



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
مخبر برامج الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة



المسيلة في : 2020/11/08

الرقم : 2020/019

سلسلة الكتب الأكاديمية لمخبر برامج الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة

P.S.L PAPSA

التقديم الدولي (ISSN) : 2602-6406

شهادة خبرة كتاب

بناء على تقارير الخبرة الايجابية الموقعة من طرف السادة الخبراء الآتية أسمائهم :

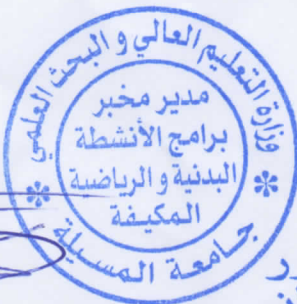
الأستاذ الدكتور: زيوش احمد جامعة زيان عاشور بالجلفة
الأستاذ الدكتور: اوشن بوزيد جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
الأستاذ الدكتور: بن دقل رشيد جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

تمنح شهادة خبر كتاب للسيد (ة) : صغيري راجح
الرتبة : أستاذ محاضر " أ " القسم : النشاط الرياضي المكيف الجامعة الأصلية : محمد بوضياف
بالمسيلة

عنوان الكتاب : مرافق أستاذ التربية البدنية والرياضية

لاستعمالها في حدود ما يسمح به القانون

مدير المخبر



الأستاذ الدكتور
بوخرص رمضان





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



سلسلة الكتب الأكاديمية
لمخبر برامج الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة

مرافق

أستاذ التربية البدنية والرياضية

تأليف

د . صغيري رابح

تأليف : د . صغيري رابح

مختصر السيرة الذاتية



الاسم واللقب: رابح صغيري
الرتبة العلمية: أستاذ / جامعة محمد بوضياف بالمسيلة - الجزائر.
البريد الإلكتروني: rabahseghiri@gmail.com
الهاتف: 0774.00.39.92
الشهادات المتحصل عليها:

- شهادة البكالوريا، تخصص علوم الطبيعة والحياة، سنة 1998، ثانوية شريف الادريسي، ولاية المسيلة.
- شهادة الليسانس، تخصص تربية بدنية ورياضية، دفعة 2002، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر.
- شهادة نجاح في امتحان التخرج الذي أجري بالمدرسة التطبيقية للمشاة/ ن ع 1، عام 2004، الناحية العسكرية الأولى.
- شهادة الماجستير، تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، سنة 2008، تخصص: الإرشاد النفسي الرياضي، جامعة الجزائر، حول موضوع: "برنامج رياضي ترويجي مقترح للتخفيف من بعض الاضطرابات النفسية، إشراف الدكتور: بن تومي عبد الناصر.
- شهادة دكتوراه في العلوم، في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص: الإرشاد النفسي الرياضي، بدرجة مشرف جدا، سنة 2013، معهد التربية البدنية والرياضية، إشراف الدكتور: بوسكرة أحمد.
- شهادة التأهيل الجامعي في العلوم، في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، بدرجة مشرف جدا سنة 2015 جامعة المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

أهم المهام والخبرات العلمية:

- أستاذ التعليم المتوسط في مادة التربية البدنية ابتداء من 12/04/2005، إلى غاية 16/05/2005، اكاديمية بوشناق عم، جبل مساعد، ولاية المسيلة.
- أستاذ التعليم الثانوي في مادة التربية البدنية ابتداء من 08/11/2005، بثانوية الخوارزمي، بولاية ورقلة.
- أستاذ تعليم ثانوي متربص بتاريخ 08/11/2005 إلى غاية 07/08/2006، بثانوية الخوارزمي، بولاية ورقلة.
- أستاذ تعليم ثانوي في مادة التربية البدنية بتاريخ 23/09/2008 إلى غاية 31/12/2009، بثانوية المجاهد دحماني الصالح، الزيتون، المعاضيد، ولاية ورقلة.
- أستاذ تعليم ثانوي مرسوم بتاريخ 08/08/2006 إلى غاية 29/12/2009، بثانوية الخوارزمي، بولاية ورقلة.
- مدرب جهوي لفريق كرة القدم لبلدية حمام الضلعة، الرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة، 2008-2009.
- أستاذ مساعد قسم (ب) تخصص الإرشاد النفسي والرياضي، بجامعة المسيلة، 31/12/2009.
- أستاذ مساعد قسم (ب) تخصص الإرشاد النفسي، بجامعة المسيلة، 31/12/2010.
- أستاذ مساعد قسم (أ) تخصص النشاط الرياضي المكيف والصحة، بجامعة المسيلة، 29/12/2011.
- أستاذ محاضر قسم (ب) تخصص النشاط الرياضي البدني المكيف، بجامعة المسيلة، 14/03/2013.
- أستاذ محاضر قسم (أ) تخصص النشاط الرياضي البدني المكيف، بجامعة المسيلة، 02/03/2015.
- عضو لجنة امتحان الماجستير، تخصص التربية الحركية، فرع نظرية ومنهجية التربية البدنية، 2011.
- عضو أمانة الملتقى، الملتقى العلمي الوطني الأول حول: النشاط البدني الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر، جامعة المسيلة، 22-23 نوفمبر 2011.
- عضو مقرر للجلسة لفعاليات المؤتمر العلمي الدولي الرابع، المنعقد أيام 25-26-27 نوفمبر 2013، بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة.
- عضو في المجلس العلمي لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للموسم الجامعي (2012، 2013، 2014).
- عضو مشروع بحث (cnepru) بعنوان: تصميم برنامج تدريبي نفسي لسمات الشخصية للاعبين وتأثيرها على مستواهم الرياضي في كرة القدم، 2014.
- عضو مشروع بحث (pnr) بعنوان: دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بين منطقة الشمال والجنوب الجزائري 2014.

ISBN: 978-9931-9462-2-9

ISSN : 2602-6406

الإيداع القانوني : 9-2-9462-9931-978 ISBN:



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



سلسلة الكتب الأكاديمية
لمخبر برامج الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة



تأليف
د. صغيري رابح

مرافق أستاذ التربية البدنية والرياضية

تأليف : د. صغيري رابح

ISSN : 2602-6406

الإيداع القانوني : 9-2-9462-978-9931-ISBN

مرافق

أستاذ التربية البدنية والرياضية

د. صغيري رابح

مرافق
أستاذ التربية،
البدنية والرياضية

جميع حقوق المؤلف محفوظة

الطبعة الأولى

1441 هـ / 2020 م

سلسلة الكتب الأكاديمية
لمخبر برامج الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة

رقم الإيداع القانوني (ISBN): 978-9931-9462-2-9

ISSN: 2602-6406

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ
إِصْلَاحِهَا ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ
كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

[سورة الأعراف الآية 85]

إهداء

إلى من قدّمت سعادتي وراحتي على سعادتها...

أمي الفاضلة.

إلى مثال التفاني والإخلاص...

أبي الحبيب.

إلى من لم تبخل بمساعدتي يوم ما...

زوجتي العزيزة.

إلى كل من ساهم في انجاز واخراج هذا

العمل...

إلى كل محب للعلم

أهديكم ثمرة هذا الكتاب المتواضع....

مقدمة

أصبح الإنسان في عالمنا الحديث عبدا لكثير من التقنيات، هو مخترعها تحسبا للقيام بواجباته الحيوية بسهولة وحرية تامة، لكن كلما تطورت التكنولوجيات كلما تظهر حريته شكلية ولم تترك له الوقت الكافي ليكون إنسانا متزنا فأصبح في سباق متعب بين رغباته في الترفيه عن نفسه وترويضها وبين وتيرة حياته اليومية المرهقة وما ينتج عنها من اضطرابات نفسية واجتماعية. فعلى المربين وخاصة أساتذة التربية البدنية أن يهتموا بهذا الواقع اليومي المعاش بمساعدة المتعلمين وتحضيرهم بصفة جيدة ومتزنة لاحتواء هذه الحالة النفسية الاجتماعية ومجابهتها بعزم لكي لا ينحرفوا نحو الأمراض المتفشية في المجتمع كالتدخين والمخدرات والكحول والعنف والكآبة والاستسلام وأمراض أخرى، والتي تعتبر جراح الحضارة الحالية، وتكوينهم وترغيبهم في الحياة السليمة والنشطة وحب بذل الجهد في الملاعب الرياضية وفي الطبيعة بدلا من الحياة المستسلمة المضطربة. فعلينا كلنا وأكثر من أي وقت مضى أن نعطي لتلاميذنا ثقافة عامة في التربية البدنية التي لا تنحصر في اكتساب مهارات فنية بل فتح المجال لمعرفة حركات نفعية وتبني سلوكيات حميدة لتكوين مواطن الغد المتفتح النشط.

فنضع بين أيدي المربين هذا الدليل المنهجي نوضح فيه ما جاء من مستجدات ومعلومات خاصة بتدريس المادة في ظل المقاربة بالكفاءات المعتمدة من طرف وزارة التربية الوطنية في إطار إصلاح المنظومة التربوية.

العناصر المقترحة تمكن الأستاذ من:

- الفهم الجيد لأهداف مادة التربية البدنية والرياضية وأبعادها التربوية في ظل هذه المقاربة المعتمدة، وهو العنصر الذي أردناه كمدخلا لهذا الدليل .
- الاطلاع على الشروحات الخاصة بالمقاربة بالكفاءات .
- كيفية تناول المنهاج وتطبيقه في الميدان .
- فهم استراتيجية تعليم/ تعلم وطرق التدريس المعتمدة .
- الدعم بتوجيهات تربوية.
- الدعم بنموذج لإنجاز وحدة تعليمية.
- الدعم بنموذج لإنجاز حصة تعليمية.
- كيفية توظيف التقييم وأبعاده التربوية، وكذا عمليات التقويم وتقدير نتائج التلاميذ.
- معلومات حول تعليمية المادة والأنشطة البدنية والرياضية .
- مدونة الوسائل التعليمية وكيفية استعمالها في الميدان .
- مصطلحات بيداغوجية.



المدخل

تعتمد مادة التربية البدنية والرياضية على مختلف النشاطات الحركية العامة. وتناولها يتمشى والتجانس مع المقاربة المعتمدة، من حيث تنمية الجانب البدني العام، والمهارات الفكرية او الحركية، وبناء شخصية التلميذ، وكذا تنمية القدرات وعوامل التنفيذ (المداومة، السرعة، الاستطاعة التنسيق الحركي العام والتوازن ...)، ولما كانت المدرسة تبجل هذا المسعى الحيوي الهام، فالتعلم بواسطة النشاطات البدنية والرياضية يمكن التلميذ من الاندماج في الحياة اليومية ويدفع به للتعايش مع محيطه المألوف. وللاستجابة لانشغالات التلميذ، ومواكبة هذا التعايش، حددت مقاييس علمية وبيداغوجية تسيرون وتنظم نشاطات المادة حتى تساهم بكل فعالية في تنمية الكفاءات المنتظرة في المسار الدراسي بحيث:

1. تساهم في تنمية قدرات التلميذ الحركية التي تستدعي إمكانيات التنفيذ الحركي (السرعة- المداومة القوة المرونة التنسيق التوازن-...).
2. تساهم في تحسين مهارات التلميذ الفكرية، والنفسية - الحركية انطلاقا من قدراته المكتسبة وتحويلها من ممارسة بسيطة عادية إلى ممارسة نفعية .
3. تساهم في بناء شخصية التلميذ المميزة .
4. تساهم في تنمية قدرات الإدراك التي تسمح له بالتعرف على المعلومات الضرورية واستعمالها لأخذ القرار المناسب أثناء تأدية مهمة أو عمل من جهة، والتحكم في مواجهة المحيط المادي والبشري من

جهة أخرى.

5. تساعد في تنمية المهارات التي يمكن توظيفها في مختلف النشاطات الرياضية لتمتد إلى النشاطات المدرسية والمهنية بعد ذلك.
6. تعلم التلميذ كيفية مواجهة المواقف وتقييم المشاكل المطروحة التي تعترض حياته اليومية ومدى فعالية وتأثير أفعاله وتصرفاته من أجل تحسينها وتطويرها في المواقف الجديدة
7. تمكن التلميذ من اكتساب كفاءات جديدة ناتجة من تعلم مفيد وصالح، وكذا الوعي بإمكانياته حيث تدفع به إلى التعلم الذاتي والإبداع .
8. تساهم في تنمية التوازن وتحسين الصحة وتوفير أحسن ظروف النجاح .
9. تعلم تذوق الجهد والتعبير الحركي، وتنمي روح المسؤولية والتضامن والانضباط.
10. تمكن التلميذ من إثبات ذاته في محيطه الاجتماعي، الثقافي والمدرسي.

أولاً: أهداف المادة في ظل المقاربة بالكفاءات

ليست التربية البدنية والرياضية غاية في حد ذاتها، المراد بها تحسين في اللياقة البدنية بواسطة التدريب الرياضي، الذي يعتمد على التقوية العضلية من جهة والمهارات الفنية وخطط وأنظمة الألعاب التي تكسب النتيجة الرياضية من جهة أخرى.

بل هي وسيلة تربوية، غايتها إعداد الفرد لمواجهة ما يحول به من متغيرات وتقلبات في الحياة.

كيف ندرك هذه الأهداف ؟

إن اختيار النشاطات البدنية والرياضية كمحتويات تعليمية دعامة أساسية للمادة، يتم بناؤها انطلاقاً من خصائص هذه النشاطات نفسها، والتي تساعد في تنمية الكفاءات المنتظرة، من خلال الإشكاليات التعليمية المطروحة، ونوعية علاقات التلميذ مع محيط عمله والوسائل المستعملة. تبرز النشاطات وفقاً للإمكانيات المتوفرة في الميدان، وتكون محتوياتها متجانسة مع مؤشرات الكفاءة المستهدفة ويتم توزيعها في الزمان عبر وحدات تعليمية .

خلال عملية الإنجاز، يتم تقدير سلوكات التلاميذ الحركية وتقييم نتائج المهارات المحصل عليها (التقييم التشخيصي)، وهذا ما يسمح باختيار المحتويات بعد التعرف على:

- المشاكل المطروحة خلال النشاط المستهدف .
- إمكانيات التلاميذ القاعدية (حركية- نفسية - معرفية) .
- الاستعداد (كفايات التحقيق، نوعية العلاقات أثناء العمل).

هذا ما يسمح ببناء مخطط تكويني يستدعي :

- إدراك بيداغوجية الفروقات.
- اختيار طريقة التدريس المناسبة (الطرق النشيطة).
- تكييف العمل لمستوى التلاميذ وتوزيعهم على أفواج متكاملة فيما بينها.
- السهر على اختيار حالات تستدعي العمل بالتبادل والمساعدة بين التلاميذ داخل هذه الأفواج.
- إدماج جميع فئات التلاميذ في العمل دون إقصاء .

• أما نشاطات التعلم ؟

تسمح التربية البدنية والرياضية باستعمال العديد من النشاطات، تصنف من حيث الخصائص إلى :

➤ نشاطات فردية.

➤ نشاطات جماعية .

• من حيث المسعى:

فتبقى موحدة لا تتجزأ، بحيث ترمي إلى تنمية كفاءات لدى التلميذ حيث تستعمل المهارات الحركية المميزة للفتيات الرياضية، والتي تستدعي التعامل - التعاون - التضامن والقيام بأدوار إيجابية ونافعة ضمن مجموعة العمل المنتسب إليها.

وترتب النشاطات البدنية والرياضية على النحو التالي :

■ نشاطات تحدي المواجهة:

- الألعاب الجماعية: كرة اليد، كرة السلة والكرة الطائرة .
- رياضات التلاحم: ترمي إلى المواجهة الرياضية بين الأشخاص:
- كالمبارزة، المصارعة والكارآتي.

■ نشاطات الهواء الطلق:

- يمكن إدراجها في إطار النشاطات الخاصة
- كالجولات الرياضية والاستطلاعية في الطبيعة والمحيطات الخاصة (سباق التوجيه).
- الزهات مشيا أو جريا على الأقدام أو على الدراجات في المحيط الطبيعي السهل التفقد.
- الألعاب الرياضية الكبرى داخل وخارج المؤسسة (ألعاب الهواء الطلق).
- ألعاب الشاطئ، ألعاب الجبال، ألعاب الرمال، الألعاب في الغابات.

■ نشاطات التحكم في الجسم والمحيط:

- نشاطات ألعاب القوى.
- نشاطات الجري.
- نشاطات القفز.
- نشاطات الرمي.

- النشاطات الجمبازية.

- الجمباز الأرضي.

- الجمباز على الأجهزة.

- الجمباز الإيقاعي.

■ النشاطات المكملّة:

- دروس وتطبيقات حول الحوادث الرياضية والإسعافات الأولية.

- دروس وتطبيقات حول الوقاية والأمن الصحي والنظافة.

- دروس نظرية حول أهداف المادة، تاريخ الرياضات وأثارها الثقافية والعلوم المرتبطة بها.

■ النشاطات اللاصفية:

تكون امتدادا للحصص التعليمية الرسمية، تدخل في إطار النوادي العلمية - الثقافية والرياضية للمؤسسة وهي عبارة عن فرق رياضية تنافسية مختصة تمثل المؤسسة في المنافسات الرسمية المدرجة في البرنامج الرسمي للرابطة الولائية للرياضة المدرسية إضافة لبرنامج منافسات بين الأقسام والمؤسسات المسطر من قبل الهيئة التربوية في أمسيات يوم الاثنين وخلال مناسبات الأعياد الوطنية والدينية.

ثانيا: المقاربة بالكفاءات

تسعى المدرسة إلى تربية التلميذ وإعداده لمواجهة الحياة اليومية، لما تزوده به من معرفة وتجربة يتحدى بها ظواهرها المختلفة، كما تسمح له بالتطلع إلى الآفاق المستقبلية في أمان .

بالإضافة لما تسمح به من ممارسات اجتماعية (المدرسة) خلال الدراسة فإنها تساهم بقدر وافر في تثبيت كفاءات تكون قاعدة للحياة المهنية، إن طبيعة الحياة المدرسية تستلزم الدقة، الانسجام والتجانس بين البرامج التعليمية، وكذا التلميذ الذي نتعامل معه من جهة، وبين هذه المحتويات وحقيقة ميدان العمل من جهة أخرى. كما أنها تفترض نسقا متكاملا بين جميع أطراف العملية التربوية (الفريق البيداغوجي- إدارة المؤسسة والأولياء) لتحقيق الأهداف التي ترمي إليها المدرسة وتقاسم المسؤوليات.

تصبح مسؤولية المربين بيداغوجية و تربوية التي تخضع للمقاييس التالية:

- تنظيم العمل في الزمان عبر مراحل التعلم (الطور- السنة- المجال- الوحدة التعليمية- الحصص التعليمية).
- تنظيم العمل في الميدان (استعمال عقلاني لمساحات العمل).
- تسيير واستعمال عقلاني للوسائل البيداغوجية المتوفرة في المؤسسة .
- استعمال وسائل الدعم والإيضاح (كالكراس المادة- المجالات- الملصقات- والدروس نظرية)
- تعتمد المقاربة على تنسيق المجهودات والتفكير والمبادرة الجماعية

▪ الاهتمام بالتلميذ كأولوية ملحة وإعطاء فرص التعلم للجميع.
كما تسمح بالتوظيف الجيد للتقييم وخلفيته التربوية والتكوينية،
والتقدير الجيد لمجهودات التلميذ وما بنجر عليه كنتائج سلوكاته
وتصرفاته .
كما يجب اعتماد مبدأ التقويم لضمان صحة العمل وتطويره في
الزمن والمكان، والإلمام بعنصر التحفيز كأداة عمل ضرورية

1/ منطق التدريس بالكفاءات :

1.1/ مفهوم الكفاءة :

تشمل القدرة على استعمال المهارات والمعارف الشخصية في
وضعيات تعليمية جديدة داخل مجال مدرسي أو مهني، فهي نتيجة تنظيم
العمل في الزمن والمكان عبر تخطيط عقلائي مناسب للإمكانيات المتاحة،
وتكييف محتويات التعلم لمستوى المتعلم وخصائصه .

تسمح الكفاءة بإنجاز عمل قابل للملاحظة والقياس نتيجة
سلوكات تستدعي مهارات معرفية، نفسية- حركية واجتماعية - وجدانية
ضرورية لتحقيق عمل مفيد ولعب أدوار فردية كانت أم جماعية، مفادها
المشاركة الطوعية والفعالية للمتعلم فيجو التعاون والتضامن والتبادل في
الخبرات.

من هذا المنطلق تصبح الكفاءة مكتسبة، توظف من أجل تحسين
المستوى والتكيف.

الكفاءة قوة إدماجية تكتسي الطابع الاجتماعي وتأخذ بعين
الاعتبار كل المتعلمين حيث تتضمن :

■ الجزء الكامن:

الذي يعبر عن مجموعة من المعارف والمهارات الحركية، المعرفية والحسية التي تصبح مكتسبات تؤهل المتعلم لمواجهة الظرف الجديد والاستعداد له (المكتسبات والمؤهلات).

■ الجزء الإجرائي:

وهي عناصر الإنجاز التي تمكن من إدراك الموقف والأفعال وضرورة تحسينها انطلاقاً من معايير واضحة وملموسة (العمل).

1-2/ معنى المقاربة بالكفاءات:

هي مقاربة أساسها أهداف معلن عنها في صيغة كفاءات يتم اكتسابها باعتماد محتويات منطقتها الأنشطة كدعامة ثقافية، وكذا مكتسبات المراحل التعليمية السابقة. والمنهج (طرق التوصل والعمل) الذي يركز على التلميذ كمحور أساسي في عملية التعلم.

تتحول هذه المكتسبات إلى قدرات ومعارف ومهارات تؤهل التلميذ للاستعداد لمواجهة تعليمات جديدة ضمن سياق يخدم ما هو منظر منه في نهاية مرحلة تعلم معينة، أين يكون النشاط البدني والرياضي دعامة لها (كفاءة مادية: تكوين خاص)، كما يتضمن التعلم عملية شاملة تقتضي إدماج معلومات علمية وأخرى عملية تساعد على التعرف أكثر على كيفية حل المشاكل المواجهة (كفاءة عرضية: تكوين شامل).

يعتبر هذا النهج التربوي حديثاً إذا ما قورن بالتعليم التقليدي الذي يعتمد على محتويات مفادها التلقين والحفظ، فمسعى هذه المقاربة إذن هو توحيد رؤية تعليم / التعلم من حيث تحقيق أهداف مصاغة على

شكل كفاءات قوامها المحتويات. وتستلزم تحديد الموارد المعرفية والمهارية والسلوكية لتحقيق الملمح المنتظر (الكفاءة) في نهاية مرحلة تعلم ما.

1-3/ مبادئ المقاربة:

- تعتبر التربية عملية تسهل النمو، وتسمح بالتواصل والتكيف والاهتمام بالعمل.
- تعتبر المدرسة امتدادا للمجتمع، ولا يليق الفصل بينهما.
- تعتبر التربية عنصرا فعالا في اكتساب المعرفة.
- تعتبر التربية عملية توافق بين انشغالات التلميذ وتطلعاته لبناء مجتمعه.
- تعتبر التعلم عنصرا يتضمن حصيلة المعارف والسلوكات والمهارات التي تؤهله لـ :

- القدرة على التعرف (المجال المعرفي).
- القدرة على التصرف (المجال النفسي حركي).
- القدرة على التكيف (المجال الوجداني).
- تعتبر التلميذ المحرك الأساسي لعملية التعلم، وهذا ما يستدعي:
 - المعارف فطرية موهوبة أو مكتسبة عن طريق تعلم.
 - القدرات عقلية، حركية أو نفسية.
 - المهارات قدرات ناضجة مقاسها: الدقة، الفعالية والتوازن.

- تعتبر الكفاءة قدرة إنجازيه تتسم بالتعقيد عبر سيرورة عملية التعلم، قابلة للقياس والملاحظة عبر مؤشراتهما .
- تعتبر مبدأ التكامل والشمولية كوسيلة لتحقيق الملمح العام للمتعلم.

1-4/ مبادئ التكامل:

الضمان أكثر فعالية ونجاح من حيث تربية التلميذ في شموليته، يعمل الأستاذ على خلق علاقات بين مختلف المواد التعليمية. مما يمكن التلميذ من إدراك نقاط التقارب بينها، وقدرة تحليل حقائق العالم الذي يعيش فيه، ويجري هذا التكامل حول الأبعاد التالية:

- التربية الاستهلاكية.

- التربية التنموية.

- التربية البيئية.

- التربية الإعلامية.

- التربية الصحية، الوقائية والأمن والحياة.

كل هذه المجالات الحيوية تناسب المفاهيم التي تحددها المعارف الضرورية لدعم التفكير والتعلم بإدماج كل العناصر المحيطة بالتلميذ، والتي تصبح من انشغالاته واهتماماته الأولية في المدرسة.

دراسة هذه المجالات تهتم جميع المواد التعليمية، حيث تمكن التلميذ من التعرف على المشاكل التي يعرفها العالم المعاصر، كما يستطيع تنمية فكرة المسؤولية اتجاه ذاته وكذا اتجاه الآخرين.

وهذه ليست موادا في حد ذاتها، بل تصبح عناصر تدمج في جميع

مواد التدريس، لتعطي للتلميذ فرصة الإحساس بصحة المعرفة حيث تتأتى عن طريق:

- المعلومات التي تحتويها وتوفرها للتلميذ، لتزويده بما يجب معرفته في المدرسة من علوم وتكنولوجيا وما إلى ذلك.
 - التفكير وفرص توظيف مكتسباته العلمية والإبداعية في ميدان التعلم.
 - الفعل المناسب الذي تقترحه هذه المواد خلال عمليات التعلم المختلفة.
 - المساهمة في التربية العامة بواسطة التفكير الإيجابي.
- إن دراسة هذه المجالات تعتمد على قوة المعارف التي توفرها، بفضل المعارف التي يقدمها أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية واستغلالها لدعم المحتويات التي يقترحها على التلميذ في إطار التكامل بين المواد التعليمية، ويتأتى هذا بـ:
- وضع استراتيجية ذات جسور تربط مادته بالمواد الأخرى بتبجيل نقاط التقارب بينها.
 - تنسيق محتويات نشاطاته، لأفعال تسمح بها المواد المناسبة لها، رداً على انشغالات التلميذ (اللغات-العلوم - الفيزياء - الرياضيات - إلخ .)
 - دفع التلميذ إلى البحث حول عناصر التقارب التي هو في حاجة لها يدركها في جميع المواد التي تفيده في تحقيق الربط بينها وبين النشاط الرياضي الذي هو في كنفه.

- تشاور جميع الأساتذة حول موضوع التقارب والتكامل، خلال بناء المشروع البيداغوجي من أجل تحقيق الملمح العام للتلميذ.
- الاعتماد على خبرات التلميذ المكتسبة في كل مادة من أجل التفعيل الإيجابي للتصورات والتصرفات المستهدفة خلال الحالات التعليمية التي تكون متجانسة مع الهدف التعليمي ومؤشرات الكفاءة المستهدفة.
- دفع التلميذ للاستعانة بالمعارف التي اكتسبها في إطار نشاطات مادة التربية البدنية والرياضية واستثمارها كمعالم يحتاجها في المواد الأخرى، شعورا بروح المسؤولية وأخذ المبادرة الإيجابية لصالحه وللصالح العام.

2/ ما هي السلوكات المنتظرة مع هذه الأبعاد؟

- تحضير التلميذ التصرف بذكاء وواقعية في مجال الاستهلاك:
 - من الناحية الاقتصادية.
 - من ناحية الممتلكات والخدمات الخاصة (الطعام-السكن-اللباس الصحة-النقل-الترفيه- الوقت-العمل-تقدير قيمة المملك والمصلحة في بناء فكرة العلاقة بين النوعية بالسعر).
- مفهوم السوق وعلاقته بالمنافسة والإشهار.
 - تسيير الميزانية الخاصة - ميزانية العائلة - منبع الثروات - منبع الدخل التسديد لـ المصاريف- الضرائب- الضمانات - المساهمة الاجتماعية الادخار- البيع والشراء - المقايضة - التسويق.
- مفهوم اقتصاد العائلي والاجتماعي- اقتصاد السوق- الاقتصاد الحر- علاقة الاقتصاد بالتنمية المحلية- علاقة الاقتصاد بتنمية الدولة. حماية المستهلك وكيفيات اللجوء للسلطات والجمعيات. الجمعيات الاستهلاكية (فن العيش والاستهلاك).

التربية
الاستهلاكية



تربية الاتصال

- يتعلم التلميذ كيفية الاستعمال الحر لوسائل الإعلام والمخاطبة ولغات التخاطب من خلال التعرف على:
 - الصحافة المكتوبة - السمعية البصرية - المقروءة .
 - الصحافة المختصة والمجلات .
 - طبيعة الإعلام ومصادره .
 - مؤسسات الإعلام الوطنية والدولية
 - التعرف على طرق، كفاءات، أماكن ومجالات التعبير
 - التعرف على طرق، كفاءات وتقنيات التعبير والمخاطبة .
 - التعرف على فضاءات التعبير والمخاطبة.

التربية التنموية

- يتعلم التلميذ كيف تتطور البلدان وكيف تنمو وتتقدم.
 - يتعرف على مدى التضامن وتاريخ الثقافات الشعبية والحضارات.
 - يتعلم كيفية احترام الهوية الشعبية واحترام الشعوب.
 - يطلع على عدم التكافؤ بين الشعوب والبلدان التساوي النمو الاقتصادي والاجتماعي والثقافي داخل كل دولة وبين الدول في العالم المعاصر.
 - يتعرف على خصائص النمو الديمغرافي ومشاكل المجاعة والصحة.
 - يتعرف على مختلف التكتلات الدولية وأسبابها والأزمات الدولية.
 - يدرك مغزى الحوارات الدولية - المنظمات الوطنية والدولية - التبادلات بين الدول ومشاكل المديونية.
 - يتعرف على طبيعة التعاون والتضامن بين الدول.

التربية البيئية

- يتمكن التلميذ من فهم العلاقات التي توجد بينه وبين محيطه وحاضره المعاش من خلال التعرف على:
 - كيفية التعايش مع محيطه الطبيعي - الاصطناعي والبيولوجي.
 - كيف يتطور المحيط وكيفية حماية فضائه
 - كيفية تهيئة - حماية وتسيير الفضاءات الطبيعية والاصطناعية.
 - استيعاب فكرة العمران والحفاظ على الطبيعة وجمالها والمساهمة في تحسينها وتطويرها والعمل على حب المدينة ومحيطها.

التربية الصحية الوقاية والحياة

- يتعلم التلميذ كيفية التربية الصحية والوقاية من خلال:
 - توقع أنواع الأخطار والاستعداد للوقاية منها.
 - تحسين التصرفات الخاصة بالنظافة والوقاية الصحية مثل:
 - النظافة الجسدية/ الطهارة الروحية/ سلامة العقل والجسم/ ترتيب فترات الراحة والعمل
 - معرفة اسباب ونتائج الإدمان على المخدرات والتدخين، سوء استعمال الأدوية وعدوى الأمراض المزمنة
 - معرفة أنواع التغذية - التوازن الغذائي والنظام الغذائي.
 - التحضير للوعي بالتقلبات البدنية - النفسية والعضوية المناسبة لفترات النمو الذي يمر بها التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط .
 - الحماية الاجتماعية وقيمة الصحة العقلية والجسمية في الحياة

التربية الأمنية

- الوعي بالأخطار والتمكن من حماية نفسه وكذا حماية الآخرين منها.
- التعرف على الأخطار الطبيعية كالفيضانات - البراكين والزلازل.
- تصحيح تصرفاته من خلال ممارسة النشاطات البدنية والرياضية.
- معرفة المخاطر الناجمة من ممارسة التجارب المدرسية والمهنية.
- معرفة حوادث المرور: أسبابها - أخطارها والوقاية منها.
- معرفة الأخطار المنزلية - الصناعية المهنية في الحياة اليومية .
- الإسعافات الأولية (تعلم التصرفات العاجلة البسيطة).



3/ تصميم الكفاءات في إطار التكامل وانطلاقاً من هذه الأبعاد التربوية:

إن اهتمام وزارة التربية الوطنية بعيداً التكامل بين المواد في ظل المقاربة بالكفاءات، هو ضمان تعلماً شاملاً وموحداً، للرفع من المستوى المهاري للتلميذ وقدراته الشاملة لضمان مستقلاً أفضل يقتضي الأمر: إنجاز مشروع مبني على جسور قوامها كفاءات مستعرضة تُصَبُّ فيها المواد التعليمية.

وقد صنفت المواد التعليمية حسب تقاربها إلى أربعة ميادين تخدم بعضها البعض من حيث التكامل الأفقي والتكامل العرضي.

فما هو التكامل المنتظر من مادة التربية البدنية والرياضية مع مجالات التعلم المقترحة؟

3-1/ التكامل مع اللغات:

- التعبير الجيد أمام الزملاء والأستاذ وقدرة استعماله بطريقة جيدة خارج إطار المدرسة.
- الإدلاء بالملاحظات وشرح قواعد ونظام النشاط والعسل
- كتابة الملاحظات وقراءتها أمام الزملاء والأستاذ.
- البحث حول تاريخ الرياضات كموسوعة حضرية عايشتها الشعوب والمجتمعات.
- كشف العلاقة بين التربية البدنية والرياضية بالاتصال (قدرة تنمية المهارات اللفظية والكتابية وكذا الاتصال والتواصل).

3-2/ التكامل مع العلوم الإنسانية والحياة :

- التعرف على القيم الأخلاقية – الثقافية - الاجتماعية - العقائدية واحترامها.
- احترام الغير وتقبل النقد والملاحظات وتقبل اللوز والانهمام كالإخفاق والنجاح.
- التعرف على الطبيعة وقوانينها وكيفية التعايش والمحافظة عليها وعلى الصحة والأمن.
- اكتساب ثقة الأفراد والجماعات.
- القيام بمهام التسيير والتنظيم بدون خلفيات ولا ميول (أدوار إيجابية).
- اكتشاف حقيقة الشعوب وتطورها بفضل التبادلات خلال الممارسات الرياضية.
- التعرف على الشخصيات الرياضية البارزة ومدى تأثيرها على الشباب والمجتمع.
- التفتح على العلوم الأخرى وحب الاطلاع.

3-3/ التكامل مع مواد التربية التجريبية:

- القدرة على التأقلم والتكيف مع الطبيعة، بعد التعرف عليها وفهم قواعدها وخصائصها.
- التعايش مع الزمان والمكان وإدراك الحسابات الزمنية والفضائية.
- تقدير الأبعاد - المدى والحسابات الفكرية.
- التعامل بالقوانين الفيزيائية وتجربتها.
- التعامل مع الأشكال والفضاءات الطبيعية.
- ترجمة المعرفة النظرية إلى ممارسة فعلية.

3-4/ التكامل مع مواد التربية الجمالية:

- التعبير الجسدي في الزمان والمكان وانسجام جمال ورشاقة الحركة .
- تنمية التفكير الإبداعي، استجابة لمؤثرات خارجية (لمسية - سمعية بصرية).
- تنمية الذوق الجمالي (سمعي - بصري - حسي - لفظي - حركي - إلخ).
- التوازن النفسي الحركي وخلق الانسجام والتلاحم بين الحركة والفعل وبين الفرد والمحيط .

ملاحظة: تنتمي مادة التربية البدنية والرياضية إلى هذا المجال.

فمن خلال هذا التكامل نستطيع القول أن: مادة التربية البدنية والرياضية، قد تساهم في تحقيق الملمح العام للتلميذ انطلاقاً من الصنافة المعمول بها:



4/ تناول المنهاج وتطبيقه:

من مساعي المنهاج، إعطاء إمكانية ممارسة التربية البدنية والرياضية ميدانيا كمادة تعليمية تساهم في ابناء شخصية التلميذ وتحضيره لحياة مستقبلية افضل:

إن إكساب التلميذ كفاءات، يمر حتما عبر تغيير طريقة الممارسة البيداغوجية الحالية، وهذا بـ:

- تحديث تكوين الأساتذة طبقا للمستجدات (المقاربة المعتمدة).
- إعادة النظر في علاقتهم بالمعرفة نفسها وكيفية تقديمها للتلميذ.
- تهيئة الظروف الملائمة للتلميذ كي يتعلم بنفسه، ويكتسب القدرة على تجنيد معارفه في الميدان.
- استغلال لهذه المعارف كلما دعت الضرورة.
- الابتعاد عن مهمة نقل وصب المعلومات وتلقين المعارف.
- وحتى ينطلق التلميذ من تجاربه الخاصة، ليبني رصيدا يتمثل في التحكم في تكوينه المتجدد مع كل المواقف والوضعيان التي تواجهه وتعرض حياته اليومية، يعتمد أساسا على السلوكات والتصرفات الحركية التي لها مكانتها المميزة في العملية التعليمية والتي تسمح له بـ:
- الوعي بإمكانياته الحركية واستثمارها في حالات مميزة.
- التعلم عن طريق المساهمة الطوعية.
- غرس روح حب التطور وتحسين المستوى.
- استثمار التعبير الجسدي كوسيلة هامة للتواصل والاندماج.
- ترقية العلاقات الاجتماعية والمساهمة الفعالة في العمل الجماعي.

هذا ما يقتضي إحداث تغييرات على التعليم التقليدي، والانتقال من منطق التعليم إلى منطق التعلم أو مواجهة الوضعيات المعقدة (الإشكالية التعليمية) التي يأخذ فيها الأستاذ دور المنشط والموجه والمحفز سعياً منه الترقية واستثمار العمل الفردي والجماعي، ولكي يتأتى هذا فعلية:

- أن يجدد معارفه العلمية ويرفع من مستواه البيداغوجي.
- أن يكون ملماً بالمفاهيم الواردة في المنهاج وقادراً على استخدامها في الميدان.
- أن يتحكم في المنطق الذي بني عليه المنهاج (تدرج الكفاءات).
- أن يتمرن على صياغة الهدف التعليمي انطلاقاً من مؤشرات الكفاءة القاعدية للوصول إلى منتج إجرائي يتضمن المواصفات التالية:
- اختيار أفعال صرفية (سلوكية) موجهة للتلميذ وليس للأستاذ.
- أن يكون الهدف التعليمي أحادي المعنى وغير قابل للتأويل.
- يوظف الهدف في وضعيات تعلم محددة ويدخل في سياق الكفاءة.
- يكون السلوك قابلاً للقياس والملاحظة.
- يقتضي شروط النجاح (كمعيار).
- يقتضي شروط الإنجاز (كمعيار).
- أن يرافقه التقييم بأنواعه في جميع مراحل التعلم.



1.4/ المسعى المنتهـج:

بُني المنهاج لبلوغ كفاءات بمختلف مستوياتها، تظهر في سلوكات وتصرفات التلميذ عند مواجهته لما يصادفه من إشكاليات في مساره الدراسي وفي حياته اليومية العادية على حد السواء.



4.2/ عناصر اكتساب الكفاءة خلال عملية الإنجاز أ/ مؤشرات الكفاءة .

وهي أفعال سلوكية مناسبة للكفاءة القاعدية المستهدفة، بحيث تمكن التلميذ من القدرة على إنجازها في نهاية مرحلة التعلم (الوحدة التعليمية).

تكتسي المؤشرات طابع الإدماج المرتب في سلوكات مجسدة، يمكن ملاحظتها وتقييمها من خلال هذه الأفعال المشتقة من الكفاءة نفسها، والتي تمكننا من اختيار أهداف تعليمية بعد إجراء عملية التقييم التشخيصي الأولي. يمكن العمل بمؤشر واحد أو أكثر، وهذا حسب احتياجات التلميذ وحقيقة الميدان، شريطة أن تعكس المستوى المرغوب فيه وتكون منسجمة مع الكفاءة المشتقة منها.

ب/ الأهداف التعليمية .

تأتي نتيجة التقييم التشخيصي المنبثق من مؤشرات الكفاءة القاعدية، وتأتي امتدادا لهذه المؤشرات بحيث تجسد ميدانيا خلال إنجاز الوحدة التعليمية (تحتوي على تسعة (09) أهداف) يتم تطبيقها في الحصص التعليمية (الحصص)، ويصاغ الهدف التعليمي طبقا للشروط التالية:

- وجود فعلا سلوكيا قابلا للملاحظة والتقييم .
- إبراز عنصر أو أكثر من شروط النجاح التي تؤكد على صحة هذا السلوك.
- تحديد كيفية إنجاز هذا السلوك وترتيبه في الزمان والمكان (شروط الإنجاز).

ج/ الوحدة التعليمية.

وهو مخطط ترتيب الأهداف التعليمية حسب الأولويات المعلن عليها، حيث تشمل الوحدة تسعة (09) أهداف تمثل (09) حصص تعليمية بساعة واحدة لكل منها (01 سا)، وتتوج بتحقيق كفاءة قاعدية (في نشاط فردي أو جماعي، وهذا إذا بقينا في تصور التخطيط الدوري المبني على نشاط رياضي واحد بالمنظور الحالي، فالاختلاف يكمن في الابتعاد عن منطق العمل بالتدرج التقني المبني على التدريب الرياضي، والعمل بمسمى منظور المقاربة بالكفاءات لإنجاز تخطيط مفاده السلوكات والتي تقتضي:

- المعرفة الخاصة والعامة في إطار الحركية العامة، وترتيب التصرفات اللازمة والمناسبة لها.
- المهارات الفكرية والحركية تأتي نتيجة المشاركة الفعلية في نشاطات مفادها الألعاب الرياضية.
- قدرة الاتصال والتواصل وتوظيف المكتسبات والمعارف لحل المشاكل المطروحة في الحالات التعليمية الهادفة والمرتبة على السلوك المنتظر.

يبقى اعتبار وتصور مخطط مفتوح اين نقترح فيه عدة نشاطات مختلفة، تخدم كفاءة قاعدية واحدة بعد تفهمنا لهذا المنتهج وتطوير فكرة تنمية الكفاءة وليس المهارات الرياضية التي تصبح حتما دعامة ووسيلة عمل.

د/ الوحدة التعليمية

هي بمثابة الحصة اين يتم تطبيق الهدف التعليمي فيها. وتستدعي معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظر الذي يتم تفعيله في وضعيات تعلم مناسبة (الحالات التعليمية) للهدف التعليمي، في إطار نشاط فردي أو جماعي، يستدعي مهارات حركية وتصرفات مكيفة مناسبة لهذه النشاطات كدعامة عمل.

هـ/ معايير التنفيذ (معايير الإنجاز)

وهي شروط تحقيق الحصة التعليمية و المتمثلة في :

➤ ظروف الإنجاز (أو شروط الإنجاز): تقتضي ترتيب حالات تعليمية

خلال مرحلة الإنجاز ، وتعبّر عن وضعيات إشكال تدفع بالتلميذ إلى الكشف على إمكانياته بغية إيجاد الحل المناسب للوصول إلى الهدف، وتكون طريقة العمل باشارك جميع التلاميذ في ورشات (كل ورشة تعبر عن حالة تعليمية)، بحيث تستجيب كل ورشة عمل لعوامل أهمها:

- مساحة توفر الأمن - النظافة - التهوية والارتياح.
- وسائل عمل مختلفة ومتنوعة لا تشكل خطرا على التلاميذ وتكون مناسبة للنشاط.
- توزيع وترتيب الزمن المحدد للعمل الخاص بكل مرحلة من مراحل الحصة، وكذا الخاص بكل حالة تعليمية، وكل مهمة او دور يقوم به التلميذ خلال الوضعية التعليمية .
- وتيرة العمل والمتمثلة في الشدة - السرعة وحجم العمل المراد إنجازه من طرف التلاميذ.

- وسائل التقييم المختلفة خاصة منها بطاقات الملاحظات الخاصة بالتلميذ والأستاذ.

➤ شروط النجاح (أو مؤشرات النجاح): وهي السلوكات الواجب تحقيقها خلال كل حالة تعليمية والمناسبة لوضعية إشكالية، وهي مقاييس تسمح بتأكيد صحة العمل ونجاح المهمة المطالب بها التلميذ.

5/ استراتيجيات تعليم / تعلم

5.1/ وضعيات الإدماج:

تطابقها مع مؤشرات الكفاءة أمرا ضروريا حيث تستجيب للمعطيات التالية :

▪ الحالات التعليمية:

تقترب من التدريب الرياضي، لكن بتصور تربوي بعيد عن الروتينية والآلية الحركية المبنية على التكرار والتدرج الفني، العمل والمرهق، الذي يتطلب المزيد من الجهد واستيعاب الفتيات الرياضية مهما بلغت شدة وظروف العمل.

تسمح الحالات التعليمية المقترحة في ظل المقاربة بالكفاءات بفتح مجال المبادرة التلميذ، كي يعبر عن طاقاته الكامنة ويفجرها في محيط ملائم وهذا بإشراكه في جميع عمليات التعلم. ليكشف عن مهاراته الفطرية والمكتسبة مما يدفع به إلى التعاون والتضامن مع زملائه من أجل تحقيق المشاريع الجماعية.

فيظهر مبدأ التنافس والمنافسة عنصران هاما للتحفيز والنجاح.

■ الألعاب:

وهي النصر الأساسي والشرط الضروري الذي يتحقق به الهدف، بحيث تخضع لنظام مدروس يرمي إلى تحقيق أهداف مبنية بمنهجية علمية كفيلة بتطوير وتحسين كفاءات التلميذ. بحيث تصبح فضاءات حيوية ونشيطة لها قوانينها وطرائقها المميزة.

ومن خلفيتها:

- السماح للتلميذ بإيجاد حلول للمشاكل العملية المطروحة التي يواجهها في حياته المدرسية والحياة اليومية.
- لها قيمة تحفيزية تدفع بالتلميذ للتطلع أكثر على الآفاق المستقبلية.
- تخدم جميع مجالات التعلم، تستدعي كل طاقات التلميذ (المعرفية الوجدانية والحركية).
- تفتح مجال المشاركة لجميع فئات التلاميذ بدون تمييز حيث توفر لهم شروط العمل والنجاح.
- لها قوة تنظيمية وتسييرية واندماجية تسمح بالتغيير التلقائي في وضعيات التعلم.
- تجعل من التلميذ والأستاذ شريكين لبناء المشروع العملي وتوسيع رقعة التشاور بينهما.

نصنفها في:

- الألعاب الاستراتيجية - التي تسمح بالاسترجاع بعد فترات العمل (تعب - ضغط - توتر).

- الألعاب الإسترخائية التي تسمح بالتحضير النفسي للعمل والمنافسة.
- ألعاب الترويح.
- ألعاب التحكم.
- ألعاب التكيف.
- ألعاب الاكتشاف.

2-5/ الطرائق المعتمدة:

تعتمد الطريقة التقليدية في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية على التدريب الرياضي في الوسط المدرسي بمختلف مستوياته التعليمية واين يتم إعطاء أهمية المهارات الفنية الرياضية مفادها النتيجة الرياضية كونها المقياس الأساسي لتقييم التلميذ، وتقدير مجهوداته باعتبار المستوى الفني هو الهدف المنشود في نهاية التدريب.

هذا التدريب الذي يعتمد على مبدا تجزئة الحركة وتلقينها للتلميذ ليستوعبها في إطار الحركة الإجمالية المنتظرة المتعلقة بتوفر إمكانيات ووسائل بيداغوجية كبيرة كضرورة ملحة للنجاح.

الواقع أثبت تصورا أكثر واقعية وشمولية، وذلك استجابة لاهتمامات التلميذ ولحقيقة الميدان وظروف العمل، فاصبح تدريس مادة التربية البدنية والرياضية وسيلة تربوية لا يستهان بها، حيث تحتل مكانة هامة في تنمية قدرات التلميذ الفكرية العلمية المنهجية والحركية وتطلعه على الآفاق المستقبلية بارتياح، ثقة وأمان.

الفصل بين النشاط الرياضي كونه الدعامة الأساسية للمادة والنشاطات المكيفة للتلميذ والمطابقة للصنوفية المعتمدة، يبعدنا حتما عن منطق المادة في حد ذاتها، وكذا منطق المقاربة بالكفاءات. فالهدف إذن هو اكتساب هذه الكفاءات موازاة مع الحركة و كيفية تحقيقها باستغلال مبادئ العلوم والحياة وتجربة التلميذ المدرسية، واستثمار لياقته البدنية كشرط أولى إضافة للحقائق المعاشة وتوظيف المعارف النظرية المكتسبة في المواد التعليمية الأخرى (توسيع قدراته الإدراكية، الذكائية، والفكرية) لكي يستجيب الحقائق محتويات التعلم المنبثقة من اهتماماته وانشغالاته.

5-3/ مقارنة الطريقة التقليدية مع الطريقة النشيطة

■ الطريقة التقليدية (المعمول بها في البرامج السابقة): وهي الطريقة التي تعتمد على التدريب الرياضي. مبادئها البساطة والتركيب بين عناصر الحركة الإجمالية، المعتمدة على التدرج في الصعوبة وتجزئة التمرين أو الحركة أو الفنية الرياضية. انطلاقا من هذه التجزئة، يتم "تعليم" كل جزء على حدى ثم ربط الأجزاء بعضهم البعض في كل متكامل. تعتمد هذه الطريقة على عاملين أساسيين لاكتساب المهارة الرياضية، وهما على الإطلاق:

- الذاكرة.

- التكرار.

هذان عنصران مميزان في منهجية التدريب الرياضي، وبفضلهما يصل الرياضي لما يريده منه المدرب.

■ الطريقة النشيطة (المقترحة في البرامج الحالية): وهي الطريقة التي

تأخذ بعين الاعتبار اهتمامات وانشغالات التلميذ، تستدعي المبادرة، التصور التأمل التفكير المنطقي. تساعد بقسط وافر في تنمية شخصية التلميذ، وخلق التوازن بينه وبين محيطه المادي والبشري، وهذا من خلال وضعيات اندماجية مناسبة لقدراته البدنية والنفسية، الحركية والمعرفية، كونها محفزة ضمن حالات معقدة التي تتطلب حلولاً من التلميذ نفسه.

تعتمد هذه الطريقة على عناصر أهمها:

- الحالات الاندماجية .
- الإشكالية التعليمية .
- المشاركة الطوعية للتلميذ، وقدرة التعامل بين التلاميذ.

5-4/ مساعي الطريقة النشيطة:

تسمح الطريقة النشيطة بما يلي:

- نشاط شامل أثناء عملية التعلم. تكتسي الطابع الإدماجي، بمعنى أن لها صفة اجتماعية.
- إشراك طرفي العملية التعليمية (معلم / متعلم) وخلق حوار متواصل بينهما.
- تقييم المنتوج واستدراك النقائص وتصوير المعالجة (التقويم) خلال التعلم وبعده.

- تفتح مجال التعاون والتضامن النافع والإيجابي في تحقيق مشروع فردي أو جماعي.
- تصور أنجع السبل لحل المشاكل المواجهة في ميدان التعلم.
- خلق روح التشاور والمساهمة في بناء خطة سليمة و صحيحة لحل المشاكل المطروحة.
- مواكبة التقييم خلال جميع مراحل التعلم.
- التنويع في الحالات التعليمية التي تكون عبارة عن ورشات متسلسلة ومتجانسة فيما بينها.
- تمكن التلميذ من متابعة تطورات عمله وتقييم أفعاله .
- التفاعل الإيجابي بين أعضاء الفريق الواحد .
- تستعمل النشاطات البدنية والرياضية كوسيلة عمل ليس كغاية رياضية.
- تعطي الأولوية للسلوكات والتصرفات دون إهمال النتيجة الرياضية كونها محفزا للعمل ودعامة له .
- تستدعي الملاحظة والمراقبة باستمرار.
- تتميز الحالات التعليمية فيها بوضعيات تدفع للبحث على الحلول بواسطة التعلم: وضعيات الإشكال.
- تستدعي العمل بالأفواج من أجل التعامل، التكافؤ، التضامن والتعاون .
- تحرر الأستاذ من مهام التلقين وصب المعارف والمعلومات، ليمتد دوره إلى الإرشاد، التنشيط، والتوجيه.

5-5/ مميزات الحالة المعقدة (وضعية الإشكال):

توضع الحالة بصفة موضوعية ممكنة وتكون :

- مشابهة للحالة الحقيقية .
 - تمكن من لعب أدوار والاستعراض أمام الزملاء .
 - تشكل قاعدة لمراحل التعلم فيما بينها .
 - تمكن من تقييم الوضعيات خلال مرحلة فترات التعلم .
- يجب أن تحتوي على مؤشرات تسهل في حل المشكل المطروح بعدة طرق ممكنة، تكون ثرية بمحتوياتها وتحفز التلميذ على توظيف مكتسباته، تدفع التلميذ إلى اعتماد التكوين الذاتي كأساس عمل قبل اللجوء إلى مساعدة الأستاذ أو الزملاء.

5-6/ كيفية حل المشكل:

المراحل	المنهجية	السلوكات المنتظرة
01	التعرف على المشكل المطروح في الحالة التي يواجهها التلميذ.	معرفة المعنى لحل المشكل والتساؤل حول الكيفية التي يستعملها لذلك.
02	تمثيل فكري للمشكل المطروح.	خلق علاقة بين المشكل والتجربة المكتسبة (صورة فكرية).
03	البحث على مختلف المحاولات المناسبة لحل المشكل المطروح.	تحديد الدور أو العمل الواجب اتخاذه. (المشاركة الإيجابية أو المهام).
04	اختيار الحل المناسب .	الاندماج في طريقة العمل بتوظيف قدراته او البحث على التقارب بين المشكل والحل المناسب.
05	محاولة حل المشكل	الإرادة في العمل و السعي وراء الصواب وعدم التخوف من ارتكاب الأخطاء.
06	تطبيق الخطة المتفق عليها مع الجماعة أو الخطة التي يراها التلميذ مناسبة.	. استعمال المهارات الفردية . . استعمال الخطة الجماعية (المهارة الجماعية).
07	تسيير الحلول في الزمان والمكان واستعمال الوسائل	استثمار ما تحقق لإنجاز إنتاج جديد موال له في حالات أكثر تعقدا (التدرج التعليمي).
08	تحليل منطقي للموقف الجديد المطروح	طرح دائم للتساؤلات وتوسيع رقعة التفكير المعالجة الموقف الجديد باستعمال تصور جديد أو خطة أو نظام مناسب.
09	جمع وتسجيل ثم تحليل المعلومات المناسبة لحل المشكل الجديد المطروح.	تسجيل المعارف والمكتسبات الاستعمالية مستقبلا .
10	حل المشكل	العلاج الفكري باستعمال معلومات الدعم (علمية اللغوية، رياضية إلخ).
11	تقييم الحل.	تقييم ذاتي (مقارنة السلوكات).

5-17 كيفية تكوين الأفواج:

تماشيا مع المقاربة بالكفاءات، والتي تفترض التعاون والتضامن والتشاور بين جميع أطراف عملية التعلم. فإن هذا يستدعي تنظيم سير الأعمال أثناء عملية التظم بتكوين افواج عمل. كيف يتم تكوين الأفواج ولماذا هذا الاختيار؟

➤ يجب تكوين أفواج عمل غير متكافئة العناصر، بعد إجراء الفحص الأولي لعملية التعلم التقييم التشخيصي) الذي يسمح بسرقة مستويات التلاميذ المهارية وتصرفاتهم العلاقية. ليتم توزيعهم على أربعة أفواج (04) عمل تدوم مرحلة من مراحل التظم بغية تحقيق الهدف أو خلال جميع مراحل التعلم، فيبقى الاختيار للأستاذ الذي يعمل حسب انشغالات التلاميذ، يمكن العمل بعيد البلدية التربوية في تسيير وتنظيم الأفواج والقسم، إذ يساعد هذا التوزيع على تنمية مهارات التسيير والتنظيم الفردي والجماعي أثناء العمل.

➤ يجب تكوين أفواج من الجنسين حسب مختلف المستويات المهارية (الفنيات الرياضية) أو السلوكات المميزة لها لحتمية تعامل التلاميذ مع بعضهم البعض خلال مدة العمل، فالهدف منها هو أن:

- تصبح وسيلة تكوين جماعية .
- تسمح بالتعاون المتبادل بين أطراف العملية بنية التحكم الجيد في محتويات التعلم.
- التفكير الجماعي في حل المشاكل المطروحة في الوضعيات الجديدة قبل التنفيذ.

- تسمح بتبادل الأفكار، الآراء والخبرات .
- تسمح بإعطاء حلولاً ومعلومات مفيدة (المعارف) تمكن من مقارنة النتائج وتقييمها.
- التوجه نحو المساهمة ضمن الجماعة:
 - لاكتساب الثقة والاحساس بالعضوية والانتماء بفضل العمل والنجاح الجماعي.
 - تنمية خبرة الآخرين بفضل التعاون ولعب الأدوار الإيجابية والشعور بروح المسؤولية.
 - تقبل أفعال وسلوكيات الآخرين ومواصلة الجهد .
 - كيفية حل مشاكل والصراعات المواجهة في ميدان التعلم والتعايش.
 - تنمية تقنيات وعلاقات التضامن.
- من مساعي عمل الأفواج :
 - تكون الأهداف الاجتماعية والتكوينية محددة وتشترط مهمة مشتركة تقوم بها الجماعة.
 - الاختلاف في المستويات يدفع بعناصر الفوج الواحد إلى التعاون من أجل سد العجز لدى الزملاء.
 - تنظيم التعاون المتبادل بتوزيع مهام ذات بعد مشترك ودعمها بوسائل محفزة، تجعل من كل تلميذ مسؤولاً على أفعاله وتعلمه، وكذا تعلمات زملائه بفضل ما يقدمه لهم من خبرات.

- تحدد دور الأستاذ ليصبح: الوسيط، المسهل، الملاحظ، المنشط والمخطط للعمل.
- تسمح للتلميذ باكتساب استقلالية في العمل دون الانعزال على الآخرين.
- تعطي إمكانية التعلم والمساهمة في أن واحد وتضمن ارتباط الفرد بالجماعة.
- تسمح بترقية: التعامل الإيجابي، التفكير البناء، تنمية المعرفة والتنشيط.
- تحفز الفكر الإبداعي لدى التلميذ وتدفع به إلى التفكير المستقبلي باختيار أسلوب عمل أفضل.
- تسمح بإعادة النظر في المعارف وفق تصورات جديدة عند الخطأ والقيام بمحاولات استدراكية.
- تسمح بتجاوز التوترات والاضطرابات النفسية من أجل خلق جو عمل سليم ومريح.

6/ التوجيهات التربوية:

إن اختيار السلوكات المرتقبة في المحتويات المناسبة النشاط بدني ورياضي تحددها في حالات تعليمية تخدم الأبعاد التربوية المعلن عنها بحيث تشترط توجيهات تربوية من أجل توحيد الرؤية والتصور للتقارب المنهجي وتوظيف نفس المساعي المناسبة لكل تلميذ خلال مراحل التعلم.

وهذا ما يدفع بالأساتذة إلى الوعي بأهمية تنظيم العمل بإنجاز
مخطط تكويني عقلاني يتجاوب مع احتياجات وطموحات التلميذ،
فالأستاذ إذن مطالب بـ:

➤ القيام بالتحضير النظري و المتمثل في:

■ التخطيط السنوي :

- تحديد النشاطات الممكنة الممارسة في المؤسسة.

- توزيع هذه النشاطات عبر السنة الدراسية.

■ الدفتر البيداغوجي:

- هوية الأستاذ وكل المعلومات الخاصة بحياته المهنية.

- بطاقة فنية للمؤسسة ومخطط المنشآت الرياضية والمرافق
الملحقة لها.

- المشروع البيداغوجي الموقع من طرف رئيس المؤسسة.

- المخطط السنوي لاستعمال المنشآت الرياضية مصادق عليه
من طرف رئيس المؤسسة نسخة منه تسلم لمفتش المادة
للإعلام.

- جرد الوسائل البيداغوجية. نسخة منها تعلق على مستوى
مكتب أساتذة المادة.

- قائمة التلاميذ المعفيين مع تعيين المرض وتاريخ الإعفاء تسلم
شهادة الإعفاء من طرف مركز الصحة المدرسية أو الهيئة التي
تعينها مصالح المديرية.

- التوزيع الأسبوعي للأستاذ.

- جزء خاص بملف الأفواج التربوية تحتوي على:
 - تكوين الأفواج.
 - القائمة الاسمية للتلاميذ والهوية.
 - المثابرة.
 - النتائج التقديرية والتحصيلية والتنقيط.
- جزء خاص بتوزيع الوحدات التعليمية.
- جزء خاص بالكراس اليومي.
- الجزء الأخير خاص بالحصص التعليمية (المذكرات)
 - دفتر النشاطات اللاصفية (الرياضة المدرسية).
 - دفتر التكوين .
 - ملف خاص بالمراجع ووثائق الدعم والإيضاح .
 - ملفات التقييم وكميافيات تقدير التلاميذ (المقاييس).
 - حاوية التعليمات الرسمية والتوجيهات التربوية.
- توجيهات خاصة بالجانب التطبيقي خلال مراحل التعلم:

وهي مرحلة هامة بالنسبة للتلميذ، إذ تتم فيها عملية التعلم الحركي، وتمكينه في كيفية استعمال التقييم الذاتي وتقدير تطورات تعلمه، وتنمية قدراته الحركية والمعرفية، ذلك ما يدفع إلى اختيار حالات تعليمية تقتضي شدة وجهدا مناسبين لمدة العمل.

تعطى الأولوية خلال هذه المرحلة إلى البحث حول سيولة ومحص الحركات ودقتها، وتطويرها انطلاقا من الحركات القاعية المألوفة التي تم اكتسابها خلال مرحلة التعليم الابتدائي.

يجب اختيار حالات تعمية ذات طابع حيوي ونشيط، سياقها
الألعاب الهادفة، التي تسمح بلعب الدور الادماجي الذي يستدعي التعاون
والتضامن، ويكون حافزا هاما للعمل.

6.1/ كيف يتم تحقيق السلوكيات المنتظرة؟

النشاطات المناسبة	كيفية التحقيق
العاب تقليدية نشاطات خاصة	<ul style="list-style-type: none"> - ممارسة النشاطات الطبيعية في مساحات وفضاءات خاصة من جبال غابات، شواطئ، رمال وملاعب. - استعمال مسالك مختلفة الأشكال والمسافات، تستدعي التوجيه. - الألعاب الكبرى ذات الحالات المتنوعة والمحفزة. - الألعاب الخاصة (المكيفة للمحيط). - نشاطات تستدعي اكتشاف المحيط والطبيعة وقوانينها. - نشاطات تستدعي اكتشاف قواعد الأمن الذاتي والجماعي.
الجماعية . الألعاب	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم قواعد وحركات الألعاب الجماعية قصد التحكم في التقنيات الأساسية التي تصبح قاعدة للتحكم المهاري الخاص . - فهم مبادئ وقوانين كل نشاط دعيا للتعاون من أجل تحدي المواجهة. - تنظيم العمل طبقا لخطة ونظام كل نشاط (مثل الدفاع والهجوم، ...) . - أفكار تكتيكية سهلة وبسيطة. - اكتساب مهارات فردية وجماعية انطلاقا من الأساسيات
ألعاب المواجهة (رياضات التلاحم).	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة، فهم وتعلم القواعد الهامة التي تبني علاقات المواجهة في نشاط جماعي يقتضي تنظيم العمل. - البحث في بناء وتكيف إجابات لأفعال الآخرين (للزميل، الرفيق، للخصم). - استعمال العناصر التقنية لتسهيل إنجاز الفعل السلوكي خلال النشاط . - ممارسة حركية قاعدية في ظروف او حالات تجلب الخطورة تستدعي الوقاية والأمن.
النشاطات الجيمائية و الإيقاعية .	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم التنقلات وفهم العلاقات بالفضاء المعيش. - استعمال وضعيات الجسم في الفضاء في حالة ثبات واثناء الحركة. - تسيير الحركات غير المألوفة في فضاءات مميزة . - التحكم في الإرتكازات والإرتقاءات في مختلف الوضعيات البسيطة. - تغيرات حركية بسيطة وتعبير جسدي في مسلسلات سهلة وبسيطة. - تعلم التوازن الصحيح والمناسب للوضعية (بالالات وبدونها). - الإحساس بآلات وادوات العمل وإدراك كيفية استعمالها. - مفهوم الإيقاع، الحركة، الشدة والتنفيذ. - التنقلات البسيطة المختلفة وانسجامها مع إيقاعات موسيقية. - تحسين إمكانيات التعبير عن طريق الحركة وتنسيقها مع إيقاعات السمعية. - التمرن على إيداع حركات وتنقلات مناسبة لإيقاع أو تسلسل معين. - تعلم حركات تناسب نغم موسيقي. - إدراك الجسم كوسيلة " تعبير " .

<p>نشاطات ألعاب القوى .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية الجري بمختلف أنواعه وإيقاعاته . - إدراك أنواع نشاطات القفز وأساليبها. - إدراك أنواع نشاطات الرمي وأساليبها. - إدراك عناصر التنفيذ (أسرع، أقوى وأعلى) . - تحسين الهياة أثناء التنقل مشيا أو جريان. - إدراك و فهم معنى الوضعيات الجسمية، الارتكاز والتوازن والتعلق. - إدراك وفهم معنى الإيقاعات وتغيير الوتيرة في الوقت المناسب . - إدراك وفهم معنى الارتقاء، الطيران والاستقبال. - إدراك وفهم معنى الجهد وعلاقته بالمدة وتوزيعه في الزمان والمكان.
<p>وسباقات التوجيه نشاطات السباحة</p>	<ul style="list-style-type: none"> - التأقلم التدريجي مع المحيط الخاص والتمكن من تعلم مهارات مكيفة له . - التحكم في التصرفات خلال النشاط في وسط خاص . - التحكم في التكيف وتحسين التصرفات بالنسبة للعناصر المكونة لوسط طبيعي كالوديان، الغابات، الجبال، الرمال . . . إلخ . - تعلم تقنيات الاندماج والتوغل في فضاءات الوسط الخاص والتمكن من قراءة خريطة واستعمال أدوات التوجيه (كالبوصلة مثلا) .

تتماز هذه المرحلة بارتفاع شدة العمل استجابة لاهتمامات التلميذ المتزايدة، والمطالب بالقيام بأكثر جهد واكبر مردود في العمل، مما يستلزم الارتفاع في نسبة العمل وسرعة تنفيذه ومضاعفة ديناميكية وتيرة الجهد. يسعى التلميذ خلال هذه المرحلة إلى تأكيد مكانته في الجماعة التي ينتمي إليها، يشعر بالنمو السريع الذي يؤثر على تصرفاته التي تدفعه إلى ارتكاب أخطاء عشوائية وغير مقصودة، مما يجعله يرتبك عند مواجهة مشكل في ميدان الممارسة.

في هذه الحالة يحتاج إلى سند يتمثل في اختيار حالات تستدعي الاستقرار والتوازن والطمأنينة.

كيف يتم تحقيق السلوكيات المنتظرة ؟

ألعاب تقليدية و نشاطات خاصة	<ul style="list-style-type: none"> - مواصلة عمل نشاطات السنة الثانية متوسط، مع إدراج نشاطات أخرى تكون مناسبة لإمكانيات التلميذ، حيث تستدعي أكثر تنوع ومستوى تعقد تسي. إدخال الجولات الرياضية (الاستطلاعية) مشيا أو جريا على الأقدام. - التنوع في الحالات والوضعية التعليمية بالنسبة للحركات القاعدية كالتسلقات، القفز على الحواجز الطبيعية، الإجتيازات... إلخ - التحضير لحياة التخميم واستعمال مختلف التقنيات المناسبة له تسمح بالوعي بالبيئة والمحافظة عليها والوقاية من الأخطار الطبيعية وإدراك علاقة الإنسان بالمحيط المألوف وغير المألوف، واكتشاف قوانين الطبيعة، وانعكاسها على نمو الفرد وانسجامه مع الحياة
الألعاب الجماعية	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين المكتسبات السابقة (المحصلة خلال السنة الأولى والثانية) التوجه بدقة نحو الأشكال القانونية التي لها علاقة بالتقنيات الفردية والجماعية. - التركيز على أدوار التنظيم والتسيير وتبجيلها. - الدخول في عالم القوانين والقواعد المنظمة للنشاطات المقترحة. - تبجيل علاقات التعاون والتضامن وروح المبادرة الإيجابية.
الجمباز الأرضي والإيقاع النشاطات التقليدية.	<ul style="list-style-type: none"> - بناء وإنجاز تسلسلات متنوعة انطلاقا من الحركات الجمبازية المكتسبة. تعلم كيفية تقدير وتقييم الصعوبات الحركية ومستويات الإنتاج، انطلاقا من بطاقة ملاحظة العناصر المدرجة في التسلسل. - تحسين التحكم في الظروف الأمنية، كالسند والمعاونة، والمساعدة. بناء وتنسيق حركات ذاتية، مختلفة الأشكال والصعوبات. - دعم فكرة فهم أهمية الإيقاع والحركة التعبيرية والتوافق بين الإيقاع الموسيقي والحركة.... إلخ . - البحث على الإبداع الفردي والجماعي . - استثمار الحركات التعبيرية التقليدية كالرقص الفلكلورية.
نشاطات ألعاب القوى	<ul style="list-style-type: none"> - الرفع من شدة العمل وإثراء الحالات التعليمية بمهام صعبة نسبيا تتطلب أكثر تفكير وسرعة الاستجابة المناسبة . - تعلم الوتيرة المناسبة لكل إيقاع (إيقاع الجري وإيقاع الحركة). - تحسين وتطوير التقنيات المناسبة لكل نشاط رياضي وتكييفه لمواجهة حالات التعلم مهارات أكثر تعقيدا ذات أهمية من حيث المردود الفردي والجماعي. - تطوير مفهوم العمل الفردي والتحكم في مفهوم التنظيم والتسيير
السياسة وسباق	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم كيفية الإنقاذ والإنعاش. - تنمية وتحسين مختلف تقنيات التوغل في الأوساط الطبيعية والاصطناعية الخاصة. -التمكن من رسم خريطة انطلاقا من معالم وقياسات مضبوطة.

6-2/ مستخلص توجيهي مطابقا لخصائص التلميذ:

الجانب
النفسي
والحركي

- توظيف منطقي للسلوكات الحركية خلال النشاطات الأقل صعوبة والقدرة على استغلال المؤهلات والمكتسبات وتوظيفها في حالات معقدة نسبيا، نظرا :
- للنمو السريع في القامة وتسوية التناسق بين الحركة والمهارة.
- تصاعد القوة العضلية والقيام التدريجي بمجهودات ذات شدة متزايدة.
- إعطاء الأولوية للمجهودات ذات الوتيرة الضعيفة والطويلة من حيث المدة.
- تشجيع الألعاب الشبه الرياضية والدخول في النشاطات الرياضية حسب المنطق المطابق للاختصاص وتوفير الإمكانيات والوسائل .

الجانب
المعرفي

- البحث على التوازن بين الفهم والتكيف (اتساع مجال التخيل) والقدرة على اكتساب مهارات معرفية جديدة تتطلب أكبر تصور ذهني (الدخول في مرحلة استعمال العقل) .
- الدخول في مرحلة التمييز وتمثيل الأحجام .
- الأوزان و المدى الفضائي والزمني وضمان التعايش بكل تلقائية.
- الانتقال من المنطق المعتمد على الحقائق المباشرة، إلى منطق التجريب.
- التقييم والمعالجة
- الانتقال من البحث على وضع صيغ لتحليل الأحداث وبناء خطط للمشاريع بصفة غير منتظمة إلى القدرة على تنظيمها.
- تسييرها و تخطيطها بإدراك العناصر المتداخلة (العلوم والتكنولوجيا والتقنيات المتعلقة بالنشاط الرياضي).

الجانب
الوجداني

- التمكن من اجتياز فترات القلق والاضطرابات والقدرة على توظيف المهارات الاجتماعية في حالات تقتضي التعاون والمواجهة.
- تطوير الاحتياجات الذاتية استجابة لطموحات وشهوات التلميذ .
- تكوين فضائه واحترام القيم والقواعد المتفق عليها .
- ينتقل من تقليد أدوار الكبار إلى ابتكار أدوار خاصة به .
- يتحدى الخجل و يتوصل إلى التظاهر أمام الآخرين .
- تقلد أدوار في التنظيم والتسيير والإدلاء بالرأي المفيد.

6-3/ كيفية تحدي التقلبات السلوكية للمراهق:

- ✓ إعطاء أهمية لكل نشاط يقوم به التلميذ المراهق .
- ✓ عدم التخوف أمام ظهور سلوكات غير طبيعية، كونها عفوية من أثر اللعب.
- ✓ العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل.
- ✓ إسناد أدوار وتكليف التلاميذ بمهام أثناء العمل.
- ✓ إعلام التلاميذ بمحتوى التعلم بإنشاء عقد معنوي بينهم وبين الأستاذ.
- ✓ تلبية رغباتهم بعد تشخيص حاجياتهم وانشغالاتهم (التقييم التشخيصي).
- ✓ توفير فرص الإدماج والترويح على النفس من خلال نشاطات مكيفه ومريحه.
- ✓ اختيار عمل نشيط ومرن خال من الإلزامية والأوامر.
- ✓ تجنب الإرهاق والعمل العمل الخالي من المتعة والمنفعة.
- ✓ السهر على غرس روح الاجتهاد والمثابرة والتمسك بالأخلاق الحسنة.
- ✓ إدراك التغيرات الطارئة التي تظهر عند المراهق والتي تشترط اليقظة في اختيار المحتويات.
- ✓ انتهاج العمل بالأفواج واختيار الطريقة النشيطة والتعاونية.
- ✓ اختيار وضعيات تقتضي التعاون، التشاور، التضامن والإدماج.
- ✓ مراقبة أعمال ونشاطات التلاميذ خاصة شدة الجهد ومساعدتهم في تأدية مهامهم عن طريق التوجيه، الإرشاد والتدخل الذكي غير المباشر.
- ✓ عدم التمادي في العمل بالتكرار الذي لا علاقة له بمؤشرات الكفاءة المستهدفة.

- ✓ مراقبة المجهود بسبب التعب المبكر الذي يظهر عند التلميذ وأثره السلبي على القلب.
- ✓ التنوع في الوضعيات التعليمية، منطلقها الأساسي تكون الحركة الطبيعية.
- ✓ تجنب الحركات العنيفة، خاصة تلك التي لها أثرا سلبيا على العمود الفقري والمفاصل.
- ✓ تدعيم عضلات البطن والظهر والسعي نحو استقامة الجسم واعتداله.
- ✓ إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي.

7/ تعليمية المادة:

تكمن أهمية النشاطات البدنية والرياضية في أنها الدعامة الأساسية لتدريس المادة، إذ بفضلها يتم تحقيق الأبعاد التربوية المراد تنميتها في مرحلة التعليم المتوسط، والغرض هو التوفيق بين خصائص النشاطات البدنية والرياضية ومفهوم إكساب التلميذ كفاءات، حيث نركز أساسا على الطرائق النشيطة، التي تجعل من التلميذ شريكا في الفعل التعليمي من جهة، وتجنب مفهوم التدريب الرياضي من جهة أخرى.

لنقارن قبل كل شيء بين الرياضة، الرياضة الترفيهية والتربية البدنية والرياضية قبل معرفة خصائصها :

النشاط	الرياضة الترفيهية	الرياضة التنافسية	التربية البدنية والرياضية
الأهداف	السعادة - الفرحة - سد الفراغ والصحة.	. السعي وراء النتيجة الرياضية . إنجاز رقم قياسي رياضي . السعي وراء الشهرة . . اكتساب الثروة والمال (مهنة) . تنمية المهارات والتقنيات الرياضية	. التربية الشاملة للتلميذ بكل أبعادها التربوية . تنمية الكفاءات المدرسية الشاملة
الوسائل و الطرق	اللعب الحر .	. المنافسة الرياضية كأداة . تصنيف الرياضيين في مراتب . . التدريب الرياضي الشاق . منهجية التدريب .	. تكييف العمل لمستوى التلميذ (بيداغوجية الفروقات) . التنوع في المحتويات . . استعمال الطرق النشيطة . استعمال الإمكانيات المتوفرة .
الشروط	كل الأشخاص والفئات دون فرق في الجنس ودون شرط بدني.	. الشباب ذو الصحة الجيدة . مراقبة طبية مستمرة (تأهيل). مهارات فنية رياضية عالية.	كل المتمدرسين
التسيير	حسب المحيط والإمكانيات المتوفرة.	. مساحات رسمية (الملاعب) تسمح بالتنافس وفق مقاييس عالمية مضبوطة (القوانين) .	مساحات المؤسسات وملاعب تسمح القيام بنشاطات متنوعة وهادفة ذات صبغة تربوية
البعد	النشاط وسيلة ترفيهية	النشاط غاية رياضية .	النشاط وسيلة تربوية

7-1/ الأبعاد التربوية للنشاطات الجماعية:

التعلم عن طريق النشاطات الجماعية يهدف إلى تنمية المعايضة الجماعية، بحثا على تدعيم قدرات الاتصال والتكيف الجماعي، التوازن، احترام غير، التضامن والتعاون وروح المسؤولية والمبادرة. تجد هذه القدرات مداها في مختلف مستويات الكفاءة المصاغة والمترجمة في المشروع البيداغوجي عن طريق أهداف تتماشى والصفات الحميدة، المراد غرسها وتنميتها لدى التلميذ، والمتمثلة في لعب أدوار ايجابية ونشطة، ضمن الجماعة التي ينتمي إليها بحيث يؤثر ويتأثر بها. وكذا تلبية رغباته الوجدانية والاجتماعية والحركية، في تكامل وانسجام أساسه اللعب الجماعي الذي توفره النشاطات الجماعية مثل كرة السلة، كرة اليد والكرة الطائرة، ويبقى المجال مفتوحا لنشاطات أخرى تتناسب مع الأبعاد المذكورة أعلاه.

7-2/ الأبعاد التربوية للنشاطات الفردية:

انطلاقا من المسعى الرامي إلى تنمية الاستقلالية لدى التلميذ (التسيير الذاتي)، وشعوره بروح المسؤولية (نظراته في اختيار مشروع شخصي وقدرته في التفاوض والتشاور من أجل إنجازة وتحقيقه والبحث عن من يؤازره لإنجاحه)، وأخذ المعلومات اللازمة للقيام بمهام مسندة له والتي تحفزه هو وزملاءه، مما يمكنه استيعاب المهارات المعرفية، الاجتماعية والحركية.

تسمح هذه النشاطات بتنمية قدرات التنقل الصحيح في فضاءات مميزة، وقدرة تنسيق الحركات البسيطة والشبه المعقدة، وربطها في

الزمان والمكان، والتمكن من تقديرها كمنتج صحيح، هادف ونافع. اتبقى النشاطات المعمول بها حاليا (نشاطات ألعاب القوى والنشاطات الجمبازية) تمثل المجال الأوفر لتحقيق الكفاءات المحددة لذلك، ويبقى اختيار النشاطات مفتوحا.

7-3/ النشاطات التي يمكن ممارستها في الميدان:

الهدف منها هو خلق علاقة بين الفريق التربوي واستغلال المحيط المجاور، وتوسيع مجال التشاور في بناء المشروع البيداغوجي بين الأطراف المتداخلة (أساتذة المادة، الزملاء، إدارة المؤسسة والأولياء).

ما هي النشاطات الممكن ممارستها ؟

➤ الجولات الرياضية مشيا أو جريا على الأقدام والألعاب الكبرى في الهواء الطلق.

- تسمح باستعمال الحركات الطبيعية المألوفة وتكييفها مع الوضع (كالتسلق، الاجتياز، الرمي السحب، النقل..... إلخ .
- تسمح بالاطلاع، الاكتشاف، التعرف على الطبيعة ومميزاتها.
- تمارس في الغابات المجاورة للمؤسسة المؤمنة كالجبال، الرمال، الشواطئ.... إلخ .

➤ سياق التوجيه:

- يسمح بتوظيف المعارف العلمية التي لها علاقة مع الجغرافيا، دراسة الوسط، العلوم الطبيعية الرياضيات، العلوم الفيزيائية، والنشاطات الرياضية الإسترخائية.

- يسمح باستعمال آلات القياس والتوجيه وقراءة الخرائط.

➤ النشاطات التقليدية:

ترمي إلى الحفاظ على العادات والتقاليد، كونها عناصر جدهامة تساعد في ترسيخ القيم الاجتماعية لدى التلميذ، وهي كثيرة ومتنوعة، نذكر منها:

- المبارزة بالعصيه.

- كرة القـرص.

- كرة الرمال.

- كرة الحشيش .

- الرقص الفلكلوري والتعبير الشعبي.

- رياضات شعبية جزائرية منبثقة من التراث.

➤ النشاطات الرياضية الخاصة:

- السباحة.

- تنس الطاولة.

- الشطرنج.

- كرة الرمال (البيتش طائرة).

- كرة الطائرة في الصحراء (صحراء طائرة).

- البادمينطن .

- تنس الميدان الجمباز الإيقاعي.

- العدو الريفي.
- الكرة الحديدية .
- الجمباز على الأجهزة (القفز على الحصان، القفز على الخروف)
- الألعاب الرياضية الكبرى في الهواء الطلق.
- رياضات أخرى مناسبة ...

7-4/ معالجة تعليمية للنشاطات البدنية والرياضية:

يعتمد تدريس مادة التربية البدنية والرياضية على الممارسة الاجتماعية، وذلك عن طريق النشاطات البدنية والرياضية التي تقتضى ضرورة معالجتها، للوقوف على منطقتها الداخلي، استجابة لهذا التساؤل:

- كيف نعلم؟

- كيف نتعلم؟

اعتبارا وأنها مهام مسندة للتلميذ، يتحقق من خلالها ملمحة المنتظر في نهاية المرحلة التعليمية، يجب وأن تكون في مستوى طموحاته وتطلعاته.

وهذا يقتضي بأن يكون تقديمها كمحتويات في شكل مكيف، يتجاوب وسلوكات التلميذ المنتظرة.



أ/ أول خطة تنتهج في المعالجة التعليمية :

انتقاء النشاط البدني والرياضي، وتكييف محتوياته التعليمية حسب المسعى المعتمد في المنهاج تكييف المحتويات حسب خصائص التلميذ، وشروط الانجاز المهمة للامكانيات المادية المتوفرة في المؤسسة، تناسبها لمعرفة الأستاذ العلمية وخبرته البيداغوجية ومعرفته الخاصة للنشاط الرياضي انتهاج مبدا التقييم والتخطيط والتقويم، بناء على مؤشرات ومعايير فنية وتربوية حقيقية وملموسة.

اختيار حالات تعليمية محفزة منطلقها:

- تحليل النشاط وأبعاده التربوية المطابقة للكفاءات المستهدفة.
- اختيار حالات تعلم تدفع بالتلميذ إلى المشاركة في التقييم والتكوين الذاتي.
- التركيز على السلوك وتحسينه كأولوية.
- ترتيب محتوى التطم طبقا للصنافة المعمول بها، واستهداف التكوين الشامل.
- صياغة الأهداف التنموية انطلاقا من مؤشرات الكفاءة.
- مد جسور الترابط مع المواد التعليمية الأخرى، لضمان التكامل (الكفاءة العرضية).
- إدراك ديناميكية علاقة الأستاذ بالمادة والتلميذ معا وكذا مبدأ تعليم/ التعلم.

- إدراك أهمية المجالات العلمية المتداخلة مع مادة التربية البدنية والرياضية.

ب/ الشروط الضرورية للمعالجة :

- توضيح استعمال النشاط وقابليته للعمل (دراسة وتحليلا حسب الموقف وظروف العمل).
- توضيح الغاية من استعمال هذا النشاط (لماذا يستعمل هذا النشاط ولفائدة من ؟).
- تحديد الوسائل الضرورية وكيفية توزيعها واستعمالها في الزمان والمكان.
- تحديد خصائص ومميزات النشاط وتحليلها بهدف تكييفها بالنسبة لطبيعة الميدان والوسط الاجتماعي.
- تشخيص المشاكل المواجهة في الميدان ووضع الحلول المناسبة لها.
- تشخيص انشغالات التلميذ ومؤهلته من أجل اختيار محتويات مناسبة له.
- اختيار طرائق التعلم التي ترمي إلى اكتساب الكفاءات المستهدفة.



ج/ لماذا المعالجة؟

تعني تكييف النشاطات البدنية والرياضية وتوافقها مع ظروف التعلم والخطوة المنتهجة، وطبيعة الجو المدرسي، إضافة لخصوصيات التلميذ .

السعي من وراء هذا: خلق التجانس والانسجام بين جميع مراحل التعليم (المستويات الدراسية) . وإبراز المنطق الداخلي لكل نشاط وكيفية تناول محتوياته تماشياً مع مسعى المقاربة بالكفاءات، وهذا يستدعي :

- الابتعاد عن التناول الحالي، المبني أساساً على منطق التدريب الرياضي، الذي لا يتماشى وقدرات التلاميذ، مما يجعلهم ينفرون من المادة في غالب الأحيان. وكذا عدم توافقه مع حقيقة الميدان من حيث الوسائل المتاحة في المؤسسات التعليمية عموماً.
- ترغيب التلاميذ في المادة، باستحداث سبل تجلب اهتمامهم، حيث الكل يجد ظللته خلال الممارسة ولا يقتصر على الموهوبين فقط كما هو الحال في التدريب الرياضي.
- تبني منطق تعليم / تعلم، المرتكز أساساً على القدرات الكامنة عند التلميذ، وبالتالي بناء الحصّة التعليمية (الحصّة) على أساس وضعيات تعليمية/ تعليمية، تأخذ بعين الاعتبار كل التلاميذ في جميع مراحل التعلم مما يسمح بـ :

- إعطائهم الفرصة لاستغلال الفضاء المعيش.

- تنويع وترتيب النشاطات طبقاً لعلاقاتها مع الكفاءة المستهدفة.

د / معالجة تعليمية للنشاطات الجماعية :

تتصف النشاطات الجماعية بأنها نشاطات تهدف إلى خلق مسعى التضامن والتعاون والمواجهة الجماعية بواسطتها يندمج (بمعنى يتكيف) التلميذ استجابة لمهمة مقصودة ضمن الجماعة. فالتكيف في هذه الحالة يدفع بالتلميذ إلى استغلال طاقاته من أجل التعلم في وسط متميز، أما المهمة فتتغير حسب ما تقتضيه الوضعية، فيتقاسم فيها الأدوار مع الآخرين.

تهدف المعالجة التعليمية للنشاطات الجماعية والفردية إلى:

- تحديد البعد الثقافي والاجتماعي للنشاط.
- تحديد أهدافها التربوية.
- تحديد العناصر التي يركز عليها التعلم في مجالها التربوي.
- تحليل كل نشاط بمفرده وترتيبه في الزمان والمكان.
- تحديد وتوضيح المكتسبات المستهدفة بالنسبة للمرحلة التعليمية.
- تحديد وتوضيح الترتيبات الخاصة بالتعلم (التخطيط والبرامج).
- من أهدافها التربوية .
- بناء ذاتي انطلاقا من العلاقة مع الآخرين .
- بناء و تركيب معارف فردية وجماعية جديدة . تنمية قدرات الإدراك والتنسيق الحيوي العام.
- أخذ القرارات التي ترمي إلى استعمال الذكاء التكتيكي، وتحليل الوضعيات المعقدة وسط الجماعة.
- التعرف على مختلف القوانين الخاصة وكيفية استعمالها.

- تنمية وتطوير القدرات البدنية، المعرفية، النفسية والاجتماعية.

➤ من خصائصها:

- استجابة حركية خاصة (الجري، القذف، التجنب، الاستقبال،

المراوغة ... إلخ)

- التنظيم الجماعي (العلاقة بين قواعد اللعب، المهام، الأدوار،

التواصل، التسيير ... إلخ) .

- بناء فضائي زمني (فضاء منفصل، متقارب، هدف افقي، عرضي،

مدة اللعب ... إلخ) .

- وسائل العمل (الكور، الملاعب، الأقماع، الحبال ... إلخ).

➤ طبيعة عناصر الإنجاز:

▪ لها طبيعة اعلامية ومعرفية من اجل :

- انتقاء المعلومات المناسبة للنشاط وتوظيفها في الميدان.

- الاستجابة السريعة في أخذ القرار خلال العمل.

- استعمال اختيارات تكتيكية مناسبة.

- معرفة قوانين النشاطات والألعاب :

▪ المجال الحركي الذي يشمل الجانب الميكانيكي والفيزيولوجي من أجل:

- تمرير، استقبال، قذف ... إلخ ... (قدرة استعمال الدقة).

- رمي، نفع، سحب، سحق ... إلخ ... (قدرة استعمال القوة).

- تغيير الارتكاز، تغيير الاتجاه ... إلخ ... (فترة التوازن في التأثير

إجابا أو سلبا على توازن الزميل والخصم) .

- الاستجابة السريعة لمؤثرات خارجية (قدرة الإدراك والتنفيذ).

- إعادة إنتاج سلوكات مكتبية والحفاظ عليها (القدرة على المقاومة والتكيف).
- التحكم في الكرة، التنطيط، القذف...الخ... (قدرة تمييز الحركات).
- المجال النفسي اجتماعي من أجل تنمية:
 - المخاطرة، القرار، الاستجابة، التقويم، التنظيم....الخ.... (قدرة التأكيد والتحكم).
 - احترام القوانين... (قدرة المراقبة) .
 - التضامن، التعايش، المواجهة... (قدرة اختيار الزميل أو الرفيق).
 - تنفيذ خطة أو نظام جماعي.... (قدرة المساهمة البناءة).
- المؤشرات الأساسية للنشاطات الجماعية:

تأتي نتيجة القيام بالمهام المسندة للتلميذ (سلوكات منتظرة) تكون حسب طبيعة النشاط الرياضي والمتمثلة في:

 - احترام القواعد الأساسية للعبة وبناء أخرى جديدة مكيّفة ومكملة لها.
 - تسيير العلاقات التضامنية والمواجهة الجماعية السليمة.
 - الاحتفاظ بالكرة ونيل الهدف (الوصول إلى المرمى أو منطقة النفوذ) .
 - نيل الكرة وحماية الهدف والزملاء.
 - إعطاء مؤشرات واضحة للزملاء وخلق شكوك للفريق الخصم.
 - البحث على النتيجة الرياضية (المحفز) وعلى التساوي في الحظوظ بين أعضاء الفريق.

هـ/ تميز الكفاءات بالنسبة للسلوكات الرياضية:

- التعرف على مختلف مسارات الكرة ... (معالم علمية وأفكار هندسية/ رياضية وقوانين فيزيائية).
- تنقلات اللاعبين ... (الاتجاه والتوجيه وتقدير المسارات الفضائية الزمنية).
- تقدير أفعال وفهم تحركات اللاعبين ... (التعرف على الرغبة والتواصل).
- هيئة اللاعبين أثناء اللعب "العمل" ... (التحكم في الجسم، فهم الحركة).
- احترام قرارات الحكام أثناء اللعب وعند توقفه ... (الاحترام المتبادل والبناء).
- اللعب الجماعي ... (الاتصال والتواصل وتنمية العلاقات الإيجابية).
- إعطاء معلومات وإشارات بالحركة ... (قوة التعبير المختلف الأشكال).
- سرعة أخذ القرار خلال خطة جماعية ... (الثقة في النفس والروح الجماعية).
- التنقل في إطار تحولات أوجه اللعب، التحكم في الكرة وتوزيعها الهدف والضغط على الخصم ... (الذكاء، التحكم في الانفعالات وتجاوز الضغط الخارجي).
- تنظيم وتسيير طاقته طول مدة المواجهة ... (معرفة الذات).
- تحسين النتيجة المكتسبة والتحكم في المواقف والحركات الصعبة الذاتية وحركات الخصم ... (الإرادة في معرفة تفاصيل الحركة ومسلي المواجهة).

- مراقبة رد الفعل كلفتن والتمرير والهجوم المعاكس... (سرعة الاستجابة والشعور بوجوب المساعدة)
- احتلال المنطقة، التنقل اتجاه اللعب، التنقل نحو الهدف، إبداع حركت، إقصاء الخصم، إقصاء الفضاء الحر، التمرکز ... الخ ... (تسيير فضاء مميز، المشاركة في أعمال مشتركة).
- مراقبة الخصم، احتلال المنطقة، تغيير الأدوار، مساندة الزميل، تحكيم مقابلة، قيادة فريق، تنظيم وتسيير لعبة أو منافسة، دور الملاحظ ... الخ ... (ضمان الأدوار التي تشترط معارف وأفعال مشتركة).
- إعطاء معلومات مفيدة للزملاء لفظيا أو حركيا أو بالإشارات كمطالبة الكرة أو تمريرها، قص الكرة أو أخذها من الخصم، تنظيم اللعب لمواجهة خطة الخصم أو لإقرار خطة الفريق ... الخ ... (إدماج سلك اتصال الذي يشترط معارف وأفعال مشتركة).
- تكييف خطة لعب للمحافظة على النتيجة المؤثرة على الخصم ... (خلق توازن جماعي وشكوك لدى الخصم).



ثالثا: النشاطات المستهدفة للمعالجة التعليمية:

وهي:

- نشاط الكرة الطائرة.
- نشاط كرة اليد.
- نشاط كرة السلة.
- نشاطات أخرى حسب تصور الأستاذ.

1/ نشاط الكرة الطائرة:

➤ الهدف منه:

- العمل على إسقاط الكرة فوق منطقة الخصم دون ضياعها خارج الميدان او إسقاطها فوق منطقته. العمل على تفعيل علاقة الفريق بحامل الكرة ومستقبلها.
- اللعب بالحركة الدائمة وخلق شكوك لدى الخصم واخذ المبادرة في التفوق.
- إنشاء فضاءات حرة واستثمارها .
- مواصلة تنظيم اللعب من أجل تحضير الحالة المناسبة لإيقاف الكرة طبقا لقوانين اللعبة.

➤ المنطق الداخلي للنشاط:

- يتميز بقدرة التحكم، الإدراك، التضامن، مراقبة الانفعالات وحركية نشيطة.
- يكتسي الأفعال الإرادية.

- أنه مشروع تنفيذي فردي وجماعي.
- ينطلق من اللعب الارتجالي (اللعب العشوائي) إلى اللعب الموجه والمنظم.
- ينطلق من تركيب المهارات الفردية نحو تسيير عمل جماعي منظم.
- يسمح باكتساب الكرة بدقة، تكون منسجمة مع حركات صحيحة وفعالة دون ارتكاب الأخطاء.
- التقاط الكرات وتحويلها لفائدة الفريق.
- تفادي مراقبة من طرف الخصم ومنعه من استغلال الفضاء الحر للمنطقة التي احميها.
- أخذ وضعية مناسبة من أجل حماية المنطقة والمشاركة في اللعب بنشاط.
- تنمية الجانب الحسي.
- الحركي والاتصال مع الآخرين.
- يتميز بمفهوم العمل الجماعي وتنظيم اللعب المقنن.
- كيفية التحقيق: قدرة التنظيم الحركي (نفسي - حركي).
- مهارات الدقة، مراقبة اللاعبين والكرة، مراقبة الذات، الاستجابة والتحويلات المختلف الوضعيات.
- البحث على أكبر عدد من المستقبلين والتمكن من التأثير على جميع الكور.
- استعمال الوضعية المنخفضة (الأساسية) تحت الكرة وقدرة توجيهها.

- التوجه نحو الكرة (سرعة التنقل نحوها) والتحكم في تمريرها في اتجاه مرغوب فيه.
- الارتقاء عند الصد الهجوم وسرعة التنقل نحو الشبكة.
- استرجاع الكرة بطريقة سليمة (تجنب الارتجال والتمرير العشوائي).
- أخذ الاحتياطات اللازمة من أجل وضعية مناسبة لاستقبال الكرة عند الإرسال (زميل أو خصم).
- أخذ أحسن وضعه بالنسبة للخطة الجماعية المستعملة.
- حسابات بصرية وتقدير المسافات والمسارات.
- تنسيق بين إدراك المدى والأشياء والاستجابة برد فعل إيجابي وسليم.
- التعامل مع: - الإرسال وتقدير قوته ومساره،
- التمرير مختلف تقنيته .
- الاستقبال ومختلف تقنياته ومنابعه.
-الهجوم والدفاع والرد السريع لاستغلال الفضاءات واستعمال الارتقاء في الوقت المناسب واختيار الزميل الأنسب.
- استثمار المجالات .

➤ قدرة التحكم (وجداني):

- التضامن والمواجهة الجماعية باستعمال المهارات الفردية المتميزة.
- اختيار الزميل المناسب والتعاون معه.
- اختيار وضعيات تناسب الخطة الجماعية ونظام اللعب الجماعي.

- احترام القانون والمشاركة في التسيير والتنظيم والاندماج في الفريق.
- التمرکز الجيد لجلب نظر الزميل والسعي وراء عملية السند والإعانة.
- التحكم في الانفعالات وعدم التخوف من أخذ أي دور فوق الميدان.
- أخذ مسؤوليات التنظيم والتسيير خلال العمل والمنافسة.
- الاستعداد لتقبل نقد الزملاء وحكمهم مهما كانت النتيجة وانهاج مبدأ النقد الذاتي.

➤ قدرة معرفة كیفیات التسيير (معرفي):

- أهمية استعمال الوضعية المنخفضة تحت الكرة (الوضعية الأساسية).
- كیفية جيدة لاستعمال الوسائل والأجهزة.
- التمكن من إنجاز بطاقة الملاحظات والشروع في التقييم الذاتي وتقييم الآخرين.
- تقدير المسارات، سرعة الكرة والقوة المستعملة لتمريرها.
- توظيف القوانين وقواعد اللعبة.
- خلق وضعيات الدعم والمساندة في الوقت المناسب.
- إعطاء مسار عال للكرة في فضاء متقدم واستعمال المسافة اللازمة للتمرير.
- كیفية أخذ المعلومات اللازمة لحامل الكرة (التوجيه، طول مسافة التمريرة، مسار الكرة....).
- كیفية استغلال المساحات الحرة بين اللاعبين أثناء الهجوم والدفاع.

- كيفية استعمال هجوم مع تحويل الكرة عكس محور التنقل.
- معرفة كيف ومتى يتم الهجوم والدفاع .
- أخذ جميع المعلومات وتوظيفها بالنسبة للكرة، الزميل، الخصم، الخطة للوصول إلى الهدف.
- إعطاء معنى لمسار الكرة وعيا بالعوامل المؤثرة عليها.

2/ نشاط كرة اليد و كرة السلة:

➤ الهدف من هاذين النشاطين:

- العمل على مواصلة تقدم الكرة نحو منطقة الخصم دون ضياعها ولا تردد في استعمالها بخلق ظروف ملائمة لتبادلها والتهديف.
- ظروف تسمح باللعب النشط، الذي يقتضي رد الفعل السريع والاستجابة للزميل والخصم، بمتي استغلال مركز الزميل بالنسبة لوضعية الخصم.
- خلق شكوك لدى الخصم، واستثمار المهارات الشخصية والانسجام الجماعي.
- خلق فضاءات حرة واستغلها (التمركز واحتلال المنطقة).
- اللعب المنظم من اجل التحضير لمواجهة حامل الكرة، وكسر خطة الخصم الهجومية ومنعه من بناء أي نظام يشكل خطرا على المنطقة الدفاعية، في إطار قواعد وقوانين اللعبة.

➤ المنطق الداخلي:

- قدرة التحكم، احراك، التضامن والمؤازرة، القوة، رد الفعل، الاستجابة السريعة، الذكاء في استعمال مهارات فنية /حركية ومعرفة قواعد وقوانين اللعبة وتوظيفها.
- تحقيق مشروع جماعي واستغلال الحركية الشاملة لتحقيقه.
- تجنب التكتل حول الكرة أو حاملها بخلق مواقع ومراكز مناسبة فوق الميدان.
- بناء العمل الفردي خدمة اللعب الجماعي .
- تحويل الكرة من الدفاع نحو الهجوم لبلوغ الهدف.
- تجنب مراقبة من طرف الخصم باستعمال المراوغة والتنقل السريع، تمرير الكرة أو قذفها نحو المرمى أو اللوح (التخلص من المضايقة).
- خلق حركية جماعية للدفاع عن المنطقة، والتحول السريع نحو منطقة الخصم عند الاستحواذ على الكرة.
- تنمية الجانب الانفعالي وقدرة التكيف مع مختلف أوجه اللعب .
- ترتيب اللعب حسب القوانين وقواعد اللعبة.
- مواجهة تفرض صراع سليم، من أجل الفوز أو اكتساب الكرة.

➤ كيفية التحقيق:

- قدرة التنظيم الحركي (نفسي حركي)
- إيجاد حلولاً حركية لتجنب التكتلات حول الكرة أو حاملها.
- استخدام الوظائف الأساسية (الحركات الأساسية) لتحسين المهارات الفنية/ الحركية.

- الدقة في التصويب والتمرير لضمان أحسن استقبال للكرة ممكن.
- تجنب التردد والارتجال بإعداد حركية مناسبة واستثمارها.
- تنسيق حركي بصري/ تنفيذي، لبناء خطة جماعية أساسها المهارات الفردية المطبقة في ظروف أمنية سليمة.
- حركات صحيحة منسجمة مع المهارة المرغوب فيها.
- قدرة التحكم (وجداني):
 - وضع المهارات الشخصية لفائدة الفريق وتفهم مغزى اللعب الجماعي.
 - المساهمة في الخطة الجماعية (بناء وتنفيذا) والشعور بالمسؤولية والقيام بالأدوار المختلفة.
 - التضامن وتحدي المواجهة بالاندماج في المسعى المشترك.
 - احترام القوانين والمساهمة في تسييرها وتنظيمها خلال جميع مراحل التعلم.
 - تقبل حكم الآخرين، والمشاركة في إعطاء الحكم أو الرأي دون خلفيات والتمكن من النقد والتقييم الذاتي.
 - تقبل المعارضة والمضايقة بكل روح رياضية واحترام الخصم.
 - السيطرة على الانفعالات السلبية.
 - اختيار الزميل المناسب، لقيادة زمرة أو فريق أو مجموعة عمل .
 - تقبل الانهزام مثل تقبل الانتصار.

■ قدرة معرفة كفايات التسيير (معرفي):

- الإنباط القوانين وقواعد اللعبة، وقوانين تسيير الفريق أو جماعة العمل، ومعرفة كيفية تحسين المهارات من أجل استعداد أفضل للتنافس.
- ضبط وتقدير المسافات بين مكان القذف والمرمى.
- تقدير القوة والدقة اللازمة والمناسبة للقذف (كرة اليد) أو التسديد (كرة السلة).
- تقدير نشاط الجسم (في حالة : ثبات، تنقل، ارتقاء، تمرکز....)، القذف، التسديد ... الخ .
- اختيار الكيفية السليمة للقذف أو التسديد بين اللاعب المعترض والمرمى أو السلة.
- اختيار الكيفية السليمة للقذف أو التسديد من زوايا مختلفة .
- استعمال الوسائل والأجهزة .
- تقدير مسارات الكرة وسرعتها وسرعة تنقلات الخصم ونواياه.
- تحدي الخصم (المراوغة والتحرر من المضايقة) واحتلال الفضاء الحر.
- استغلال المساحات (التمرکز).



3/ النشاطات الخاصة

➤ الهدف منها:

- الاحساس والوعي بالمحيط المؤلف وغير المؤلف.
- اكتشاف الطبيعة والمحيط عن طريق الألعاب والنشاطات الخاصة
- كوسيلة: تعليمية، ترفيهية، اكتشافية.

➤ كيفية التحقيق:

- توظيف وضعيات شاملة (المهارات المختلفة).
- تمارين الإدراك وعناصر التنفيذ .
- تمارين التوازن المختلفة والمناسبة للتنقلات في مختلف المحيطات داخل وخارج المؤسسة.
- تمارين التوجيه والتخطيط الفكري واستعمال المعالم ومختلف الإشارات.
- السعي إلى تحقيق مبدأ الحفاظ على المحيط، النظافة، الصحة والأمن.
- تسهيل الأشغال اليدوية والتذوق وفتح المجال للمبادرة الإبداعية.



رابعاً: معالجة تعليمية للنشاطات الفردية:

تهدف النشاطات الفردية إلى تعم توظيف الطاقات الكامنة عند التلميذ، وتطوير مهاراته الفكرية والحركية والاجتماعية والنفسية لاكتساب حركية متزنة وفعالة.

➤ من أهدافها التربوية: تسمح بـ :

- استعمال وضعيات جسمية وحركات سريعة الاستجابة لمؤشر أو منبه ما.
- التعرف على كيفية تسوية وترتيب الحركات والتنقلات من أجل دفع الجسم في الفضاء.
- التعرف على كيفية تسوية وترتيب الحركات والتنقلات من أجل التعامل مع زميل آخر أثناء التنقل (السريع أو البطيء).
- كيفية تسوية وترتيب الحركات والتنقلات من أجل اجتياز الحواجز الطبيعية والاصطناعية.
- تنظيم التنقلات بالنسبة لمساحات العمل وأخذ القرار المناسب قبل الشروع في الحركة النهائية.
- تنظيم فوتيرة والتحكم في التنفس أثناء التنقل (السريع أو البطيء).
- ضبط مختلف أنواع التوجيه والارتقاء، حفاظاً على التنسيق والتوازن الحركي والجسماني.
- ضمان مداعبة واستعمال مختلف الآلات باختلاف أوزانها وأحجامها.
- التحكم في مختلف الأشكال التي يتعامل معها الجسم في الفضاء.

- تقدير مختلف مسارات الجسم في الفضاء، وكذا مختلف مسارات وسرعة الآلات في الفضاء بعد التأثير عليها بالقوة الجسمية والسرعة الحركية.
- إنجاز أشكال جسمية رشيقة وجميلة " المظهر " من الثبات أو الحركة.

➤ من خصائص النشاطات الفردية:

- استجابة حركية خاصة بكل موقف (الجري السريع أو البطيء، الرمي بأشكاله المختلفة، الارتقاء حسب تغيير اتجاه السرعة " أفقيا أو عموديا"، اجتياز مختلف الحواجز الطبيعية أو الاصطناعية، دوران الجسم حسب شكل الحركة المراد إنجازها ...إلخ).
- التنظيم الاجتماعي: العلاقة بقواعد النشاطات وقوانين تسييرها، والعلاقة مع الزملاء أثناء تسيير وتنظيم العمل والمنافسات
- بناء زمني فضائي: فضاء أفقي، فضاء عمودي، مسارات مختلفة، ناتجة من الدفع والطيران .
- استعمال وسائل الدعم التعليمي.

➤ طبيعة عناصر الإنجاز:

▪ لها طبيعة إعلامية ومعرفية من أجل:

- اختيار المقومات المناسبة لكل حركة أو نشاط براد إنجازته.
- أخذ القرار المناسب خلال الإنجاز (الاستجابة السريعة).
- استعمال مهارات وتقنيات مميزة لكل نشاط.
- علاقة الجسم بالحركة المميزة، وبالفضاء أثناء التنقلات المختلفة الأشكال والأبعاد.

➤ معرفة قوانين النشاطات والألعاب :

▪ في المجال الحركي.

- معرفة مختلف وثيرات الجري، تقنياته الرياضية وإيقاعاته.
- معرفة مختلف وضعيات الجسم من الثبات، وأثناء الحركة والتنقل.

- معرفة مختلف الأشكال الجسمية المطابقة لوضعية ماء.
- معرفة مختلف التقنيات الضرورية لإنجاز شكل أو حركة معينة.
- معرفة أهمية التنسيق والتوازن الجسمي والحركي.
- معرفة أهمية التوازن النفسي الحركي - الفيزيولوجي.

▪ في المجال النفسي الاجتماعي:

- المخاطرة وأخذ القرارات النهائية.
- تنفيذ تقنيات وحركات بأسلوب شخصي.

▪ المؤشرات الأساسية للنشاطات الفردية.

- الالتزام بالقواعد المناسبة للتقنيات الخاصة بكل نشاط رياضي فردي.
- تسير وتنظيم علاقة الجسم بالمهارات الحركية (الفنية) أثناء العمل.
- استعمال أحسن حركية نافعة، وأفضل طريقة تحقق أحسن نتيجة سلوكية ممكنة.
- انسجام وتسلسل مراحل التنفيذ الحركي في الزمان والمكان.
- البحث على أحسن مرونة وأفضل سيولة حركية لأفضل تصرف في وسط متميز.

1/ تمييز الكفاءات بالنسبة للسلوكات الرياضية.

- إدماج القوانين تدريجيا، حسب الأنشطة وتبيان علاقتها بالمهارة الرياضية.
- إدماج التقنيات الرياضية تدريجيا (مهارات حركية منسجمة مع استعداد التلميذ وتوظيف إمكانياته الحركية).
- الإدماج التدريجي لعناصر الاتصال والتواصل (العمل بالفروقات المهارية والمستويات الرياضية وإعطاء فرص التنظيم والتسيير للجميع)
- تعلم مختلف القفزات (التحكم في الجسم في الفضاء وتحويل اتجاه السرعة).
- إدراك تقنيات الجري الصحيح، القفز السليم، التنفس المريح، الرمي المفيد، السرعة المتزنة التنسيق الحيوي العام، المشاركة الإيجابية..... الخ
- الأمن والانسجام لتحقيق حركات مميزة
- استعمال هيئة صحيحة وسليمة للجسم أثناء العمل.
- التفاعل الجسدي، النفسي، العلائقي والمعرفي لإحداث الحركة المرغوب فيها في الوقت المناسب.
- سرعة الاستجابة لمؤشر أو مؤثر أو منبه خارجي، وعدم التسرع تفاديا لارتكاب الأخطاء.
- تنظيم الحركات وتنفيذها دون تردد ولا خوف من النتيجة المرتقبة (القيام بالمحاولة).

- تنظيم وتسيير الطاقات البدنية حسب الموقف، والتمكن من مراقبة عمل القلب.
- تنظيم وتسيير فضاء معين والتكيف فيه .
- إنتاج أشكال جسمية وحركات نافعة وهادفة في مختلف المواقف.

2/ النشاطات المستهدفة :

- مختلف نشاطات ألعاب القوى.
 - نشاطات الجري.
 - نشاطات القفز.
 - نشاطات الرمي.
- مختلف النشاطات الجمبازية.
 - الحركات على الأرض.
 - الحركات على الأجهزة.
- نشاطات خاصة لها نفس البعد ونفس الخصائص.

2.1/ نشاطات الجري

أ/ الجري الطويل:

■ الهدف من النشاط:

- استعمال الجري البطيء نسبيا في مسافات نوعا ما طويلة (تربية تنفسية وفيزيولوجية).
- تنمية المداومة، كونها الصفة الأساسية لنشاطات التلميذ خلال حياته اليومية في جميع المجالات.

- تنمية الرغبة في مواصلة الجهد وترتيبه في الزمان والمكان، والمحافظة على الحالة الطبيعية العادية.
- تنمية اللياقة البدنية، كونها قاعدة ضرورية لجل النشاطات والأعمال كضمان للتوازن المريح.
- يمكن خلال الجري من استخدام مختلف إيقاعات ووتيرات التنقل (سريع/بطيء)، وكذا تربية التنفس المنسجم مع شدة الجهد والعمل، والتعامل مع محيط العمل ومتغيراته، ومع الأشخاص في إطار التعاون والتضامن (وضع خطة تكتيكية مشتركة، من حيث التنظيم والتسيير في أبسط الأحوال).

■ المنطق الداخلي للنشاط:

- يتميز بالقدرة الهوائية وعمل قلبي رئوي متزن.
- يمتاز بالتنقلات في الوسط الطبيعي والاصطناعي (مسالك ومساحات مختلفة داخل وخارج المؤسسة)
- مواجهة الوسط والتعرف عليه خلال الجري (الوسيلة الطبيعية السهلة والمألوفة عند التلميذ) وهذا يساهم في التنسيق الحيوي العام (التنسيق بين الأطراف/حركة، جري بصر، عمل تنفس، حسابات بصرية زمنية... الخ) .
- يساعد نشاط الجري في تنمية الإرادة والذكاء
- يساعد في استقامة الجسم وأخذ الوضعية المريحة ضمن العمل بإيقاع منظم ومعتدل.
- يكتسي المواجهة الفردية والجماعية (التسابق، العدو الريفي أو سباقات النصف الطويل)

- يكتسي التنظيم والتسيير الفردي والجماعي.
- يكتسي التخطيط الفردي والجماعي.
- يستدعي قدرة الإدراك، التوازن، التعاون، الرغبة في الانتصار والنجاح.
- تحقيق مسافة أو وقت أو رتبة، وهي عوامل محفزة للتلميذ (النتيجة)

- يقتضي التقييم الذاتي لمعرفة المجهودات والتطور الحاصل.
- الاكتساب التدريجي لتقنيات الجري، وكذا تقنيات توزيع الجهد وترتيبه في الزمان والمكان.
- تنمية فكرة الراحة والعمل، الاسترخاء والاسترجاع، مراقبة الجهد وعمل القلب.

➤ كيفية التحقيق:

- قدرة التنظيم الحركي (تفسي - حركي):
 - عمل جميع أطراف الجسم وتنسيقها فيما بينها (التربية الحركية).
 - تجنيد الطاقة الحركية، النفسية والاجتماعية اثناء العمل، مع المحافظة على الحالة المتزنة المرغوب فيها .
 - تنظيم العمل (الجهد) وترتيبه في الزمان والمكان (الإيقاع والوتيرة)
 - تنظيم التنفس وتوافقه مع الجهد (تربية نفسية).
 - إدراك أهمية تقنيات الجري وتوظيفها على أكمل وجه.
- قدرة التحكم (وجداني):
 - الاستعداد لمغزى المشاركة الفردية والجماعية ببذل الجهد في حالات غير طبيعية (الجري المتواصل والتنافس / التسابق)

- التحكم في الانفعالات والإحساس بالمجهود عند مواجهة الأفراد وتحدي مختلف المسالك.
- تنمية الإرادة والشعور بالرغبة في بذل المجهود أمام الزملاء وتحدي الموقف.
- التحكم في الأدوار التنظيمية والتسييرية والقيادية المسندة.
- تقبل النقد والتقييم من طرف الزملاء، والتمكن من نقد وتقييم ذاتي.
- قدرة معرفة كفايات التسيير (معرفي):
 - معرفة الحركات الضرورية وعمل الوظائف الكبرى (عمل القلب، عمل الجهاز التنفسي، عمل الجهاز الدوري... الخ)
 - معرفة علاقة الجهد بالجسم والمكان والزمان (الحركات المسافات الوقت).
 - معرفة كيفية العراقية الذاتية ومساعدة الآخرين (كأخذ نبضات القلب مثلا).
 - التعرف على قواعد الطبيعة و محيط العمل و آثاره على الجسم والتصرفات.
 - استعمال وسائل العمل (ضبط الوقت، استعمال الميقات، تسجيل النتائج، استعمال البطاقة الفنية استعمال مؤشر الانطلاق... إلخ).
 - معرفة كيفية استعمال بطاقة الملاحظات الشخصية والجماعية وقراءتها أمام الغير.



ب/ الجري السريع:

▪ الهدف من النشاط:

- تنمية قدرة السرعة .
- إدراك مختلف أنواع السرعة :
- سرعة الاستجابة .
- سرعة التنفيذ .
- سرعة التنقل .
- تنمية رد الفعل السريع لمؤشر أو منبه خارجي للاستجابة لعمل أو مهمة معينة .
- تنمية قدرة رد الفعل الإرادي بموجب مهمة أو عمل مطالب به للتنفيذ .
- تنمية قدرة رد الفعل الغير الإرادي والتحكم في الانفعالات والرد المناسب لمؤشر أو منبه مميز .
- الاقتصاد في بذل جهد، في وقت أو في مدة إنجاز محددة .
- السرعة لا تعني التسرع الذي يؤدي إلى ارتكاب أخطاء واحتمال مرتفع في نسبة الإخفاق، هذا ما يؤدي إلى التركيز والتفكير في تحديد السرعة المناسبة قبل الانجاز .
- تنمي انسجام الحركية الديناميكية الفعالة والتوازن الفكري /العصبي/ الحركي.

■ المنطق الداخلي للنشاط:

- تنمي "قدرة السرعة" باستعمال السرعة الحركية الغير العادية والمرتفعة حسب جهد التلميذ.
- استعمال الجري كوسيلة تنمي السرعة بمختلف أنواعها في محيط طبيعي أو اصطناعي .
- تسيير المجهود، في الحالة اللاهوائية وعمل القلب السريع.
- استخدام تراكيب حركية سريعة استجابة لما يتطلبه الموقف.
- استعمال أدنى حد زمني يناسب المسافة، والتعود على المواجهة الفردية والجماعية
- الاعتماد على مراقبة عمل القلب، الراحة المناسبة الاسترجاع الكافي، وكذا نشاط العضلات .
- استعمال اشكال مختلفة لتنمية السرعة (السرعة كسباق في المضمار، سرعة القيام بمهام وأدوار، تنمية السرعة خلال عمل جماعي سباقات التناوب،الخ) .
- يعتمد نشاط السرعة على تقنيات ومهارات حركية تستدعي التحكم في الجسم، التوازن اثناء التنقل مع الانتباه والإدراك، تنسيق حركي، الإرادة وتذوق الجهد والشعور بالتعب السريع.
- مقاومة التعب والإرهاق والضغط النفسي المرتفع.

➤ كيفية التحقيق:

- تنمية السرعة كصفة بدنية: وتنمي عن طريق ألعاب متمثلة في سباقات ومسابقات فردية وبالفريق، أساسها سرعة التنقل القصوى تحديا لعاملي الوقت والمسافة في وسط مسطح أو غيره.

- تحديد نقطتي الانطلاق والوصول ومفهوم "المسافة القصيرة هي الأقرب".
- إدراك معنى الخط المستقيم بين نقطتين (المحور) كونه الأقصر والأسرع.
- سعة الحركة (سعة الخطوات) وعمل جميع الأطراف كمساعد في ديناميكية الحركة.
- التنسيق بين الحركة والتنفس، بين الخطوات واستقامة الجسم (هيئة مرتفعة)، بين الانتباه والإرادة... الخ.
- إدراج التنافس كمحفز أساسي للعمل .
- الربط بين الاستجابة لمنبه أو مؤشر، رد فعل سريع / تنفيذ.
- القيام بالجهد أو العمل في اقل وقت أو على أقصر مسافة ممكنة.
- الحفاظ على السرعة والبحث على أحسن فعالية بين السعة الحركية والوتيرة .
- الجري نحو أقرب نقطة ممكنة (المحور، الخط المستقيم).
- اتساع سعة الحركة ودفع الجسم نحو الأمام، ديناميكية عمل الذراعين، رفع الركبتين.
- البحث على التوازن في أقصر مدة من أجل إنتاج وإنجاز احسن.
- التوازن النفسي الحركي والمشاركة في التنظيم والتسيير، ترتيب الحركات والجهد في الزمان والمكان استجابة للموقف والمنبه.
- الرغبة في مواصلة الجهد أو العمل وتحسين قدرة الاستجابة السريعة بدون خوف ولا تردد.

- تقدير زمن رد الفعل وافعال، والنتيجة المحصل عليها استعمال وسجل العسل (ضبط الوقت، إنجاز بطاقة فنية، بطاقة الملاحظات، استعمال مؤشر الانطلاق...إلخ).
- معرفة مراقبة النبض القلبي ومساعدة الآخرين في ذلك.
- معرفة عمل الوظائف الكبرى (الجهاز التنفسي، الدوري...إلخ).
الإنجاز وقراءة بطاقة الملاحظات وتقبل رأي وتقييم الآخرين والتمكن من التقييم الذاتي.
- تنمية صفة السرعة خلال العمل الجماعي (التناوب):
 - استعمال نشاطات مفادها ألعاب التناوب والتتابع والمطاردة.
 - استثمار المكتسبات المحققة في نشاط السرعة "خلال نشاط التناوب الذي يعتبر امتدادا لها (سباق جماعي).
 - تحقيق فكرة التضامن والتعاون في بذل جهد أو القيام بعمل (سباق جماعي).
 - العسل في منطقة النفوذ واحترام حدودها (التناوب في منطقة الاستلام والتسليم).
 - إدراك وقت التسليم والاستلام وعدم ضياع الوقت أو الشاهد وما إلى ذلك.
 - التكيف مع مختلف الوضعيات المركبة وتنسيق العناصر المتداخلة من أجل نتيجة مشتركة بين أفراد الفريق الواحد.

➤ كيفية التحقيق:

- قدرة التنظيم الحركي (نفسي - حركي):
 - تنظيم الحركات وترتيبها في الزمان والمكان (تربية حركية).
 - تداول بين العمل والراحة.
 - تفادي التسرع تجنباً للوقوع في أخطاء المراقبة الذاتية ومراقبة منطقة العمل وحدودها.
 - الانسجام بين إيقاع الحركة وإيقاع التنفس (تربية تنفسية).
 - التحكم في المهارات الحركية الصحيحة وتوظيف العناصر التنفيذية.
 - المحافظة على السرعة عند الوصول وتسويتها عند الاقتراب من الزميل خلال التسليم.
- قدرة التحكم (وجداني):
 - أخذ القرار بدون تردد .
 - الرغبة في الممارسة والتجاري مع الآخرين مهما كان المستوى.
 - القيام بأدوار إيجابية ضمن الفوج
- قدرة معرفة كفايات التسيير (معرفي):
 - تقدير الجهد بالموازاة مع الزمان والمكان
 - تقدير الجهد بالنسبة للآخرين وكذا بالنسبة للمسافة والوقت.
 - إدراك الفرق بين السرعة والتسرع.
 - إحداث العلاقة بين المنبه والاستجابة.
 - إدراك الوقت والفضاء والعلاقة بينهما.

- أثر الحركة على الوظائف وإدراك رد فعل عضلة القلب إثر الجهد أو العمل.
- التعرف على قواعد الطبيعة وأثارها على الممارسة.
- التمكن من التقييم والتقدير واستعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل.

2-2/ نشاطات الوثب

أ/ الوثب الطويل:

▪ الهدف من النشاط:

- مواجهة فردية لمحيط غير عادي.
- استعمال حركية شاملة متزنة ومنسقة.
- استعمال القدرات التنفيذية الهامة (كالسرعة، القوة، المقاومة، المرونة، الدقة والتوازن).
- تنسيق بين قدرات الإدراك وقدرات التنفيذ.
- التكيف مع المحيط واستغلاله لغرض شخصي ولصالح الجماعة في الحالات الخاصة بالمنافسة.
- التمكن من دفع الجسم إلى المدى البعيد (الفضاء الحر) والتحكم في الحركات خلال الطيران.
- قدرة تحويل مسار السرعة من أفقية إلى عمودية.
- نبئ محيط العمل وتأمينه بخلق الظروف الملائمة للعمل.
- تحولات جسمية والتحكم فيها في الفضاء.

■ المنطق الداخلي للنشاط:

- قدرة ربط السرعة بالحركة والطيران
- تحسين هيئة الجسم باتخاذ الوضعيات الملائمة.
- البحث حول الجودة الحركية والتنسيق الحيوي العام.
- التحكم في مختلف الارتقاءات وظروف تنفيذها في الوقت المناسب.
- تنظيم العمل الحركي خلال فترات الإنجاز (التقارب، الارتكاز، الدفع، الارتقاء، الطيران، السقوط) تنظيم سرعة الاقتراب من منطقة الدفع وتسويتها.
- تعلم أساليب التعلق في الفضاء الحر خلال مرحلة الطيران
- (تقنيات الوثب ارتقائي أو مقصي).
- إدراك سعة الحركات ووضعيات الجسم في مختلف مراحل التنفيذ الأرضي والهوائي.

➤ كيفية التحقيق

■ قدرة التنظيم الحركي (نفسي - حركي):

- الارتقاء في الوقت المناسب وترتيب الإيقاع بالنسبة لخشبة الارتقاء.
- استقامة الجسم وتفادي التكور أثناء الإنجاز.
- سعة الحركة أثناء التنقل والطيران.
- العمل على الاقتراب الصحيح وباقل أخطاء ممكنة ومواصلة الجهد بدون تردد.
- انسجام حركي أثناء التنقل والطيران والاستعداد للسقوط الجيد.
- تجنب الحركات الطفيلية.

■ قدرة التحكم (وجداني):

- تجنب التردد امام الموقف ومحاولة بذل الجهد المناسب.
- التحكم الجيد في الجسم لتجنب فقدان التوازن.
- تنظيم الاستقبال الارادي لتحقيق احسن نتيجة ممكنة
- القيام بدوار التسيير والتنظيم ومساعدة الآخرين.

■ قدرة معرفة كفيات التسيير (تنظيمي):

- ادراك التحولات الحركية والجمعية في الحيز الفضائي وقدرة السيطرة عليها.
- التحكم في ثقل الجسم اثناء التنقل وخلال الدفع لأعلى وللأمام.
- استعمال وسائل وألات القياس تحضير وضبط البطاقة الفنية الشتاء الممارسة والمنافسة .
- تحضير واستغلال بطاقة الملاحظات وقراءتها أمام الزملاء والتعليق عليها.
- معرفة أهمية السرعة، القوة، التوازن، المقاومة بالنسبة للنشاط
- إدراك الحيز الزمني والحيز الفضائي في حالات غير طبيعية.
- استعمال معالم وإشارات توجيهية توضع فوق ميدان الممارسة للاستعانة بها.

ب/ الوثب العالي

■ الهدف من النشاط:

- نشاط يقتضي مواجهة فردية، في وسط مصطنع ومميز.
- تسعى من ورائه إلى دفع الجسم لأعلى قضاء حر ممكن.

- اجتياز حاجز عال وألقي.
- تنظيم حركي منسجم وفعال في فضاء أفقي وقضاء عمودي والتنسيق بينهما.
- تشغيل معظم العناصر التنفيذية وعناصر الإدراك في حالات غير مألوفة.
- المنطق الداخلي للنشاط .
- تنظيم المجهودات (الحركات) خلال مراحل الإنجاز المتميزة (الاقتراب، الارتكاز، الدفع، الارتقاء، الطيران، الاجتياز/ اجتناب، السقوط) وتسييرها في الزمان والمكان.
- استعمال رجل الارتقاء المناسبة، والمساعدة بالرجل الحرة التي تكون أكثر هجومية نحو العارضة.
- اختيار الزاوية العلامة التوغل من أجل مهاجمة العارضة واخذ هياة مناسبة للقفز.
- اتخاذ وضعية مناسبة لأسلوب الاجتياز (وضعية المقص، الجانبية، على الصدر أو على الظهر).
- استعمال رجل واحدة أثناء الدفع، وتجنب الارتقاء بتجنب الحركات العشوائية.
- أخذ الاحتياط من أجل سلامة الوثبة وسلامة السقوط والبحث عن أفضل وضعية مريحة للحس استعمال السرعة والقوة الحركية اللازمة والتحكم في مختلف وضعيات الاجتياز.

- أخذ القرار المناسب للاجتياز، وتجنب الاصطدام مع الحاجز (العارضة)، ترتيب حركي منير القدرة على تحويل مسار السرعة في الوقت المناسب (تحويل السرعة الأفقية إلى سرعة عمودية).
 - تنسيق حركي/بصري أثناء الاقتراب من منطقة الدفع (المسافة الفاصلة بين الدفع والعارضة) .
 - استقامة الجسم وامتداده أمام العارضة قبل الاجتياز وعدم التردد أو التخوف أمام علوها.
 - تجنب الارتباك والحركات الطفيلية أثناء عمليات الإنجاز الحركي. البحث على السيوالة والارتياح الحيوي للحركات.
- كيفية التحقيق:

- قدرة التنظيم الحركي (نفسى - حركى):
 - إنجاز حركات الطيران بالنسبة لمحفز على (العارضة) .
 - تحويل وضعية الجسم من أسفل إلى أعلى واختيار الحركة المريحة (وضعية الاجتياز) .
 - تنسيق الاقتراب مع مكان الدفع (نقطة الارتكاز).
 - تجنب الحركات الطفيلية التي تؤثر سلبا على الإبقاء الحركي والارتقاء إلى أعلى.
 - تعلم تقنيات الوثب والاجتياز (على الصدر، على الظهر، المقصي أو الجانبي) المناسب.
 - تسوية وتنظيم خطوات الاقتراب والدفاع بسرعة كافية في زاوية التوغل والارتقاء في الوقت.

■ قدرة التحكم (وجداني):

- التحكم في الانفعالات وعدم التخوف من الفضاء الحر وعلو العارضة.
- انسجام خلال دفع الجسم في الفضاء (شجاعة التوغل)
- تنظيم الهيئة العامة للجسم من اجل مردود أحسن أمام الحجز والزملاء.
- البحث على التلقائية والظروف الأمنية السليمة بمفرده أو بمساعدة الآخرين.
- القيام بأدوار التنظيم والتسيير والسند والمعاونة خلال جميع مراحل التعلم.
- التمكن من التقييم الذاتي وتقييم الآخرين وتقدير مجهودات عمله وعمل الآخرين .

■ قدرة معرفة كفايات التسيير (معرفي):

- إدراك علاقة الجسم بالقضاء والعوامل المؤثرة كالجاذبية ومركز الثقل والسرعة المركزية.
- إدراك التحولات الجسمية في الفضاء استجابة لسرعة التنفيذ والقوة المستعملة والسيطرة عليهما.
- استعمال الوسائل وألات القياس والبطاقات الفنية وقدرة التعرف على الحركة الصحيحة إدراك أهمية الحركات الطبيعية وأثرها على التعلم (الحركات الأساسية: كالأبجديات).
- السرعة، القوة، التوازن، المرونة الخ، وتدخلها في النشاط والنجاح عناصر الإدراك المرتبطة بعوامل التنفيذ وكيفية ترتيبها في

الزمان والمكان، وكيفية تحويل السرعة انسجاماً مع الحركة المناسبة.

- التصرف المناسب لاستعمال قوة الرجل وعمل النابض، (قوة تصاعدية من أسفل إلى أعلى).
- مشاركة جميع قوى الجسم في عملية الإنجاز وترتيبها حسب الأولويات.
- إنجاز وقراءة بطاقة الملاحظات.

2-3/ نشاط دفع الجلة:

▪ الهدف من النشاط:

- التحدي الفردي المبني على مبدأ "الأقوى".
- استثمار القوة البدنية، السرعة الحركية، التوازن الجسمي.
- تنمية سرعة التنقل والتنفيذ والتصرف في منطقة محدودة للعمل.
- التمكن من تعويض القوة البدنية الناقصة باستعمال مهارات حركية مناسبة.
- مشاركة جميع أطراف الجسم في إنجاز القوة اللازمة لدفع كتلة صلبة ذات حجم ووزن معينين إلى أبعد حد ممكن (ديناميكية شاملة).
- تجنيد قوة الجسم ضمن مسلك الدفع، من الأسفل إلى الأعلى (النابض).
- تقدير مسار الدفع وبعد الكتلة بالنسبة لمنطقة الرمي احترام القوانين مضبوطة وتطبيقها في منطقة محددة للحركة.

- الحفاظ على التوازن بحمل ثقل واستعمال الإرتكازات تحسبا للحركة النهائية الصحيحة والسليمة.

▪ المنطق الداخلي للنشاط:

- يتميز بالقدرة على استعمال السرعة الحركية الشاملة .
- يسمح بتوظيف جميع عناصر التنفيذ والإدراك والانسجام فيما بينها.
- انتقال الثقل من الخلف إلى الأمام ومن أسفل إلى أعلى، وتحويل هيئة الجسم المنخفضة إلى الامتداد وتكبيرها في النهاية.
- مساعدة الذراع الرامي بحركة النابض (انتقال القوة عموديا) مشاركة رجل الارتكاز، دوران الحوض وضعه، ورفع الجذع وتحويله نحو اتجاه مسار الآلة (الجلة) دوران الكتف وتأثيره على الذراع الرامي (استقامة كاملة للجسم).
- خروج الآلة من تحت العنق والتأثير عليها بالقوة الناتجة من حركية الجسم السريعة.
- الدفع إلى أبعد فضاء ممكن (من الثبات ثم بالتنقل) مراقبة الجسم خلال العمل والحفاظ على التوازن.
- البحث على السيولة الحركية دون تأثير وزن الآلة عليها والحفاظ عليها حتى النهاية (مقاومة الثقل).

➤ كيفية التحقيق:

▪ قدرة التنظيم الحركي (نفسي حركي):

- الإرتكازات المحكية.
- البحث على الزيادة في سرعة التنفيذ.
- التنسيق بين الدفع والحركة النهائية.
- تنظيم وتسيير وتسوية الحركات في الفضاء المحدود.
- استرسال القوة من الأرجل إلى الذراع الرامي.
- تحويل ديناميكية الجسم الشاملة إلى نتيجة تترجم عن طريق مسار الآلة نحو الأمام وفي محور مستقيم ونحو أبعد نقطة ممكنة.
- الاحتفاظ بالوضعية المنخفضة للجسم طيلة التنقل.
- التمكن من توليد القوة اللازمة للذراع الرامي (الحركة النهائية).

▪ قدرة التحكم (وجداني):

- التحكم في ترتيب المهارات الحركية مهما كان نوع الآلة المستعملة.
- إنجاز عمل مهما كان المستوى المهاري والبدني.
- إحداث علاقة ارتباط بين الجسم والحركة الشاملة والوسط.
- الابتعاد عن الملل بخلق حيوية في العمل (جو التنافس) الالتزام
- بعامل السند والتعاون.
- توفير الجو الأمني والسهر على احترامه.
- تصحيح ومراقبة ذاتية، والتمكن من تحقيق أحسن نتيجة أمام الآخرين.
- القيام بأدوار التسيير والتنظيم خلال جميع مراحل التعلم.
- تقبل المراقبة والتصحيح.

- قدرة معرفة كفاءات التسيير (معرفة):
- إدراك الفرق بين القذف والرمي والدفع التأقلم مع الآلات ومعرفة أحجامها وأوزانها.
- معرفة كيفية ترويض الآلات والتحكم فيها من الثبات واثناء التنقل حفاظا على التوازن.
- حسابات بصرية حول المسارات الفضائية للآلة والقوة التي يجب أن تؤثر عليها.
- ضبط السرعة الحركية وتنسيقها مع الحركة النهائية إدراك الزوايا الملاكمة لتحرير الآلة لقطع أكبر مسافة فضائية ممكنة.
- معرفة ترتيب مراحل الإنجاز بكيفية صحيحة.

2-4/ النشاط الجمبازي

- الهدف من النشاط:
- التحكم في الجسم وإدراك الفضاءات.
- التعبير الجسدي والرغبة في إظهار جمال الحركات ورشاقة الجسم.
- علاقي المجازفة المعقولة وتبني أشكال جسمية وحركات تعبيرية لها بعد جمالي وعلائقي.
- مواجهة عدم الثقة في النفس واستقامة هيئة الجسم وسهولة حركته.
- تربية جسدية وتنسيق حركي/تفسي.
- البحث على سعة الحركات وصحتها من أجل أفضل استثمار.

- استعمال جميع الإرتكازات أثناء التحولات الجسمية في الزمان والمكان المناسب.

▪ المنطق الداخلي للنشاط:

- يساهم في تنمية المهارات الحركية وإدراك الفضاء المعيش.
- تربية حركية متزنة ورشيقة لها بعد تعبيري هدف.
- لها قوة إرادية والدفاعية في العمل حيث تساعد على التحكم في الانفعالات والتركيز.
- يتميز بالتنقلات الفضائية، تلاحم الجسم مع المحيط المباشر في حالات عادية وغير عادية.
- تحويل أشكال الجسم من استقامة إلى دوران، فتنقلات، إلى وضعيات بهلوانية.
- تنمية عنصر التنفيذ الحركي وعناصر الإدراك.
- يساعد في إدماج التلميذ في محيطه المادي والبشري وتجاوز الحالات النفسية المريبة والمضطربة.
- يمكن من طلب المساعدة والعكس، بدون خلفيات.

➤ كيفية التحقيق:

▪ قدرة التنظيم الحركي (نفسى - حركي):

- استثمار الإمكانات القطرية والحركات الطبيعية المعهودة لإنجاز أشكال حركية متميزة ومعقدة نسبيا ذات مظهر غير طبيعي، وذلك بحثا عن أكثر تكامل وانسجام بينها وبين الجسم والعقل، لخلق مشاهد تجلب الأنظار.

- تحسين المكتسبات التي تؤهل في تحقيق أكثر فعالية، وحركية صحيحة وتعلم مهارات أكثر تعقداً.
- تحسين عناصر التنفيذ الحركي، وعناصر الإدراك سيما (سرعة التنفيذ وإدراك الفضاء).
- تقوية عضلية (عضلات البطن والحوض) واستقامة الظهر.
- تعويد الجسم على حركات غير مألوفة وترويضه " لمواجهة حالات مركبة ومعقدة.
- ترتيب الحركات في شكل تسلسل مع مراعاة جنب تدرج وتصاعد الصعوبة فيها.
- استعمال الإيقاع الحركي والمحافظة على الانسجام والتوازن.
- استعمال الإرتكازات وضمان السعة الحركية المناسبة.
- قدرة التحكم (وجداني):
- حب العمل و التظاهر أمام الغير.
- التقويم الذاتي وتقويم الآخرين والقيام بمهمة السند والمعاونة.
- محاربة الحركات الطفيلية دون ارتبك ولا خجل وطلب المساعدة عند الضرورة.
- القيام بمهام التحكم القيام بأدوار التنظيم والتسيير وتنشيط فوج عمل وإبداء حكم.
- اعتبار الجسم كوسيلة اتصال.
- توفير الإمكانيات وإعطائها صبغة الجمال أثناء العمل .
- قدرة معرفة كفايات التسيير (معرفي):
- إدراك نشاطات الجسم وتوظيفها في حالات مميزة غير متوفرة.

- المعرفة كيفية التدخلات أثناء عمليات المسند والمعاونة وتقدير المستوى التعبيري.
- التعبير الجسدي بعيدا عن أي مخاطرة وارتجال يزيد في التوتر والانعزال.
- تمييز أهمية الحركات وترتيبها في تسلسلات حسب درجة الصعوبة المحافظة على تكور الجسم وضبط الحوض في الحالات التي تقتضي ذلك.
- معرفة الفرق بين الحركات الجمبازية والحركات العادية وبعدها التربوي والجمالي.
- كيفية استغلال الفضاء المحدد وقدرة استرسال الحركات فيما بينها.
- إنجاز بطاقة الملاحظات واستغلالها .

خامسا: التقييم التربوي:

يساير التقييم التربوي المسار التعلّمي ويستهدف كل المراحل المدرجة في المشروع التربوي الرامي إلى اكتساب وتنمية الكفاءات، التي تمكن التلميذ من التصرف والتكيف مع كل المستجدات، ويشمل التقييم: التلميذ واستراتيجية التعلم على حد السواء.

ولهذه العملية أهمية كبرى، طبقا لما ترمي إليه المقاربة بالكفاءات، والتي تعتمد على عنصر "التقييم" من خلال النتائج المتمثلة في السلوكات المنبثقة من عملية التعلم.



➤ كيفية تقييم الكفاءة:

- تحديد العناصر التي لها علاقة بالكفاءة المستهدفة (المؤشرات) والحكم على نجاعتها خلال مراحل تقييم الفعل السلوكي خلال مراحل الإنجاز في (الحالات التعليمية).
- تقييم الانسجام والتجانس بين الأفعال السلوكية والكفاءة التي انبثقت منها التجانس.
- تقييم إنجاز الكفاءة في مجالها الحيوي (سياقها) الممتد في الزمان والمكان (بعد تحديد شروط وظروف الإنجاز).
- تقييم اختيار المهارات الضرورية ومدى توظيفها وتوزيعها في مراحل التعلم (المؤهلات والمكتسبات).
- اعتماد الملاحظة: كونها العنصر الضروري الذي يواكب عمليات التقييم.

■ كيفية إنجاز شبكة التقييم عن طريق الملاحظة المباشرة:

إن الملاحظة هي العنصر الضروري في إنجاز عملية التقييم في جميع مراحل التعلم، يستعملها الأستاذ لتحديد الشغالات واحتياجات التلاميذ لضمان تخطيط ناجح يسمح بمواصلة عملية التعلم الفردي أو الجماعي وبلوغ الكفاءة المنشودة (تقويم عملية التكوين باستعمال المعالجة والتسوية) تسمح الملاحظة للأستاذ بـ :

■ كيفية إنجاز شبكة التقييم عن طريق الملاحظة المباشرة:

إن الملاحظة هي العنصر الضروري في إنجاز عملية التقييم في جميع مراحل التعلم، يستعملها الأستاذ لتحديد الشغالات واحتياجات التلاميذ لضمان تخطيط ناجح يسمح بمواصلة عملية التعلم الفردي أو

الجماعي وبلوغ الكفاءة المنشودة (تقويم عملية التكوين باستعمال المعالجة والتسوية)، تسمح الملاحظة للأستاذ بـ:

أ/ تقييم التلاميذ خلال عمل الأفواج.

- كيف يتم النشاط الداخلي لكل فوج وما هو تأثيره على مشاركة كل تلميذ؟

- ماذا تعلمه التلاميذ ، ما هي النقائص وما هي انشغالاتهم ؟

- تقييم مستوى التعلم (المكتسبات).
- تقييم نوع المساعدة الضرورية للتلاميذ (هل هم في حاجة لدعم، توجيه إرشاد، أو تنشيط).
- تقييم التفاعل بين أعضاء كل فوج.
- تقييم سلوكات وتصرفات التلاميذ خلال عملية التعلم - اهتمامهم بالنشاط.
- تفاعلهم وتفاهمهم مع الحالات التعليمية المقترحة.
- التواصل بينهم خلال إنجاز عمل مشترك في التعاون، التضامن، التشاور...).
- المشاركة الجماعية (هل هناك تهميش أو انعزال عن الفوج، المشاركة مع الزملاء أو حالات أخرى).
- هل هناك اهتمام، رغبة، حيرة، تساؤل، التزام، ظهور سلوكات تدل على حب العمل أو الاستياء منه؟
- ما نوع العلاقة الموجودة بين أعضاء الفريق الواحد، هل هي وطيدة أو سطحية أو أخوية أو محفزة ؟

- ما هو مستوى الاستيعاب خلال مرحلة التطع، قبل الانتقال للحالة الموالية لها.

- تقييم خطة العمل والمنهجية المستعملة.
 - تقييم الناصر المستهدفة في بطاقة الرغبات المعلنة بعد نتائج التقييم التشخيصي.
 - تقييم قيمة الاتصال والتواصل بين أعضاء الفريق الواحد و بين جميع الفرقة التعاون تقييم الاتصال المباشر (المخاطبة بالكلام) تقييم الاتصال غير المباشر (استعمال الرموز أو التعبير الجسدي أو الحركات).
 - التقييم الذاتي وملاحظات التلاميذ فيما بينهم ونوع رد الفعل والنقد.
 - تقييم نوعية المنتج والمستوى التحصيلي والمحتوى التطمي خلال مرحلة التعلم.
 - تقييم المهارات البدنية، الحركية، النفسية، الاجتماعية والمعرفية.
 - تقييم مدى نجاعة الملاحظة خلال عملية التعلم .
- ب/ تقييم تدخلات الأستاذ:
- هل التدخلات أتت بجديد التلاميذ؟ وهل ساعدتهم في إنجاز عمل أحسن؟
 - هل دفعت بهم إلى أفضل تعامل وتضامن؟
 - هل زادت من قدرة استيعاب تصور حلول مناسبة للمشاكل المطروحة؟
 - هل دفعت بالتلاميذ إلى إيجاد حلول شخصية لمشاكلهم في الميدان؟

- هل مسحت للتلاميذ من استيعاب مهارات معرفية واجتماعية جديدة؟

- تقييم دوره (الأستاذ) كمسهل لعملية التعلم.
- تقييم دوره كمساعد لرفع التحديات من طرف التلاميذ والوصول بهم إلى أكثر استقلالية.
- تقييم دوره كنموذج أو صورة يقتدي بها التلاميذ.
- تقييم دوره كمشجع ومحفز يدفع بالتلاميذ للعمل الجدي والإدلاء برغبته.
- تقييم طرق إدماج التلاميذ وسط المجموعة او فريق العمل مهما كان المستوى والمزاج.

ج/ تقييم المهارات:

- تقييم قدرات التعاون (مهارات اجتماعية)
- تقييم القدرات المتعلقة بإنجاز مهمة خلال عملية تعلم (مهارات معرفية)
- تقييم القدرات المتعلقة بالعلاقة خلال العسل.
- تقييم المعارف الموظفة من أجل تنمية مختلف المهارات خلال عملية تعلم.
- تقييم الميكانيزمات الخاصة بـ :

- وضع الثقة والاحترام المتبادل لتعلم مهارات جديدة.
- تكييف الوضع والوسائل لتنمية المهارات الحركية المعرفية والاجتماعية.

- اختيار الوسائل والدعم المستعمل لعمل يتعلق بمهنة مسندة للتلاميذ.
- التفاعل المتبادل في تنمية المهارات في إطار العمل الجماعي و الفردي.
- تدارك المهارات الاجتماعية (الإصغاء، تبادل الآراء والأفكار، تشجيع الآخرين التواصل، الأحمال، الانسجام بين أعضاء الفوج الواحد...الخ).
- إدراك المهارات المعرفية (تحليل المعلومات وفهمها، علاقة الأفكار بالمعلومات، الاستنتاج، الصور، الابتكار، أخذ القرار، قدرة التعلم والاكساب...الخ).

1/ كيفية تقييم الحالات المعقدة (وضعية الإشكال)

يقيم التلميذ خلال نشاطه (في وضعيات إشكال التي تدفع به إلى التظلم) طبقا المؤشرات الأصلية التالية:

- الكفاءات المعرفية الخاصة بالتلميذ، وفهم جوانب المواجهة، مغزى التعاون والتضامن خلال العمل الجماعي، الذي يشترط استعمال المكتسبات أو العقدة (المشكل) الذاتية أولا، ثم بعد ذلك افادة الجماعة بالنتيجة المحصل عليها لحل العقدة الجماعية (التبادل في الخبرات).
- الكفاءة الخاصة بحل الوضعيات الإشكالية الصعبة، وتقديم مبررات كافية ومناسبة للهدف الذي نسبت إليه المشكلة، بمعنى استعمال مهارات جديدة لحل المشاكل المواجهة في الميدان.

- الكفاءة الخاصة بجرد المعلومات اللازمة لحل المشكل المطروحة، من خلال استعمال منابع مختلفة للمعلومات (المكتسبات والمؤهلات).
- كفاءات التواصل: استعمال حالات تستدعي مختلف أساليب الاتصال منها: النشاط الفني (نشاطات ورشات العمل والألعاب) .

التنظيم
القيام بأدوار ومهام داخل الورشة أو الفوج
التسيير

2/ سيرورة عملية التقييم:

يرمي التقييم المسير لعملية التعلم في فهم معنى هذا التعلم نفسه، والبحث على مؤشرات تدفع بالأستاذ الى تسوية عملية التكوين المؤثرة على التلميذ من حيث تنمية قدرته من جهة، وتقييم مستواه المهارى طبقا لمعلم يتم تحديدها مسبقا من جهة أخرى.

يستوجب التقييم تبني لغة الحوار والتشاور بين طرفي عملية التعلم (الأستاذ والتلميذ) بصفة دائمة ومستمرة فالتقييم عملية تكوينية في حد ذاته، وعنصرا استراتيجيا في مفهوم التربية والتكوين، يسمح بقياس منتوج التلاميذ خلال مراحل التعلم (التكوين)، والإدلاء بالحكم في بداية، خلال وفي نهاية كل مرحلة تعليمية.

3/ نموذج لعملية التقييم:

أنواع التقييم		وظائف التقييم		مراحل عملية التقييم	
مقياس	مقنن	الهدف منه	صفة التقييم	الهدف منه	الفترة
عملية شخصية، كما يمكن أن تكون جماعية، يرتب من خلالها التلاميذ فرديا أو جماعيا، حسب رغبة الأستاذ في إعطاء تقديرات تدل على مدى بلوغ التلاميذ إلى المستوى المستهدف في نهاية مرحلة التعليم (الكفاءة) عناصر التقدير هي السلوكات . المهارات .	عملية شخصية، ليست مستقلة عن إنتاج التلميذ. يسمح بتقدير منتج كل تلميذ عن طريق سلم تنقيط يقاس على معدل نتائج كل التلاميذ في نشاط معين من خلال عملية كشف أولى أو نهائي أين تكون: المسافة . الوقت . الأخطاء عناصر للتقدير	معرفة المستوى الأولى للتلاميذ يتم عن طريق "كشف"	تشخيصي	تخطيط المشروع	مرحلة التعليم قبل
		يساير عملية التعلم (التكوين) يتم إلى: التعامل والمعالجة (التقويم)	تكويني	تطبيق المشروع	خلال التعلم
		يعرفنا عن مدى تحصيل التلاميذ خلال مرحلة التعلم (مقارنة مع المستوى الأول)	تحصيلي	إعطاء حكم نهائي حول تطبيق المشروع	في نهاية مرحلة التعلم
		. تقييم استراتيجية التعلم (نظامي): إعطاء حكم حول نجاعة عناصر البرمجة، المحتويات، المنهجية، استعمال الوسائل، تطبيق النصوص (التعليمات والتوجيهات)			

4/ التقييم التشخيصي:

■ الهدف منه:

- المساعد في أخذ المعلومات الأولية قبل الشروع في تخطيط البرنامج العلمي (التعلمي).
- يساعد على ملاحظة سلوكيات التلاميذ خلال عملية "الكشف الأولي"، التي تبين اهتمامات واحتياجات التلاميذ في بداية مرحلة التعلم.
- استقلال ومعالجة بطاقة الملاحظات التي تبني أساسا على مؤشرات الكفاءة القاعدية المستهدفة.

■ من الناحية البيداغوجية:

- إعطاء تقديرات أولية للمستوى المهارى للتلاميذ، ترتيب المؤشرات حسب الأولويات واستخراج النقائص.
- ترتيب الاهتمامات والاحتياجات التي برزت خلال الكشف.

■ من الناحية التنظيمية:

- التشاور في بناء المشروع بين الأطراف المتداخلة (الهيئة البيداغوجية).
- التخطيط والبرمجة.

■ وسائل إنجازه:

- الكشف (ألعاب مميزة أو نشاطات مكيفة للمؤشرات المستهدفة)
- المنافسات التقليدية.

■ فترة إنجازه:

- قبل الشروع في عملية التعلم أي في بداية مرحلة التعلم (يجب اعتبار الكشف أو المنافسة كعنصر تكويني ضمن مخطط التكوين الشامل).

■ النتائج المنتظرة:

- إعلام الأستاذ والتلاميذ عن مدى التحكم في:
 - وسائل العسل .
 - ظروف العمل وكيفية إنجازه .
 - إبراز القدرات والمؤهلات (ما هي المكتسبات الأولية).
 - قابلية التلاميذ للعمل ورغبتهم في المادة.
- مدى تطبيق التعليمات من حيث تنظيم وتسيير الحصة الإكتشافية.
- مدى تفاعل التلاميذ مع الأدوار المسندة لهم.
- مدى استعمال واستثمار بطاقة الملاحظات.
- النقد البناء والمناقشة الصريحة.

■ مسعى التقييم التشخيصي:

- إنجاز بطاقات القياس والتقدير .
- إنجاز بطاقة التطورات الخاصة بالتلاميذ
- إنجاز بطاقة الطلبات (البطاقة المنهجية للأسنان).
- ترتيب وسائل الدعم (دروس نظرية، وسائل إيضاح، كراس التلميذ)
- تحسبا لتقييم عملية التعلم .
- إنجاز الوحدة التعليمية والوسائل الضرورية لتحقيقها.

5/ التقييم التكويني:

■ الهدف منه:

- إعلام الأستاذ والتلميذ حول:
- درجة التوفيق التي بلغها التلميذ .

- خطة التعلم (خاصة بالأستاذ) .
- إدماج العناصر الجديدة من أجل تحسين المستوى.
- تسوية ومعالجة الخطة والمستوى المهارى للتلاميذ "تقويم" الاستراتيجية للرفع من نوعية العمل، طرق وكيفيات إشراك جميع التلاميذ في عملية التعلم، مساعدة الأستاذ في الانجاز تحسبا لحقيقة الميدان والمستوى الفعلي للتلاميذ .

■ وسائل إنجازه:

- الملاحظة.
- بطاقة التقييم الذاتي (خاصة بالتلاميذ).
- بطاقة المتابعة (خاصة بالأستاذ).

■ فترات إنجازه:

- قبل وأثناء وفي نهاية مراحل التطم (التكوين).
- يساير جميع مراحل التعلم، من الوحدة التعليمية إلى المهمة التي يقوم بها التلميذ .

■ النتائج المنتظرة:

- إمكانية اكتشاف ومعرفة أين؟ كيف؟ ومتى يشع التلميذ بالمشاكل المواجهة في الميدان، حتى يتسنى للأستاذ التدخل بالاقترحات والتوجيه.

- يسمح بتشخيص النقائص ومعالجتها خلال الإنجاز.
- يساعد على أخذ القرارات البيداغوجية لإعادة النظر في:
- التخطيط والبرمجة.
- استراتيجية العمل واختيار محتويات التعلم.

- كيفية التعامل مع التلاميذ ووضعيات الإدماج.
- التعامل مع المحيط والتحكم في الوسائل.
- إدراج وسائل تعليمية أخرى تناسب مستوى التلاميذ والإمكانيات المتاحة.

■ مسعى التقييم التكويني:

- تقييم مستمر ومساير لعملية التعلم.
- تسوية خطة العمل وتعامل التلميذ معها .
- معالجة سير عملية التعلم وتقويم الاستراتيجية العامة للتكوين
- استنتاج مستمر لفترات التعلم.

6/ التقييم التحصيلي:

■ الهدف منه:

- تقدير نهائي لمرحلة التعلم.
- معرفة مدى التوصل إلى الكفاءة المستهدفة.
- يساعد على اخذ القرارات النهائية من الناحية:
- البيداغوجية: ... - إعطاء تقديرات نهائية حول التحصيل
- مدى احترام ما جاء في منهاج المادة.
- التنظيمية: ... - التأكيد على نجاعة خطة العمل.
- التوجيه نحو النشاطات اللاصفية.
- التكامل المعلن عليه في المشروع البيداغوجية.

■ وسائل إنجازه:

- الكشف (المرجعية المستعملة في الحصة الأولى).
- المنافسة التقليدية (بنفس مقاييس المنافسة الأولى).

■ فترة انجازه:

- يأتي في نهاية مرحلة التعلم (الوحدة التعليمية).
- هناك تقييم تحصيلي يتم إحداثه في نهاية المراحل الوسطية كالحصة التعليمية،
- الحالة التعليمية، المهمة التي تفيد معالجة الموقف مؤشر الإنجاز.

■ النتائج المنتظرة:

- إعلام التلاميذ والأستاذ عن مدى التحكم في:

- وسائل العمل .
- ظروف العمل وشروط إنجازه ونجاحه .
- تحقيق المكتسبات.

- مدى تحقيق الكفاءة المستهدفة.

■ مسعى التقييم التحصيلي:

- مقارنة الانشغالات مع تحصيل التلاميذ.
- تقييم الاستراتيجية العامة للعمل.
- تحليل النتائج ومقارنتها عبر جميع المستويات .
- استعمال القياسات والتقديرات والإدلاء بحكم نهائي (نقطة خاصة بالنتائج وأخرى بالتحصيل).
- الإعلان على النتائج.

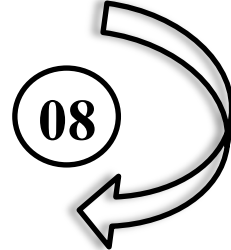
7، كيفية التنقيط (تقدير النتائج):

كثيرا ما تطرح إشكالية الفروقات الموجودة داخل الفوج الواحد، عند تنقيط التلاميذ وسهل استخراج العلامة الموجب منحها لكل تلميذ، والتي تناسب تحصيله ونتائجه الفنية وتصرفاته المطابقة لكل نشاط بدني رياضي، هذه الحتمية تضع الأستاذ أمام عجز، لإعطاء كل ذي حق حقه بكل موضوعية وقد تعددت الأبحاث حوله ولإيجاد الاستراتيجية الكفيلة بمنح "علامة" تتماشى وواقع المادة وخصوصيتها.

وفي إطار المقاربة بالكفاءات يتعين السهر على جانبين هامين لتقدير العلامة، التي تكتسي أهمية لدى العلمية، ويتمثل هذا في:

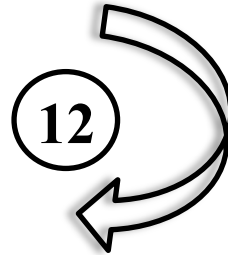
■ تقييم الجانب التحصيلي: الذي يخص النتيجة الفنية المحققة بد

إنجاز مهارات تسلسلات رياضية، وتمنح العلامة انطلاقا من سلم التنقيط المرفق يقدر بثمانية (08) نقاط من عشرين (20) كل علامة (نقطة) تعبر عن مجال من النتائج .



■ تقييم الجانب التصرفي: وهو الأهم بحيث يعبر على اهتمامات تدريس

المادة وأبعادها التربوية في اكتساب الكفاءات المعبر عنها بسلوكات (قابلة للملاحظة والتقييم) التي تترجم كيفية تحقيق هذه الكفاءة، ويقدر هذا الجانب على اثني عشرة (12) نقطة من عشرين (20) توزع على أربعة (04) مستويات، لكل مستوى ثلاثة (03) نقاط، يعبر عن سلوك مميز حسب الصعوبة التصاعدية (منجزة من قبل الأستاذ).



■ كيفية استخراج العلامة (النقاط):

العلامة التحصيلية ... / 08 + العلامة التصرفية ... / 12

= العلامة النهائية ... / 20

سادس/ استعمال الوسائل:

■ البرمجة:

يجب برمجة النشاط البدنية والرياضية المطبقة للإمكانيات المتوفرة في المؤسسة، حتى يتسنى تحقيق الفعل التربوي بكل واقعية، كما يجب السهر على:

- صيانة ونظافة الوسائل والمنشآت الرياضية

- التخزين.

- جرد الوسائل على مستوى الإدارة والاحتفاظ بنسخة منها على مستوى مكتب استاذ المادة كونه (المكتب) من الضروريات التي تعطى لها الأولوية المؤسسة.

- تفادي الإتلاف.

- الاقتناء باستعمال الإعانات والمساعدات (البلدية وأولياء التلاميذ)

- مبادرات أخرى للاستفادة من إعانات بالوسائل الضرورية للعمل

■ الشروط الضرورية للعمل:

- مساحات صالحة للممارسة، مستوية توفر شروط الأمن والنظافة،

تتمثل عدة في ساحة المؤسسة التي لا يمكن منع الممارسة فيها. كما

- يمكن استعمال مساحات جواريه مجهزة بهياكل ومنشآت مناسبة للنشاط الرياضي.
- قاعات رياضية داخل المؤسسة.
- يمكن تحويل قاعات دراسة غير مستعلة، إلى قاعات الجمباز أو نشاطات مناسبة.
- ملاعب، قاعات، مساح مجاورة، بلدية أو أولمبية تستعمل طبقا لنصوص والقرارات المشتركة بين وزارتي التربية الوطنية والشبيبة والرياضة.
- الفضاءات المجاورة المحمية والمؤمنة من جبال، شواطئ، أنهار، وديان، غابات رمال. والتي يمكن استعمالها في إطار النشاطات الخاصة، تدرج في المشروع البيداغوجي للمؤسسة، حيث تتطلب الموافقة من طرف الإدارة و أولياء التلاميذ مع وجوب الابتعاد عن التكتلات السكنية وأي خطر يمنع السير الحسن للممارسة.
- الوسائل البيداغوجية:
- مختلف الوسائل التي يمكن استعمالها خلال النشاط (كور، حبل، حلقات، أقماع، أجهزة مختصة....الخ)، ففي هذا الإطار يمكن الاستفادة من الإنجازات (المنتوج) المحققة في مادتي التكنولوجيا والتربية الفتية، إضافة إلى استثمار ورشة التجهيز والصيانة التابعة للمؤسسة.
- استعمال الغلاف المالي الخاص بشراء الوسائل الرياضية في بداية كل موسم.

1/ الوثائق البيداغوجية:

عملا بما جاء في التوصيات من توجهات تربوية فإن أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية مطالبون بإنجاز الوثائق الخاصة بالتحضير النظري بالكيفية التالية:

- الوثيقة الخاصة بالوحدة التعليمية.
- الوثيقة الخاصة بالحصّة التعليمية.

2/ نموذج بناء وحدة تعليمية: (الدور).

هذه أمثلة مرجعية لوحدات تعليمية تسمح للأستاذ بالتعرف على كيفية إنجاز الوحدات (الأدوار) المطابقة للمعطيات المقترحة في المنهاج والدليل استنادا للمقاربة المعتمدة.

الكيفية المنتهجة:

✓ العمل بما جاء من توصيات وترتيبات في المشروع البيداغوجي، واعتماد التخطيط والبرمجة المتفق عليها من طرف الفريق البيداغوجي.

✓ العمل بالتوجيهات التربوية (كونها المرجع الرسمي في تدريس المادة).

✓ العمل حسب الإمكانيات المادية المتوفرة في الميدان.

✓ العمل حسب محيط العمل ومستوى التلاميذ

✓ العمل بمفهوم المرئي وليس كمدرّب رياضي التركيز على الكفاءة القاعدية المستهدفة كمرجعية ميدانية أساسية الاستعانة بمؤشرات الكفاءة القاعدية المقترحة في المنهاج، يمكن اختيار مؤشرات إضافية

شريطة أن تناسب هذه الكفاءة بعد إجراء عملية التقييم التشخيصي.

✓ استخراج مؤشرات (من المؤشرات المقترحة في المنهاج) تناسب الظروف الذي يحدده الأستاذ.

✓ الحفاظ على التجانس بين الكفاءات من حيث سلسلة اشتقاقها (ارجع للمنهاج).

✓ العمل بالترتيبات التالية عند إنجاز الوحدة التعليمية:

- تحديد مستوى المتعلم في (المستوى الدراسي).
- تحديد النشاط (وسيلة العمل) ... البرمجة.
- تحديد زمن الانجاز (الفترة وعدد الساعات) ... ارجع للمنهاج.
- تحديد المجال (مع تبيان الكفاءة المرحلية المستهدفة)...ارجع للمنهاج.
- تحديد الكفاءة القاعدية المستهدفة ... ارجع للمنهاج.
- تحديد مؤشرات (بين 03 إلى 09) وترتيبها في الزمان بعد استخلاص النتائج التقييم التشخيصي.

- تحديد ظروف الإنجاز ... الوسائل .

- تحديد مؤشرات النجاح كونها المقياس الضروري لتحقيق المؤشرات.

- صياغة الأهداف التعليمية المطابقة لهذه المعطيات.

✓ الاستناد إلى المعالجة التعليمية الخاصة بالمادة وضمان مبدا التكامل بين المواد.

✓ الاستناد إلى المعالجة التعليمية الخاصة بالنشاطات البدنية والرياضية.

✓ الحفاظ على منطق الخصوصيات والنشاط وما يمكن أن يقدمه من تنوع في الوضعيات التعليمية من جهة كما يجب التحسب لأي طارئ (أثناء الانجاز) ومن جهة أخرى (فترة الامتحانات والفروض الفصلية المشتركة) حتى لا يؤثر سلبيا على البرمجة.

الوحدة التعليمية

النشاط: المداومة

المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي: السنة الأولى

الكفاءة القاعدية: تبني وتيرات قاعدية وتكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.

الهدف التعليمي: اكتساب أكبر سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة معينة

منتج التقويم

المعايير (النقائص)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
<ul style="list-style-type: none"> - قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. - السعي وراء التنافس. - التحكم في إيقاع وتيرة الجري. 	<ul style="list-style-type: none"> الجري لمسافة محددة في أقل وقت ممكن 	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلاميذ. - معرفة مداومة التلاميذ عن طريق المنافسة - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ.
<ul style="list-style-type: none"> - إتمام المسافة بنفس وتيرة الجري. - نبضات القلب تتراوح بين 160-180 ن/د. - التحكم في تعديل وتكيف المجهود والحركة حسب وضعية الموقف . 	<ul style="list-style-type: none"> تحقيق وتيرة الجري من نوع jogging وتيرة سريعة بالتقاطع 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم التنفس بالأنف وإتمام مسافة الجري. - تنظيم الخطوات والتحكم فيها. - التوافق الحركي أثناء الجري.
<ul style="list-style-type: none"> - إتمام المسافة بنفس الإيقاع. - نبضات القلب 160-180 ن/د. - المحافظة على نفس الريتم والمسافة. 	<ul style="list-style-type: none"> الجري بإيقاع معين في مسافة معينة 	<ul style="list-style-type: none"> - جري متقطع بأفواج صغيرة. - إدراك التنفس أثناء الجري. - الربط بين التنفس وخطوات الجري.
<ul style="list-style-type: none"> - توزيع الخطوة والمحافظة على إيقاع معين للتنافس. - الاسترخاء أثناء الجري. - إتمام المسافة بنفس الإيقاع والوقت. - نبضات القلب 180 ن/د 	<ul style="list-style-type: none"> الحفاظ على إيقاع الجري والتحكم فيه. 	<ul style="list-style-type: none"> - الجري بالتقاطع وبأفواج صغيرة. - التوافق العصبي الحركي أثناء الجري. - تنظيم الخطوات والتحكم فيها
<ul style="list-style-type: none"> - تحقيق نفس الوقت واحترام وقت الجري. - إتمام المسافة دون توقف. - الاستعداد التام للمنافسة. 	<ul style="list-style-type: none"> إدراك أهمية توزيع الجهد في ظروف مماثلة للمنافسة. 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك الجري بإيقاع محدد. - التحكم في إيقاع الجري. - التحضير للمنافسة. - القدرة على الزيادة في الجهد.
<ul style="list-style-type: none"> - الحصول على أرقام قياسية وإدراك مفهومها. - التوصل إلى القيام بأدوار التنظيم والتسيير 	<ul style="list-style-type: none"> القدرة على الجري مسافة معينة في أقل وقت ممكن 	<ul style="list-style-type: none"> - المنافسة والتحدى للوقت. - تنظيم المجهود واستغلال مبادئ المنافسة.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: الجري السريع

المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي: أولى-ثالثة

الكفاءة القاعدية: تبني وتيرات قاعدية وتكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.

الهدف التعليمي: اكتساب أكبر سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة معينة

منتج التقويم

المعايير (النقائص)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
- إدراك الفرق بين السرعة والتسارع. - قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. - السعي وراء التنافس.	أن ينتقل بين حدين في أقل وقت ممكن.	- معرفة القدرات البدنية للتلاميذ. - معرفة إمكانيات السرعة عن طريق ألعاب تنافسية يقاس فيها الوقت والمسافة. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ.
- التمييز بين السرعة والتباطؤ وكيفية بذل أقصى جهد. - احترام وضعية الانطلاق، التركيز على سماع الإشارة، الجري في خط مستقيم.	أن ينتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن	- تنمية سرعة رد الفعل لمثيرات مختلفة سمعي، بصري، حسي. - ألعاب المتابعة والتتابع. - قدرة الاستجابة لمنبه والرد الحركي السريع.
- الإحساس بوضعية الانطلاق، الانطلاق من وضعية منخفضة، الانطلاق الانفجاري. - التركيز والانتباه.	أن يتعلم الانطلاقة القانونية باستعمال السرعة بالتدرج	- تعلم وضعيات الانطلاق، خذ مكانك، استعد، انطلق. - كيفية الوصول في حالات التنافس على مسافات قصيرة.
- استعمال وضعية مريحة للجسم أثناء التنقل. - التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية. - إدراك أبجديات الجري.	قدرة الزيادة في الجهد وإتقان الجري السريع في الرواق مع الدخول بالصدر.	- الحفاظ على استقامة الجسم وعلى محور الجري وسعة الحركات. - تعلم الجري في الرواق، الإحساس بالتسارع الجيد بعد الانطلاق.
- البحث على سرعة قصوى . - تقدير الوقت المناسب للسرعة. - الجري في خط مستقيم، والتنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية.	أن يحافظ على حركات الجسم المساعدة للسرعة.	- تنظيم الخطوات والسعة المناسبة للسرعة والتنقل، وتقوية النظر. - توازن الارتكازات والتوازن في الجهد.
- إدراك مفهوم الرقم القياسي، القيام بأدوار التنظيم والتسيير. - تنظيم المجهودات، وترتيب الحركات واستغلال مبادئ التنافس	القدرة على جري مسافة معينة في أقل وقت ممكن.	- تنظيم المنافسة، من هو الأسرع، ألعاب تنافسية لتحدي الوقت. - مدى تحقيق الأهداف المسطرة.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: القفز

المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي: أولى ثانوي

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (الهوائية واللاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة ايجابية وأداء ذو صبغة جمالية.

الهدف التعليمي: تجنيد وتسلسل القوة واستثمار الدفع وتحقيق أفضل نتيجة ممكنة

منتج التقويم

المعايير (النقائص)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
الحصول على سرعة مناسبة بواسطة الاقتراب الفعال. قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. السعي وراء التنافس.	المحافظة على الإيقاع أثناء التحضير دون الخفض من السرعة.	- معرفة القدرات البدنية للتلاميذ. - التنسيق الحركي العام، الجري بسرعة متوسطة. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ.
التحكم في خطوات الاقتراب، التردد في الاقتراب. البحث عن الخشبة. إدراك الترددات أثناء الجري وضبطها	إدراك أهمية التسارع وكيفية استعمال الاقتراب بسرعة متزايدة.	الإحساس الأولي برجل الذاء والتعرف عليها. استعمال السرعة القصوى تدريجيا، التحضير، إيقاع متوسط، الزيادة في السرعة. أهمية الوثب.
الارتقاء في الوقت المناسب. استعمال اليدين أثناء الارتقاء. الوثب إلى ابعد نقطة ممكنة، الدفع برجل الارتكاز.	الوصول إلى منطقة الدفع بالرجل المناسبة بتردد وبدون خفض من السرعة.	دراسة الخطوة، تجنب انخفاض في السرعة. التنسيق بين السرعة والخطوة. تنمية الارتكازات.
قدرة التحكم في تحولات الجسم في الفضاء بكلتا الرجلين إلى ابعد نقطة. التحكم في الجسم وعمل الأطراف أثناء الطيران. تقوية الدفع مع الارتقاء.	التحكم في الجسم في الهواء والحفاظ على التوازن أثناء الطيران والسقوط	تعلم أساليب التعليق في الفضاء. انسجام حركي أثناء الطيران. الدفع والارتقاء المناسبين.
معرفة الحركة الصحيحة. إدراك الفرق بين استعمال اليدين وعدم استعمالها، أهمية اليدين في التوازن. ربط وتنسيق مراحل الوثب، الإحساس بالاندفاع.	الدفع قدر المستطاع نحو نقطة السقوط باستعمال الذراعين والرجلين.	الاستعداد للسقوط الجيد. تنظيم الاستقبال الإرادي لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة. عدم وجود الهيبة والخوف، والوثب برشاقة.
إدراك جيد للمراحل الأساسية، الوثب ومسار الجسم في الهواء أثناء عملية السقوط والربط والتنسيق بينهما.	إبراز قدرات التنظيم والتسيير لإنتاج نهائي مشترك.	معرفة الإمكانيات الفردية باستعمال تمارين والعب رياضية بشكل منافسة. القدرة على التنسيق بين مراحل القفز أثناء الأداء.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: رمي الجلة

المجال التعليمي: الثالث

المستوى الدراسي: أولى ثانوي

الكفاءة القاعدية: تنسيق وتسيير المجهودات فرديا وجماعيا حسب مدة وشدة التنافس.



الهدف التعليمي: استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة.

منتج التقويم

المعايير (النقائص)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
<ul style="list-style-type: none"> - تجنيد الطاقة و صرفها في الوقت المناسب. - قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. - السعي وراء التنافس. 	<ul style="list-style-type: none"> إبراز قدرات الرمي وتحدي المخاطرة من خلال المنافسة. 	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلاميذ. - التنسيق الحركي العام. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ.
<ul style="list-style-type: none"> - البحث عن الوضعية الجيدة أثناء الرمي. - استثمار مختلف منابع الطاقة خلال بذل المجهود. - السيطرة على الجلة، الانطلاق من وضعية منخفضة، الدفع بذراع فقط. 	<ul style="list-style-type: none"> مسك الجلة ملاصقة للرقبة والرمي بالاندفاع. 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس الأولي لمسك الجلة، والحفاظ عليها ملاصقة للكتف. - معرفة الفرق بين الرمي بيد وببدين. - معرفة الفرق بين الرمي العشوائي والدفع.
<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بعمل الرجلين واليدين. - تطوير قوة الدفع. سرعة التنفيذ. - تنمية قوة الرجلين واليدين. 	<ul style="list-style-type: none"> تنمية وتطوير القوة العضلية 	<ul style="list-style-type: none"> - سرعة التنفيذ. - تطوير وتنمية قوة الدفع. - المعرفة العامة لعمل الرجلين واليدين.
<ul style="list-style-type: none"> - الدفع إلى ابعد قضاء ممكن والبحث عن الزيادة في سرعة التنفيذ. - تنسيق حركي الانتقال من وضعية إلى وضعية أخرى، استثمار كامل طاقاته خلال الرمي. 	<ul style="list-style-type: none"> تعلم الرمي الجانبي باستعمال الخطوة بالاحتكاكية. 	<ul style="list-style-type: none"> - الرمي بالارتكاز المزدوج بعد دفع بالرجل الخلفية والجذع. - تحسين وقفة الاستعداد، انسياب حركي أثناء الرمي.
<ul style="list-style-type: none"> - أداء حركات بارتياح ورشاقة، تجنيد القوى والدفع الكامل للأداء. - تنمية التوازن أثناء الحركة، الارتكازات أثناء الدفع. - الدفع بقوة دون أخطاء، وفي التوقيت المناسب. 	<ul style="list-style-type: none"> تعلم الرمي باستعمال تقنية الزحف الخلفي. 	<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على وضعية الرامي معاكسة لمجال الرمي، تطبيق مراحل الرمي الخلفي. - الرمي إلى الخلف بالارتكاز قليلا على الرجل الأمامية، استعادة التوازن على الرجل الأخرى.
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك جيد للمراحل الأساسية، رمي ومسار الذراع أثناء عملية الرمي. - تقييم فني للأهداف المعلن عنها. 	<ul style="list-style-type: none"> أن يلعب أدوار التنشيط ويكشف عن قدراته أمام الغير 	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة الإمكانيات الفردية باستعمال تمارين والعب رياضية بشكل منافسة. - القدرة على التنسيق بين مراحل الرمي أثناء الأداء.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: كرة اليد

المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي: أولى ثانوي

الكفاءة القاعدية: تبني وتيرات قاعدية وتكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.

الهدف التعليمي: استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بمجهود جماعي أو فردي سريع والقذف في المرمى.

منتوج التقويم

المعايير (النقائص)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
<ul style="list-style-type: none"> - توزيع المهام والأدوار التنظيم والتسيير. قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. السعي وراء التفافس، والتمكن من الاندماج الاجتماعي. 	<ul style="list-style-type: none"> أن يتمكن من تنظيم وتحدي المخاطرة أثناء المنافسة. 	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلاميذ الحركية والتقنية، معرفة النقائص. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ.
<ul style="list-style-type: none"> - عدم الخوف من الكرة، نقادي الخشونة والاحتكاك. التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. استثمار الفضاءات الحرة. تنمية الارتكازات. السرعة في التنفيذ. 	<ul style="list-style-type: none"> التحكم في مختلف تقنيات استعمال الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - التأقلم مع حجم ووزن الكرة، تطوير القدرة على التكامل مع الكرة. - التمرير والاستقبال من الثبات والحركة.
<ul style="list-style-type: none"> - التنسيق بين الجري والتنقل. - تحسين التمرير من وضعيات مختلفة. - تنمية الدقة. - زيادة السرعة في التمرير والاستقبال. 	<ul style="list-style-type: none"> أن ينتقل بتمرير الكرة إلى الزميل على طول الملعب بوضع القدمين باتجاه الجري. 	<ul style="list-style-type: none"> - القدرة على الانتشار الجيد والتنقل وإدراك المسافات المحمية والحفاظ عليها. التنقلات السريعة والجيدة، تقوية النظر. تقدير مختلف المسارات.
<ul style="list-style-type: none"> - المساندة والمساعدة لبناء خطة اللعب بتقاسم المهام والأدوار. التحكم الجيد في الكرة خلال التخطيط. التأکید على المساندة، التنسيق بين الجري والتخطيط. التخطيط بسرعة وبدون أخطاء. 	<ul style="list-style-type: none"> تنظيم العمل في محيط مميز والتنقل عن طريق المحاورة والتخطيط. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم كيفية استعمال الكرة والمحاولة والتخطيط في حالات بسيطة. تعلم تقنية التخطيط بيد واحدة. التحكم في التخطيط والمراوغة.
<ul style="list-style-type: none"> - التحول المناسب من وضعية إلى أخرى. - فهم الموقف والتصدي له. 	<ul style="list-style-type: none"> أن ينتقل بالكرة جريا ثم يقذف نحو المرمى بعد المحاورة والارتقاء. 	<ul style="list-style-type: none"> - القدرة على القذف من مختلف الوضعيات، الارتكاز، الارتقاء. الارتكازات مع عدم فقدان التوازن. تحسين التسديد من وضعيات مختلفة.
<ul style="list-style-type: none"> - التفكير في اللعب الجماعي وإدراك المناطق المحمية. الربط الجيد بين الدفاع والهجوم. 	<ul style="list-style-type: none"> أن يكون التلميذ قادر على أن ينظم اللعب في الدفاع المنطقي 	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم الهجوم. والدفاع والتمرير، والعلاقة بين اللاعبين. المتابعة الجيدة لتحركات المنافس.
<ul style="list-style-type: none"> - التمرکز الجيد في الميدان وإدراك المناطق وتحقيق النظام. التحرك السليم والسريع. سد عدة هجمات 	<ul style="list-style-type: none"> أن يكون التلميذ قادرا على أن يلعب بطريقة جيدة داخل الميدان. 	<ul style="list-style-type: none"> - التفكير في اللعب الخططي واللعب الناجح. تضيق المجالات في الدفاع لمحاصرة الخصم. خلق وضعية التفوق العددي

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: كرة السلة

المجال التعليمي: الثاني

المستوى الدراسي: أولى ثانوي

الكفاءة القاعدية: تجنيد الطاقة اللازمة (هوائية لاهوائية) لبذل مجهود يضمن مشاركة. ايجابية وأداء ذو صبغة جمالية.

الهدف التعليمي: تجنيد المراقبة والمضايقة لمساعدة حامل الكرة والمشاركة في فترات اللعب.

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النقاط)
- معرفة القدرات البدنية للتلاميذ الحركية والتقنية، معرفة النقاط. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ.	- أن يتمكن من تنظيم وتحدي المخاطرة خلال المنافسة.	- توزيع المهام والأدوار التنظيم والتسيير. قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. السعي وراء التنافس، والتمكن من الاندماج الاجتماعي.
- التأقلم مع حجم ووزن الكرة. ألعاب شبه رياضية. - تنمي الإحساس بطبيعة النشاط وتربيته التنظيمية. - تطوير القدرة على التعامل معها. - التمرير والاستقبال من الثبات والحركة.	- لعب دوار في حدود العمل المشترك وإبراز وجوده.	- عدم التخوف من الكرة، تقادي الخشونة والاحتكاك. التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإشارة خلال العمل. استثمار الفضاءات الحرة. تنمية الارتكازات. السرعة في التنفيذ.
- القدرة على الانتشار الجيد والتنقل وإدراك المسافات المحمية والحفاظ عليها. التنقلات السريعة والجيدة، تقوية النظر. تقدير مختلف المسارات. خلق فضاءات حرة واستغلالها.	- خلق مواقع ومراكز مناسبة فوق الميدان لتجنب التكتل حول الكرة.	- تطوير تنقلاته بالكرة وبدونها في مختلف الاتجاهات والإقاعات. - تحسين التمرير من وضعيات مختلفة. وتنمية الدقة. عدم التكتل حول الكرة أو حاملها.
- التسديد بمختلف أنواعه بعد التوقف بكتلتا الرجلين مع بعض وبرجل بعد رجل. تقدير القوة والدقة اللازمة والمناسبة للتسديد. تعلم تقنية التنطيط بيد واحدة. التحكم في التنطيط والمراوغة.	- اختيار الكيفية السليمة للقذف والتسديد بين اللاعب المعارض والسلة.	- قدرة التحكم في المهارات الفردية وقدرة التمييز بين الحركات. استعمال المراوغة أثناء القذف والتسديد. التحكم الجيد في الكرة خلال التنطيط. التأكيد على المساندة، التنسيق بين الجري والتنطيط. التنطيط بسرعة و بدون أخطاء.
- التمرکز الجيد في الدفاع. المتابعة الجيدة لحركات المنافس. تعلم أداء وضعية الدفاع بدون كرة وخلال اللعب. التحطية الدفاعية وحماية المنطقة	- خلق حركية جماعية في الميدان مع التحكم في المحاور وتنطيط الكرة	- التحول المناسب من وضعية إلى أخرى. التحرك السليم والسريع. المحاصرة والتعطيل دون دفع المهاجم. فهم الموقف والتصدي له.
- سرعة الاستجابة والتنفيذ. التمرکز في الدفاع. القدرة على التأقلم مع الحالات المختلفة للعب.	- أن يكون التلميذ قادرا على تعلم مختلف الوضعيات الدفاعية.	- قبول المواجهة وتنظيم فترة الدفاع أو الهجوم. إدراك المناطق والأماكن لاستقبال الكرة.
- التفكير في اللعب الخططي واللعب الناجح. تضيق المجالات في الدفاع لمحاصرة الخصم. خلق وضعية التفوق العددي. الرؤية الجيدة للخصم. التمريرات الطويلة والهجوم المعاكس.	- تنظيم العمل حسب الظروف والوسائل المؤثرة في حالات تقتضي المواجهة.	- التمرکز الجيد في الميدان وإدراك المناطق وتحقيق النظام. التحرك السليم والسريع. سد عدة هجومات. الضغط على حامل الكرة. سرعة الاستجابة السمعية والبصرية.
- تنظيم وتسيير المنافس. تشجيع الأنواع على العمل وخلق الإشارة. الوقوف على مدى تحقيق الأهداف.	- ترتيب اللعب حسب قوانين وقواعد اللعبة.	- لعب ادوار في حدود العمل وإبراز وجوده في إطار اللعبة. التنظيم الذاتي للعمل. تقييم بدني وفني للتلاميذ والأهداف.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: الكرة الطائرة

المجال التعليمي: الثالث

المستوى الدراسي: أولى ثانوي

الكفاءة القاعدية: تنسيق وتسيير المجهودات فرديا وجماعيا حسب مدة وشدة التنافس.

الهدف التعليمي: المساهمة في اللعب الجماعي والمحافظة على الدور والدفاع والهجوم

منتج التقويم

المعايير (النقائص)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
- توزيع المهام والأدوار التنظيم والتسيير. قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. السعي وراء التنافس، والتمكن من الاندماج الاجتماعي.	أن يتمكن من تنظيم وتحدي المخاطرة خلال المنافسة.	- معرفة القدرات البدنية للتلاميذ الحركية والتقنية، معرفة النقائص. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ.
- عدم التخوف من الكرة، تفادي الخشونة والاحتكاك. التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. استثمار الفضاءات الحرة. تنمية الارتكازات. السرعة في التنفيذ.	لعب ادوار في حدود العمل المشترك وإبراز وجوده.	- التأقلم مع حجم ووزن الكرة. ألعاب شبيه رياضية تنمي الإحساس بطبيعة النشاط وترتيباته التنظيمية. تطوير القدرة على التعامل معها. التمرير والاستقبال من الثبات والحركة.
- تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار. الإحساس بقوة الدفع. تحسين التمرير من وضعيات مختلفة. وتنمية الدقة.	تنظيم تصرفاته بالنسبة للمحيط مع التأثير الإيجابي	- تنمية قدراته والتحكم في الكرة وتمريها. التحكم في التمرير والتحكم في تقوية النظر. تقدير مختلف المسارات. مهارات تنمي روح التعاون والتضامن (أشكال التمرير).
- قدرة التحكم في المهارات الفردية وقدرة التمييز بين الحركات. عدم التكتل حول الكرة ومستقبلها. توجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل.	تنظيم عمل مشترك في حالات تقتضي المواجهة	- إدراك أوجه العمل المشترك كعدم إسقاط الكرة في منطقتها بل في منطقة المواجهة. الانحناء واتخاذ الوضعية المنخفضة أثناء الدفع وإرسال الكرة.
- الدقة في مسار الكرة. تجنب الاصطدام. الانتظام في التغيير. عدم إضاعة الكرة المستمرة.	تنظيم العمل في محيط مميز وتجاوز التحديات.	- الانتشار فوق الميدان. إدراك المساحة المحمية والحفاظ عليها والتمكن من تحضير مكان العمل. التمريرات الثلاثة الإرسال، تدارك أهمية التحكيم وعلاقتها بالنشاط
- التنقل والتوجه نحو الكرة. التوجه نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. التنظيم فوق الميدان وتوظيف المكتسبات الفنية والمعرفية	تنظيم العمل حسب الظروف والوسائل المؤثرة.	- ترويض المناولة والاستقبال في حالات لعب بسيطة. تنمية اليقظة.
- اختيار زميل العمل والتعاون معه. تعديل وتكييف الهجوم حسب الموقف الدفاعي. إدراك المناطق وتحقيق النظام الدوري خلال مراحل اللعب.	تنظيم العلاقات الإيجابية بين الأفراد في حدود التفوذ والمساهمة الفعالة.	- الهجوم والدفاع. الإرسال والعلاقة بين اللاعبين.
- لعب ادوار في حدود العمل وإبراز وجوده في إطار اللعبة. التنظيم الذاتي للعمل. تقييم بدني وفني للتلاميذ والأهداف.	إبراز قدرات التنظيم والتسيير لإنتاج نهائي مشترك.	- تنظيم وتسيير التنافس. تشجيع الأنماط على العمل وخلق الإثارة. الوقوف على مدى تحقيق الأهداف.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: المداومة

المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات أو المواقف التي يفرضها الوضع.

الهدف التعليمي: تحقيق قطع مسافة وثبة، رمية بطريقة قانونية

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النقائص)
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلاميذ. - معرفة مداومة التلاميذ عن طريق المنافسة - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم تشخيصي- من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في المداومة. 	<ul style="list-style-type: none"> - قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. - السعي وراء التنافس. - التحكم في إيقاع وتيرة الجري.
<ul style="list-style-type: none"> - تعلم التنفس بالأنف وإتمام مسافة الجري. - تنظيم الخطوات والتحكم فيها. - التوافق الحركي أثناء الجري. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم كيفية الجري لتنمية صفة المداومة. 	<ul style="list-style-type: none"> - إتمام المسافة بنفس وتيرة الجري. - نبضات القلب تتراوح بين 160-180 ن/د. - التحكم في تعديل وتكييف الجهود والحركة حسب وضعيات الموقف .
<ul style="list-style-type: none"> - التوافق الحركي العصبي أثناء الجري - إدراك التنفس أثناء الجري. - الربط بين التنفس وخطوات الجري. 	<ul style="list-style-type: none"> - التهيئة التنفسية وعلاقتها بالجري 	<ul style="list-style-type: none"> - إتمام المسافة بنفس الإيقاع. - نبضات القلب 160-180 ن/د. - المحافظة على نفس الريتم والمسافة.
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك التنفس أثناء الجري. - التوافق العصبي الحركي أثناء الجري. - تنظيم الخطوات والتحكم فيها 	<ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على الإيقاع أثناء الجري. 	<ul style="list-style-type: none"> - توزيع الخطوة والمحافظة على إيقاع معين للتنافس. - الاسترخاء أثناء الجري. - إتمام المسافة بنفس الإيقاع والوقت. - نبضات القلب 180 ن/د
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك الجري بإيقاع محدد. - التحكم في إيقاع الجري. - التحضير للمنافسة. - القدرة على الزيادة في الجهد. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطوير قدرات المقاومة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحقيق نفس الوقت واحترام وقت الجري. - إتمام المسافة دون توقف، الاستعداد التام للمنافسة. - التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية.
<ul style="list-style-type: none"> - المنافسة والتحدى للوقت. - تنظيم الجهود واستغلال مبادئ المنافسة. - مدى تحقيق الأهداف المسطرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم تحصيلي (كشف مستوى نهائي) 	<ul style="list-style-type: none"> - الحصول على أرقام قياسية وإدراك مفهومها. - التوصل إلى القيام بأدوار التنظيم والتسيير. - التقييم الفني للأهداف المعلنة عنها.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: السرعة

المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فريدا وجماعيا لمواجهة المؤثرات أو المواقف التي يفرضها الوضع.

الهدف التعليمي: تحقيق قطع مسافة وثبة، رمية بطريقة قانونية.

منتوج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النقائص)
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلاميذ. - معرفة إمكانيات السرعة عن طريق ألعاب تنافسية يقاس فيها الوقت والمسافة. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم تشخصي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في السرعة. 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك الفرق بين السرعة والتسارع. - قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. - السعي وراء التنافس.
<ul style="list-style-type: none"> - تنمية سرعة رد الفعل لمثيرات مختلفة سمعي، بصري، حسي. - ألعاب المتابعة والتتابع. - قدرة الاستجابة لمنبه والرد الحركي السريع. 	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية صفة الانتباه. - سرعة رد الفعل بإشارة ما. 	<ul style="list-style-type: none"> - التمييز بين السرعة والتباطؤ وكيفية بذل أقصى جهد. - احترام وضعية الانطلاق، التركيز على سماع الإشارة، الجري في خط مستقيم.
<ul style="list-style-type: none"> - تعلم وضعيات الانطلاق، خذ مكانك، استعد، انطلق، تعلم الانطلاق بسرعة متدرجة. - كيفية الوصول في حالات التنافس على مسافات قصيرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم الانطلاقة القانونية باستعمال السرعة بترج أو فجأة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بوضعية الانطلاق، الانطلاق من وضعية منخفضة، الانطلاق الانفجاري المنحني، التركيز والانتباه.
<ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ على استقامة الجسم وعلى محور الجري وسعة الحركات، الجري دون انعكاس. - تعلم الجري في الرواق، الإحساس بالتسارع الجيد بعد الانطلاق. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطوير الجري السريع مع الاحتفاظ على استقامة الجسم. 	<ul style="list-style-type: none"> - استعمال وضعية مريحة للجسم أثناء التنقل. - التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية. - إدراك أبجديات الجري.
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم الخطوات والسعة المناسبة للسرعة والتنقل، وتقوية النظر. - توازن الارتكازات والتوازن في الجهد. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين السرعة الحركية والقدرة على الحفاظ عليها إلى نهاية السباق. 	<ul style="list-style-type: none"> - البحث على سرعة قصوى . - تقدير الوقت المناسب للسرعة. - الجري في خط مستقيم، والتنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية.
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم المنافسة، من هو الأسرع، ألعاب تنافسية لتحدي الوقت. - مدى تحقيق الأهداف المسطرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم تحصيلي (المنافسة الختامية للتلاميذ في السرعة). 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك مفهوم الرقم القياسي، القيام بأدوار التنظيم والتسيير. - تنظيم الجهود، وترتيب الحركات واستغلال مبادئ التنافس

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: القفز الطويل

المجال التعليمي: الثاني

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تنويع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة.



الهدف التعليمي: أداء منافسة فردية قصد تحسين نتائجه الرياضية في حدود القانون.

منتوج التقويم

المعايير (النقائص)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
<ul style="list-style-type: none"> - الحصول على سرعة مناسبة بواسطة الاقتراب الفعال. - قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. - السعي وراء التنافس. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم تشخيصي- من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في القفز الطويل. 	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلاميذ. - التنسيق الحركي العام، الجري بسرعة متوسطة. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ.
<ul style="list-style-type: none"> - التحكم في خطوات الاقتراب، التردد في الاقتراب. - تعلم آلية السرعة والقوة مع التمكن من تحديد رجل الارتكاز وتقدير مسافة الجري. - البحث عن خشبة. - إدراك الترددات أثناء الجري وضبطها 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم الجري التحضيري قبل القفز. 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس الأولي برجل النداء والتعرف عليها. - استعمال السرعة القصوى تدريجيا، التحضير، إيقاع متوسط، الزيادة في السرعة. - القدرة على التكيف مع مختلف مراحل الجري التحضيري.
<ul style="list-style-type: none"> - الارتقاء في الوقت المناسب. - استعمال اليدين أثناء الارتقاء. - الوثب إلى ابعد نقطة ممكنة، الدفع برجل الارتكاز. 	<ul style="list-style-type: none"> - ضمان تحول اكبر قدر من القوة عند الدفع. 	<ul style="list-style-type: none"> - دراسة الخطوة، تجنب انخفاض في السرعة. - التنسيق بين السرعة والخطوة. - تقوية الدفع مع الارتقاء وتنمية الارتكازات.
<ul style="list-style-type: none"> - قدرة التحكم في تحولات الجسم في الفضاء بكلتا الرجلين إلى ابعد نقطة، التحكم في الجسم وعمل الأطراف أثناء الطيران، تقوية الدفع مع الارتقاء. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطوير القدرة على الارتقاء. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم أساليب التعلق في الفضاء، انسجام حركي أثناء الطيران، الدفع والارتقاء المناسبين، التنسيق بين الجري التحضيري والدفع لرجل الارتكاز.
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة الحركة الصحيحة، إدراك الفرق بين استعمال اليدين وعدم استعمالها، أهمية اليدين في التوازن، ربط وتنسيق مراحل الوثب، الإحساس بالاندفاع. 	<ul style="list-style-type: none"> - التحكم في الجسم في مرحلتتي الطيران والاستقبال. 	<ul style="list-style-type: none"> - الاستعداد للسقوط الجيد، تنظيم الاستقبال الإرادي لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة. - عدم وجود الهيبة والخوف، والوثب برشاقة.
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك جيد للمراحل الأساسية، الوثب ومسار الجسم في الهواء أثناء عملية السقوط والربط والتنسيق بينهما. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم تحصيلي (تعلم كيفية أداء قفزة قانونية وسليمة) 	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة الإمكانات الفردية باستعمال تمارين والعب رياضية بشكل منافسة. - القدرة على التنسيق بين مراحل القفز أثناء الأداء.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: رمي الجلة

المجال التعليمي: الثالث

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجنيد وتسير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة.

الهدف التعليمي: تحقيق نتيجة رياضية بتجنيد مختلف منابع الطاقة وبما يتماشى ومقاييس.

منتج التقويم

المعايير (النقائص)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
<ul style="list-style-type: none"> - تجنيد الطاقة و صرفها في الوقت المناسب. - قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. - السعي وراء التنافس. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم تشخيصي من اجل الوقوف على مستوى التلاميذ في رمي الجلة. 	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلاميذ الحركية والتقنية. - التنسيق الحركي العام. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ.
<ul style="list-style-type: none"> - البحث عن الوضعية الجيدة أثناء الرمي. - استثمار مختلف منابع الطاقة خلال بذل المجهود. - السيطرة على الجلة، الانطلاق من وضعية منخفضة، الدفع بذراع فقط. 	<ul style="list-style-type: none"> - التأقلم مع الجلة وتعلم وقفة الاستعداد. 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس الأولي لمسك الجلة، والحفاظ عليها ملاصقة للكثف. - معرفة الفرق بين الرمي بيد وببدين. - معرفة الفرق بين الرمي العشوائي والدفع. - تعلم الوقفة الاستعدادية.
<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بعمل الرجلين واليدين. - تطوير قوة الدفع. سرعة التنفيذ. - تنمية قوة الرجلين واليدين. 	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية وتطوير القوة العضلية 	<ul style="list-style-type: none"> - سرعة التنفيذ. - تطوير وتنمية قوة الدفع. - المعرفة العامة لعمل الرجلين واليدين.
<ul style="list-style-type: none"> - الدفع إلى ابعد فضاء ممكن والبحث عن الزيادة في سرعة التنفيذ. - تنسيق حركي (الانتقال من وضعية إلى وضعية أخرى)، استثمار كامل طاقاته خلال الرمي. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم الرمي الجانبي باستعمال الخطوة الاحتكاكية. 	<ul style="list-style-type: none"> - الرمي بالارتكاز المزدوج بعد دفع بالرجل الخلفية والجذع. - تحسين وقفة الاستعداد، انسياب حركي أثناء الرمي.
<ul style="list-style-type: none"> - أداء حركات بارتياح ورشاقة، تجنيد القوى والدفع الكامل للأداء. - تنمية التوازن أثناء الحركة، الارتكازات أثناء الدفع. - الدفع بقوة دون أخطاء، وفي التوقيت المناسب. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم الرمي باستعمال تقنية الزحف الخلفي. 	<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على وضعية الرامي معاكسة لمجال الرمي، تطبيق مراحل الرمي الخلفي. - الرمي إلى الخلف بالارتكاز قليلا على الرجل الأمامية، استعادة التوازن على الرجل الأخرى.
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك جيد للمراحل الأساسية، رمي ومسار الذراع أثناء عملية الرمي. - تقييم فني للأهداف المعلن عنها. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم تحصيلي (تعلم كيفية أداء رمية قانونية وسليمة) 	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة الإمكانيات الفردية باستعمال تمارين والعب رياضية بشكل منافسة. - القدرة على التنسيق بين مراحل الرمي أثناء الأداء.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: كرة اليد

المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات أو المواقف التي يفرضها الوضع.

الهدف التعليمي: محاصرة الخصم أو التخلص من المحاصرة والتحول المناسب من الدفاع إلى الهجوم والعكس.

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النقاط)
- معرفة القدرات البدنية للتلاميذ الحركية والتقنية، معرفة النقاط. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ.	- تقييم تشخيصي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في كرة اليد.	- توزيع المهام والأدوار التنظيم والتسيير. قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. السعي وراء التنافس، والتمكن من الاندماج الاجتماعي.
- التأقلم مع حجم ووزن الكرة . تطوير القدرة على التكامل مع الكرة. تطوير القدرة على التعامل معها. - التمرير والاستقبال من الثبات والحركة.	- التأقلم مع الكرة	- عدم التخوف من الكرة، تفادي الخشونة والإحتكاك. التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. استثمار الفضاءات الحرة. تنمية الارتكازات. السرعة في التنفيذ.
- تعلم التمرير والاستقبال على مسافات بعيدة. القدرة على الانتشار الجيد والتنقل وإدراك المسافات - المحمية والحفاظ عليها. التنقلات السريعة والجيدة، تقوية النظر. تقدير مختلف المسارات.	- التحكم في الكرة من خلال تعلم التمرير والاستقبال.	- التنسيق بين الجري والتنقل. تحسين التمرير من وضعيات مختلفة. وتنمية الدقة. - زيادة السرعة في التمرير والاستقبال.
- تعلم كيفية استعمال الكرة والمحاولة والتنظيم في حالات بسيطة. تعلم تقنية التنطيط بيد واحدة. التحكم في التنطيط والمراوغة.	- تعلم كيفية التنقل في الميدان مع تنطيط الكرة.	- المساعدة والمساعدة لبناء خطة اللعب بتقاسم المهام والأدوار. التحكم الجيد في الكرة خلال التنطيط. التأكيد على المساعدة، التنسيق بين الجري والتنطيط. التنطيط بسرعة وبدون أخطاء.
- التمرکز الجيد في الدفاع. المتابعة الجيدة لتحركات المنافس. تعلم أداء وضعية الدفاع بدون كرة وخلال اللعب.	- تعلم أداء مختلف الوضعية الدفاعية.	- التحول المناسب من وضعية إلى أخرى. التحرك السليم والسريع. المحاصرة والتغطية دون دفع المهاجم. - فهم الموقف والتصدي له.
- تعلم التسديد من الجناح. التسديد في وجود الخصم وباستعمال الجري والتنطيط.	- تحسين القدرة على توجيه الكرة من خلال مختلف التسديدات	- التأكيد على فتح زاوية الذراع . التحكم في ارتكاز الرجلين. التأكيد على رفع الرأس.
- التفكير في اللعب الخططي واللعب الناجح. تضيق المجالات في الدفاع لمحاصرة الخصم. خلق وضعية التفوق العددي. الرؤية الجيدة للخصم.	- تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم.	- التمرکز الجيد في الميدان وإدراك المناطق وتحقيق النظام. التحرك السليم والسريع. سد عدة هجومات. سرعة الاستجابة السمعية والبصرية.
- تنظيم وتسيير التنافس. تشجيع الأفواج على العمل وخلق الإثارة. الوقوف على مدى تحقيق الأهداف.	- تقويم تحصيلي(منافسة ختامية في كرة اليد).	- لعب ادوار في حدود العمل وإبراز وجوده في إطار اللعبة. التنظيم الذاتي للعمل. تقييم بدني وفني للتلاميذ والأهداف.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: كرة السلة

المجال التعليمي: الثاني

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تنويع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة.

الهدف التعليمي: المشاركة في منافسة والقيام بأدوار دفاعية وهجومية.

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النقائص)
- معرفة القدرات البدنية للتلاميذ الحركية والتقنية، - معرفة النقائص. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ.	- تقييم تشخيصي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في كرة السلة.	- توزيع المهام والأدوار التنظيم والتسيير. قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. السعي وراء التنافس، والتمكن من الاندماج الاجتماعي.
- التأقلم مع حجم ووزن الكرة. ألعاب شبيه رياضية تنمي الإحساس بطبيعة النشاط وترتيباته التنظيمية. تطوير القدرة على التعامل معها. التمرير والاستقبال من الثبات والحركة.	- التأقلم مع الكرة.	- عدم التخوف من الكرة، تفادي الخشونة والاحتكاك. التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. استثمار الفضاءات الحرة. تنمية الارتكازات. السرعة في التنفيذ.
- تنمية قدراته والتحكم في الكرة وتمريضها. التحكم في المركز والتنقل. تقوية النظر. تقدير مختلف المسارات. خلق فضاءات حرة واستغلالها.	- التحكم في الكرة من خلال تعليم التمرير والاستقبال.	- تطوير تنقلاته بالكرة وبدونها في مختلف الاتجاهات والإقاعات. - تحسين التمرير من وضعيات مختلفة. وتنمية الدقة.
- التحكم في سير اتجاه الكرة. القدرة على الجري مع تنطيط الكرة. تقدير القوة والدقة اللازمة والمناسبة للتسديد. تعلم تقنية التنطيط بيد واحدة. التحكم في التنطيط والمراوغة.	- محاورة الكرة من خلال تعلم التنطيط.	- قدرة التحكم في المهارات الفردية وقدرة التمييز بين الحركات. التحكم الجيد في الكرة خلال التنطيط. التأكيد على المساندة، التنسيق بين الجري والتنطيط. التنطيط بسرعة وبدون أخطاء.
- القدرة على التنسيق بين الجري ومراقبة الكرة. التحكم في مختلف الارتكازات.	- تعلم مختلف الوضعيات الارتكازية.	- التحول المناسب من وضعية إلى أخرى. التحرك السليم والسريع. فهم الموقف والتصدي له.
- سرعة الاستجابة والتنفيذ. تعلم التصويب من الثبات والحركة. تنمية القدرة العضلية. الإحساس بالمنافسة أثناء التصويب.	- تعلم تقنية الخطوات المتتالية ومهارة التصويب من مختلف الوضعيات.	- استعمال المراوغة أثناء القذف والتسديد والتحكم في الكرة. الدقة اللازمة والمناسبة للتسديد.
- التفكير في اللعب الخططي واللعب الناجح. تضيق المجالات في الدفاع لمحاورة الخصم. خلق وضعية التفوق العددي. الرؤية الجيدة للخصم. التمريرات الطويلة والهجوم المعاكس.	- تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم.	- التمرکز الجيد في الميدان وإدراك المناطق وتحقيق النظام. التحرك السليم والسريع. سد عدة هجومات. الضغط على حامل الكرة. سرعة الاستجابة السريعة والبصرية.
- تنظيم وتسيير التنافس. تشجيع الأنماط على العمل وخلق الإثارة. الوقوف على مدى تحقيق الأهداف.	- تقويم تحصيلي (منافسة ختامية في كرة السلة).	- لعب أدوار في حدود العمل وإبراز وجوده في إطار اللعبة. التنظيم الذاتي للعمل. تقييم بدني وفني للتلاميذ والأهداف.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: الكرة الطائرة

المجال التعليمي: الثالث

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تجديد وتسيير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة.

الهدف التعليمي: القيام بالسند والتغطية في الدفاع والهجوم بما يناسب مواقع اللعب.

منتوج التقويم

المعايير (النقاط)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
- توزيع المهام والأدوار التنظيم والتسيير. قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. السعي وراء التنافس، والتمكن من الاندماج الاجتماعي.	- تقييم تشخيصي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في الكرة الطائرة.	- معرفة القدرات البدنية للتلاميذ الحركية والتقنية، معرفة النقاط.
- عدم التخوف من الكرة، تفادي الخشونة والاحتكاك. التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. استثمار الفضاءات الحرة. تنمية الارتكازات. السرعة في التنفيذ.	- تحسين الوضعية الأساسية للمس الكرة.	- التأقلم مع حجم ووزن الكرة. ألعاب شبيه رياضية تنمي الإحساس بطبيعة النشاط وترتيباته التنظيمية. تطوير القدرة على التعامل معها. التمرير والاستقبال من الثبات والحركة.
- تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار. الإحساس بقوة الدفع. تحسين التمرير من وضعيات مختلفة. وتنمية الدقة.	- تعلم تقنية التمرير والاستقبال.	- تنمية قدراته والتحكم في الكرة وتميرها. التحكم في المركز والتنقل. تقوية النظر. تقدير مختلف المسارات. مهارات تنمى روح التعاون والتضامن (أشكال التمرير).
- قدرة التحكم في المهارات الفردية وقدره التمييز بين الحركات. عدم التكتل حول الكرة ومستقبلها. التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل.	- التوظيف العلمي للإرسال وتطبيقه.	- الوضعية الصحيحة للإرسال. الانحناء واتخاذ الوضعية المنخفضة أثناء الدفع وإرسال الكرة. التوافق البصري العضلي.
- الدقة في مسار الكرة. تجنب الاصطدام. الانتظام في التغيير. عدم إضاعة الكرة المستمرة.	- الانتشار المسهل في كافة المناطق.	- الانتشار فوق الميدان. إدراك المساحة المحمية والحفاظ عليها والتمكن من تحضير مكان العمل. التمريرات الثلاثة الإرسال، تدارك أهمية التحكيم وعلاقتها بالنشاط
- التنقل والتوجه نحو الكرة. التوجه نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. التنظيم فوق الميدان وتوظيف المكتسبات الفنية والمعرفية	- تعلم تقنيات السحق في الكرة الطائرة.	- ترويض المناولة والاستقبال في حالات لعب بسيطة. تنمية اليقظة. إدراك الحيز ومسار الكرة. تنمية القوة
- اختيار زميل العمل والتعاون معه. تعديل وتكييف الهجوم حسب الموقف الدفاعي. إدراك المناطق وتحقيق النظام الدوري خلال مراحل اللعب.	- تقوية الصد والدعم الخلفي.	- الهجوم والدفاع. الإرسال والعلاقة بين اللاعبين.
- لعب أدوار في حدود العمل وإبراز وجوده في إطار اللعبة. التنظيم الذاتي للعمل. تقييم بدني وفني للتلاميذ والأهداف.	- تقويم تحصيلي (منافسة ختامية في كرة الطائرة).	- تنظيم وتسيير التنافس. تشجيع الأفواج على العمل وخلق الإثارة. الوقوف على مدى تحقيق الأهداف.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

3/ نموذج انجاز حصة تعليمية:

الشروط الأساسية للإنجاز حصة تعليمية :

- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية الموالية للنشاط المبرمج.
- تستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ بعد عملية التشخيص.
- تستجيب لتخطيط الأستاذ ومنهجيته في العمل (البطاقة المنهجية).
- تكتسي الطابع الإدماجي (تكون متجانسة مع الهدف التعليمي ومؤشر الكفاءة القاعدية).
- تستدعي سلوكات التلاميذ الخاضعة للملاحظة والتقييم .
- تستدعي تصرفات تربوية من طرف الأستاذ .
- تستدعي استعمال وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة تناسب طبيعة التعلم.
- تستدعي الملاحظة المباشرة كمقياس لعملية التقييم التكويني واستدراك النقائص.
- تستدعي الإنجاز الفعلي فوق الميدان دون تأويل لأي نتيجة منتظرة
- تستجيب لرغبة التلميذ في التعلم .
- تستجيب لظروف الانجاز المطابقة لحقيقة الميدان وخصائص النشاط ومؤشرات الكفاءة المنتظرة .
- تستجيب لمؤشرات (شروط) النجاح المطابقة للسلوكات المنتظرة خلال الإنجاز .
- تستدعي المزيج بين المهارات الفنية الرياضية الخاصة بالنشاط (الوسيلة الرياضية) والسلوكات المراد تحقيقها في إطار تنمية الكفاءة المنتظرة، عملا بمؤشرها وهدفها التعليمي.

- تستدعي اختيار حالات تعليمية تناسب الفعل السلوكي المترقب من التلميذ في نادية مهمة معينة .
- تستدعي ترتيب العمل في الزمان والمكان استجابة للتطور المهاري والسلوكي للتلميذ .
- تستدعي ترتيب عمل التلميذ وجهده طبقا لمقاييس العمل /راحة/ استرجاع .
- تستدعي العمل النشط والحيوي والمشاركة الفعلية للتلميذ (الطريقة الحية ووضعيات الإشكال) .
- تستدعي التنوع في الحالات التعليمية والمبادرة التلقائية للتلميذ والأستاذ أثناء العمل المشترك.
- تستجيب لرغبة التكامل وخدمة المواد التعليمية الأخرى، تساعد على التطلع والاكتشاف والتجربة.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

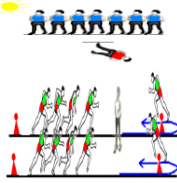
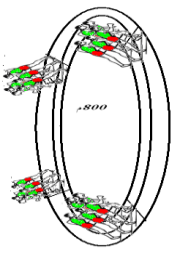
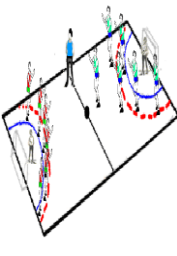
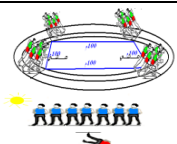
مذكرة رقم: 01

الأنشطة: 1/ مداومة * 2/ كرة اليد

الوسائل: أقمار- كرات- صفارة- مقياس

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تقييم تشخيصي أولي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في المداومة.
- هدف النشاط الثاني: تقييم تشخيصي أولي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في كرة اليد

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - التشبّاط والحيوية والاستعداد للعمل 		<p>* المتابعة، مراقبة الملابس، التحية الرياضية.</p> <p>* جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتنسحين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p> <p>* لعبة شبه رياضية: لعبة القاطرة (سلسلة)</p>	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام - الهدوء. - التنسحين الجيد - لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - المسابقة والنظام وبت روح المسؤولية. - السعي وراء التفافس. - اكتشاف علاقة تسيير السباق. - نبضات القلب تقارب 180 ن/د 		<p>* تنظيم المنافسة، تحضير طاولة التسجيل، تعيين حكمين للانطلاق والتسجيل، تحضير بطاقة الملاحظة، تقسيم التلاميذ إلى أربعة أفواج، بداية المنافسة.</p> <p>* الفوج 1 في المضمار، الفوج 2 في الملاحظة والرقابة، الفوج 3 في تسجيل بطاقة الملاحظة، الفوج 4 في الإحصاء.</p> <p>* يقوم كل فوج بالجري مدة 5 دقائق (اختبار بريكي) حول مضمار طوله 200م مع اخذ نبضات القلب قبل وبعد المنافسة (تتراوح نبضات القلب 160-170 ن/د).</p> <p>* تغيير الأفواج أثناء المنافسة.</p>	5 د 25 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الجري - بالأفواج في كل حالات التعلم. - التنفس 2/1 - استنشاق مرة بالأنف والزفير مرتين بالفم. - احترام الزميل - والشعور بالمسؤولية. - التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية.
النشاط الثاني					
مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - الشعور بالمسؤولية ومسابقة النظام. - تسيير وإجراء منافسة. - إعادة بث روح التنافس. - تطبيق مبادئ اللعب، يحكم ويحسن التحكم. 		<p>* تنظيم المنافسة، تعيين حكمين للمقابلة، حكم لتسجيل النتائج وأخر لمسك المقياس، ثم بدء في المنافسة، تقسيم التلاميذ إلى أربع أفواج كل فوج يتكون من سبعة لاعبين لإجراء مباراة تنافسية بعد اختيار الفرق تجري القرعة.</p> <p>* أثناء إجراء المباراة الفريقان الاحتياطيين يلاحظان ويسجلان الملاحظة.</p> <p>* إجراء الدور الثاني والنهائي، بحيث يتقابل الفريقان الخاسرين ثم الفريقان الراضين في الدور الأول والفرق الأخرى تلاحظ.</p> <p>* إعطاء النتائج النهائية وترتيب الفرق حسب النتائج المحصل عليها، وتعيين أحسن اللاعبين من أجل بث روح التنافس.</p>	5 د 25 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزملاء. - التحلي بالروح الرياضية. - تسجيل الملاحظات. - تقبل الهزيمة - والتواضع عند الفوز. - عدم تضيق الوقت. - احترام قوانين اللعبة
مراحل التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<p>جري خفيف حول الملعب حتى المشي- مع اخذ شهيق عميق، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.</p>	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

مذكرة رقم: 02

الأنشطة: 1/ مداومة * 2/ كرة اليد
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- مقياس

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تعلم كيفية الجري لتنمية صفة المداومة.
- هدف النشاط الثاني: التأقلم مع الكرة.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - الانشراط والحيوية والاستعداد للعمل		* المتابعة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتنسج من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفصلات، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية: لعبة الجري مع الكرة	15 د	- الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	إتمام المسافة بنفس الوتيرة، نبضات القلب لا تتجاوز 120 ن/د. - أخذ نبضات القلب بعد نهاية كل مرحلة، التنفس بالأنف. - إتمام المسافة بنفس الوتيرة والوقت، نبضات القلب تفوق 160 ن/د. - إتمام المسافة بالأفواج وبنفس الوتيرة. - نبضات القلب تقارب 180 ن/د		* جري لمدة 5 دقائق بوتيرة صغيرة jogging التطبيق 4 أفواج عمل، كل فوج عند علامة ضابطة مع الحفاظ على نفس الريتم والتنفس بالإيقاع (3.3 استنشاق، 4.3 زفير). * جري مسافة 600م بسرعة قصوى مع إعطاء دقيقة للراحة، التطبيق 4 أفواج عمل، الجري (100*6م) مع اخذ راحة ببنية 1د متني بين كل مرة، مع اخذ الأعضاء الوقت في كل مرة. * نفس العمل وذلك بالجري مسافة 800م (200*4م)، التطبيق 4 أفواج كل فوجين متجانسين معا، مع اخذ نبضات القلب في نهاية الجهد، مع اخذ راحة 2د متني.	10 د 10 د 10 د	- احترام الجري بالأفواج في كل حالات التعلم. - التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية، التعيين في كل مرة أحسن فوج. - الجري بأقصى سرعة، الاسترخاء الجيد بين المراحل. - المحافظة على إيقاع الجري.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	- تمرير الكرة بيد واحدة. - استقبال الكرة باليدين على مستوى الصدر. - إدخال الخصم بالتدرج، التركيز على التفوق العددي لصالح المهاجمين، الحساب يكون من طرف قائد الفريق. - السرعة في التمرير والاستقبال.		* 4 أفواج عمل، لعبة الميقاتي، كل فوج في منطقته بشكل دائرة، يقوم قائد الفريق في الوسط بتمرير الكرة، وينطلق احد التلاميذ ليعمل دورة حول الدائرة ويوصل إلى مكانه قبل وصول الكرة إلى الزميل. * نفس مبدأ العمل مع إدخال الخصم بالتدرج من اجل العرقلة حيث يدخل مدافع في وسط الدائرة أ ضد ب، ج ضد د، مع تقليص عدد الكرات إلى كرتين، ومضايقة التمريرات حتى آخر مدافع، وعند الاستحواذ على الكرة المدافعين المهاجمين مع التقليص في عدد التمريرات 7 إلى 5 تمريرات. * إجراء لعبة موجهة وذلك بإجراء مقابلة في كرة اليد بدون تنطيط أو تنقل بالكرة.	10 د 10 د 10 د	- تدارك العمل الجماعي. - تفادي الخشونة والاحتكاك. - تبادل الأدوار أثناء اللعب. - الدقة في اللعب واحترام حدود الملعب. - تطبيق مبادئ اللعبة.
مرحلة التقييم	- العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي.		- جري خفيف حول الملعب حتى المتني مع اخذ شهيق عميق، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.	5 د	- إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية


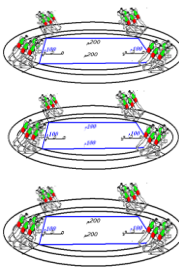
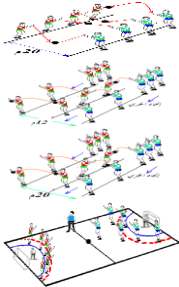
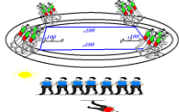
مذكرة رقم: 03

الأنشطة: 1/ مداومة * 2/ كرة اليد
الوسائل: أقمار - كرات - صفارة - مقياس

الأستاذ: صغيري رابع

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.
المستوى: الثالثة ثانوي.
التاريخ: / المدة: 50 د

- هدف النشاط الأول: التربية التنفسية وعلاقتها بالجري.
- هدف النشاط الثاني: التحكم في الكرة من خلال تعلم التمير والاستقبال.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية - تحسين الاستعداد النفسي واللباقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والجويبة والاستعداد للعمل 		<ul style="list-style-type: none"> * المتابعة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم أخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتنفس من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion, Extension، الخطى السريعة، تمديد العضلات، لفافس، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية: لعبة الوقوف 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على نفس الريتم ونفس المسافة، تحقيق ما بين 20-25، لنا عند الذكور، 25-30، لنا عند الإناث في كل 100 متر. نبضات القلب تقارب 180/د - الحفاظ على الجري بإفواج تحقيق ما بين 40-45 عند الذكور، 50-55 عند الإناث في كل 200م. - إنصاف المسافة بنفس الإيقاع، تحقيق ما بين 1-30، 1-35، عند الذكور و 1-50، 1-55، عند الإناث في كل 400م. - نبضات القلب تقارب 180/د 		<ul style="list-style-type: none"> * جري مقاطع لمسافة 1500م بشدة 50% إلى 60% و نبضات القلب تتراوح ما بين 170-180 د / ن في حالات التعلمية، تطبيق أفواج عمل تحت إشراف قائد كل فوج أمام القمع الذي يوضع في كل 100م المسلك 200م الانطلاق يكون في نفس الوقت عند الإشارة. * جري 300م (100*3) جري مع استرخاء 30ثا، مضي مع أخذ الوقت في كل مرة ونبضات القلب 180-170 د / ن في نهاية الجهد. * جري 400م (200*2) بشدة 50% واسترخاء 1د مضي مع أخذ الوقت ونبضات القلب في كل مرة. * جري 800م (400*2) استرخاء 2د مضي، جري بشدة 60% من الجهد الأقصى مع أخذ الوقت ونبضات القلب في نهاية الجهد. 	5 د 5 د 8 د 12 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الجري بالأفواج مع احترام الوقت وإشارة الانطلاق. - التنفس 2/1 الاستنشاق مرة بالأف والفرير مرتين بالفم. - الوجه واليدين مسترخين والكففين مرخية.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - يمرر الكرة مع التنقل أماما، تطوير العوامل التنفيذية. - إيصال الكرة إلى الزميل المقابل. - يمرر الكرة إلى الزميل ثم يستقبل. - القدرة على التكيف حسب الوضعيات الخاصة. - التماس والتحرك عكس اتجاه الكرة. - التحرك السليم وتموقع اللاعب الأوسط قليلا إلى الراء 		<ul style="list-style-type: none"> * القيام بالتمير والاستقبال على طول الملعب بوضع القدمين باتجاه الجري، التطبيق 4 أفواج عمل أ ب ج د، كل فوجين متقابلين، والعمل متنى متنى، تبادل الكرة في ما بينهم مع الجري في خط مستقيم وتسليم الكرة إلى الفوج المقابل. * المحافظة على نفس التشكيلة وذلك بوضع اللاعب رقم 1 في الوسط حيث يمرر اللاعب من الفوج أ إلى اللاعب رقم 1 ويجري في خط مستقيم لاستقبال الكرة منها ويمررها إلى الزميل في الفوج ب. * سلسلة تتكون من 3 أفواج حيث يقوم كل 3 لاعبين الأوائل بتبادل الكرة فيما بينهم مع تغير الأماكن. * إجراء مقابلات في كرة اليد مع توضيح أماكن اللاعبين وطريقة تركيزهم في الدفاع والهجوم. 	5 د 5 د 5 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - تجنب خطأ المشي - بالكرة وإسقاط الكرة. - إبراز الثقة في النفس. - القدرة والجري في خط مستقيم. - الدقة في التمركز واستقبال الكرة من الحركة. - عدم إسقاط الكرة والتركيز على وضعية القدمين في اتجاه الجري. - تطبيق مبادئ اللعبة.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء التقييم وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

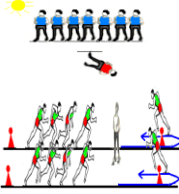
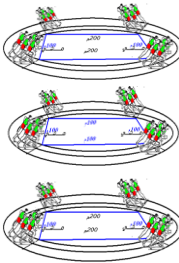
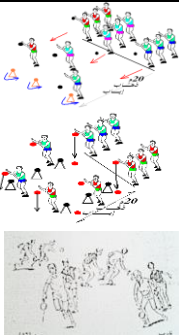
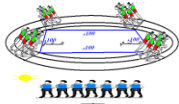
مذكرة رقم: 04

الأنشطة: 1/ مداومة * 2/ كرة اليد

الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- مقياس

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: المحافظة على الإيقاع أثناء الجري.
- هدف النشاط الثاني: تعلم كيفية التنقل في الميدان مع تنطيط الكرة.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهينة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية. - التنشيط والحيوية والاستعداد للعمل 		<p>* المنادة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة.</p> <p>* جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التفتسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنيقة Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين البقطة.</p> <p>* لعبة شبه رياضية: لعبة كرة المربعات الثلاثة.</p>	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> نيضات القلب تقارب 170، 180د/ في كل حالات التعلمية. تحقيق 40 ثا عند الذكور، 50 ثا عند الإناث، في كل 200م. - تحقيق 20+1 ثا عند الذكور 40+1 ثا عند الإناث في كل 400م.. - تحقيق 40+2 ثا عندا لذكور 3، عند الإناث في كل 800 م - نيضات القلب تقارب 180د/ 		<p>* الجري مسافة 400م بالنقاط (200م*2) بشدة 70% من الجهد الأقصى- واسترجاع 1د بالمشي مع اخذ الوقت في كل 200م، نيضات القلب في نهاية الجهد، تطبيق 4 أفواج عمل كل فوج عند علامة ضابطة تحت إشراف قائد الفوج، الانطلاق يكون في نفس الوقت.</p> <p>* جري 800م بالنقاط (400م*2) بشدة 70% من الجهد الأقصى واسترجاع 2د بالمشي مع اخذ الوقت في كل 400م ونيضات القلب في نهاية الجهد.</p> <p>* جري مسافة 800م مرة واحدة بشدة 70% من الجهد الأقصى مع اخذ الوقت ونيضات القلب في نهاية الجهد.</p>	10 د 8 د 12 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الجري بالأفواج مع احترام الوقت وإشارة الانطلاق. - إدارة العمل من طرف قائد الفوج. - التنفس 2/1 الاستنشاق مرة بالأنف والزفير مرتين بالأنف. - التنسيق بين الأطراف السفلية والعلوية. - الحفاظ على إيقاع الجري والتحكم فيه.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنطيط الكرة بيد واحدة بالتبادل. - تنطيط الكرة باستمرار فتح يد التنطيط. - تنطيط الكرة باستمرار في تبادل متعرج. - استعمال كلتا اليدين. - التأكييد على المساندة ومساندة المدافع للمهاجم. - تطبيق مبادئ اللعبة. 		<p>* 3 أفواج عمل متساوية العدد تقف خلف خط البدء في منتصف الملعب، تضع شواخص يقوم كل اللاعبين بتنطيط الكرة باستمرار حول العلامة المحددة للجري ثم العودة مرة أخرى إلى خط البدء ورمي الكرة إلى اللاعب الموالي.</p> <p>* نفس مبدأ العمل وذلك بوضع شواخص على طول المسار، مسافة بينية 1م عند الشواخص الخمس، تطبيق فوجين عمل، تمرين تنافسي مع التأكييد على التنطيط بكلتا اليدين.</p> <p>* تقسيم عدد التلاميذ حسب عدد الكرات حيث يقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة أما الثاني يحاول عرقلة الأول مع استعمال المحاور على كلتا الجانبين.</p> <p>* إجراء مقابلة في كرة اليد مع التركيز على تطبيق تقنية المحاور والتنطيط.</p>	6 د 6 د 8 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - يجب أن تكون الحركة من الساعد والمفصل والرسخ. - ارتداء الأصابع وهي مفرودة. - التنطيط من جانب الجسم من استخدام هذا الجانب في تأمين الكرة. - التوافق بين تنطيط الكرة وبين توقيت الجري. - تغيير المراكز بعد كل أداء. - تطبيق مبادئ اللعب.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<p>- جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.</p>	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

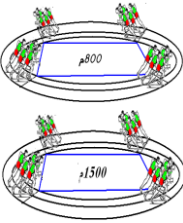
مذكرة رقم: 05

الأنشطة: 1/ مداومة * 2/ كرة اليد

الوسائل: أقمار- كرات- صفارة- مقياس

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تطوير قدرات المقاومة.
- هدف النشاط الثاني: تعلم أداء مختلف الوضعيات الدفاعية.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهينة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية. - التشناسات والحيوية والاستعداد للعمل 		<p>* المتابعة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة.</p> <p>* جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، ثقبية Flexion، Extension، الخطوات المتقدمة، تمديد العضلات، المفصلات، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p> <p>* لعبة شبه رياضية: الجري وراء الحبل.</p>	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تحقيق 2 و 40 ثا عند الذكور و 3 عند الإناث في كل 800م. - نبضات القلب تتراوح ما بين 160-180 ن/د. - المحافظة على نفس الريتم. - احترام إتسام مسافات الجري. - الاستعداد للمنافسة النهائية. - إدراك العناصر الهامة للملاحظة. 		<p>* جري 800م 2* مرات بشدة 80% من الجهد الأقصى، استرجاع 3 د بالمشي، اخذ الوقت في كل مرة، إعطاء الوقت للتلاميذ في الدورة، تحقيق بالتقريب نفس الوقت في كل 800م، ولكن الفرق 2 ثا على الأكثر.</p> <p>* جري مسافة 1500م بآفاق صغيرة بشدة 80% من الجهد الأقصى، تحضيرا للمنافسة، نبضات القلب تتراوح ما بين 170-180 ن/د، أخذ الوقت في نهاية الجري وأخذ نبضات القلب في نهاية الجهد.</p> <p>* جمع كل التلاميذ، طلب من كل تلميذ تحضير بطاقة الملاحظة.</p>	10 د 15 د 5 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الجري بالآفاق مع احترام الوقت وإشارة الانطلاق. - الاستعداد للمنافسة النهائية. - القدرة على زيادة الجهد لمدة زمنية وعلى مسافة محددة. - التنفس الجيد من 3 إلى 4 خطوات شهيق، و 3 إلى 4 خطوات زفير.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التحرك السليم والسريع. - التخطيط الجيد مع الارتقاء عند 6م. - التحكم في التوازن عند السقوط. - التأكيث على رفع الكرة فوق الرأس. - وضعية الخطوات الثلاثة. - التسديد في وجود الخصم. 		<p>* فوجين عمل، كل فوج في نصف الملعب مع وجود حارس مرمى حيث يقوم كل تلميذ بالجري بالكرة مع تنطيطها وعند الوصول إلى خط 6م يقوم بالقفز مع التسديد، والفوج الآخر في نصف الملعب الآخر يقوم بنفس العمل في الجهة الأخرى، ويتم تغيير الاتجاهات.</p> <p>* فوجين عمل، كل فوج في نفس العمل مع وجود حارس مرمى، يقوم كل تلميذ بأخذ 3 خطوات والتسديد في العمود الثاني ثم فوق رأس الحارس، في الحالة الأولى يقوم الحارس بفتح الزاوية للعمود الأول، في حين يقوم اللاعب المسدد بخطوات ثلاث والتسديد في العمود الثاني، في الحالة الثانية يقوم الحارس بالخروج قليلا بينما اللاعب المسدد يقوم بتسديد الكرة فوق رأس الحارس.</p> <p>* نفس التقييم، كل فوج في جهة من المرمى أ و ب وهناك حارس مرمى الذي يقوم بتمرير الكرة إلى أحد اللاعبين من الفوج أ الذي يتحرك باتجاه نصف الملعب الذي يستقبلها ويمررها إلى اللاعب من الفوج ب حيث يهين الكرة المهاجم بدوره يقوم باستقبال الكرة ومحاولة التسديد نحو المرمى مع محاولة المدافع منع ذلك وهكذا.</p>	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - رفع الذراعين وفتح زاوية التسديد - القفز يكون متوازيا الذي يسدد باليمنى عليه الارتقاء بالرجل اليسرى والعكس. - التحكم في ارتكازات الرجلين. - محاولة المدافع عرقلة المهاجم من التسديد.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<p>- جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.</p>	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

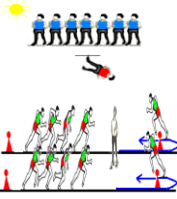
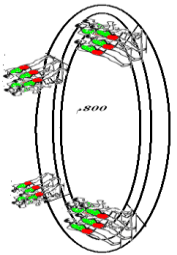
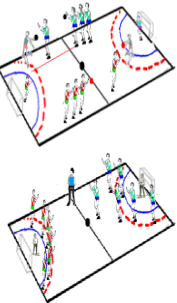
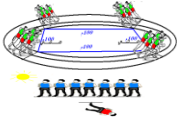
مذكرة رقم: 06

الأنشطة: 1/ مداومة * 2/ كرة اليد

الوسائل: أقمار- كرات- صفارة- مقياس

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تقويم تحصيلي (كشف مستوى نهائي).
- هدف النشاط الثاني: تحسين القدرة على توجيه الكرة من خلال مختلف التسديدات.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية. - التشنج والحيوية والاستعداد للعمل 		<ul style="list-style-type: none"> - المتابعة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. - جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التفسيقية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنيقة Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفصلات، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. - لعبة شبه رياضية: التمريرات العشر. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - مسابقة النظام وروح المسؤولية. - السعي وراء التنافس. - اكتشاف علاقة تسير السباق. - نبضات القلب تقارب 170-180 /د. - إعادة بث روح التنافس. 		<ul style="list-style-type: none"> * تنظيم المنافسة، تحضير الطاولة للتسجيل، وحكم الانطلاق، وحكمين لتسجيل النتائج، وحكم لضبط الوقت، تحضير بطاقة الملاحظة، التطبيق تقسيم التلاميذ إلى أربع أفواج تجري اختبار الجري العادي وذلك تجري مسافة 1200م. * البدء في المنافسة، العمل بالورشات، الورشة الأولى في الميدان، والجري والتنافس لمسافة 1200م، الورشة الثانية في تسجيل بطاقة الملاحظة والمراقبة، ملاحظة الانطلاقة التنسيق بين الأطراف والتنفس في 4 خطوات، الورشة 3 و4 في التسخين، تغيير عمل الورشات وذلك بتغيير المجموعة التي كانت تتنافس بمجموعة أخرى وهكذا. * إعطاء النتائج وترتيب التلاميذ مع تعيين أحسن تلميذ وذلك من أجل بث روح التنافس. 	<p>5 د</p> <p>20 د</p> <p>5 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الجري بالأفواج مع احترام الوقت وإشارة الانطلاق. - الاستعداد للمنافسة النهائية. - القدرة على زيادة الجهد لمدة زمنية وعلى مسافة محددة. - التنفس الجيد من 3 إلى 4 خطوات شهيق، و3 إلى 4 خطوات زفير.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التحكم في عمل الرجلين والذراعين. - الدفاع عن المنطقة بدون كرة. - التحرك السليم والسريع. - يدافع بطريقة جماعية. - تأكيد على التفوق العددي لصالح المهاجمين. - تطبيق مبادئ اللعبة. - مراقبة مدى تحقيق الهدف. 		<ul style="list-style-type: none"> * فوجين عمل، ينتقل التلميذ بدون كرة بين خطي 6م و9م مع استعمال الوضعية الأساسية للدفاع بالتحرك على الجانبين مع رفع اليدين وثنى خفيف للركبتين، التطبيق فوج عمل مرة يكون على خط عمل 6م ومرة بين 6م و9م. * أربع أفواج عمل، كل فوجين في نصف ملعب، فوج في الدفاع وفوج في الهجوم، يقوم الفريق المهاجم بتحرير الكرة من اليدين إلى اليسار، أما الدفاع فيقوم بمتابعة الكرة وتغطية الرمي، بحيث عند تحقيق 3 هجمات صحيحة وبدون تلقي هدف تعطى نقطة للمدافعين. * نفس الأفواج تلعب ضد بعضها البعض في ميدان رسمي، فوجين في الملعب وفوجين في الملاحظة مع تغيير التشكيلة بعد مدة زمنية. 	<p>10 د</p> <p>10 د</p> <p>10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> - رفع الذراعين وفتح زاوية التسديد - تغيير الاتجاه عند الصافرة. - يصيح الدفاع صحيح بدون ارتكاب أخطاء. - تغيير المراكز بعد كل أداء. - عدم التكتل حول الكرة. - الانتشار الجيد للاعبين والتمركز.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.


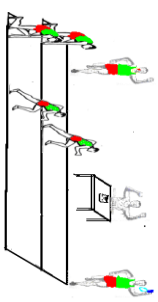
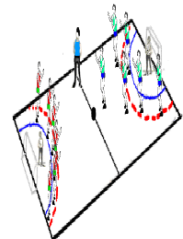
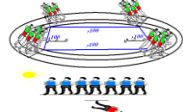
التاريخ: / المدة: 50 د

مذكرة رقم: 07

الأنشطة: 1/ السرعة * 2/ كرة اليد
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- مقياس

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تقييم تشخيصي اولى من اجل الوقوف على مستوى التلاميذ في السرعة
- هدف النشاط الثاني: تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهئية الجسم من الناحية الفزيولوجية والبدنية - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية. - التشناسات والحيوية والاستعداد للعمل 		<ul style="list-style-type: none"> * المتابعة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التفسيقية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنيقة Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفصلات، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية: لعبة القاطرة (السلسلة). 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقبل الانضمام لفوج العمل، وتنظيم وتسجير المنافسة. - عدم الانطلاق قبل الإشارة. - الجري بأقصى سرعة حتى خط النهاية. - اكتشاف علاقة تسجير السباق. - إعطاء النتائج وبث روح التنافس. 		<ul style="list-style-type: none"> * تنظيم المنافسة، تحضير الطاولة للتسجيل، وحكمين الانطلاق، وحكمين لتسجيل النتائج، وحكم لتسجيل الوقت، حيث يعطى الترتيب للتلاميذ، كل تلميذ يقوم بالجري مسافة 80م عند الذكور و60م عند الإناث من الوضعية المنخفضة. * تقسيم التلاميذ إلى ورشتي عمل، الورشة الأولى في مضمار الجري، والعمل تلميذين وراء تلميذين، أما الورشة الثانية في الملاحظة، ملاحظة كيفية الانطلاق، الجري في الرواق، التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية، كيفية دخول، وهكذا. * لعبة موجهة كل تلميذ يتنافس مع زميله من الورشة الأخرى. 	<p>5 د</p> <p>15 د</p> <p>10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزميل والشعور بالمسؤولية. - احترام خط البداية وخط النهاية. - الجري بأقصى سرعة. - التحلي بالروح الرياضية.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - الرجوع إلى المنطقة عند تضيع الكرة. - تمرير الكرة بسرعة. - تنظيم الدفاع والتمركز وكيفية بناء الهجوم المعاكس عند استرجاع الكرة. - تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم. - مراقبة مدى تحقيق الهدف. 		<ul style="list-style-type: none"> * 4 أفواج عمل، فوجين في الميدان، فوج في الدفاع وآخر في الهجوم، وفوجين في الملاحظة، يقوم الفريق المهاجم بالتمريرات فيما بينهم من اليمين إلى اليسار وعند سماع الصافرة يتم وضع الكرة في الأرض والعودة بسرعة إلى الدفاع في المقابل الفريق للدفاع يحمل الكرة ويقوم ببناء هجمة مع تغير المراكز مع كل أداء. * نفس مبدأ العمل بحيث كل فريقين في ميدان، وآخر في نصف الميدان في كل جهة من الملعب نجد فريقين مدافع وآخر مهاجم، هذا الأخير يقوم بتمريرات فيما بينهم وعند سماع الصافرة يصبح الفريق المدافع أكثر فعالية محاولا اخذ الكرة من الفريق المهاجم مع تبادل الأدوار فيما بينهم. * إجراء مقابلة موجهة يتم فيها تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم وبشكل محكم. 	<p>10 د</p> <p>10 د</p> <p>10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> - التركيز على التنظيم الجيد لتفادي الاصطدامات. - احترام مبادئ اللعبة. - التركيز على تنمية سرعة الاستجابة السريعة والبصرية. - الانتشار الجيد فوق الميدان. - بث روح التنافس
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.


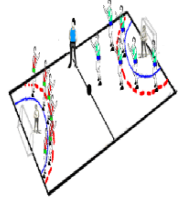
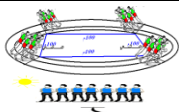
التاريخ: / المدة: 50 د

مذكرة رقم: 08

الأنشطة: 1/ السرعة * 2/ كرة اليد
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- مقياس

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تنمية صفة الانتباه ... سرعة رد الفعل بإشارة ما.
- هدف النشاط الثاني: تقويم تحصيلي "منافسة ختامية في كرة اليد".

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهئية الجسم من الناحية الفزيولوجية والبدنية - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية. - التشناسات والحيوية والاستعداد للعمل 		<ul style="list-style-type: none"> * المتابعة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التفتسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، المفصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. لعبة شبه رياضية : لعبة الأروقة المتحركة. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية سرعة رد الفعل لمثير سمعي. - احترام وضعية الانطلاق. - تنمية سرعة رد الفعل لمثير بصري. - الجري في خط مستقيم. - تنمية سرعة رد الفعل لمثير حسي. - عدم السماح للخصم بأن يمسكه. 		<ul style="list-style-type: none"> * فوجين عمل أ و ب من وضعية الجلوس يحاول الفوج أ الإمساك بالفوج ب قبل اجتياز خط النهاية حيث تكون المسافة بين الفوجين أ و ب 1م، تطبيق عند الإشارة ينطلق الفوج أ وراء ب ومحاولة إمساك الزميل المقابل قبل اجتياز خط الوصول. * فوجين عمل أ و ب يكون الفوج أ على خط مستقيم يقابل كل تلميذ على بعد 3م كرة وفي الجهة الأمامية الفوج ب كل تلميذ تقابله كرة مواجهها للفوج أ، يحاول كل عنصر من الفوج ب خطف الكرة والرجوع بها إلى خط الوصول الذي هو خط الانطلاق، في المقابل يحرض الفوج أ الكرة وعند خطفها يحاول مسك الخاطف قبل الوصول إلى خط النهاية. * فوجين أ و ب في صفين يقابل كل صف قمع على مسافة 15م يحاول كل تلميذ الدوران على قمع والعودة إلى خط الانطلاق ولا ينطلق الزميل الموالي إلا بعد أن يلمسه هذا الأخير وهكذا. 	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزميل والشعور بالمسؤولية. - احترام خط البداية وخط النهاية. - الجري بأقصى سرعة. - السحب بالروح الرياضية.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقبل الانضمام إلى فوج العمل، وتشاور أعضاء الفوج. - الإحساس بالوضعية الأساسية والعلاقة بين الزلاء. - تقاسم المسؤوليات في التسيير والتنظيم والشعور بروح التنافس وأهمية الأدوات المسندة والتحكيم والملاحظة. 		<ul style="list-style-type: none"> * تنظيم المنافسة، تعيين حكم المقابلة، حكمين يسجلان النتائج، وآخران يمسكان الميقاتي، مع تحضير بطاقة الملاحظة والمراقبة، تطبيق تقسيم القسم إلى أربعة أفواج أ ب ج د كل فوج يتكون من سبعة لاعبين يجريان المسابقات التنافسية بعد اختيار الفرق تجري القرعة مع الرؤساء. * إجراء الدور الثاني، يتقابل الفريقان الخاسران ثم الفريقان الفائزان، وتبادل الأدوار فيما بينهم. * إعطاء النتائج وترتيب الفرق مع تعيين أحسن اللاعبين من أجل بث روح التنافس. 	5 د 15 د 5 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. - إدراك أهمية قيمة تكافؤ وتجمع القوى والجهود من أجل الوصول إلى مسعى مشترك.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

الوحدة التعليمية




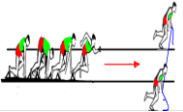
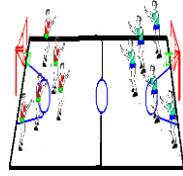
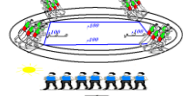
مذكرة رقم: 09

الأنشطة: 1/ السرعة * 2/ كرة السلة

الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- مقياس

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: الانطلاقة القانونية باستعمال السرعة بتمرير أو فحاة.
- هدف النشاط الثاني: تقييم تشخيصي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في كرة السلة.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية - تحسين الاستعداد النفسي - واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية. - التشنجات والحيوية والاستعداد للعمل 		<ul style="list-style-type: none"> * المادة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التفسيقية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنيقة Flexion، Extension، الخطوات الممتدة، تمديد العضلات، الفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية : لعبة النجمة. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - اخذ الوضعية الأولى للانطلاق. - وضعية القرفصاء. - الارتكاز على الرجل الخلفية مع الانثناء. - القعد على مستوى الكتفين. - الأرجل الخلفية تكون مثنبة والكتفين عموديين مع اليدين. - النظر يكون م1 اقصر تقدير أمام خط الانطلاق. - التركيز على الانطلاق بسرعة متدرجة 	  	<ul style="list-style-type: none"> * يتعلم التلميذ مرحلة البدا وذلك بأمر خذ مكانك، وضع بداية صحيحة ومرحبة للجسم يتم فيها توزيع مناسب لنقل الجسم على نقاط الإسناد الأربعة، الذراعان يكونان في خط البداية على مستوى الكتفين، واسترخاء للعضلات مع تركيز الانتباه، تطبيق يحدد خط الانطلاق بوضع قدم إلى الأمام ثم القدم الأخرى أقبيا، يتم رسم خط ثم تضع الرجل عند الخط المرسوم والركبة عند نهاية الكتف، مع تثبيت اليدين عند خط الانطلاق. * يتم اخذ الوضعية لثلاث لانطلاق وذلك بأمر استعد يكون القعد مع مستوى الكتفين أو أعلى قليلا، ركبة الرجل الأمامية تكون على شكل زاوية متفرجة من 80-90، الصعود إلى الأمام بفضل قوة دفع الرجلين والحفاظ على تلك الوضعية وتركيز الانتباه عند سماع كلمة الانطلاق (HOP) يتم دفع انفجاري للتقدمين حيث القدم الخلفية تترك أولا بسرعة ومنخفضة مع التنسيق مع حركة الذراعين والرجلين. * يقوم التلميذين بمسك حبل على مستوى معين وعلى بعد 3م من خط الانطلاق، يقوم المتسابقون من محاولة الانطلاق مع مراعاة ارتفاع الحبل. 	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - إحساس التلميذ بوضعية الانطلاق. - إعطاء المعايير الثلاثة لوضعية الرجل. - المحافظة على الوضعية الأمثل للاستعداد. - الانطلاق الانفجاري والمنحني. - التصحيح الفردي والجماعي للوضعية.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقبل الانضمام إلى فوج العمل، وتشاور أعضاء الفوج. - الإحساس بالوضعية الأساسية والعلاقة بين الزملاء. - تقاسم المسؤوليات في التسيير والتنظيم والشعور بروح التفاف وأهمية الأدوار المستندة والتحكم والملاحظة 		<ul style="list-style-type: none"> * تنظيم المنافسة، تعيين حكم المراقبة، حكمين يسجلان النتائج، وآخران يمسكان الميقاتي، مع تحضير بطاقة الملاحظة والمراقبة، تطبيق تقسيم القسم إلى أربعة أفواج أ ب ج د كل فوج يتكون من سبعة لاعبين يجريان المراحل التنافسية بعد اختيار الفرق تجري القرعة مع الرؤساء. * إجراء الدور الثاني، يتقابل الفريقان الخاسران ثم الفريقان الفائزان، وتبادل الأدوار فيما بينهم. * إعطاء النتائج وترتيب الفرق مع تعيين أحسن اللاعبين من أجل بث روح التفاف. 	5 د 15 د 5 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. - إدراك أهمية قيمة تكاتف وتجمع القوى والجهود من أجل الوصول إلى مسمى مشترك.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأساتذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

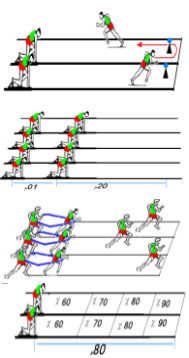
مذكرة رقم: 10

الأنشطة: 1/ السرعة * 2/ كرة السلة

الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- مقياس

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تطوير الجري السريع مع الاحتفاظ على استقامة الجسم.
- هدف النشاط الثاني: التأقلم مع الكرة.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهينة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - التشبساط والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المتابعة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتنسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion، Extension، الخططوات المعتدلة، تمديد العضلات، المفصلات، الأطراف السفلية، تصارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية : لعبة النجمة. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - الجري في الرواق مع الحفاظ على توازن الجسم. - احترام الحيز وإدراك المسار المخصص. - الإحساس بالتسارع الجيد بعد الانطلاقة. - القدرة على تغيير ريثم الجري (تسارع تدريجي). - التمييز بين الجري بخطوات ذات سعة وخطوات ذات تردد عالي. 		<ul style="list-style-type: none"> * فوجي عمل، نقوم بالمناصفة بين الفوجين حيث نجعل كرة على بعد 20م في منتصف الرواق حيث يدور عليها التلميذ دون الخروج من الرواق، حيث يقطع المسافة ذهابا وإيابا ويلبس زميله وينطلق وهكذا. * فوجي عمل لعبة القط والفأر، فوجين كل فوج في صف حيث يكون الصغين متوازيين بينهما المسافة 1م من الوضعية القانونية للانطلاق، وعند الإشارة ينطلق الفوج أ مطاردا من الفوج ب لمسافة 20م مع تغيير المراكز بعد كل أبار. * فوجي عمل في صفين متوازيين، يمسك كل تلميذ الزميل المقابل على مستوى الحزام ويحاول منعه من التقدم، يجري في نفس المكان برفع الركبتين والجذب باليدين بعد 10م يتركه للجري بأقصى سرعة ممكنة على مسافة 10م أخرى. * فوجي عمل تتنافس على مسافة 80م مقسمة إلى أربعة مناطق بين كل منطقة تضع شاخص مع الزيادة التدريجية في السرعة التي تكون على الشكل التالي: 1م 60%، 20م 70%، 30م 80%، 40م 90%، من القدرات البدنية. 	7 د 8 د 7 د 8 د	<ul style="list-style-type: none"> - يكون الانطلاق من الوقوف. - التنسيق بين الذراعين والرجلين. - الجري في خط مستقيم بأقصى سرعة. - الاتصال مع الأرض يكون بالجهة الأمامية للقدم. - الجدية في العمل. - بث روح التنافس.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التحكم الجيد في مسك الكرة. - التمرير واستقبال الكرة على مستوى الصدر. - تغيير أنواع التمريرات (على الجانب، فوق الرأس، ضرب الكرة في الأرض، وغيرها). - التأكيد على تمرير الكرة باليدين على مستوى الصدر. - الشعور بسروح التنافس والأدوار المسندة. 		<ul style="list-style-type: none"> * لعبة التمريرات العشر- في كل ورشة كرة ولاعب في الوسط يقوم بالتمرير وبدون سقوط الكرة، تعطي نقطة للفوج الذي ينتهي أولا، تطبق أربع أفواج والتنافس مثني مثني. * نفس مبدأ العمل مع حساب عدد التمريرات المحصل عليها في كل فوج لمدة زمنية معينة، الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من التمريرات يعتبر الفائز. * نفس العمل لكن الآن بتقليص عدد الكرات إلى كرتين والقيام بلعبة التمريرات العشر، حيث يتم دخول المدافعين في الهجوم. * 4 أفواج عمل، إجراء مقابلة في الميدان الرسمي يتم فيها التركيز على مختلف أنواع التمرير والاستقبال فقط. 	8 د 7 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. - الدقة في التمرير والاستقبال. - تفادي الخشونة والاحتكاك. - إدراك أهمية قيمة تكاتف وتجمع القوى والجهود من أجل الوصول إلى مسعى مشترك.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء التناصح وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

مذكرة رقم: 11

الأنشطة: 1/ السرعة * 2/ كرة السلة
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- مقياس

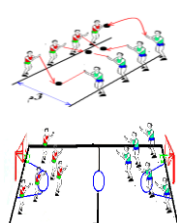
المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تحسين السرعة الحركية والقدرة على الحفاظ عليها الى نهاية السباق.
- هدف النشاط الثاني: التحكم في الكرة من خلال تعلم التمرير والاستقبال.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي. - اللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاطات والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المتابعة مراقبة اللباس، التهيئة الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم أخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتنسخين من وضع الحركة وذلك بتكوين الذراعين، أف الذراع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion، Extension، الخططوات المعتدة، تمديد العضلات، المفصلات، الأطراف السفلية، تصارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية: لعبة الكرات المسروقة. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تحديد سعة مناسبة للخطوة - ورفع جيد للرجل. - التمييز بين الجري لخطوات - ذات سعة وخطوات ذات تردد عالي. - الحفاظ على سرعة قصوى - بعد اكتساب التسارع. - تحسين السرعة الأعظمية. - البحتة. - كيفية السدخول في خط النهاية. 		<ul style="list-style-type: none"> * وضع حواجز متتالية قصيرة بارتفاع 30سم والبعد بينهما من 60 إلى 80سم اجتياز تلك الحواجز بأكبر سرعة ممكنة بالنسبة إلى جميع التلاميذ. * الجري في نفس المكان وعند الإشارة الجري بأكبر سرعة وبخطوات ونبيه حوالي 30م، بعدها الجري برفع الفخذين لمسافة المتبقية. * اكتساب تسارع بعد الجري في مصدر مائي نسبيا، الانطلاق من القمة والجري في المنحدر من أجل اكتساب تسارع حركي معتبر، بعد نهاية المنحدر يكمل الجري بين أنواع موضوعة على الأرض بارتفاع حوالي 80سم. * جري مسافة 50م حيث تقسم إلى قسمين، جري 20م بسرعة متوسطة وعند الوصول إلى الشخصاخص تعطى له إشارة لكي يجري مسافة 30م بأقصى سرعة ممكنة. * الجري مثنى مثنى لمسافة 80م، عند خط النهاية نضع شخصين يمسك كل واحد منهما طرف من الحبل الموضوع على خط الوصول حيث يحاول كل عداء الدخول بالصدر مع الخفض في السرعة خلال الوصول. 	<p>6 د</p> <p>5 د</p> <p>6 د</p> <p>6 د</p> <p>7 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> - رفع جيد للخص إلى الأعلى. - التنسيق بين حركة الأطراف العلوية والسفلية. - النظر إلى الأمام وعدم النظر إلى الأوكاح. - وضعية الجسم تكون عمودية، عدم التوقف عند العلامة. - الجري في مسار مستقيم وعدم التباطؤ في النهاية.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التحكم الجيد في مسك الكرة. - أخذ المواقع الأساسية. - تمرير الكرة باليدين على مستوى الصدر. - سرعة التمرير والاستقبال. - القدرة على التكيف حسب الوضعيات الخاصة. - تطوير العوامل التنفيذية. 		<ul style="list-style-type: none"> * فوجي عمل، احدثهما في الميدان والأخر على التماس، حيث يقوم الفوج أ بالتمريرات العشر دون سقوطها، في المقابل يتم دخول الفوج ب واحد تلو الآخر لمحاولة استرجاع الكرة، وعند تضيق الكرة يحاول الفوج أ الرجوع إلى منطقة الدفاع لأخذ مواقعهم الأساسية، ويقوم الفوج ب بالتوزيع في مواضع الهجوم وهكذا، تطبيق: فوجي عمل يتنافسون فوق الميدان مثنى مثنى ويتم تغيير المراكز بعد كل أداء. * لعبة على شكل مقابلة موجهة، يتم تشكيل الفريق الأول في الدفاع والفريق الثاني في الهجوم، وعند الهجوم يتم التمرير والتلق باتجاه الجري بحيث كل تلميذ يمرر ويتقدم ويستقبل الكرة. * 4 أفواج عمل، إجراء مقابلة في الميدان حيث يتم فيها أخذ للوائح الأساسية في الدفاع الهجوم ومحاولة عدم التكتل حول الكرة وحمايتها. 	<p>10 د</p> <p>10 د</p> <p>10 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> - تجنب الاحتكاك. - التحكم في الكرة. - إدراك العمل الجماعي. - تجنب إسقاط الكرة. - إبراز الثقة في النفس. - التمرکز الجيد في الميدان.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء التناصح وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

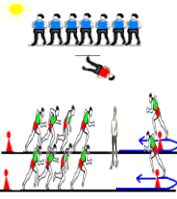
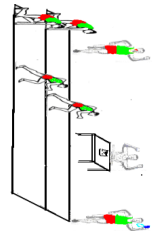
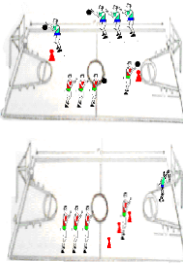
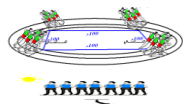
مذكرة رقم: 12

الأنشطة: 1/ السرعة * 2/ كرة السلة

الوسائل: أقمار- كرات- صفارة- مقياس

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تقويم تحصيلي (مناقشة ختامية في السرعة).
- هدف النشاط الثاني: محاورة الكرة من خلال تعلم التنطيط.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهينة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - التشبساط والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المتابعة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتنسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion, Extension، الخططوات المعتدة، تمديد العضلات، المفصلات، الأطراف السفلية، تصارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية : لعبة الكرات. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم وتسيير المنافسة. - عدم الانطلاق قبل الإشارة. - تقبل الانضمام إلى فوج العمل. - تقاسم المسؤوليات في التسيير والتنظيم والتحكيم والملاحظة. 		<ul style="list-style-type: none"> * توزيع المهام بين التلاميذ، تعيين الملاحظين، الحكام، المسيرين، التركيز على التنظيم وأوراق الملاحظات. * عمل بالأفواج، تقسيم التلاميذ إلى فوجين عمل، حيث يتنافس التلاميذ منثنى مثنى على مسافة 80م بالنسبة للذكور و60م بالنسبة للإناث، تطبيق: المنافسة تكون بين أعضاء الفوجين، ثم إجراء منافسة بين أحسن ثلاث أرقام أولى لكل فوج. 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام توجيهات قائد الفريق والالتزام بالعمل المسؤول عليه. - إدراك أهمية قيمة تكاتف وتجميع القوى والجهود من أجل الوصول إلى مسمى مشترك. - إعطاء نتائج وترتيب الفرق.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التسديد بكلتا اليدين. - الانثناء قبل التسديد. - التنطيط الجيد للكرة بين الشواخص. - استعمال اليدين معا. - الزيادة في السرعة 		<ul style="list-style-type: none"> * يتم تحديد منطقة التسديد وذلك بوضع شاهد عند منطقة الرمية الحرة وشاهد عند منطقة ثلاث نقاط حيث يقوم كل تلميذ بمسك الكرة بكلتا اليدين مع ضرورة الانثناء قبل التسديد حيث يقوم كل واحد بالتسديد نحو السلة، ويحاول اللحاق بالكرة قبل السقوط على الأرض والانتقال إلى الشاهد الثاني وهكذا. * نضع ثلاثة شواخص، بينهما مسافة معينة حيث يقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة والجري والراوغة بين الشواخص مع محاولة الارتقاء والتسديد نحو السلة، وهكذا بالنسبة للفوج الثاني، وكذلك في وجود مدافع لعرقلة التسديد. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - اللحاق بالكرة قبل السقوط. - تبادل الأدوار. - السحك الجيد في الكرة خلال التنطيط. - السرعة في التنفيذ.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

مذكرة رقم: 13

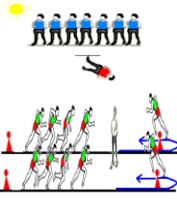
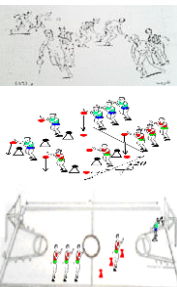
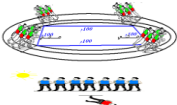
الأنشطة: 1/ القفز الطويل * 2/ كرة السلة

الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- مقياتي

حفرة القفز- شريط قياس- جرافة

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تقييم تشخيصي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في القفز الطويل.
- هدف النشاط الثاني: تعلم مختلف الوضعيات الارتكازية.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهئية الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - التشنجات والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المتابعة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم أخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion, Extension، الخطى الممتدة، قفزة الحصان، قفزة الغزال، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية : لعبة ماسكة الذيل. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم تقنيات تنطيط الكرة من وضعية المشي. - إتقان مهارة التنطيط بالجري. - التحكم الجيد في الكرة خلال التنطيط. 		<ul style="list-style-type: none"> * توزيع المهام بين التلاميذ، تعيين الملاحظين، الحكام، المسيرين، التركيز على التنظيم وأوراق الملاحظات، ويعطى الترتيب إلى التلاميذ حيث يقوم كل تلميذ بالجري داخل الرواق والقفز في حوض الرمل، تطبيق: تقسيم التلاميذ إلى ثلاثة أفواج أ ب ج، ثم تجري منافسة بالأفواج الثلاثة مع تقسيم حوض القفز إلى 3 مناطق م 1 نقطة، م 2 نقطتين م 3 ثلاث نقاط، فوج في المنافسة والأفواج الأخرى في الملاحظة، مراقبة الجري، الارتفاع، الطيران، السقوط. * تغيير عمل الأفواج بعد كل أداء، إعطاء محاولة ثانية والأداء لتلميذ مقابل تلميذ من كل فوج، وتعطى نقطة لكل فائز لصالح فريقه. * ترتيب الفرق حسب نتائج تعيين أحسن التلاميذ من أجل بث روح التنافس. 	10 د 15 د 5 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام توجيهات قائد الفريق والالتزام بالعمل المسؤول عليه. - ترك التلميذ يقفز بكل حرية مع أخذ كل الأخطاء التي يقع فيها. - السحب بالروح الرياضية.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التسديد بكتلتا اليدين. - الانثناء قبل التسديد. - التنطيط الجيد للكرة بين الشواخص. - استعمال اليدين معا. - الزيادة في السرعة 		<ul style="list-style-type: none"> * يقسم القسم إلى أربعة أفواج متقابلة عموديا حيث يقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة من وضعية الوقوف، وعند الإشارة يقوم كل تلميذ بنقل الكرة إلى زميله مشيا، ثم استعمال الجري بسرعة في مسافة محددة. * تقسم التلاميذ إلى فوجين، حيث فوج يقوم بالتنطيط، والفوج الآخر يقوم بالمطاردة، أي كل تلميذ يحاول التحكم في الكرة من خلال التنطيط، بينما التلميذ الآخر يحاول نزع الكرة لزميله وهكذا. * نضع أربع شواخص أمام كل فوج حيث يقوم التلاميذ بالتنافس فيما بينهم، كل تلميذ يقوم بتنطيط الكرة بين الشواخص ذهابا وإيابا وتمري الكرة إلى الزميل الموالي، وهكذا. * إجراء مقابلة في كرة السلة مع محاولة تطبيق تقنية التنطيط والمحاورة. 	7 د 7 د 6 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - ضرورة الاستعمال الصحيح لليد من حيث استعمال الكف ودون ترك الكرة ترتفع إلى حد أعلى. - اللاعب الذي يقوم بالمطاردة لا يلمس اللاعب الأول. - ضرورة استعمال اليدين بالتناوب أثناء التنطيط والمحاورة. - احترام قواعد اللعبة.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء التناصح وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.
المستوى: الثالثة ثانوي.
التاريخ: / المدة: 50 د

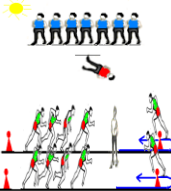

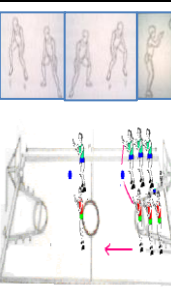
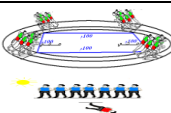
الوحدة التعليمية

مذكرة رقم: 14

الأنشطة: 1/ القفز الطويل * 2/ كرة السلة
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- ميقاني
حفرة القفز- شريط قياس- جرافة

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تعلم الجري التحضيري قبل القفز.
- هدف النشاط الثاني: تعلم تقنية الخطوات المتتالية ومهارة التصويب من مختلف الوضعيات.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهئية الجسم من الناحية الفزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المفاداة مراقبة اللباس، النحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التفسيقية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتقوية الزعاجين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقبئة Extension Flexion، الخطوات الممتدة، قفزة الحضان، قفزة الغزال، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المفصل، الأطراف السفلية، تمارين القفزة. * لعبة شبه رياضية : لعبة الهروب من الشبكة 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - البحث عن رجل الارتكاز. - حساب عدد الخطوات. - التعرف على النقطة الدقيقة للانطلاق - البحث عن الخشبة. - التحكم في الرشاقة وتردد الخطوات. - التنسيق بين الجري التحضيري ورجل الارتكاز 		<ul style="list-style-type: none"> * نضع حواجز على مسافة 30م، بين كل حاجز آخر 10م، حيث يقوم كل تلميذ بالجري بسرعة منتظمة ثم القفز برجل واحدة من أجل اكتشاف رجل الارتكاز، التطبيق: فوجي عمل الجري التحضيري لمسافة 30م لعدة مرات. * نقوم بوضع مؤشر بمطاية لوحة الارتقاء، يتم وضع رجل الارتكاز على المؤشر، وحساب من 11 إلى 15 خطوة مع وضع علامة خاصة بكل تلميذ. التطبيق: فوجي عمل من الوقوف ورجل الارتكاز إلى الخلف، والقسمين مفتوحتين بحوالي 50سم، البحث عن الرشاقة والتسارع بالتناوب في السبع الخطوات الأولى مع إضافة خطوتين حتى نتحصل على طول الجري الاختياري. كل تلميذ يأخذ علامته الخاصة لحساب عدد الخطوات من اللوحة إلى خط الانطلاق. * 7 خطوات رجل الارتكاز = 13 خطوة. * 8 خطوات رجل الارتكاز = 15 خطوة... وهكذا. * نقوم بوضع حاجز بعد لوحة الارتقاء حيث يقوم كل تلميذ من الوقوف برجل الارتكاز إلى الخلف بالجري بخطوات منتظمة والقفز فوق الحاجز. 	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - عدم النظر إلى الحواجز أثناء القفز. - القفز برجل واحدة. - يجب أن يكون طول البعد بين الخطوات متشابه. - لكل تلميذ علامة انطلق خاصة به. - التأكد على وضع رجل الارتكاز على الخشبة. - مراعاة ارتفاع الحاجز أثناء الارتقاء.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم تقنية الوقوف ذو الصيغة الواحدة. - تعلم تقنية الوقوف ذو الصيغة المتناوبة. - تعلم تقنيتي الوقوف باستعمال الكرة. - تعلم تقنيتي الوقوف من وضعية اللعب. 		<ul style="list-style-type: none"> * جري عادي داخل ميدان كرة السلة، عند الإشارة كل تلميذ يبق في وضعية الوقوف ذو الصيغة الواحدة، وعند الإشارة إعادة الجري مرة أخرى، نفس التمرين السابق، ولكن عند الإشارة كل تلميذ يكون في وضعية الوقوف ذو الصيغة المتناوبة. * يقسم القسم إلى أربع أفواج، ويقوم التلميذ الأول من كل فوج بضرب الكرة على الأرض ثم التقاطها مع تطبيق تقنية الوقوف ذو الصيغة الواحدة، وهكذا حتى الوصول إلى الزميل المقابل، ثم تطبيق الصيغة المتناوبة. * يقسم القسم إلى أربع أفواج، كل فوجين على خطين متوازيين حيث يقوم كل اثنين بالتصويب والاستقبال على طول الملعب وعند كل استقبال يجب عمل تقنية الوقوف 	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - ضرورة الوقوف المتزامن للرجلين مع الوضعية نصف مثنبة لهما. - نفس الوضعية للرجلين مع الوقوف المتناوب. - يجب ضرب الكرة في مكان يسمح للتلميذ بتغيير الصيغة. - عند الانتقال يجب التنسيق بين الجري والنظر للزميل المقابل.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء التناصح وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.
المستوى: الثالثة ثانوي.
التاريخ: / المدة: 50 د



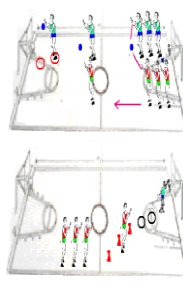
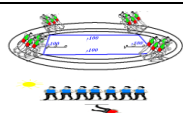
الوحدة التعليمية

مذكرة رقم: 15

الأنشطة: 1/ القفز الطويل * 2/ كرة السلة
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- مقياتي
حفرة القفز- شريط قياس- جرافة

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: ضمان تحول أكبر قدر من القوة عند الدفع.
- هدف النشاط الثاني: تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهينة الجسم من الناحية الفزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - التنشيط والجويبة والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المتابعة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتنسجين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion، Extension، قفزة الغزال، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المتاصل، الأطراف السفلية، تمارين البيضة. * لعبة شبة رياضية : لعبة الجري مع الكرة 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - الدفع الكلي برجل الارتكاز. - تقوية رجل الارتكاز. - الانطلاق برجل الارتكاز إلى الخلف. - القفز بواسطة رجل الدفع. - الحركة التوافقية للذراعين. - عدم مد الرجل إلى الأمام من أجل البحث عن الرمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * نقوم بوضع حواجز أو صناديق ارتفاعها من 20 إلى 30سم، لمسافة بينهم من 4 إلى 5م حيث يقوم كل تلميذ بالانطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف والقيام بثلاث خطوات تحضيرية والقفز على الحاجز أو فوق الصندوق بحيث تكون رجل الارتقاء مستقيمة مع محاولة تثبيت الذراعين بشكل X (CRZ)، تطبيق: فوجي عمل، الزيادة التدريجية في ارتفاع الحواجز، الأداء مثلي مثلي، تكرار عدة مرات. * نقوم بوضع 6 إلى 6 حواجز بينهم مسافة 4 إلى 5م ارتفاعها من 15 إلى 30سم، فوق كل حاجز لوحة حيث يقوم كل تلميذ بالانطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف، وأخذ ثلاث خطوات تحضيرية والقفز والسقوط برجل الارتكاز، ثم القفز على الحاجز الثاني وغرب رجل الارتكاز إلى الخلف مثنية، تطبيق: نفس مبدأ العمل: * رجل الارتكاز في الحاجز الأول تكون مستقيمة. * رجل الارتكاز في الحاجز الثاني يكون العقب إلى الوراء. * تكون منطقة الارتفاع 70سم قبل الحاجز و70سم بعد الحاجز. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - القفز والاستقبال بنفس رجل الارتكاز. - المحافظة على رجل الارتقاء مستقيمة رجل الارتكاز إلى الخلف. - أنسا كبير أمام الحاجز، أنسا صغير تحت الحاجز. - الجري بأقصى سرعة والقفز يكون عموديا. - الزيادة في ارتفاع الحاجز.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التنسيق بين تقنية الخطوات المتتالية D.S وتقنيتي التنطيط والمحاورة. - الانتشار الجيد فوق الميدان وتنمية البيضة. - تنمية الارتكازات أثناء الدوران. - الإحساس بالعلاقة ما بين المهارات (التنطيط السرعة التسديد...). 		<ul style="list-style-type: none"> * تقسم القسم إلى فوجين، بحيث نضع كل فوج في نصف الملعب ونضع أمام كل فريق حلقين على بعد معين، و4 شواخص وموزع، حيث يقوم كل واحد باستقبال الكرة والقيام بعملية التنطيط والمحاورة بين الشواخص، والقيام بخطوتين فوق الحلقين ثم الارتفاع والتسديد نحو الهدف، يحاول استرجاع الكرة والرجوع إلى الفريق الثاني وهكذا. * نقوم بتقسيم القسم إلى فوجين كل واحد منهما في نصف الملعب حيث يقوم احد الفوجين بالانتقال والتنطيط والتسديد بين الزملاء ومحاولة بناء هجمة، وعند سماع الصافرة يتم وضع الكرة والانتقال إلى منطقة الدفاع، وهكذا. * إجراء مقابلة في كرة السلة يتم فيها تطبيق كل المهارات. 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> - سرعة الأداء، عدم ضياع الكرة. - الانتشار والتوزيع الجيد داخل الميدان. - سرعة التنفيس المهارات. - عند الانتقال يجب التنسيق بين الجري والنظر للزميل المقابل. - احترام قواعد اللعبة.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيقي عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

مذكرة رقم: 16

الأنشطة: 1/ القفز الطويل * 2/ كرة السلة

الوسائل: أقمع- كرات- صفارة- مقياتي

حفرة القفز- شريط قياس- جرافة

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تطوير القدرة على الارتقاء.
- هدف النشاط الثاني: تقويم تحصيلي (مناقشة ختامية في كرة السلة).

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهينة الجسم من الناحية الفزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية. - التشنيط والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المناداة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التفسيقية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنيقة Flexion, Extension، الخطوات الممتدة، قفزة الحصان، قفزة الغزال، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المفصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية: لعبة الأرقام. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - الحركة التوافقية للذراعين. - حركة الركبة الحرة. - تقوية رجل الارتكاز. - قدم رجل الحرة على مستوى ركبة رجل الارتكاز. - الجري بأقصى سرعة. 		<ul style="list-style-type: none"> * تضع أربع حواجز المسافة بينهما 3م ارتفاعهما من 10 إلى 20سم، حيث يقوم كل تلميذ بالانطلاق والرجلين مضمومتين والقيام بقفزات صغيرة تليها قفزة كبيرة فوق الحاجز مع التأكيد على حركة الذراعين من أسفل الخلف إلى مستوى العينين باستعمال شاهدين، حيث يكون دفع في نفس الوقت بشكل زاوية قائمة. * نقوم بوضع عارضتين، وتعليق كرة في الوسط على ارتفاع 15سم عن طول التلاميذ، ثم نقوم برسم منطقة الارتفاع، 50سم قبل العارضة و50سم بعد العارضة، بحيث يقوم كل تلميذ بالانطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف والجري لمسافة طويلة بعد أخذ ثلاث خطوات تحضيرية والقفز والسقوط عموديا بعد لمس الكرة بالرأس، تطبيق: فوجي عمل الجري بأقصى سرعة، قدم الرجل الحرة على مستوى ركبة رجل الارتكاز، الزيادة التدريجية في ارتفاع الكرة. * نضع مؤشر بمثابة خط انطلاق علة طول الحوض حيث يقوم كل تلميذ بالانطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف، واخذ من خطوة إلى ثلاث خطوات تحضيرية والقفز ورجل واحدة في الحوض والاستقبال برجلين مضمومتين، مع تثبيت الذراعين. 	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - توقف الشاهدين على مستوى العينين ورفع الذراعين في نفس الوقت. - عدم رؤية مشط القدم أثناء الارتقاء. - يجب لمس الكرة بالرأس حيث القفـذ والركبة تشكل 90°. - قدم الرجل الحرة على مستوى ركبة رجل الارتكاز. - ضم الرجلين بعد الارتقاء، العمل على طول الحوض
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقبل الانضمام إلى فوج العمل، وتشاور أعضاء الفوج. - الإحساس بالوضعية الأساسية والعلاقة بين الزملاء. - تقاسم المسؤوليات في التسيير والتنظيم والشعور بروح التنافس وأهمية الأدوار المستدة والتحكيم والملاحظة. 		<ul style="list-style-type: none"> * تنظيم المنافسة، تعيين حكم المقابلة، حكمين يسجلان النتائج، وأخران يمسكان الميقاتي، مع تحضير بطاقة الملاحظة والمراقبة، تطبيق تقسيم القسم إلى أربعة أفواج أ ب ج د كل فوج يتكون من 5 لاعبين يجريان المقاتلات التنافسية بعد اختيار الفرق تجري القرعة مع الرؤساء. * إجراء الدور الثاني، يتقابل الفريقان الخاسران ثم الفريقان الفائزان، وتبادل الأدوار فيما بينهم. * إعطاء النتائج وترتيب الفرق مع تعيين أحسن اللاعبين من أجل بث روح التنافس. 	10 د 15 د 5 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. - إدراك أهمية قيمة تكاتف وتجمع القوى والجهود من أجل الوصول إلى مسعى مشترك.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي- مع أخذ شهيقي عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

مذكرة رقم: 17

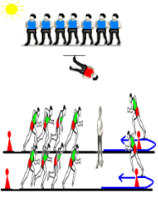
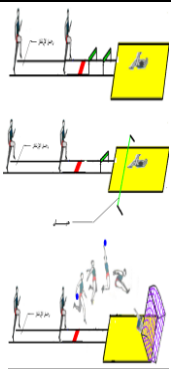
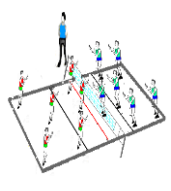
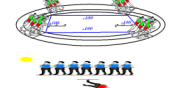
الأنشطة: 1/ القفز الطويل * 2/ الكرة الطائرة

الوسائل: أقمع- كرات- صفارة- مقياتي

حفرة القفز- شريط قياس- جرافة

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: التحكم في الجسم في مرحلتي الطيران والاستقبال.
- هدف النشاط الثاني: تقييم تشخيصي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في الكرة الطائرة.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهينة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية. - التشنج والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المناداة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التفسيقية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقرب إلى السوراء، تقنية Flexion Extension. قفزة الغزال، الخطوات الممتدة، قفزة الحصان، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبيه رياضية: لعبة النجمة. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقوية رجل الارتكاز وتوجيه القفز نحو الأمام. - الارتقاء في مرحلة الطيران. - عدم مد الرجل إلى الأمام من أجل البحث عن الرمل. - يجب إشراك الوقتين الوقت الأول طويل في الارتقاء وقصير في ضم الرجلين. - الاستقبال بضم الرجلين. - وقت طويل ثم سريع في الطيران والاستقبال. 		<ul style="list-style-type: none"> * نقوم بوضع حاجزين، ارتفاعهما 50سم والمسافة بينهما 50سم إلى 1م، حيث يقوم كل تلميذ بالانطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف بعد اخذ خطوة إلى ثلاث خطوات تحضيرية ومحاولة القفز بخطوة كبيرة يتجاوز هذين الحاجزين، والسقوط برجلين مضمومتين مع تثبيت الذراعين. * نقوم بوضع حاجز وراء لوحة الارتقاء ارتفاعها 50سم ثم يقوم تلميذين بمسك حبل فوق الحوض على بعد 2م وارتفاع 1م حيث يقوم كل تلميذ بالانطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف والقيام بالارتقاء والطيران فوق الحاجز والهبوط والاستقبال برجلين مضمومتين. * وضع عارضة بمثابة مرمى في آخر الحوض، مع وضع حارس لها يقوم كل تلميذ بمسك الكرة والانطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف، والجري لمسافة طويلة والارتقاء والتصويب في المرمى، والاستقبال بضم الرجلين والسقوط. 	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - الاستقبال في الحوض برجلين مضمومتين. - الزيادة التدريبية في ارتفاع الحبل. - عمل خطوات أثناء الطيران. - وقت طويل ثم سريع في الط-يران - والاستقبال. - إحداث تمديد للجسم أثناء الطيران.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقبل الانضمام إلى فوج العمل، وتشاور أعضاء الفوج. - الإحساس بالوضعية الأساسية والعلاقة بين الزملاء. - تقاسم المسؤوليات في التسيير والتنظيم والشعور بروح التنافس وأهمية الأدوار المسندة والتحكم والملاحظة. 		<ul style="list-style-type: none"> * تنظيم المنافسة، تعيين حكم المباراة، حكمين يسجلان النتائج، وآخران يمسكان المقياتي، مع تحضير بطاقة الملاحظة والمراقبة، تطبيق تقسيم القسم إلى أربعة أفواج أ ب ج د كل فوج يتكون من 6 لاعبين يجريان المقابلات التنافسية بعد اختيار الفرق تجرى القرعة مع الرؤساء. * إجراء الدور الثاني، يتقابل الفريقان الخاسران ثم الفريقان الفائزان، وتبادل الأدوار فيما بينهم. * إعطاء النتائج وترتيب الفرق مع تعيين أحسن اللاعبين من أجل بث روح التنافس. 	10 د 15 د 5 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. - إدراك أهمية قيمة تكاتف وجمع القوى والجهود من أجل الوصول إلى مسمى مشترك.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى الشي- مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

مذكرة رقم: 18

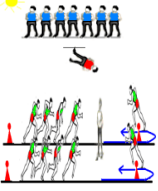
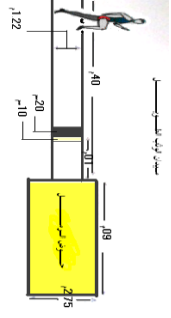
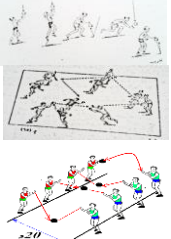
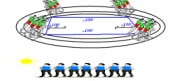
الأنشطة: 1/ القفز الطويل * 2/ الكرة الطائرة

الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- مقياتي

حفرة القفز- شريط قياس- جرافة

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تقويم تحصيلي (تعلم كيفية أداء قفزة قانونية وسليمة).
- هدف النشاط الثاني: تحسين الوضعية الأساسية للمس الكرة.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسي. - التشناسات والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المناداة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم أخذ حركات المرونة التفسي ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion, Extension. خطوات الممتدة، قفزة الحصان، قفزة الغزال، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المفاصل الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية: لعبة المنديل. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم وتسيير المنافسة. - الوقوف على القدرات والمهارات الفنية للتلاميذ. - بث روح التنافس. - تشجيع مجهودات الزميل في تحسين نتائجه. 		<ul style="list-style-type: none"> * توزيع المهام بين التلاميذ، تعيين الملاحظين، الحكام، المسيرين، التركيز على التنظيم وأوراق الملاحظات، ويعطى الترتيب إلى التلاميذ حيث يقوم كل تلميذ بالجري داخل الرواق والقفز في حوض الرمل، تطبيق: تقسيم التلاميذ إلى ثلاثة أفواج أ ب ج، ثم تجري منافسة الأفواج الثلاثة مع تقسيم حوض القفز إلى 3 مناطق م 1 نقطة، 2 نقطتين 3م ثلاث نقاط، فوج في المنافسة والأفواج الأخرى في الملاحظة، مراقبة الجري، الارتقاء، الطيران، السقوط. * تغيير عمل الأفواج بعد كل أداء، إعطاء محاولة ثانية والأداء تلميذ مقابل تلميذ من كل فوج، وتعطى نقطة لكل فائز لصالح فريقه. * ترتيب الفرق حسب نتائج تعيين أحسن التلاميذ من أجل بث روح التنافس. 	10 د 15 د 5 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام توجيهات قائد الفريق والالتزام بالعمل المسؤول عليه. - ترك التلميذ يقفز بكل حرية مع أخذ كل الأخطاء التي يقع فيها. - السحلي بالروح الرياضية.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقبل الانضمام لفوج العمل. - التشاور بين أعضاء الفوج والإحساس بالوضعية الأساسية والعلاقة بين زملاء. - التأقلم مع الكرة وكيفية التنقل. - محاولة دفع الكرة وليس ضربها. 		<ul style="list-style-type: none"> * لعبة التمزيقات العشر، تقسم القسم إلى فوجين حيث الفوج أ يقوم بتمرير الكرة فيما بينهم في المقابل الفوج ب يحاول منع هذه التمزيقات العشر في أقل وقت ممكن. * 4 أفواج عمل كل فوج يحاول أن يقوم بتمرير الكرة فيما بينهم بطريقة حرة وبسيطة من أجل التأقلم مع حجم وشكل ووزن الكرة. * نفس التقسيم الأول حيث يتقابلان الفوجين ويقوم بتمرير الكرة بينهما بمختلف الطرق (الكرة) إلى الأعلى، فوق الرأس، إلى الأمام، على الجانب، من الوراء، ضرب الكرة في الأرض). 	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - تجنب اللعب بعنف وقوة. - الإسراع على تمرير 10 تمريرات، وبطريقة حرة وبسيطة. - التنقل في كل الاتجاهات.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي- مع أخذ شهيقي عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

مذكرة رقم: 19



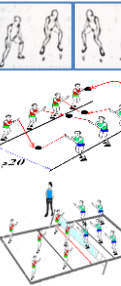
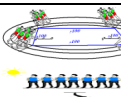
الأنشطة: 1/ رمي الكرة * 2/ الكرة الطائرة

الوسائل: أقمار- كرات- صفارة- ميقاتي

جالات- شريط قياس.

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تقييم تشخيصي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في رمي الكرة.
- هدف النشاط الثاني: تعلم تقنية التمرير والاستقبال.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية. - التشنيط والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المناداة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التفسيقية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion, Extension، الخطوات الممتدة، قفزة الحصان، قفزة الغزال، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المفصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية: لعبة القط والفأر. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم وتسيير المنافسة. - الوقوف على القدرات والمهارات الفنية للتلاميذ. - بث روح التنافس. - تشجيع مجهودات الزميل في تحسين نتائجه. 		<ul style="list-style-type: none"> * توزيع المهام بين التلاميذ، تعيين الملاحظين، الحكام، المسيرين، التركيز على التنظيم وأوراق الملاحظات، تقسم القسم إلى 4 مجموعات، 1م تبدأ في رمي الكرة، 2م تقوم بعملية التحضير للرمي، 3م تقوم بجلب الجلات والقياس، 4م تقوم بالملاحظة وتسجيل الأخطاء. * يتم تقسيم مجال الرمي إلى ثلاثة مناطق، 1م نقطة 2م نقطتين 3م ثلاث نقاط. * تجري المنافسة بين الأفواج الأربعة، أثناء المنافسة الأفواج المسؤولة على الملاحظة تقوم بملاحظة الدخول، الخروج، وقفة الاستعداد، مسك الكرة، وضعية الجسم أثناء الرمي، يتم تغيير عمل الأفواج بعد كل أداء، وإعطاء محاولة ثانية لكل تلميذ مع ترتيب النتائج وتعيين أحسن الرامين. 	10 د 20 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام توجيهات قائد الفريق والالتزام بالعمل المسؤول عليه. - ترك التلميذ يرمي بكل حرية مع أخذ كل الأخطاء التي يقع فيها. - التحلي بالروح الرياضية..
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم تقنيات التمرير والاستقبال. - تعلم الكيفية الصحيحة للاستقبال والتمرير. - تحسين عملية التمرير والاستقبال. 		<ul style="list-style-type: none"> * القيام بالجري حول الملعب بشكل حر وأثناء سماع الصافرة الوقوف في وضعية Fliche-FLEXION ورفع اليدين قليلا، في المرة الثانية نفس الشيء، وعند سماع الصافرة الوقوف في وضعية FLEXION مع رفع اليدين إلى مستوى الجبهة. * العمل مثني مثني حيث يقابل كل تلميذ الآخر، الأول يقوم برمي الكرة عادية نحو الزميل، بينما الآخر يحاول أن يمسك الكرة فقط أثناء الانخفاض مع الصعود بالكرة أثناء الاستقبال دون رمي، في المحاولة الثانية يقوم بإرجاعها. * الجري في الملعب وعند الإشارة، الوقوف في وضعية الاستقبال Fliche مع مد الذراعين إلى الأمام، ثم العمل مثني مثني، اخذهم يرمي والآخر يستقبل بدون رمي الكرة والعكس، في وجود الشبكة. 	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانحناء قليلا نحو الأرض. - تصحيح التقنية فريديا وجماعيا. - مسك الكرة على مستوى الرأس والصعود بها وعدم الرمي. - استقبال الكرة بالساعدين دون رميها. - التركيز على تحسين مهارة التمرير والاستقبال.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي- مع أخذ شريط عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

الأستاذ: صغيري رابع

مذكرة رقم: 20

الأنشطة: 1/ رمي الكرة * 2/ الكرة الطائرة

الوسائل: أقمار- كرات- صفارة- ميقاتي

جالات- شريط قياس.

- هدف النشاط الأول: التأقلم مع الكرة وتعلم وقفة الاستعداد.
- هدف النشاط الثاني: التوظيف العلمي للإرسال وتطبيقه.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهينة الجسم من الناحية الفزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيق. - التشنيط والحيوية والاستعداد للعمل. 	 	<p>* المناداة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة.</p> <p>* جري خفيف في الملعب ثم أخذ حركات المرونة التفسيق ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنيقة Flexion, Extension، الخطوات الممددة، قفزة الحصان، قفزة الغزال، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المفصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p> <p>* لعبة شبه رياضية: لعبة الأوراق المتحركة</p>	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التأقلم مع وزن الكرة وحجمها. - تعلم الوضعية الأساسية للرمي وقفة الاستعداد. - تطوير الدقة في توجيه الكرة. 	  	<p>* تقسيم التلاميذ إلى فوجين متقابلين حيث يكون العمل بشكل متناوب يقوم كل تلميذ بحمل الكرة البلاستيكية وتدويرها على الجسم من الأعلى إلى الأسفل والعكس ثم بين الرجلين ثم بعد ذلك دفعها إلى الأعلى باليدين، ثم بيد واحدة ويرميها على شكل قذيفة وهكذا، ثم يستعمل الكرة الحديدية بنفس الطريقة.</p> <p>* نفس التقسيم الأول، لكن الآن يقوم كل تلميذ برفع الذراعين إلى الأعلى ثم بمسك الكرة باليد اليمنى بين الأصابع أي على السلمات، حيث توضع الكرة ملاصقة للرقبة بين عظم الترقوة والرقبة والحنك والنظر إلى الأعلى مع رفع الذراع اليسرى إلى الأمام والارتكاز على الرجل اليمنى وميلان الجذع قليلا إلى السوراء والرجلين مفتوحتين ومتابعتين، ثم يقوم بالرمي بدون كرة ثم بالكرة.</p> <p>* نفس التقسيم حيث توضع كرة بين الفوجين ويكون العمل تناوبي بين التلاميذ يحاول كل منهما رمي الكرة داخل الحلقة التي تبعد على مسافة معينة.</p>	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - التنويع في طرق الرمي. - الإحساس بوزن وحجم وشكل الكرة. - الإحساس بعمل الذراع الرامية دون تحريك باقي الأعضاء. - الإحساس بعمل الرجلين والذراعين والجذع.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - توضيح الوضعية الأساسية للإرسال. - التركيز على موضع سقوط الكرة. - الدقة في الإرسال. - الإرسال البسيط تحت الكفف. 	  	<p>* أخذ وضعية الوقوف بتقديم أحد الرجلين على الآخر، يتم حمل الكرة باليد ويحاول رميها إلى الأعلى قليلا، محاولة الضرب بمسوى اليد وهي مغلقة، مع احترام منطقة الرمي.</p> <p>* نقوم بتقسيم الملعب إلى 4 مناطق، ويقوم كل فريق بعدد من الإرسالات البسيطة، محاولة إسقاط الكرة في هذه المناطق الأربعة التي تحتوي كل منطقة على نقطة خاصة بها.</p> <p>* الوقوف في منطقة الإرسال والقيام بإرسالات مع الحرية في اختيار نوع الإرسال بحيث تكون الطريقة سليمة.</p> <p>* إجراء مقابلة بين الأفواج يتم فيها التركيز على الإرسال وعملية الاستقبال والتمرير.</p>	7 د 7 د 6 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - تصحيح الوضعية الصحيحة للإرسال. - التركيز على موقع سقوط الكرة. - احترام قواعد اللعبة ومحاولة تطبيق المهارات المطلوبة.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<p>- جري خفيف حول الملعب حتى المشي- مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.</p>	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء التناصح وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

مذكرة رقم: 21



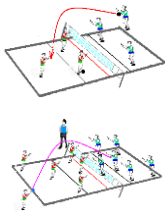
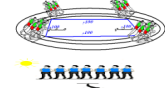
الأنشطة: 1/ رمي الكرة * 2/ الكرة الطائرة

الوسائل: أقمار- كرات- صفارة- مقياتي

جالات- شريط قياس.

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تنمية وتطوير القوة العضلية.
- هدف النشاط الثاني: الانتشار المسهل في كافة المناطق.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية. - التشعاط والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المناداة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف ثم أخذ حركات المرونة التفسيقية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion Extension. * قفزة الغزال، الخطوات الممددة، قفزة الحصان، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية، لعبة القاطرة. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية قوة الرجلين واليدين. - تطوير قوة الدفع. - الإحساس الجيد بعمل اليدين والرجلين، وسرعة تنفيذ المهارات. 		<ul style="list-style-type: none"> * وضع كرات طبية على مسار مستقيم، المسافة بينهم 60سم، القفز عليها برجلين مضمومتين، ثم برجل واحد، القيام بمشي- البطة، الرجلين في وضعية مثنيّة، محاولة مسارعة الديك التي تمس البدين والرجلين، القيام باجتياز الحواجز التي ارتفاعها حوالي 40سم والمسافة بينهما 80سم مع الدفع الجيد للرجلين. * وضع عمودين، واحد طويل والآخر قصير بينهما التمرين، يقوم بمسك الكرة على مستوى الذقن ثم القيام بحركة الثني على مستوى العمود القصير، ثم الامتداد الأعظم حتى مستوى العمود الكبير. * رمي الكرة البلاستيكية إلى الأمام انطلاقاً من وضعية الجلوس على الركبتين، ثم رمي الكرة على الحائط من وضعية الوقوف ثم الجلوس ثم الوقوف لاستقبالها. 	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بعمل العضلات. - قوة دفع الرجلين واليدين. - الإحساس بالقوى الداخلية للجسم.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التنسيق بين مهارتي التمرير والاستقبال والارتقاء. - الانتشار الجيد فوق الميدان. - تغيير الأماكن والأدوار حسب المهام. 		<ul style="list-style-type: none"> * تقسيم التلاميذ إلى مجموعات حيث كل مجموعة تتكون من 3 لاعبين، حيث واحد يقوم بالإرسال والآخر الاستقبال بالساعدين والتمرير للثالث في عدم وجود شبكة، ثم في وجود الشبكة. * لعبة موجهة، تقسيم القسم إلى فوجين وتوزيع الأماكن حسب وضعيات اللعبة بحيث يقوم أحد تلاميذ الفوج بإرسال الكرة إلى منطقة الخصم، الذي بدوره يستقبل الكرة بالساعدين إلى الموزع، الذي يقوم بتوزيع الكرة إلى الزميل الثالث، الذي يقوم بعملية الارتقاء ودفع الكرة إلى منطقة الخصم. 	10 د 20 د	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين طريقة التمريرات الثلاثة. - السرعة والدقة في التنفيذ. - تغيير الأماكن.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي- مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

مذكرة رقم: 22


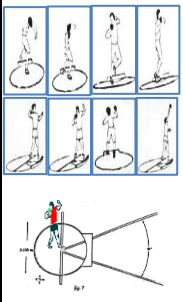
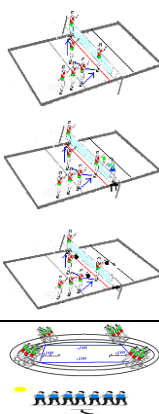
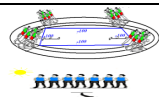
الأنشطة: 1/ رمي الكرة * 2/ الكرة الطائرة

الوسائل: أقمار- كرات- صفارة- مقياتي

جالات- شريط قياس.

الأستاذ: صغيري رابع

- هدف النشاط الأول: تعلم الرمي الجاني باستعمال الخطوة الاحتكاكية.
- هدف النشاط الثاني: تعلم تقنيات السحق في الكرة الطائرة.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - التشناسات والحيوية والاستعداد للعمل. 		<p>* المناداة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة.</p> <p>* جري خفيف في الملعب ثم أخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion Extension، الخطوات الممتدة، قفزة الحصان، قفزة الغزال، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المفصلات، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة.</p> <p>* لعبة شبه رياضية: لعبة الجري مع الكرة.</p>	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تحديد مسار الرمي ورجل الارتكاز وذراع الرامي، وزاوية الرمي. - سرعة التنفيذ. - الإحساس بقوة الدفع. 		<p>* نقسم التلاميذ إلى فوجين، يتم الوقوف على خطين، حيث الوقوف يكون جانبي وموضع الرجلين متوازي، أي الجسم يكون في حالة الراحة، يحاول كل تلميذ التنقل إلى الأمام بحيث المسافة بين الرجلين تكون ثابتة.</p> <p>* نفس العمل لكن بأخذ وقفة الاستعداد وبدون جلة، والانحناء يكون عكس اتجاه التنقل، الجسم أثناء الانحناء يكون في حالة مريحة، يتم الصعود متبوع بالانتقال والرمي بكامل القوى.</p> <p>* في حقل الرمي وفي وجود الجلة البلاستيكية نقوم بتطبيق المهارة بصورة جيدة وبحركة احتكاكية سريعة للرجلين وبذراع دفع ممتدة إلى مستوى 45°.</p>	10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - زاوية ذراع الرمي 45°. - حركة الوجه تكون بمسار اتجاه الرمي. - تحديد المسار بالذراع الأخرى. - رجل الارتكاز تكون مثنية قليلا.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم السحق. - تنمية اليقظة. - التنسيق بين القفز والارتفاع. - سرعة التنفيذ. - الدقة في توجيه الكرة. 		<p>* نقسم القسم إلى فوجين حيث يقوم كل فوج بمحاذاة الشبكة وبدون كرة بالقفز والسحق.</p> <p>* نحضر مقعد في جهة من الشبكة ونطلب من التلميذ أخذ الكرة والصعود فوق المقعد وتهيئة الكرة للاعب الذي بدوره يقوم بعملية القفز وسحق الكرة إلى منطقة الخصم، وهكذا.</p> <p>* كل تلميذ يحمل الكرة ويقوم بالجري والقفز والارتفاع وسحق هذه الكرة على مستوى معين من ارتفاعه.</p> <p>* لعبة موجهة، نقوم بإجراء مقابلة في كرة الطائرة يتم فيها تطبيق مهارة الارتفاع والسحق الجيد.</p>	10 د 10 د 10 د 10 د	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة ضبط توقفت للانطلاق والقفز. - لا يقفز قبل نزول الكرة. - أخذ النقوس اللازم للجذع إلى الخلف أثناء الضرب الساحق.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<p>- جري خفيف حول الملعب حتى المشي- مع أخذ شهييق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.</p>	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم، إعطاء التقييم وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

مذكرة رقم: 23

الأنشطة: 1/ رمي الكرة * 2/ الكرة الطائرة

الوسائل: أقمار- كرات- صفارة- مقياتي
جالات- شريط قياس.

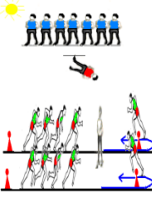
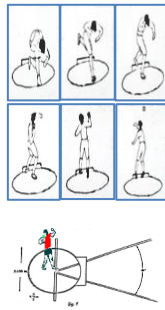
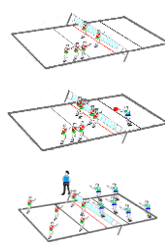
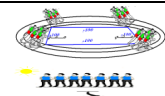
الأستاذ: صغيري رابع

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

- هدف النشاط الأول: تعلم الرمي باستعمال تقنية الزحف الخلفي.
- هدف النشاط الثاني: تقوية الصد والدعم الخلفي.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - التشنيط والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المناداة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion, Extension. خطوات الممتدة، قفزة الحصان، قفزة الغزال، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المفصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية : لعبة الأرنب والتعلب. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التوازن الجيد خلال تحرير الكرة. - الإحساس بالقوى الداخلية. - زاوية الرمي 45°. - الرشاقة والخفة أثناء الدفع. 		<ul style="list-style-type: none"> * كل تلميذ على حدا يتم الوقوف في اتجاه معاكس لحقل الرمي، حيث يكون الانحناء إلى الأمام في وضع يكون فيها الجسم في حالة توازن تام، الارتكاز على رجل واحدة التي تكون في جهة ذراع الرامي، بينما الرجل الأخرى تكون موضوعة على المشط، حيث يقوم بالانتقال الخلفي لحركة زحف رجل الارتكاز إلى الوراء ومحاولة ارتفاع ودوران الجذع في اتجاه الرمي والدفع في مسار قدره 45° والسقوط على الرجل الأخرى. * نفس مبدأ العمل لكن في هذه الحالة داخل دائرة الرمي في وجود الكرة البلاستيكية، ثم تغيير الكرة بالكرة الحديدية. هكذا. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - زاوية ذراع الرمي 45°. - حركة الوجه تكون بمسار اتجاه الرمي. - تحديد مسار بالذراع الأخرى. - رجل الارتكاز تكون مفتحة.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية الارتكاز و الارتفاع . - تطوير قوة جدار الصد . - الانتشار الجيد فوق الجدار. 		<ul style="list-style-type: none"> - الجري في ميدان بمحاذاة الشبكة ، محاولة الارتفاع ورفع اليدين كجدار صد بدون كرة . - نفس مبدأ العمل ، الارتفاع يكون ثانوي ، مرة بدون كرة ومرة بالكرة. - إجراء مقابلة موجهة يتم فيها تطبيق تقنية الارتفاع والصد 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> - تنسيق بين عملية الصد والارتفاع. - إدراك المسافة بين الشبكة واللاعب . - احترام قوانين اللعبة.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي- مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

مذكرة رقم: 24




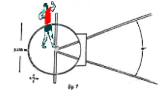

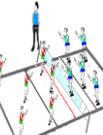

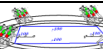

الأنشطة: 1/ رمي الجلة * 2/ الكرة الطائرة

الوسائل: أقمار- كرات- صفارة- مقياتي

جالات- شريط قياس.

الأستاذ: صغيري رابح

- هدف النشاط الأول: تقويم تحصيلي (تعلم كيفية أداء رمية قانونية وسليمة).
- هدف النشاط الثاني: تقويم تحصيلي (مناقشة ختامية في الكرة الطائرة).

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللياقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - التشنات والحيوية والاستعداد للعمل. 	 	<ul style="list-style-type: none"> * المناداة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف ثم أخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion Extension، الخطوات الممتدة، قفزة الحصان، قفزة الغزال، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المفصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية: لعبة الشبكة. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم وتسيير المنافسة. - الوقوف على القدرات والمهارات الفنية للتلاميذ. - بث روح التنافس. - تشجيع مجهودات الزميل في تحسين نتائجه. 	 	<ul style="list-style-type: none"> * توزيع المهام بين التلاميذ، تعيين الملاحظين، الحكام، المسيرين، التركيز على التنظيم وأوراق الملاحظات، تقسم القسم إلى 4 مجموعات، م 1 تبدأ في رمي الجلة، م 2 تقوم بعملية التحضير للرمي، م 3 تقوم بجلب الجلات والقياس، م 4 تقوم بالملاحظة وتسجيل الأخطاء. - يتم تقسيم مجال الرمي إلى ثلاثة مناطق، م 1 نقطة م 2 نقطتين م 3 ثلاث نقاط. * تجرى المنافسة بين الأفواج الأربعة، أثناء المنافسة الأفواج المسؤولة على الملاحظة تقوم بملاحظة الدخول، الخروج، وقفة الاستعداد، مسك الجلة، وضعية الجسم أثناء الرمي، يتم تغيير عمل الأفواج بعد كل أداء، وإعطاء محاولة ثانية لكل تلميذ مع ترتيب النتائج وتعيين أحسن الرامين. 	10 د 20 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام توجيهات قائد الفريق والالتزام بالعمل المسؤول عليه. - ترك التلميذ يرمي بكل حرية مع أخذ كل الأخطاء التي يقع فيها. - التحلي بالروح الرياضية.
النشاط الثاني					
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقبل الانضمام إلى فوج العمل، وتشاور أعضاء الفوج. - الإحساس بالوضعية الأساسية والعلاقة بين الزملاء. - تقاسم المسؤوليات في التسيير والتنظيم والشعور بروح التنافس وأهمية الأدوار المسندة والتحكيم والملاحظة. 	  	<ul style="list-style-type: none"> * تنظيم المنافسة، تعيين حكم المراقبة، حكمين يسجلان النتائج، وأخران يمسكان بالمقياسي، مع تحضير بطاقة الملاحظة والمراقبة، تطبيق تقسيم القسم إلى أربعة أفواج أ ب ج د كل فوج يتكون من 6 لاعبين يجران المقابلات التنافسية بعد اختيار الفرق تجري القرعة مع الرؤساء. * إجراء الدور الثاني، يتقابل الفريقان الخاسران ثم الفريقان الفائزان، وتبادل الأدوار فيما بينهم. * إعطاء النتائج وترتيب الفرق مع تعيين أحسن اللاعبين من أجل بث روح التنافس. 	10 د 15 د 5 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم. - إدراك أهمية قيمة تكاتف وتجمع القوى والجهود من أجل الوصول إلى مسمى مشترك.
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 	 	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي- مع أخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

مه حَوَّ مَنوعُهُ
هُ سَا ز السَّيِّئِ
الْبَدَنِئِ وَالرَّيْضِئِ

اللقاء التاسع: اللقاء الثالث أن يتمكن المعلم من تنوع التداخلات بمجموعات مناسبة لضمان أفضل نتيجة

تفسير ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة

الجماعي في حلق وقت معين، مسافة محسوبة، "تحليل فكرة"، شدة حسب نوعه وتمرين الجري، "تحليل نتيجة"، تحسين متعلق بمقاييس "محسنة"، ملاحظ ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة، "تحليل ملاحظ"، تحسين ملاحظ في الهجوم والدفاع لمرحلة الخصم، "تحليل نتيجة"، المحافظة عليها خلال المنافسة

الفصل الأول

الاسم	1	2	3	4
الاسم	1	2	3	4

اللقاء التاسع: اللقاء الثاني أن يتمكن المعلم من تنوع التداخلات بمجموعات مناسبة لضمان أفضل نتيجة

تفسير ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة

الجماعي في حلق وقت معين، مسافة محسوبة، "تحليل فكرة"، شدة حسب نوعه وتمرين الجري، "تحليل نتيجة"، تحسين متعلق بمقاييس "محسنة"، ملاحظ ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة، "تحليل ملاحظ"، تحسين ملاحظ في الهجوم والدفاع لمرحلة الخصم، "تحليل نتيجة"، المحافظة عليها خلال المنافسة

الفصل الثاني

الاسم	1	2	3	4
الاسم	1	2	3	4

اللقاء التاسع: اللقاء الأول أن يتمكن المعلم من الاستراتيجية المناسبة في دنا وجداء لمراجعة الملاحظات أو المواقف التي يواجهها الوضع

تفسير ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة

الجماعي في حلق وقت معين، مسافة محسوبة، "تحليل فكرة"، شدة حسب نوعه وتمرين الجري، "تحليل نتيجة"، تحسين متعلق بمقاييس "محسنة"، ملاحظ ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة، "تحليل ملاحظ"، تحسين ملاحظ في الهجوم والدفاع لمرحلة الخصم، "تحليل نتيجة"، المحافظة عليها خلال المنافسة

الفصل الأول

اسم	الاسم	الاسم	الاسم
1	2	3	4
1	2	3	4

اللقاء التاسع: اللقاء الأول أن يتمكن المعلم من الاستراتيجية المناسبة في دنا وجداء لمراجعة الملاحظات أو المواقف التي يواجهها الوضع

تفسير ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة

الجماعي في حلق وقت معين، مسافة محسوبة، "تحليل فكرة"، شدة حسب نوعه وتمرين الجري، "تحليل نتيجة"، تحسين متعلق بمقاييس "محسنة"، ملاحظ ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة، "تحليل ملاحظ"، تحسين ملاحظ في الهجوم والدفاع لمرحلة الخصم، "تحليل نتيجة"، المحافظة عليها خلال المنافسة

اللقاء التاسع: اللقاء الثاني أن يتمكن المعلم من تنوع التداخلات بمجموعات مناسبة لضمان أفضل نتيجة

تفسير ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة

الجماعي في حلق وقت معين، مسافة محسوبة، "تحليل فكرة"، شدة حسب نوعه وتمرين الجري، "تحليل نتيجة"، تحسين متعلق بمقاييس "محسنة"، ملاحظ ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة، "تحليل ملاحظ"، تحسين ملاحظ في الهجوم والدفاع لمرحلة الخصم، "تحليل نتيجة"، المحافظة عليها خلال المنافسة

اللقاء التاسع: اللقاء الثالث أن يتمكن المعلم من تنوع التداخلات بمجموعات مناسبة لضمان أفضل نتيجة

تفسير ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة

الجماعي في حلق وقت معين، مسافة محسوبة، "تحليل فكرة"، شدة حسب نوعه وتمرين الجري، "تحليل نتيجة"، تحسين متعلق بمقاييس "محسنة"، ملاحظ ملاحظ تحقيق أفضل نتيجة، "تحليل ملاحظ"، تحسين ملاحظ في الهجوم والدفاع لمرحلة الخصم، "تحليل نتيجة"، المحافظة عليها خلال المنافسة

تعليمات الاختبار
تقديم شخصي: أوتني في رمي الملة
عطلة الربيع
عطلة الربيع
التألق مع العطلة وتطوؤة الاستعداد
تعلم الرمي الجاني يستعمل الخطوة الاحتكاكية
تعلم الرمي يستعمل تقنية الرفع العالي
تعلم كيفية أداء رمية قلوبية وسليمة (مناسبة ختامية)

مصلحة القضاء
محسين البرصة المحركة والقوة على المحلل عليها إلى نهاية الحديث
مداخلة خاتمة للتلاميذ في البرصة
تعليم تشخيصي أولي في القفز الجانبي
تعليم الجري المتحدي قبل القفز
جسدي تحويل أكبر قدر من القوة عند الدفع
تطوير القدرة على الارتقاء
التحكم في الجسم في مرحلة الجوف والانسحاب
تعليم كيفية أداء القفز القارية (مداخلة خاتمة)

<p>المصدر وتعليم</p>
<p>تعليم شخصي أو في المجموعة</p>
<p>تعليم كيفية الحري لتعلم صفه الدماومه</p>
<p>التوعية التثقيف وعلاقتها بالحري</p>
<p>المحافظة على الإزهاج أثناء الحري</p>
<p>تطور فترات الدماومه</p>
<p>عظمة الحري</p>
<p>تعليم شخصي أو في السرعة</p>
<p>تسمية صفه الانتباه سرعة رد الفعل بالسرعة ما</p>
<p>تعليم الملاحظة القادرة يستلمس السرعة بالتردد أو أجداد</p>
<p>اعتبارات الفصل الأول</p>

اللقاء التاسع: اللقاء الأول

الاسم	1	2	3	4
الاسم	1	2	3	4

الأستاذ:

المفتش:

المدير:

اللعبة الجماعية

التصديق وتنظيم
تعليم تشخيصي أولي في كرة اليد
النظام مع الكرة
الحكم في الكرة من خلال تعلم التمرير والاستقبال
تعلم كيفية التقليل في المجال مع تنظيم الكرة
تعلم 13اء مختلف الوضعيات الدفاعية
عقطة الحرف
تحسين الكرة على تدرجه الكرة من خلال التصديقات
تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم
مناقشة ختامية في كرة اليد

اختبارات الفصل الأول
تعليم تشخيصي أولي في كرة السلة
عقطة التشار
النظام مع الكرة
التحكم في الكرة من خلال تعلم التمرير والاستقبال
محوارة الكرة من خلال تعلم التغطية
تعلم مختلف الوضعيات الارتكازية
تعلم تقنية الخطوات المتتالية ومحوارة التصويب من مختلف الوضعيات
تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم
تعليم نهائي للتلاميذ في كرة السلة

تعليم تشخيصي أولي في الكرة الطائرة
اختبارات الفصل الثاني
تحسين الوضعية الأساسية للسن الكرة
عقطة الريع
التدريب العلمي للإرسال التهديفي
نقوية العتد والدعم العلفي
تعليم السن والاستقبال دون إعطاء
تنمية التعاميم والتصدي لكل حالة

خلق وضعية تقوى عددي. *تضييق المجالات في الدفاع
لمحاصرة الخصم. *مضايقة خصم مباشر دون ارتكاب أخطاء.
*التحول المناسب من وضعية لأخرى. *فهم الموقف والتصدي

*الدفاع فرد مقابل فرد. *صد العجز والخلل في
حالة النقص العددي. *مضايقة الخصم في الدفاع
والهجوم ومتابعة حركات الخصم. *التقوى العددي
انطلاقا من وضعية الخصم. *التحكم في التصدي

*احترام مركبات خطة وتنفيذها في الوقت المناسب.
*قص الكرات والاستدوان عليها في منطقة الخصم.
*الضغط على الخصم ومباغتته.
*خلق أكبر قدر من التقوى العددي.

أهداف اللعبة

كرة اليد

كرة السلة

كرة الطائرة

*محاصرة الخصم أو التخلص من المحاصرة والتحول
المناسب من الدفاع إلى الهجوم والعكس.

*المشاركة في مناقشة وأقيم بانوار
وقائية وهجومية.

*القيام بالسنن والتغطية في الدفاع والهجوم
بما يناسب مواقع اللعب.

*تنفيذ انطلاق ناجح والمحافظة على تدرج استقامة الجسم.
*الجمري الاستعدادي ومنطقة الارتقاء. *تجديد القوي
والدفع الكامل لالداء. *تنفيذ زميات ونجات ناجحة
وصحيحة.

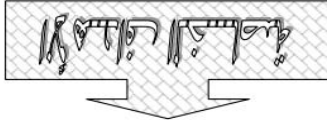
*وضعية الجسم والمحافظة على محور الجري.
*البحث على السرعة القصوى. *حساب الاقتراب
وأحترام منطقة الارتقاء. *الاستدفاع الانسيابي
المسطح في الرسمي. *اختيار أسلوب الوثب أو

*الجمري بليق تصاعدي متدرج. *احترام
صية التنفيذ. *توزيع الطاقة وبذل المجهود
. *تنسيق مواحل وثبة أو رمية. *استثمار
كامل طاقاته خلال الرمي أو الوثب.

الأستاذ:

المفتش:

المدير:



عدد التمريرات قبل الرمي * عدد الأهداف أو النقاط المسجلة * استثمار القضاء الحر. * مشاركة عناصر الفريق في الهجوم. * الاستحواذ على الكرات.

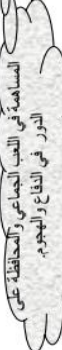
- اتصال وتعليم
- أن يتمكن من تنظيم وتحدي المضادة خلال المنافسة.
- التحكم في مختلف تقنيات استعمال الكرة.
- أن يتفكر للتمرير الكرة إلى الزميل على طول الملعب بوضع القدم باتجاه الحري.
- تنظيم العمل في محيط معزز والتمثيل بين طريق المضادة والتنظيم.
- أن يتفكر بشكرة حرياً ثم يتفكر نحو الرمي بعد المضادة.
- عجلة التمرير.
- أن يكون التمرير قادراً على أن ينظم اللعب في دفاع المتلقي.
- أن يكون التمرير قادراً على أن يلعب بطريقة جماعية داخل الميدان.
- إبرق فترات التنظيم وتسيير وإنتاج نهائي مشترك.

القيام بدور السند والدعم والتنظيم لحمل الكرة * المدح والخلل في حالة النقص المعدي * العمل على تغيير الأماكن والتحول إلى حالة التكون العدي * المساهمة في الدفاع والهجوم الجماعي.

- اختيارات الفصل الأول
- أن يتمكن من تنظيم وتحدي المضادة خلال المنافسة.
- عجلة التمرير
- لعب أدوار في حدود العمل المشترك وإبراز وجوده.
- خلق مواقع ومراكز مناسبة فوق الميدان تجنب التكتل حول الكرة أو حاملها.
- اختبر الكيفية السليمة لتلفف والتسديد بين اللاعب والمعرض والسلة.
- خلق حركة جماعية للدفاع عن المنطقة.
- التحول السريع من الدفاع إلى الهجوم عند الاستحواذ على الكرة.
- التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع عند ارتكاب خطأ أو تسجيل سلة.
- ترتيب اللعب حسب القوانين وقواعد اللعبة.

المشاركة الفعالة في عملية هجومية أو دفاعية * ضمان تدور التنظيم والدعم والسند. * اختار قرعة اللعب. * تعديل وتكييف الهجوم حسب الموقع الدفاعي. * تسيير وتسويق الهجوم والدفاع.

- الإحساس والشعور بالمسؤولية في التنظيم والتسيير.
- اختيارات الفصل الثاني
- تنظيم تصرفاته والتأثير الإيجابي على الزميل.
- عجلة التمرير
- المساهمة الفعالة والإيجابية من خلال العلاقة بين الأفراد.
- تنظيم تصرفاته والتفرد على استعمال المهارات للتأثير الإيجابي.
- تنظيم تصرفاته وحرركته من أجل سماعي جماعي مشترك.
- إبرق فترات التسيير والتنظيم لإنتاج نهائي مشترك.



مختلف أشكال الاستجابة للاتصال. * إطلاق الفجاري أو بدون سائلين. * الجسم وأخذ الوضعية المناسبة. * تردد الخطوات واتزانها واتساعها. * الأقدام أو وضعها على محور الجسم. * الإلهام السريع وتخطي خط الوصول.

التوازن وأخذ الوضعية * ارتفاع الاقتراب * الدفع وكامل أطراف الجسم * مسلك الرمي، مسلك الرمي * الاستعداد لتوازن.

التمكن في خطوات الاقتراب * الدفع والإرتقاء * التماسك الوحد الأرتقاء منطقة الأرتقاء * التحكم في الأقدام أثناء التمرير. * الاستقبال المناسب والمتوازن. * ربط وتسويق مراحل الاقتراب.

السنّة الدراسية:
مادة: التربية البدنية والرياضية
المستوى: الثالثة ثانوي

التوزيع السنوي

الموسمية:
الأسبوع: صغيري رابع

اللقاء الثاني: أن يتمكن المتعلم من ضبط الاستجابات السلوكية مع تنوع أشكال وشدة الحركة قصد تحسين نتيجة أو منتج رياضي ذو صبغة جمالية

اللقاء القاعدية الثالث: أن يتمكن المتعلم من تحديد وتفسير علاقته لتحقيق أفضل نتيجة

اللقاء القاعدية الثانية: أن يتمكن المتعلم من تنوع التداخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة

اللقاء القاعدية الأولى: أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فريدا وجماعيا لمواجهة الموترات أو المواقف التي يفرضها الوضع

الاجري في حدود وقت معين، مسافة محسوبة، تعديل وتيرة، شدة حسب نوعية ومراحل الجري، تحقيق نتيجة تحسين متعلق بمقاييس، "حصر مخاطر موقف وتجنب مخاطره لتحقيق أفضل نتيجة" تعديل المجهودات في الهجوم والذراع لمواجهة الخصم، تفسير نتيجة و المحافظة عليها خلال المناقشة

تفسير مجهود الرفع من حدود المقدرة، استيق عمليات فريدة لضمان المحافظة على نتيجة أو تحسينها، الضبط على الخصم وتوقع عملياته قصد قتل الكرة، "مساند السند والدعم في وضوعات تنافسية"، "المساهمة القاعدية في نظام اللعب من حيث: القيام بمختلف الأدوار، المحافظة الصارمة للخصم، تغيير خطط أو استراتيجيات.

القيام بدور فعال في الذراع بمحاصرة الخصم المباشر، القيام بدور فعال في الهجوم بالتخلص من المحاصرة و استئثار الفضاء الحر (جري، اقتراب و ارتقاء تنفيذ سلسلة جماعية، تنقل مسطح الرمي)، "تسليق جيد بين الاقتراب والوثب"، "تنبؤ وتيرة، إتباع مكيفين لتروية العمل.

الفصل الثالث

الفصل الثاني

الفصل الأول

أفر يسل

رسمى الجلة

مارس

فيقرى

جناقى

نوفمبر

ديسمبر

أكتوبر

سبتمبر

4 3 2 1

1

4 3 2 1

4 3 2 1

4 3 2 1

4 3 2 1

4 3 2 1

4 3 2 1

4 3 2 1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

2

1

4

3

المعايير	*تنفيذ انطلاق ناجح والمحافظة على تدرج استقامة الجسم . *الجرى الاستعدادي ومنطقة الارتقاء *تجنيذ القوى والدفع الكامل للأداء . *تنفيذ رميات وثبات ناجحة وصحيحة .	*وضعية الجسم والمحافظة على محور الجري . *البحث على السرعة القصوى *حساب الاقتراب واحترام منطقة الارتقاء . *الانذاع الانبساطي المسطح في الرمي . *اختيار أسلوب الوثب أو الرمي .	*الجرى بإيقاع تصاعدي متدرج . *احترام صيغة التقييد . *توزيع الطاقة وبذل المجهود . *تنسيق مراحل وثبة أو رمية . *استثمار كامل طاقته خلال الرمي أو الوثب .
النشاط الجماعي	كرة السيد	كرة السلة	الكرة الطائرة
الأهداف التعليمية	*محاصرة الخصم أو التخلص من المحاصرة والتحول المناسب من الدفاع إلى الهجوم والعكس .	*المشاركة في منافسة والقيام بأدوار دفاعية وهجومية .	*القيام بأدوار الدفاع والتغطية في الدفاع والهجوم بما يناسب مواقع اللعب .
الأهداف الخاصة	الفصل وتنظيم تقييم تشخيصي أولي في كرة اليد التألق مع الكرة التحكم في الكرة من خلال تعلم التمرير والاستقبال تعلم كيفية التقل في الميدان مع تنطيط الكرة تعلم أداء مختلف الوضعيات الدفاعية عجلة الخريف تحسين القدرة على توجيه الكرة من خلال التشنيدات تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم ملاحظة ختامية في كرة اليد	إشارات الفصل الأول تقييم تشخيصي أولي في كرة السلة عجلة الشتاء التألق مع الكرة التحكم في الكرة من خلال تعلم التمرير والاستقبال محاصرة الكرة من خلال تعلم التنطيط تعلم مختلف الوضعيات الانفرادية تعلم تقنية الحركات المتتالية ومهارة التصويب من مختلف الوضعيات تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم تقييم نهائي للتلاميذ في كرة السلة	تقييم تشخيصي أولي في كرة الطائرة إشارات الفصل الثاني تحسين الوضعية الأساسية للرس للكرة عجلة الربيع التوظيف العملي للتراسل التشبيهي تقوية الصد والدعم الخلفي تنمية المنس والاستقبال دون أخطاء تنمية المفاهيم والتصدى لكل حالة
المعايير	خلق وضعية تفوق عددي . *تضيق المجالات في الدفاع لمحاصرة الخصم . *مضايقه خصم مباشر دون ارتكاب أخطاء . *التحول المناسب من وضعية لأخرى . *فهم الموقف والتصدى له .	*الدفاع فرد مقابل فرد . *صد العجز والخلل في حالة النقص العددي . *مضايقه الخصم في الدفاع والهجوم ومضايقه تحركات الخصم . *التفوق العددي انطلاقا من وضعية الخصم . *التحكم في التصدي للخصم والكرة . *التواجد في المناطق الحساسة في الدفاع والهجوم .	*احترام مركبات خطة وتنفيذها في الوقت المناسب . *فصل الكرات والاستعداد عليها في منطقة الخصم . *الضغط على الخصم ومباغتته . خلق أكبر قدر من التفوق العددي .

الأستاذ:

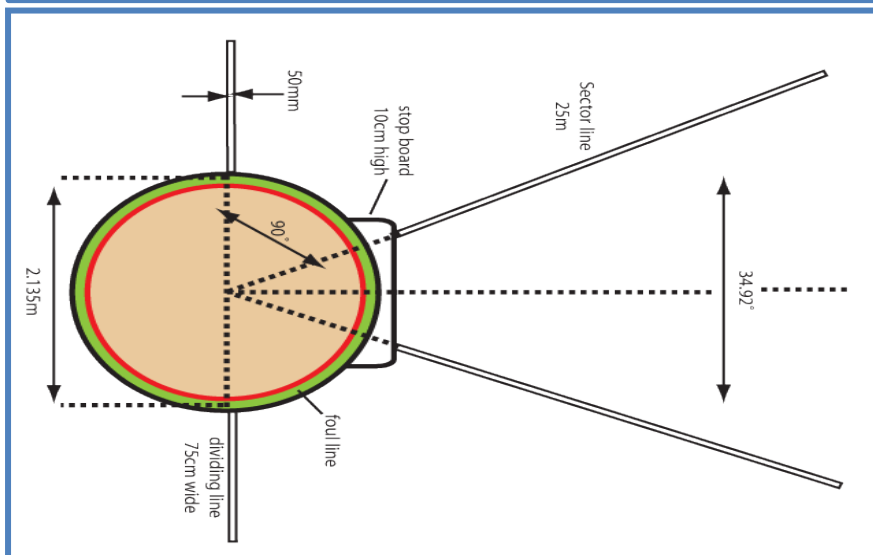
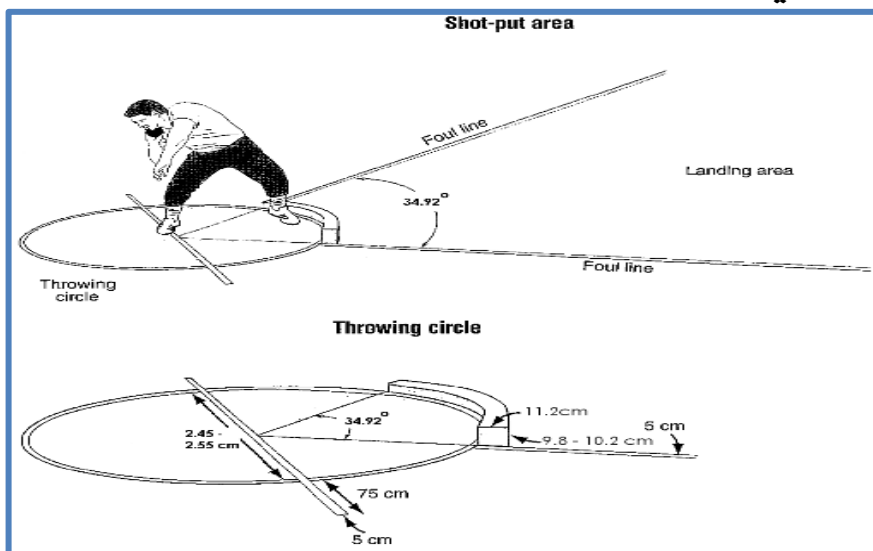
المفتش:

المدير:

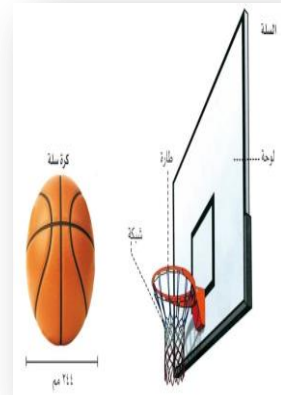
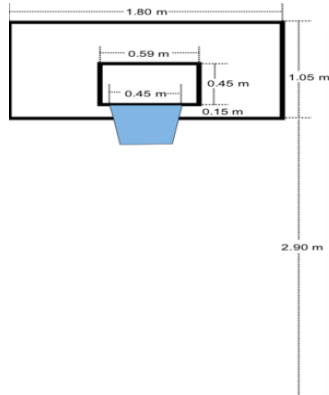
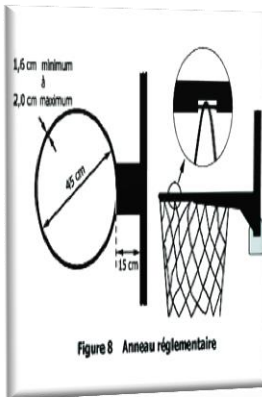
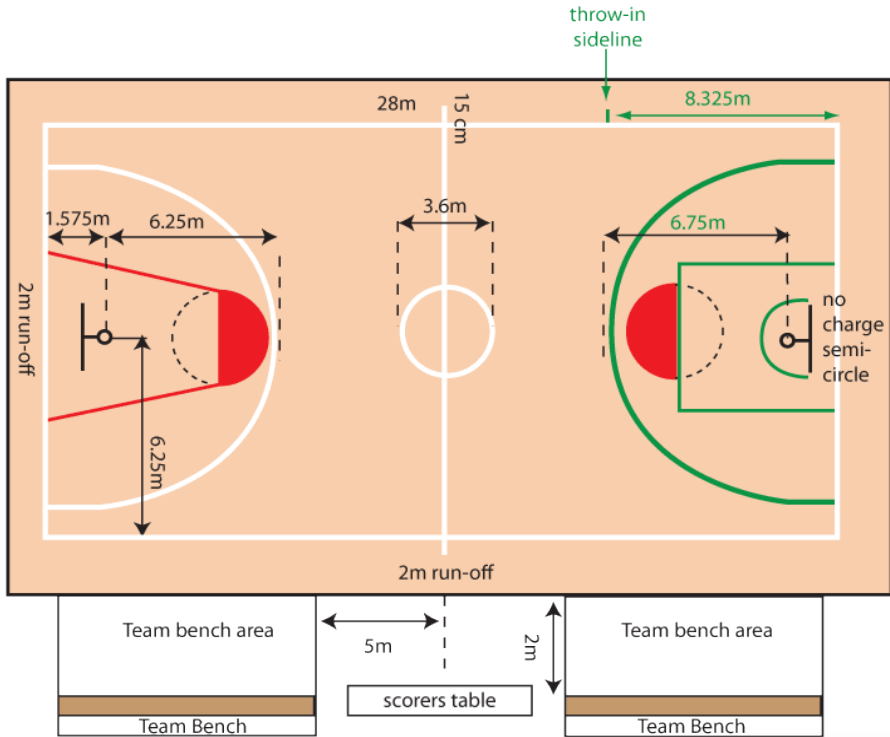
1/ واجهة الكراس اليومي

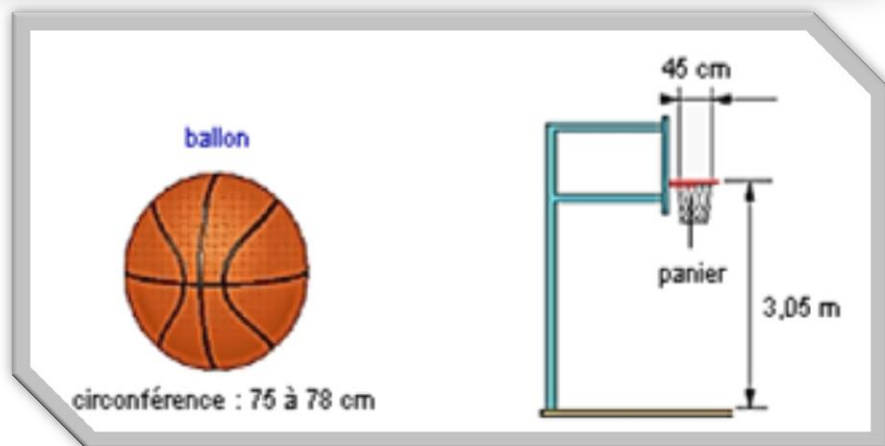
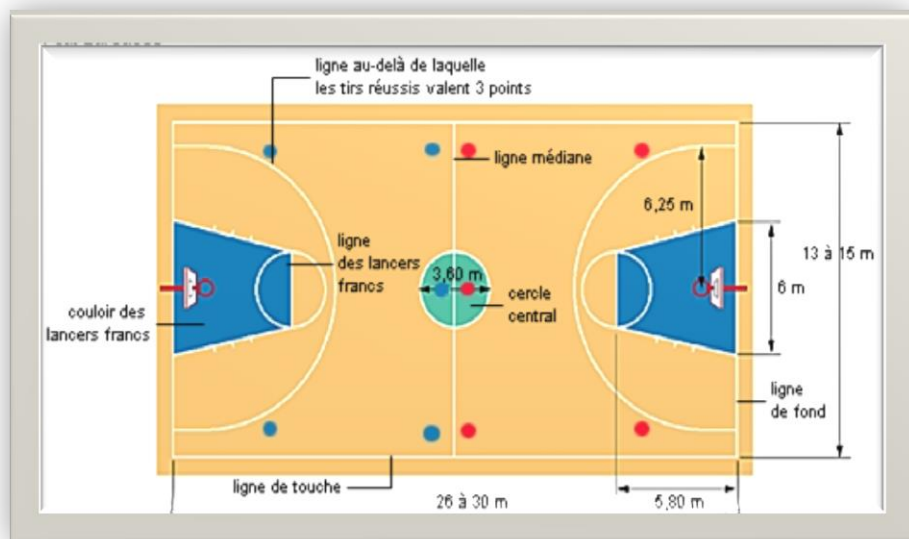


2/ رمي الجلة:

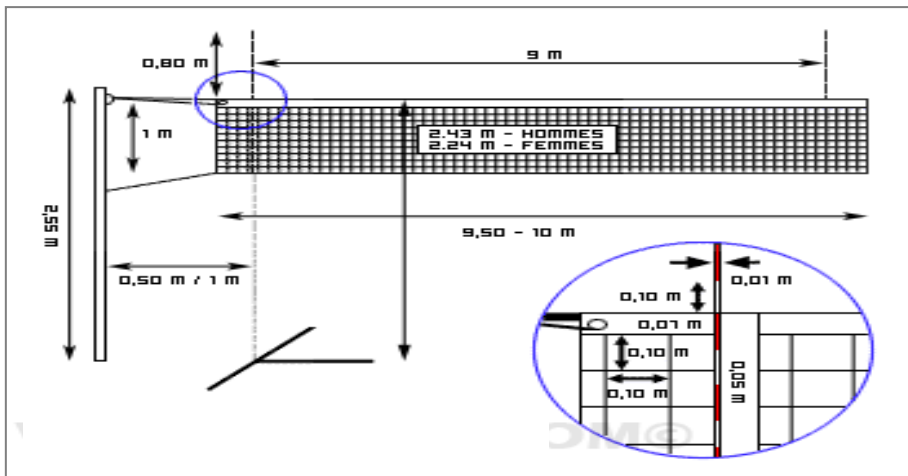
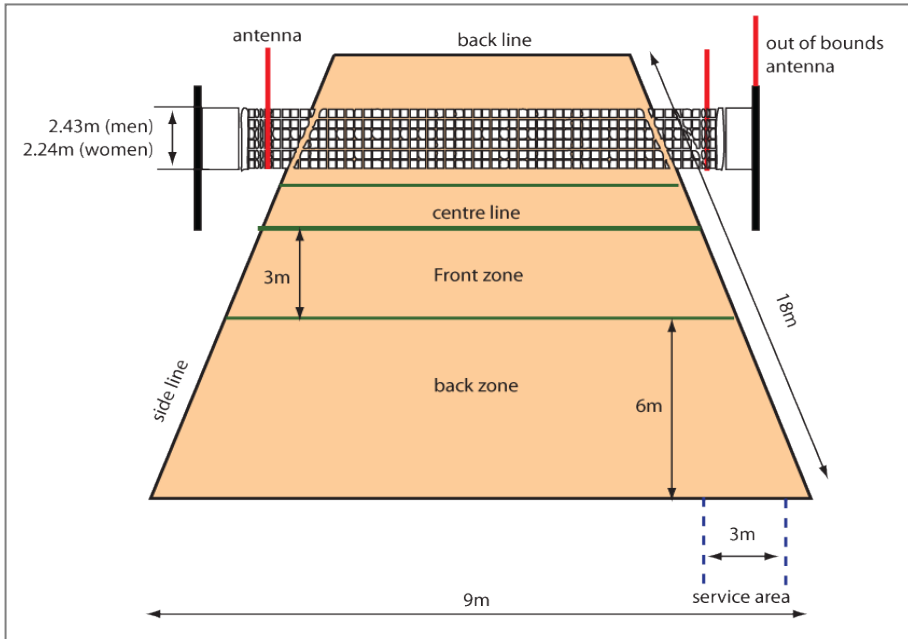


3/ ملعب كرة السلة:

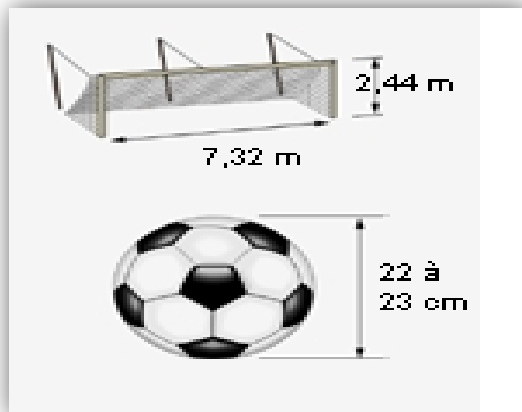
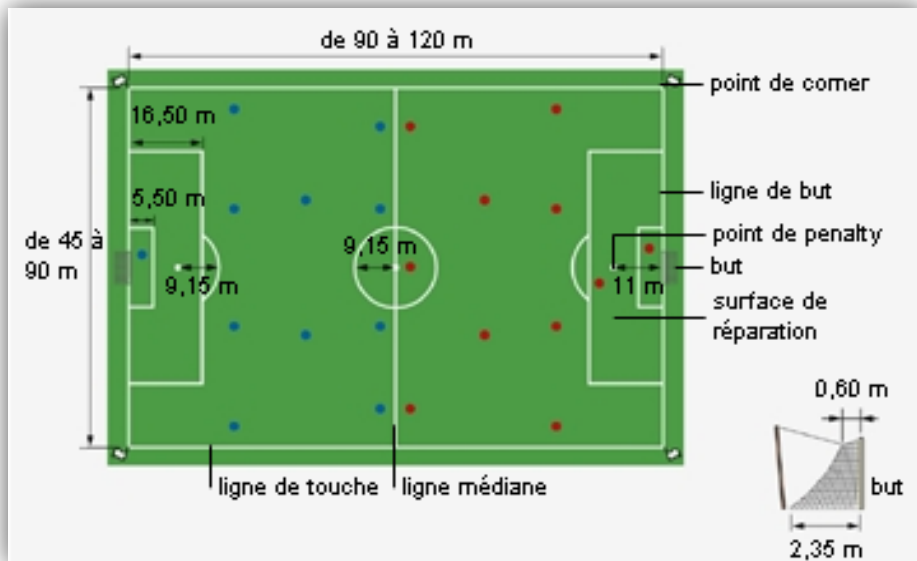




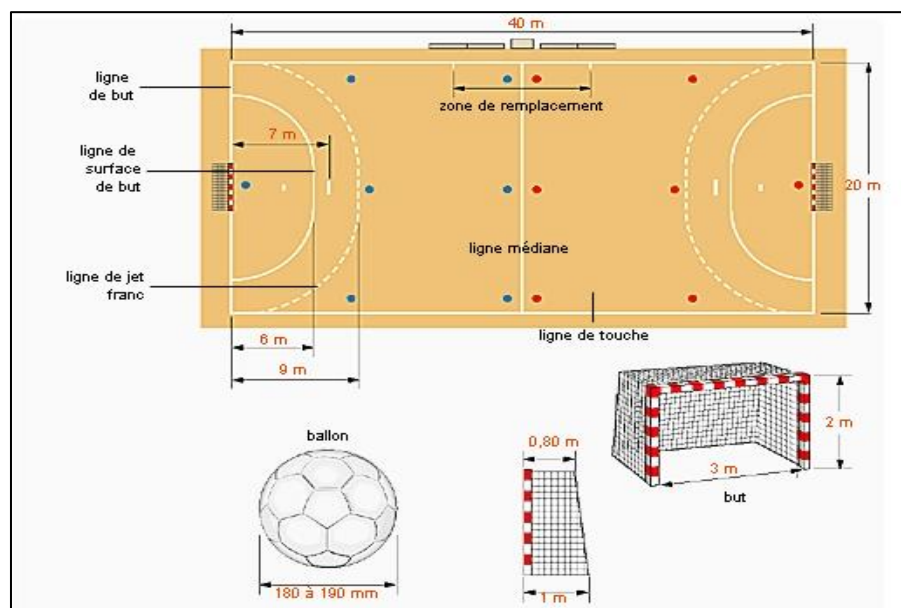
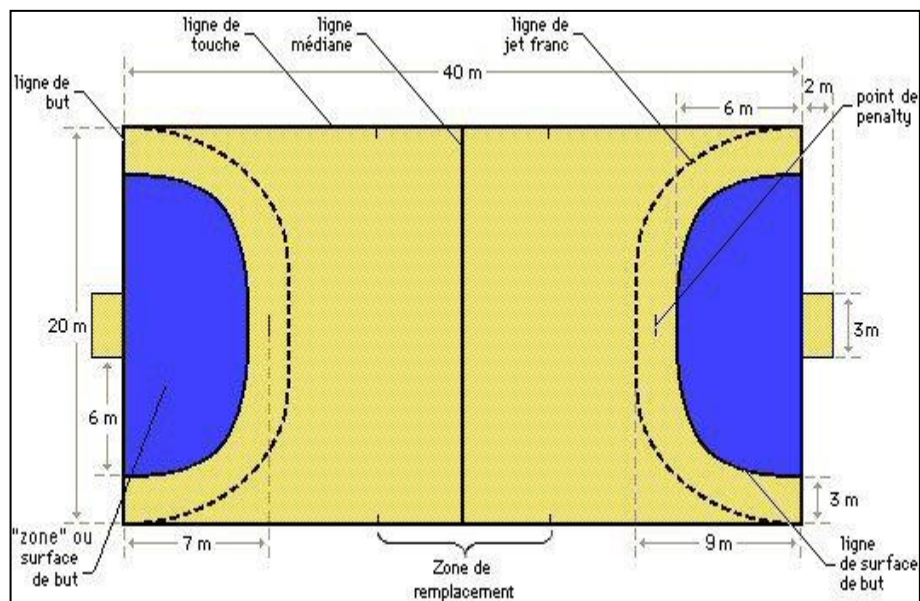
4/ ملعب الكرة الطائرة:



5/ ملعب كرة القدم:



6/ ملعب كرة اليد:



7، الوسائل البيداغوجية:

الصفة الدوائية:

مدرسة التربية لولاية

ثانوية:

قائمة الوسائل البيداغوجية المخصصة للتربية البدنية والرياضة خلال الموسم الدراسي/2020

LA LISTE DES MATERIELS SPORTIF MINIMAL DANS LES

العدد	النوع	عدد	سليم	غير سليم	ملاحظات
1	كرة اليد				
2	كرة السلة				
3	كرة القدم				
4	كرة الطائرة				
5	مرمى كرة اليد				
6	عمود الكرة الطائرة				
7	شبكة الكرة الطائرة				
8	لوحة تسجيل كرة الطائرة				
9	شبكة كرات				
10	شبكة اليد				
11	جلة بلاستيكية 0.5كغ				
12	جلة حديدية 3كغ				
13	جلة حديدية 5كغ				
14	الأقسام (LES PLOTS)				
16	ديكامتر (DECAMETRE)				
17	البسة رياضية				
18	الكرة الطبية				
19	المقياتي (CHRONOMETRE)				
20	صفارة (SIFPLETS)				
21	الصدريات				
22	الحلقات (LES CERCEUX)				
23	الحواجز (LES OBSTACLES)				
24	الصحون (LES ASSIETTES)				
25	الحبل (LA CORDE)				
26	بساط الأرض (TAPIS DE SOL)				
27	مضخة				
28	أصعدة كرة السلة				
29	طاولية شطرنج				
30	طاولية التنس				

الملاعب

العدد	النوع	عدد	سليم	غير سليم	ملاحظات
1	ملعب طائره				
2	ملعب يد				
3	ملعب سله				
4	حفرة وثب طويل				
5	مضمار سباق				

8/ قائمة المعفيين:

القائمة الأسماء المعفيين من حصص التربية البدنية والرياضة خلال الموسم الدراسي ،

LA LISTE DES ELEVES DISPENSES (ÉES)

المادة رقم 33، لا يمكن الإعفاء من حصص التربية البدنية والرياضة إلا لأسباب صحية، وبناء على شهادة طبية يمنحها طبيب الصحة المدرسية وإن تعذر ذلك فطبيب من قطاع الصحي العمومي أو طبيب محلف أو معتمد.
تأثوية:
السنة الدراسية:

الرقم	اللقب و الاسم	القسم	الطبيب	التاريخ	الملاحظة
01					
02					
03					
04					
05					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					

المدير:

الأستاذ:

9/ التقويم المستمر:

ثانوية:

السنة الدراسية:

متابعة التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضة

قسم:

التقويم المستمر						
تاريخ في الحصة	غياب غير مبرر	الحضور بدون بدلة	السلوك داخل الحصة	عدم الرغبة في المشاركة	الحالة	
رقم	أسماء التلاميذ	تاريخ الازدياد				
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						

محتويات الكراس اليومي

- . استعلامات الأستاذ
- . مخطط المؤسسة
- . مخطط ميدان التربية البدنية
- . قائمة جرد الوسائـل
- . التوزيع الأسبوعي
- . التوزيع السنوي
- . كفاءات السنة الثانية متوسط
- . الوحدات التعلمية
- . الوحدات التعليـمية
- . التنظيم التربوي للأفـواج
- . استعلامات التلاميذ/ الغيابات
- . كشف النقطـات
- . النشاط

النشاط الرياضي

الفصل:

النشاط:

قوائم التلاميذ المشاركين

القسم:

القسم:

القسم:

الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ

القسم:

القسم:

القسم:

الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ

القسم:

القسم:

القسم:

الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ

القسم:

القسم:

القسم:

رزمة المنافسات ما بين الأقسام

الفصل:

المستوى:

النشاط:

التاريخ / اليوم	المقابلات	النتائج	ملاحظات

رزمة النشاطات البلدية والولائية

التاريخ / اليوم	النشاطات	المرحلة

مدير المؤسسة

الناظر

استاذ المادة

11/ سجل كشف النقاط :

ثانوية :

السنة الدراسية :

كشف النقاط في مادة التربية البدنية و الرياضة

[illegible]

12 / سجل متابعة الأداء :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

ثانوية :

مديرية التربية لولاية

السنة الدراسية:

قسم:

سجل متابعة أداء التلميذ ومشاركته أثناء حصة التربية البدنية

عدد الاعفاءات:

عدد الاناث:

عدد الذكور:

عدد التلاميذ:

[illegible]

المدير:

الأستاذ:

13، المنشآت الرياضية:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

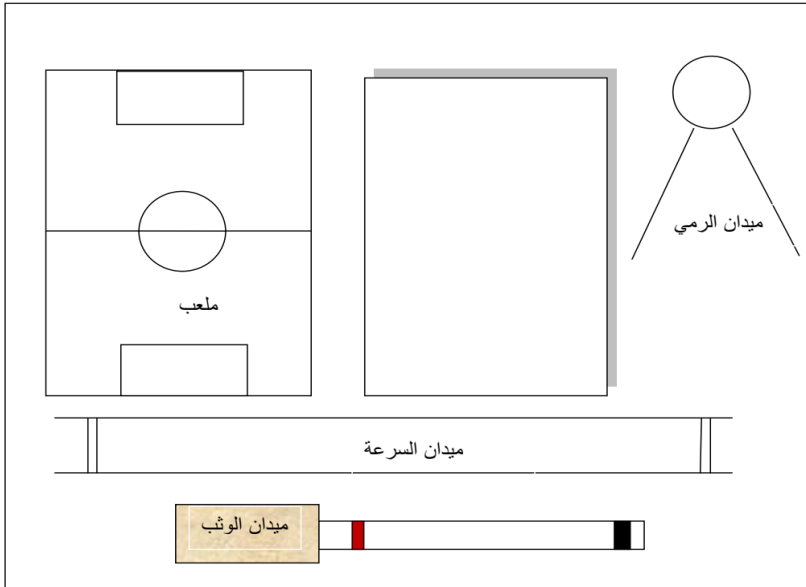
السنة الدراسية:

الثانوية:

الأستاذ:

المادة: تربية بدنية و رياضية

مخطط المنشآت الرياضية للمؤسسة



قائمة المراجع

أولاً: باللغة العربية:

1. الوثيقة المرافقة لمنهاج مادة التربية البدنية والرياضية.
2. منهاج التربية البدنية والرياضية، السنة الأولى ثانوي، وزارة التربية الوطنية، اللجنة الوطنية للمناهج، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، سنة 2005.
3. منهاج التربية البدنية والرياضية، السنة الثالثة ثانوي، وزارة التربية الوطنية، اللجنة الوطنية للمناهج، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، سنة 2005.
4. خالد لبصيص: التدريس العلمي والفني الشفاف بمقاربة الكفاءات والأهداف، بدون طبعة، دارالتنوير، الجزائر، 2004.
5. عبد الرحمان التومي: المقاربة بالكفاءات بناء المناهج وتخطيط التعلّيمات، دار القصة، الجزائر، 2002.
6. محمد سويلم: الإدارة في القرن الحادي والعشرين، دار الهاني للطباعة والنشر، مصر، 1997.
7. محمود عبد الرحمان: التطوير التنظيمي والإداري، ط1، دار ومكتبة الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 2015.
8. أبو ختلة ايناس عمر محمد: نظريات المناهج التربوية، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2005.
9. ارزيل رمضان، حسونات محمد: نحو استراتيجية التعليم بالمقاربة بالكفاءات، ج1، دار الأمل، تيزي وزو، 2002.

10. أوحيدة على: التدريس الفعال بواسطة الكفاءات، مطبعة الشهاب، باتنة، 2007.
11. بن يحيى زكريا محمد، عباد مسعود: التدريس عن طريق المقاربة بالأهداف والمقاربة بالكفاءات، المشاريع وحل المشكلات، المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم، الجزائر، 2006.
12. جابر وليد أحمد، وآخرون: طرق التدريس العامة تخطيطها وتطبيقاتها التربوية، دار الفكر، ناشرون وموزعون، الأردن، ط3، 2009.

ثانيا: باللغة الأجنبية:

13. ARNAUD P : La Didactique de L'éducation physique, In : Psychopédagogie des APS, Privat, Toulouse, 1985.
14. PATRICK Seners : L'athlétisme en EPS, Didacthétisme 2, Vigot. Paris.
15. BERTRAND R : Les Matières Enseignées en EPS, Revue EPS, Paris, 1986.
16. BOURGEOIS M : Gymnastique sportive ; de L'école au Club, Vigot, Paris.
17. DURAND M: L'Enfant et le Sport, PUF, Paris, 1987.
18. LENY J-F : le conditionnement et l'apprentissage PUF, Paris, 1987.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
8	مقدمة .
10	المدخل.
12	أولاً: أهداف المادة في ظل المقاربة بالكفاءات.
12	كيف ندرك هذه الأهداف ؟
16	ثانياً: المقاربة بالكفاءات.
17	1/ منطق التدريس بالكفاءات.
17	1-1/ مفهوم الكفاءة .
18	2-1/ معنى المقاربة بالكفاءات.
20	3-1/ مبادئ المقاربة.
20	4-1/ مبادئ التكامل.
22	2/ ما هي السلوكات المنتظرة مع هذه الأبعاد؟
25	3/ تصميم الكفاءات في إطار التكامل وانطلاقاً من هذه الأبعاد التربوية.
26	1-3/ التكامل مع اللغات.
26	2-3/ التكامل مع العلوم الإنسانية والحياة.
27	3-3/ التكامل مع مواد التربية التجريبية.
27	4-3/ التكامل مع مواد التربية الجمالية.
29	4/ تناول المنهاج وتطبيقه.
31	1-4/ المسعى المنتهج.
32	2-4/ عناصر اكتساب الكفاءة خلال عملية الإنجاز.
32	أ/ مؤشرات الكفاءة .
32	ب/ الأهداف التعليمية .

33	ج/ الوحدة التعليمية .
34	د/ الوحدة التعليمية.
34	هـ/ معايير التنفيذ (معايير الإنجاز).
35	5/ استراتيجية تعليم / تعلم.
35	1-5/ وضعيات الإدماج.
37	2-5/ الطرائق المعتمدة.
38	3-5/ مقارنة الطريقة التقليدية مع الطريقة النشيطة.
39	4-5/ مساعي الطريقة النشيطة.
41	5-5/ مميزات الحالة المعقدة (وضعية الإشكال).
42	6-5/ كيفية حل المشكل.
43	7-5/ كيفية تكوين الأفواج.
45	6/ التوجيهات التربوية.
49	1-6/ كيف يتم تحقيق السلوكات المنتظرة؟
52	2-6/ مستخلص توجيهي مطابقا لخصائص التلميذ.
53	3-6/ كيفية تحدي التقلبات السلوكية للمراهق.
54	7/ تعليمية المادة.
56	1-7/ الأبعاد التربوية للنشاطات الجماعية.
56	2-7/ الأبعاد التربوية للنشاطات الفردية.
57	3-7/ النشاطات التي يمكن ممارستها في الميدان.
59	4-7/ معالجة تعليمية للنشاطات البدنية والرياضية.
60	أ/ أول خطة تنتهج في المعالجة التعليمية؟
61	ب/ الشروط الضرورية للمعالجة؟
62	ج/ لماذا المعالجة ؟
63	د/ معالجة تعليمية للنشاطات الجماعية.

66	هـ/تميز الكفاءات بالنسبة للسلوكات الرياضية.
68	ثالثا: النشاطات المستهدفة للمعالجة التعليمية.
68	1/ نشاط الكرة الطائرة.
72	2/ نشاط كرة اليد وكرة السلة.
76	3/ النشاطات الخاصة.
77	رابعا: معالجة تعليمية للنشاطات الفردية.
80	1/ تميز الكفاءات بالنسبة للسلوكات الرياضية .
81	2/ النشاطات المستهدفة .
81	1-2/ نشاطات الجري.
81	أ/ الجري الطويل.
85	ب/ الجري السريع.
90	2-2/ نشاطات الوثب.
90	أ/ الوثب الطويل.
92	ب/ الوثب العالي.
96	2-3/ نشاط دفع الجلة.
99	2-4/ النشاط الجمبازي.
102	خامسا: التقييم التربوي.
107	1/ كيفية تقييم الحالات المعقدة (وضعيات الإشكال).
108	2/ سيرورة عملية التقييم.
109	3/ نموذج لعملية التقييم.
110	4/ التقييم التشخيصي.
111	5/ التقييم التكويني.
113	6/ التقييم التحصيلي.
115	7/ كيفية التنقيط (تقدير النتائج).

116	سادسا/ استعمال الوسائل.
118	1/ الوثائق البيداغوجية.
118	2/ نموذج بناء وحدة تعليمية: (الدور).
135	3/ نموذج انجاز حصة تعليمية.
161	ملاحق متنوعة لأستاذ التربية البدنية والرياضية.
185	قائمة المراجع.

مختصر السيرة الذاتية



الاسم واللقب: رابح صغيري

الرتبة العلمية: أستاذ / جامعة محمد بوضياف بالمسيلة - الجزائر .

البريد الإلكتروني: rabahseghiri@gmail.com

الهاتف: 0774.00.39.92

الشهادات المتحصل عليها :

- شهادة البكالوريا، تخصص علوم الطبيعة والحياة، سنة 1998، ثانوية شريف الإدريسي، ولاية المسيلة.
- شهادة الليسانس، تخصص تربية بدنية ورياضية، دفعة 2002، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر.
- شهادة نجاح في امتحان التخرج الذي أجري بالمدرسة التطبيقية للمشاة ن ع 1، عام 2004، الناحية العسكرية الأولى.
- شهادة الماجستير، تخصص نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، سنة 2008، تخصص: الإرشاد النفسي الرياضي، جامعة الجزائر، حول موضوع: برنامج رياضي تروحي مقترح للتخفيف من بعض الاضطرابات النفسية، إشراف الدكتور: بن تومي عبد الناصر.
- شهادة دكتوراه في العلوم، في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص: الإرشاد النفسي الرياضي، بدرجة مشرف جدا، سنة 2013، معهد التربية البدنية والرياضية، إشراف الدكتور: بوسكرة أحمد.
- شهادة التأهيل الجامعي في العلوم، في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، بدرجة مشرف جدا سنة 2015 جامعة المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

أهم المهام والخبرات العلمية:

- أستاذ التعليم المتوسط في مادة التربية البدنية ابتداء من 12/04/2005، إلى غاية 16/05/2005، اكاديمية بوشناق، عمر، جبل مساعد، ولاية المسيلة.
- أستاذ التعليم الثانوي في مادة التربية البدنية ابتداء من 08/11/2005، بثانوية الخوارزمي، بولاية ورقلة.
- أستاذ تعليم ثانوي مريمس بتاريخ 08/11/2005 إلى غاية 07/08/2006، بثانوية الخوارزمي، بولاية ورقلة.
- أستاذ تعليم ثانوي في مادة التربية البدنية بتاريخ 23/09/2008 إلى غاية 31/12/2009، بثانوية المجاهد دحماني الصالح، الزيتون، المعاضيد، ولاية ورقلة.
- أستاذ تعليم ثانوي مريمس بتاريخ 08/08/2006 إلى غاية 29/12/2009، بثانوية الخوارزمي، بولاية ورقلة.
- مدرب جهوي لفريق كرة القدم لبلدية حمام الضلعة، الرابطة الجهوية لكرة القدم بابتنة، 2008-2009.
- أستاذ مساعد قسم (ب) تخصص الإرشاد النفسي والرياضي، بجامعة المسيلة، 31/12/2009.
- أستاذ مساعد قسم (ب) تخصص الإرشاد النفسي، بجامعة المسيلة، 31/12/2010.
- أستاذ مساعد قسم (أ) تخصص النشاط الرياضي المكيف والصحة، بجامعة المسيلة، 29/12/2011.
- أستاذ محاضر قسم (ب) تخصص النشاط الرياضي البدني المكيف، بجامعة المسيلة، 14/03/2013.
- أستاذ محاضر قسم (أ) تخصص النشاط الرياضي البدني المكيف، بجامعة المسيلة، 02/03/2015.
- عضو لجنة امتحان الماجستير، تخصص التربية الحركية، فرع نظرية ومنهجية التربية البدنية، 2011.
- عضو أمانة الملتقى، الملتقى العلمي الوطني الأول حول: النشاط البدني الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر، جامعة المسيلة، 22-23 نوفمبر 2011.
- عضو مقرر للجلسة لفعاليات المؤتمر العلمي الدولي الرابع، المنعقد أيام 25-26-27 نوفمبر 2013، بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة.
- عضو في المجلس العلمي لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للموسم الجامعي (2012، 2013، 2014).
- عضو مشروع بحث (снрпу) بعنوان: تصميم برنامج تدريبي نفسي لسمات الشخصية للاعبين وتأثيرها على مستواهم الرياضي في كرة القدم، 2014.
- عضو مشروع بحث (pnr) بعنوان: دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بين منطقة الشمال والجنوب الجزائري، 2014.