

## 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.	<b>موقف 01:</b> الإصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. <b>وقف 02: (لعبة الأرقام)</b> - 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).	<b>10 عمل</b> - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - عدم الاندفاع أثناء الجري. - عدم إهمال أي عضلة ومفصل.
		<b>موقف 03:</b> 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.	<b>35 عمل</b> - الانتباه إلى إشارة الانطلاق. - بذل أقصى مجهود من أجل تحقيق الفوز وذلك بقطع مسافة (50م) في أقصر زمن ممكن.
		<b>كرة السلة</b> *بناء منافسة. *معرفة قدرات التلاميذ المهارية. *استثمار المهارات السابقة في التغلب على الخصم.	<b>موقف 04:</b> - 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".
المرحلة التعليمية	<b>موقف 05: (لعبة الصمت)</b> - يقف التلاميذ (مثنى - مثنى)، كل تلميذ ينظر إلى زميله بصمت والذي يضحك أولا يعتبر خاسرا. - تقديم نصائح وإرشادات. - التحية الرياضية.	<b>05 عمل</b> - 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.	<b>موقف 01:</b> الإصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. <b>موقف 02: (لعبة شمس وشمع)</b> - 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).	<b>10 عمل</b> - 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.	<b>موقف 03:</b> 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 <b>موقف 04:</b> نفس التقسيم، في هذه المرة عند الإشارة يجري كل تلميذ بسرعة متوسطة، عمل بالتناوب، يعطي الأستاذ الإشارة كل مرة وهكذا. <b>موقف 05:</b> إجراء منافسة بين الأفواج على شكل لعبة والخاسر يعاقب بمشية البطة.	<b>35 عمل</b> - 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.	<b>موقف 06:</b> 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. <b>موقف 07:</b> يقسم التلاميذ إلى (04) أفواج، كل فوجين في 1/2 الملعب يتم بعد الإشارة التمرير واستقبال الكرة ثم الرجوع للتصويب على السلة. <b>موقف 08:</b> إجراء منافسة تطبيقية.	<b>35 عمل</b> - (3) عمل لكل ورشة مع احترام أوقات الراحة. - دقة الاستقبال والتمرير. - بذل مجهود من أجل التغلب على الخصم.
المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	<b>موقف 09: (لعبة بر-بحر)</b> 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 ثم التحية الرياضية.	<b>05 عمل</b> - 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.	<b>موقف 01:</b> الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. <b>موقف 02: (لعبة الألوان)</b> - 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).	<b>10 عمل</b> - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - لمس التلميذ دون دفعه. - عدم إهمال أي عضلة أو مفصل.
	المرحلة التمهيديّة	<b>الجري السريع</b> * التعرف على وضعية الجثو (خذ مكانك - استعد - انطلق). * التعود على الإحساس الحركي للجسم. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	<b>موقف 03:</b> 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. <b>موقف 04:</b> في هذه المرة تغطي الإشارة مباشرة (إلى المكان - استعد - انطلق) ويجري التلاميذ بسرعة متوسطة. <b>موقف 05:</b> إجراء منافسة تطبيقية على شكل لعبة اللمس والخاسر يعاقب بمشية البطة.
المرحلة التعليمية		<b>كرة السلة</b> * محاورة الكرة في المكان. * محاورة الكرة بين قمعين 15 م. * محاورة الكرة بين 10 أقماع 2م. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	<b>موقف 06:</b> يقسم التلاميذ إلى (04) أفواج، فوجين ذكور، فوجين إناث ويقسم الملعب إلى نصفين، الذكور في النصف الأول، والإناث في النصف الثاني. - <b>لعبة التمريرات الخمس:</b> حيث يمرر التلاميذ (05) تمريرات دون محاورة الكرة ومن يصل إلى (05) تمريرات أولا يعتبر فائزا. <b>موقف 07:</b> 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. <b>موقف 08:</b> إجراء منافسة تطبيقية على شكل لعبة.
	المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	<b>موقف 08: (لعبة إبعاد الكرة)</b> - 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.	<b>موقف 01:</b> الاصطفاف، المنادة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. <b>موقف 02:</b> (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).	<b>10 عمل</b> - الانضباط وحسن الإصغاء 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.	<b>موقف 03:</b> 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). <b>موقف 04:</b> نفس التمرين مع إزالة الحبل، الجري يكون متوسط الشدة. <b>موقف 05:</b> إجراء منافسة بين فوجين لتجسيد ما تم تعلمه أثناء الحصة.	<b>35 عمل</b> - 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.	<b>موقف 06:</b> (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. <b>موقف 07:</b> إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	<b>35 عمل</b> - 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.	<b>موقف 09:</b> (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 أخطأ، ويعلن فائزا من بقي أخيرا. - تقديم نصائح وإرشادات. - التحية الرياضية.	<b>05 عمل</b> - 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.	<b>موقف 01:</b> الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. <b>موقف 02: (لعبة الحفقات)</b> - 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. - التمريينات الخاصة بالمرونة (التمديدات).	<b>10 عمل</b> - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - التركيز على إشارة الأستاذ. - التمديد الجيد للعضلات والمفاصل.
المرحلة التعليمية	<b>الجري السريع</b> * إجراء منافسة بين التلاميذ. * معرفة مدى استيعاب التلاميذ. * مسافة الجري (50م). * تسجيل الملاحظات ومقارنتها بالتقويم الأولي.	<b>موقف 03:</b> 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.	<b>35 عمل</b> - عدم تخفيض السرعة عند الاقتراب من خط الوصول. - التركيز على بذل مجهود من أجل تحقيق الفوز بدون أخطاء قانونية.
النشاط الأول	<b>كرة السلة</b> * إجراء منافسة بين الأفواج في ملعب كرة السلة. * معرفة مدى استيعاب التلاميذ. * تسجيل الملاحظات ومقارنتها بالتقويم الأولي.	<b>موقف 04:</b> 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.	<b>35 عمل</b> - تصحيح الأخطاء خلال المقابلات. - تطبيق القوانين الخاصة باللعبة. - احترام الزملاء وقرارات الحكم.
النشاط الثاني			
المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	<b>موقف 05: (لعبة الاقتناص)</b> 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 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.	<b>05 عمل</b> - التركيز والانتباه. - تصحيح الأخطاء.



## 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.	<b>موقف 01:</b> الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. <b>موقف 02: (لعبة المروحة)</b> - 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).	<b>10 عمل</b> - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - المحافظة على توازن الجسم. - عدم إهمال أي عضلة أو مفصل.
النشاط الأول	<b>الجري السريع</b> * الجري في خط مستقيم مسافة 10 أمتار. * الجري في خط مستقيم 20 متر. * الجري في خط مستقيم 30 متر. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	<b>موقف 03:</b> 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) <b>موقف 04: (لعبة الجري على الحواجز)</b> 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. <b>موقف 05:</b> إجراء منافسة تطبيقية.	<b>35 عمل</b> - 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	<b>كرة السلة</b> * محاوراة الكرة والتصويب السلمي نحو السلة. * تمرير واستقبال الكرة والتصويب السلمي للكرة. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	<b>موقف 06:</b> 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). <b>موقف 07:</b> 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 التلاميذ بالتمرير مثنى مثنى وصولاً للقمعين الموضوعين قريب من نصف الملعب ثم العودة والتصويب نحو السلة. <b>موقف 08:</b> إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	<b>35 عمل</b> - الجري خطوتين فقط بعد مسك الكرة ثم التصويب. - احترام قانون اللعبة. - التحلي بالروح الرياضية وتقبل النتيجة كما هي.
المرحلة الختامية	* العودة إلى الهدوء.	<b>موقف 09: (لعبة الألوان)</b> - 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.	<b>05 عمل</b> - 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.	<b>موقف 01:</b> الاصطفاف، المناداة، مراقبة اللباس، شرح هدف الحصة، التحية الرياضية. <b>موقف 02: (لعبة جمع المحصول)</b> 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).	<b>10 عمل</b> - الانضباط وحسن الاصغاء للأستاذ. - عدم إهمال أي عضلة أو مفصل.
	<b>الجري السريع</b> * تعلم الانطلاق من وضعيات مختلفة. * اعتماد الإشارة السمعية والبصرية. * تنمية سرعة رد الفعل انطلاقا من وضعية الجثو. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	<b>موقف 03:</b> 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. <b>موقف 04:</b> نفس التقسيم، لكن الانطلاق من وضعية الجثو (خذ مكانك - استعد - انطلق)، مرة إشارة سمعية ومرة إشارة بصرية مسافة 10 أمتار فقط. <b>موقف 05:</b> إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج على شكل لعبة.	<b>35 عمل</b> - 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	<b>كرة السلة</b> * التصويب نحو السلة من وضعيات مختلفة وطرق متنوعة من أجل تنمية الإحساسات بين التلميذ والسلة. * استثمار المهارات المتعلمة في المنافسة.	<b>موقف 06:</b> - 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 بالمحاورة ثم التصويب. - ورشة 04: التصويب الثلاثي يكون خارج (قوس الرمية الثلاثية) وذلك بتمريرة من الزميل. <b>موقف 07:</b> إجراء منافسة تطبيقية بين الأفواج.	<b>35 عمل</b> - 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'
	<b>المرحلة الختامية</b>	* العودة إلى الهدوء.	<b>موقف 08: (لعبة نقل الكرات)</b> - 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: 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 يخطأ، 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 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.	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، التموثق في الدفاع) تسجل النتائج في "الشبكة التقويمية" ثم تحسب النسب المئوية 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