنشيط الدورة الدموية تحضير بدني عام	* جري خفيف حول الملعب * تسخين بدني عام +تمديدات عضلية. * أبجديات السباق.	التسخين الجيد لتفادي الإصابات. 10 د
المرحلة التأسيسية	النشاط الأول: الجري السريع -توسيع سعة الخطوة -تعلم كيفية رفع الركبتين -تعلم أبجديات الجري البسيطة	الموقف 1 : العمل بالأفواج على شكل قاطرة - وضع دوائر- حلقات بلاستيكية بقطر 50سم أو أكثر تكون موزعة بالطول على بمسافات متساوية يقدرها الأستاذ ، وهنا يمكن إجراء منافسة بين الأفواج ، بحيث عند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل مجموعة بالجري ووضع القدم داخل الدوائر الموضوعة حتى نهاية المسافة والفائز تتحصل مجموعته على نقطة بشرط وضع القدم داخل الدائرة وإنهاء السباق في المرتبة الأولى وهكذا إلى إنهاء كل التلاميذ في كل فوج - تكرار التمرين مع زيادة المسافة بين الحلقات الموقف 2 : تقوم بتطبيق حبل طويل ويكون علوه بمستوى رفع ركبة تلميذ - ويكون التلاميذ موزعين على طول الحبل وعند الإشارة يقومون برفع ركبهم ومحاولين لمس الحبل بركبهم . الموقف 3 : نفس التقسيم في الموقف الأول وهذه المرة عند إعطاء الإشارة القيام بتمرين - قفزة الغزال - رفع الرجل إلى الأمام (أبجديات الجري البسيطة) .	-وضع الرجل داخل الدائرة جيدا. -التركيز الجيد. -رفع الركبتين بالتناوب. -تصحيح الخطأ. 40 د
	النشاط الثاني: كرة السلة - تحسين عملية التسديد حسب الوضعية و الموقف. - استغلال المسلك المناسب للتسديد أثناء الوصول لمنطقة المنافس. - العمل على استثمار المكتسبات في المنافسة.	الموقف 1 : العمل بالأفواج: بعد تقسيم القسم إلى أربعة أفواج كل فوج يقابله تلميذ من نفس الفوج، يقوم هذا التلميذ بتمرير الكرة إلى زملائه في الفوج واحد تلوى الآخر وبعد استقبال الكرة من آخر تلميذ يقوم بتسديد الكرة نحو السلة مرة على الجانبين و مرة من المنتصف، ثم تغيير الأدوار و تكرار العملية. الموقف 2 : يكون العمل ثلاثي بحيث يتبادل التلاميذ الكرة عن طريق التمرير وفي حركة انتقال نحو السلة وباستعمال التقاطع وعند سماع الإشارة يقوم المحوري الحامل للكرة بالتوقف والتسديد نحو السلة ، ثم تغيير الأدوار وتكرار العملية. الموقف 3 : إجراء منافسة بين الأفواج على شكل بطولة ، ويتم التركيز على ما اكتسبه التلاميذ خلال الحصة.	- الاستقبال والتمرير الجيد مع التنقل. -تجنب المشي بالكرة قبل التسديد. - التنسيق الجيد بين زملاء عند التقاطعات واختيار المسالك المناسبة. -اللعب الجماعي و الرغبة في الفوز. 40 د
	المرحلة الختامية	فتح باب الحوار و المناقشة	-إعطاء نصائح وتوجيهات - إجراء مناقشة عامة حول صيرورة الحصة. -استرخاء جيد للجسم . - التحية الرياضية ثم الانصراف.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- جمع التلاميذ - المناداة - شرح هدف الحصة - تنشيط الدورة - الدموية تحضير بدني عام	* جري خفيف حول الملعب * تسخين بدني عام +تمديدات عضلية. * أبجديات السباق.	التسخين الجيد لتفادي الإصابات. 10 د
المرحلة التكوينية	النشاط الأول: الجري السريع - بناء منافسة. - محاولة تحسين النتيجة القبلية.	الموقف الأول : * تقسيم التلاميذ إلى أربعة أفواج حسب النشاط . * القيام بالمنافسة بين التلاميذ، بحيث يقطع كل عنصر من الفوج مسافة 60 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن. * تعيين الفائزين من كل فوج حسب الترتيب. - تدوين النتائج المحصل عليها . - إجراء مقارنة بين النتائج المحصل عليها و نتائج التقويم التشخيصي.	- وضعية الانطلاق الصحيحة. - سرعة رد الفعل. - عدم الخروج من الرواق - الرواق المخصص. - عدم التسرع. - عدم تخفيض السرعة عند الاقتراب من خط الوصول. 40 د
	النشاط الثاني: كرة السلة - لعبة على شكل منافسة.	الموقف 1 : لعبة التمريرات : تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد مثلا - أ - ب - ج - د أ ينافس ب و ج ينافس د وكل متنافسين في حيز محدود المساحة بالأقماع والفوج الذي يحقق أولا عدد التمريرات المطلوبة من الأستاذ هو الفائز مع تطبيق القوانين الخاصة بلعبة كرة السلة . الموقف 2 : نفس التقسيم وبنفس الطريقة بإجراء منافسة في كرة السلة بين الأفواج . جعل أحد التلاميذ الممتازين حكما في المقابلات مع مساعدة الأستاذ . - بعد ذلك تسجيل الملاحظات خلال المقابلات	- تطبيق القوانين. - إظهار الإمكانات ومهارات كرة السلة. - تصحيح الأخطاء الموجودة. 40 د
المرحلة الختامية	فتح باب الحوار و المناقشة	-إعطاء نصائح وتوجيهات - إجراء مناقشة عامة حول صيرورة الحصة. -استرخاء جيد للجسم . - التحية الرياضية ثم الانصراف.	-المشاركة الجماعية في المناقشة. 10 د

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- جمع التلاميذ - المناداة - شرح هدف الحصة - تنشيط الدورة الدموية - تحضير بدني عام	* جري خفيف حول الملعب * جري خفيف على شكل قطارات بقيادة قائد كل فوج تتخلله حركات تسخينية * القيام بعملية التمديدات المطلوبة من الأعلى إلى الأسفل بقيادة قائد الفوج * أبجديات السباق.	التسخين الجيد لتفادي الإصابات. 10 د
المرحلة التوعائية	النشاط الأول: الجري السريع - وضعية الجزء السفلي والعلوي من الجسم في حال الحركة في المكان .	الموفق 1 : صف التلاميذ وجعل مسافة بين كل تلميذ و آخر حوالي 1م . - عند إعطاء الإشارة يقوم التلاميذ بحركة رفع الركبتين في المكان مع تصحيح الأخطاء ثم راحة - مع تكرار التمرين . - مرة أخرى رفع الركبتين مع حركة الذراعين في المكان وضعية الجذع يكون مستويا والرأس يكون مرفوعا والنظر إلى الأمام . - تكرار التمرين، في حالة رفع الركبة اليمنى ترفع الذراع اليسرى والعكس . الموفق 2 : - تقسيم القسم إلى أفواج على شكل قاطرات على خط مستقيم ويقابل الأفواج خط موازي لخط البداية على مسافة يعينها الأستاذ 20م أو 30م تقريبا وعند الإشارة ينطلق الأول من كل فوج نحو خط النهاية مع تطبيق الحركات التي قام بها في الموقف الأول ، وهكذا إلى بقية الفوج مع تصحيح الوضعيات في كل مرة الموفق 3 : نفس تقسيم القسم : يقابل كل فوج سلة موضوعة على خط النهاية لمسافة يعينها الأستاذ ، وبحوزة كل تلميذ من الفوج كرة صغيرة بقطر 4 أو 5 سم . - يقوم الأول من كل فوج بوضعية الانطلاق الصحيحة ومعه الكرة الصغيرة وعند الإشارة ينطلق كل واحد بسرعة مع الحفاظ على وضعية الجسم في حال الاستقامة وحركة الرجلين والذراعين لوضع الكرة داخل السلة والذي يصل أولا يتحصل فوجه على نقطة وهكذا بقية التلاميذ في كل فوج ثم نجمة النقاط لكل فوج ، الذي يتحصل على أكثر النقاط هو الفائز .	- عدم خفض الرأس - الحرص على استقامة الجسم - التناوب بين الأطراف - النظر إلى الأمام 40 د
	النشاط الثاني: كرة السلة - لعبة الحماية والإصابة - التحول من الدفاع إلى الهجوم - منافسة لتجسيد الهدف	الموفق 1 : تقسم القسم على حسب العدد مثلا - أ - و - ب - نرسم دائرة بالأقماع أو بشيء آخر نضع قمع كبير في مركز الدائرة - الفوج أ يحيطون بالدائرة والفوج ب عندهم كرات محيطون بالفوج أ يحاولون إصابة القمع الذي داخل الدائرة مع تمرير الكرات بينهم و الفوج أ يحاولون حماية القمع من الإصابة مع تعيين الوقت . عند إعلان الأستاذ انتهاء الوقت بالصافرة يتحول كل فوج بسرعة فائقة لتغيير الدور من حال الحماية إلى حال الإصابة وهكذا في كل مرة والفوج الذي يصيب القمع أكثر هو الفائز . الموفق 2 : بعد تقسيم التلاميذ إلى أربعة أفواج كل فوجين في نصف ملعب، يقوم كل عناصر الفوج الحامل للكرة بالتمرير فيما بينهم و الفوج الأول يحاول قطع الكرة (هجوم /دفاع) بعد انقضاء الوقت 24ثا تغير الأدوار و تكرر العملية. الموفق 3 : إجراء منافسة بين الأفواج على شكل بطولة ، ويتم التركيز على ما اكتسبه التلاميذ خلال الحصة.	- تغطية المنطقة جيدا - السرعة في التحول - تطبيق اللعب دفاع هجوم 45 د
المرحلة الختامية	فتح باب الحوار و المناقشة	- إعطاء نصائح وتوجيهات - إجراء مناقشة عامة حول صيرورة الحصة. - استرخاء جيد للجسم . - التحية الرياضية ثم الانصراف.	- المشاركة الجماعية في المناقشة. 10 د

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- مراقبة وتنظيم القسم. - تهيئة التلاميذ نفسيا و بدنيا للدخول في النشاط.	* الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، إعفاء المرضى. * جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية +تمديد عضلي. * أبجديات السباق.	التسخين الجيد لتفادي الإصابات. 10 د
المرحلة التقييمية	النشاط الأول: الجري السريع - الجري على محور مستقيم - الجري في فضاء ضيق مستقيم - بناء منافسة وتجسيد التعليمات .	الموقف 1 : تقسيم القسم على عدة أفواج على شكل قاطرات نرسم خطوط مستقيمة تكون ممتدة من خط البداية عند كل فوج إلى مسافة معينة يعينها الأستاذ وعند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل فوج والجري فوق الخط المستقيم حتى النهاية وهكذا إلى بقية التلاميذ في كل فوج . الموقف 2 : نفس التقسيم وهذه المرة نضع مكان الخطوط المستقيمة أروقة بالأقماع عرض كل رواق حوالي 50 سم . ثم إنجاز العمل . الموقف 3 : تغيير عرض الرواق إلى حوالي 1م مع رسم خط مستقيم على الطول في منتصف كل رواق حتى نهاية المسافة ، ثم إنجاز العمل . الموقف 4 : نفس التقسيم لكن هذه المرة على شكل منافسة من الانطلاق حتى خط الوصول مع وضع أروقة لكل فوج حتى خط الوصول - ينطلق الأول من كل فوج عند الإشارة مع وضعية الانطلاق الصحيحة حتى النهاية والفائز يحصل فريقه على نقطة وهكذا بقية التلاميذ - نجمع النقاط لكل فوج ونعين الفائز.	- عدم الخروج على مسار الخط المستقيم . - الجري يكون في وسط الرواق المخصص لكل متسابق - الجري في الرواق يكون في الوسط على محور مستقيم . 40 د
	النشاط الثاني: كرة السلة - الإحساس بالوضعية الأساسية . - الإحساس بالعلاقات الإيجابية بين الزملاء . - تقبل الانضمام إلى فوج عمل والارتياح لنصائح الزميل . - الإحساس بروح التنافس والمسؤولية في التنظيم والتسيير .	الموقف 1 : - 04 أفواج عمل : كل فوج في منطقتة . - لعبة التمريرات العشرة . باستعمال المراقبة الفردية بالترقيم مثلا . 1 . 5 . لكل فريق . الموقف 2 : - نفس التمرين لكن هذه المرة بدون استعمال الأرقام ومحاولة الضغط على حامل الكرة من طرف لاعب واحد فقط . الموقف 3 : - منافسة : - فريق يواجه فريق آخر في الميدان الرسمي - استعمال المراقبة الفردية أثناء اللعب .	- العمل بدون كرة ومراقبة اتجاه الكرة . -الاستقبال من التنقل . -احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . 40 د
المرحلة الختامية	-جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة .	-الجرأة على توجيه الملاحظات . بدون عقدة ولا تردد أمام الزملاء . - إجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة. -استرخاء جيد للجسم . - التحية الرياضية ثم الانصراف.	-المشاركة الجماعية في المناقشة. 10 د

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- مراقبة وتنظيم القسم. - تهيئة التلاميذ نفسيا و بدنيا للدخول في النشاط.	* الاصطافاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، إعفاء المرضى. * جري خفيف حول الملعب مع إجراء مختلف التمارين التسخينية +تمديد عضلي * أبجديات السباق.	التسخين الجيد لتفادي الإصابات. 10 د
المرحلة التوعمية	النشاط الأول: الجري السريع -التنقل ضمن مسار مستقيم والعمل على التسلسل الحركي وتوازن الجسم. -التنافس لمسافة معينة في حركة مستقيمة والحفاظ على السرعة القصوى -إبراز كل القدرات لتحقيق الفوز.	الموقف 1 : بعد تقسيم تلاميذ القسم إلى أربعة أفواج يقوم التلاميذ بالجري في خط مستقيم و تجاوز الأقماع الموضوعة على طول الخط مرة برجل واحدة و مرة برجلين و التركيز على السرعة في الأداء و عدم لمس الأقماع بحيث تكرر العملية. الموقف 2 : نفس أبجديات التمرين السابق لكن هذه المرة العمل على شكل تنافس بين الأفواج، بحيث يقوم كل عنصر بالجري في مسار مستقيم حاملا شاهد نحو قمع والعودة إلى نقطة البداية ليسلم الشاهد إلى الزميل الذي يقوم بنفس العملية وهكذا... ، يعاقب الفوج الخاسر. الموقف 3 : القيام بالمنافسة بين التلاميذ، بحيث يقطع كل عنصر من الفوج مسافة 60 م بأقصى سرعة وفي أقل وقت ممكن.	-الحفاظ على توازن الجسم ومسار الجري. - العمل المتواصل مع الحفاظ على الحركة السريعة. - تشجيع الزميل لتحقيق الفوز. 40 د
	النشاط الثاني: كرة السلة - لعبة عدد التمريرات في فضاء محدد - منافسة في فضاء محدد القياسات	الموقف 1 : تقسيم تلاميذ القسم إلى أربعة أفواج ونخصص لكل فوجين فضاء (مساحة) محدد بالأقماع مثلا 10/10 أمتار أو 15/15 متر . - يقوم كل فوجين داخل المساحة المحددة بلعبة التمريرات فوج عنده الكرة يمررونها فيما بينهم والفوج الآخر يحاول قطع الكرة ، وفي حال اقتناص الكرة من هذا الأخير أو خروج الكرة من الحيز المخصص للعب أو حدوث خطأ من الفوج الذي بحوزته الكرة مثل المشي بالكرة أو مسك الكرة أكثر من 3 ثواني أو إعادة التنظيم أو غير ذلك..... الخ (قوانين اللعبة) . يتوقف عد التمريرات ، ثم نغير الدور مع كل فشل من الفريق الممرر ، وفي الأخير نحتسب عدد التمريرات لكل الأدوار لكل فريق والفريق الذي يحصل على أكثر عدد من التمريرات هو الفائز . الموقف 2 : نقسم القسم إلى فوجين متساويين الفوج الأول يكون داخل مساحة مخصصة 15/15 متر والفوج الثاني يكون في الخارج منتشرا حول المساحة المحددة وبحوزتهم كرات وعند إعطاء الإشارة بالصافرة يقوم الفوج الذي خارج الفضاء المخصص بتمرير الكرات فيما بينهم و محاولة إصابة الفوج الذي في الداخل بالكرة ، مع عدم الدخول داخل الحيز في حالة التسديد ، وهذا الأخير يحاول اجتناب الإصابة ، و الذي تصيبه الكرة أو يخرج من المساحة المحددة للعب يخرج من اللعبة ، وينتهي اللعب بانتهاء الوقت المحدد مثلا 5 دقائق لكل فوج ، ثم نغير الأدوار والفوج الذي ينجز العمل أفضل من الفوج الآخر هو الفائز ، بإنهاء العمل في أقل وقت ممكن أو بإصابة أكبر عدد مما أصاب الفوج الآخر بالوقت المحدد . الموقف 3 : - منافسة : فريق يواجه فريق آخر في الميدان الرسمي	- اللعب يكون داخل الفضاء المخصص. - تطبيق القانون. - اجتناب الاصطدام. - عدم الخروج من الحيز المخصص للعب - اجتناب التسديد نحوى الوجه. 40 د
المرحلة الختامية	-الرجوع إلى الهدوء	- تحديد النقاط السلبية والإيجابية مع التلاميذ بعد القيام بالاسترخاء المطلوب للجسم. -الجرأة على توجيه الملاحظات . بدون عقدة ولا تردد أمام زملاء . - إجراء مناقشة عامة حول صيرورة الحصة. -استرخاء جيد للجسم . - التحية الرياضية ثم الانصراف.	- عدم الخجل في حال المناقشة 10 د

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- شرح هدف الحصة - تنشيط الدورة الدموية تحضير بدني عام	* جري خفيف حول الملعب * تسخين بدني عام +تمديدات عضلية. * لعبة السلسلة : نعين مساحتين محددين بالأقمار للجنتين نختار أحد التلاميذ مثلا من جانب الذكور المطارد ، عند إعطاء الإشارة يقوم التلميذ المطارد بالجري محاولا لمس أحد التلاميذ وهم يحاولون الفرار ، والذي يلمسه يرتبط معه باليد ، وهكذا تتم العملية فكل من يلمس يدخل مع السلسلة المشكلة من التلاميذ بشرط أن تكون السلسلة عند لمس أحدهم مربوطة وليست مقطوعة وإلا فالعملية فاشلة مع تعيين مطارد آخر عند انتهاء العملية .	التسخين الجيد لتفادي الإصابات. 10 د
المرحلة التقييمية	النشاط الأول: الجري السريع - بناء منافسة. - محاولة تحسين النتيجة القلبية.	الموقف الأول : تقسيم التلاميذ إلى تلميذين في كل سباق على حسب السن . - تحديد المسافة المقطوعة يعينها الأستاذ (خط الانطلاق – خط الوصول) . - كل تلميذ في رواق مع وضعية الانطلاق الصحيحة (وضعية – استعداد – انطلق) . - إشارة الانطلاق بالصفارة . - تسجيل الوقت من طرف الأستاذ لكل تلميذ . - وجعل مقارنة بين النتائج المحصل عليها ونتائج التقييم التشخيصي والتقييم خلال الفصل .	- وضعية الانطلاق الصحيحة. - سرعة رد الفعل. - عدم الخروج من الرواق - الرواق المخصص. - عدم التسرع. - عدم تخفيض السرعة عند الاقتراب من خط الوصول. 40 د
	النشاط الثاني: كرة السلة - بناء منافسة.	الموقف 1 : تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد بحسب القدرات والمهارات. - إجراء مقابلات بين الأفواج في كرة السلة. - تطبيق قوانين اللعبة. - الأفواج التي تنتظر دورها تقوم بالملاحظة . - تسجيل الملاحظات والنقاط السلبية والإيجابية لكل تلميذ من طرف الأستاذ خلال المقابلة ومقارنتها بالتقويمات السابقة .	- تطبيق القوانين. - إظهار الإمكانيات ومهارات كرة السلة. - تصحيح الأخطاء الموجودة. 40 د
المرحلة الختامية	فتح باب الحوار و المناقشة	-إعطاء نصائح وتوجيهات - إجراء مناقشة عامة حول صيرورة الحصة. -استرخاء جيد للجسم . - التحية الرياضية ثم الانصراف.	-المشاركة الجماعية في المناقشة. 10 د

وحدة تعليمية رقم: 01

المستوى: الثانية متوسط
النشاط 1: الجري السريع
النشاط 2: كرة السلة

متوسطة: الإخوة شطوح - باتنة -
الأستاذ: بن علي عصام
هدف النشاط الأول: وضعية تقويمية أولية.
هدف النشاط الثاني: وضعية تقويمية أولية.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الإصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. وقف 02: (لعبة الأرقام) - إعطاء رقم لكل تلميذ، انتشار التلاميذ في الملعب، جري خفيف داخل الملعب عند سماع رقم معين يهرب صاحب الرقم، يطارده زملاؤه، شرط داخل الملعب إذا أمسكوه في ظرف (10") يخرج، إذا لم يمسكوه يبقى. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات العضلية).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - عدم الاندفاع أثناء الجري. - عدم إهمال أي عضلة ومفصل.
		موقف 03: إجراء منافسة ثنائية بين التلاميذ (مثنى-مثنى)، ثم القيام بتسجيل النتائج في الشبكة التقويمية. أخذين بعين الاعتبار المعايير الآتية: (أجدية الجري السريع، التدرج في استقامة الجسم، الاستجابة لمنبه خارجي، الجري في خط مستقيم، التوقيت المحقق) تقدر المسافة ب(50م)، بعد تسجيل المعلومات في "الشبكة التقويمية" نقوم بحساب النسبة المئوية لكل "مركب الكفاءة" حسب كل تلميذ، ثم نسبة "مركب الكفاءات" لجميع التلاميذ، من أجل وضع أهداف تساعد على تدارك النقص وتعلم المهارات الخاصة بالجري السريع في تسعة "وحدات تعليمية"، ثم يرتب وينقط التلاميذ حسب مقياس التنقيط الخاص بالسرعة .	35 عمل - الانتباه إلى إشارة الانطلاق. - بذل أقصى مجهود من أجل تحقيق الفوز وذلك بقطع مسافة (50م) في أقصر زمن ممكن.
المرحلة التعليمية	* بناء منافسة. * معرفة قدرات التلاميذ المهارية. * استثمار المهارات السابقة في التغلب على الخصم. * كرة السلة * بناء منافسة. * معرفة قدرات التلاميذ المهارية. * استثمار المهارات السابقة في التغلب على الخصم.	موقف 04: - تقسيم التلاميذ إلى أربعة (04) أفواج. - إجراء القرعة بين الأفواج، فوجين يتنافسان وفوجين ملاحظين ثم يتبدلان. - إجراء منافسة بين الأفواج. - تسجل النتائج في "الشبكة التقويمية" أخذين بعين الاعتبار المعايير الآتية: (تمرير واستقبال الكرة، المحاورة، التنقل بالكرة، التصويب، التموقع في الدفاع) تسجل النتائج في "الشبكة التقويمية" ثم تحسب النسب المئوية لـ "مركبات الكفاءة" حسب كل تلميذ ثم جميع التلاميذ وفي الأخير يتم معرفة النقص ومنها تصاغ الأهداف الخاصة بكرة السلة في تسعة "وحدات تعليمية"، ثم يرتب وينقط التلاميذ حسب "شبكة تقويم الأنشطة الجماعية".	35 عمل - التحلي بالانضباط احترام قائد الفوج. - ضرورة التركيز أثناء الملاحظة. - التعاون والتحلي بالروح الرياضية.
		موقف 05: (لعبة الصمت) - يقف التلاميذ (مثنى - مثنى)، كل تلميذ ينظر إلى زميله بصمت والذي يضحك أولا يعتبر خاسرا. - تقديم نصائح وإرشادات. - التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.

وحدة تعليمية رقم: 02

متوسطة: الإخوة شطوح -باتنة -

الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يتحكم التلميذ في أبجديات السباق.

هدف النشاط الثاني: أن يتحكم التلميذ في تمرير واستقبال الكرة من الثبات وأثناء الحركة.

المستوى: الثانية متوسط

النشاط 1: الجري السريع

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الإصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة شمس وشمع) - يقسم التلاميذ إلى أربعة (04) أفواج، (02) ذكور، (02) إناث متقابلين مسافة بينهما مترين (2م) أحدهما "شمس" والآخر "شمع" ينادي الأستاذ بأحد الاسمين مع الإطالة في لفظ "ش"، والفريق الذي يسمع اسمه يجري ويحاول الفريق الآخر الجري خلفه للمس أكبر عدد. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات العضلية).	10 عمل - الانضباط وحسن الإصغاء للأستاذ. - عدم الاندفاع أثناء الجري. - عدم إهمال أي عضلة ومفصل.
المرحلة التعليمية	الجري السريع * تعلم مبادئ الجري بالتكرار لكل مهارة. * الجري بسرعة متوسطة تطبيقاً لأبجديات السباق. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 03: يقسم التلاميذ إلى أربعة (04) أفواج، يقفون على شكل قاطرات عند الإشارة يبدأ التلاميذ بالتحرك: * رفع الركبتين مع تحريك اليدين والرجوع مشياً * إرجاع الرجلين للخلف بلمس الإليتين والرجوع مشياً * مشي عسكري (المقص) والرجوع مشياً * الخطوة العملاقة والرجوع مشياً * قفز الغزال والرجوع مشياً موقف 04: نفس التقسيم، في هذه المرة عند الإشارة يجري كل تلميذ بسرعة متوسطة، عمل بالتناوب، يعطي الأستاذ الإشارة كل مرة وهكذا. موقف 05: إجراء منافسة بين الأفواج على شكل لعبة والخاسر يعاقب بمشية البطة.	35 عمل - عدم التسرع أثناء العمل. - 3 تكرارات لكل مهارة يتخللها راحة قصيرة بين فترات العمل. - التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية. - بذل مجهود من أجل التغلب على الخصم.
	كرة السلة * التعرف على مختلف أنواع التمرير من الثبات. * الإحساس بالفضاء أثناء التنقل. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 06: يقسم التلاميذ إلى (05) أفواج ثم العمل بالورشات: التمرير من الثبات، العمل في كل ورشة (مثنى-مثنى). - ورشة 01: تمرير الكرة بيد واحدة. - ورشة 02: تمرير الكرة بكلتا اليدين على مستوى الصدر. - ورشة 03: تمرير الكرة بالارتداد مع الأرض. - ورشة 04: تمرير الكرة على مستوى الرأس. - ورشة 05: تمرير الكرة جانبياً. موقف 07: يقسم التلاميذ إلى (04) أفواج، كل فوجين في 1/2 الملعب يتم بعد الإشارة التمرير واستقبال الكرة ثم الرجوع للتصويب على السلة. موقف 08: إجراء منافسة تطبيقية.	35 عمل - (3) عمل لكل ورشة مع احترام أوقات الراحة. - دقة الاستقبال والتمرير. - بذل مجهود من أجل التغلب على الخصم.
المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	موقف 09: (لعبة بر-بحر) يعين الأستاذ تلميذ يقوم هذا الأخير بقول كلمة "بر" ومعناها خطوة للأمام، وكلمة "بحر" خطوة للخلف، ويحاول عكس الفعل لتخليط التلاميذ ومن يتبعه يخرج، آخر تلميذ يعتبر فائزاً. - تقديم نصائح وإرشادات ثم التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.

وحدة تعليمية رقم: 03

متوسطة: الإخوة شطوح -باتنة -

الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يتعلم التلميذ الانطلاق من وضعية الجثو.

هدف النشاط الثاني: أن يتمكن التلميذ من التنقل بالكرة بين 2 و3 لاعبين.

المستوى: الثانية متوسط

النشاط 1: الجري السريع

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة الألوان) - يصطف التلاميذ بعد تقسيمهم لفوجين على عرض الملعب وفي منتصفه يفصل بينهم مسافة (2م)، الأستاذ مقابل لهم يحمل لوحة سوداء ولوحة بيضاء، كل لون خاص بفوج، عند رفع إحدى اللونين يهرب الفوج المعني باللون ويطارده الفريق الآخر وهكذا. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - لمس التلميذ دون دفعه. - عدم إهمال أي عضلة أو مفصل.
	المرحلة التمهيديّة	الجري السريع * التعرف على وضعية الجثو (خذ مكانك - استعد - انطلق). * التعود على الإحساس الحركي للجسم. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 03: يقسم التلاميذ إلى (04) أفواج، يقفون على شكل (04) قاطرات: - بداية يقف التلاميذ برجلين متباعدتين قليلا، الانطلاق يكون بالتناوب. * عند الإشارة يرجع التلاميذ القدم خلف القدم مشكلين حرف "t". * عند الإشارة الثانية يعاد نفس الشيء دائما إرجاع الرجل الأمامية للخلف. * عند الإشارة الثالثة ترجع الرجل للخلف مع وضع الركبة على الأرض. * عند الإشارة الرابعة يضع التلاميذ الأيدي على الأرض. * عند الإشارة الخامسة "استعد" يرفع التلاميذ الحوض لأعلى ثم إعطاء إشارة الانطلاق بالصافرة، ويكون عمل بالتناوب والرجوع مشيا. موقف 04: في هذه المرة تغطي الإشارة مباشرة (إلى المكان - استعد - انطلق) ويجري التلاميذ بسرعة متوسطة. موقف 05: إجراء منافسة تطبيقية على شكل لعبة اللمس والخاسر يعاقب بمشية البطة.
المرحلة التعليمية		كرة السلة * محاورة الكرة في المكان. * محاورة الكرة بين قمعين 15 م. * محاورة الكرة بين 10 أقماع 2م. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 06: يقسم التلاميذ إلى (04) أفواج، فوجين ذكور، فوجين إناث ويقسم الملعب إلى نصفين، الذكور في النصف الأول، والإناث في النصف الثاني. - لعبة التمريرات الخمس: حيث يمرر التلاميذ (05) تمريرات دون محاورة الكرة ومن يصل إلى (05) تمريرات أولا يعتبر فائزا. موقف 07: نفس التقسيم لكن هذه المرة الأفواج يقفون على شكل قاطرة في منتصف الملعب كل فوجين مواجهين السلة التي تقابلهم. - عند الإشارة يبدأ التلاميذ بالتمرير بين (02) ثم التصويب نحو السلة ثم الرجوع (3 تكرارات). - يعاد تقسيم الأفواج (03) أفواج ذكور و(03) إناث. - عند الإشارة يبدأ التلاميذ بالتمرير بين (03) وصولا للسلة والتصويب ثم العودة. موقف 08: إجراء منافسة تطبيقية على شكل لعبة.
	المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	موقف 08: (لعبة إبعاد الكرة) - يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين ومتقابلتين على أطراف الملعب توضع كرة كبيرة في منتصف الملعب، ثم إعطاء التلاميذ كرات صغيرة، عند الإشارة يرمي جميع التلاميذ كراتهم باتجاه الكرة بهدف دفعها نحو منطقة الخصم، الفريق الفائز هو الذي يدفعها أكثر. - تقديم نصائح وإرشادات ثم التحية الرياضية.

وحدة تعليمية رقم: 04

متوسطة: الإخوة شطوح -باتنة -

الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يتعلم التلميذ الاعتدال التدريجي للجسم.

هدف النشاط الثاني: أن يتحكم التلميذ في محاور الكرة من الثبات وأثناء التنقل.

المستوى: الثانية متوسط

النشاط 1: الجري السريع

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة الجري الجانبي) - يقف التلاميذ جانبيًا على حدود الملعب حيث يكون بين تلميذ وتلميذ 1م والوجه موجه لداخل الملعب، عند سماع الصفارة يجري التلاميذ جانبيًا وعند كل إشارة يغير التلميذ اتجاه الجري. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - التركيز على كل عضلة ومفصل.
	الجري السريع *الانطلاق من الجثو دون لمس الحبل. *الجري بسرعة متوسطة مع إزالة الحبل. *استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 03: يقسم التلاميذ إلى (04) أفواج على شكل(04) قاطرات ثم يكلف تلميذين بمسك حبل بطول معين فوق خط الانطلاق ويكون التلميذ تحته عند الانطلاق. - عند الإشارة (خذ مكانك -استعد - انطلق) ينطلق التلاميذ الأوائل دون لمس الحبل بالظهر، العمل بالتناوب، الجري مسافة(10م). موقف 04: نفس التمرين مع إزالة الحبل، الجري يكون متوسط الشدة. موقف 05: إجراء منافسة بين فوجين لتجسيد ما تم تعلمه أثناء الحصة.	35 عمل - الرجوع يكون مشيا. - تجنب الوقوف مباشرة بعد الانطلاق. - الجري داخل الرواق. - بذل مجهود من أجل التغلب على الخصم.
المرحلة التعليمية	كرة السلة *التمرير والاستقبال بين (02) تلميذين. * التمرير والاستقبال بين (03) تلاميذ. *استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 06: (عمل بالورشات) يقسم التلاميذ إلى(05) أفواج: - ورشة 01: محاورة الكرة من الجلوس 10 يمين، 10يسار ثم الوقوف والمحاورة 10يمين، 10يسار. - ورشة 02: محاورة بين قمعين مسافة بينهما "15م". - ورشة 03: وضع (10) أقماع متباعدة بينهما مسافة "2م"، يقوم التلميذ بالمحاورة والتوقف عند كل قمع بكلتا الرجلين ثم العودة. - ورشة 04: وضع 04 كراسي متباعدة فيما بينها "3م" يقوم التلميذ بالمحاورة والتوقف عند كل كرسي ثم تبادل اليد المحاورة وفي نفس الوقت مديرا ظهره لكرسي لحماية الكرة منتهيها بالوصول إلى السلة وتصويب. - ورشة 05: وضع كرسيين متباعدين "10م" فيما بينهما يقوم التلميذ بالمحاورة والالتفاف حول كل كرسي متجها في النهاية إلى السلة مع التصويب. موقف 07: إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	35 عمل - احترام التوقف ورجل الارتكاز أثناء العودة. - تغيير اليد المحاورة يمين يسار. - التحكم الجيد في الكرة أثناء التنقل. - بذل مجهود من أجل الفوز على الخصم.
	العودة إلى الهدوء.	موقف 09: (لعبة قال علي) يعين الأستاذ تلميذ يقوم بإصدار أوامر مثلا: قال علي " وقوف" أو جلوس أو وضع اليد على الرأس، لا يستجيب التلاميذ إلا إذا كانت مسبوقة ب "قال علي" ويقصى كل تلميذ خطأ، ويعلن فائزا من بقي أخيرا. - تقديم نصائح وإرشادات. - التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.

وحدة تعليمية رقم: 05

متوسطة: الإخوة شطوح - باتنة -

الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يحقق التلميذ إدماج المركبات المتناولة في الحصص السابقة (تقويم تكويني).
هدف النشاط الثاني: أن يحقق التلميذ إدماج المركبات المتناولة في الحصص السابقة (تقويم تكويني).

المستوى: الثانية متوسط

النشاط 1: الجري السريع

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة الحفقات) - يضع الأستاذ عشرون (20) حلقة موزعة بشكل عشوائي في الملعب عند الإشارة يجري التلاميذ داخل الملعب بحرية، عند الإشارة الثانية يدخل التلاميذ في أي حلقة يجدها ومن يبقى خارجها يخسر. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - التركيز على إشارة الأستاذ. - التمديد الجيد للمعضلات والمفاصل.
المرحلة التعليمية	الجري السريع * إجراء منافسة بين التلاميذ. * معرفة مدى استيعاب التلاميذ. * مسافة الجري (50م). * تسجيل الملاحظات ومقارنتها بالتقويم الأولي.	موقف 03: تقسيم التلاميذ (مثنى-مثنى) حسب السن. - تحديد المسافة المقطوعة يعينها الأستاذ (خط الانطلاق-خط الوصول). - كل تلميذ في رواق مع وضعية الانطلاق الصحيحة (إلى المكان-استعد-انطلق). - إشارة الانطلاق بالصافرة. - تسجيل الزمن بالميكاتي من طرف الأستاذ لكل تلميذ. - يرتب التلاميذ ثم تقارن نتائج التقويم التشخيصي الأولي ونتائج التقويم التكويني الفصلي، ثم توضع النقاط.	35 عمل - عدم تخفيض السرعة عند الاقتراب من خط الوصول. - التركيز على بذل مجهود من أجل تحقيق الفوز بدون أخطاء قانونية.
النشاط الأول	كرة السلة * إجراء منافسة بين الأفواج في ملعب كرة السلة. * معرفة مدى استيعاب التلاميذ. * تسجيل الملاحظات ومقارنتها بالتقويم الأولي.	موقف 04: منافسة بين الأفواج بتقسيم الأفواج متساوية العدد وذلك حسب (القدرات والمهارات). - إجراء مقابلات بين الأفواج في كرة السلة. - تطبيق قوانين اللعبة. - الأفواج التي تنتظر دورها تقوم بالملاحظة. - تسجيل الملاحظات لكل تلميذ من طرف الأستاذ خلال المقابلة ومقارنتها بالتقويم التشخيصي الأولي وملاحظة مدى استفادة التلاميذ.	35 عمل - تصحيح الأخطاء خلال المقابلات. - تطبيق القوانين الخاصة باللعبة. - احترام الزملاء وقرارات الحكم.
النشاط الثاني	كرة السلة * إجراء منافسة بين الأفواج في ملعب كرة السلة. * معرفة مدى استيعاب التلاميذ. * تسجيل الملاحظات ومقارنتها بالتقويم الأولي.	موقف 05: (لعبة الأفتناص) يقسم التلاميذ لفوجين متقابلين على حافتي الملعب ووضع أقماع في منتصف الملعب عدد التلاميذ الموزعين في فوج واحد ثم إعطاء كرات حسب عدد تلاميذ الفوج الواحد وعند الإشارة يصوب كل واحد على القمع الذي يقابله إذا لمسه له نقطة وإذا لم يلمسه لديه صفر، ثم الفوج الثاني يعيد الكرة بنفس الطريقة، الفائز هو الذي يحرز نقاط أكبر. - تقديم النصائح والإرشادات. - التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.
المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.		

وحدة تعليمية رقم: 07

متوسطة: الإخوة شطوح -باتنة -

الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يحافظ التلميذ على الجري في خط مستقيم.

هدف النشاط الثاني: أن يتمكن التلميذ من التصويب السلمي من وضعيات مختلفة.

المستوى: الثانية متوسط

النشاط 1: الجري السريع

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة المروحة) - يجري التلاميذ في الملعب في انتشار حر مواجه للأستاذ وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة الأستاذ. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - المحافظة على توازن الجسم. - عدم إهمال أي عضلة أو مفصل.
النشاط الأول	الجري السريع * الجري في خط مستقيم مسافة 10 أمتار. * الجري في خط مستقيم 20 متر. * الجري في خط مستقيم 30 متر. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 03: تقسيم التلاميذ إلى (04) أفواج يقفون على شكل قاطرات. - عند سماع إشارة الأستاذ (إلى المكان - استعد - انطلق) بالصافرة يجري كل تلميذ داخل الرواق وبالتناوب مسافة (10 أمتار) بسرعة منخفضة. (3 تكرارات) - نفس التمرين مسافة (20 متر) بسرعة متوسطة. (3 تكرارات) - نفس التمرين مسافة (30 متر) بسرعة قصوى. (3 تكرارات) موقف 04: (لعبة الجري على الحواجز) نفس التقسيم يوضع في كل رواق 3 أقماع متباعدة ب(2 مترين) ثم 3 حواجز علوها (1م) متباعدة بينهما ب (2 مترين) كذلك، تجري منافسة بين الأفواج. - عند الإشارة ينطلق كل تلميذ من كل فوج من وضعية الجثو مروراً بالقفز على الأقماع والحواجز والتوقف عند القمع في آخر الرواق، كلما يصل تلميذ ينطلق زميله من فوجه والفريق الذي ينتهي أولاً يعتبر فائزاً. موقف 05: إجراء منافسة تطبيقية.	35 عمل - احترام الراحة بين كل محاولة. - المحافظة على توازن الجسم داخل الرواق. - عدم الانطلاق حتى يصل الزميل إلى القمع. - التغلب على الخصم بكل روح رياضية.
النشاط الثاني	كرة السلة * محاوراة الكرة والتصويب السلمي نحو السلة. * تمرير واستقبال الكرة والتصويب السلمي للكرة. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 06: تقسيم التلاميذ لـ (04) أفواج، فوجين في نصف الملعب وفوجين في النصف الآخر، يقف كل فوج على شكل قاطرة متوجها للسلة، فوج على يمين السلة، وفوج على يسار السلة. - عند الإشارة يبدأ التلاميذ بالمحاوراة نحو السلة منتهياً بالتصويب. - نفس التمرين لكن يعكس الفوج الجهة (يمين أو يسار). موقف 07: يقف التلاميذ على شكل قاطرة صفين متوازيين على جانبي مستطيل الرمية الحرة، ونفس الشيء يقف الفوجين الآخرين في الجانب الآخر من الملعب، عند كل إشارة يبدأ التلميذ بالتمرير مثنى مثنى وصولاً للقمع الموضوعين قريب من نصف الملعب ثم العودة والتصويب نحو السلة. موقف 08: إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	35 عمل - الجري خطوتين فقط بعد مسك الكرة ثم التصويب. - احترام قانون اللعبة. - التحلي بالروح الرياضية وتقبل النتيجة كما هي.
المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	موقف 09: (لعبة الألوان) - اللون الأحمر معناه (الوقوف)، الأصفر معناه (الجلوس)، الأبيض معناه (الدوران في نفس المكان) يقوم الأستاذ بسررد قصة يذكر فيها الألوان وكلما سمع التلميذ اللون استجابوا له (لما يعنيه) يقصى كل تلميذ خطأ ويعلن في النهاية على الفائز. - تقديم نصائح وإرشادات -التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.

وحدة تعليمية رقم: 06

المستوى: الثانية متوسط
النشاط 1: الجري السريع
النشاط 2: كرة السلة

متوسطة: الإخوة شطوح -باتنة -
الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يستجيب التلميذ لمنبه خارجي.

هدف النشاط الثاني: أن يتكون لدى التلميذ الإحساس بالمسافة أثناء التصويب بينه وبين السلة.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة جمع المحصول) ينتشر التلميذ انتشار حر في الملعب، يرمي الأستاذ كرات في الملعب ويطلب من التلاميذ جمع هذه الكرات، الذي يجمع أكبر عدد من الكرات يعتبر فائزا. - القيام بالتمارين الخاصة بالمرونة (التمديدات).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - عدم إهمال أي عضلة أو مفصل.
	الجري السريع * تعلم الانطلاق من وضعيات مختلفة. * اعتماد الإشارة السمعية والبصرية. * تنمية سرعة رد الفعل انطلاقا من وضعية الجثو. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 03: تقسيم تلاميذ إلى أربعة (04) أفواج كل فوج على شكل قاطرة. * عند الإشارة السمعية ينطلق الأربعة الأوائل (04) من التلاميذ كل واحد من فوج: - وضعية 01: الانطلاق من الوقوف. - وضعية 02: الانطلاق من الجلوس الأمامي. - وضعية 03: الانطلاق من الجلوس مستدير بالظهر. - وضعية 04: الانطلاق من التمدد على الصدر. - وضعية 05: الانطلاق من التمدد على الظهر. موقف 04: نفس التقسيم، لكن الانطلاق من وضعية الجثو (خذ مكانك - استعد - انطلق)، مرة إشارة سمعية ومرة إشارة بصرية مسافة 10 أمتار فقط. موقف 05: إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج على شكل لعبة.	35 عمل - التركيز على إشارة الأستاذ سمعية أو بصرية. - يتخلل العمل راحة قصيرة. - كل وضعية مدتها 2'. - اتخاذ الوضعية الصحيحة أثناء الانطلاق 10'. - بذل مجهود من أجل التغلب على الخصم.
المرحلة المتعلمة	كرة السلة * التصويب نحو السلة من وضعيات مختلفة وطرق متنوعة من أجل تنمية الإحساسات بين التلميذ والسلة. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 06: - تقسيم التلاميذ إلى أربعة (04) أفواج (عمل الورشات). - ورشة 01: التصويب نحو السلة من مستطيل الرمية الحرة. - ورشة 02: التصويب بحرية من أي مكان داخل المنطقة. - ورشة 03: التصويب السلمي ابتداء من نصف الملعب بالحوارة ثم التصويب. - ورشة 04: التصويب الثلاثي يكون خارج (قوس الرمية الثلاثية) وذلك بتمريرة من الزميل. موقف 07: إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	35 عمل - عدم لمس خط الرمية الحرة. 5' - التصويب من الثبات ومن القفز. 5' لورشة 2 و 1 - التصويب السلمي بالقفز بعد خطوتين فقط من مسك الكرة. 5' - التصويب الثلاثي يكون من أي مكان خارج القوس. 5' عمل - التحلي بالروح الرياضية. 15'
	المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	موقف 08: (لعبة نقل الكرات) - يقف التلاميذ في (04) قاطرات جنبا إلى جنب، تكون المسافة بين لاعب وآخر 2/1 متر، تسلم كرة طبية للتلميذ الذي يقف في مقدمة كل قاطرة، عند الإشارة تبدأ اللعبة بقيام حامل الكرة بتسليمها للاعب الذي يليه وهكذا، ثم يعلن عن الفائز. - تقديم النصائح والإرشادات. - التحية الرياضية.

وحدة تعليمية رقم: 08

متوسطة: الإخوة شطوح -باتنة -

الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يتخلص التلميذ من الحركات الزائدة خلال الجري.

هدف النشاط الثاني: أن يساهم التلاميذ في الدفاع عن السلة بالتموقع المناسب.

المستوى: الثانية متوسط

النشاط 1: الجري السريع

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الاصفاف، المنادة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصّة، التحية الرياضية موقف 02: (لعبة صفارة صفارتين)	10 عمل -الانضباط وحسن الاصفاء للأستاذ. - التركيز على إشارة الأستاذ. -عدم إهمال أي عضلة أو مفصل.
		الجري السريع * عمل ورشات بوضع عوائق من أجل تحسين طريقة الجري. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 03: عمل بالورشات، يقسم التلاميذ(04) أفواج. *ورشة01: يضع الأستاذ 3خطوط متباعدة فيما بينها بـ (1م) ثم 3 خطوط متباعدة بـ(1.5م) ثم 3 خطوط متباعدة بـ(2م)، يجري التلاميذ ويقفزون عليها حتى النهاية الرجوع مشياً. * ورشة02: يضع الأستاذ 10 أقماع متباعدة فيما بينها بـ (2 م) يقفز عليها التلاميذ. * ورشة03: يضع الأستاذ 07 حواجز علوها (1م) متباعدة فيما بينها (2 م)، يقفز عليها التلاميذ. * ورشة 04: يضع جهازي انطلاق في رواقين طول الرواقين (25م)، ينطلق التلاميذ بعد الإشارة من وضعية الجثو حتى خط الوصول. موقف 04: إجراء منافسة على شكل لعبة.
المرحلة التمهيدية	* استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 05: يقسم التلاميذ إلى أفواج متساوية العدد، تجرى القرعة بينهم، تقام منافسة على نصف الملعب، تكون طريقة الدفاع تسمى "دفاع المنطقة" نختار منها طريقة دفاع "1-2-2" يهاجم فوج على فوج، عند قطع الكرة يتبدلان، ثم يدخل فوجان آخران. موقف 06: نفس التقسيم والتفويج لكن تكون طريقة "دفاع المنطقة" بطريقة "2-3". موقف 07: إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	35 عمل - تطبيق قوانين اللعبة. - المحافظة على مثلث الدفاع باتباع الجهة القوية "جهة الكرة". - التحلي بالروح الرياضية وتقبل النتيجة.
		موقف 06: (لعبة السمكة والبحر) - يقف القائد أمام زملائه يمد الذراع اليمنى ويمثل "البحر" وبينما يمثل الذراع اليسرى "السمكة" تارة تحت اليمنى "البحر" وتارة فوقها، لا يصفق التلاميذ إلا بعد مرور السمكة فوق البحر، يقصى كل تلميذ خطأ، ثم يعلن عن الفائز. - تقديم نصائح وإرشادات التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.
المرحلة الختامية	*العودة إلى الهدوء.		

وحدة تعليمية رقم: 09

المستوى: الثانية متوسط
النشاط 1: الجري السريع
النشاط 2: كرة السلة

متوسطة: الإخوة شطوح-باتنة -
الأستاذ: بن علي عصام
هدف النشاط الأول: وضعية تقويمية تحصيلية.
هدف النشاط الثاني: وضعية تقويمية تحصيلية.

التوجيهات	محتوى الإنجاز	محتوى التعلم	المراحل
10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - عدم الاندفاع أثناء الجري. - عدم إهمال أي عضلة ومفصل.	موقف 01: الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة عكس الإشارة) - ينتشر التلاميذ انتشار حر داخل الملعب ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب، فيبدأ التلاميذ بالجري عكس الاتجاه المشار إليه. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات العضلية).	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	المرحلة التحضيرية
35 عمل - الانتباه إلى إشارة الانطلاق. - إنهاء السباق في أقل زمن ممكن ودون أخطاء.	موقف 03: إجراء منافسة ثنائية بين التلاميذ (مثنى-مثنى)، ثم القيام بتسجيل النتائج في الشبكة التقويمية. أخذين بعين الاعتبار المعايير الآتية: (أجدية الجري السريع، التدرج في استقامة الجسم، الاستجابة لمنبه خارجي، الجري في خط مستقيم، التوقيت المحقق) تقدر المسافة ب(50م)، بعد تسجيل المعلومات في "الشبكة التقويمية" نقوم بحساب النسبة المنوية لكل "مركب الكفاءة" حسب كل تلميذ، ثم نسبة "مركب الكفاءات" لجميع التلاميذ، من أجل معرفة التطور الحاصل ثم يرتب وينقط التلاميذ حسب مقياس التنقيط الخاص بالسرعة.	الجري السريع *بناء منافسة. *تحديد كل رواق خاص بالجري. *استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	المرحلة الأولى النشاط الأول
35 عمل - التحلي بالانضباط واحترام قائد الفوج. - ضرورة التركيز أثناء الملاحظة. - التعاون والتحلي بالروح الرياضية.	موقف 04: - تقسيم التلاميذ إلى أربعة (04) أفواج. - إجراء القرعة بين الأفواج، فوجين يتنافسان وفوجين ملاحظين ثم يتبدلان. - إجراء منافسة بين الأفواج. - تسجل النتائج في "الشبكة التقويمية" أخذين بعين الاعتبار المعايير الآتية: (تمرير واستقبال الكرة، المحاورة، التنقل بالكرة، التصويب، التموذج في الدفاع) تسجل النتائج في "الشبكة التقويمية" ثم تحسب النسب المنوية لـ "مركبات الكفاءة" حسب كل تلميذ ثم جميع التلاميذ، وفي الأخير تقارن النتائج، ثم يرتب وينقط التلاميذ حسب "شبكة تقويم الأنشطة الجماعية".	كرة السلة *بناء منافسة بين الأفواج. *معرفة التطور الحاصل. *استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	النشاط الثاني
05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.	موقف 05: (لعبة العقرب) - يشكل التلاميذ دائرة قطرها (10 أمتار) بداخلها صف من ستة تلاميذ على شكل عقرب يحاول التلاميذ المتواجدون في محيط الدائرة تمرير الكرة فيما بينهم، يجب إصابة آخر عنصر في العقرب بالكرة، لذا يتوجب على أول عنصر من العقرب أن يتصدى للكرة وكل تلميذ تم لمسه بالكرة ينضم للدائرة وهكذا حتى آخر عنصر. - تقديم نصائح وإرشادات. - التحية الرياضية.	*العودة إلى الهدوء.	المرحلة الختامية

وحدة تعليمية رقم: 01

متوسطة: الإخوة شطوح - باتنة -

الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: وضعية تقويمية أولية.

هدف النشاط الثاني: وضعية تقويمية أولية.

المستوى: الثالثة متوسط

النشاط 1: الجري السريع

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الإصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصاة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة الأرقام) - إعطاء رقم لكل تلميذ، انتشار التلاميذ في الملعب، جري خفيف داخل الملعب عند سماع رقم معين يهرب صاحب الرقم، يطارده زملاؤه، شرط داخل الملعب إذا أمسكوه في ظرف (10") يخرج، إذا لم أمسكوه يبقى. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات العضلية).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - عدم دفع الزميل أو جذبته من الملابس. - عدم إهمال أي عضلة ومفصل.
	الجري السريع *بناء منافسة. *معرفة قدرات التلاميذ المهارية. *استثمار المهارات السابقة في التغلب على الخصم.	موقف 03: إجراء منافسة ثنائية بين التلاميذ (مثنى-مثنى)، ثم القيام بتسجيل النتائج في الشبكة التقويمية. أخذين بعين الاعتبار المعايير الآتية: (الانطلاق من وضعية الجثو، الاعتدال التدريجي للجسم، الجري في خط مستقيم، إنهاء السباق، التوقيت المحقق)، تقدر المسافة ب(60م)، بعد تسجيل المعلومات في "الشبكة التقويمية" نقوم بحساب النسبة المئوية لكل "مركب الكفاءة" حسب كل تلميذ، ثم نسبة "مركب الكفاءات" لجميع التلاميذ، من أجل وضع أهداف تساعد على تدارك النقص وتعلم المهارات الخاصة بالجري السريع في تسعة "وحدات تعليمية"، ثم يرتب وينقط التلاميذ حسب مقياس التنقيط الخاص بالجري السريع.	35 عمل - الانتباه إلى إشارة الانطلاق. - بذل أقصى مجهود من أجل تحقيق الفوز وذلك بقطع مسافة (60م) في أقصر زمن ممكن.
	كرة السلة *بناء منافسة. *معرفة قدرات التلاميذ المهارية. *استثمار المهارات السابقة في التغلب على الخصم.	موقف 04: - تقسيم التلاميذ إلى أربعة (04) أفواج. - إجراء القرعة بين الأفواج، فوجين يتنافسان وفوجين ملاحظين ثم يتبدلان. - إجراء منافسة بين الأفواج - تسجل النتائج في "الشبكة التقويمية" أخذين بعين الاعتبار المعايير الآتية: (تمرير واستقبال الكرة، التصويب، المحاورة، الهجوم، الدفاع) تسجل النتائج في "الشبكة التقويمية" ثم تحسب النسب المئوية لـ "مركبات الكفاءة" حسب كل تلميذ ثم جميع التلاميذ وفي الأخير يتم معرفة النقص ومنها تصاغ الأهداف الخاصة بكرة السلة في تسعة "وحدات تعليمية"، ثم يرتب وينقط التلاميذ حسب "شبكة تقويم الأنشطة الجماعية".	35 عمل - التحلي بالانضباط واحترام قائد الفوج. - ضرورة التركيز أثناء الملاحظة. - التعاون والتحلي بالروح الرياضية.
المرحلة التعليمية			
المرحلة الختامية	*العودة إلى الهدوء.	موقف 06: (لعبة الصمت) - يقف التلاميذ (مثنى - مثنى)، كل تلميذ ينظر إلى زميله بصمت والذي يضحك أولا يعتبر خاسرا. - تقديم نصائح وإرشادات -التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.

وحدة تعليمية رقم: 02

المستوى: الثالثة متوسط
النشاط 1: الجري السريع
النشاط 2: كرة السلة

متوسطة: الإخوة شطوح - باتنة -
الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يستجيب التلميذ أثناء الانطلاق من الجثو لمنبه خارجي.
هدف النشاط الثاني: أن يتحكم التلميذ في تمرير واستقبال الكرة وصولاً إلى 2/1 الملعب في أقل من 8 ثواني.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصاة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة شمس وشمع) - يقسم التلاميذ إلى أربعة (04) أفواج، (02) ذكور، (02) إناث متقابلين مسافة بينهما مترين (2م) أحدهما "شمس" والآخر "شمع" ينادي الأستاذ بأحد الاسمين مع الإطالة في لفظ "ش" والفريق الذي يسمع اسمه يجري ويحاول الفريق الآخر الجري خلفه للمس أكبر عدد من التلاميذ وهكذا. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات العضلية).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - عدم الاندفاع أثناء الجري. - عدم إهمال أي عضلة ومفصل.
		موقف 03: تقسيم تلاميذ إلى أربعة (04) أفواج كل فوج على شكل قاطرة. * عند الإشارة ينطلق الأربعة الأوائل (04) من التلاميذ كل واحد من فوج: - وضعية 01: الانطلاق من الوقوف. - وضعية 02: الانطلاق من الجلوس الأمامي. - وضعية 03: الانطلاق من الجلوس مستدير بالظهر. - وضعية 04: الانطلاق من التمدد على الصدر. - وضعية 05: الانطلاق من التمدد على الظهر. موقف 04: نفس التقسيم التلاميذ لكن هذه المرة وعند الإشارة ينطلق التلاميذ من وضعية الجثو (خذ مكانك - استعد - انطلق) مسافة 10 أمتار فقط. موقف 05: إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج على شكل لعبة.	35 عمل - التركيز على إشارة الأستاذ. - 03 تكرارات لكل مهارة يتخللها راحة قصيرة بين فترات العمل. - اتخاذ الوضعية الصحيحة أثناء الانطلاق. - بذل مجهود من أجل التغلب على الخصم.
المرحلة التعليمية	* تعلم الانطلاق من وضعيات مختلفة. * اعتماد الإشارة السمعية والبصرية. * تنمية سرعة رد الفعل. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	موقف 06: يقسم التلاميذ إلى أربعة (04) أفواج فوجين لهم نصف الملعب وفوجين في النصف الآخر. - عند الإشارة يبدأ التلاميذ بالتمرير واستقبال الكرة بدقة وسرعة إلى نصف الملعب في زمن قدره 8 ثواني أو أقل من ذلك. موقف 07: نفس التمرين نزيد عليه الرجوع والتصويب نحو السلة. موقف 08: إجراء منافسة تطبيقية على شكل لعبة التمريرات الخمس.	35 عمل - استقبال الكرة بكلتا اليدين. - إيصال الكرة إلى يدي الزميل بدقة. - عدم إسقاط الكرة أثناء التنقل. - التعاون الجماعي من أجل الفوز.
		موقف 09: (لعبة بر-بحر) يعين الأستاذ تلميذ يقوم هذا الأخير بقول كلمة "بر" ومعناها خطوة للأمام، وكلمة "بحر" خطوة للخلف، ويحاول عكس الفعل لتغليب التلاميذ ومن يتبعه يخرج، آخر تلميذ يعتبر فائزاً. - تقديم نصائح وإرشادات. - التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.
المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.		

وحدة تعليمية رقم: 03

المستوى: الثالثة متوسط

النشاط 1: الجري السريع

النشاط 2: كرة السلة

متوسطة: الإخوة شطوح - باتنة -

الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يربط التلميذ الانطلاق بالاعتدال التدريجي للجسم.

هدف النشاط الثاني: أن يتحكم التلميذ في محاور الكرة وصولاً إلى السلة في أقل من 24 ثانية.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الإصطفاة، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة الألوان) - يصطف التلاميذ بعد تقسيمهم لفوجين على عرض الملعب، وفي منتصفه، يفصل بينهم مسافة (2م)، الأستاذ مقابل لهم يحمل لوحة سوداء ولوحة بيضاء، كل لون خاص بفوج، عند رفع إحدى اللونين يهرب الفوج المعني باللون ويطارده الفريق الآخر وهكذا. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات).	10 عمل - الانضباط وحسن الإصغاء للأستاذ. - لمس التلميذ دون دفعه. - عدم إهمال أي عضلة أو مفصل.
المرحلة التعليمية	الجري السريع *الانطلاق المنخفض المربوط بالاعتدال التدريجي للجسم. *التعود على الإحساس الحركي للجسم. *استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في الميدان.	موقف 03: يقسم التلاميذ إلى (04) أفواج على شكل (04) قاطرات ثم يكلف تلميذين بمسك حبل بطول معين فوق خط الانطلاق ويكون التلاميذ تحته عند الانطلاق. - عند الإشارة (خذ مكانك - استعد - انطلق) ينطلق التلاميذ الأوانل دون لمس الحبل بالظهر، العمل بالتناوب. موقف 04: نفس التمرين مع إزالة الحبل، الجري يكون متوسط الشدة، عمل بالتناوب. موقف 05: إجراء منافسة بين فوجين لتجسيد ما تم تعلمه أثناء الحصة.	35 عمل - الرجوع يكون مشياً. - تجنب الوقوف مباشرة بعد الانطلاق. - الجري داخل الرواق. - بذل مجهود من أجل تحسين المردود أثناء المنافسة.
المرحلة الثانية	كرة السلة * المحاور من عدة وضعيات وعراقل وصولاً للسلة قبل 24 ثانية. * استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في المنافسة.	موقف 06: عمل بالورشات، يقسم التلاميذ إلى (04) أفواج: - ورشة 01: وضع قمعين على طول الملعب الثاني يكون قريب من السلة، تنطيط الكرة يكون منتهياً بالتصويب ثم العودة. - ورشة 02: وضع 04 أقماع وراء بعضها مسافة 1م متباعدة بينها على طول الملعب وصولاً للسلة، يقوم التلميذ بالمحاورة المتموجة المنتهية بالتصويب ثم العودة. - ورشة 03: وضع الأقماع متباعدة على شكل حرف " M "، يقوم التلميذ بالمحاورة المنتهية بالتصويب ثم العودة. - ورشة 04: وضع (04) أقماع متباعدة بينهما (2م)، يقوم التلميذ بالمحاورة والدوران حول كل قمع وصولاً إلى السلة مع التصويب ثم العودة. موقف 07: إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	35 عمل - 5 دقائق عمل لكل ورشة. - رفع الرأس أثناء المحاور. - التحكم الجيد في الكرة أثناء التنقل. - التعاون الجماعي من أجل الفوز.
المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	موقف 08: (لعبة قال علي) يعين الأستاذ تلميذ يقوم بإصدار أوامر مثلاً: قال علي " وقوف " أو جلوس أو وضع اليد على الرأس، لا يستجيب التلاميذ إلا إذا كانت مسبوقة ب " قال علي " ويقصى كل تلميذ خطأ، ويعلن فائزاً من بقي أخيراً. - تقديم نصائح وإرشادات. - التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.

وحدة تعليمية رقم: 04

المستوى: الثالثة متوسط
النشاط 1: الجري السريع
النشاط 2: كرة السلة

متوسطة: الإخوة شطوح - باتنة -
الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يبحث التلميذ على السرعة القصوى أثناء الجري.
هدف النشاط الثاني: أن يتحكم التلميذ في التصويب من وضعيات مختلفة.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الإصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة الجري الجانبي) - يقف التلاميذ جانباً على حدود الملعب حيث يكون بين تلميذ وآخر (1م) وعند كل إشارة يغير التلاميذ اتجاه الجري وهكذا. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - ترك مسافة الأمان بين التلاميذ. - التركيز على كل عضلة ومفصل.
المرحلة التعليمية	الجري السريع * الجري بأقصى سرعة من مسافات مختلفة. * استثمار ما تم تعلمه لتجسيده في الميدان.	موقف 03: تقسيم التلاميذ إلى (04) أفواج على شكل قاطرات عند الإشارة ينطلق التلاميذ الأربعة الأوائل من وضعية الجثو بأقصى سرعة مسافة "5 أمتار"، العمل بالتناوب. - عند الإشارة ينطلق التلاميذ بأقصى سرعة مسافة "10 أمتار"، العمل بالتناوب كذلك. موقف 04: نفس التقسيم ونفس المبدأ. * عند إعطاء الإشارة يجري التلاميذ بأقصى سرعة بين قمعين المسافة بينهما "20م" عمل بالتناوب. * عند إعطاء الإشارة يجري التلاميذ بأقصى سرعة بين قمعين المسافة بينهما "30م" عمل بالتناوب. موقف 05: إجراء منافسة بين الأفواج، على شكل لعبة تطبيقية والفريق الذي ينهي السباق أولاً هو الفائز.	35 عمل - الجري يكون داخل الرواق. - التركيز على إشارة البدء. - الدفع الجيد للجسم أثناء الانطلاق. - بذل مجهود من أجل تحسين المردود أثناء المنافسة.
النشاط الأول	كرة السلة * التصويب نحو السلة يكون بيد واحدة. * تصويب الكرة بامتداد الذراع والدفع بأصابع الكف مع تحريك الرسغ للأمام. ** استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في المنافسة.	موقف 06: عمل بالورشات مع تقسيم التلاميذ إلى (05) أفواج: - ورشة 01: وقوف التلميذ على خط مستطيل "الرمية الحرة" والتصويب نحو السلة من الثبات. - ورشة 02: وقوف التلميذ تحت السلة مباشرة والتصويب عليها. - ورشة 03: وقوف منتصف الملعب ثم يبدأ التلميذ بالحوارة والتصويب نحو السلة بأي طريقة يريد. - ورشة 04: يقف التلميذ خارج قوس (الرمية الثلاثية) والتصويب من القفز. - ورشة 05: يقف التلميذ في أي مكان داخل المنطقة والتصويب بأي طريقة يريد. موقف 07: إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	35 عمل - عدم وضع الرجل على خط الرمية الحرة - توجيه الكرة نحو لوح السلة. - تجنب المشي بالكرة أثناء التنقل. - بذل مجهود من أجل الفوز على الخصم.
النشاط الثاني	* العودة إلى الهدوء.	موقف 08: (لعبة إبعاد الكرة) - يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين ومتقابلتين على أطراف الملعب توضع كرة كبيرة في منتصف الملعب، ثم إعطاء التلاميذ كرات صغيرة، عند الإشارة يرمي جميع التلاميذ كراتهم باتجاه الكرة بهدف دفعها نحو منطقة الخصم، الفريق الفائز هو الذي يدفعها أكثر. - مناقشة عامة حول الحصة. - التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.
المرحلة الختامية			

وحدة تعليمية رقم: 05

متوسطة: الإخوة شطوح - باتنة -

الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يحقق التلميذ إدماج المركبات المتناولة في الحصص السابقة (تقويم تكويني).

هدف النشاط الثاني: أن يحقق التلميذ إدماج المركبات المتناولة في الحصص السابقة (تقويم تكويني).

المستوى: الثالثة متوسط

النشاط 1: الجري السريع

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة الحلقات) - يضع الأستاذ عشرون (20) حلقة موزعة بشكل عشوائي في الملعب عند الإشارة يجري التلاميذ داخل الملعب عشوائيا، عند الإشارة الثانية يدخل التلاميذ في أي حلقة يجدها ومن يبقى خارجها يخسر. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - التركيز على إشارة الأستاذ. - التمديد الجيد للعضلات والمفاصل.
المرحلة التعليمية	النشاط الأول الجري السريع * إجراء منافسة بين التلاميذ. معرفة مدى استيعاب التلاميذ. * مسافة الجري 60م. * تسجيل الملاحظات ومقارنتها بالتقويم الأولي.	موقف 03: تقسيم التلاميذ (مثنى-مثنى) حسب السن. - تحديد المسافة المقطوعة يعينها الأستاذ (خط الانطلاق-خط الوصول). - كل تلميذ في رواق مع وضعية الانطلاق الصحيحة (إلى المكان-استعد-انطلق). - إشارة الانطلاق بالصافرة. - تسجيل الزمن الميقاتي من طرف الأستاذ لكل تلميذ. - يرتب التلاميذ ثم تقارن نتائج التقويم التشخيصي الأولي ونتائج التقويم التكويني الفصلي، ثم توضع النقاط.	35 عمل - عدم تخفيض السرعة عند الاقتراب من خط الوصول. - التركيز على بذل مجهود من أجل تحقيق الفوز بدون أخطاء قانونية.
	النشاط الثاني كرة السلة * إجراء منافسة بين الأفواج في ملعب كرة السلة. * معرفة مدى استيعاب التلاميذ. * تسجيل الملاحظات ومقارنتها بالتقويم الأولي.	موقف 04: منافسة بين الأفواج بتقسيم الأفواج متساوية العدد وذلك حسب (القدرات والمهارات). - إجراء مقابلات بين الأفواج في كرة السلة. - تطبيق قوانين اللعبة. - الأفواج التي تنتظر دورها تقوم بالملاحظة. - تسجيل الملاحظات لكل تلميذ من طرف الأستاذ خلال المقابلة ومقارنتها بالتقويم التشخيصي الأولي وملاحظة مدى استفادة التلاميذ.	35 عمل - تصحيح الأخطاء خلال المقابلات. - تطبيق القوانين الخاصة باللعبة. - احترام زملاء وقرارات الحكم.
المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	موقف 05: (لعبة الاقتراب) يقسم التلاميذ لفوجين متقابلين على حافتي الملعب ووضع أقماع في منتصف الملعب عدد التلاميذ الموزعين في فوج واحد ثم إعطاء كرات حسب عدد تلاميذ الفوج الواحد وعند الإشارة يصبوب كل واحد على القمع الذي يقابله إذا لمس له نقطة وإذا لم يلمسه لديه صفر، ثم الفوج الثاني يعيد الكرة بنفس الطريقة، الفائز هو الذي يحرز نقاط أكبر. - تقديم النصائح والإرشادات. - التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.

وحدة تعليمية رقم: 06

المستوى: الثالثة متوسط
النشاط 1: الجري السريع
النشاط 2: كرة السلة

متوسطة: الإخوة شطوح - باتنة -
الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يتحكم التلميذ في خطواته بسرعة وثبات أثناء الجري في الرواق.
هدف النشاط الثاني: أن يستغل التلميذ الثغرات الدفاعية أثناء الهجوم على الخصم.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الاصطفاف، المنادة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة جمع المحصول) ينتشر التلميذ انتشار حر في الملعب، يرمي الأستاذ كرات في الملعب، ويطلب من التلاميذ جمع هذه الكرات، الذي يجمع أكبر عدد من الكرات يعتبر فائزا. - القيام بالتمرنات الخاصة بالمرونة (التمديدات).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - عدم إهمال أي عضلة أو مفصل أثناء التمديدات.
	الجري السريع * الجري ضمن عوائق لتحسين خطوات الجري في الرواق. * استثمار ما تم تعلمه لتجسيده في الميدان.	موقف 03: تقسيم تلاميذ لـ (04) أفواج، عمل بالورشات. - ورشة 1: الجري على السلم الشريطي "سلم التنسيق". - ورشة 2: وضع 05 بساطات تبعد فيما بينها (2م) يجري بينها التلاميذ. - ورشة 3: نضع (03) حواجز صغيرة بعلو (40سم) و(03) حواجز بعلو (50سم). المسافة بينهم (2م)، يحاول كل تلميذ القفز عليها. - ورشة 4: الجري من وضعية الجثو بين قمعين بسرعة متوسطة المسافة بينهما (2م). موقف 04: إجراء منافسة تطبيقية.	35 عمل - التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية. - الجري بخطوات وسرعة ثابتة. - 5' عمل لكل ورشة. - بذل مجهود من أجل تحقيق الفوز.
المرحلة التعليمية	كرة السلة * تطبيق خطة لعب على شكل منافسة. * إجراء منافسة مصغرة (وضعية إشكالية). * استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في المنافسة.	موقف 05: (لعبة تمرير وذهاب = pass et va) تقسيم التلاميذ لعدة أفواج عددها متساوية، إجراء قرعة بينهم، يبدأ اللعب فوجين ثم فوجين آخرين، يبدأ اللعب من نصف الملعب فقط فريق يدافع وفريق يهاجم. يحاول المهاجمون تمرير الكرة، حيث اللاعب حامل الكرة يمرر لزميله ويتوغل نحو السلة طالبا من زميله إرجاع الكرة إليه ثم التصويب نحو السلة في حالة التسجيل يتبادل الفوجين المهام ثم بعد ذلك يدخل فوجين آخرين ليتسنى لجميع الأفواج اللعب. موقف 06: نفس التفويج - عند الإشارة يقوم المهاجمون بتمرير الكرة فيما بينهم محاولين في نفس الوقت إيجاد ثغرة دفاعية بأي طريقة يجدونها مناسبة للهجوم والتصويب نحو السلة، عند إحراز سلة يتبادل الفريقين ثم يأتي دور الأفواج الباقية. موقف 07: إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	35 عمل - تمرير الكرة للزميل بدقة وسرعة مباغته للخصم. - رفع اليد أثناء طلب الكرة من الزميل. - التوغل وعدم الهيبة من أجل التصويب. - بذل مجهود من أجل الفوز على الخصم.
	المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	موقف 08: (لعبة نقل الكرات) - يقف التلاميذ في (04) قاطرات جنبا إلى جنب، تكون المسافة بين لاعب وآخر 2/1 متر، تسلم كرة طيبة للتلميذ الذي يقف في مقدمة كل قاطرة، عند الإشارة تبدأ اللعبة بقيام حامل الكرة بتسليمها للاعب الذي يليه وهكذا، ثم يعلن عن الفائز. - تقديم النصائح والإرشادات. - التحية الرياضية.

وحدة تعليمية رقم: 07

المستوى: الثالثة متوسط
النشاط 1: الجري السريع
النشاط 2: كرة السلة

متوسطة: الإخوة شطوح -باتنة -

الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يحافظ التلميذ على توازن الجسم أثناء الجري في خط مستقيم.

هدف النشاط الثاني: أن يتخلص التلميذ من المراقبة أثناء الهجوم.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الاضطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصاة، التحية الرياضية موقف 02: (لعبة المروحة) - يجري التلاميذ في الملعب في انتشار حر مواجه للأستاذ وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة الأستاذ. - التمرينات الخاصة بالمرونة (تمديدات عضلية).	10 عمل -الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - الحفاظ على توازن الجسم أثناء الوثب. - عدم إهمال أي عضلة ومفصل.
النشاط الأول	الجري السريع * الجري في خط مستقيم بين قمعين. * الجري في رواق مع تغيير عرضه مرتين (وضعية مشكلة). * استثمار ما تم تعلمه لتجسيده في الميدان.	موقف 03: تقسيم التلاميذ إلى أربعة أفواج على شكل قاطرات، ثم وضع قمعين في كل فوج المسافة بينهما (25م). عند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل فوج والجري بسرعة متوسطة حتى الوصول للقمع الثاني وهكذا بالتناوب في كل فوج. موقف 04: نفس التقسيم لكن صحوون مشكلة (04) أروقة عرض الواحد فيها (50سم) ويجري التلاميذ في خط مستقيم على طول الرواق. - نغير فقط عرض الرواق يصبح (1م) ثم يجري التلاميذ داخل الرواق حتى النهاية. موقف 05: إجراء منافسة تطبيقية.	35 عمل -الانتباه إلى إشارة الانطلاق. -عدم الخروج من الرواق أثناء الجري. - بذل مجهود من أجل تحقيق الفوز.
النشاط الثاني	كرة السلة * إجراء منافسة مصغرة بخطة دفاع (رجل لرجل) ومحاولة حل العقدة. * التخلص من الدفاع بطريقة "الحجز بالمربع". * استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في المنافسة.	موقف 06: تقسيم التلاميذ إلى أربعة (04) أفواج، إجراء القرعة بين الأفواج فوجين يتنفسان وفوجين ينتظران ثم يتبدلان، يبدأ اللعب من نصف الملعب فقط فريق يدافع وفريق يهاجم. - عند الإشارة يبدأ فوج بالهجوم والفوج المدافع يتخذ دفاع (رجل لرجل)، يحاول المهاجمون التخلص من المراقبة بأي طريقة، عند إحراز سلة يتبدلان ثم يدخل فوجان آخران. موقف 07: نفس التقسيم لكن هذه المرة التخلص من المراقبة يكون باستخدام طريقة "الحجز بالمربع"، حيث عند تمرير الزميل الكرة يهرب زميليه ويتبعهما الخصمين فيحجزان خصميهما فيخرج الزميلين الآخرين يطلبان الكرة فيعطي أحدهما الكرة فيتجه نحو السلة مباشرة ويصوب وهكذا. موقف 08: إجراء منافسة تطبيقية.	35 عمل - احترام قوانين اللعبة - عدم البقاء في مكان واحد بل التحرك للتخلص من الخصم. - بذل مجهود من أجل الفوز على الخصم.
المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	موقف 09: (لعبة الألوان) - اللون الأحمر معناه (الوقوف)، الأصفر معناه (الجلوس)، الأبيض معناه (الدوران في نفس المكان) يقوم الأستاذ بسررد قصة يذكر فيها الألوان وكلما سمع التلاميذ اللون استجابوا له (لما يعنيه) يقصى كل تلميذ أخطأ ويعلن في النهاية على الفائز. - تقديم نصائح وإرشادات. -التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.

وحدة تعليمية رقم: 08

متوسطة: الإخوة شطوح -باتنة -

الأستاذ: بن علي عصام

هدف النشاط الأول: أن يتجنب التلميذ تخفيض السرعة قبل نهاية السباق.

هدف النشاط الثاني: أن يتحول التلاميذ من الهجوم إلى الدفاع لحماية المنطقة.

المستوى: الثالثة متوسط

النشاط 1: الجري السريع

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الإصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة صفارة صفارتين) - ينتشر التلاميذ انتشار حر داخل الملعب وعند إطلاق الأستاذ الإشارة الأولى واحدة يجري التلاميذ في الملعب، وعند إطلاق الإشارة الثانية يجلس التلاميذ على أربع، ويحاول الأستاذ تغليبهم من يخطأ يخرج، من بقي أخيراً هو الفائز. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات العضلية).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - التركيز على إشارة الأستاذ. - عدم إهمال أي عضلة ومفصل.
	الجري السريع * الجري بين قمعين بتحديد مسافة الجري مع علامة الوصول ثم نزعها. * استثمار ما تم تعلمه لتجسيده في الميدان.	موقف 03: تقسيم التلاميذ إلى أربعة أفواج على شكل قاطرات، ثم وضع قمعين متباعدين بمسافة (25م) في كل فوج، مع وضع خيط يحمله تلميذين عند خط الوصول. عند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل فوج والجري حتى النهاية ومحاولة دخول الصدر أو الرأس عند الوصول وهكذا بالتناوب في كل فوج. موقف 04: نفس التقسيم لكن ينزع الخيط، يجري التلاميذ بأقصى سرعة حتى خط الوصول بالطريقة الصحيحة بمسافة (60م). موقف 05: إجراء منافسة تطبيقية.	35 عمل - الانتباه إلى إشارة الانطلاق. - تجنب تخفيض السرعة في الأمتار الأخيرة من السباق. - إنهاء السباق يكون بالرأس أو الصدر. - بذل مجهود من أجل تحقيق الفوز.
المرحلة التعليمية	كرة السلة * إجراء منافسة بطريقة دفاع المنطقة. * استثمار المهارات المتعلمة لتجسيدها في المنافسة.	موقف 06: يقسم التلاميذ إلى أفواج متساوية العدد، تجرى القرعة بينهم، تقام منافسة على نصف الملعب، تكون طريقة الدفاع تسمى "دفاع المنطقة" نختار منها طريقة دفاع "1-2-2" يهاجم فوج على فوج، عند قطع الكرة يتبدلان، ثم يدخل فوجان آخران. موقف 07: نفس التقسيم والتفويج لكن تكون طريقة "دفاع المنطقة" بطريقة "2-3". موقف 08: إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	35 عمل - تطبيق قوانين اللعبة. - المحافظة على مثلث الدفاع باتباع الجهة القوية "جهة الكرة". - التحلي بالروح الرياضية وتقبل النتيجة.
	المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.

وحدة تعليمية رقم: 09

المستوى: الثالثة متوسط
النشاط 1: الجري السريع
النشاط 2: كرة السلة

متوسطة: الإخوة شطوح -باتنة -
الأستاذ: بن علي عصام
هدف النشاط الأول: وضعية تقويمية تحصيلية.
هدف النشاط الثاني: وضعية تقويمية تحصيلية.

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	* تحضير نفسي. * تحضير بدني عام.	موقف 01: الإصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. موقف 02: (لعبة عكس الإشارة) - ينتشر التلاميذ انتشار حر داخل الملعب ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب، فيبدأ التلاميذ بالجري عكس الاتجاه المشار إليه. - التمرينات الخاصة بالمرونة (التمديدات العضلية).	10 عمل - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - عدم الاندفاع أثناء الجري. - عدم إهمال أي عضلة ومفصل.
النشاط الأول	الجري السريع *بناء منافسة. *معرفة التطور الحاصل. *استثمار جميع المهارات والمكتسبات وتجسيدها.	موقف 03: إجراء منافسة ثنائية بين التلاميذ (مثنى-مثنى)، ثم القيام بتسجيل النتائج في الشبكة التقويمية. آخذين بعين الاعتبار المعايير الآتية: (الانطلاق امن وضعية الجنو، الاعتدال التدريجي للجسم، الجري في خط مستقيم، إنهاء السباق، التوقيت المحقق)، تقدر المسافة ب(60م)، بعد تسجيل المعلومات في "الشبكة التقويمية" نقوم بحساب النسبة المئوية لكل "مركب الكفاءة" حسب كل تلميذ، ثم نسبة "مركب الكفاءات" لجميع التلاميذ، من أجل معرفة التطور الحاصل ثم يرتب وينقط التلاميذ حسب مقياس التنقيط الخاص بالسرعة.	35 عمل - الانتباه إلى إشارة الانطلاق. - بذل أقصى مجهود من أجل تحقيق الفوز وذلك بقطع مسافة (60م) في أقصر زمن ممكن.
النشاط الثاني	كرة السلة * بناء منافسة بين الأفواج. * معرفة التطور الحاصل. *استثمار جميع المهارات والمكتسبات وتجسيدها.	موقف 04: - تقسيم التلاميذ إلى أربعة (04) أفواج. - إجراء القرعة بين الأفواج، فوجين يتنافسان وفوجين ملاحظين ثم يتبدلان. - إجراء منافسة بين الأفواج. - تسجل النتائج في "الشبكة التقويمية" آخذين بعين الاعتبار المعايير الآتية: (تمرير واستقبال الكرة، التصويب، المحاورة، الهجوم، الدفاع) تسجل النتائج في "الشبكة التقويمية" ثم تحسب النسب المئوية لـ "مركبات الكفاءة" حسب كل تلميذ ثم نسبة "مركبات الكفاءة" لجميع التلاميذ وفي الأخير تقارن النتائج، ثم يرتب وينقط التلاميذ حسب "شبكة تقويم الأنشطة الجماعية".	35 عمل - احترام قائد الفوج. - ضرورة التركيز أثناء الملاحظة. - التعاون والتحلي بالروح الرياضية.
المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	موقف 06: (لعبة العقرب) - يشكل التلاميذ دائرة قطرها (10 أمتار) بداخلها صف من ستة تلاميذ على شكل عقرب يحاول التلاميذ المتواجدون في محيط الدائرة تمرير الكرة فيما بينهم، يجب إصابة آخر عنصر في العقرب بالكرة، لذا يتوجب على أول عنصر من العقرب أن يتصدى للكرة وكل تلميذ تم لمسه بالكرة ينضم للدائرة وهكذا حتى آخر عنصر. - تقديم نصائح وإرشادات التحية الرياضية.	05 عمل - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.

وحدة تعليمية

* المؤسسة : الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

* الأستاذ : تمرت مصطفى

* هدف النشاط الأول: حصة تقويمية أولية

* هدف النشاط الثاني: حصة تقويمية أولية

المستوى : السنة الأولى متوسط

النشاط 1 : القفز الطويل

النشاط 2 : كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>الحالة التعليمية رقم : 01</p> <p>الموقف : 1</p> <p>جري خفيف مع الحفاظ على المسافات الفاصلة بينهم يصحبه حركات تسخينية مثل تدوير الذراعين الى الامام ثم الى الخلف – رفع الركبتين الى مستوى الصدر الرجلين الى الداخل و الخارج – رفع العقب الى الخلف يتخلل هذه الحركات مرونة تنفسية .</p> <p>الموقف : 2</p> <p>جري خفيف وعند الإشارة من الأستاذ يقوم التلاميذ بقفزة الحجلة مع تغيير الرجلين كل مرة ، مع إعطاء وقت للراحة أثناء أداء التمرين –</p>	<p>- مرعات التسخين الجيد</p> <p>- تجنب الإحتكاك الخشن</p> <p>15 د</p>	<p>- جمع التلاميذ</p> <p>- المناداة</p> <p>- شرح هدف الحصة</p> <p>- تنشيط الدورة الدموية</p>
النشاط الأول	<p>الحالة التعليمية رقم : 02</p> <p>الموقف : 01</p> <p>يقوم الأستاذ بإعطاء معلومات عن القفز الطويل مثل : طول وعرض المسبح الرملي وكذلك لوح الإرتقاء وبعض القوانين المهمة للتلاميذ مثل : كيفية السقوط وعدم الرجوع للخلف بعد السقوطالخ .</p> <p>الموقف : 02</p> <p>- تقسيم التلاميذ على حسب السن .</p> <p>- وقوف الأستاذ عند لوح الإرتقاء ، للملاحظة .</p> <p>- تسجيل نتائج التلاميذ (ثلاث محاولات لكل تلميذ – المحاولات لا تكون متتالية للتلميذ ، بل تأتي المحاولة الثانية بعد إنهاء المحاولة الأولى كل التلاميذ وكذلك بالنسبة للمحاولة الثالثة .)</p>	<p>- التركيز خلال شرح القوانين</p> <p>- تصحيح الوضعيات</p> <p>- إستقبال الأرض بالأرجل وتجنب السقوط الغير مناسب</p> <p>35 د</p>	<p>- التعرف على أساسيات اللعبة</p> <p>- بناء منافسة تقييمية عامة .</p>
النشاط الثاني	<p>الحالة التعليمية رقم : 01</p> <p>الموقف : 01</p> <p>تعريف التلاميذ بلعبة كرة السلة وبعض القوانين المهمة مثل طول الملعب وعرضه وزن الكرة محيطها ، عدد اللاعبين ، وقوانين اللعبة خلال اللعب .</p> <p>الموقف : 02</p> <p>- تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد .</p> <p>- يقوم الأستاذ بدور الحكم</p> <p>- تصحيح الأخطاء كل مرة من طرف الأستاذ</p> <p>- تدوين الملاحظات خلال اللعب لكل التلاميذ .</p> <p>- تصنيف التلاميذ من الجيد - حسن - المتوسط - الضعيف</p>	<p>- الإنتباه إلى صافرة الحكم جيد</p> <p>- إحترام القوانين</p> <p>- عدم التسرع في اللعب</p> <p>40 د</p>	<p>- معرفة اللعبة من خلال القوانين</p> <p>- تعلم اللعب من خلال منافسة .</p>
المرحلة الختامية	<p>الحالة التعليمية رقم : 02</p> <p>الإسترخاء الجيد للجسم</p>	<p>اعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الأستاذ</p> <p>10 د</p>	<p>مناقشة جماعية تتعلق بالتلاميذ</p> <p>استرجاع النقائص و الاستفادة منها</p>

وحدة تعليمية

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

***الأستاذ:** ثمرت مصطفى

***هدف النشاط الأول رقم 1:** الإقتراب

***هدف النشاط الثاني رقم 1:** المهارة والقوانين الأساسية للنشاط

المستوى: السنة الأولى متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

المرحله	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط الجهاز التنفسي والدوري - شرح هدف الحصة تسخين خاص بالتلاميذ	الحالة التعليمية رقم 01: الموقف 01: جري خفيف للتسخين العام بقيادة قائد كل فوج - تتخلل الجري الخفيف بعض الحركات المساعدة على التسخين خصوصا في الجو البارد - تمديد الأطراف السفلية والعلوية من الأعلى إلى الأسفل أو العكس . الموقف 02: تمرين آخر تقسيم التلاميذ إلى فوجين متساويين في العدد ، متقابلان على مسافة معينة وكل تلميذ يقابل زميله في الفوج الآخر وهناك خطان متوازيان مع طول الفوجين في الوسط وبينهما مسافة 1م ، أي كل فوج يقابله خط على مسافة متساوية معينة ، وعند إعطاء الإشارة ينطلق الفوجين بسرعة وعند الإقتراب يقوم كل تلميذ بوضع رجله على الخط من كل فوج ثم القفز إلى أعلى محاولا كل منهما لمس يد زميله - مع تكرار التمرين وذلك بالرجوع إلى الخلف ثم الإنطلاق إلى الأمام .	- إحترام قائد الفوج - التمديد الجيد يفيد في تجنب الإلتواء للأعصاب 15 د
المرحلة الأولى	- السرعة متدرجة ومسترسلة إلى غاية الارتقاء - خطوات عالية نوعا ما وديناميكية - ضبط المسافة لضمان وقع رجل الارتقاء على خشبة ارتقاء	الحالة التعليمية رقم 02: - تقسيم التلاميذ إلى أفواج على شكل قاطرات ويقابل كل فوج علامة على الأرض بلون أبيض على شكل شريط - نموذج للوح الارتقاء - تبعد مسافة 15 م - عند إعطاء الإشارة من طرف الأستاذ يجري الأول من كل فوج بتدرج وإسترسال أي بسرعة متزايدة تدريجيا وفي خط مستقيم لا متعرج ، نحوى العلامة الموضوعه ويختمها بوضع الرجل فوق العلامة الموضوعه ، ثم الذي بعده في كل فوج إلى بقية التلاميذ مع تكرار التمرين عدة مرات . الحالة التعليمية رقم 03: الموقف 01: نفس التقسيم وهذه المرة العمل يكون بزيادة حجم الخطوة وزيادة السرعة مع ديناميكية (حيوية وقوة) . حساب عدد الخطوات من خط الإنطلاق إلى لوح الارتقاء (كل تلميذ حسب خطواته) ، المسافة 15 م الموقف 03: محاولات تطبيق القفز في المسبح الرملي: ترتيب التلاميذ واحد تلو الآخر والقيام بمحاولات ، طول رواق الجري 15 م محاولة تطبيق ما قمنا به في المواقف الأولى من التدرج في زيادة السرعة نحوى اللوح و ضبط عدد الخطوات المناسبة لكل تلميذ . ملاحظة: بالنسبة لتعلم الجري داخل الرواق في القفز الطويل رأيناه في الفصل الأول في الجري السريع فلا حاجة لوضع موقف تعليمي في القفز الطويل .	- النظر نحوى العلامة الموضوعه - يجب ضبط الخطوات حتى تقع رجلك على العلامة - عدم التسرع- يجب أن يكون الرمل خالي من الأحجار وغير صلب 40 د
المرحلة الثانية	- تعلم القوانين الأساسية من خلال لعبة التمريرات	الحالة التعليمية رقم 01: الموقف 01: تجميع التلاميذ في الساحة ، ثم يقوم الأستاذ بشرح بعض القوانين الخاصة بلعبة كرة السلة . الموقف 02: تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد ، وكل فوجين لهما مكان مخصص للقيام بلعبة التمريرات ، بحيث الفوج الذي يقوم بأكبر عدد من التمريرات دون أن يخل بقواعد اللعبة مثل : قانون 5 ث ، عدم إعادة التنطيط ، المشي بالكرة ، حمل الكرة ، ضرب الكرة بالرجل ، تنفيذ الأخطاء يكون خارج الحيز المخصص للعب..... الخ ، أو سقوطها على الأرض ، أو إقتناصها من طرف المنافس هو الفائز - يقوم الأستاذ بمراقبة التلاميذ وتصحيح الأخطاء الموجودة كل مرة مثل تصحيح قانون 5 ثواني - كرة محمولة - إعادة التنطيط - المشي بالكرة الخ الموقف 03: تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد (خمس تلاميذ في فوج) . - إجراء مقابلات في كرة السلة بين الأفواج بحيث يكون كل فوجين يتنافسان في نصف ميدان الملعب - الأستاذ يراقب اللعب - مع تصحيح الأخطاء الموجودة الحالة التعليمية رقم 02: إجراء مقابلة في كامل الملعب: نفس التقسيم وإجراء مقابلات بين الأفواج لكن هذه المرة تكون المقابلات في ملعب كامل والأخذ بعين الإعتبار مايلي : قانون 24 ثانية - قانون المشي بالكرة - قانون 3 ثواني - قانون رجوع الكرة إلى المنطقة الخلفية - قانون 8 ثواني .	- التركيز خلال شرح الأستاذ - الحرص على تطبيق القوانين خلال اللعبة - تصحيح الأخطاء التقنية والشخصية - إظهار المهارات الموجودة . - التفريق بين تنطيط الكرة في كرة اليد وكرة السلة 40 د مراعات العلو المناسب للتلاميذ - التقيد بالقوانين الأساسية
المرحلة الختامية	استرجاع النقائص و الاستفادة منها	الوحدة التعليمية رقم 03:	اعطاء نصائح

وحدة تعليمية

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

* **الأستاذ:** تمرت مصطفى

* **هدف النشاط الأول رقم 2:** الوثب ورجل الإرتقاء

* **هدف النشاط الثاني رقم 2:** التنقل بالكرة وبدون كرة

المستوى: السنة الأولى متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
التحضيرية	- تنشيط الجهاز التنفسي والدوري - شرح هدف الحصة	الحالة التعليمية رقم 01 جري خفيف للتسخين العام بقيادة قائد كل فوج - تتخلل الجري الخفيف بعض الحركات المساعدة على التسخين خصوصا في الجو البارد - تمديد الأطراف السفلية والعلوية من الأعلى إلى الأسفل أو العكس .	- إحترام قائد الفوج - التمديد الجيد يفيد في تجنب الإلتواء للأعصاب 10 د
النش	- مهاجمة الخشبة بالقدم و مرورها من الخلف إلى الأمام بطريقة الخدش . * دخول قوي بالرجل الحرة منتنية على مستوى الركبة * التنسيق بين الجري ومرحلة الإرتقاء	الحالة التعليمية رقم 02 : موقف 01 : إختيار قدم الإرتقاء وضع حواجز يقوم التلاميذ بالقفز عليها ومع تكرار القفز تتبين قدم الإرتقاء موقف 02 : ترتيب التلاميذ الواحد تلو الآخر - أمام المسبح الرملي - نضع حاجز بعد لوح الإرتقاء من 50 سم إلى 1م بعلو يتماشى مع القفز بحيث يقوم التلميذ بالجري داخل الرواق ووضع القدم على خشبة الإرتقاء وفي أثناء الإرتقاء يستخدم طريقة الخدش أو مسح الأرض برفع عقب القدم أولا ثم زحقة خفيفة بمشط القدم للخلف ثم الإرتقاء محاولا قفز الحاجز الموضوع وهكذا بقية التلاميذ . الموقف 03 : دخول الرجل الحرة منتنية وضع حواجز في خط مستقيم بعلو معين بينها مسافات معينة يقوم التلاميذ بقفز الحواجز الموضوعة بعد إختيار القدم المناسبة - بحيث أثناء وضع قدم الإرتقاء تكون مثنية نوعا ما وركبة القدم الحرة تكون مثنية أكثر مع تكرار القفز.... الخ الحالة التعليمية رقم 03 : القيام بمحاولة قفزة كاملة وتجسيد لمرحلة الإرتقاء أكثر وحتى يكون هناك ترابط بين المراحل .مع مراعات وضع قدم الإرتقاء مع نتي ركبة القدم الحرة	* - وهي الرجل التي يحس بالارتياح عند الارتقاء بها * دخول الرجل الحرة منتنية * عدم تجاوز حد خشبة الإرتقاء 40 د
النش	التنقل بالكرة عن طريق التمرير والإستقبال	الحالة التعليمية رقم 01 : موقف 01: التنقل بالكرة بالتمرير والإستقبال: لعبة التمريرات أو لعبة المطاردة بالكرة التي رأيناها في الفصل الأول في كرة اليد مع التقيد بقانون المشي بالكرة وقانون 5 ثواني - إعادة التطبيق - وقانون الكرة المحمولة موقف 02: التنقل بالكرة عن طريق التنطيط : توزيع التلاميذ في الساحة بشكل عشوائي مع إعطاء لكل تلميذ كرة سلة إن أمكن ذلك ، يقابل الأستاذ التلاميذ - يقوم التلاميذ بتنطيط الكرة على الأرض في المكان ، وعند إشارة الأستاذ بذراعه إلى اليمين يتحرك التلاميذ بتنطيط الكرة جهة اليمين ، وإذا أشار إلى اليسار تحركوا نحو اليسار وإذا أشار إلى الأعلى تحركوا إلى الأمام وإذا أشار إلى الأسفل تحركوا للخلف وإذا ضم ذراعه توقفوا في المكان وهكذا تتم العملية . الحالة التعليمية رقم 02 : موقف 01: إختيار الرجل الحرة والرجل المحورية توزيع التلاميذ في الساحة بشكل عشوائي بدون إستعمال الكرة يقوم التلاميذ بالقفز إلى أعلى وعند النزول عندنا حالتان: -1- ينزل التلاميذ على القدمين معا في أن واحد وكل تلميذ يختار الرجل الحرة وذلك بتحريك أحد الرجلين يميني أو يسرى والرجل الثابتة هي المحورية أو المركزية التي يدون عليها -2- ينزل التلاميذ على إحدى الرجلين مثلا اليميني ثم تتبعها اليسرى ، فتصبح الرجل اليسرى هي الحرة واليميني المحورية - يقوم التلاميذ بالدوان على الرجل المحورية وتحريك الحرة - تطبيق التمرين بإستخدام الكرة مسك الكرة والنزول - كذلك عند إستقبال الكرة والقدمين معا على الأرض يختار التلميذ أحد الرجلين وهكذا تتم العملية . موقف 02: التصويبة السلمية بالكرة وبدون كرة : وضع علامتين داخل قوس كرة السلة على شكل خطوة يقوم التلميذ بالجري وعند الإقتراب يضع إحدى رجليه مثلا اليميني عند العلامة الأولى ثم يقوم بخطوة ويضع رجله اليسرى عند العلامة الثانية ثم يقفز نحو السلة ويوهم بالتسجيل بيديه ، وأما بالكرة فعند العلامة الأولى يمسك الكرة بيديه ثم يقوم بخطوة عند العلامة الثانية ثم يقفز ويصوب نحو السلة مع تكرار التمرين الحالة التعليمية رقم 03 : إجراء مقابلات في كرة السلة بين الأفواج ومحاولة تجسيد ما رأيناه في المواقف السابقة	تمرير الكرة نحو الصدر الإستقبال الجيد للكرة مسك الكرة جيدا
المرحلة الختامية	استرجاع النقائص و الاستفادة منها	الحالة التعليمية رقم 04: الاسترجاع النقائص و الاستفادة منها	اعطاء نصائح ه ته حتمات 5 د

وحدة تعليمية

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

* **الأستاذ:** تمرت مصطفى

* **هدف النشاط الأول:** حصة تقويمية خلال الفصل

* **هدف النشاط الثاني:** حصة تقويمية خلال الفصل

المستوى: السنة الأولى متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط الجهاز التنفسي والدوري - شرح هدف الحصة	الحالة التعليمية رقم 01: موقف 01: - جري خفيف للتسخين العام بقيادة قائد كل فوج - تتخلل الجري الخفيف بعض الحركات المساعدة على التسخين خصوصا في الجو البارد - تمديد الأطراف السفلية والعلوية من الأعلى إلى الأسفل أو العكس . موقف 02: - تسخين خاص: القفز إلى أعلى باستمرار بالرجلين ثم راحة - القفز برجل واحدة إلى أقصى حد بالتبادل ثم راحة .	- إحترام قائد الفوج - التمديد الجيد يفيد في تجنب الإلتواء للأعصاب 15 د
النشاط الأول	شرح المحتوى التعليمي إجراء منافسة فردية	الحالة التعليمية رقم 02: موقف 01: * مراقبة المسبح الرملي جيدا قبل الخوض في الحصة ، من كل ما يضر بالتلميذ حفاظا على سلامته مثل تمشيط رمل الحوض بالمشط حتى يكون سقوط التلميذ سليما . - عدم وجود أحجار داخل الحوض وفي رواق الجري - شرح بسيط للتلاميذ لمحتوى الحصة تنبيه التلاميذ في حالة وضع رجل الإرتقاء ألا يتجاوز لوحة الإرتقاء ولمس العلامة الحمراء وإلا فالمحاولة فاشلة . موقف 02: ترتيب التلاميذ حسب قائمة التلاميذ - ثلاث محاولات لكل تلميذ تكوت متقطعة لا متتالية - تدوين النتائج المحصل عليها - المحاولات الصحيحة فقط .	- الإنتباه لشرح الأستاذ - العمل بالذراعين عند الطيران - يجب تقديم الرجلين عند السقوط وعدم الرجوع إلى الخلف . 40 د
النشاط الثاني	شرح بسيط للحصة بناء منافسة جماعية	الحالة التعليمية رقم 01: موقف 01: شرح بسيط لمحتوى الحصة - تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد كل فوجين يلعبان لعبة التمريرات موقف 02: إجراء منافسة بين الأفواج على شكل دورة مصغرة في كرة السلة فوجان يلعبان والأفواج الأخرى تلعب لعبة التمريرات الأستاذ يقوم بدور الحكم وتدوين الملاحظات خلال اللعب تصحيح الأخطاء في كل مرة . مثلا أ.ب.ج.د أ ضد ب.ج.د ضد ج.د الرابح من كلا الفوجين يتقابلان وكذلك الخاسران من كلا الفوجين يتقابلان وبعدها نعين الفوج الأول والثاني والثالث والرابع .	الإنتباه للشرح إظهار المهارة والفنيات الممكنة 40 د
المرحلة الختامية	استرجاع النقاظ و الاستفادة منها	الحالة التعليمية رقم 02: الإسترخاء الجيد للجسم	اعطاء نصائح وتوجيهات 5 د

وحدة تعليمية

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

* **الأستاذ:** تمرث مصطفى

المستوى: السنة الأولى متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

* **هدف النشاط الأول رقم 3:** الإرتقاء و الإندفاع للأمام

النشاط 2: كرة السلة

* **هدف النشاط الثاني رقم 3:** التحول من الدفاع إلى الهجوم

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	المناداة مراقبة اللباس تنشيط الدوري والتنفسي	الوحدة التعليمية رقم 01: موقف 01: *تسخين عام للجسم* جري خفيف بقيادة قائد كل فوج مع حركات تسخينية مساعدة ثم تمديدات المعتادة وقوفا وجلوسا. موقف 02: *تسخين خاص* تقسم القسم إلى مجموعات واحد بعد الآخر على شكل قطار وعند الإشارة يقوم الأول من كل مجموعة بضم الرجلين والقفز الى مسافة معينة وهكذا بقية التلاميذ مع التكرار - نفس التقسيم مع قفزة الحجلة لمسافة معينة وتبديل الرجلين .	التسخين الجيد مراعات ثني الركبتين قبل القفز 15 د
المرحلة الأولى	تعلم الإرتقاء بعد الإقتراب تعلم الإندفاع للأمام السدفع و الإندفاع إجراء قفزة كاملة	الوحدة التعليمية رقم 02: الموقف 01: توزيع التلاميذ في الساحة القفز من الثبات: وذلك بضم الرجلين معا وأثناء القفز يقوم التلميذ بثني الركبتين مع تحريك الذراعين أماما وخلفا ثم القفز - التمرين الثاني رفع رجل الحرة والقفز تكرار التمرين الموقف 02: *تعلم الإرتقاء* نقسم القسم إلى أفواج ويقابل كل فوج على مسافة معينة علامة كنموذج للوح الإرتقاء ونعلق كرة أو شئ آخر بعد كل علامة بمسافة 1م على علو معين - يقوم التلاميذ بالجري ووضع الرجل على العلامة ثم القفز ومحاولة لمس الكرة المعلقة باليدين - نستطيع إجراء منافسة بين الأفواج والذي ينجز العملية جيدا يحصل فريقه على نقطة والفوج الذي يتحصل على أكبر نقاط هو الفائز . الموقف 03: نفس التقسيم الأول فقط أن الكرة المعلقة تبعد عن لوح الإرتقاء حوالي 1.5 م على حسب الوضعية وذلك لجعل التلميذ يحاول لمس الكرة وذلك بالإندفاع إلى الأمام الموقف 04: تركيب العملية: بوضع حاجز بعد لوح الإرتقاء بحيث يقوم التلميذ بوضع الرجل على لوح الإرتقاء وقفز الحاجز ثم لمس الكرة المعلقة . ملاحظة: هذه المواقف التي رأيناها لتحقيق الهدف ، وحفاظا على سلامة التلميذ يجب أن تمارس في مكان غير صلب مثلا : إذا أمكن على بساط الجمباز - أو مكان رملي . - يمكن جعل المواقف الثلاثة في المسبح الرملي . الوحدة التعليمية رقم 03: ترتيب التلاميذ أمام المسبح الرملي ومحاولة إنشاء قفزة وتجسيد المواقف السابقة .	- بعث الذراعين أماما لجذب الجسم - جلب رجل الإرتقاء و إلحاقها بالرجل الحرة - المحافظة على حزام الكتفين عاليا 35 د
المرحلة الثانية	- التحول السريع من حالة إلى حالة أخرى - التحول من منطقة الفريق بسرعة إلى منطقة الخصم - منافسة جماعية	الوحدة التعليمية رقم 01: التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس موقف 01: تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد كل فوجين في نصف ميدان فوج مدافع وفوج مهاجم مثلا عند صافرة الأستاذ يتحول الفريقين بشكل سريع الذي كان في الهجوم يصبح في الدفاع والعكس موقف 02: نفس التقسيم و لكن اللعب يكون في كامل الملعب . فريق مهاجم وفريق مدافع مع مراعات قانون 24 ثانية و3 ثواني - الفريق المهاجم إذا سجل في السلة تعاد إليه الكرة لمعاودة الهجوم مرة أخرى ، وعندما يطلق الأستاذ الصافرة يترك الفريق المهاجم الكرة ويتحول بسرعة إلى منطقته للدفاع والفريق الذي كان في الدفاع يتحول بسرعة إلى الهجوم قصد التسجيل في السلة وهكذا كلما أطلقت الصافرة ترك الفريق المهاجم الكرة وقام الفريق الآخر بالتحول السريع من منطقته إلى منطقة الخصم وذلك بتطبيق قانون : 8 ثواني الوحدة التعليمية رقم 02: إجراء منافسة بين التلاميذ على شكل مقابلات بعد تقسيم التلاميذ إلى أفواج - تلميذان في التحكيم مع مراقبة الأستاذ - حساب النقاط - تعيين الفائز	- السرعة في التحول للتسجيل - التحول السريع للدفاع - عدم التسرع في تنفيذ العملية - تطبيق القوانين الأساسية 40 د
المرحلة الختامية	استرجاع النقاط و الاستفادة منها	الحالة التعليمية رقم 03: موقف 01: جري خفيف مع تمارين الإسترخاء موقف 02:	اعطاء نصائح وتوجيهات 10 د

وحدة تعليمية

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

* **الأستاذ:** تمرت مصطفى

* **هدف النشاط الأول رقم 4:** الطيران والإستقبال

* **هدف النشاط الثاني رقم 4:** التواصل بالكرة

المستوى: السنة الأولى متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	- تنشيط الجهاز التنفسي والدوري	الحالة التعليمية رقم 01: جري خفيف للتسخين العام بقيادة قائد كل فوج - تتخلل الجري الخفيف بعض الحركات المساعدة على التسخين خصوصا في الجو البارد - تمديد الأطراف السفلية والعلوية من الأعلى إلى الأسفل أو العكس .	- إحترام قائد الفوج - التمديد الجيد يفيد في تجنب الإلتواء 10د
المرحلة الأولى	* العمل على التحكم في الجسم في الفضاء وإبقائه على المسار المحدد له. * الوثب بالضم (الطريقة المعتمدة لدى التلاميذ)	الحالة التعليمية رقم 02: * البحث عن الذهاب بعيدا بانفراج قوي (محاولة لمس شيء معلق باليدين ثم الرأس). العمل في الحوض الرملي: : موقف 01: تقسيم التلاميذ إلى أفواج ومقابل كل فوج مساحة كبيرة مملوءة بالرمل نعلق كرة أو شيء آخر مقابل كل فوج فوق هذه المساحة بعلو يتماشى مع الطيران فوق الحوض الرملي أو حسب الحاجة التي يريدها الأستاذ ، بحيث ينطلق كل تلميذ من الفوج والجري ووضع الرجل الإرتقاء ثم الطيران ومحاولة لمس الشيء المعلق باليدين - جعل منافسة بين الأفواج - إذا لم يوجد مساحة رملية كبيرة ، يمكن إستخدام بساط الجمباز الغليظ ، وإن لم يوجد ، يمكن العمل في الحوض الرملي بترتيب التلاميذ واحد تلوى الآخر . موقف 02: - نفس التقسيم السابق ولكن بالطيران ولمس الشيء المعلق بالرأس الحالة التعليمية رقم 03: طريقة الوثبة بالضم أثناء الطيران : نفس التقسيم السابق ، يقوم التلميذ بالجري ثم الإرتقاء ثم أثناء الطيران تكون الركبتان والرجلان مضمومتين قريبتين نوعا ما من الصدر والزراعان متجهتين إلى الأمام ، تكرار العملية مع تصحيح الوضعية كل مرة . الحالة التعليمية رقم 04: موقف 01: نفس التقسيم للتلاميذ الذي كان في مرحلة الطيران ولكن هذه المرة نضع علامات فوق الرمل مقابل كل فوج وتبعد هذه العلامات عن مكان الإرتقاء بحسب الحاجة يقوم التلميذ من كل فوج بالجري ثم الإرتقاء والطيران ومحاولة السقوط عند العلامة الموضوعه مع تكرار العملية - زيادة المسافة كل مرة ، بتحويل العلامة إلى مكان أبعد وإستئناف العمل يمكن إجراء منافسة بين الأفواج بالتنقيط والفوج الذي يحصل على أكبر نقاط هو الفائز - بحيث التلميذ الذي يسقط عند العلامة يتحصل فوجه على نقطة . موقف 02: نفس التقسيم السابق يوضع حبل مكان العلامة يكون مقابلا للأفواج بحيث على التلميذ السقوط بعد الحبل - يمكن جعل مجموعة من الحبال موضوعه على الرمل بينها مسافات معينة مثلا 50سم ، وإجراء منافسة بين الأفواج - ونسجل المسافة لكل تلميذ من الفوج ، على حسب الحبل الموضوع ، ثم نجمع المسافات لكل فوج والفوج الذي يحصل على أكبر مسافة هو الفائز.	- جلب الذراعين و الاندفاع للأمام * امتصاص الصدمات الناتجة عن السقوط بثني الرجلين - الرجلين مضمومتين و مثنيتين لامتناص الصدمة - اختيار أسلوب الوثب - الاندفاع إلى الأمام لتفادي الرجوع للخلف - الخروج أماما من حفرة الوثب 40 د
المرحلة الثانية	التواصل بالكرة من خلال التمارين	الحالة التعليمية رقم 01: الموقف 01: التواصل بالكرة عن طريق التنطيط (تسخين خاص) إعطاء كل تلميذ كرة إن أمكن ذلك الجري الخفيف حول الميدان لمدة معينة مع تنطيط الكرة على الأرض وبالتبادل بين اليدين القيام بتمديد الأطراف باستخدام الكرة . الموقف 02: التواصل عن طريق أنواع التمرير: التمرير الصدرية: كل تلميذين يتقابلان على مسافة 2 متر أو 3 متر يقومان بالتمرير الصدرية في وضع الثبات ، وذلك بتشكيل رقم 6 مكتوبة من الأسفل إلى الأعلى أثناء التمرير . ثم التمرير بالتحرك إلى الأمام ثم الخلف ثم اليمين واليسار كذلك التمرير مع القفز . التمرير المرتدة على الأرض: بتشكيل رقم 6 من الثبات من القفز والتحريك في جميع الإتجاهات التمرير فوق الرأس: باليدين وبد واحدة - تمريرة قصيرة - تمريرة طويلة . القفز - الثبات - التحرك ، لا يشكل رقم 6 . التمرير من فوق الكتف: نفس العمل ، وهكذا.....الخ . الحالة التعليمية رقم 02: الموقف 01: نرسم دوائر بقطر حلقة السلة على الجدار على علو 2.5 متر يقوم التلاميذ بتسديد الكرة نحوى الدوائر بالتكرار من الثبات ومحاولة إصابة الدائرة في الوسط . الموقف 02: - هذه المرة ترتيب التلاميذ واحد تلوى الآخر ويقومون بتسديد الكرة نحوى الدوائر المرسومة على الجدار مع المشي الموقف 03: نقسم القسم إلى أفواج واحد خلف الآخر ويقابلون الجدار على مسافة معينة يقوم الأول من كل فوج بالتسديد نحوى الجدار ثم يذهب بسرعة خلف الفوج وفي نفس الوقت يقوم الذي بعده في الفوج بإستقبال الكرة المرتدة من الجدار وتسديدها مرة أخرى ثم الذهاب خلف الفوج وهكذا تتم العملية . الحالة التعليمية رقم 03: إجراء مقابلات في كرة السلة بين الأفواج .	- مسك الكرة بين اليدين - إستقبال الكرة جيدا
المرحلة الختامية	استرجاع النقائص و الاستفادة منها	الحالة التعليمية رقم 04: موقف 01: جري خفيف مع تمارين الإسترخاء موقف 02: مناقشة بعض النقائص بشكل سريع .	اعطاء نصائح وتوجيهات 10 د

وحدة تعليمية

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

* **الأستاذ:** تمرت مصطفى

* **هدف النشاط الأول:** حصة تقويمية نهاية

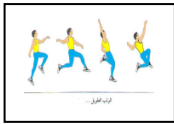
* **هدف النشاط الثاني:** حصة تقويمية نهاية

المستوى: السنة الأولى متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	<p>- جمع التلاميذ</p> <p>- المنادة</p> <p>- شرح هدف الحصة</p> <p>- تنشيط الدورة الدموية</p>	<p>الحالة التعليمية رقم : 01</p> <p>الموقف : 1</p> <p>جري خفيف مع الحفاظ على المسافات الفاصلة بينهم يصحبه حركات تسخينية مثل تدوير الذراعين الى الامام ثم الى الخلف - رفع الركبتين الى مستوى الصدر الرجلين الى الداخل و الخارج - رفع العقب الى الخلف يتخلل هذه الحركات مرونة تنفسية .</p> <p>الموقف : 2</p> <p>جري خفيف وعند الإشارة من الأستاذ يقوم التلاميذ بقفزة الحجلة مع تغيير الرجلين كل مرة ، مع إعطاء وقت للراحة أثناء أداء التمرين -</p>	<p>- مرعات التسخين الجيد</p> <p>- تجنب الإحتكاك الخشن</p> <p>15 د</p>
النشاط الأول	<p>- التعرف على أساسيات اللعبة</p> <p>- بناء منافسة تقييمية عامة .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم : 02</p> <p>الموقف : 01</p> <p>يقوم الأستاذ بإعطاء معلومات عن القفز الطويل مثل : طول وعرض المسبح الرملي وكذلك لوح الإرتقاء وبعض القوانين المهمة للتلاميذ مثل : كيفية السقوط وعدم الرجوع للخلف بعد السقوط.....الخ .</p> <p>الموقف : 02</p> <p>- تقسيم التلاميذ على حسب السن .</p> <p>- وقوف الأستاذ عند لوح الإرتقاء ، للملاحظة .</p> <p>- تسجيل نتائج التلاميذ (ثلاث محاولات لكل تلميذ - المحاولات لا تكون متتالية للتلميذ ، بل تأتي المحاولة الثانية بعد إنهاء المحاولة الأولى كل التلاميذ وكذلك بالنسبة للمحاولة الثالثة .)</p>	<p>- التركيز خلال شرح القوانين</p> <p>- تصحيح الوضعيات</p> <p>- إستقبال الأرض بالأرجل وتجنب السقوط الغير مناسب</p> <p>35 د</p>
النشاط الثاني	<p>- معرفة اللعبة من خلال القوانين</p> <p>- تعلم اللعب من خلال منافسة .</p>	<p>الحالة التعليمية رقم : 01</p> <p>الموقف : 01</p> <p>تعريف التلاميذ بلعبة كرة السلة وبعض القوانين المهمة مثل طول الملعب وعرضه وزن الكرة محيطها ، عدد اللاعبين ، وقوانين اللعبة خلال اللعبالخ .</p> <p>الموقف : 02</p> <p>- تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد .</p> <p>- يقوم الأستاذ بدور الحكم</p> <p>- تصحيح الأخطاء كل مرة من طرف الأستاذ</p> <p>- تدوين الملاحظات خلال اللعب لكل التلاميذ .</p> <p>- تصنيف التلاميذ من الجيد - حسن - المتوسط - الضعيف</p>	<p>- الإنتباه إلى صافرة الحكم جيد</p> <p>- إحترام القوانين</p> <p>- عدم التسرع في اللعب</p> <p>40 د</p>
المرحلة الختامية	<p>استرجاع النقائص و الاستفادة منها</p>	<p>الوحدة التعليمية رقم 03:</p> <p>الإسترخاء الجيد للجسم</p>	<p>اعطاء نصائح وتوجيهات</p> <p>5 د</p>



وحدة تعليمية



المستوى: السنة الثانية متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

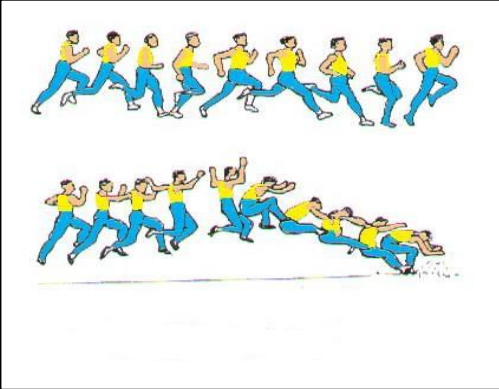
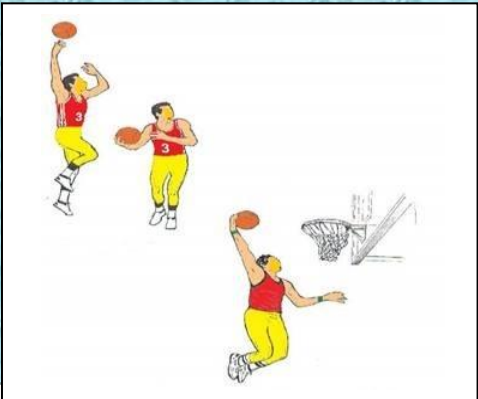
النشاط 2: كرة السلة

***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
المرحلة الأولى	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 . 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 حكمين 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 سلبيات و ايجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .	أهمية الإسترجاع 10 د



وحدة تعليمية



المستوى: السنة الثانية متوسط

النشاط 1: القفز الطويل

النشاط 2: كرة السلة

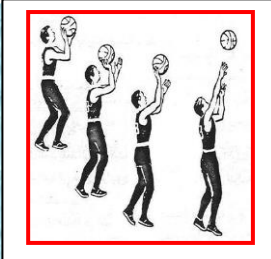
* **المؤسسة:** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

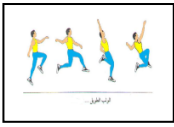
* **الأستاذ:** تمرت مصطفى

* **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 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	- 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 الجرزورة 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 المجرزورة 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 منثنيان 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 و ايجابيات 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 - اليدين 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 التنفيذية	- 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 التقييمية	- 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: الإرتكاز الخفي الإرتكاز هو أن يحتفظ اللاعب بقدم ملامسة للأرض ويحرك الأخرى في أي اتجاه دون أن تتحرك القدم الثابتة من مكانها وهي تشبه حركة الفرجار وفيها تكون القدمان متباعدتان - ويكون ثقل الجسم على قدم الإرتكاز (وهي القدم الثابتة - الخلفية هنا) ويجب ملاحظة ما يلي لأداء الإرتكاز 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- إتران 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 الإرتكاز عند الصفارة 7. المحاورة بالكرة مع أداء حركة الإرتكاز 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 الإسترخاء 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: موقف 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 سنداها 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 والضغظ 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 - اظهر 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	- اشارك الطالب في منافسة صغيرة - اظهر 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- تقسيم الطلاب إلى مجموعتين 0 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 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) 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 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 موجودا 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 محاولا 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 بدلا 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: اجراء مجموعة من القفزات للتلاميذ وتجسيد ما قمنا به وربط بين مراحل القفز	- التسخين الجيد لتفادي الإصابات - عدم لمس الحبل - عدم الرجوع للخلف بعد السقوط 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: اجراء 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 بدي 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 أبعاد 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 التعميم
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 منطقتهم . 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 والدفاع في مراقبة الخصم واقتناص الكرة : فريقان يتنافسان في حيز خاص للعب لفريق مع الكرة يقوم بتمرير الكرة بين عناصره واحتماب 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 لمعية
يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء المنافسة 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:** 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 زحلقه راحتي اليدين على الرجلين . 2- (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر مع ملامسة الركبة الأرض . (ب) تمارين الإعداد العام: 1- (جنو) 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
المرحلة الأساسية	- اظهار الطالب في مناقسة 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	مناقسة جماعية	الحالة التعليمية رقم 2: جمع التلاميذ مناقسة سلبية و ايجابية الحصة إسترخاء جيد للجسم .	يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء المناقسة 5 د

المؤسسة: متوسطة الإخوة شطوح

توزيع الأنشطة عبر السنة

السنة الدراسية: 2018/2019

السنوات: الثانية + الثالثة

الأشهر الأسابيع	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر	جانفي	فيفري	مارس	أفريل	ماي
الأسبوع الأول		الجري السريع كرة السلة	الجري السريع كرة السلة	الفصل الأول اختبارات	عطلة الشتاء	الوثب الطويل كرة اليد	الفصل الثاني اختبارات	عطلة الربيع	دفع الجلة كرة الطائرة
	الأسبوع الثاني	اتصال وتنظيم	الجري السريع كرة السلة	الوثب الطويل كرة اليد	الوثب الطويل كرة اليد	الوثب الطويل كرة اليد	دفع الجلة كرة الطائرة	دفع الجلة كرة الطائرة	دفع الجلة كرة الطائرة
الأسبوع الثالث		نشاطات تحضيرية	الجري السريع كرة السلة	الوثب الطويل كرة اليد	الوثب الطويل كرة اليد	الوثب الطويل كرة اليد	دفع الجلة كرة الطائرة	دفع الجلة كرة الطائرة	دفع الجلة كرة الطائرة
	الأسبوع الرابع	الجري السريع كرة السلة	الجري السريع كرة السلة	عطلة الشتاء	الوثب الطويل كرة اليد	الوثب الطويل كرة اليد	عطلة الربيع	دفع الجلة كرة الطائرة	الفصل الثالث اختبارات

الأستاذ:

المفتش:

المدير:

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية -باتنة -

السنة الدراسية: 2019/2018

المؤسسة: متوسطة الإخوة شطوح



النشاط البدني



النشاط الجماعي



المجال

المجال
الاول



المجال
الثاني



المجال
الثالث

المفتش

المدير

الأستاذ

وحدة تعليمية

المستوى:
النشاط 1:
النشاط 2:

حصة رقم:

متوسطة:
الأستاذ:
هدف النشاط الأول:
هدف النشاط الثاني:

التوجيهات	محتوى الإنجاز	محتوى التعلم	المراحل
			المرحلة التحضيرية
			المرحلة التعليمية
			النشاط الأول
			النشاط الثاني
			المرحلة الختامية

