



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 الأكademie لمخبر برامج الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة

P.S.L PAPSA

الترقيم الدولي (ISSN) : 2602-6406

شهادة خبرة كتاب

بناءاً على تقارير الخبرة الإيجابية 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 دفل رشيد جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

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

عنوان الكتاب : مرافق أستاذ التربية البدنية والرياضية

لاستعمالها في حدود ما يسمح به القانون

مدير المخبر



الأستاذ الدكتور
بخرص رمضان



مسؤول النشر

أ.د بوسكرة احمد

مسؤول النشر

سلسلة الكتب الأكademie
النشاطات البدنية والرياضية



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



سلسلة الكتب الأكademie لخبر برامج الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة

مراجع



تأليف
د. صغيري رابح

ISSN : 2602-6406

الإيداع القانوني : 978-9931-9462-2-9

مختصر السيرة الذاتية

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

- شهادة البكالوريا، تخصص علوم الطبيعة والحياة، سنة 1998، ثانوية شريف الأدريسي، ولاية الميسيلة.
- شهادة الليسانس، تخصص تربية بدنية ورياضية، دفعة 2002، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر.
- شهادة نجاح في امتحان التخرج الذي أجري بالمدرسة التطبيقية للمشاة / نع، 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 ترويحي مقترن للتخفيف من بعض الأضطرابات 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 الميسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

أهم المهام والخبرات العلمية:

- أستاذ التعليم المتوسط في مادة التربية البدنية ابتداء من 12/04/2005 إلى 16/05/2005، اكمالية بوشناقة عن جبل مساعد، ولاية الميسيلة.
- أستاذ التعليم الثانوي في مادة التربية البدنية ابتداء من 08/11/2005 إلى 08/11/2005، بثانوية الخوارزمي، بولاية ورقلة.
- أستاذ تعليم ثانوي متخصص بتاريخ 08/11/2005 إلى 08/08/2006، بثانوية الخوارزمي، بولاية ورقلة.
- أستاذ تعليم ثانوي في مادة التربية البدنية بتاريخ 08/09/2008 إلى 23/09/2009، بثانوية المجاهد دحماني الصالح، الزيتون، العايد، ولاية ورقلة.
- أستاذ تعليم ثانوي مرسى بتاريخ 08/08/2006 إلى 29/12/2009، بثانوية الخوارزمي، بولاية ورقلة.
- مدرب جهوي لفريق كرة القدم بلدية حمام الصلعة، الرابطة الجهوية لكرة القدم بانتهاء 2008-2009.
- أستاذ مساعد قسم (ب) تخصص الإرشاد النفسي والرياضي، بجامعة الميسيلة، 31/12/2009.
- أستاذ مساعد قسم (ب) تخصص النشاط الرياضي المكيف والصح، بجامعة الميسيلة، 29/12/2010.
- أستاذ مساعد قسم (ب) تخصص النشاط الرياضي البدني المكيف، بجامعة الميسيلة، 14/03/2013.
- أستاذ محاضر قسم (أ) تخصص النشاط الرياضي البدني المكيف، بجامعة الميسيلة، 02/03/2015.
- عضو لجنة امتحان الماجستير تخصص التربية الحركية، فرع نظرية ومنهجية التربية البدنية، 2011.
- عضوأمانة الملتقى، الملتقى العلمي الوطني الأول حول: النشاط البدني الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر جامعة الميسيلة، 22-23 نوفمبر 2011.
- عضو مقرر للجلسات لفعاليات المؤتمر العلمي الدولي الرابع، المنعقد أيام 25-26-27 نوفمبر 2013، بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الميسيلة.
- عضو في المجلس العلمي لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للموسم الجامعي (2012، 2013، 2014).
- عضو مشروع بحث (cnepru) بعنوان: تصميم برنامج تدريسي نفسي لسمات الشخصية للاعبين وتأثيرها على مستوى الرياضي في كرة القدم، 2014.
- عضو مشروع بحث (pnr) بعنوان: دراسة مقارنة للضغط النفسي المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بين منطقتي الشمال والجنوب الجزائري 2014.

ISBN: 978-9931-9462-2-9



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



سلسلة الكتب الأكademie
لخبر برامج الأنشطة البدنية والرياضية المكيفة

مذكرة أستاذ التربية البدنية والرياضية

تأليف: د. صفييري رابح



تأليف
د. صفييري رابح

ISSN : 2602-6406

الإيداع القانوني : 978-9931-9462-2-9

مرافق

أستاذ التربية البدنية والرياضية

د. صغيري راجح

مرافق
أستاذ التربية،
البدنية والرياضية

جميع حقوق المؤلف محفوظة

الطبعة الأولى

م 1441 هـ 2020

سلسلة الكتب الأكاديمية
لخبر 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 مُّؤْمِنِينَ

[سورة الأعراف الآية 85]

اهلا

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 إنجاز وخروج هذا

العمل...

إلى كل محب للعلم

أهديكم ثمرة هذا الكتاب المتواضع....

مقدمة

أصبح الإنسان في عالمنا الحديث عبداً لكثير من التقنيات، هو مخترعها تحسباً للقيام بواجباته الحيوية بسهولة وحرية تامة، لكن كلما تطورت التكنولوجيات كلما تظهر حرفيته شكلاً و لم تترك له الوقت الكافي ليكون إنساناً متزناً فأصبح في سباق متعب بين رغباته في الترفية عن نفسه وترويضها وبين وثيره 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 ومجاهاتها بعزם لكي لا ينحرفوا نحو الأمراض المتفشية في المجتمع كالتدخين والمخدرات والكحول والعنف والكآبة والاستسلام وأمراض أخرى، والتي تعتبر جراح العضارة الحالية، وتكونهم وترغيبهم في الحياة السليمة والنشطة وحب بذل الجهد في الملاعب الرياضية وفي الطبيعة بدلاً من الحياة المستسلمة المضطربة. فعلينا كلنا وأكثر من أي وقت مضى أن نعطي للتلاميذنا ثقافة عامة في التربية البدنية التي لا تنحصر في اكتساب مهارات فنية بل فتح المجال لمعرفة حركات نفعية وتبني سلوكيات حميدة لتكوين مواطن الغد المفتح النشيط.

فنضع بين أيدي المربين هذا الدليل المنهجي نوضح فيه ما جاء من مستجدات ومعلومات خاصة بتدريس المادة في ظل المقاربة بالكافاءات 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 كمدخلاً لهذا الدليل .
- الاطلاع على الشروحات الخاصة بالمقاربة بالكافاءات .
- كيفية تناول المهاج وتطبيقه في الميدان .
- فهم استراتيجية تعليم/ تعلم وطرق التدريس المعتمدة .
- الدعم بتوجهات تربوية.
- الدعم بنموذج لإنجاز وحدة تعلمية.
- 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 يتماشى 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 الحيوى الهام، فالتعلم بواسطة النشاطات البدنية والرياضية يمكن التلميذ من الاندماج في الحياة اليومية ويدفع به للتعايش مع محیطه المألوف. وللاستجابة لانشغالات التلميذ، ومواكبة هذا التعايش، حددت مقاييس علمية وبيداغوجية تسير 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 المحیط المادي والبشري من

جهة أخرى.

5. تساعده في تنمية المهارات التي يمكن توظيفها في مختلف النشاطات الرياضية لتمتد إلى النشاطات المدرسية والمهنية بعد ذلك.
6. تعلم التلميذ كيفية مواجهة المواقف وتقدير المشاكل المطروحة التي تعرض حياته اليومية ومدى فعاليته 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 داعمة أساسية للمادة، يتم بناؤها انطلاقاً من خصائص هذه النشاطات نفسها، والتي تساعد في تنمية الكفاءات المنظرة، من خلال الإشكاليات التعليمية المطروحة، ونوعية علاقات التلميذ مع محیط عمله والوسائل المستعملة. تبرمج النشاطات وفقاً للإمكانيات المتوفرة في الميدان، وتكون محتوياتها متجانسة مع مؤشرات الكفاءة المستهدفة ويتم توزيعها في الزمان عبر وحدات تعلمية .

خلال عملية الإنجاز، يتم تقييم سلوكيات 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 (كيفيات 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 التلاميذ حيث تستعمل المهارات الحركية المميزة للفتيات الرياضية، والتي تستدعي التعامل - التعاون - التضامن والقيام بأدوار إيجابية ونافعة ضمن مجموعة العمل المننسب إليها.

وتربى 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: كال مباراة، المصارعة والكاراتي.

▪ نشاطات الهواء الطلق:

- يمكن إدراجها في إطار النشاطات الخاصة
- كالجولات الرياضية والاستطلاعية في الطبيعة والمحيطات الخاصة (سباق التوجيه).
 - النزهات مشياً أو جرياً على الأقدام أو على الدرجات 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 المكملة:

- 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 الولاية للرياضة المدرسية إضافة لبرنامج منافسات بين الأقسام والمؤسسات المسيطر من قبل الهيئة التربوية في أمسيات يوم الاثنين وخلال مناسبات الأعياد الوطنية والدينية.

ثانياً: المقاربة بالكفاءات

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

بالإضافة لما تسمح به من ممارسات اجتماعية (المدرسة) خلال الدراسة فإنها تسهم 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 نسقاً متكاملاً بين جميع أطراف العملية التربوية (الفريق البيداغوجي- إدارة المؤسسة والأولياء) لتحقيق الأهداف التي ترمي إليها المدرسة وتقاسم المسؤوليات.

تصبح مسؤولية المربين بيداغوجية و تربية التي تخضع للمقاييس التالية:

- تنظيم العمل في الزمان عبر مراحل التعلم (التطور- السنة- المجال- الوحدة التعليمية- الحصة 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 بالتميذ كأولوية ملحة وإعطاء فرص التعلم للجميع.
كما تسمح بالتوظيف الجيد للتقدير وخلفيته التربوية والتكتينية،
والتقدير الجيد لمجهودات التلميذ وما بنجر عليه كنتائج سلوكاته
وتصيرفاته .

كما يجب اعتماد مبدأ التقويم لضمان صحة العمل وتطويره في
الزمان والمكان، والإلمام بعنصر التحفيز كأداة عمل ضرورية

1/ منطق التدريس بالكفاءات :

1.1/ مفهوم الكفاءة :

تشمل القدرة على استعمال المهارات والمعارف الشخصية في
وضعيات تعلمية جديدة داخل مجال مدرسي أو مهني، فهي نتيجة تنظيم
العمل في الزمان والمكان عبر تخطيط عقلاني مناسب للإمكانيات المتاحة،
وتكيف 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 الاجرائي:

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

1-2/ معنى المقاربة بالكفاءات:

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

تحول هذه المكتسبات إلى قدرات 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 مادوية: تكوين خاص)، كما يتضمن التعلم عملية شاملة تقتضي إدماج معلومات علمية وأخرى عملية تساعده على التعرف أكثر على كيفيات حل المشاكل المواجهة (كفاءة عرضية: تكوين شامل).

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

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

١-٣/ مبادئ المقاربة:

- تعتبر التربية عملية تسهل النمو، وتسمح بالتواصل والتكيف والاهتمام بالعمل.
- تعتبر المدرسة امتداداً للمجتمع، ولا يليق الفصل بينهما.
- تعتبر التربية عنصراً فعالاً في اكتساب المعرفة.
- تعتبر التربية عملية توافق بين انشغالات التلميذ و تطلعاته لبناء مجتمعه.
- تعتبر التعلم عنصراً يتضمن حصيلة المعارف والسلوكيات 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 إنجازية تتسم بالتعقيد عبر سيرورة عملية التعلم، قابلة للقياس والملاحظة عبر مؤشراتها .
- تعتبر مبدأ التكامل والشمولية كوسيلة لتحقيق الملحق العام للمتعلم.

٤-١/ 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 تهم 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 وتتوفرها للتلميذ، لتزويده بما يجب معرفته في المدرسة من علوم وتقنولوجيا 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، ويتأنى هذا بـ
- وضع استراتيجية ذات جسور تربط مادته بمواد أخرى بتوجيه نقاط التقارب بينها.
- تنسيق محتويات نشاطاته، لأفعال تسمح بها المواد المناسبة لها، ردا 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 للللميد.
- الاعتماد على خبرات التلميذ المكتسبة في كل مادة من أجل التفعيل الإيجابي للتصورات والتصيرات المستهدفة خلال الحالات التعليمية التي تكون متجانسة مع الهدف التعليمي ومؤشرات الكفاءة المستهدفة.
- دفع التلميذ للاستعانة بالمعرفات 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 السلوكيات المنتظرة مع هذه الأبعاد؟

- تحضير التلميذ للتصرف بذكاء وواقعية في مجال الاستهلاك:
- من الناحية الاقتصادية.
- من ناحية الممتلكات والخدمات الخاصة (الطعام-السكن-اللباس-الصحة-النقل-الترفيه- الوقت-العمل-تقدير قيمة الملك والمصلحة في بناء فكرة العلاقة بين النوعية بالسعر).
- مفهوم السوق وعلاقته بالمنافسة والإشهار.
- تسيير الميزانية الخاصة - ميزانية العائلة - منبع الثروات - منبع الدخل التسديد لالمصاريف- الضرائب- الضمانات - المساهمة الاجتماعية الادخار- البيع والشراء - المقاومة - التسويق.
- مفهوم الاقتصاد 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

- يتعلم التلميذ كيفية الاستعمال الحر لوسائل الإعلام والمخاطبة ولغات التخاطب من خلال التعرف على:
 - الصحافة المكتوبة - السمعية البصرية - المقرؤة .
 - الصحافة المختصة والمجلات .
 - طبيعة الإعلام و مصادره .
 - مؤسسات الإعلام الوطنية والدولية
 - التعرف على طرق، كيفيات، أماكن و مجالات التعبير
 - التعرف على طرق، كيفيات وتقنيات التعبير والمخاطبة .
 - التعرف على فضاءات التعبير والمخاطبة.

تربية
الاتصال



- 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
التنمية



التربية
البيئية

- يمكن التلميذ من فهم العلاقات التي توجد بينه وبين محبيطه وحاضره المعاش من خلال التعرف على:
 - كيفية التعايش مع محبيطه الطبيعي - الاصطناعي والبيولوجي.
 - كيف يتتطور المحبيط وكيفية حماية فضاءاته.
 - كيفية تهيئة - حماية وتسخير الفضاءات الطبيعية والاصطناعية.
 - استيعاب فكرة العمران والحفاظ على الطبيعة وجمالها والمساهمة في تحسينها وتطويرها والعمل على حب المدينة ومحبيتها.



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 بالتقليبات البدنية - النفسية والعضوية المناسبة لفترات النمو الذي يمر بها التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط .
 - الحمية الاجتماعية وقيمة الصحة العقلية والجسمية في الحياة

- الوعي بالأخطار والتمكن من حماية نفسه وكذا حماية الآخرين منها.
- التعرف على الأخطار الطبيعية كالفيضانات - البراكين والزلزال.
- 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 المترتبة - 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 وموحدًا، للرفع من المستوى المهاري للتمييز وقدراته الشاملة لضمان مستقلًا أفضل يقتضي الأمر: إنجاز مشروع مبني على جسور قوامها كفاءات مستعرضة تُصَبُّ فيها المواد التعليمية.

وقد صنفت المواد التعليمية حسب تقاريرها 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 باللاحظات وشرح قواعد ونظام النشاط والعمل.
- كتابة الملاحظات وقراءتها أمام الزملاء والأستاذ.
- البحث حول تاريخ الرياضيات كموسوعة حضورية 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 واللاحظات وتقبل اللوز والانهزام 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- التكامل مع مواد التربية التجريبية:

- القدرة على التأقلم والتكييف مع الطبيعة، بعد التعرف عليها وفهم قواعدها وخصائصها.
- التعايش مع الزمان والمكان وإدراك الحسابات الزمنية والفضائية.
- تقدير الأبعاد - المدى والحسابات الفكرية.
- التعامل بالقوانين الفيزيائية وتجريمتها.
- 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 بصيرية).
- تنمية الذوق الجمالي (سمعي - بصري - حسي - لفظي - حركي - إلخ).
- التوازن النفسي الحركي وخلق الانسجام والتلامم بين الحركة والفعل وبين الفرد والمحيط .

ملاحظة: تنتهي 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 المعهود بها:



4/تناول المنهاج وتطبيقه:

من مساعي المنهاج، إعطاء إمكانية ممارسة التربية البدنية والرياضية ميدانياً كمادة تعليمية تساهم في إنشاء شخصية التلميذ وتحضيره لحياة مستقبلية أفضل:

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

- تحديث تكوين الأساتذة طبقاً للمستجدات (المقاربة المعتمدة).
- إعادة النظر في علاقتهم بالمعرفة نفسها وكيفية تقديمها للتلميذ.
- تهيئة الظروف الملائمة للتلميذ كي يتعلم بنفسه، ويكتسب القدرة على تجديد معارفه في الميدان.
- استغلاله لهذه المعرفات كلما دعت الضرورة.
- الابتعاد عن مهمة نقل وصب المعلومات وتلقين المعرف.

وحتى ينطلق التلميذ من تجاربها الخاصة، ليبني رصيدها يتمثل في التحكم في تكوينه المتجدد مع كل المواقف والوضعيات التي تواجهه وتعترض حياته اليومية، يعتمد أساساً على السلوكيات والتصورات 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 المعقّدة (الإشكالية التعليمية) التي يأخذ فيها الأستاذ دور المنشط والموجه والمحفز سعياً منه الترقية واستثمار العمل الفردي والجماعي، ولكي يتّأّتى هذا فعليّة:

- أن يجدد معارفه العلمية ويرفع من مستوى البيداغوجي.
- أن يكون ملماً بالمفاهيم الواردة في المنهاج وقدراً على استخدامها في الميدان.
- أن يتحكم في المنطق الذي بني عليه المنهاج (درج الكفاءات).
- أن يتمرن على صياغة الهدف التعليمي انطلاقاً من مؤشرات الكفاءة القاعدية للوصول إلى منتوج إجرائي يتضمن الموصفات التالية:
 - اختيار أفعال صرفية (سلوكية) موجهة للتلמיד 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.



٤-١. المسعى المنهج:

بني المنهاج لبلوغ كفاءات ب مختلف مستوياتها، تظهر في سلوكيات وتصرفات التلميذ عند مواجهته لما يصادفه من إشكاليات في مساره الدراسي وفي حياته اليومية العادلة على حد سواء.



٤.٢/ 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 سلوكيات مجسدة، يمكن ملاحظتها وتقييمها من خلال هذه الأفعال المشتقة من الكفاءة نفسها، والتي تمكنا من اختيار أهداف تعلمية بعد إجراء عملية التقييم التشخيصي الأولى. 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 التعلمية.

تأتي نتيجة التقييم التشخيصي المتبثق من مؤشرات الكفاءة القاعدية، وتأتي امتداداً لهذه المؤشرات بحيث تجسد ميدانياً خلال إنجاز الوحدة التعليمية (تحتوي على تسعه ٠٩) أهداف) يتم تطبيقها في الحصص التعليمية (الحصص)، ويصاغ الهدف التعليمي طبقاً لشروط التالية:

- وجود فعلاً سلوكياً قابلاً 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 بالدرج التقني المبني على التدريب الرياضي، والعمل بمعنى منظور المقاربة بالكفاءات لإنجاز تخطيط مفاده السلوکات والتي تقتضي:

- المعرفة الخاصة وال العامة في إطار الحركية العامة، وترتيب التصرفات الالزمة 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 الهدافـة والمرتبـة على السلوك المنتظر.
- يبقى اعتبار وتصور مخطط مفتوح أين نقترح فيه عدة نشاطات مختلفة، تخدم كفاءة قاعدية واحدة بعد تفهمـنا لهذا المنتـج وتطـوير فـكرة تـربية الكـفاءـة وليـس المـهـارـات الـرـياـضـيـة الـتـي تـصـبـح حـتـمـا دـعـامـة ووسـيلـة عـلـمـة.

د/ الوحدة التعليمية

هي بمثابة الحصة اين يتم تطبيق الهدف التعليمي فيها. وتسدّى 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 وتصرّفات مكيفة مناسبة لهذه النشاطات كدعامة عمل.

ه/ معايير التنفيذ (معايير الإنجاز)

وهي شروط تحقيق الحصة التعليمية والمتمثلة في :

► ظروف الإنجاز (أو شروط الإنجاز): تقتضي ترتيب حالات تعلمية خلال مرحلة الإنجاز، وتعبر عن وضعيات إشكال تدفع باللّاميد إلى الكشف على إمكانياته بغية إيجاد الحل المناسب للوصول إلى الهدف، وتكون طريقة العمل باشراك جميع التلاميذ في ورشات (كل ورشة تعبّر عن حالة تعلمية)، بحيث تستجيب كل ورشة عمل لعوامل أهمها:

- مساحة توفر الأمان - النظافة - التهوية والارتياح.
- وسائل عمل مختلفة ومتعددة لا تشكل خطرًا على التلاميذ وتكون مناسبة للنشاط.
- توزيع وترتيب الزمن المحدد للعمل الخاص بكل مرحلة من مراحل الحصة، وكذا الخاص بكل حالة تعلمية، وكل مهمة أو دور يقوم به التلاميذ خلال الوضعية التعليمية .
- وتبية العمل والمتمثلة في الشدة - السرعة وحجم العمل المراد إنجازه من طرف التلاميذ.

- وسائل التقييم المختلفة خاصة منها بطاقة الملاحظات الخاصة باللهم والأسناد.

► شروط النجاح (أو مؤشرات النجاح) : وهي السلوكيات الواجب تحقيقها خلال كل حالة تعلمية و المناسبة لوضعية إشكالية، وهي مقاييس تسمح بتأكيد صحة العمل ونجاح المهمة المطلوب بها التلميذ.

5/استراتيجية تعليم / تعلم 5-1/ وضعيات الإدماج:

تطابقها مع مؤشرات الكفاءة أمراً ضرورياً حيث تستجيب للمعطيات التالية :

▪ الحالات التعليمية:

تقرب من التدريب الرياضي، لكن بتصور تربوي بعيد عن الروتينية والآلية الحركية المبنية على التكرار والتدريج الفني، العمل والمراهق، 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 هامان 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 ونشطة لها قوانينها وطراائفها المميزة،

ومن خلفيتها:

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

نصنفها في:

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

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

5-2/ الطرائق المعتمدة:

تعتمد الطريقة التقليدية في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية على التدريب الرياضي في الوسط المدرسي بمختلف مستوياته التعليمية وain يتم إعطاء أهمية المهارات الفنية الرياضية مفادها النتيجة الرياضية كونها المقياس الأساسي لتقدير التلميذ، وتقدير مجهوداته باعتبار المستوى الفني هو الهدف المنشود في نهاية التدريب. هذا التدريب الذي يعتمد على مبدأ تجزئة الحركة وتلقيها للتلميذ ليستوعها في إطار الحركة الإجمالية المنتظرة المتعلقة بتوفّر إمكانيات ووسائل بيداغوجية كبيرة كضرورة ملحة للنجاح.

الواقع أثبت تصوّراً أكثر واقعية وشموليّة، وذلك استجابة لاهتمامات التلميذ ولحقيقة الميدان وظروف العمل، فاصبح تدريس مادة التربية البدنية والرياضية وسيلة تربوية لا يُستهان بها، حيث تتحلّ مكانة هامة في تمية قدرات التلميذ الفكرية العلمية المنهجية والحركية وتطّلّعه على الآفاق المستقبلية بارتياح، ثقة وأمان.

الفصل بين النشاط الرياضي كونه الداعمة الأساسية للمادة والنشاطات المكيفة للللمزيد والمطابقة للصنوفية المعتمدة، يبعدها حتما عن منطق المادة في حد ذاتها، وكذا منطق المقاربة بالكافاءات.

فالهدف إذن هو اكتساب هذه الكفاءات موازاة مع الحركة وكيفية تحقيقها باستغلال مبادئ العلوم والحياة وتجربة التلميذ المدرسية، واستثمار لياقته البدنية كشرط أولى إضافة للحقائق المعاشرة وتوظيف المعارف النظرية المكتسبة في المواد التعليمية الأخرى (توسيع قدراته الإدراكية، الذكائية، والفكريّة) لكي يستجيب للحقائق 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 حدٍ ثم ربطة 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 يريد منه المدرب.

▪ **الطريقة النشيطة (المقرحة 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 محبيته 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 وتصور 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 وصحيحة لحل المشاكل المطروحة.
- مواكبة التقييم خلال جميع مراحل التعلم.
- التنويع في الحالات التعليمية التي تكون عبارة عن ورشات متسلسلة ومت詹سة فيما بينها.
- تمكن التلميذ من متابعة تطورات عمله وتقييم أفعاله .
- التفاعل الإيجابي بين أعضاء الفريق الواحد .
- تستعمل النشاطات البدنية والرياضية كوسيلة عمل ليس كفاية رياضية.
- تعطي الأولوية للسلوكيات والتصيرات 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 المعرف والمعلومات، ليتمدد دوره إلى الإرشاد، التنشيط، والتوجيه.

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

توضع الحالة بصفة موضوعية ممكناً وتكون :

- مشابهة للحالة الحقيقية .
- تمكّن من لعب أدوار والاستعراض أمام الزملاء .
- تشكل قاعدة لراحت التعلم فيما بينها .
- تمكّن من تقييم الوضعيات خلال مرحلة فترات التعلم .

يجب أن تحتوي على مؤشرات تسهل في حل المشكل المطروح بعدة طرق ممكناً، تكون ثرية بمحاتوياتها 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:

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

٧.٥ كيفية تكوين الأفواج:

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

▶ يجب تكوين أفواج عمل غير متكافئة العناصر، بعد إجراء الفحص الأولي لعملية التعلم (التقييم التخريسي) الذي يسمح بسرقة مستويات التلاميذ المهارية وتصرفاتهم العلاجية. ليتم توزيعهم على أربعة أفواج (٠٤) عمل تدوم مرحلة من مراحل التعلم بغية تحقيق الهدف أو خلال جميع مراحل التعلم، فيبقى الاختيار للأستاذ الذي يعمل حسب اشغالات 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 لاحتمالية 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 (المعرف) 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 والتکوینیة 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 وتعلمها، وكذا تعلمات زملائه بفضل ما يقدمه لهم من خبرات.

- تحدد دور الأستاذ ليصبح: الوسيط، المسهل، الملاحظ، المنشط والمخطط للعمل.
- تسمح للللميذ باكتساب استقلالية في العمل دون الانعزال على الآخرين.
- تعطي إمكانية التعلم والمساهمة في آن واحد وتضمن ارتباط الفرد بالجامعة.
- 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 المعرف وفق تصورات جديدة عند الخطأ والقيام بمحاولات استدراكية.
- تسمح بتجاوز التوترات والاضطرابات النفسية من أجل خلق جو عمل سليم ومريج.

6/ التوجيهات التربوية:

إن اختيار السلوكيات 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 المنجي وتوظيف نفس المساعي المناسبة لكل تلميذ خلال مراحل التعلم.

وهذا ما يدفع بالأساتذة إلى الوعي بأهمية تنظيم العمل بإنجاز مخطط تكويني عقلاني يتجاوز مع احتياجات وطموحات التلميذ، فالأستاذ إذن مطالباً 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 ب حياته 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 لفتش المادة للإعلام.

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

- قائمة التلاميذ المعفيين مع تعيين المرض وتاريخ الإعفاء تسلم شهادة الإعفاء من طرف مركز الصحة المدرسية أو الهيأة 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 الالاصفية (الرياضة المدرسية).
 - دفتر التكوين .
 - ملف خاص بالمراجع ووثائق الدعم والإيضاح .
 - ملفات التقييم وكيفيات تدبير 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 تعلمية تقتضي شدة وجهدا مناسبين لمنتهى العمل.

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

يجب اختيار حالات تعنية ذات طابع حيوى ونشيط، سياقها الألعاب الهدافة، التي تسمح بلعب الدور الادماجي الذي يستدعي التعاون والتضامن، ويكون حافزا هاما للعمل.

6.1. كيف يتم تحقيق السلوكات المنظرة؟

النشاطات المناسبة	كيفيات التحقيق
الألعاب تطبيدية، نشاطات ذات صلة	<ul style="list-style-type: none"> - ممارسة النشاطات الطبيعية في مساحات وفضاءات خاصة من جبال غابات، شواطئ، رمال وملعب. - استعمال مسالك مختلفة الأشكال والمسافات، تستدعي التوجيه. - الألعاب الكروي ذات الحالات المتنوعة والمتحركة. - الألعاب الخاصة (المكيفة للمحيط). - نشاطات تستدعي اكتشاف المحيط والطبيعة وقوانينها. - نشاطات تستدعي اكتشاف قواعد الأمان الذاتي والجماعي.
الألعاب الجماعية	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم قواعد وحركات الألعاب الجماعية قصد التحكم في التقنيات الأساسية التي تصبح قاعدة للتحكم المباري الخاص. - فهم مبادئ وقوانين كل نشاط دعيا للتعاون من أجل تحدي المواجهة. - تنظيم العمل طبقاً لخطة ونظام كل نشاط (مثل الدفاع والهجوم، ...). - أفكار تكتيكية سهلة وبسيطة. - اكتساب مهارات فردية وجماعية انطلاقاً من الأساسيات
ألعاب الموهبة (رياضات التلامذة)	<ul style="list-style-type: none"> - معرفة، فهم وتعلم القواعد الهمامة التي تبني علاقات المواجهة في نشاط جماعي (يقتضي تنظيم العمل). - البحث في بناء وتكييف إجابات لأفعال الآخرين (للمزميل، الرفيق، للخصم). - استعمال العناصر التقنية لتسهيل إنجاز الفعل السلوكي خلال النشاط. - ممارسة حركة قاعدية في ظروف أو حالات تجلب الخطورة تستدعي الوقاية والأمن.
النشاطات الجمبازية والإيقاعية	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم التنقلات وفهم العلاقات بالقضاء المعيش. - استعمال وضعيات الجسم في الفضاء في حالة ثبات واثناء الحركة. - تسخير الحركات غير المألوفة في فضاءات مميزة. - التحكم في الإرتكازات والإرقاءات في مختلف الوضعيات البسيطة. - تغيرات حركة بسيطة وتغيير جسدي في مسلسلات سهلة وبسيطة. - تعلم التوازن الصحيح والمناسب للوضعية (بالالات وبدونها). - الإحساس بألات 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 إبداع حركات وتنقلات مناسبة لإيقاع أو تسلسل معن. - تعلم حركات تناسب نغم موسيقى. - إدراك الجسم كوسيلة "تعبير".

<p>نماط النشاطات العاب 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 القيمة أثناء التنقل مشياً أو جريان . - إدراك وفهم معنى الوضعيات الجسمية ، الارتفاع والتوازن والتعلق . - إدراك وفهم معنى الإيقاعات وتغيير الوتيرة في الوقت المناسب . - إدراك وفهم معنى الارتفاع ، الطيران والاستقبال . - إدراك وفهم معنى الجهد وعلاقته بالقدرة وتوزيعه في الزمان والمكان .
<p>نماط النشاطات 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 كاللوديان ، الغابات ، الجبال ، الرمال ... إلخ . - تعلم تقنيات الاندماج والتغلب في فضاءات الوسط الخاص والتمكن من قراءة خريطة واستعمال أدوات التوجيه (كالبصمة مثلاً) .

تمتاز هذه المرحلة بارتفاع شدة العمل استجابة لاهتمامات التلميذ المتزايدة ، والمطالب بالقيام بأكثر جهد وأكبر مردود في العمل ، مما يستلزم الارتفاع في نسبة العمل وسرعة تنفيذه ومضاعفة ديناميكية و Tinga . 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 يرتكب عند مواجهة مشكل في ميدان الممارسة .

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

كيف يتم تحقيق السلوكيات المنتظرة ؟

ألعاب تغذية و نشاطات خاصة	<ul style="list-style-type: none"> - مواصلة عمل نشاطات السنة الثانية متوسط، مع إدراج نشاطات أخرى تكون مناسبة لمكانيات الطلميد، حيث تستدعي أكثر تنوعاً ومستوى تعقد تسيبي. إدخال الجولات الرياضية (الاستطلاعية) مثياً أو جرياً على الأقدام. - التنوع في الحالات والوضعيات التعليمية بالنسبة للحركات القاعدية كالتسلاقات، القفز على الحواجز الطبيعية، الإجتيازات... إلخ - التحضر لحياة التخييم 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) التوجّه بدقة نحو الأشكال القانونية التي لها علاقة بالتقنيات الفردية والجماعية. - التركيز على أدوار التنظيم والتسيير وتجيلها. - الدخول في عالم القوانين والقواعد المنظمة للنشاطات المقترنة. - تمجيل علاقات التعاون والتضامن وروح المبادرة الإيجابية.
الجمباز الأرضي والإيقاعي النشاطات التقليدية.	<ul style="list-style-type: none"> - بناء وإنجاز سلسلات متنوعة انطلاقاً من الحركات الجمبازية المكتسبة. تعلم كيفية تقدير وتقييم الصعوبات الحركية ومستويات الإنتاج، انطلاقاً من بطاقة ملاحظة العناصر المدرجة في التسلسل. - تحسين التحكم في الظروف الأمنية، كالسند والمساعدة، والمساعدة. بناء وتنسيق حركات ذاتية، مختلفة الأشكال والصعوبات. - دعم فكرة أهمية الإيقاع والحركة التعبيرية والتوافق بين الإيقاع الموسيقي والحركة.... إلخ . - البحث على الإبداع الفردي والجماعي . - استثمار الحركات التعبيرية التقليدية كالرقص الفلكلوري.
نشاطات ألعاب القوى	<ul style="list-style-type: none"> - الرفع من شدة العمل وإثراء الحالات التعليمية بمهام صعبة نسبياً تتطلب أكثر تفكير وسرعة الاستجابة المناسبة . - تعلم الوتيرة المناسبة لكل إيقاع (إيقاع الجري وإيقاع الحركة). - تحسين وتطوير التقنيات المناسبة لكل نشاط رياضي وتكييفه المواجهة حالات التعلم مهارات أكثر تعقيداً ذات أهمية من حيث المردود الفردي والجماعي. - تطوير مفهوم العمل الفردي والتحكم في مفهوم التنظيم والتسيير
السباحة وسباق	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم كيفيات الإنقاذ والإنشاع. - تنمية وتحسين مختلف تقنيات التوغل في الأوساط الطبيعية والاصطناعية الخاصة. - التمكن من رسم خريطة انطلاقاً من معالم وقياسات مضبوطة.

6-2/ مستخلص توجيهي مطابقا لخصائص التلميذ:

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

الجانب
النفسي
والحركي

- البحث على التوازن بين الفهم والتكييف (اتساع مجال التخيل) والقدرة على اكتساب مهارات معرفية جديدة تتطلب أكبر تصور ذهني (الدخول في مرحلة استعمال العقل).

الجانب
المعرفي

- الدخول في مرحلة التمييز وتمثيل الأحجام .
- الأوزان والمدى الفضائي والزمني وضمان التعايش بكل تلقائية.
- الانتقال من المنطق المعتمد على الحقائق المباشرة، إلى منطق التجربة.
- التقييم والمعالجة
- الانتقال من البحث على وضع صيغ لتحليل الأحداث وبناء خطط للمشاريع بصفة غير منتظمة إلى القدرة على تنظيمها.
- تسييرها وتحفيظها بإدراك العناصر المتدخلة (العلوم والتكنولوجيا والتقنيات المتعلقة بالنشاط الرياضي).

- 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 ويتوصل إلى التظاهر أمام الآخرين .
- تقلد أدوار في التنظيم والتسيير والإدلاء بالرأي المفيد.

الجانب
الوجداني

٦-٣/ كيفية تحدي التقلبات السلوكية للمرأهق:

- ✓ إعطاء أهمية لكل نشاط يقوم به التلميذ المراهق .
- ✓ عدم التخوف أمام ظهور سلوكيات 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 بمحظى التعليم بإنشاء عقد معنوي بينهم وبين الأستاذ.
- ✓ تلبية رغباتهم بعد تشخيص حاجياتهم وانشغالاتهم (التقييم التشخيصي).
- ✓ توفير فرص الإدماج والترويج على النفس من خلال نشاطات مكيفة ومرحية.
- ✓ اختيار عمل نشيط ومرن حال من الإلزامية والأوامر.
- ✓ تجنب الإرهاب والعمل العمل الخالي من المتعة والمنفعة.
- ✓ السهر على غرس روح الاجتهد والمثابرة والتمسك بالأخلاق الحسنة.
- ✓ إدراك التغيرات الطارئة التي تظهر عند المراهق والتي تشرط اليقظة في اختيار المحتويات.
- ✓ انتهاج العمل بالأفواج و اختيار 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.
- ✓ التنويع في الوضعيات التعليمية، منطلقاً منها الأساسي تكون الحركة الطبيعية.
- ✓ تجنب الحركات العنيفة، خاصة تلك التي لها أثراً سلبياً على العمود الفقري والمفاصل.
- ✓ تدعيم عضلات البطن والظهر والسعي نحو استقامة الجسم واعتداله.
- ✓ إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي.

7/ تعليمية المادة:

تكمّن أهمية النشاطات البدنية والرياضية في أنها الداعمة الأساسية لتدريس المادة، إذ بفضلها يتم تحقيق الأبعاد التربوية المراد تعميمها في مرحلة التعليم المتوسط، والغرض هو التوفيق بين خصائص النشاطات البدنية والرياضية ومفهوم إكساب التلميذ كفاءات، حيث نركز أساساً على الطرائق النشيطة، التي تجعل من التلميذ شريكاً 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 :

ال التربية البدنية والرياضية	الرياضة التنافسية	الرياضة الترفية	النشاط
<ul style="list-style-type: none"> ال التربية الشاملة للللميد بكل أبعادها التربوية تنمية الكفاءات المدرسية الشاملة 	<ul style="list-style-type: none"> السعي وراء النتيجة الرياضية إنجاز رقم قياسي رياضي السعي وراء الشهرة. اكتساب الثروة والمال (مهنة) تنمية المهارات والتقنيات الرياضية 	<ul style="list-style-type: none"> السعادة - الفرحة - سد الفراغ والصحة. 	الأهداف
<ul style="list-style-type: none"> تكييف العمل لمستوى التلميذ (بيداغوجية الفروقات) التنوع في المحتويات . استعمال الطرق النشيطة . استعمال الإمكانيات المتوفرة . 	<ul style="list-style-type: none"> المنافسة الرياضية كأداة تصنيف الرياضيين في مراتب . التدريب الرياضي الشاق منهجية التدريب . 	<ul style="list-style-type: none"> اللعبة الحر. 	الوسائل والطرق
<ul style="list-style-type: none"> كل المتمدرسين 	<ul style="list-style-type: none"> الشباب ذو الصحة الجيدة مراقبة طيبة مستمرة (تأهيل). مهارات فنية رياضية عالية. 	<ul style="list-style-type: none"> كل الأشخاص والفئات دون فرق في الجنس ودون شرط بدني. 	الشرط
<ul style="list-style-type: none"> مساحات المؤسسات وملعب تسمح القيام بنشاطات متنوعة وهادفة ذات صبغة تربوية 	<ul style="list-style-type: none"> مساحات رسمية (الملاعب) تسمح بالتنافس وفق مقاييس عالمية مضبوطة (القوانين) . 	<ul style="list-style-type: none"> حسب المحيط والأمكانيات المتوفرة. 	الاستئجار
النشاط وسيلة تربوية	النشاط غاية رياضية .	النشاط وسيلة ترفية	البعد

7-1/ الأبعاد التربوية للنشاطات الجماعية:

التعلم عن طريق النشاطات الجماعية يهدف إلى تنمية المعايشة الجماعية، بحثاً على تدعيم قدرات الاتصال والتكيف الجماعي، التوازن، احترام غير، التضامن والتعاون وروح المسؤولية والمبادرة.

تجد هذه القدرات مداها في مختلف مستويات الكفاءة المصاحبة والمترجمة في المشروع البيداغوجي عن طريق أهداف تتماشى والصفات الحميدة، المراد غرسها وتنميتها لدى التلميذ، والمتمثلة في لعب أدوار إيجابية 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 مفتوحاً للنشاطات أخرى تتناسب مع الأبعاد المذكورة أعلاه.

7-2/ الأبعاد التربوية للنشاطات الفردية:

انطلاقاً من المسعى الرامي إلى تنمية الاستقلالية لدى التلميذ (التسخير الذاتي)، وشعوره بروح المسؤولية (نظرته في اختيار مشروع شخصي وقدرته في التفاوض والتشاور من أجل إنجازه وتحقيقه والبحث عن من يوازره لإنجاحه)، وأخذ المعلومات الازمة للقيام بمهام مسندة له والتي تحفظه هو زملاءه، مما يمكنه استيعاب المهارات المعرفية، الاجتماعية والحركية.

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

الزمان والمكان، والتمكن من تقديرها كمنتج صحيح، هادف ونافع. اتبقي 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 المتدخلة (أساتذة المادة، الزملاء، إدارة المؤسسة والأولياء).

ما هي النشاطات الممكن ممارستها؟

➤ الجولات الرياضية مشياً أو جرياً على الأقدام والألعاب الكبيرة في الهواء الطلق.

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

➤ سباق 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 جد هامة تساعد في ترسيخ القيم الاجتماعية لدى التلميذ، وهي كثيرة ومتعددة، نذكر منها:

- المبارزة بالعصيّه.
- كرة القرص.
- كرة الرمّال.
- كرة الحشيش.
- الرقص الفلكلوري والتعبير الشعبي.
- رياضات شعبية جزائرية منبثقة من التراث.

➢ النشاطات الرياضية الخاصة:

- السباحة.
- تنس الطاولة.
- الشطرنج.
- كرة الرمّال (البيتش طائرة).
- كرة الطائرة في الصحراء (صحراء طائرة).
- البادمينتن.
- 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 تقتضي ضرورة معالجتها، للوقوف على منطقها الداخلي، استجابة لهذا التساؤل:

- كيف نعلم؟
- كيف نتعلم؟

اعتبارا وأنها مهام مسندة للتلميذ، يتحقق من خلالها ملحمة المنتظر في نهاية المراحل التعليمية، يجب وأن تكون في مستوى طموحاته وتطلّعاته.

وهذا يقتضي بأن يكون تقديمها كمحتويات في شكل مكّيف، يتجاوز وسلوكيات التلميذ المنتظرة.



أ، أول خطة تنتهي في المعالجة التعليمية:

انتقاء النشاط البدني والرياضي، وتكييف محتوياته التعليمية حسب المسعى المعتمد في المنهاج تكييف المحتويات حسب خصائص التلميذ، وشروط الانجاز المهمة لامكانيات المادية المتوفرة في المؤسسة، تناصها لمعرفة الأستاذ العلمية وخبرته البيداغوجية ومعرفته الخاصة للنشاط الرياضي انتهاج مبدأ التقييم والتخطيط والتقويم، بناءاً على مؤشرات ومعايير فنية وتربيوية حقيقة وملمودة.

اختيار حالات تعلمية محفزة منطلقاً:

- تحليل النشاط وأبعاده التربوية المطابقة للكفاءات المستهدفة.
- اختيار حالات تعلم تدفع بالللميذ إلى المشاركة في التقييم والتكتوين الذاتي.
- التركيز على السلوك وتحسينه كأولوية.
- ترتيب محتوى التعلم طبقاً للصناف المعمول بها، واستهداف التكتوين الشامل.
- صياغة الأهداف التنموية انطلاقاً من مؤشرات الكفاءة.
- مد جسور الترابط مع المواد التعليمية الأخرى، لضمان التكامل (الكفاءة العرضية).
- إدراك ديناميكية علاقة الأستاذ بالمادة والتلميذ معاً وكذا مبدأ تعليم/ التعلم.

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

بـ/ 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 ومؤهلاته 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 والخطة 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 تماشيا مع مسعى المقاربة بالكفاءات، وهذا يستدعي :

- الابتعاد عن التناول الحالي، المبني أساسا 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 المتوفرة في المؤسسات التعليمية عموما.
- ترغيب التلاميذ في المادة، باستحداث سبل تجلب اهتمامهم، حيث الكل يجد ظلlette خلال الممارسة ولا يقتصر على المهووبين فقط كما هو الحال في التدريب الرياضي.
- تبني منطق تعليم / تعلم، المرتكز أساسا على القدرات الكامنة عند التلميذ، وبالتالي بناء الحصة التعليمية (الحصة) على أساس وضعيات تعليمية/ تعلمية، تأخذ بعين الاعتبار كل التلاميذ في جميع مراحل التعلم مما يسمح ب :
- إعطائهم الفرصة لاستغلال الفضاء المعيش.
- تنوع وترتيب النشاطات طبقا لعلاقتها مع الكفاءة المستهدفة.

د/ معالجة تعليمية للنشاطات الجماعية :

تصف النشاطات الجماعية بأنها نشاطات تهدف إلى خلق مسعي التضامن والتعاون والواجهة الجماعية بواسطتها يندمج (بمعنى يتكيف) التلميذ استجابة لمهمة مقصودة ضمن الجماعة.

فالتكيف في هذه الحالة يدفع بالللميذ 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 يرتكز 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، القدف، 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 أجل :

- 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 إيجاباً أو سلباً على توازن الزميل والخصم).

- الاستجابة السريعة لمؤثرات خارجية (قدرة الإدراك والتنفيذ).

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

► المؤشرات الأساسية للنشاطات الجماعية:

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

- احترام القواعد الأساسية للعبة وبناء أخرى جديدة مكيفة ومكملة لها.
 - تسخير 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 للسلوكيات 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 ... (قدرة 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 وتسخير طاقته طول مدة المواجهة ... (معرفة الذات).
- تحسين النتيجة المكتسبة والتحكم في الموقف والحركات الصعبة الذاتية وحركات الخصم ... (الإرادة في معرفة تفاصيل الحركة ومسالي المواجهة).

- مراقبة رد الفعل كلفتن والتمرير والهجوم المعاكس... (سرعة الاستجابة والشعور بوجوب المساعدة)
- احتلال المنطقة، التنقل اتجاه اللعب، التنقل نحو الهدف، إبداع حركة، إقصاء الخصم، إقصاء الفضاء الحر، التمركز ... الخ ... (تسخير فضاء ممizer، المشاركة في أعمال مشتركة).
- مراقبة الخصم، احتلال المنطقة، تغيير الأدوار، مساندة الزميل، تحكيم مقابلة، قيادة فريق، تنظيم وتسخير لعبه أو منافسة، دور الملاحظ ... الخ ... (ضمان الأدوار التي تشرط معارف وأفعال مشتركة).
- إعطاء معلومات مفيدة للزملاء لفظياً أو حركياً 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 يشرط معارف وأفعال مشتركة).
- تكييف خطة لعب للمحافظة على النتيجة المؤثرة على الخصم ... (خلق توازن جماعي وشكوك لدى الخصم).



ثالثاً: 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 طبقاً لقوانين اللعبة.

➤ المنطق الداخلي للنشاط:

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

- أنه مشروع تنفيذى فردي وجماعي.
- ينطلق من اللعب الارتجالي (اللعب العشوائى) 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 ارتکاب الأخطاء.
- التقاط الكرات وتحويلها لفائدة الفريق.
- تفادي مراقبة من طرف الخصم ومنعه من استغلال الفضاء الحر للمنطقة التي احتمها.
- 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 والتحولات المختلفة 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.
- الارتفاع عند الصد الهجوم وسرعة التنقل نحو الشبكة.
- استرجاع الكرة بطريقة سليمة (تجنب الارتجال والتمرير العشوائي).
- أخذ الاحتياطات الالزمة من أجل وضعية مناسبة لاستقبال الكرة عند الارسال (زميل او 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 مخفف تقنيته .
 - الاستقبال ومختلف تقنياته ومنابعه.
- الهجوم والدفاع والرد السريع لاستغلال الفضاءات واستعمال الارتفاع في الوقت المناسب واختيار الزميل الأنسب.
- استثمار المجالات .

► قدرة التحكم (وجданى):

- 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.
- التمركز الجيد لجلب نظر الزميل والسعى وراء عملية السند والإعانة.
- التحكم في الانفعالات وعدم التخوف منأخذ أي دور فوق الميدان.
- أخذ مسؤوليات التنظيم والتسيير خلال العمل والمنافسة.
- الاستعداد لقبول نقد الزملاء وحكمهم مهما كانت النتيجة وانتهاج مبدأ النقد الذاتي.

► قدرة معرفة كييفيات التسيير (معزى):

- أهمية استعمال الوضعية المنخفضة تحت الكرة (الوضعية الأساسية).
- كيفية 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 مسارات عال للكرة في فضاء متقدم واستعمال المسافة الالزمة للتمرير.
- كيفية أخذ المعلومات الالزمة لحامل الكرة (التوجيه، طول مسافة التمريرة، مسار الكرة....).
- كيفية 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 وعيها بالعوامل المؤثرة عليها.

2/ نشاط كرة اليد وكرة 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 النشيط، الذي يقتضي رد الفعل السريع والاستجابة للزميل والخصم، بمتى استغلال مركز الزميل بالنسبة لوضعية الخصم.
- خلق شكوك لدى الخصم، واستثمار المهارات الشخصية والانسجام الجماعي.
- خلق فضاءات حرة واستغلالها (التمرکز واحتلال المنطقة).
- اللعب المنظم من أجل التحضير لمواجهة حامل الكرة، وكسر خطة الخصم الهجومية ومنعه من بناء أي نظام يشكل خطرا على المنطقة الدافعية، 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 موقع ومراكز مناسبة فوق الميدان.
- بناء العمل الفردي خدمة للعب 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 (الخلص 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 ممكн.
- تجنب التردد والارتجال بإعداد حركية مناسبة واستثمارها.
- تنسيق حركي بصري/ تنفيذى، لبناء خطة جماعية أساسها المهارات الفردية المطبقة في ظروف أمنية سليمة.
- حركات صحيحة منسجمة مع المهارة المرغوب فيها.

قدرة التحكم (وحداني):

- وضع المهارات الشخصية لفائدة الفريق وفهم مغزى اللعب الجماعي.
- المساهمة في الخطة الجماعية (بناء وتنفيذ) والشعور بالمسؤولية والقيام بالأدوار المختلفة.
- التضامن وتحدي المواجهة بالاندماج في المسعي 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 وال مضايقة بكل روح رياضية واحترام الخصم.
- السيطرة على الانفعالات السلبية.
- اختيار الزميل المناسب، لقيادة زمرة أو فريق أو مجموعة عمل .
- تقبل الانتقام مثل تقبل الانتصار.

▪ قدرة معرفة كيفيات التسيير (معنوي):

- الإنبطاق القوانين وقواعد اللعبة، وقوانين تسيير الفريق أو جماعة العمل، ومعرفة كيفية تحسين المهارات من أجل استعداد أفضل للتنافس.
- ضبط وتقدير المسافات بين مكان القذف والرمي.
- تقدير القوة والدقة الالزمه والمناسبة للقذف (كرة اليد) أو التسديد (كرة السلة).
- تقدير نشاط الجسم (في حالة : ثبات، تنقل، ارقاء، تمركز....)، القذف، التسديد ... الخ .
- اختيار الكيفية السليمة للقذف أو التسديد بين اللاعب المعرض والمرمي 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 المألوف وغير المألوف.
- اكتشاف الطبيعة والمحيط عن طريق الألعاب والنشاطات الخاصة كوسيلة: تعليمية، ترفيهية، اكتشافية.

► كيفية التحقيق:

- توظيف وضعيان شاملة (المهارات المختلفة).
- تمارين الإدراك وعناصر التنفيذ .
- تمارين التوازن المختلفة والمناسبة للتنقلات في مختلف المحيطات داخل وخارج المؤسسة.
- تمارين التوجيه والتخطيط الفكري واستعمال المعالم و مختلف 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 تعمّق 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 المهاجرة.
- تنظيم فوترة والتحكم في التنفس أثناء التنقل (السريع أو البطيء).
- ضبط مختلف أنواع التوجيه والارتفاع، 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 رشيقه وجميلة "المظهر" من الثبات أو الحركة.

➤ من خصائص النشاطات الفردية:

- استجابة حركية خاصة بكل موقف (الجري السريع أو البطيء، الرمي بأشكاله المختلفة، الارتفاع حسب تغيير اتجاه السرعة "أفقيا أو عموديا"، احتياز 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 أفقى، 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 ببراد إنجازه.
- 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 بمهارات الحركة (الفنية) أثناء العمل.

- استعمال أحسن حركية نافعة، وأفضل طريقة تحقق أحسن نتيجة سلوكية ممكنة.

- انسجام وتسلاسل مراحل التنفيذ الحركي في الزمان والمكان.
- البحث على أحسن مرنة وأفضل سيولة حركية لأفضل تصرف في وسط متميز.

1/ تمييز الكفاءات بالنسبة للسلوكيات الرياضية.

- إدماج القوانين تدريجيا، حسب الأنشطة وتبين 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 والتسير للجميع)
- تعلم مختلف القفزات (التحكم في الجسم في الفضاء وتحويل اتجاه السرعة).
- إدراك تقنيات الجري الصحيح، القفز السليم، التنفس المريح، الرمي المفيد، السرعة المترنة التنسيق الحيوي العام، المشاركة الإيجابية الخ
- الأمان والانسجام لتحقيق حركات مميزة
- استعمال هيأة 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 تفاديًا لارتكاب الأخطاء.
- تنظيم الحركات وتنفيذها دون تردد ولا تخوف من النتيجة المرتقبة (القيام بالمحاولة).

- تنظيم وتسخير الطاقات البدنية حسب الموقف، والتمكن من مراقبة عمل القلب.
- تنظيم وتسخير 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 :

▪ المهدف 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 العادلة.
- تنمية اللياقة البدنية، كونها قاعدة ضرورية لجل النشاطات والأعمال كضمان للتوازن المريح.
- يمكن خلال الجري من استخدام مختلف إيقاعات ووتيرات التنقل (سرع/بطيء)، وكذا تربية التنفس المنسجم مع شدة الجهد والعمل، والتعامل مع محيط العمل ومتغيراته، ومع الأشخاص في إطار التعاون والتضامن (وضع خطة تاكتيكية مشتركة، من حيث التنظيم والتسخير 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 ومتعدد.
- يكتسي المواجهة الفردية والجماعية (التسابق، العدو الريفي أو سباقات النصف الطويل)

- يكتسي التنظيم والتسير الفردي والجماعي.
- يكتسي التخطيط الفردي والجماعي.
- يستدعي قدرة الإدراك، التوازن، التعاون، الرغبة في الانتصار والنجاح.
- تحقيق مسافة أو وقت أو رتبة، وهي عوامل محفزة للتمرين (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 والاسترخاء، 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 أثناء العمل، مع المحافظة على الحالة المتنزنة المرغوب فيها.
 - تنظيم العمل (الجهد) وترتيبه في الزمان والمكان (الإيقاع والوتيرة).
 - تنظيم التنفس وتوافقه مع الجهد (تربية تنفسية).
 - إدراك أهمية تقنيات الجري وتوظيفها على أكمل وجه.
- قدرة التحكم (وخداني):
 - الاستعداد لمغزى المشاركة الفردية والجماعية ببذل الجهد في حالات غير طبيعية (الجري المتواصل والتنافس / التسابق)

- التحكم في الانفعالات والإحساس بالجهود ببذل المجهود عند مواجهة الأفراد وتحدي مختلف المسالك.
- تنمية الإرادة والشعور بالرغبة في بذل المجهود أمام الزملاء وتحدي الموقف.
- التحكم في الأدوار التنظيمية والتسوية والقيادة المسندة.
- تقبل النقد والتقييم من طرف الزملاء، والتمكن من نقد وتقييم ذاتي.

قدرة معرفة كيفيات التسخير (معرف):

- معرفة الحركات الضرورية وعمل الوظائف الكبيرة (عمل القلب، عمل الجهاز التنفسي، عمل الجهاز الدورى...الخ)
- معرفة علاقة الجهد بالجسم والمكان والزمان (الحركات المسافات الوقت).
- معرفة كيفية العرقية الذاتية ومساعدة الآخرين (أخذ نبضات القلب مثلا).
- التعرف على قواعد الطبيعة ومحيط العمل وآثاره على الجسم والتصرفات.
- استعمال وسائل العمل (ضبط الوقت، استعمال الميزقات، تسجيل النتائج، استعمال البطاقة الفنية استعمال مؤشر الانطلاق...الخ).
- معرفة كيفية استعمال بطاقة الملاحظات الشخصية والجماعية وقراءتها أمام الغير.



بـ/ الجري السريع:

▪ الهدف من النشاط:

- تنمية قدرة السرعة .
- إدراك مختلف أنواع السرعة :

 - سرعة الاستجابة .
 - سرعة التنفيذ .
 - سرعة التنقل .

- تنمية رد الفعل السريع مؤشر 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 مؤشر 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 .
- تبني انسجام الحركية الديناميكية الفعالة والتوازن الفكري /العصبي/ الحركي.

▪ المنطق الداخلي للنشاط:

- تبني "قدرة السرعة" باستعمال السرعة الحركية الغير العادية والمرتفعة حسب جهد التلميذ.
- استعمال الجري كوسيلة تبني 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 أثناء التنقل مع الانتباه والإدراك، تنسيق حركي، الإرادة وتنزوع 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 وبالفرق، أساسها سرعة التنقل القصوى تحدياً 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 أقل 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 أحسن.
- التوازن النفسي الحركي والمشاركة في التنظيم والتنسيق، ترتيب الحركات والجهد في الزمان والمكان استجابة للموقف والمنبه.
- الرغبة في مواصلة الجهد أو العمل وتحسين قدرة الاستجابة السريعة بدون تخوف ولا تردد.

- تقدير زمن رد الفعل وافعال، والنتيجة المحصل عليها استعمال وسلح العسل (ضبط الوقت، إنجاز بطاقة فنية، بطاقة الملاحظات، استعمال مؤشر الانطلاق...الخ).
- معرفة مراقبة النبض القلبي ومساعدة الآخرين في ذلك.
- معرفة عمل الوظائف الكبرى (الجهاز التنفسى، الدورى...الخ).
- الإنجاز وقراءة بطاقة الملاحظات وتقدير رأى وتقدير 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 الاستسلام والتسليم).
- إدراك وقت التسليم والاستسلام وعدم ضياع الوقت أو الشاهد وما إلى ذلك.
- التكيف مع مختلف الوضعيات المركبة وتنسيق العناصر المتدخلة من أجل نتيجة مشتركة بين أفراد الفريق الواحد.

➤ كيفية التحقيق:

- قدرة التنظيم الحركي (نفسي - حركي):
 - تنظيم الحركات وترتيبها في الزمان والمكان (تربيبة حركية).
 - تداول بين العمل والراحة.
 - تفادي التسرب تجنبًا للوقوع في أخطاء المراقبة الذاتية ومراقبة منطقة العمل وحدودها.
 - الانسجام بين إيقاع الحركة وإيقاع التنفس (تربيبة تنفسية).
 - التحكم في المهارات الحركية الصحيحة وتوظيف العناصر التنفيذية.
 - المحافظة على السرعة عند الوصول وتسويتها عند الاقتراب من الزميل خلال التسليم.
- قدرة التحكم (وتجديني):
 - أخذ القرار بدون تردد .
 - الرغبة في الممارسة والتجاري مع الآخرين مهما كان المستوى.
 - القيام بأدوار إيجابية ضمن الفوج
- قدرة معرفة كيفيات التسيير (معزفي):
 - تقدير الجهد بالموازاة مع الزمان والمكان
 - تقدير الجهد بالنسبة للأخرين وكذا بالنسبة لمسافة والوقت.
 - إدراك الفرق بين السرعة والتسرب.
 - 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.
- التمكّن من التقييم والتقدير واستعمال الوسائل وتحضير مساحات العمل.

2- نشاطات الوثب

أ، الوثب الطويل:

▪ الهدف من النشاط:

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

المنطق الداخلي للنشاط:

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

➤ كيفية التحقيق

- ### قدرة التنظيم الحركي (نفسي - حركي):
- الارتفاع في الوقت المناسب وترتيب الإيقاع بالنسبة لخشبة الارتفاع.
 - استقامة الجسم وتفادي التكؤ 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 الطفيفية.

قدرة التحكم (وتجديني):

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

قدرة معرفة كييفيات 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 امام 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 حرم ممكن.

- اجتياز حاجز عال وأفقي.
- 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، الارتفاع، الطيران، الاجتياز/ اجتناب، السقوط) وتسيرها في الزمان والمكان.
- استعمال رجل الارتفاع المناسب، المساعدة بالرجل الحرة التي تكون أكثر هجومية نحو العارضة.
- اختيار الزاوية العلامة التوغل من أجل مهاجمة العارضة وأخذ هيأة مناسبة للقفز.
- اتخاذ وضعية مناسبة لأسلوب الاجتياز (وضعية المقص، الجانبية، على الصدر أو على الظهر).
- استعمال رجل واحدة أثناء الدفع، وتجنب الارتماء بتجنب الحركات العشوائية.
- أخذ الاحتياط من أجل سلامة الوثبة وسلامة السقوط والبحث عن أفضل وضعية مريحة للحس استعمال السرعة والقوة الحركية الالزمة والتحكم في مختلف وضعيات الاجتياز.

- أخذ القرار المناسب للجتياز، 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 الجتياز وعدم التردد أو التخوف أمام علوها.
- تجنب الارتباك والحركات الطفيفية أثناء عمليات الإنجاز الحركي.
- البحث على السيولة والارتياح الحيوي للحركات.

➤ كيفية التحقيق:

- قدرة التنظيم الحركي (نفسي - حركي):
 - إنجاز حركات الطيران بالنسبة لمحفز على (العارضة).
 - تحويل وضعية الجسم من أسفل إلى أعلى و اختيار الحركة المريحة (وضعيات الجتياز).
 - تنسيق الاقتراب مع مكان الدفع (نقطة الارتكاز).
 - تجنب الحركات الطفيفية التي تؤثر سلبا على الإبقاء الحركي والارتفاع إلى أعلى.
 - تعلم تقنيات الوثب والجتياز (على الصدر، على الظهر، المقصي أو الجانبي) المناسب.
 - تسوية وتنظيم خطوات الاقتراب والدفع بسرعة كافية في زاوية التوغل والارتفاع في الوقت.

▪ قدرة التحكم (وجداي) :

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

▪ قدرة معرفة كيفيات التسخير (معرفي) :

- إدراك علاقة الجسم بالقضاء والعوامل المؤثرة كالجاذبية ومركز الثقل والسرعة المركزية.
- إدراك التحولات الجسمية في الفضاء استجابة لسرعة التنفيذ والقوة المستعملة والسيطرة عليهم.
- 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:

المدف 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 الالزمة 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 وتطبيقاتها 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 الإرتكاز، دوران الحوض وضعه، ورفع الجذع وتحوילه 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 وتسهيل وتسوية الحركات في الفضاء المحدود.
 - استرossal 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 (وتجديني):
 - 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 بعاملين السند والتعاون.
 - توفير الجو الأمني والسهير على احترامه.
 - تصحيح ومراقبة ذاتية، والتمكن من تحقيق أحصن نتيجة أمام الآخرين.
 - القيام بأدوار التسيير والتنظيم خلال جميع مراحل التعلم.
 - تقبل المراقبة والتصحيح.

▪ قدرة معرفة كيفيات التسيير (معنوي):

- 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 بصيرية حول المسارات الفضائية للآلية 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/ النشاط الجمبازي

▪ الهدف من النشاط:

- التحكم في الجسم وإدراك الفضاءات.
- التعبير الجسدي والرغبة في إظهار جمال الحركات ورشاقة الجسم.
- علقي المجازفة المعقولة وتبني أشكال جسمية وحركات تعبرية لها بعد جمالي وعلائي.
- مواجهة عدم الثقة في النفس واستقامة هيئة الجسم وسهولة حركته.
- تربية جسدية وتنسيق حركي/تفسري.
- 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 ورشيقه لها بعد تعابيري هدف.
 - لها قوة إرادية والدافعية في العمل حيث تساعد على التحكم في الانفعالات والتركيز.
 - يتميز بالتنقلات الفضائية، تلامح 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 والبصري وتجاوز الحالات النفسية المربية والمضطربة.
 - يمكن من طلب المساعدة والعكس، بدون خلفيات.
- **كيفية التحقيق:**
- قدرة التنظيم الحركي (نفسي - حركي):**
- استثمار الإمكانيات 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 تعقدا.
- تحسين عناصر التنفيذ الحركي، وعناصر الإدراك سيمما (سرعة التنفيذ وإدراك الفضاء).
- تقوية عضلية (عضلات البطن والوحوض) 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 (وتجانبي):**
 - حب العمل والتظاهر أمام الغير.
 - التقييم الذاتي وتقييم الآخرين والقيام بمهمة السند والمساعدة.
 - محاربة الحركات الطفiliية دون ارتكابها ولا خجل وطلب المساعدة عند الضرورة.
 - القيام بمهام التحكيم القيام بأدوار التنظيم والتسهيل وتنشيط فوج عمل وإبداء حكم.
 - اعتبار الجسم كوسيلة اتصال.
 - توفير الإمكانيات وإعطائهما صبغة الجمال أثناء العمل .
- **قدرة معرفة كيفيات التسخير (معرفي):**
 - إدراك نشاطات الجسم وتوظيفها في حالات مميزة غير متوفة.

- المعرفة كيفية التدخلات أثناء عمليات المسند والمساعدة 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 التعليمي 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 سواء. ولهذه العملية أهمية كبرى، طبقا لما ترمي إليه المقاربة بالكفاءات، والتي تعتمد على عنصر "التقييم" من خلال النتائج المتمثلة في السلوكات المنشقة 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 التحديد الشغالات واحتياجات التلاميذ لضمان تخطيط ناجع يسمح بمواصلة عملية التعلم الفردي أو الجماعي وبلوغ الكفاءة المنشودة (تقدير 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 التحديد الشغالات واحتياجات التلاميذ لضمان تخطيط ناجع يسمح بمواصلة عملية التعلم الفردي أو

الجماعي وبلغ الكفاءة المنشودة (تقدير 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 سلوكيات وتصورات 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 سلوكيات 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 التطبع، قبل الانتقال للحالة الموالية لها.
 - تقييم خطة العمل والمنهجية المستعملة.
 - تقييم الناصر المستهدفة في بطاقة الرغبات المعلنة بعد نتائج التقييم التخريسي.
 - تقييم قيمة الاتصال والتواصل بين أعضاء الفريق الواحد وبين جميع الفرقة التعاون تقييم الاتصال المباشر (المخاطية بالكلام) تقييم الاتصال غير المباشر (استعمال الرموز أو التعبير الجسدي أو الحركات).
 - التقييم الذاتي وملحوظات التلاميذ فيما بينهم ونوع رد الفعل والنقد.
 - تقييم نوعية المنتوج والمستوى التحصيلي والمحتوى التطبيقي خلال مرحلة التعلم.
 - تقييم المهارات البدنية، الحركية، النفسية، الاجتماعية والمعرفية.
 - تقييم مدى نجاعة الملاحظة خلال عملية التعلم .
- ب/ تقييم تدخلات الأستاذ:
- هل التدخلات أتت بتجديد 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 بالللاميد 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 بالللاميذ للعمل الجدي والإبداع 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 ب :
- وضع الثقة والاحترام المتبادل لتعلم مهارات جديدة.
- تكييف الوضع والوسائل لتنمية المهارات الحركية المعرفية والاجتماعية.

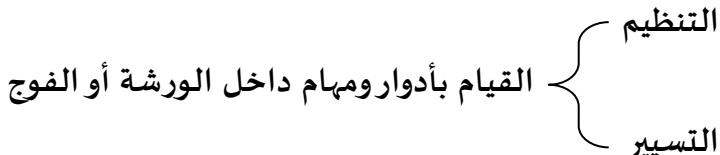
- اختيار الوسائل والدعم المستعمل لعمل يتعلّق بمهنة مسندة للتلاميذ.
- التفاعل المتبادل في تنمية المهارات في إطار العمل الجماعي والفردي.
- تدارك المهارات الاجتماعية (الإصغاء، تبادل الآراء والافكار، تشجيع الآخرين التواصلي، الأحتمال، الانسجام بين أعضاء الفوج الواحد...الخ).
- إدراك المهارات المعرفية (تحليل المعلومات وفهمها، علاقة الأفكار بالمعلومات، الاستنتاج، الصور، الابتكار، أخذ القرار، قدرة التعلم والاكتساب...الخ).

١، كيفية تقييم الحالات المعقدة (وضعيات الإشكال)

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

- الكفاءات المعرفية الخاصة بالتلميذ، وفهم جوانب المواجهة، مغزى التعاون والتضامن خلال العمل الجماعي، الذي يشترط استعمال المكتسبات أو العقدة (المشكل) الذاتية أولاً، 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 بجود المعلومات الالزمة لحل المشكل المطروحة، من خلال استعمال منابع مختلفة للمعلومات (المكتسبات والمؤهلات).
- كفاءات التواصل: استعمال حالات تستدعي مختلف أساليب الاتصال منها: النشاط الفي (نشاطات ورشات العمل والألعاب).



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 مستوى المهاري طبقاً لعلم يتم تحديدها مسبقاً من جهة أخرى.

يستوجب التقييم تبني لغة الحوار والتشاور بين طرفي عملية التعلم (الأستاذ والتلميذ) بصفة دائمة ومستمرة فالتقييم عملية تكوينية في حد ذاته، وعناصرها استراتيجية 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	
معيار	مقنن	الهدف منه	صفة التقييم	الهدف منه	الفترة
عملية شخصية، كما يمكن أن تكون جماعية. يرتب من خلالها التلاميذ فردياً أو جماعياً، حسب رغبة الأستاذ في إعطاء تقديرات تدل على مدى بلوغ التلاميذ إلى المستوى المستهدف في نهاية مرحلة التعليم (الكفاءة) عناصر التقدير هي . السلوكيات . المهارات	عملية شخصية، ليست مستقلة عن إنتاج التلميذ. يسمح بتقدير منتوج كل تلميذ عن طريق سلم تنقيط يقاس على معدل نتائج كل التلاميذ في نشاط معين من خلال عملية كشف أولى أو ثانوية أين تكون: . المسافة . الوقت . الأخطاء عناصر للتقدير	معرفة المستوى الأول للللاميد يتم عن طريق "كشف"	تشخيصي	تخطيط المشروع	مرحلة التعلم
		يساير عملية التعلم (التكوين) يتم إلى: التعامل والمعالجة (التقويم)	تقييمي	تطبيق المشروع	أدال التعلم
		يعرفنا عن مدى تحصيل التلاميذ خلال مرحلة التعلم (مقارنة مع المستوى الأول)	تقييمي	إعطاء حكم نهائي حول تطبيق المشروع	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 فيأخذ 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 النتائج.
- ترتيب الاهتمامات والاحتياجات التي برزت خلال الكشف.

■ من الناحية التنظيمية:

- التشاور في بناء المشروع بين الأطراف المتدخلة (المهيئة 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 تكويニー ضمن مخطط التكوين الشامل).

■ النتائج المنتظرة:

- إعلام الأستاذ والتلميذ عن مدى التحكم في:
 - وسائل العسل .
 - ظروف العمل وكيفية إنجازه .
 - إبراز القدرات والمؤهلات (ما هي المكتسبات الأولية).
 - قابلية التلميذ للعمل ورغبتهم في المادة.
 - مدى تطبيق التعليمات من حيث تنظيم وتسير الحصة الإكتشافية.
 - مدى تفاعل التلميذ مع الأدوار المسندة لهم.
 - مدى استعمال واستثمار بطاقة الملاحظات.
 - النقد البناء والمناقشة الصريحة.
- #### ■ مسعى التقييم التشكيلي:
- إنجاز بطاقة القياس والتقدير .
 - إنجاز بطاقة التطورات الخاصة بالتلميذ
 - إنجاز بطاقة الطلبات (البطاقة المنهجية للأنسان).
 - ترتيب وسائل الدعم (دروس نظرية، وسائل إيضاح، كراس التلميذ) تحسباً 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 للتلاميد "تقويم" الاستراتيجية للرفع من نوعية العمل، طرق وكيفيات إشراك جميع التلاميد في عملية التعلم، مساعدة الأستاذ في الانجاز تحسينا لحقيقة الميدان والمستوى الفعلى للتلاميد .

وسائل إنجازه:

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

فترات إنجازه:

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

النتائج المنتظرة:

- إمكانية اكتشاف ومعرفة أين؟ كيف؟ ومتى يشع التلميد بالمشاكل المواجهة في الميدان، حتى يتسمى للأستاذ التدخل بالاقتراحات والتوجيه.
- يسمح بتشخيص النقائص ومعالجتها خلال الإنجاز.
- يساعد على أخذ القرارات البيداغوجية لإعادة النظر في:

 - التخطيط والبرمجة.
 - استراتيجية العمل و اختيار محتويات التعلم.

- كيفية التعامل مع التلاميذ و وضعيات الإدماج.
- التعامل مع المحيط والتحكم في الوسائل.
- إدراج وسائل تعليمية أخرى تتناسب مستوى التلاميذ والإمكانيات المتاحة.

■ مسعى التقييم التكويوني:

- تقييم مستمر ومساير لعملية التعلم.
- تسوية خطة العمل وتعامل التلميذ معها.
- معالجة سير عملية التعلم وتقدير 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 الlassificية.
- التكامل المعلن عليه في المشروع البيداغوجية.

■ وسائل إنجازه:

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

■ فترة إنجازه:

- 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.

■ مسعي 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 التقييم (تقدير النتائج):

كثيراً ما تطرح إشكالية الفروقات الموجودة داخل الفوج الواحد، عند تنقيط التلاميذ وسهل استخراج العالمة الموجب منحها لكل تلميذ، والتي تناسب تحصيله ونتائجها الفنية وتصيرفاته 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 "عالمة" تتماشى وواقع المادة وخصوصيتها.

وفي إطار المقاربة بالكافاءات يتعين السهر على جانبيين هامين لتقدير العالمة، التي تكتسي أهمية لدى العلمية، ويتمثل هذا في:

▪ **تقييم الجانب التحصيلي:** الذي يخص النتيجة الفنية المحققة بدءاً من إنجاز مهارات تسلسلات رياضية، وتمكن العالمة انطلاقاً من سلم التنقيط المرفق يقدر بثمانية (08) نقاط من عشرين (20) كل عالمة (نقطة) تعبر عن مجال من النتائج .

▪ **تقييم الجانب التصرفي:** وهو الأهم بحيث يعبر على اهتمامات تدريس المادة وأبعادها التربوية في اكتساب الكفاءات المعبر عنها بسلوكيات (قابلة للملاحظة والتقييم) التي تترجم كيفية تحقيق هذه الكفاءة، ويقدر هذا الجانب على اثنى 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).

08

12

■ كيفية استخراج العلامة (النقطات):

العلامة التحصيلية ... / 08 + العلامة التصرificية ... / 12

= العلامة النهائية ... / 20

سادساً/ استعمال الوسائل:

■ البرمجة:

يجب برمجة النشاط البدنية والرياضية المطبقة للإمكانيات المتوفرة في المؤسسة، حتى يتسعى 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 الإعانت والمساعدات (البلدية وأولياء التلاميذ)
- مبادرات أخرى للاستفادة من إعانت بالوسائل الضرورية للعمل

■ الشروط الضرورية للعمل:

- مساحات صالحة للممارسة، مستوى توفر شروط الأمن والنظافة، تتمثل عدّة في ساحة المؤسسة التي لا يمكن منع الممارسة فيها. كما

يمكن استعمال مساحات جواريه مجهزة بـهاكل و منشآت مناسبة للنشاط الرياضي.

- قاعات رياضية داخل المؤسسة.
- يمكن تحويل قاعات دراسة غير مستعملة، إلى قاعات الجمباز أو نشاطات مناسبة.
- ملاعب، قاعات، مساحات مجاورة، بلدية أو أولمبية تستعمل طبقاً لنصوص والقرارات المشتركة بين وزارة 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 وأولياء التلاميذ مع وجوب الابتعاد عن التكتلات السكنية وأي خطير 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 (المنتج) المحققة في مادتي التكنولوجيا وال التربية 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 توجيهات تربوية فإن أساتذة مادة التربية البدنية والرياضية مطالبون بإنجاز الوثائق الخاصة بالتحضير النظري بالكيفية التالية:

- الوثيقة الخاصة بالوحدة التعليمية.
- الوثيقة الخاصة بالحصة التعليمية.

2/ نموذج بناء وحدة تعلمية: (الدور).

هذه أمثلة مرجعية لوحدات تعلمية تسمح للأستاذ بالتعرف على كيفية إنجاز الوحدات (الأدوار) المطابقة للمعطيات المقترحة في المنهاج والدليل استناداً 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 كمدرب 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 المنهج) تناسب الطرف الذي يحدده الأستاذ.
- ✓ الحفاظ على التجانس بين الكفاءات من حيث سلسلة اشتقاها (ارجع للمنهج).
- ✓ 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 للمنهج.
 - تحديد المجال (مع تبيان الكفاءة المرحلية المستهدفة)...ارجع للمنهج.
 - تحديد الكفاءة القاعدية المستهدفة ... ارجع للمنهج.
 - 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 مبدأ 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 و تيرات قاعدية و تكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.

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

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماذج)
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلاميد. - معرفة مداومة التلاميذ عن طريق المنافسة - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميد. 	<ul style="list-style-type: none"> - الجري لمسافة محددة في أقل وقت ممكن 	<ul style="list-style-type: none"> - قيام التلاميذ بدور تشيط داخل الفوج. - السعي وراء التنافس. - التحكم في إيقاع و تيرة الجري.
<ul style="list-style-type: none"> - تعلم التنفس بالأنف وإتمام مسافة الجري. - تنظيم الخطوات والتحكم فيها. - التوازن الحركي أثناء الجري. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحقيق و تيرة الجري من نوع jogging بالتقاطع 	<ul style="list-style-type: none"> - إتمام المسافة بنفس و تيرة الجري. - نبضات القلب تتراوح بين 160-180 ن/د. - التحكم في تعديل و تكيف المجهود والحركة حسب وضعيات الموقف .
<ul style="list-style-type: none"> - جري متقطع بأفواج صغيرة. - إدراك التنفس أثناء الجري. - الربط بين التنفس و خطوات الجري. 	<ul style="list-style-type: none"> - الجري بإيقاع معين في مسافة معينة 	<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 بالتقاطع وبأفواج صغيرة. - التوازن الحركي أثناء الجري. - تنظيم الخطوات والتحكم فيها 	<ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ على إيقاع الجري والتحكم فيه. 	<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"> - إدراك أهمية توزيع الجهد في ظروف مماثلة للمنافسة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحقق نفس الوقت واحترام وقت الجري. - إتمام المسافة دون توقف. - الاستعداد التام للمنافسة.
<ul style="list-style-type: none"> - المنافسة والتحدي للوقت. - تنظيم المجهود واستغلال مبادئ المنافسة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحصول على أرقام قياسية وإدراك مفهومها. - التوصل إلى القيام بأدوار التنظيم والتسيير 	

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: الجري السريع

المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي: أول- ثلاثة

الكفاءة القاعدية: تبني و تيرات قاعدية و تكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.

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

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماذج)
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلמיד. - معرفة إمكانيات السرعة عن طريق العاب تنافسية يقاس فيها الوقت والمسافة. - الوقوف على الحالة الصحية للتلמיד. 	<ul style="list-style-type: none"> أن ينتقل بين حدبين في أقل وقت ممكن. 	<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. - العاب المتابعة والتابع. - قدرة الاستجابة منه وإردد الحركي السريع. 	<ul style="list-style-type: none"> أن ينتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة محافظا على التوازن 	<ul style="list-style-type: none"> - التمييز بين السرعة والتباين 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. - كيفية الوصول في حالات التنافس على مسافات قصيرة. 	<ul style="list-style-type: none"> أن يتعلم الانطلاق القانونية باستعمال السرعة بالتردرج 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بوضعية الانطلاق، الانطلاق من وضعية منخفضة، الانطلاق الانفجاري. - التركيز والانتباه.
<ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ على استقامة الجسم وعلى محور الجري وسعة الحركات. - تعلم الجري في الرواق، الإحساس بالتسارع الجيد بعد الانطلاق. 	<ul style="list-style-type: none"> قدرة الزيادة في الجهد وإتقان الجري السريع في الرواق مع الدخول بالصدر. 	<ul style="list-style-type: none"> - استعمال وضعية مريحة للجسم أثناء التنقل. - التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلى. - إدراك أبعديات الجري.
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم الخطوات والسرعة المناسبة للسرعة والتنقل، وقوية النظر. - توازن الارتكازات والتوازن في الجهد. 	<ul style="list-style-type: none"> أن يحافظ على حركات الجسم المساعدة للسرعة. 	<ul style="list-style-type: none"> - البحث على سرعة قصوى . -تقدير الوقت المناسب للسرعة. -الجري في خط مستقيم، والتنسيق بين الأطراف العلوية والسفلى.
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم المنافسة، من هو الأسرع، العاب تنافسية لتحدي الوقت. - مدى تحقيق الأهداف المسطرة. 	<ul style="list-style-type: none"> القدرة على جري مسافة معينة في أقل وقت ممكن. 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك مفهوم الرقم القياسي، القيام بادوار التنظيم والتنسيق. - تنظيم المجهودات، وترتيب الحركات واستغلال ميادى التنافس

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستان:

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 وتسليسل القوة واستثمار الدفع وتحقيق أفضل نتيجة ممكنة

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماذج)
- معرفة القدرات البدنية للتلاميد. - التنسيق المركي العام، الجري بسرعة متوسطة. - الوقوف على الحالة الصافية للتلاميد.	المحافظة على الإيقاع أثناء التحضير دون الخفض من السرعة.	الحصول على سرعة مناسبة بواسطة الاقتراب الفعال. قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج، السعي وراء التنافس.
الإحساس الأولي برجل النساء والتعرف عليهما. استعمال السرعة الفصوصى تدريجياً، التحضير، إيقاع متوسط، الزيادة في السرعة. أهمية الوثب.	إدراك أهمية التسارع وكيفية استعمال الاقتراب بسرعة متزايدة.	التحكم في خطوات الاقتراب، التردد في الاقتراب، البحث عن الحشبة. إدراك الترددات أثناء الجري وضبطها
دراسة الخطوة، تجنب انخفاض في السرعة. التنسيق بين السرعة والخطوة. تنمية الارتكازات.	الوصول إلى منطقة الدفع بالرجل المناسبة بتزدد وبدون خفض من السرعة.	الارتفاع في الوقت المناسب. استعمال اليدين أثناء الارتفاع. الوثب إلى بعد نقطة ممكنة، الدفع برجل الارتكاز.
تعلم أساليب التعلق في الفضاء. انسجام حركي أثناء الطيران. الدفع والارتفاع المناسبين.	التحكم في الجسم في الهواء والمحافظة على التوازن أثناء الطيران والسقوط.	قدرة التحكم في تحولات الجسم في الفضاء بكلتا الرجلين إلى بعد نقطة. التحكم في الجسم وعمل الأطراف أثناء الطيران. تقوية الدفع مع الارتفاع.
الاستعداد للسقوط الجديد. تنظيم الاستقبال الابرادي لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة. عدم وجود الهيبة والخوف، والوثب برشاقة.	الدفع قدر المستطاع نحو نقطة السقوط باستعمال الذراعين والرجلين.	معرفة الحركة الصحيحة. إدراك الفرق بين استعمال اليدين وعدم استعمالها، أهمية اليدين في التوازن. ربط وتنسق مراحل الوثب، الإحساس بالاندفاع.
معرفة الإمكانيات الفردية باستعمال تمارين والألعاب رياضية بشكل منافسة. القدرة على التنسيق بين مراحل القفز أثناء الأداء.	إبراز قدرات التنظيم والتسيير لإنتاج نهائي مشترك.	إدراك جيد للمراحل الأساسية، الوثب ومسار الجسم في الهواء أثناء عملية السقوط والربط والتتنسيق بينهما.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: رمي الجلة

المجال التعليمي: الثالث

المستوى الدراسي: أولى ثانوي

الكفاءة القاعدية: تنسيق وتسخير المجهودات فردياً وجماعياً حسب مدة وشدة التنافس.



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

متوسط التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماذج)
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلاميذ. - التنسيق الحركي العام. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - إبراز قدرات الرمي وتحدي المخاطرة من خلال المنافسة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحجيم الطاقة وصرفها في الوقت المناسب. - قيام التلاميذ بدور تشجيعي داخل الفوج. - السعي وراء التنافس.
<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس الأولي لمسك الجلة، والحفاظ عليها ملائمة للكتف. - معرفة الفرق بين الرمي بيد وبيدتين. - معرفة الفرق بين الرمي العشوائي والدفع. 	<ul style="list-style-type: none"> - مسك الجلة ملائمة للرقبة والرمي بالاندفاع. 	<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"> - سرعة التنفيذ. - تطوير وتنمية قوة الدفع. - المعرفة العامة لعمل الرجلين واليدين. 	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية وتطوير القوة العضلية 	<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"> - الرمي بالارتفاع المزدوج بعد دفع بالرجل الخلفية والخلف. - تحسين وقفة الاستعداد، انسياب حركي أثناء الرمي. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم الرمي الجانبي باستعمال الخطوة بالاحتاكاكية. 	<ul style="list-style-type: none"> - الدفع إلى بعد قصاء 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"> - التركيز على وضعية الرامي معاكسة لمجال الرمي، تطبيق مراحل الرمي الخلفي. - الرمي إلى الخلف بالارتفاع قليلاً على الرجل الأمامي، استعادة التوازن على الرجل الأخرى. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم الرمي باستعمال تقنية الزحف الخلفي. 	<ul style="list-style-type: none"> - إداء حركات بارتباط ورشاقة، تجديد القوى والدفع الكامل للأداء. - تنمية التوازن أثناء الحركة، الارتفاعات أثناء الدفع. - الدفع بقوّة دون انحطاء، وفي التوقيت المناسب.
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة الإمكانيات الفردية باستعمال تمارين والعب رياضية يشكل منافسة. - القدرة على التنسيق بين مراحل الرمي أثناء الأداء. 	<ul style="list-style-type: none"> - أن يلعب أدوار التنشيط ويكتشف عن قدراته أمام الغير 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك جيد للمراحل الأساسية، رمي ومسار الدراج أثناء الرمي. - تقييم فني للأهداف المعلن عنها.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: كرة اليد

المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي: أولى ثانوي

الكفاءة القاعدية: تبني و تيرات قاعدية و تكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف.

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

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماذج)
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلاميذ الحركية والتقنية، معرفة المواقف. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> أن يتمكن من تنظيم وتحدي المخاطرة أثناء المنافسة. 	<ul style="list-style-type: none"> - توزيع المهام والأدوار التنظيم والتسيير. قيام التلاميذ بدور نشط داخل الفوج السعي وراء التنافس، والتمكن من الاندماج الاجتماعي. - عدم التخوف من الكرة، تفادي الخشونة والاحتكاك. التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. استثمار الفضاءات الحرة. تنمية الارتكازات. السرعة في التنفيذ.
<ul style="list-style-type: none"> - التأقلم مع حجم وزن الكرة، تطوير القدرة على التكامل مع الكرة. - التمرير والاستقبال من الثبات والحركة. 	<ul style="list-style-type: none"> التحكم في مختلف تقنيات استعمال الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - التنسيق بين الجري والتنقل. - تحسين التمرير من وضعيات مختلفة. - وتنمية الدقة. - زيادة السرعة في التمرير والاستقبال.
<ul style="list-style-type: none"> - القدرة على الانتشار الجيد والتنقل وإدراك المسافات الحميمة والحفاظ عليها. التنقلات السريعة والجديدة، تقوية النظر. تقدير مختلف المسارات. 	<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"> - المساندة والمساعدة لبناء خطة اللعب بتقاسم المهام والأدوار. التحكم الجيد في الكثرة خلال التنطيط. التأكيد على المساندة، التنسق بين الجري والتنطيط. التنطيط بسرعة وبدون أخطاء.
<ul style="list-style-type: none"> - تعلم كيفية استعمال الكرة والمحاولة والتنطيط في حالات بسيطة. تعلم تقنية التنطيط بيد واحدة. التحكم في التنطيط والموازنة. 	<ul style="list-style-type: none"> تنظيم العمل في محيط مميز والتنقل عن طريق المحاورة والتنطيط. 	<ul style="list-style-type: none"> - التحول المناسب من وضعية إلى أخرى. - فهم الموقف والتوصي له.
<ul style="list-style-type: none"> - القدرة على القذف من مختلف الوضعيات، الارتكاز، الارتفاع، الدفع والتمرير، وال العلاقة بين اللاعبين. المتابعة الجيدة لتحركات المنافسين. - تنظيم الهجوم. والدفع والتمرير، وال العلاقة بين اللاعبين. - التفكير في اللعب الخططي واللعب الناجح. 	<ul style="list-style-type: none"> أن ينتقل بالكرة جريًا ثم يقذف نحو المرمى بعد المحاورة والارتفاع. أن يكون التلميذ قادر على أن ينظم اللعب في الدفع المنطقي أن يكون التلميذ قادرًا على أن يلعب بطريقة جيدة داخل الميدان. 	<ul style="list-style-type: none"> - التفكير في اللعب الجماعي وإدراك المناطق المحمية. الربط الجيد بين الدفع والهجوم. - التمرير الجيد في الميدان وإدراك المناطق وتحقيق النظام. التحرك السليم والسريع. سد عدة هجمومات
<ul style="list-style-type: none"> - تضييق المجالات في الدفع 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

الآهداف الإجرائية	الآهداف الخاصة	المعايير (النماذج)
- معرفة القرارات البدنية لللارايد الحركية والتكتيكية، معرفة المقاصد. - الوقوف على حالة الصحة لللارايد.	أن يتمكن من تنظيم وتحدي المخاطرة خلال المنافسة.	- توزيع الهمام والأدوار للتنظيم والتسيير. قيام اللارايد بدور نشيط داخل المفروج، السعي وراء التفاف، والتمكن من الاندماج الاجتماعي.
- التأقلم مع حجم وزن الكرة . العاب شبه رياضية تبني الإحسان بطبيعة المنشاط وترتيباته التنظيمية. - تطوير القدرة على التعامل معها. - التحرير والاستقبال من الثبات والحركة.	لعب دوار في حدود العمل المشترك . وإبراز وجوده.	- عدم التخوف من الكرة، تقادري الخشونة والاحتياك. التوجيه نحو الزيل ومحاربة خلق الإثارة خلال العمل. استثمار الفضاءات الحرة، تنمية الارتكازات، السرعة في التنفيذ.
- القدرة على الانتشار الجيد والتنقل وإدراك المسافات الحميدة والخطأط عليها. التسلقات السريعة والبيضاء، تقوية النظر. تقدير مختلف المسارات. خلق فضاءات حرة واستغلالها.	خلق موقع ومرافق مناسبة فوق الميدان لتجنب التكفل حول الكرة.	- تطوير تنقلاته بسلاسة وبسلاسة في مختلف الاتجاهات . والاقاعات. - تحسين التعرير من وضعيات مختلفة، وتنمية الدقة. عدم التكفل حول الكرة أو حاملها.
- التسديد بمختلف أنواعه بعد التوقف يكتفى الرجلين مع بعض ويرجع بعد حمل تقيير القدرة والقدرة اللازمة والمناسبة للتسديد. تعلم تقنية التنطيط بيد واحدة. التحكم في التقطيع والموازنة.	احتياط الكيفية السليمية للقذف والتسديد. التحكم الجيد في التحكم خلال التقطيع. التأكيد على المساندة، التنسيق بين الجري والتنطيط. التقطيع بسرعة و بدون أخطاء.	- قدرة التحكم في المهارات الفردية وقدرة التمييز بين الحركات. - استعمال المراوغة أثناء القذف والتسديد. التحكم الجيد في الكرة خلال التقطيع. التأكيد على المساندة، التنسيق بين الجري والتنطيط.
- التمركز الجيد في الدفاع. المتابعة الجيدة لتحركات المدافعين. حمل أداء وضعيه الدفاع دون كرة وخلال اللعب. التغطية الدافعية وحماية المنطقة	خلق حركة جماعية في الميدان مع التحكم في المعاورة وتنطيط الكرة	- التحول المناسب من وضعيه إلى آخر. التحرك السليم والسرعى، المعاورة والتقطيع دون دفع المهاجم. - فهم الموقف والتصدي له.
- سرعة الاستجابة والتتنفيذ. التمركز في الدفاع. القدرة على التأقلم مع الحالات المختلفة للعب.	أن يكون التعميم قابلاً على تعلم مختلف الوضعيات الدافعية.	- قبول المواجهة وتنظيم فترة الدفاع أو الهجوم، إدراك المساندة والأماكن لاستقبال الكرة.
- التفكير في اللعب الخاطئ واللعب الناجح، تضييق المجالات في الدفاع لمحاصرة الخصم، خلق وضعية التفوق العددي. الرؤية الجيدة للخصم، التمريرات الطويلة والهجوم المعاكس.	تنظيم العمل حسب الظروف والوسائل المؤثرة في حالات تضييق المواجهة.	- التمركز الجيد في الميدان وإدراك المساندة وتحقيق التضييق. - التحرك السليم والسرعى، سد عدة هجومات. الضغط على حامل الكرة، سرعة الاستجابة السمعية والبصرية.
- تنظيم وتسخير التفاف، تشجيع الأقواء على العمل وخلق الإثارة. الوقوف على مدى تحقيق الأهداف.	ترتيب اللعب حسب قوانين وقواعد اللعبة.	- لعب دوار في حدود العمل وإبراز وجوده في إطار اللعبة. - التنظيم الذاتي للعمل. تقييم بدني وفني لللارايد والأهداف.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: الكرة الطائرة

المجال التعليمي: الثالث

المستوى الدراسي: أولى ثانوي

الكفاءة القاعدية: تنسيق وتسخير المجهودات فردياً وجماعياً حسب مدة وشدة التناقض.

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

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماص)
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للللاميد الحركية والتقنية، معرفة النماص. - الوقوف على الحالة الصجية لللاميد. 	أن يتمكن من تنظيم وتحدى المخاطرة خلال المافسة.	<ul style="list-style-type: none"> - توزيع المهام والأدوار التنظيم والتسيير. قيام الللاميد بدور نشيط داخل المفوج، السعي وراء التناقض، والتمكن من الاندماج الاجتماعي. - عدم التخوف من الكرة، تقادري الخشونة والاحتياك، التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإشارة خلال العمل.
<ul style="list-style-type: none"> - التاقلم مع حجم وزن الكرة. العاب شبه رياضية تبني الإحساس بطبيعة النشاط وترتيباته التنظيمية، تطوير القدرة على التعامل معها. - التمرير والاستقبال من البيانات والحركة. 	لعب ادوار في حدود العمل المشترك وإبراز وجوده.	<ul style="list-style-type: none"> - استثمار الفضاءات الحرة، تنمية الارتكازات، السرعة في التنفيذ.
<ul style="list-style-type: none"> - تنمية قدراته والتحكم في الكرة وتمريرها، التحكم في المركز والتنتقل، تقوية الناظر، تطوير مختلف المسارات، مهارات تبني روح التعاون والتضامن (أشكال التمرير). 	تنظيم تصرفاته بالنسبة للمحيط مع التأثير الاجابي	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار، الإحساس بقوه الدفع، تحسين التمرير من وضعيات مختلفة، وتنمية الدقة.
<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أوجه العمل المشترك كعدم إسقاط الكرة في منطقته بل في منطقة المواجهة، الانحناء واتخاذ الوضعية المخففة أثناء الدفع وإرسال الكرة. 	تنظيم عمل مشترك في حالات تقتضي المواجهة	<ul style="list-style-type: none"> - قدرة التحكم في المهارات الفردية وقدرة التمييز بين الحركات، عدم التكفل حول الكرة ومستقبليها، التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإشارة خلال العمل.
<ul style="list-style-type: none"> - الانتشار فوق الميدان، إدراك المساحة الحميمة والحفاظ عليها والتمكن من تحضير مكان العمل. - التمريرات الثانة الإرسال، تدارك أهمية التحكم وعلقتها بالنشاط 	تنظيم العمل في محيط مميز وتجاوز التحديات.	<ul style="list-style-type: none"> - الدقة في مسار الكرة، تجنب الاصطدام، الانتظام في التغيير، عدم إضاعة الكرة المستمرة.
<ul style="list-style-type: none"> - ترويض المaulة والاستقبال في حالات لعب بسيطة، تنمية البقظة. 	تنظيم العمل حسب الظروف والوسائل المؤثرة.	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل والتوجيه نحو الكرة، التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإشارة خلال العمل، التنظيم فوق الميدان وتوظيف المكتسبات الفنية والمعرفية
<ul style="list-style-type: none"> - الهجوم والدفاع، الإرسال وال العلاقة بين اللاعبين. 	تنظيم العلاقات الإيجابية بين الأفراد في حدود التفود والمساهمة الفعالة.	<ul style="list-style-type: none"> - اختيار زميل العمل والتعاون معه، تعديل وتكيف الهجوم حسب الموقف الدفاعي، إدراك الماناطق وتحقيق النظام الدوري خلال مراحل اللعب.
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم وتسخير التناقض، تشجيع الأقواء على العمل وخلق الإشارة، الوقوف على مدى تحقيق الأهداف. 	إبراز قدرات التنظيم والتسخير لإنجاح تهاني مشترك.	<ul style="list-style-type: none"> - لعب ادوار في حدود العمل وإبراز وجوده في إطار اللعبة، التنظيم الذاتي للعمل، تقييم بدني وفني لللاميد والأهداف.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاند:

الوحدة التعليمية

النشاط: المداومة

المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فردياً وجماعياً لواجهة المؤثرات أو المواقف التي يفرضها الوضع.

الهدف التعليمي: تحقيق قطع مسافة وثبة، رمية بطريقة قانونية

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماذج)
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية لللهميد. - معرفة مداومة التلاميذ عن طريق المنافسة - الوقوف على الحالة الصحية للللاميد. 	تقييم تشكيلي- من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في المداومة.	<ul style="list-style-type: none"> - قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. - السعي وراء المنافس. - التحكم في إيقاع و Tingira الجري.
<ul style="list-style-type: none"> - تعلم التنفس بالأنف وإتمام مسافة الجري. - تنظيم الخطوات والتحكم فيها. - التوافق الحركي أثناء الجري. 	تعلم كيفية الجري لتنمية صفة المداومة.	<ul style="list-style-type: none"> - إتمام المسافة بنفس و Tingira الجري. - نبضات القلب تتراوح بين 160-180 ن/د. - التحكم في تعديل وتكيف المجهود والحركة حسب وضعيات الموقف.
<ul style="list-style-type: none"> - التوافق الحركي العصبي أثناء الجري - إدراك التنفس أثناء الجري. - الربط بين التنفس وخطوات الجري. 	التربية التنفسية وعلاقتها بالجري	<ul style="list-style-type: none"> - إتمام المسافة بنفس إيقاع. - 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 	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 بيقاع محدد. - التحكم في إيقاع الجري. - التحضير للمنافسة. - القدرة على الزيادة في الجهد. 	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 والتحدي للوقت. - تنظيم المجهود واستغلال مبادئ المنافسة. - مدى تحقيق الأهداف المسطرة. 	تقدير تحصيلي (كتاب مستوى نهائى)	<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 فردياً وجماعياً لمواجهة المؤثرات أو المواقف التي يفرضها الوضع.

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

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماذج)
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلמיד. - معرفة إمكانيات السرعة عن طريق العاب تنافسية يقاس فيها الوقت والمسافة. - الوقوف على الحالة الصحية للتلמיד. 	<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 نشط داخل الفوج. - السعي وراء التنافس.
<ul style="list-style-type: none"> - تنمية سرعة رد الفعل لمثيرات مختلفة سمعي، بصرى، حسى. - العاب المتابعة والتتابع. - قدرة الاستجابة لمبه وردد 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. - كييفية الوصول في حالات التنافس على مسافات قصيرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم الانطلاق القانونية باستعمال السرعة بتدرج أو فجأة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس بوضعية الانطلاق، الانطلاق من وضعية منخفضة، الانطلاق الانجاري 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 أبعديات الجري.
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم الخطوات والسرعة المناسبة للسرعة والتنقل، وتنمية القدرة على الحفاظ عليها إلى نهاية السباق. 	<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، العاب تنافسية لتحدي الوقت. - مدى تحقيق الأهداف المسطرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم تحصيلي (المنافسة الختامية للتلמיד في السرعة). 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك مفهوم الرقم القياسي، القيام بادوار التنظيم والتسهيل. - تنظيم المجهودات، 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.

منتج التقويم

الآهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماذج)
<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"> - تقييم تشخيصي- من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في القفز الطويل. 	<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"> - الإحساس الأولى ب الرجل النساء والتعرف عليها. - استعمال السرعة القصوى تدريجيا، التحضير، إيقاع متوسط، الزيادة في السرعة. - القدرة على التكيف مع مختلف مراحل الجري التحضيري. 	تعلم الجري التحضيري قبل القفز.	<ul style="list-style-type: none"> - التحكم في خطوات الاقتراب، التردد في الاقتراب. - تعلم آلية السرعة والقوية مع الممكن من تحديد رجل الارتكاز وتقدير مسافة الجري. - البحث عن الخشبة. - إدراك الترددات أثناء الجري وضبطها
<ul style="list-style-type: none"> - دراسة الخطوة، تجنب انخفاض في السرعة. - التنسيق بين السرعة والخطوة. - تقوية الدفع مع الارتفاع وتنمية الارتكازات. 	ضمان تحول اكبر قدر من القوة عند الدفع.	<ul style="list-style-type: none"> - الارتفاع في الوقت المناسب. - استعمال اليدين أثناء الارتفاع. - الوثب إلى بعد نقطة ممكنة، الدفع ب الرجل الارتكاز.
<ul style="list-style-type: none"> - تعلم أساليب التعلق في الفضاء، انسجام حركي أثناء الطيران، الدفع والارتفاع المناسبين، التنسيق بين الجري التحضيري والدفع لرجل الارتكاز. 	تطوير القدرة على الارتفاع.	<ul style="list-style-type: none"> - قدرة التحكم في تحولات الجسم في الفضاء بكلتا الرجلين إلى بعد نقطة، التحكم في الجسم وعمل الأطراف أثناء الطيران، تقوية الدفع مع الارتفاع.
<ul style="list-style-type: none"> - الاستعداد للسقوط الجيد، تنظيم الاستقبال الإرادي لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة. - عدم وجود الهيبة والخوف، والوثب برشاقة. 	التحكم في الجسم في مرحلة الطيران والاستقبال.	<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"> - معرفة الإمكانيات الفردية باستعمال تمارين والعاب رياضية بشكل منافسة. - القدرة على التنسيق بين مراحل القفز أثناء الأداء. 	تقويم تحصيلي (تعلم كيفية أداء قفزة قانونية وسلامة)	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك جيد للمراحل الأساسية، الوثب ومسار الجسم في الهواء أثناء عملية السقوط والربط والتنسيق بينهما.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

الوحدة التعليمية

النشاط: رمي الجلة

المجال التعليمي: الثالث

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من تحديد وتسخير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة.

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

منتج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماص)
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للتلמיד الحركية والتقنية. - التنسيق الحركي العام. - الوقوف على الحالة الصحية للتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقييم تشخيصي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في رمي الجلة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تجنيد الطاقة وصرفها في الوقت المناسب. - قيام التلاميذ بدور نشيط داخل الفوج. - السعي وراء التنافس.
<ul style="list-style-type: none"> - الإحساس الأولى لمسك الجلة، والحفاظ عليها ملائمة للكتف. - معرفة الفرق بين الرمي بيد وبدين. - معرفة الفرق بين الرمي العشوائي والدفع. - تعلم الوقفة الاستعدادية. 	<ul style="list-style-type: none"> - التأقلم مع الجلة وتعلم وقفة الاستعداد. 	<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"> - سرعة التنفيذ. - تطوير وتنمية قوة الدفع. - المعرفة العامة لعمل الرجلين واليدين. 	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية وتطوير القوة العضلية 	<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"> - الرمي بالارتكاز المزدوج بعد دفع بالرجل الخلفية والجذع. - تحسين وقفة الاستعداد، انسياط حركي أثناء الرمي. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم الرمي الجانبي باستعمال الخطوة الاحتاكية. 	<ul style="list-style-type: none"> - الدفع إلى بعد قضاء ممكн 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"> - التركيز على وضعية الرامي معاكسة لمجال الرمي، تطبيق مراحل الرمي الخلفي. - الرمي إلى الخلف بالارتكاز قليلا على الرجل الأمامي، استعادة التوازن على الرجل الأخرى. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم الرمي باستعمال تقنية الزحف الخلفي. 	<ul style="list-style-type: none"> - أداء حركات بارتباح ورشاقة، تجنيد القوى والدفع الكامل للأداء. - تنمية التوازن أثناء الحركة، الارتكازات أثناء الدفع. - الدفع بقوه دون أخطاء، وفي التوقيت المناسب.
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة الإمكانيات الفردية باستعمال تمارين والعب رياضية بشكل منافسة. - القدرة على التنسيق بين مراحل الرمي أثناء الأداء. 	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم تحصيلي (تعلم كيفية أداء رمية قانونية وسليمة) 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك جيد للمراحل الأساسية، رمي ومسار الذراع أثناء عملية الرمي. - تقييم فني للأهداف المعلن عنها.

التقويم التحصيلي

النتائج:

الأستاذ:

المدير

الوحدة التعليمية

النشاط: كرة اليد

المجال التعليمي: الأول

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي

الكفاءة القاعدية: أن يتمكن المتعلم من الاستجابة المناسبة فردياً وجماعياً لمواجهة المؤشرات أو المواقف التي يفرضها الوضع.

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

متوسط التقويم

المعايير (النماذج)	الأهداف الخاصة	الأهداف الإجرائية
- توزيع المهام والأدوار التنظيم والتسيير. قيام التلاميذ بدور شفط داخل الفوج. السعي وراء التنافس، والتتمكن من الاندماج الاجتماعي.	تقييم تشخيصي من أجل الالتفاد في كرة اليد.	- معرفة القدرات البدنية للتلاميذ الحركية والتقنية، معرفة النماذج.
- عدم التخوف من الكرة. تماري الخشونة والاحتكاك. التوجيه نحو الرمبل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. استثمار الفضاءات الحرة. تنمية الارتكازات. السرعة في التنفيذ.	التأقلم مع الكورة	- التأقلم مع حجم وزن الكورة ، تطوير القدرة على التكامل مع الكرة. تطوير القدرة على التعامل معها.
- التنسق بين الجري والتنقل. تحسين التمرير من وضعيات مختلفة. وتنمية الدقة. - زيادة السرعة في التمرير والاستقبال.	التحكم في الكورة من خلال تعلم التمرير والاستقبال.	- تعلم التمرير والاستقبال على مسافات بعيدة.
- المساعدة والمساعدة لبناء خطة اللعب بتقاسم المهام والأدوار. التحكم الجيد في الكرة خلال التنطيط. التأكيد على المساعدة. التنسق بين الجري والتنطيط. التنطيط بسرعة و بدون أخطاء.	تعلم كيفية التنقل في الميدان مع تنطيط الكرة.	- تعلم كيفية استعمال الكرة والمحاولة والتنطيط في حالات بسيطة. تعلم تقنية التنطيط بيد واحدة. التحكم في التنطيط والموازنة.
- التحول المناسب من وضعية إلى أخرى. التحرك السليم والسرعى. المحاصرة والتغطية دون دفع المهاجم. - فهم الموقف والتصدي له.	تعلم أداء مختلف الوضعيات الدفاعية.	- التمرير الجيد في الميدان وإدراك المناطق وتحقيق التأكيد على التمرير من الجناح. التسديد في وجود الخصم وباستعمال الجري والتنطيط.
- التمرير الجيد في الميدان وإدراك المناطق وتحقيق التأكيد على فتح زاوية النزاع . التحكم في ارتكاز الرجلين. التأكيد على رفع الرأس.	تحسين القدرة على توجيه الكرة من خلال مختلف التسديدات	- التمرير من المدافعين في الدفاع لمحاصرة الخصم. خلق وضعية التفوق العددي. الرؤية الجيدة لخصم.
- التمرير الجيد في الميدان وإدراك المناطق وتحقيق التأكيد على ححدود العمل وإبراز وجوده في إطار النظام. التحرك السليم والسرعى. سد عدة هجمات. سرعة الاستجابة السمعية والبصرية.	تنظيم اللعب الجماعي في الدافع والهجوم.	- التفكير في اللعب الخططي واللعب الناجح. تضييق المجالات في الدفاع لمحاصرة الخصم. خلق وضعية التفوق العددي.
- لعب أدوار في حدود العمل وإبراز وجوده في إطار اللعبة. التنظيم الذاتي للعمل. تقييم بدني وفني للتلاميذ والأهداف.	تقويم تصعيبي(منافسة ختامية في كرة اليد).	- تنظيم وتسخير التنافس. تشجيع الأفواج على العمل وخلق الإثارة. الالتفاد على مدى تحقيق الأهداف.

التقويم التحصيلي

النتائج:

الأستاذ:

المدير

الوحدة التعليمية

النشاط: كرة السلة

المجال التعليمي: الثاني

المستوى الدراسي: الثالثة ثانوي

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

الهدف التعليمي: المشاركة في منافسة والقيام بأدوار داعية وهجومية.

منتوج التقويم

الأهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماذج)
- معرفة القدرات البدنية لللابيلد الحركية والتقنية، معرفة النماذج. - الوقوف على حالة الصحة لللابيلد.	تقييم تشخيصي من أجل القوس على مستوى التلاميذ في كرة السلة.	- توزيع المهام والأدوار التنظيم والتسيير. قيام التلاميذ بدور تشريح داخل الفوضى. السعي وراء التنافس، والتمكن من الاندماج الاجتماعي.
- التأقلم مع حجم ووزن الكرة. العاب شبه رياضية تبني الإحساس بطبيعة النشاط وتربياته التنشيطية. تطوير القدرة على التعامل معها. التمرير والاستقبال من الثبات والحركة.	التأقلم مع الكرة .	- عدم التخوف من الكرة. تفادي الخسارة والاحتكاك. التوجيه نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. استثمار الفضاءات الحرة. تنمية الارتكازات. السرعة في التنفيذ.
- تنمية قراراته والتحكم في الكرة وتمريرها. التحكم في التمرير والتلقي. تقوية النظر. تقدير مختلف المسارات. خلق فضاءات حرة واستغلالها.	التحكم في الكرة من خلال تعلم التمرير والاستقبال .	- تطوير تنقلاته بالكرة وبدونها في مختلف الاتجاهات والاقاعات. - تحسين التمرير من وضعيات مختلفة. وتنمية الدقة.
- التحكم في سير الاتجاه الكرة. القدرة على الجري مع تنظيم الكرة. تقدير القوة والدقة الازمة والمناسبة للتسديد. تعلم تقنية التنظيم بيد واحدة. التحكم في التنظيم والمواوغة.	محاورة الكرة من خلال تعلم التنظيم.	- قدرة التحكم في المهارات الفردية وقدرة التمييز بين الحركات. التحكم الجيد في الكرة خلال التنظيم. التأكيد على المساعدة. التنسيق بين الجري والتنظيم. التنظيم 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 والسرعى. فهم الموقف والتتصدي 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 المواوغة أثناء القذف والتسديد والتحكم في الكرة. الدقة الازمة والمناسبة للتسديد.
- التفكير في اللعب الخططي واللعب الناجح. تضييق المجالات في الدفاع لمحاصرة الخصم. خلق وضعية التفوق العددي. الرؤية الجيدة للخصم. التمريرات الطويلة والهجوم المعاكس.	تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم.	- التمركز الجيد في الميدان وإدراك المنشآت وتحقيق النظام. التحرك السليم والسرعى. سد عدة هجمومات. الضغط على حامل الكرة. سرعة الاستجابة السمعية والبصرية.
- تنظيم وتسخير التنافس. تشجيع الأنفاس 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 لللابيلد 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 وتسير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة.

الهدف التعليمي: القيام بالسدن والتغطية في الدفاع والهجوم بما يناسب موقع اللعب.

منتوج التقويم

الآهداف الإجرائية	الأهداف الخاصة	المعايير (النماصis)
<ul style="list-style-type: none"> - معرفة القدرات البدنية للللاميد الحركية والتقنية، معرفة النماصis. - الوقوف على حالة الصحة لللاميد. 	<ul style="list-style-type: none"> تقييم تشخيصي من أجل الوقوف على مستوى الللاميد في الكرة الطائرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - توزيع المهام والأدوار التنظيم والتسيير. قيام الللاميد بدور شسيط داخل الفوج. السعي وراء التنافس، والتمكن من الاندماج الاجتماعي.
<ul style="list-style-type: none"> - التاقلم مع حجم ووزن الكرة. العاب شبه رياضية تبني الإحساس بطبيعة النشاط وترتيباته التنظيمية. - تطوير القدرة على التعامل معها. التمرير والاستقبال من الثبات والحركة. 	<ul style="list-style-type: none"> تحسين الوضعية الأساسية للمس الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - عدم التخوف من الكرة. تفادي الخسارة والإحتكاك. التجيئ نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. استثمار الفضاءات الحرة. تنمية الارتكازات. السرعة في التنفيذ.
<ul style="list-style-type: none"> - تنمية قراراته والتحكم في الكرة وتمريرها. التحكم في التمركز والتقليل. تقوية النظر. تدريب مخنط المسارات. - مهارات تنمي روح التعاون والتضامن(أشكال التمرير). 	<ul style="list-style-type: none"> تعلم تقنية التمرير والاستقبال. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار. الإحساس بقوه الدفع. تحسين التمرير من وضعيات مختلفة. وتنمية الدقة.
<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية الصحيحة للإرسال. الانحناء واتخاذ الوضعية المخضضة أثناء الدفع وإرسال الكرة. التوافق البصري العضلي. 	<ul style="list-style-type: none"> التوظيف العلمي للإرسال وتطبيقه. 	<ul style="list-style-type: none"> - قدرة التحكم في المهارات الفردية وقدرة التمييز بين الحركات. عدم التكفل حول الكرة ومستقبلاها. التوجيئ نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل.
<ul style="list-style-type: none"> - الانتشار فوق الميدان. إدراك المساحة المحمية والحفاظ عليها والتمكن من تحضير مكان العمل. - التمريرات الثلاثية الإرسال، تدارك أهمية التحكم وعلاقتها بالنشاط 	<ul style="list-style-type: none"> الانتشار المسهل في كافة المناطق. 	<ul style="list-style-type: none"> - الدقة في مسار الكرة. تجنب الاصطدام. الانتظام في التغيير. عدم إضاعة الكرة المستمرة.
<ul style="list-style-type: none"> - ترويض المثانة والاستقبال في حالات لعب بسيطة. - تنمية اليقظة. إدراك الحيز ومسار الكرة. تنمية القوة وعلاقتها بالنشاط 	<ul style="list-style-type: none"> تعلم تقنيات السحق في الكرة الطائرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل والتوجه نحو الكرة. التوجيئ نحو الزميل ومحاولة خلق الإثارة خلال العمل. التنظيم فوق الميدان وتوظيف المكتسبات الفنية والمعرفية.
<ul style="list-style-type: none"> - الهجوم والدفاع. الإرسال والعلاقة بين اللاعبين. 	<ul style="list-style-type: none"> تقوية الصد والدعم الخافي. 	<ul style="list-style-type: none"> - اختيار زميل العمل والتعاون معه. تعديل وتكيف الهجوم حسب الموقف الدفاعي. إدراك المناطق وتحقيق النظام الدوري خلال مراحل اللعب.
<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم وتسير التنافس. تشجيع الأفواج على العمل وخلق الإثارة. الوقوف على مدى تحقيق الأهداف. 	<ul style="list-style-type: none"> تقويم تصعيبي (منافسة) خاتمية في كرة الطائرة. 	<ul style="list-style-type: none"> - لعب أدوار في حدود العمل وإبراز وجوده في إطار اللعبة. التنظيم الذاتي للعمل. تقييم بدني وفني لللاميد والأهداف.

التقويم التحصيلي

النتائج:

المدير

الأستاذ:

3/ نموذج إنجاز حصة تعليمية:

الشروط الأساسية للإنجاز حصة تعليمية:

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

- تستدعي اختيار حالات تعلمية تناسب الفعل السلوكي المترقب من التلميذ في ناديه مهمة معينة .
- تستدعي ترتيب العمل في الزمان والمكان استجابة للتطور المهاري والسلوكي للللميذ .
- تستدعي ترتيب عمل التلميذ وجهده طبقا لمقاييس العمل / راحة / استرخاء .
- تستدعي العمل النشيط والحيوي والمشاركة الفعلية للللميذ (الطريقة الحية وضعيات الإشكال) .
- تستدعي التنويع في الحالات التعليمية والمبادرة التلقائية للللميذ 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

الأستاذ: صغيري رابح

مذكرة رقم: 01
الأنشطة: 1/ مداومة * 2/ كرة اليد
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- ميقاتي

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
6 التجربة	- تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللباقة البدنية. - تسخين الجسم مع تشسيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحوسية والاستعداد للعمل		* المدحارة، مراقبة الملابس، التحية الرياضية. * جري خفيف في الملعب ثم أخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير النزاعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقنية Flexion-Extension، الخطوات المتعددة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين القذلة، العيادة شه رياضية: لعبة القاطرة (سلسلة)	- الانتظام والمهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.	15 د
النشاط الأول					
6 التعلم	- المسابقة والنظم وبيث روح المسؤولية. - السعي وراء التفافس. - اكتشاف علاقه تسخير السياق. - نبضات القلب تقارب 180 ن/د		* تنظيم المنافسة، تحضير طاولة التسجيل، تعين حكمين للانطلاق والتسجيل، تحضير بطاقة الملاحظة، تقسيم التلاميذ إلى أربعة أفواج، بداية المنافسة. * الفوج 1 في المضمار، الفوج 2 في الملاحظة استشاق مرأة بالأنف، والزفير مرتن بالفم. * احترام الزميل والشعور بالمسؤولية. * التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلى. * تغيير الأفواج أثناء المنافسة.	- احترام الجري بالأفواج في كل حالات التعلم. 2/ التنفس 5 د - استشاق مرأة بالأنف والزفير مرتن بالفم. - احترام الزميل والشعور بالمسؤولية. - التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلى.	25 د
النشاط الثاني					
6 التعلم	- الشعور بالمسؤولية ومسايرة النظم. - تسخير واجراء منافسة. - إعادة بث روح التفافس. - تطبيق مبادئ اللعب، يحكم ويسهل التحكيم.		* تنظيم المنافسة، تعين حكمين للمقابلة، حكم لتسجيل النتائج وأخر لمسك الميقاتي، ثم بدء في المنافسة، تقسيم التلاميذ إلى أربع أفواج كل فوج يتكون من سبعة لاعبين لإجراه مباراه منافسة بعد اختيار الفرق تجري القرعة. * انتهاء إجراء المباراه الفريقيان الاحتياطيين بلاحظان ويسجلان الملاحظة. * إجراء الدور الثاني والنهائي، بحيث ينقابل الفريقان الخاسرين ثم الفريقان الرابحان في الدور الأول والفرق الأخرى تلاحظ. * إعطاء النتائج النهائية وترتيب الفرق حسب النتائج الحصل عليها، وتعين أحسن اللاعبين من أجل بث روح المنافسة.	- احترام الزملاء. - التحلي بالروح الرياضية. - تسجيل الملاحظات. - تقبيل الهزيمة والخاتمة بعد الفوز. - عدم تضييع الوقت. - احترام قوانين اللعبة	5 د 25 د
6 التفاهم	- العودة باللاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي.		جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أخذ شهيق عميق، مناقشة جماعية بين الأستاذ واللاميذ.	- إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.	5 د

الوحدة التعليمية

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

مذكرة رقم: ①
الأنشطة: 1/ مداومة * 2/ كرة اليد
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- ميقاتي

الأستاذ: صغيري رابح

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
٣ التجربة	تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية- تحسين الاستعداد النفسي- واللائحة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتتنفسية. - الشد وال giove والاستعداد للعمل		<ul style="list-style-type: none"> * المراة مراقبة للباس، 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 الوراء، تقنية Flexion-Extension، اخطوات المقدمة، تمدد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية: لعبة الجري مع الكرة 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
٣ التجربة	إنعام المسافة بنفس الوتيرة، نضجات القلب لا تتجاوز 120/د. - أخذ نبضات القلب بعد نهاية كل مرحلة، التفقيس بالأنف. - إنعام المسافة بنفس الوتيرة والوقت، ببعضات القلب تفوق 160/د. - إنعام المسافة بالأفواج وبنفس الوتيرة. - نبضات القلب تقارب 180/د.		<ul style="list-style-type: none"> * جري لمدة 5 دقائق بوتيرة صغيرة jogging التطبيق 4 أفواج عمل، كل فوج عند عدمة ضاحطة مع الحفاظ على نفس السرعته والتدفُّق بالإيقاع 4-3-4-3. * جري مسافة 6000 م سرعة قصوى مع اعطاء دقيقة للراحة التطبيق 4 أفواج عمل، الجري (100*6) مع أخذ راحة بينية 1د متى بين كل مرة، مع أخذ الأضواء الوقت في كل مرة. * نفس العمل وذاك بالجري مسافة 800 م (200*4) التطبيق 4 أفواج كل فوجين متداخلياً معها، مع أخذ نبضات القلب في نهاية الجهد، مع أخذ راحة 2د مشي. 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الجري بالأفواج في كل حالات التعلم. - التشتت يقين بين الأطراف المطلوبة والسلفية، التقييم في كل مرة أحسن فوج. - الجري يقتضي سرعة، الاسترخاء الجيد بين المراحل. - المحافظة على إيقاع الجري.
النشاط الثاني					
٣ التجربة	<ul style="list-style-type: none"> - تمرير الكرة بيد واحدة. - استقبال الكرة باليدين على مستوى الصدر. - إدخال الخصم بالتدريج، التركيز على التفوق العددي لصالح المهاجمين، الحساب يكون من طرف قائد الفريق. - السرعة في التمرير والاستقبال. 		<ul style="list-style-type: none"> * أخواج عمل، لعبة الميقاتي، كل فوج في منطقه بشكل دائرة، يقوم قائد الفريق في الوسط بتمرير الكرة، وينطلق أحد التلاميذ ليعمل بوردة حول الدائرة ووصل إلى مكانه قبل وصول الكرة إلى الزميل. * نفس مبدأ العمل مع إدخال الخصم بالدرج من أجل العرقفة حيث يدخل مدافع في وسط الدائرة ١ ضد ، ضد ، مع تقليل عدد الكرات إلى كرتين، ومضاعفة التمريرات حتى آخر مدافع، ونجد الاستحواذ على الكرة المدافعين المهاجمين مع التقليص في عدد التمريرات 7 إلى 5 تمريرات. * إجراء لعبة موجهة وذلك بإخراجه مقابلة في كرة اليد بدون تقطط أو تنقل بالكرة. 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> - تدارك العمل الجماعي. - تضادي الخشونة والاحتقار. - تبادل الأدوار أثناء اللعب. - الدقة في اللعب واحترام حدود الملعب. - تطبيق مبادئ اللعبة.
٣ التجربة	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المثني مع أخذ شهق عميق، مناقشة جماعية بين الأستاذ واللاميذ. 	5 د	<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي:

التاريخ

الصفحة: 50

الأستاذ: صغيري دايم

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

النحو	الهدف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
النحو	- تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية - تحسين الاستعداد النفسي - وال LIABILITY. - تسخين الجسم مع تشطيط الدورة الدموية والتنفسية. - التساط والحيوية - والاستعداد للعمل		<ul style="list-style-type: none"> * انتداب مرآة لللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات الروتين التنفسية ثم القيام بالتسخين من وقوع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Flexion-Extension الخطوات المقدمة، تدريب الخلاخلات المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين البقلة. * لعبة شبه رياضية : لعبة الوقف 	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التمسكين الجيد - تقاديم الإصابات - احترام قوانين اللعبة. 	15
النحو	النشاط الأول				5
النحو	<ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على نفس الريتم ونفس المسافة ، تحقيق ما بين 20-30 ثانية عند الذكور، و 25-30 ثانية عند الإناث في كل 100 متر. - التفط على القلب بـ 180-200 بـ الدقيقة. - تحفيق ما بين 45-55 ثانية الذكور، 55-60 ثانية الإناث في كل 200 متر. - إضفاء المسافة بنفس الإيذاع. - تحقيق ما بين 1.30-1.35 كيلومتر عند الذكور و 1.50-1.55 كيلومتر عند الإناث في كل 4000 متر. - بثبات القلب بقارب 180 بـ الدقيقة. 		<ul style="list-style-type: none"> * احترام الجري بالاتجاه مع احترام الوقت وإشارة الانطلاق. - التمسك - نفس 2/1 الاستنشاق ممرة بالأنف والزفير مرتين بالفم. - الوجه واليدين مسترخين والكتفين مرخية. 	<ul style="list-style-type: none"> * احترام المقاطع المسافة 1500 م بـ 65% إلى 60% و بثبات القلب ستراوح ما بين 170-180. * أمواج عمل تحت إشراف قائد كل فوج أيام القمع الذي يوضع في كل 100 متر المסלك 200 المتران المطلوبون في نفس الوقت عند الإشارة. * جري 300+100 = 400 (3*100) جري مع استراحة 30 ثانية مني اخذ الوقت في كل مرة ونipesات القلب في النهاية. * القلب 170-180 بـ الدقيقة. * جري 400+200 = 600 بـ 50% و سترخاء 1د مثني اخذ الوقت ونipesات القلب في النهاية. * جري 800+200 = 1000 (2*400) جري مع استراحة 2د مثني جري بـ 60% من الجهد الأقصى مع اخذ الوقت ونipesات القلب في النهاية. 	5
النحو	النشاط الثاني				5
النحو	<ul style="list-style-type: none"> - يمرر الكرة مع التنقل أماماً. - تطوير العوامل التنفيذية. - إيصال الكرة إلى الزميل المقابل. - يمرر الكرة إلى الزميل ثم يستقبل. - القدرة على التكيف حسب الوضعيات الخاصة. - التحذائن والتحرك عكس اتجاه الكرة. - التحرك السليم ومتوقع اللاعب الأوسط قليلاً إلى الوراء. 		<ul style="list-style-type: none"> - تحذيب خطأ المثني. - ساكرة واسقاط الكرة. - إبراز الثقة في النفس. - القدرة والجري في خط مستقيم. - الدقة في التمرير واستقبال الكرة. - عدم سقوط الكرة والتراكير حسنه وضعه. - القدرة في احياء الكرة. - تطبيق مبادئ اللعبة. 	<ul style="list-style-type: none"> * القيام بالتمرير والاستقبال على طول الملعب بوضع القددين باتجاه الجري، التطبيق 4 أفعال عمل أ ب ج د، كل فوجين تقابلين، والعمل مثني مثني، تبادل الكرة في ما بينهم مع الجري في خط مستقيم وتسليم الكرة إلى الفوج المقابل. * المحافظة على نفس التشكيلة وذلكر بوضع اللاعب رقم 1 في الوسط حيث يمرر اللاعب من الشفوج أول اللاعب رقم 1 ويمرر في خط مستقيم لاستقبال الكرة منها ويعمرها إلى الزيل في الفوج. * سلسلة تكون من 3 أشواط حيث ي PQ كل 3 لاعبين الأولى تبادل الكرة فيما بينهم مع تغير الامان. * إجراء مباريات في كرة اليد مع توضيح أسماء اللاعبين وطريقة تصركمهم في الدفاع والهجوم. 	5
النحو	<ul style="list-style-type: none"> - العودة باللابي ميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج. - وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 	<ul style="list-style-type: none"> * جري خفيف حول الملعب حتى المثني مع اخذ شهقين عييق، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	5

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- ميقاتي

الأستاذ: صغيري رابح

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
١- المقدمة	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللائق البدنية. - تسخين الجسم مع تنطيط الدورة الدموية والتنفسية. - التسلق والجري - والاستعداد للعمل 		<ul style="list-style-type: none"> *المادة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. *جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرنة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الربكين، ضرب العقب إلى الوراء، تقدnation Flexion Extension. المفاصيل، الأطراف السفلية، تمارين البقظة. الغة شبه رياضية : فعية كرة المربعات الثلاثة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط والهدوء. - التسخين الجيد لنفاذ الإصابات - احترام قوانين اللعبة. 	15 د
النشاط الأول					
٢- مراجعة	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين القلب تقارب 170-180 ب/د في كل حالات التعلمية. تحقيق 40 ثا عند الذكور 50 ثا عند الإناث، في كل 200. - تحقيق 40 ثا عند الذكور 40 ثا عند الإناث في كل 400. - تحقيق 40 ثا عند الذكور 3 د عند الإناث في كل 800 م - تحسينات القلب تقارب 180 ب/د 		<ul style="list-style-type: none"> *جري مسافة 400 م بالتقاطع (2*200) بشدة 70% من الجهد القصوى . واسترخاء 1د بالملتى مع اخذ الجهد في كل 200، تضيقات 4 أفواه عمل كل القلب في نهاية الجهد، تطبيق 4 أفواه عمل كل فوج عنده علامة ضاسة تحت اشراف قائد الفوج الانطلاق يكون في نفس الوقت. *جري 800 م بالتقاطع (2*400) بشدة 70% من الجهد الأقصى واسترخاء 2د بالملتى مع اخذ الوقت في كل 400 وتنفسات القلب في نهاية الجهد. *جري مسافة 800 م مرة واحدة بشدة 70% من الجهد الأقصى مع اخذ الوقت وتنفسات القلب في نهاية الجهد. 	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الجري بالآفواج مع احترام الوقت وشاشة الانطلاق. - إدارة العمل من طرف قائد الفوج - التنسق ٢/١ في الاستشراق - التنسق بالآفواج والزفير مرتين بالفم - التنسق بين الأطراف السفلية والعلوية. - الحفاظ على إيقاع الجري والتحكم فيه. 	10 د
النشاط الثاني					
٣- مراجعة	<ul style="list-style-type: none"> - تنطيط الكوة بيد واحدة بالتبادل. - تنطيط الكوة باستمرار فتح يد التنطيط. - تنطيط الكوة باستمرار في تبادل متراج. - استعمال كلتا اليدين. - التأكيد على المساعدة ومساندة المدافع للمهاجم. - تطبيق مبادئ اللعبة. 		<ul style="list-style-type: none"> *أقوى عمل متساوية العدد تتفق خلف خط البدء في متضيق الملعب، تضع شواخص يقوم كل اللاعبين بتنطيط الكرة باستمرار حول العلامات المحددة للجري ثم العودة مرة أخرى إلى خط البدء ورمي الكرة إلى اللاعب المولى. *نفس مبدأ العمل وذلك بوضع شواخص على طول المسار، مسافة مبنية ١ عند الشواخص الخمس، تطبيق فوجين عمل، تمرن تنافسي مع التأكيد على التنطيط بكلتا اليدين. *تقسيم عدد التلاميذ حسب عدد الكرة حيث يقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة أما الذي يحاصرون عرقلة الأولى مع استعمال المحاورة على كلتا الجانبي. *إجراء مقابلة في كرة اليد مع التركيز على تطبيق تقنية المحاورة والتنطيط. 	<ul style="list-style-type: none"> - يجب أن تكون الحركة من الساعدين والملائكة والرخس. - ارتجاه الأصوات وهي مفرودة. - التنطيط من جانب الجسم من استخدام هذا الجانب في تامين الكورة. - التوازن بين تنطيط الكورة وبين توقيت الكرة وبين توقيت الجري. - تغير المراكز بعد كل أيام. - تطبيق مبادئ اللعب. 	6 د
٤- المراجعة	<ul style="list-style-type: none"> - المسودة بالتللاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المثي مع اخذ شهقين عقى، تضيقات العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - اعطاءه التسائح وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 	5 د

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ:

/ المدة: 50 د

مذكرة رقم: 05
الأنشطة: 1/ مداومة * 2/ كرة اليد
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- ميقاتي

الأستاذ: صغيري رابح

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
٩ النهاية	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللائق البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والجهازية والاستعداد للعمل 		<ul style="list-style-type: none"> * المراة مراقبة للباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنسخية تم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Flexion، Extension، اخطوات المقدمة، تدريب العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين القذف. * لغة شبه رياضية : الجري وراء الجبل. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
٩ النهاية	<ul style="list-style-type: none"> - تحقيق 2، و40 ثا عند الذكور و3، عند الإناث في كل 800. - نبضات القلب تتراوح ما بين 180-160 د. - المحافظة على نفس الريتم. - احترام إتسام مسافات الجري. - الاستعداد للمنافسة النهاية. - ادراك الفنالص الهاامة للملاحظة. 		<ul style="list-style-type: none"> * جري 800 م 2* مرات بشدة 80% من الجهد الأقصى، استراحة 3 دقائق، اخذ الوقت في كل مرة، اعطاء الوقت للتلامايد في المرونة، تحقيق بالتقريبا نفس الوقت في كل 800، ولكن الفرق 2 ثا على الأكثرب. * جري سافة 1500 م بأيقاون صغيرة بشدة 80% من الجهد الأقصى- تضليل المنافسة، نبضات القلب تتراوح ما بين 170-180 د. * اخذ الوقت في نهاية الجري واخذ نبضات القلب في نهاية الجهد. * جمع كل التلاميذ، طلب من كل تلميذ تضليل بطاقة الملاحظة. 	٥ د ٥ د ٥ د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الجري بالأيقاون مع احترام الوقت وشارطة الانطلاق. - الاستعداد للمنافسة النهاية. - المقصد على زيادة الجهد لمدة زمنية وعلى مسافة محددة. - التنفس الجيد من 3 إلى 4 خطوات شهقة، إلى 4 خطوات و 3 إلى 4 خطوات زفير.
النشاط الثاني					
٩ النهاية	<ul style="list-style-type: none"> - التحرك السليم والسرعيم. - التقطيط الجيد مع الارتفاع عند 6. - التحكم في التسوازن عند السقوط. - التأكيد على رفع الكرة فوق الرأس. - وضعية الخطوات الثلاثة. - التسديد في وجود الخصم. 		<ul style="list-style-type: none"> * فوجين عمل، كل فوج في نصف الملعب مع وجود حارس زاوية التسديد الذي يسدد بالصفيحي على الرانقانة بالرجل والسيسي والمكبس. * القفز يكون متوازيا على الرانقانة بالرجل والسيسي والمكبس. * التحكم في ارتكازات الرجلين. * محاولة المدافع عرقلة المهاجم من التسديد. * فوجين عمل، كل فوج في جهة من المرمى أ و ب وهناء نف التقطيم، كل فوج في جهة من المرمى أ و ب وهناء فوج الذي يتحرك باتجاه نصف الملعب الذي يستقبلها ويدمرها إلى اللاعب من الفوج ب حيث يهوي الكرة لهاheim بوردة يقوم باستقبال الكرة ومحاولة التسديد نحو المرمى مع محاولة المدافع من ذلك وهكذا. 	١٠ د ١٠ د ١٠ د	<ul style="list-style-type: none"> - رفع الذراعين وفتح زاوية التسديد - القفز يكون متوازيا - التحكم في ارتكازات الرجلين. - محاولة المدافع عرقلة المهاجم من التسديد. - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء التفاصيل وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.
٩ نهاية	<ul style="list-style-type: none"> - العودة باللامايد إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المثبي مع أخذ شهق عيق، تتمدد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	٥ د	

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ:

المنطقة: 50 د

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

معايير النجاح		اللدة	ظروف الانجاز	أوضاعيات التعلم	الأهداف الإجرائية
- الانضباط والهدوء.			- المعايير المراد تحقيقها في الملعب.		- تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية - تحسين استعداد الجسم للبيئة البدنية.
- التمسك الجيد للتقارير الإصابات	15	15	- جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنسجية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وتذلل بدوران الركبتين، افق البعد، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوار، تقوية Flexion، Extension، الخطوات المتعددة، تمدد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين البقبطة.		- تسخين الجسم مع تشفيط الدورة الدموية والتنفسية. - التنشيط والحوبيات والاستعداد للعمل
النشاط الأول					
- احترام الجري بالأخواج مع احترام الوقت وأشاره الانطلاق.	15	15	* تنظيم المنافسة، تحضير الطاولة للتسجيل، وحكم الانطلاق، ومحكم تسجيل النتائج، وحكم لضيوف الوقت، وتحضير بطاقة الملاحظة، التطبيق تقسيم التلائم إلى أربع أخواج جري اختبار العادي وذلك بجربي مسافة 1200-1800.		- مساعدة النظام وروح المسؤولية.
- الاستعداد للمنافسة التهابية.	20	20	* البدء في المنافسة، العمل بالوشاش، الورشة الأولى في الميدان، والجري والتنفس لمسافة 1200 م، الورشة الثانية في تسجيل بطاقة الملاحظة والمرفقة، ملحوظة حلقة التنسج بين الأطراف والتنفس إلى 4 خطوات، الورشة 3 و 4 في التنسج تغير عمل الورشات وذلك بغير المجموعة التي كانت تتنافس بجموعة أخرى وعدها.		- السعي وراء التناقض.
- القوى على زيادة الجهد لمدة زمنية وعلى مسافة محددة.	5	5	* إعطاء التنسج وترتيب التاميم مع تعين أحسن تميم وذلك من أجل بث روح التناقض.		- اكتشاف علاقة تسخير السباق.
- التنفس الجيد من 3 إلى 4 خطوات شهيق، إلى 4 خطوات زفير.	5	5	* 3 و 4 في التنسج تغير عمل الورشات وذلك بغير المجموعة التي كانت تتنافس بجموعة أخرى وعدها.		- بناء القلب تقارب 170-180 د/د.
النشاط الثاني					
- رفع السراويل وفتح ذاتية القصبة.	10	10	* فوجين عمل، ينتقل التميم بدون كرة بين خطى 5 و 6 مع استعمال الوضعية الأساسية للدفاع والتحول على الجانبين مع رفع العينين وثني خفيف للركبتين، التطبيق فوق عمل مرة يكون على خط عمل 6 ومرة بين 6 و 9.		- التحكم في عمل السرجلين والذراعين.
- تقويم الاتجاه عن الصالحة.	10	10	* أربع أخواج عمل، كل فوجين في نصف ملعب فوق في الدفاع وفوج في الهجوم، يقوم الفريق المهاجم تحرير الكرة من اليمين إلى اليسار، أما الدفاع فيقوم بمتابعة الكرة وقطبة المرمى، بحيث عند تحقيق 3 هجمات صحيحة وبدون تقيي هدف تعلق نقطة المدافعين.		- الدفاع عن المنطقة بدون كرة.
- تصحيح السباع صحيح بدون إرتكاب أخطاء.	10	10	* نفس الأخواج تلعب ضد بعضها البعض في ميدان رسمي، فوجين في الملعب وفوجين في الملاحظة مع تقييم الشكلية بعد مدة زمنية.		- التحرر السليم والسرعى.
- تقويم المراكز بعد كل آداء.					- يدفع بطريقة جماعية.
- عدم التناقل حول الكرة.					- تأكيد على التفوق العددي لصالح الهاجمين.
- الانتشار الجيد للأعبيين والنصركي.					- تطبيق مبادئ اللعبة.
- إدراك أهمية التقييم.	5	5	- جري خفيف حول الملعب حتى يتمي مع أخذه شهيق عميق، تمدد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ واللاميدين.		- مراعاة مدة تحقيق الهدف.
- إعطاء التنسج.					
- وترتيب الفرق.					
- حوصلة النشاط.					
العودة باللاميدين إلى الحالة الطبيعية.					
التحصيل					

الوحدة التعليمية

مذكرة رقم: 07

الأنشطة: 1/ السرعة * 2/ كرة اليد

الوسائل: أقماع- كرات- صفارا- ميقاتي

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ:

/ المدة: 50 د

الأستاذ: صغيري رابح

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
٩ النهاية	- تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية - تحسين الاستعداد النفسي - واللائق البدنية.		<ul style="list-style-type: none"> * المناداة مرaqueة للباس، التخيه الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنسخية تم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الربكين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Flexion-Extension، اخطوات المقدمة، تدريب العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية : لعبه القاطرة (السلسلة). 	- الانظام والهدوء.	15 د
النشاط الأول					
٩ النهاية	- تقبل الانضمام لفوج العمل. وتنظيم وتسهيل المنافسة. - عدم الانطلاق قبل الإشارة. - الجري باقصى سرعة حتى خط النهاية. - اكتشاف علاقنة تسهيل السباق.		<ul style="list-style-type: none"> * تنظيم المنافسة، تحضير الطاولة للتسجيل، وتحكيم الانطلاق، وحكم لتسجيل النتائج. * وحكم لتسجيل الوقت، حيث يعطي الترتيب للتلامذة، كل ترتيب يقوم بالجري مسافة 80م عند الذكور و60م عند الإناث من الموضعية المنشطة. * تقسيم التلاميذ إلى ورشتي عمل، الورشة الأولى في مضمار الجري، والعمل تلميذ وراء التلميذ، أما الورشة الثانية في الملاحظة، للاحظة كيفية الانطلاق، الجري في الرواق، التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية، كيفية دخول وهكذا. * لعبة موجهة كل تلميذ يتنافس مع زميله من الورشة الأخرى. 	- احترام الزميل والشعور بالمسؤولية.	٥
٩ النهاية	- إعطاء النتائج وبث روح التنافس.		<ul style="list-style-type: none"> - احترام خط البداية، وخط النهاية. - الجري باقصى سرعة. - التحلي بالروح الرياضية. 	- احترام خط البداية، وخط النهاية.	٥
النشاط الثاني					
٩ النهاية	- الرجوع إلى المنطقة عند تضيع الكرة. - تمرير الكرة بسرعة.		<ul style="list-style-type: none"> * أخواز عمل، فوجين في الميدان، فوق في الدفاع وأخر في الهجوم، وفوجين في الملاحظة، يقوم الفريق المهاجم بالتمريرات فيما بينهم من الميدان إلى اليسار عند سعاء الصافرة يتم وضع الكرة في الأرض والعودة سرعة إلى الميدان في تقابل الفريق المدافع يحمل الكرة ويفهم بناء هجمة مع تغيير المراكز مع كل آداء. * نفس هذا العمل يحدث كل فريقين في ميدان، وأخر في صصف الميدان في كل جهة من الملعب تجد فريقين مدافع وأخر مهاجم، هذا الآخر يقوم تمريرات فيما بينهم و عند سعاء الصافرة يصبح الفريق المدافع أكثر فعالية محاولاً أخذ الكرة من الفريق المهاجم مع تبادل الأدوار فيما بينهم. * إجراء مقابلة موجهة يتم فيها تنظيم اللعب الجماعي في الدفاع والهجوم بشكل محكم. 	- التركيز على التنظيم الجيد للنفاذية، احترام مبادئ اللغة، التركيز على تنمية سرعة الاستجابة، احترام مبادئ اللغة، التركيز على تنمية سرعة الاستجابة، السمعية والبصرية، الانتشار الجيد فوق الميدان، بث روح التنافس، ادراك أهمية التقييم، إعطاء النتائج، وترتيب الفرق، وحصولة النشاط.	١٠
٩ النهاية	- العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي.		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى يتم أخذ شهيق عميق، تجديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	- ادراك أهمية التقييم، إعطاء النتائج، وترتيب الفرق، وحصولة النشاط.	٥

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ:

د / المدة: 50

الأستاذ: صغيري رابح

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

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

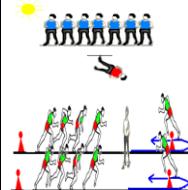
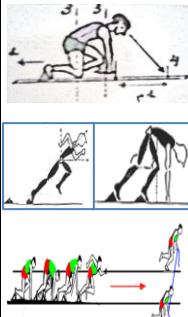
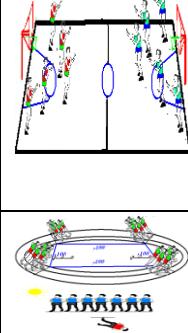
التاريخ:

/ المدة: 50 د

الأستاذ: صغيري رابح

مذكرة رقم: 09
الأنشطة: 1/ السرعة * 2/ كرة السلة
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- ميقاتي

- هدف النشاط الأول: الانطلاق القانونية باستعمال السرعة بتدبر أو فجأة.
- هدف النشاط الثاني: تقييم تشخيصي من أجل الوقوف على مستوى التلاميذ في كرة السلة.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
المرحلة الأولى	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية - تحسين الاستعداد النفسي- واللائق البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - التسخين المفيدة - والاستعداد للعمل 		<ul style="list-style-type: none"> * المناداة مرآة للباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنساوية تم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الربكين، ضرب العقب إلى السرير، تقنية Flexion، Extension، اخطوات المقدمة، تدبر العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين البطة. * العبة شهرياضية : فجأة النجحة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الانظام والهدوء. - التسخين الجيد لنفاذ الإصابات - احترام قوانين اللعبة. 	15 د
النشاط الأول					
المرحلة الثانية	<ul style="list-style-type: none"> - اخذت الوضعيه الأولى للانطلاق. - وضعية القرفصاء. - الارتكاز على الرجل الخلفية مع الاشتلاء. - المقدود على مستوى الكتفين. - الارجل الخلفية تكون منتهية والكتفين عمودين مع البدن. - النظر يكون ام اقصر تقدير أمام خط الانطلاق. - التركيز على الانطلاق بسرعة متدرجة 		<ul style="list-style-type: none"> * يتعلم التلميذ مرحلة البداية وذلك بأمر ذاته، وضعية الانطلاق. * إعطاء المعايير الثلاثة لوضعية الرجل. - المحافظة على الوضعيه المثلث للاتساع. - الارتكاز على الرجل الخلفية للاتساع. - الارتكاز على الرجل الخلفية تكون منتهية والكتفين عمودين مع البدن. - التركيز على الانطلاق بسرعة متدرجة 	<ul style="list-style-type: none"> - احساس التلميذ - يتعلم التلميذ مرحلة البداية وذلك بأمر ذاته، وضعية الانطلاق. - إعطاء المعايير الثلاثة لوضعية الرجل. - المحافظة على الوضعيه المثلث للاتساع. - الارتكاز على الرجل الخلفية للاتساع. - الارتكاز على الرجل الخلفية تكون منتهية والكتفين عمودين مع البدن. - التركيز على الانطلاق بسرعة متدرجة 	10 د
النشاط الثاني					
المرحلة الثالثة	<ul style="list-style-type: none"> - تقبل الانضمام إلى فوج العمل، وتقاول أعضاء الفوج. - الإحساس بالوضعيه الأساسية والعلاقة بين الزملاء. - تقاسم المسئوليات في التسيير والتنظيم والشعور بروح التنافس وأهمية الأدوار المسندة والتحكيم واللاحقة 		<ul style="list-style-type: none"> * احترام الزميل السير والمشاركة في التظيم. - إدراك أهمية وقيمة تكافف وتجمع القوى والجهود من أجل الوصول إلى مساعي مشتركة. - إدراك أهمية التقييم، إعطاء المعايير، ترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 	<ul style="list-style-type: none"> - احترام المعايير، تعين حكم المقابلة، حكمين يسجلان النتائج، وتحارب يسكن الميقاتي، مع تحضير بطاقه الملاحظة والمرأفة، تطبيق تقسيم القسم إلى أربعة فرق أحواج بـ جـ دـ كل فوج يكتون من سعة لاعبين يجريون المقابلات التنساوية بعد اختيار الفرق تجري القرعة مع الرؤساء. * إجراء الدور الثاني، تقابل الفريقان الخامس و السادس، ثم الفريقان الخامس، وتبادل الأدوار فيما بينهم. * إعطاء النتائج وترتيب الفرق مع تعين أحسن اللاعبين من أجل بث روح التنافس. 	5 د

الوحدة التعليمية

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

مذكرة رقم:

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

الأستاذ: صغيري رابح

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
٩ نهاية التعلم	- تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللقاء البدني. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسخية. - التقاء مع الكرة. - والاستعداد للعمل.		<ul style="list-style-type: none"> * امتحانة مراقبة الالياس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك تدريجياً الذراع، قدم الجانع، رفع الريكتين، ثرب العضلات، التقنيات، رفع الراية، تدريب العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية : لعبة النجمة. 	- الانظام والهدوء. - التسخين الجيد لخفف الإصابات - احترام قوانين اللعبة.	15 د
النشاط الأول					
٩ نهاية التعلم	- الجري في الرواق مع الحفاظ على توازن الجسم. - احترام الجيد وإدراك المسار المخصص. - الإحسان بالتسارع الجيد بعد الاطلاقة. - القدرة على تطبيق ريم (الجري تتسارع تدريجي). - التمييز بين الجري بخطوات ذات سعة وخطوات ذات تردد عالي.		<ul style="list-style-type: none"> * فوجي عمل، تقوم بالتنافس بين الفوجين حيث نجح كرية على بعد 20 في منتصف الرواق حيث يدور عليها الت伶ين دون التطرق من الرواق، حيث يقطع المسافة ذهاباً وإياباً ويلمس زمبله وبطريق وهكذا. * فوجي عمل عقبه وفقار، فوجين في صف حيث يكررون الصفنين متوازيين بينهما المسافة 1م من طمادرا من الفوج ب المسافة 20 م مع تغير المراكز بعد كل أداء. * فوجي عمل متوازيين، يمسك كل تلميذ المزميل المقابل على مستوى الحزام ويحاور منه عن التقدم، يجري في نفس المكان برفع الريكتين وأذنيب يدين بهم 10 يتركه للجري بأقصى سرعة ممكنة على مسافة 10 أخرى. * فوجي عمل تتسارع على مسافة 80 م متسقة إلى أربعة متساقطين بين كل متساقط نفع شخص مع الزيادة التدرجية في السرعة التي تكون على الشكل التالي: ١:٤، ٢:٣، ٣:٢، ٤:١، ٥:٠٩٠، ٦:٧٠، ٧:٦٠، ٨:٥٠. 	- يكون الانتلاق من الوقوف. - التنسق بين الذراعين والرجلين. - الجري في خط مستقيم يأقصى سرعة. - الاتصال مع الأرض يكون بالجهة الأمامية للقدم. - الجدية في العمل. - بدء التفاوت. - بدء روح التفاوت.	٦٠ ٥٠ ٦٠ ٥٠ ٥٠
٩ نهاية التعلم	- التحكم الجيد في مسك الكرة. - التمرير واستقبال الكرة على مستوى الصدر. - تغيير أنواع التمريرات (على الجانب، فوق الرأس، ضرب الكرة في الأرض، وغيرها). - التركيز على تمرير الكرة باليدين على مستوى الصدر. - الشعور بروح التفاوت والأدوار المسندة.		<ul style="list-style-type: none"> * لعبه التمريرات العشر- في كل روشة كرة ولاعب في الوسط يقوم بالتمرير بدون سقوط الكرة، لاعبى نقطلة لللقوف الذي ينتهي أولاً، تطبيق أربع أقواف وتنافس مثنى مثنى. * نفس مبدأ العمل مع حساب عدد التمريرات الحصول عليها كل فوج مدة زمالة معينة، الفريق الذي يحصل على أكبر عدد من التمريرات يدعى الفائز. * نفس العمل لكن الآن يتطلبين عدد الكرات إلى كرتين والقيام بتجدد التمريرات البعض، حيث يتم دخول المدافعين في الجهد. * أقوى عمل، أجزاء مقلبة في الميدان الرسمي يتم فيها التركيز على مختلف أنواع التمرير والاستقبال فقط. 	- احترام الزميل المسير والمشاركة في التقطيم. - الدقة في التمرير والاستقبال. - تناول الخبرة. - الاحتكاك. - إدراك أهمية وقيمة تكافف وتجتمع القوى والجفوة من أجل الوصول إلى مسعى مشترك.	٥٠ ٦٠ ٦٠ ٦٠ ٥٠
٩ نهاية التعلم	- العودة بالطلاب إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي.		- جري خفيف حول الملعب حتى يتم مأخذ شهيق عميق، تتمدد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ.	- إدراك أهمية التقييم. - إعطاء التفاصيل. - ترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.	٥

الوحدة التعلمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ:

/ المدة: 50 د

الأستاذ: صغيري رابح

مذكرة رقم: ⑪
الأنشطة: 1/ السرعة * 2/ كرة السلة
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- ميقاتي

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللائق البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسخية. - التعلم النشاط والجويية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * امتداد مراقبة البالغ، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك تدريجياً الذراع، رفع الراحتين، رفع العصب إلى الوراء، تقنية Flexion-Extension، الخطوات المتعددة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعبة شبه رياضية : لعبة الكرات المسروقة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الانظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة. 	15 د
النشاط الأول					
٤ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تحديد سعة مناسبة الخطوة ورفع جيد للرجل. - التمييز بين الجري خطوات ذات سعة وخطوات ذات تردد عالي. - الحفاظ على سرعة قصوى بعد اكتساب التسارع. - تحسين السرعة الأعظمية الجاهزة. - كيفية الدخول في خط النهاية. 		<ul style="list-style-type: none"> - وضع حاجز متالية قصيرة بارتفاع 30 سم وبعد بيها من 80-40 سم اجتاز تلك الحاجز باسرع مدة ممكنة بالنسبة إلى جميع اللاعبين. * الجري في نفس المكان وعند الإشارة الجري بأسرع سرعة وبخطوات وثانية حوالي 30، بعدها الجري برفع الفخذين المسافة المتبقية. * اكتساب نسبيات بعد الجري في منحدر صانى نسبياً، الالتفاف من القمة والعودة إلى المدخل من اجل اكتساب اسرع حركى ممكن، بعد نهاية المنحدر يكمل الجري بين اثنين موضعية على الأرض بعد بيها حوالي 80-40 سم. * جري مسافة 50 م حيث تقىس إلى تسمى، مسافة 20 م بسرعة متوسطة وعند الوصول إلى الشخص تعطى له إشارة لكي يجري مسافة 30 بأقصى سرعة ممكنة. * الجري مثمن مثلي على خط النهاية ضعف تسخين ينسك كل واحد منها على خط العجل المفتوح على خط الوصول حيث يحاول كل عداء النخل بالتصدر مع الخفض في السرعة خلال الوصول. 	<ul style="list-style-type: none"> - رفع جيد للشخص إلى الأعلى. - التسقير بين حركة الأطراف الملووسة والأسفالية. - النظر إلى الأمام وعدم النظر إلى الألواح. - وضعية الجسم تكون عمودية، عدم التوقف عند العلامات. - الجري في مسار مستقيم وعدم التباطؤ في النهاية. 	٦ د ٥ د ٦ د ٦ د ٧ د
النشاط الثاني					
٥ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التحكم الجيد في مسك الكرة. - اخذ الواقع 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، احدهما في الميدان والأخر على التماس، حيث يقود الكرة بالتصفيير العذر وتحقيقها في المقابل يتم دخول الكرة و احد تلو الآخر محاولة استرجاع الكرة، وعند تضييق الكرة يحاول اللاعبون الرجوع إلى منطقة الدفاع لأخذ وقفهم الأساسية، و يقوم اللاعب ببالترميز على خط الهجوم وهذا فوجي عمل بالتزامن فوق الميدان مثلي مثلي ويتم تغيير المراكز بعد كل آداء. * اجراء على شكل مقابلة موجهة، يتم تشكيل الفريق الأول في الدفاع والذري الثاني في الهجوم، وعند الهجوم يتم التمرير والنقل باتجاه الكرة بحيث كل لاعب يزيد بمرر وينهي وستقبل الكرة. * افواج عمل، اجراء مقابلة في الميدان حيث يتم فيها اخذ الواقع الأساسية في الدفاع الهجوم ومحاولة عدم التكفل حول الكرة وحالها. 	<ul style="list-style-type: none"> - تجنب الاحتكاك. - التحكم في الكرة. - ادراك العمل - تجنب إسقاط الكرة. - ابراز الثقة في التفاف. - التمركز الجيد في الميدان. 	١٠ د ١٠ د ١٠ د
٦ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالللاميد إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> * جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع أحد شهبيق عميق، تدريب المضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ واللاميد. 	<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية التقييم. - إعطاء التساقط. وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 	٥ د

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ:

/ المدة: 50 د

الأستاذ: صغيري رابح

مذكرة رقم: 12
الأنشطة: 1/ السرعة * 2/ كرة السلة
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- ميقاتي

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
٣- مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللقاء البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والجهازية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * امتحانة مراقبة الالياس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من اوضاع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، اخذ الجذع، رفع الركبتين، ضرب الرقبة إلى الوراء، تقويم Flexion- Extension العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمديد اليقظة. * لعبة شبه رياضية : لعبه الكرة. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
٤- مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم وتسخير المناسفة. - عدم الانطلاق قبل الإشارة. - تقبيل الانضمام إلى فوج العمل. - تقاسم المسؤوليات في التسيير والتنظيم والتحكيم والملاحظة. 		<ul style="list-style-type: none"> * توزيع المهام بين التلاميذ، تعين الملاحظين، الحكام، المسيرين، التركيز على التنظيم وأوراق الملاحظات. * عمل بالآذونات، تقسيم التلاميذ إلى فوجين عمل، حيث يتنافسون التلاميذ مثثلي مثثلي على مسافة 80 متر بالنسبة للذكور و60 م بال بالنسبة للإناث. * تطبيق المناسفة تكون بين أعضاء الفوجين، ثم إجراء مناسفة بين أحسن ثلاث أرقام أولى لكل فوج. 	١٠ د	<ul style="list-style-type: none"> - احترام توجيهات قائد الفريق والالتزام بالعمل المسؤول عليه. - إبراز أهمية وقيمة تكافل وتجميع القوى والجهود من أجل الوصول إلى مسمى مشترك. - إعطاء تناول وترتيب الفرق.
النشاط الثاني					
٥- مراحل 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 واحد بالتسديد نحو السلة، ويحاول اللاحق بالكرة قبل السقوط على الأرض والانتقال إلى الشاهد الثاني وهكذا. 	١٥ د	<ul style="list-style-type: none"> - اللحاق بالكرة قبل السقوط. - تبادل الأدوار. - التحكم الجيد في الكرة خلال التنطيط. - السرعة في التقويم.
٦- مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالللاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المثلي معأخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	٥ د	<ul style="list-style-type: none"> - إبراز أهمية التقييم. - إعطاء تناول وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

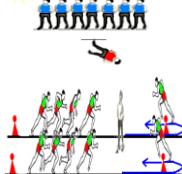
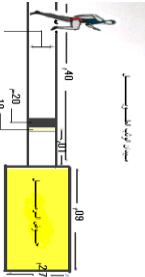
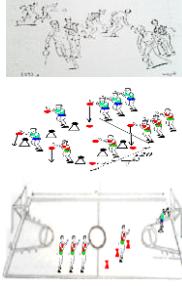
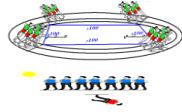
مذكرة رقم: 13

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

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

الأستاذ: صغيري رابح

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللائق البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسخية. - النشاط والجوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المناداة مراقبة للباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الركاعين، اخذ الجامع، رفع الركبتين، ضرب الرقبة إلى الوراء، تقنية Flexion-Extension الحصان، فقرة، الخلاطات المتممة، قفزه تمرين العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمرين اليقطة. * لعبة شبه رياضية : لعبة ماسكة الذيل. 	<ul style="list-style-type: none"> - الانظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة. 	15 د
النشاط الأول					
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم تقنيات تنطيط الكرة من وضعيه المشي. - إتقان مهارة التنطيط بالجري. - التحكم الجيد في الكرة خلال التطبيق. 		<ul style="list-style-type: none"> * توزيع المهام بين التلاميذ، تعين الملاحظين، قائد الفريق والالتزام بالعمل المسؤول عليه. - ترك التلميذ يقفز الثلاثة مع تقسيم حوض القفز إلى 3 مناطق ١-٢-٣، نقطتين ٢-٣ ثلاث لقطات فوق في قفلة، ٢-٣ نقطتين ٣-٤ لقطات فوق في المنافسة والأفواج الأخرى في الملاحظة، مراقبة الجري، الرقابة، المطران، السقوط. - تغير عمل الأفواج بعد كل آداء، إعطاء محاولة ثانية والأداء تقييم مقابل تقييم من كل فوج، وتعطى نقطة لكل فائز لصالح فريقه. * ترتيب الفرق حسب نتائج تعين أحسن التلاميذ من أجل بث روح التنافس. 	<ul style="list-style-type: none"> - احترام توجيهيات - احترام قوانين الرياضة - ترك التلميذ يقفز بكل حرية مع أخذ كل الأخطاء التي يقع فيها. - التخلص بالروح الرياضية. 	١٥ د
النشاط الثاني					
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التسديد بكلتا البددين. - الانتقاء قبل التسديد. - التنطيط الجيد للكرة بين الشوافع. - استعمال البددين 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. * قسم التلاميذ إلى فوجين، حيث فوج يقوم بالتنطيط، والفوج الآخر يقوم بالطمارنة، 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 ونمرى الكرة إلى الزميل المولى، وهكذا. * إجراء مقابلة في كرة السلة مع محاولة تطبيق تقنية التنطيط والمحاورة. 	<ul style="list-style-type: none"> - ضرورة الاستعمال الصحيح لليد من حيث استعمال الكف دون ترك الكرة ترتفع إلى جدعا. - اللاعب الذي يقوم بالطماردة لا يلمس اللاعب الأول. - ضرورة استعمال التنطيط والمحاورة. - احترام قواعد اللعبة. 	٦ د
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالתלמיד إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المني معأخذ شهق عقق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - إبراز أهمية التقييم. - إعطاء المتسابح وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 	٥ د

الوحدة التعليمية

مذكرة رقم: 14

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

الأداة: 1/ القفز الطويل *

الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- ميقاتي

حفرة القفر- شريط فياس- جرافة

الأستاذ: صغيري رابح

• هدف النشاط الأول: تعلم الجري التحضيري قبل القفز.

• هدف النشاط الثاني: تعلم تقنية الخطوات المتنالية ومهارة التصويب من مختلف الوضعيات.

مراحل التعليم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
٣ مراحل التعلم	<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 والحيوية والاستعداد العمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المناداة مرآة للباب، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الظهر، رفع الركبتين- Extension-Flexion. * قرب القفز إلى الوراء، تقنية الخطوات المتنالية، فقرة الحصص، فقرة الخزان، الخطوات المعاكضة، تتميد المضلات، المضالط الأطراف السفلية، تمارين البطولة. * لعبة شبه رياضية : لعنة الهروب من الشبكة 	<ul style="list-style-type: none"> - عدم الانتظام والهدوء. - التخلص من التوتر والجهد. 	15 د
٣ مراحل 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. - التسبيق بين الجري التحضيري ورجل الارتكاز 		<ul style="list-style-type: none"> * نضع حاجز على مسافة 30م، بين كل حاجز آخر 10م، حيث يتم تدريب الجري بسرعه متناظرة من خلال القفز بوجل واحدة من أجل اكتشاف ورجل الارتكاز، التطبيق. * فوجي عمل، الجري تحضيري مسافة 30 متر. * نقوم بوضع مؤشر مثابة لوجه الارتفاع، ينتهى ووضع رجل الارتكاز على المؤشر، وحساب من 11 إلى 15 خطوة مع وضع علامة خاصة بكل عددي، التطبيق: فوجي عمل من القفز ورجل الارتكاز إلى الخلف، والقىمن بتفوّجيز بحوالى 50-55 سم، حيث يتم التخلص من التسخين والتخلص في المسابع الخطوات الأولى مع إضافة خطوتين حتى تتحمّل على طول الجري الاختباري، كل تتميذ يأخذ علامة الخاصة للحساب عدد الخطوات من اللوحة إلى خط الانطلاق. * خطوات رجل الارتكاز= 13 خطوة. * خطوات رجل الارتكاز= 15 خطوة... وهكذا. * نقوم بوضع حاجز بعد لوحة الارتفاع حيث يقوم كل تتميذ من القفز برجل الارتكاز إلى الخلف بالجري بخطوات متناظمة والقفز فوق الحاجز. 	<ul style="list-style-type: none"> - عدم الارتفاع إلى الحاجز أثناء القفز. - يجب أن يكون طول البعد بين الخطوات متسابقاً. - لكل تتميذ علامة انطلاق خاصة به. - التأكيد على وضع رجل الارتكاز على الخشبة. - مراعاة ارتفاع الحاجز أثناء الارتفاع. 	10 د
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم تقنية الوقوف ذو الصيغة الواحدة. - تعلم تقنية الوقوف ذو الصيغة المتناثرة. - تعلم تقنية الوقوف ذو باستعمال الكرة. - تعلم تقنية الوقوف من وضعية اللعب. 		<ul style="list-style-type: none"> * جري عادي داخل ميدان كرة السلة، عند الإشارة تم تتميذ يبقى في وضعية الوقوف ذو الصيغة الواحدة، وعند الإشارة إعادة الجري مرة أخرى، نفس التمرين السابق، ولكن عند الإشارة كل تتميذ يكون في وضعية الوقوف ذو الصيغة المتناثرة. * يقسم القسم إلى أربع أقسام، ويقوم التتميذ الأول من كل فوج بضرب الكرة على الأرض ثم اقتطاعها مع تطبيق تقنية الوقوف ذو الصيغة الواحدة، وهكذا حتى الوصول إلى زميل المقابل، ثم تطبيق الصيغة المتناثرة. * يقسم القسم إلى أربع أقسام، كل فوجين على خطين متوازيين حيث يقوم كل اثنين بالتمرين والاستقبال على طول الملعب وعند كل استقبال يجب عمل تقنية الوقوف. * جري خفيف حول الملعب حتى المبني من أخذ شهيق عميق، تتميد المضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - ضرورة الوقوف للتمارين. - التخلص من التوتر والجهد. 	10 د
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالللاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - اعطاء التلاميذ وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 		5 د

الوحدة التعليمية

مذكرة رقم: 15

الأنشطة: 1/ القفز الطويل * 2/ كرة السلة

الوسائل: أقماع- كرات- صفاراة- ميقاتي
حفرة القفز- شريط قياس- جرافة

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.
المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ: / المدة: 50 د

الأستاذ: صغيري رابح

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
نهاية التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تحية الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللباقة البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والحيوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المناداة رياضية للناس، 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 الربطين، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Flexion- Extension، ضرب العقب إلى الوراء، تقنية Extension، الحصان، قفز الفراز، والخطوات المعلقة، تمديد العضلات، الفاصل، الأطراف السفلية، ممارسة البطة. * لعبة شبه رياضية : لعبه الجري مع الكرة 	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتنقدي الإصابات - احترام قوانين اللعبة. 	15 د
النشاط الأول					
نهاية التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - الدفع الكلي برجل الارتكاز. - تقوية رجل الارتكاز. - الانطلاق برجل الارتكاز إلى الخلف. - القفز بواسطة رجل الدفع. - المركبة التوافقية للذراعين. - عدم دخول الرجل إلى الأمام من أجل البحث عن الرمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * تقوم بوضع حواجز او مناديق ارتفاعها من 20 إلى 30 سم، المسافة بينهم من 15 إلى 25 سم بحيث تكون كل قمة بالاطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف والقيام بذلك خطوات تحضيرية والقفز على الحاجز أو فوق المسندوين بحيث تكون كل ارتفاع متسق مع حركة ثني الذراعين (CRZ)، خطوة، فوق جسم الريادة التدرجية في ارتفاع الحاجز، الأداء عليه من ثم، تكرار عدة مرات. * تقوية بوضع 6 حواجز بمسافة 4 إلى 5 م، ارتفاعها من 15 إلى 30 سم، تكون كل حاجز وحده يقون كل قمة بالاطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف، واحدة خطوات تحضيرية والقفز وسقوط برجل الارتكاز ثم القفز على الحاجز الثاني وعقب برجل الارتكاز إلى الخلف ثانية، تطبيق، نفس مبدأ العمل. * رجل الارتكاز في الحاجز الأول تكون مستقيمة. * رجل الارتكاز في الحاجز الثاني يكون العقب إلى الوراء. * تكون مسافة ارتفاع 70 سم قبل الحاجز و70 سم بعد الحاجز. 	<ul style="list-style-type: none"> - القفز والاستقبال. - المحافظة على رجل الارتكاز. - الارقاء مستقيمة ورجل الارتكاز إلى الخلف. - اثنا كبار أمام الحاجز، اثنان صغير تحت الحاجز. - الرجل يأخذه سرعة وقفزه يكون عموديا. - الريادة في ارتفاع الحاجز. 	15 د
النشاط الثاني					
نهاية التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التسبيق بين تقنية الخطوات المتاليّة D.S وتقنيّي التقطيط والمحاورة. - الانتشار الجيد فوق الميدان وتنمية البطة. - تنمية الارتكازات أثناء الدوران. - الإحساس بالعلاقة ما بين المهارات (التنطيط السرعة التسديدة...). 		<ul style="list-style-type: none"> * تقسم القسم إلى فوجين، بحيث يتضمن كل فوج في نصف الملعب ونضع أمام كل فريق ملقطين على بعد معين، 4 شواصخ وموزع، حيث يقوم كل واحد باستئصال الكرك والقيام بعملية التقطيط والمحاورة بين الشواصخ، والقيام بخطوات تحيط فوق الحرفين ثم الارقاء والتسديدة نحو الهدف، بحال استرجاع الكرك والرجوع إلى الفريق الثاني وعكسه. * تقوم بتقسيم القسم إلى فوجين كل واحد منها في نصف الملعب حيث يقوم أحد الفوجين بالانتشار والتقطيط والتربيز بين الزملاء ومحاورة بناء هجمة، و عند سماع الصافرة يتم وضع الكرك والانتقال إلى منطقة الدفاع، وهكذا، إجراء مقلبة في كرة السلة يتم فيها تطبيق كل المهارات. 	<ul style="list-style-type: none"> - سرعة الأداء، عدم ضياع الكرة. - الانتشار والتوزيع الجيد داخل الميدان. - سرعة التفريز المهارات. - عند الانتقال يجب التنسيق بين الجري والنظر للزميل المقابل. - احترام قواعد اللعبة. - ادراك أهمية التقييم. - اعطاءه التساحي وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 	10 د
نهاية التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالللاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> * جري خفيف حول الملعب حتى المشي معأخذ شهيق عميق تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 		5 د

الوحدة التعليمية

مذكرة رقم 16

الأنشطة: 1/ القفز الطويل * 2/ كرة السلة

الوسائل: أقماع- كات- صفة- ميقات

حفرة القفز - شريط قياس - جرافة

الأستاذ: صغيري رابح

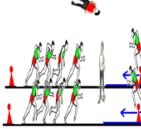
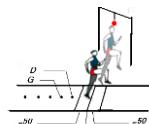
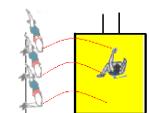
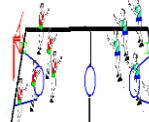
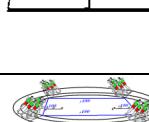
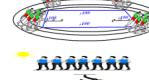
المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ:

التاريخ: 50 د / المدة:

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

معايير النجاح		ظروف الانجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية
المدة	النحو			مراحل التعلم
15	د	<p>- الانتظام والهدوء.</p> <p>- التمسك بخين الجيد لتنقية الإصابات</p> <p>- احترام قوانين اللغة.</p>	<p>* المقدرة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة.</p> <p>* جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات الرونة التفخسية ثم القفزة بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تفنيـة Flexion و Extension قفزة الفراز، الخطوات العلاجية، تفريـة العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين البالية.</p> <p>* لعبة شبه رياضية : لعبة الأرقاء.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين استعداد التفخسيـة والبالية البدنية. - تسخين الجسم مع تشـيط الدورة الدموية والتنفسية. - التـساطـة والجـويـة والاستعداد للعمل.
النشاط الأول				
٢٠	ب	<p>- توقف الشاهدين على مسـتوـي العـيـنـين ورـفعـ السـذـاعـين فـي نـفـسـ الـوقـت.</p> <p>- عـدـ مـرـؤـيـةـ مـشـطـ القـدـمـ أـثـاءـ الـارـقاءـ.</p> <p>- بـجـبـ لـمـسـ الـكـرـةـ بـالـأـسـ حيثـ الـفـخـذـ وـالـكـيـةـ تـنـكـلـ ٩٠.</p> <p>- قـدـمـ الـرـجـلـ الـحـرـةـ عـلـى مـسـتـوـيـ رـبـكـةـ رـجـلـ الـارـتكـازـ.</p> <p>- ضـسـ الـرـجـلـ بـعـدـ الـارـقاءـ، الـعـمـلـ عـلـى طـولـ الـحـوـضـ</p>	<p>* ضـصـ أـربعـ حـوـاجـزـ مـسـافـةـ بـيـنـهـمـ ٣ـ مـ اـرـتـقـاعـهـمـاـ منـ ١٠ـ إـلـىـ ٢٠ـ سـمـ، حـيـثـ يـقـومـ كـلـ تـمـيـدـ بـالـاـنـطـلـاقـ وـالـرـجـلـيـنـ مـضـمـومـيـنـ وـالـقـيـامـ بـقـدـمـاتـ مـفـيـرـةـ لـطـيـلـهاـ قـفـزـةـ كـبـيرـةـ فـوـقـ حـوـاجـزـ مـعـ التـاكـيدـ عـلـىـ حـرـكـةـ السـارـاءـينـ مـنـ أـسـلـىـ الـخـفـقـ إلىـ مـسـتوـيـ الـعـيـنـينـ بـاسـتـعـالـةـ شـاهـدـينـ حـيـثـ يـكـونـ دـعـيـةـ فـيـ نـفـسـ الـوقـتـ بـشـكـلـ دـوـيـةـ قـائـمةـ.</p> <p>* يـقـومـ بـوـضـعـ عـارـضـيـنـ، وـتـعـلـيقـ كـرـةـ فـيـ وـسـطـ عـلـىـ اـرـتـقـاعـ ١٥ـ سـمـ عـنـ طـولـ الـلـاتـامـ، ثـمـ يـقـومـ بـرـسـ منـطـقـةـ اـرـقاءـ، ٥٥ـ سـمـ بـعـدـ بـلـيـلـ الـعـارـضـةـ وـ٥٠ـ سـمـ بـعـدـ الـعـارـضـةـ، بـحـيـثـ يـقـومـ كـلـ تـمـيـدـ بـالـاـنـطـلـاقـ وـرـجـلـ الـارـتكـازـ، رـجـلـ الـارـتكـازـ، زـيـادـةـ الـتـدرـيجـيـةـ فـيـ اـرـفاعـ الـكـرـةـ.</p> <p>* ضـصـ مـوـشـ بـيـثـانـيـةـ خطـ اـنـطـلـاقـ عـلـىـ طـولـ الـحـوـضـ حـيـثـ يـقـومـ كـلـ تـمـيـدـ بـالـاـنـطـلـاقـ وـرـجـلـ الـارـتكـازـ إـلـىـ الـخـفـقـ، وـاـنـدـ مـنـ خـطـوـةـ إـلـىـ ثـلـاثـ خـطـوـاتـ تـحـضـيرـيـةـ وـالـقـفـزـ بـرـجـلـ واحدـةـ فـيـ الـحـوـضـ إـلـىـ الـسـقـبـاـنـ بـرـجـلـيـنـ مـضـمـومـيـنـ، مـعـ تـبـيـثـ الذـارـعـينـ.</p>	   <ul style="list-style-type: none"> - حـرـكـةـ التـوـافـقـيـةـ لـلـذـارـعـينـ. - حـرـكـةـ الرـكـبةـ الـحـرـةـ. - تـقوـيـةـ رـجـلـ الـارـتكـازـ. - قـدـمـ رـجـلـ الـارـتكـازـ. - الـجـريـ باـقـصـيـ سـرـعـةـ.
النشاط الثاني				
٢٠	ب	<p>- احـتـرـامـ الزـمـيلـ الـمـسـيرـ وـالـشـارـكـ فـيـ الـتـنظـيمـ.</p> <p>- إـدـراكـ أـهـمـيـةـ وـقـيـمـةـ كـافـافـ وـجـمـعـ الـقـوـيـ.</p> <p>- الـعـدـ مـرـؤـيـةـ مـشـطـ الـقـدـمـ وـالـجـهـودـ مـنـ اـجـلـ الـوصـولـ إـلـىـ مـسـعـيـ مـشـرـكـ.</p> <p>- إـدـراكـ أـهـمـيـةـ إـعـطـاءـ النـتـائـجـ وـتـرتـيـبـ الـفـرقـ.</p> <p>- حـوـصـلـةـ النـشـاطـ.</p>	<p>* تـظـيلـ الـقـرـفـةـ، عـيـنـ حـكـمـ الـقـابـلـةـ، كـبـشـ يـسـجـلـ اـنـتـاجـ، وـأـخـرـانـ يـمـسـكـانـ الـمـقـاتـيـ، مـعـ تـحـضـيرـ بـطـاقـةـ الـمـلـاحـةـ وـالـرـاقـيـةـ، تـطـبـيقـ تـقـسيـمـ الـقـسـمـ إـلـىـ رـبـعـ أـفـوـأـجـ أـبـ جـ دـ كـلـ يـوـجـ يـكـونـ مـنـ ٥ـ لـاعـبـينـ بـجـرـيـانـ الـمـقـابـلـاتـ التـنـافـسـيـةـ بـعـدـ اـخـتـيـارـ الـقـرـفـ تـجـرـيـ الـقـرـفـةـ مـعـ الرـوـسـاءـ.</p> <p>* إـجـادـ الـدـورـ الـثـانـيـ، بـتـقـابـلـ الـفـريـقـانـ ثـمـ الـقـرـيـانـ الـذـارـعـانـ، وـبـتـابـلـ الـأـدـوارـ فـيـ بـيـنـهـمـ.</p> <p>* إـعـطـاءـ النـتـائـجـ وـتـرتـيـبـ الـفـرقـ مـعـ تـعـيـنـ أـحـسـنـ الـلـاعـبـينـ مـنـ اـجـلـ بـثـ رـوـحـ النـتـائـجـ.</p>	  <ul style="list-style-type: none"> - تـقـبـلـ الـانـضـمـامـ إـلـىـ فـرـوجـ، وـتـشاـورـ أـخـمـاءـ الـفـوـجـ. - الـإـحـسـاسـ بـالـوـضـعـيـةـ الـاسـاسـيـةـ وـالـعـالـقـةـ بـيـنـ الـرـمـلـادـ. - تـقـاسـمـ الـمـسـؤـلـيـاتـ فـيـ الـتـسـيـيرـ وـالـنـظـامـ وـالـشـعـورـ بـرـوـحـ النـتـائـجـ وـأـهـمـيـةـ الـأـدـوارـ.
٥	د	<p>- اـدـراكـ أـهـمـيـةـ التـقـيـمـ.</p> <p>- إـعـطـاءـ النـتـائـجـ.</p> <p>- وـتـرتـيـبـ الـفـرقـ.</p> <p>- حـوـصـلـةـ النـشـاطـ.</p>	<p>- جـريـ خـفـيفـ حـولـ الـلـعـبـ حتـىـ الـمـشـيـ، مـعـ أـخـدـ شـهـيقـ عـمـيقـ، تـمـيـدـ الـعـضـلـاتـ، مـنـاقـشـةـ جـمـاعـيـةـ بـيـنـ الـأـسـتـادـ وـالـلـاتـامـ.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> - العـودـةـ بـالـلـاتـامـيـذـ إـلـىـ الـحـالـةـ الـطـبـيـعـيـةـ. - التـقـيـمـ الـذـاتـيـ.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.
المستوى: الثالثة ثانوي.
التاريخ: 10/10/2023

الدورة: 50 د

الأستاذ: صغيري رابح

مذكرة رقم: 17
الأنشطة: 1/ القفز الطويل * 2/كرة الطائرة
الوسائل: ألعاب- كرات- صفاراة- ميقاتي- حفرة القفز- شريط فيناس- جرافة

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللقاء البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسخية. - النشاط والجوية والاستعداد للعمل. 			<ul style="list-style-type: none"> * المراحلة مرآقبة للباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحركة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، اخذ الجذع، ففع المكتفين، ضرب العقب في السوار، تقنية Flexion-Extension، الخطوات المتعددة، قفزة الحصان، قفزة الفخار، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، للنماضل، الأطراف السفلية، تمارين البقفة. * لغة شبه رياضية: لغة النجمة. 	١٥ د
النشاط الأول					
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقوية رجل الارتكاز وتوجيه القفز نحو الأمام. - الارقاء في مرحلة الطيران. - عدم دخول الرجل من اجل البحث عن الرمل. - يجب إشراك الوقتين الوقت الأول طول في الارقاء وقصير في ضم الرجلين. - الاستقرار بضم الرجلين. - وقت طول ثم سريعة في الطيران والاستقرار. 		<ul style="list-style-type: none"> * تقوم بوضع حاجزين، ارتفاعهما ٥٥ سم - الاستقرار في المحيط بينهما ٥٠ سم إلى ٦٠ سم، حيث يقوم كل تمرين بالانطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف بعد اخذ خطوة كبيرة يتجاوز هذين الحاجزين، والسقوط برجلين مضمومتين مع تثبيت الذراعين. * تقوم بوضع حاجز وراء لوحه الارقاء ارتفاعها ٥٥ سم ثم تقوم تمهيداً بمسك حبل فوق المحيط وبعد ٢ م وارتفاع ١ م حيث يقوم كل تمرين بالانطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف، والقيام بالارقاء والطيران فوق الحاجز والجبل والاستقرار برجلاً مضمومتين. * وضع بارزة بمنطقة مرمى في آخر المحيط، مع وضع حارس لها يقوم كل تمرين بمسك الكرة والانطلاق ورجل الارتكاز إلى الخلف، والجري لمسافة طويلة والارقاء والصعود في المرمى، والاستقرار بضم الرجلين والسقوط. 	<ul style="list-style-type: none"> - الارتفاع من ٦٠ سم إلى ٦٥ سم. - ارتفاع المحيط من ٥٠ سم إلى ٥٥ سم. - ارتفاع الحاجز من ١ م إلى ٢ م. 	١٠ د
النشاط الثاني					
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقبل الانضمام إلى فوج العمل، وتشاور أعضاء الفوج. - الإحساس بالوضعيية الأساسية والعلاقة بين الزملاء. - تقاسم المسؤوليات في التسليم والتنظيم والشعور بروح التنافس وأهمية الأدوار المسندة والتحكيم واللاحظة. 		<ul style="list-style-type: none"> - احترام المنافسة، تعين حكم المقابلة، حكمين يسجلان النتائج، وأخرين يمسكان الميقاتي، مع تضيير بطاقة الملاحظة والمارقية، تطبيق تقسيم النشاط إلى أربعة أفراد أب جد كل فوج يختار من ٦ لاعبين يجريان المقابلات التنافسية بعد اختيار الفرق التي تفرغة مع الرؤساء. * إجراء الدور الثاني، يتقابل الفريقان الخاسران ثم الفريقان الفائزان، وتبادل الأدوار فيما بينهم. * إعطاء النتائج وترتيب الفرق مع تعين أحسن اللاعبين من أجل بث روح التنافس. 	<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج. - ترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 	٥ د

الوحدة التعليمية

مذكرة رقم: 18

الأنشطة: 1/ القفز الطويل * 2/ الكرة الطائرة
الوسائل: ألعاب- كرات- صفاراة- ميقاتي
حفرة القفز- شريط فياس- جرافة

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

الأستاذ: صغيري رابح

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
٣ التجربة	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللائق البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - التسخاط والاحتواء والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المعايير مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحركة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من اخذ حركة وذلك بدورى الذراعين، اخذ الجذع، قفع الركبتين، ضرب العقبس إلى السوار، تقنية Flexion-Extension، الخطوات المتعددة، قفزة الحصان، قفزة الفخار، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لغة شبه وياضية: لغة المتدرب. 	<ul style="list-style-type: none"> - الانظام والهدوء. - التسخين الجيد لنفاذ الإصابات - احترام قوانين اللعبة. 	15 د
النشاط الأول					
٣ التجربة	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم وتسخير 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، تعين الملاحظين، الحكام، المسربين، التركيز على التنظيم وأوراق الملاحظات، ويعطى الترتيب إلى التلاميذ حيث يقوس كل لميذ بالجري داخل السراويل والقفز في حوض الرمل، تطبيق: تقسيم التلاميذ إلى ثلاثة أفواج أ ب ج، ثم تجرى منافسة بالافواج الثلاثة مع تقسيم حوض القفز إلى 3 مناطق ١- نقطة، ٢- نقطتين ٣- ثلاث نقاط، فوز في المنافسة والأفواج الأخرى في الملاحظة، مرقبة الجري، الارتفاع، الطيران، السقوط. * تغيير عمل الأفواج بعد كل أداء، إعطاء محاولة ثانية والذاء يحصل مقابل تأمين من كل فوج، وتعطى نقطة لكل فائز لصالح فريقه. * ترتيب الفرق حسب نتائج تعين أحسن التلاميذ من أجل بث روح التنافس. 	<ul style="list-style-type: none"> - احترام توجيهات قائد الفريق والالتزام بالعمل المسؤول عليه. - ترك التلميذ يقفز بكل حرية مع أخذ كل الخطوات التي يقع فيها. - التخلص بالروح الرياضية. 	١٥ د
النشاط الثاني					
٣ التجربة	<ul style="list-style-type: none"> - تقليل الانضمام لنفوج العمل. - التشاور بين أعضاء الفوج والإحساس بالوضعية الأساسية والعلاقة بين الزملاء. - التأقلم مع الكورة وكيفية التنقل. - محاولة دفع الكورة وليس ضربها. 		<ul style="list-style-type: none"> * لغة التمريرات العثرة، تعين القسم إلى فوجين حيث الفوج ي يقوم بتمرير الكورة فيما بينهم في المقابل الفوج ب يحاول منع هذه التمريرات العثرة في أقل وقت ممكن. * أفواج عمل كل فوج يحاول أن يقوم بتمرير الكورة فيما بينهم بطريقة حرة وواسطة من أجل التأقلم مع حجم وشكل وزن الكورة. * نفس التقسيم الأول حيث يتقابلان الفوجين ويقوم بتمرير الكورة بينهما ب مختلف الطرق (الكرة إلى الأعلى، فوق الرأس، إلى الأمام، على الجانبي، من الوراء، ضرب الكرة في الأرض). 	<ul style="list-style-type: none"> - تجنب اللعب بعنف وقوفة. - الإسرار على تمرير وطريقة حركة وبسيطة. - التنقل في كل الاتجاهات. 	١٥ د
٣ التجربة	<ul style="list-style-type: none"> - العودة باللاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> * جري خفيف حول الملعب حتى الشيء معأخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستانة والتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج. - ترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 	٥ د

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ:

/ المدة: 50 د

مذكرة رقم: 19

الأنشطة: 1/ رمي الجلة * 2/ الكرة الطائرة
الوسائل: أقصاد- كرات- صفارة- ميقاتي
جلات- شرط قياس.

الأستاذ: صغيري رابح

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللائق البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتفسخية. - النشاط والحوسية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المراقبة الرياضية، شرح هدف الحركة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بدورين الذراعين، اخذ الجذب، فرض الميقاتين، ضرب العقبس إلى السوار، تقنية Flexion-Extension، الخطوات المتعددة، قفزة الحصان، قفزة الفخار، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، للنماذل، الأطراف السفلية، تمارين البقلة، لغة شبه وباضية: لعبة القط والفار. 	15	<ul style="list-style-type: none"> - الانظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم وتسهيل 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، تعين الملاحظين، قائد الفريق والأقزام بالعمل المسؤول عليه. - ترك التلميذ يرمي بكل حرية معأخذ كل الأخطاء التي يقع فيها. - التخلص بالرمح الرياضية.. 	٢٠	<ul style="list-style-type: none"> - احترام توجيهات
النشاط الثاني					
٣ مراحل 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 قليلاً في المرة الثانية نفس الشيء، وعند سماع الصافرة الوقوف في وضعية Fliche مع FLEXION مع رفع اليدين إلى مستوى الكتف. * العمل مثنى مثنى حتى يقابل كل تمرين الآخر، الأول يقوم برمي الكرة عادي نحو الزميل، بينما الآخر يحاول أن يمسك الكرة فقط أثناء الاتساع من مع الصعود بالكرة أثناء إتساعه دون رمي، في المحاولة الثانية يقوم برمي الكرة عادي نحو الزميل، بينما الآخر يحاول أن يمسك الكرة فقط أثناء الاتساع من العمل مثنى مثنى، احدهم يرمي الآخر يستقبل بدون رمي في وجود الشبكة. * الجري في الملعب وعند الإشارة، الوقوف في وضعية الاستقبال مثنى، احدهم يرمي الآخر يستقبل مهارة التمرير والاستقبال. 	١٥	<ul style="list-style-type: none"> - الانحناء قليلاً نحو الأرض. - تصحيح التقنية فردية وجماعية. - مسکن الكرة على مستوى الرأس والسقوط بها و عدم الرمي. - استقبال الكرة بالساعدين دون رميها. - التركيز على تحسين مهارة التمرير والاستقبال.
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالللاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى الشيء منأخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	٥	<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج. - وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.
المستوى: الثالثة ثانوي.
التاريخ: ٢٠٢٣ / ٥ / ٥٠

مذكرة رقم: ٢٠
الأنشطة: ١/ رمي الجلة * ٢/ الكرة الطائرة
الوسائل: أقماع- كرات- صفارة- ميقاتي
جلات- شرط قياس.

الأستاذ: صغيري رابح

- هدف النشاط الأول: التأقلم مع الجلة وتعلم وقفة الاستعداد.
- هدف النشاط الثاني: التوظيف العلمي لارسال وتطبيقه.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
٩ التأقلم	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللقاء البدني. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والجوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * الممارسة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحمّة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من اخذ حركة وذلك بتذوير الذراعين، ثني الجذع، ففع المكتفين، ضرب Flexion، الخطاوم الممتدة، قفزة الحصان، قفزة الفخال، الخطاوم العلامة، تمديد العضلات، للنماضل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لعنة شبه وباضية: لعنة الارواح المترددة 	١٥ ٥	<ul style="list-style-type: none"> - الانظام والهدوء. - التسخين الجيد لنفاذ الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
٩ التأقلم	<ul style="list-style-type: none"> - التأقلم مع وزن الجلة وحجمها. - تعلم الوضعية الأساسية للرمي ووقفة الاستعداد. - تطوير الدقة في توجيه الجلة. 		<ul style="list-style-type: none"> * التقسيم التلاميذ إلى فوجين متقابلين حيث يكون العمل على شكل متناسب ومتناوب في تتميم بحمل الجلة البدنية واللمسية وتذويتها على الجسم من الأعلى إلى الأسفل والعكس ثم بين الرجلين ثم بعد ذلك دفعها إلى الأعلى بالذيلين، ثم بيد واحدة ويرميها على شكل قذيفة وهكذا، ثم يستعمل الجلة البدنية بنفس الطريقة. * نفس التقسيم الأول، لكن الأن يقوم كل تمييز بدفع الرجلين إلى الأعلى ثم يمسك الجلة باليد اليمنى ملائمة للرقة بين عظم الترقوة والرقبة والحنك وأنظر إلى الأعلى مع رفع الذراع السسى إلى الأمام والاتزان على الرجل اليمنى وميلان الجذع قليلاً إلى الوراء والرجان متوفقاً ومتذليل، ثم يقو بارسي بدون جاهز ثم بالجلد. * نفس التقسيم حيث توضح حالة بين المفتوجين ويكون العمل متضابط بين التلاميذ يحاول كل منها رمي الجلة داخل الحلقه التي تبعد على مسافة معينة. 	١٥ ٥	<ul style="list-style-type: none"> - التقويم في طرق الرمي. - الإحساس بوزن وحجم وشكل الجلة. - الإحساس بعمل الذراع الراشمة دون تحرك باقي الأعضاء. - الإحساس بعمل الرجلين والذراعين والجلد.
النشاط الثاني					
٩ التأقلم	<ul style="list-style-type: none"> - توضيح الوضعية الأساسية للإرسال. - التركيز على موضع سقوط الكرة. - الدقة في الإرسال. - الإرسال البسيط تحت الكتف. 		<ul style="list-style-type: none"> * اخذ الوضعية البدنية بتقديم احد الرجال على الآخر، يتم حمل الكرة باليد ويساهم رمهها إلى الأعلى قليلاً، محاولة الضرب بمستوى اليد وهي مغلقة، مع احترام منطقة الرمي. * يقوم بتقسيم الملعب إلى ٤ مناطق، ويقوم كل فريق بعد من الانطلاق البسيط، محاولة إسقاط الكرة في هذه المنطلق الأربعه التي تحتوي كل منها على نقطة خاصة بها. * الوقوف في منطقة الإرسال والقيام بارسالات مع الحرية في اختيار نوع الإرسال بحيث تكون الطريقة سليمة. * إجراء مقابلة بين الأذواج يتم فيها التركيز على الإرسال وعملية الاستقبال والتمرير. 	٦ ٦	<ul style="list-style-type: none"> - تصحيح الوضعية الصحيحة للإرسال. - التركيز على موقع سقوط الكرة. - احترام قواعد اللعبة ومحاكاة تطبيق المهارات المطلوبة. - إدراك أهمية التقييم، وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط.
٩ التأقلم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالللاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي مع اخذ شهق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	١٥ ٦	

الوحدة التعليمية

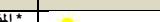
المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ:

النوع: 50 د

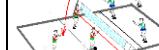
- هدف النشاط الأول: تنمية وتطوير القوة العضلية.
 - هدف النشاط الثاني: الانشار المسيل في كافة المناطق.

معايير النجاح	المدة	ظروف الانجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	مراد التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط والهدوء. 	15	<ul style="list-style-type: none"> * المعايير مراقبة اللباس، النجارة الرياضية، شرح هدف الحصة. 		<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللائحة البدنية. 	9
<ul style="list-style-type: none"> - التمسك بالجيد - تلقائي الإصابات 	5	<ul style="list-style-type: none"> * جري خفيف في اللعب ثم اخذ حركات المرونة التلقينية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، لف الجذع، رفع الركبتين، ضرب العقب إلى السوراء، تقوية Flexion: Extension 		<ul style="list-style-type: none"> - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - التنشيط والحيوية والاستعداد للعمل. 	9
<ul style="list-style-type: none"> - احترام قوانين اللعبة. 		<ul style="list-style-type: none"> * قفزه الشغور، الخطوات العلامة، تغريد العضلات، الممازنة، الأطراف السفلية، تمارين البالغة. * لعبة شبه رياضية: لعبة القاطرة. 			10

النشاط الأول

- الإحساس بعمل العضلات.	٥٠	* وضع كرات طبلية على مسار مستقيم، المسافة بينهم 60 سم، القفز عليها برجلي مضمومتين، ثم برجل واحدة، القفز بعثني المطرقة، الرجلين في وضعية ثنتنة، محاولة مسارة الدليل التي تنسن بين الدينين والرجلين، القيام باختصار الحواجر التي ارتفاعها حوالي 40 سم والمسافة بينهما 80 سم مع الدفع الجيد للرجلين.	 	- تنمية قوة الرجلين واليدين.
- قوة دفع الرجلين واليدين.	٦٠	* وضع قبع مورين، واحد طويل والآخر قصير بينهما التلميذ، يقوم بمسك الجلة على مستوى الذقن ثم القيام بحركة الثني على مستوى العمود الفقري ثم الارتفاع العلوي حتى مستوى العمود الكبير.	 	- تطوير قوة الدفع.
- الإحساس بالقوى الداخلية للجسم.	٦٠	* رمي الكرة البلاستيكية إلى الأمام انطلاقاً من وضعية الجلوس على الركبتين، ثم رمي الكرة على الحائط من وضعية الوقوف ثم الجلوس ثم الوقوف لاستقبالها.	 	- الإحساس الجيد بعمل الدينين والرجلين، وسرعة تنفيذ المهارات.
٩	٩	٩	٩	٩

النشاط الثاني

<p>- تحسن طريقة التمريرات الثلاثة.</p> <p>- السرعة والدقة في التنفيذ.</p> <p>- تغيير الأماكن.</p>	<p>٥٦</p> <p>٢٠</p> <p>٦</p>	<p>* تقسيم التلاميذ إلى مجموعات حيث كل مجموعة تتكون من ٣ لاعبين، حيث واحد يقوم بالإرسال والآخر الاستقبال بالساعدين والتمرير الثالث في عدم وجود شبكة، ثم في وجود الشبكة.</p> <p>* لعب موجهة، تقسيم القسم إلى فوجين وتوزيع الأماكن حسب وضعيات العدة بحيث يقوم أحد التلاميذ المفروض بارسال الكرة إلى منطقة الخصم، الذي بدوره يستقبل الكرة بالساعدين إلى المزولة الذي يقوم بتنويع الكرة إلى الزميل الثالث، الذي يقوم بعملية الارقاء ورفع الكرة إلى منطقة الخصم.</p>		<p>- التسبيق بين مهاراتي التمرير والاستقبال والارقاء.</p> <p>- الانتشار الجديد فوق الميدان.</p> <p>- تغيير الأماكن والأدوار حسب المهام.</p>
<p>- ادراك أهمية التقييم.</p> <p>- إعطاء النتائج.</p> <p>- وترتيب المرق.</p> <p>- حوصلة المشاط.</p>	<p>٥</p> <p>٧</p>	<p>- جر خفيق حول الملعب حتى المش. مع أحد شهيف عميق، تتمدد العضلات، مناقشة جماعية بين الاستاذ والتلاميذ.</p>		<p>- العودة بالللاميذ إلى الحالة الطبيعية.</p> <p>- التقييم الذاتي.</p>

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ:

/ المدة: 50 د

مذكرة رقم:

1/ رمي الجلة * 2/ الكرة الطائرة

الأنشطة: ألعاب- كرات- صفاراة- ميقاتي

جلات- شرط قياس.

الأستاذ: صغيري رابح

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
٣ مراحل التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللائق البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والجوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المراة مراقبة للراس، التحية الرياضية، شرح هدف الحركة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بتدوير الذراعين، اخذ الجذع، ففع المكتفين، ضرب العقب إلى السورة، تقنية Flexion-Extension، الخطوات المتعددة، قفزة الحصان، قفزة الفخار، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، للنماضل، الأطراف السفلية، تمارين البقلة. * لغة شبه وباضية: لغة الجري مع الكرة. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة.

النشاط الأول

٥ د	<ul style="list-style-type: none"> - زاوية ذراع الرمي .45°. - حركة الوجه تكون بمسار الرمي. - تحديد المسار بالذراع الأخرى. - رجل الارتكاز تكون مثنتاً قليلاً. 	<ul style="list-style-type: none"> * تقسم التلاميذ إلى فوجين، يتم الوقوف على خطين، حيث يقفون يكون جانبي وموضعين للرجلين متوازي، أي الجسم يكون في حالة الراحة، يحاول كل تلميذ تنقل إلى الأمام بحيث المسافة بين الرجلين تكون ثابتة. * نفس العمل لكن بأخذ وقفه اتجاه التنقل، وبدون جملة، والانحاء يكون عكس اتجاه التنقل، الجسم أثناء الانحناء يكون في حالة مريرة، يتم الصعود متبعاً بالاتصال والرمي بكمال القوى. * في حل الرمي وفي وجود الجلة البلاستيكية تقوم بتطبيق المهارة بصورة جيدة وبحركة احتاكافية سرعة للرجلين وبنزاع ففع ممتنعة إلى مستوى .45°. 		٦ د	<ul style="list-style-type: none"> - تحديد مسار الرمي ورجل الارتكاز وذراع الرامي، وزاوية الرمي. - سرعة التنفيذ. - الإحساس بقوه الدفع.
-----	--	--	--	-----	--

النشاط الثاني

٦ د	<ul style="list-style-type: none"> - محاولة ضبط توقيت للانطلاق والقفز. - لا يقفز قبل نزول الكرة. - اخذ التقوس اللازم للجذع إلى الخلف أثناء التفريغ الساخن. - ادراك أهمية التقييم. - اعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 	<ul style="list-style-type: none"> * تقسم القسم إلى فوجين حيث يقوم كل فوج بمحاذاة الشبكة ويدون كرة بالقفز والنسق. * تضرر مقدمي في جهة من الشبكة ونطلب من التلميذ أخذ الكرة واصحده فوق المقدم وتحبطة الكرة للأمام الذي يدوره يقوم بعملية القفز ونسق الكرة إلى منطقة الخصم، وهكذا. * كل تلميذ يحمل الكرة ويقوم بالجري والقفز والارتفاع ونسق هذه الكرة على مستوى معين من ارتفاعه. * لغة موجهة، تقوم بإجراء مقابلة في كرة الطائرة يتم فيها تطبيق مهارة الارتفاع والنسق الجيد. 		٦ د	<ul style="list-style-type: none"> - تعلم السحق. - تنمية القدرة. - التنسيق بين القفز والارتفاع. - سرعة التنفيذ. - الدقة في توجيه الكرة.
٥ د	<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى الشيء معأخذ شهيق عميق، تمديد العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 		<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالتلاميذ إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 	٥ د	

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

التاريخ:

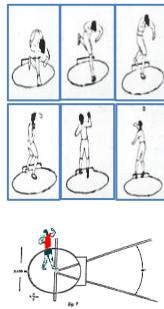
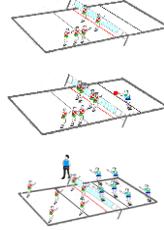
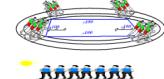
/ المدة: 50 د

مذكرة رقم: 23

الأنشطة: 1/ رمي الجلة * 2/ الكرة الطائرة
الوسائل: أقباء- كرات- صفارة- ميقاتي
جلات- شرط قياس.

الأستاذ: صغيري رابح

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

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	المدة	معايير النجاح
٣ التجربة	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللائق البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والجوية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * المدحادة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من اخذ حركة وذلك بتدوير الدراعين، لف الجذع، ففع المكتفين، ضرب العقبس إلى السورة، تقنية Flexion-Extension، الخطوات المتعددة، قفزة الحصان، قفزة الفخال، الخطوات العملاقة، تمديد العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين البقلة. * لغة شبه رياضية : لغة الارب والغلب. 	15 د	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لنفاذ الإصابات - احترام قوانين اللعبة.
النشاط الأول					
٣ التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التوازن الجيد خلال تحريك الآلة. - الإحساس بالقوى الداخلية. - زاوية الرمي ٤٥°. - الرشاقة والخفة أثناء الدفع. 		<ul style="list-style-type: none"> * كل تمدد على حدا يتم الوقوف في اتجاه معاكس لحقن الرمي حيث يكون الأتحاد إلى الأمام في وضع يكون فيها الجسم في حالة توازن تام، الارتكاز على رجل واحدة التي تكون في جهة ذراع الرامي، بينما الرجل الآخر تكون مموضعة على المشط، حيث يقوم بالانتقال الخلفي لحركة زحف الرجل الارتكاز إلى الوراء ومحاولة ارتفاعه ودوران الجنح في اتجاه الرمي والدفع في مسار قدره ٤٥°، والسقوط على الرجل الآخر. * نفس مبدأ العمل لكن في هذه الحالة داخل دائرة الالمي في وجود الملة الالاستيكية، ثم تغير الجلة بالجلة الحديدية، هكذا. 	١٥ د	<ul style="list-style-type: none"> - زاوية ذراع الرمي .٤٥°. - حركة الوجه تكون بمسار اتجاه الرمي. - تحديد المسار بالذراع الأخرى. - رجل الارتكاز تكون مثمنة.
٣ التجربة	النشاط الثاني				
٣ التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية الارتكاز والارتفاع . - تطوير قوة جدار الصد . - الانتشار الجيد فوق الجدار. 		<ul style="list-style-type: none"> - التسخين بين علية الصد والارتفاع. - إدراك المسافة بين الشبكة واللاعب . - احترام قوانين اللعبة. 	١٥ د	
٣ التجربة	<ul style="list-style-type: none"> - المسودة بالللامي إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - إدراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 	٥ د	

الوحدة التعليمية

المؤسسة: ثانوية الخوارزمي.

المستوى: الثالثة ثانوي.

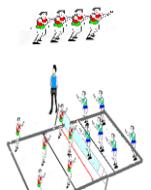
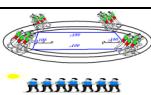
التاريخ:

/ المدة: 50 د

الأستاذ: صغيري رابح

- مذكرة رقم: 24
 الأنشطة: 1/ رمي الجلة * 2/ الكرة الطائرة
 الوسائل: ألعاب- كرات- صفاراة- ميقاتي
 جلات- شرط قياس.

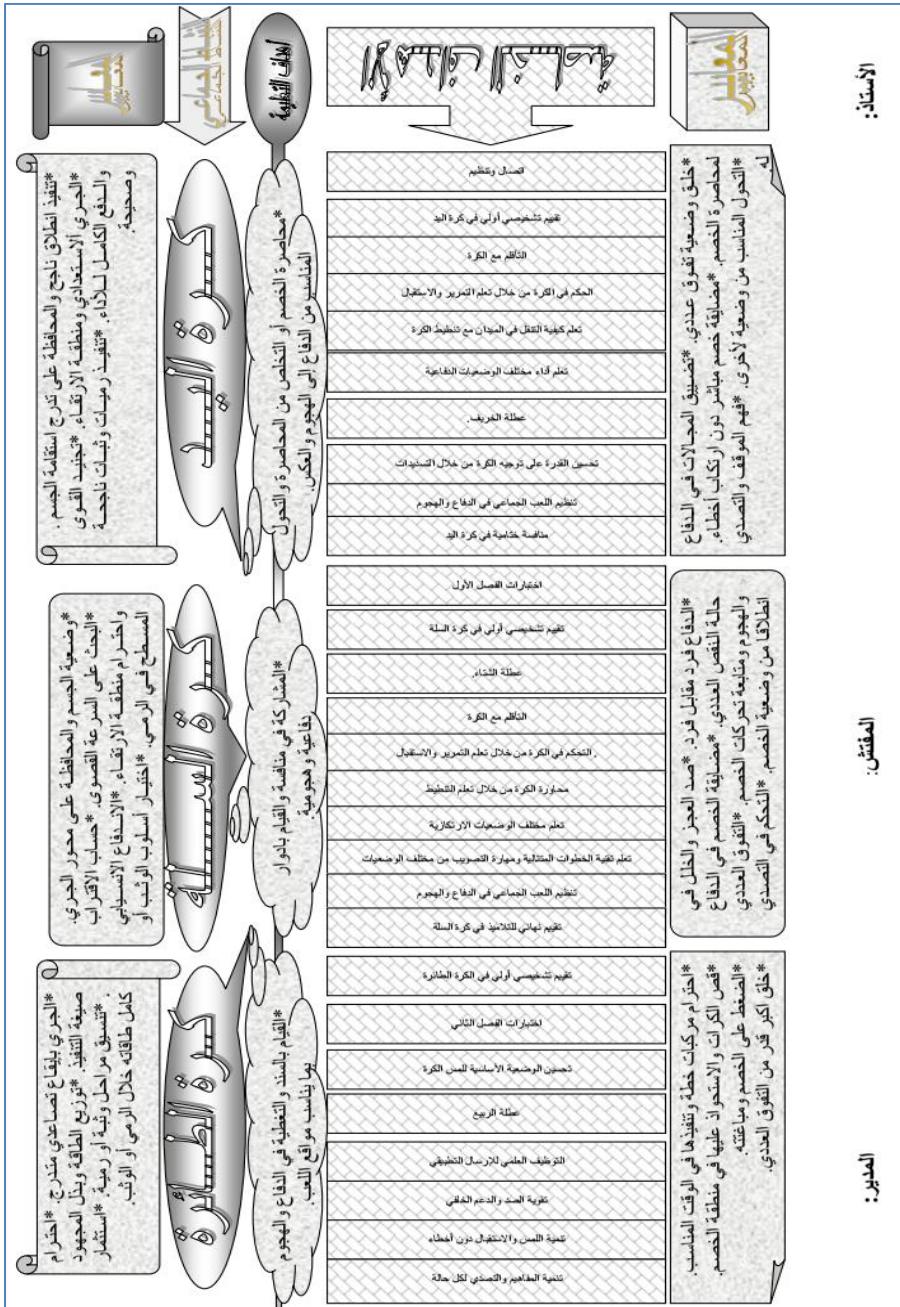
- هدف النشاط الأول: تقويم تحصيلي (تعلم كيفية اداء رمية قانونية وسليمة).
- هدف النشاط الثاني: تقويم تحصيلي (منافسة خاتمية في الكرة الطائرة).

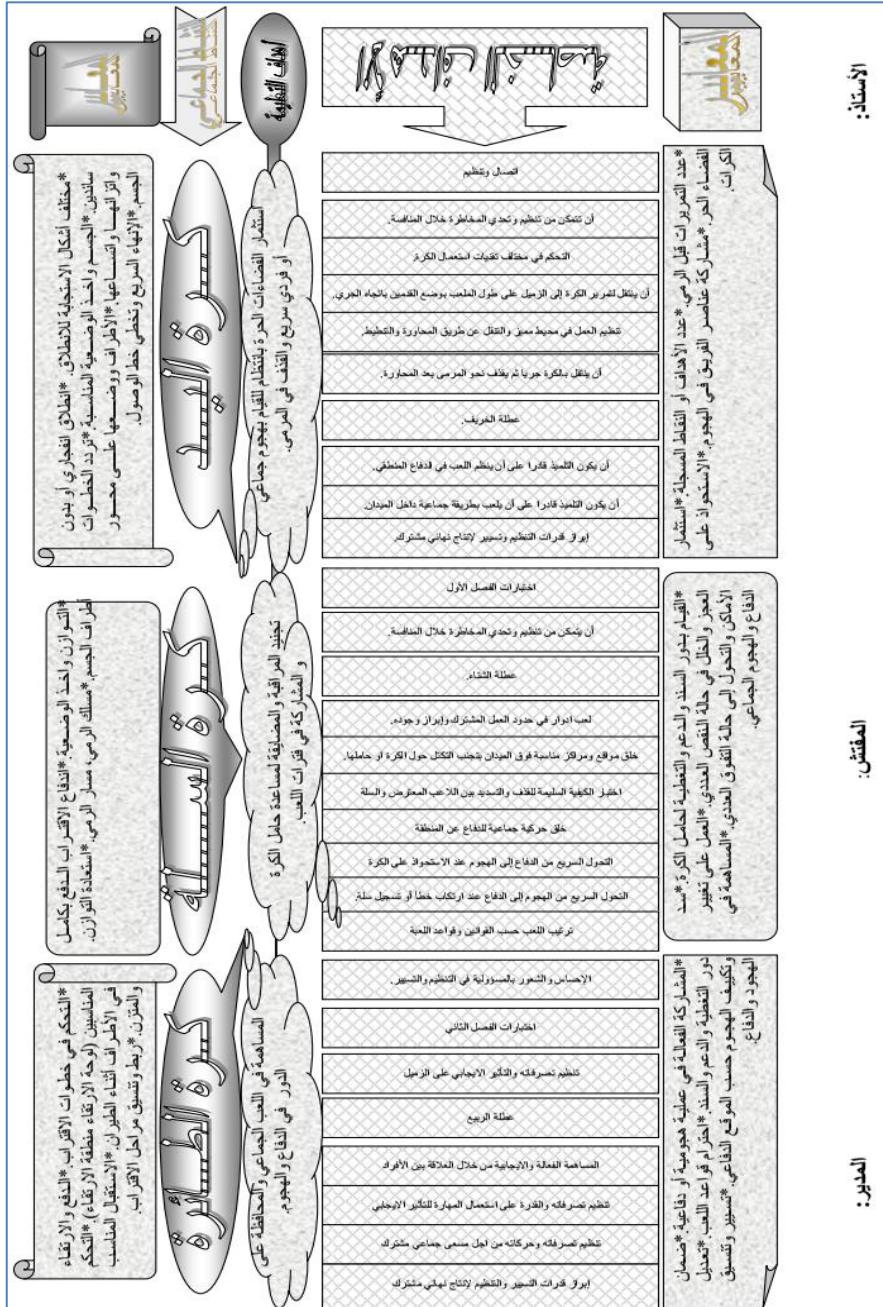
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	المدة
٣ التجربة	<ul style="list-style-type: none"> - تهيئة الجسم من الناحية الفيزيولوجية والبدنية. - تحسين الاستعداد النفسي- واللقاء البدنية. - تسخين الجسم مع تنشيط الدورة الدموية والتنفسية. - النشاط والجودية والاستعداد للعمل. 		<ul style="list-style-type: none"> * الممارسة مراقبة اللباس، التحية الرياضية، شرح هدف الحصة. * جري خفيف في الملعب ثم اخذ حركات المرونة التنفسية ثم القيام بالتسخين من وضع الحركة وذلك بدورين الذراعين، اخذ الجذن، قفع الركبتين، ضرب العقبس إلى السوار، تقنية Flexion-Extension، الخطوات المتعددة، قفزة الحصان، قفزة الفخال، الخطوات العملاقة، تمرين العضلات، المفاصل، الأطراف السفلية، تمارين اليقظة. * لغة شبه و ياضية : لغة الشكبة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الانتظام والهدوء. - التسخين الجيد لتفادي الإصابات - احترام قوانين اللعبة. 	15 د
النشاط الأول					
٣ التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم وتسهيل المنافسة. - الوقوف على القدرات والمهارات الفنية للللاميد. - بث روح التنافس. - تشجيع مجهودات الزميل في تحسين نتائجه. 		<ul style="list-style-type: none"> * توزيع المهام بين التلاميذ، تعين الملاحظين، قائد الفريق، المسئرين، التركيز على التنظيم وأوراق الملاحظات، تقسم القسم إلى 4 مجموعات، م- تبدأ في رمي الجلة، م- تقوم بعملية التحضير للرمي، 3م- تقوم حجب الbalatas واللياس، 4م- تقوم باللاحظة وتسجيل الأخطاء. - يتم تقسيم مجال الرمي إلى ثلاثة مناطق، 1م- نقطة 2م- نقطتين 3م- ثالث نقط. * تجري المنافسة بين الأفواج الاربعة، أثناء المنافسة الأفواج المسؤولة على الملاحظة تقوم بـ ملاحظة الدخول الخروج، ووقفة الاستعداد، مسك الجلة، وضعية الجسم أثناء الرمي، يتم تغيير عمل الأفواج بعد كل أداء، وإعطاء كل فريق محاولة ثانية لكل تلميذ مع ترتيب النتائج وتعين أحسن الرامين. 	<ul style="list-style-type: none"> - احترام توجيهات قائده الفريق والالتزام بالعمل المسؤول عليه. - ترك التلميذ يرمي بكل حرية معأخذ كل الأخطاء التي يقع فيها. - التخلص بالروج الرياضية. 	٢٠ د
النشاط الثاني					
٣ التجربة	<ul style="list-style-type: none"> - تقبل الانضمام إلى فوج العمل، وتشاور أعضاء الفوج. - الإحساس بالوضعيية الأساسية والعلاقة بين الزملاء. - تقاسم المسؤوليات في التسليم والتنظيم والشعور بروح المنافس وأهمية الأدوار المسندة والتحكيم والملاحظة. 		<ul style="list-style-type: none"> * تنظيم المنافسة، تعين حكم المقابلة، حكيم يسلحان النتائج، وأخرين يمسكان الميقاتي، مع تضيير طبقة الملاحظة والمراقبة، تطبيق تقسيم القسم إلى أربعة أفواج أ ب ج د كل فوج ي تكون من 6 لاعبين يجريان المباريات التنافسية بعد اختيار الفرق تجري القرعة من الرؤساء. * إجراء الدور الثاني، يتقابل الفريقان الخاسران ثم الفريقان الفائزان، وتبادل الأدوار فيما بينهم. * إعطاء النتائج وترتيب الفرق مع تعين أحسن اللاعبين من أجل بث روح المنافس. 	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الزميل المسير والمشاركة في التنظيم. - إدراك أهمية وقيمة تكافل وتجتمع القوى والجهود من أجل الوصول إلى مسمى مشتركة. 	١٥ د
٣ التفاهم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالللاميد إلى الحالة الطبيعية. - التقييم الذاتي. 		<ul style="list-style-type: none"> - جري خفيف حول الملعب حتى المشي، معأخذ شهيق عميق، تمرين العضلات، مناقشة جماعية بين الأستاذ والتلاميذ. 	<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية التقييم. - إعطاء النتائج وترتيب الفرق. - حوصلة النشاط. 	٥ د

مَهْوَ مَنْوَعَةٌ

هَتَّازِ السَّرِيَّةِ

الْبَرْنِيَّةُ وَالرِّيَاضِيَّةُ





المعلم	النشاط الجماعي	الأهداف	المعلم	المعلم
<p>* تتقدّم أنطلاقة ناجحة والمحاكمة على تدرّج استقامة الجسم.</p> <p>* الغري الاستعادي ومنظمة الأرقاء.</p> <p>* تجديد القوى والدفع الكمال البداء.</p> <p>* تتقدّم رمليات وثباتات ناجحة وصححة.</p>	<p>كرة اليد</p>	<p>الاهداف الخاصة</p> <p>التعلمية</p> <p>الاذواق</p> <p>الناس من الأنفاع إلى المجموع والمعنى.</p>	<p>الرسال وتنظيم</p> <p>الاتقام مع الكرة</p> <p>الحكم في الكرة من خلال تعلم التعرير والاستقبال</p> <p>تعلم كيفية التقلّل في البدان من بخطيط الكرة</p> <p>تعلم آداب مختلف الوصعوبات المخاغة</p> <p>عملة الطرف</p> <p>تحسن القراءة على توجيه الكرة من خلال التسديدات</p> <p>تنظيم اللعب الجماعي في النفاع والهجوم</p> <p>ملفقة خاتمية في كرة اليد</p>	<p>الاعتبار</p> <p>* تختلي وضعيّة تقوّى عددي.</p> <p>* متصدّر المخالات في النفاع.</p> <p>* متصدّر المخالات في النفاع.</p> <p>* تحول المناسب من وضعيّة لأخر.</p> <p>* تهم الموقف</p> <p>* التصفيّي له.</p>
<p>* وضعية الجسم والمحاكمة على محور الغري.</p> <p>* البث على السرعة التصوّفي.</p> <p>* حصلب الإتقان واحترام منظمة الأرقاء.</p> <p>* تقدّم أسلوب الوثبة أو الرمي.</p>	<p>كرة السلة</p>	<p>ال المشارك في مناقشة والقيام بدور دفاعية وهجومية.</p>	<p>اختبارات الفصل الأول</p> <p>تقييم تشخيصي أولي في كرة السلة</p> <p>عملة الشفاء</p> <p>الاتقام مع الكرة</p> <p>الحكم في الكرة من خلال تعلم التعرير والاستقبال</p> <p>محور الكرة من خلال تعلم التقطيع</p> <p>تعلم مختلف الوصعوبات الارتكازية</p> <p>تعلم تقنية الخطوات المتسلسلة ومهارة التصوّب من مختلف الوصعوبات</p> <p>تنظيم اللعب الجماعي في النفاع والهجوم</p> <p>تقييم تهابي للتلطّل في كرة السلة</p>	<p>* النفاع فرد مقابل فرد.</p> <p>* ضد العجز والدخول في حالة التقى المدحبي.</p> <p>* متصدّر المخالب في البدان والهجوم وتنمية تحركات الجسم.</p> <p>* التقوّى العددي انطلاقاً من وضعية الجسم.</p> <p>* التحكم في التصفيّي للجسم والكرة.</p> <p>* التأهّب في النافع الصالحة في النفاع والهجوم.</p>
<p>* الغري يلقيّع تصاعدي متدرج.</p> <p>* احترام صبغة التقدّم.</p> <p>* توزيع المفهوم.</p> <p>* التقدّم كاملاً طلاقه.</p> <p>* الرمي أو الوثبة.</p>	<p>كرة الطائرة</p>	<p>موقع اللعب.</p> <p>القيام بالسداد والتقطيع في النفاع والهجوم بما يناسب</p>	<p>تقييم تشخيصي أولي في الكرة الطائرة</p> <p>اختبارات الفصل الثاني</p> <p>تحسين الوضعيّة الأساسية للمس الكرة</p> <p>عملة الربح</p> <p>الوظيف العلمي لاتصال التطبيق.</p> <p>تقدير المسدّد والدعم المطلق</p> <p>تنمية المسن والاسقبال دون أخطاء</p> <p>تنمية المطاعم والتتصدي لكل حالة</p>	<p>المعلم</p> <p>* تختلي مركبات خطة وتنبيهها في الموقف المناسب.</p> <p>* تحصل على المجموع وباعتاته.</p> <p>* أكبر قدر من التقوّى العددي.</p>

الأستاذ:

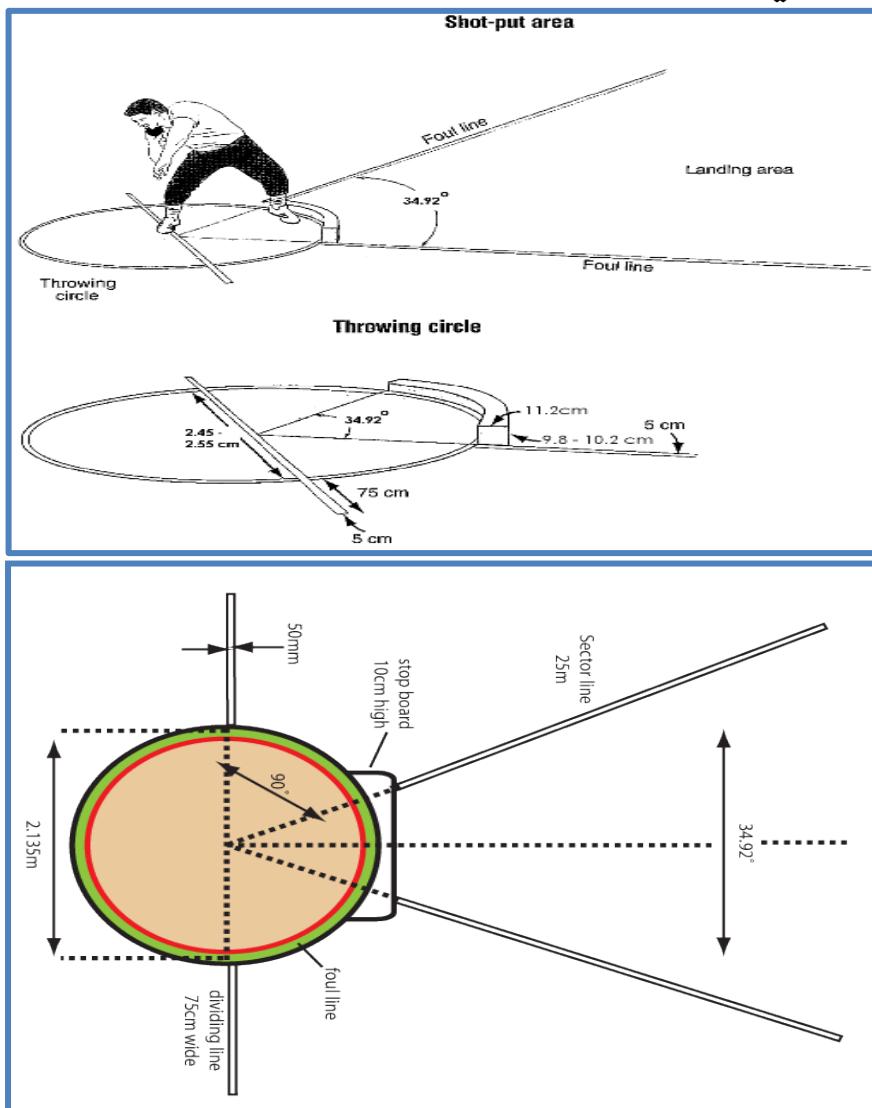
المعلم:

المعلم:

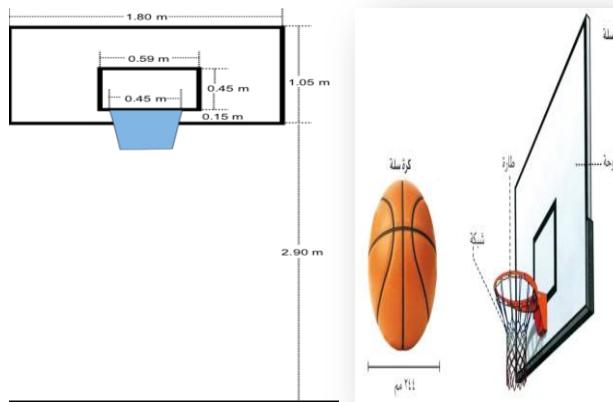
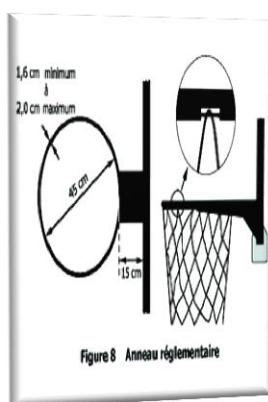
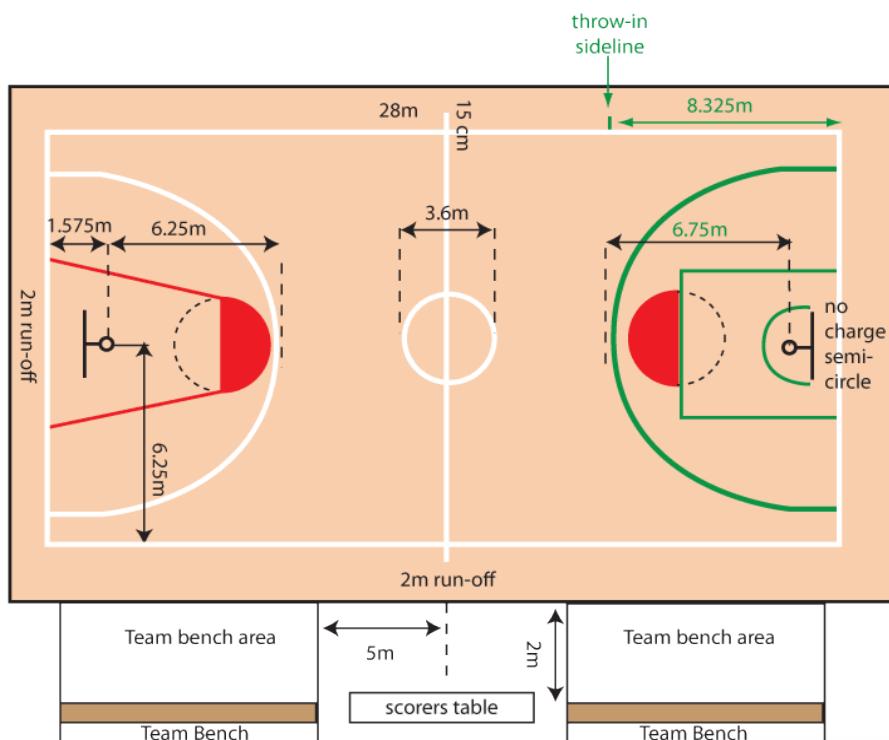
1، واجهة الكراس اليومي

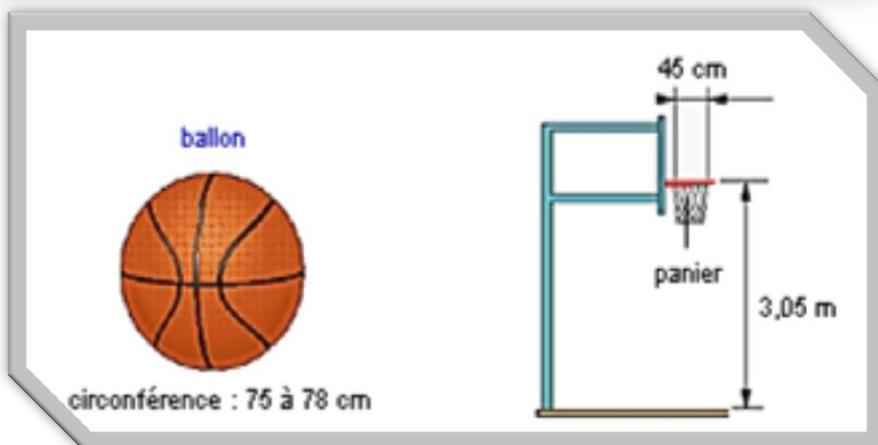
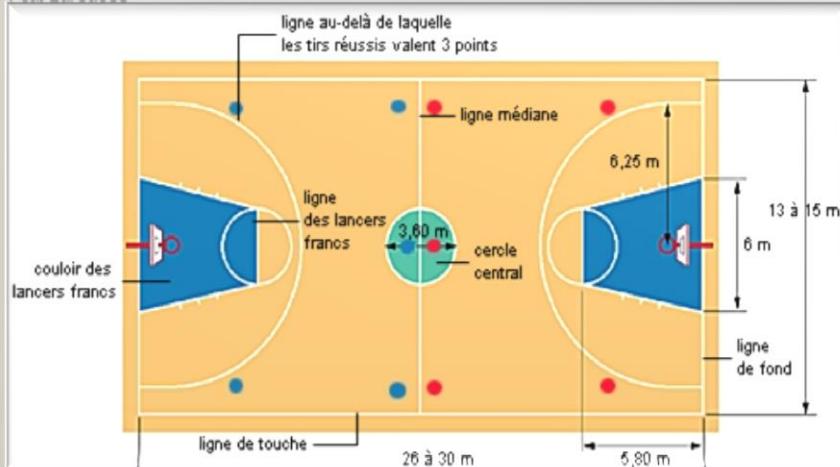


2/ رمي الجلة:

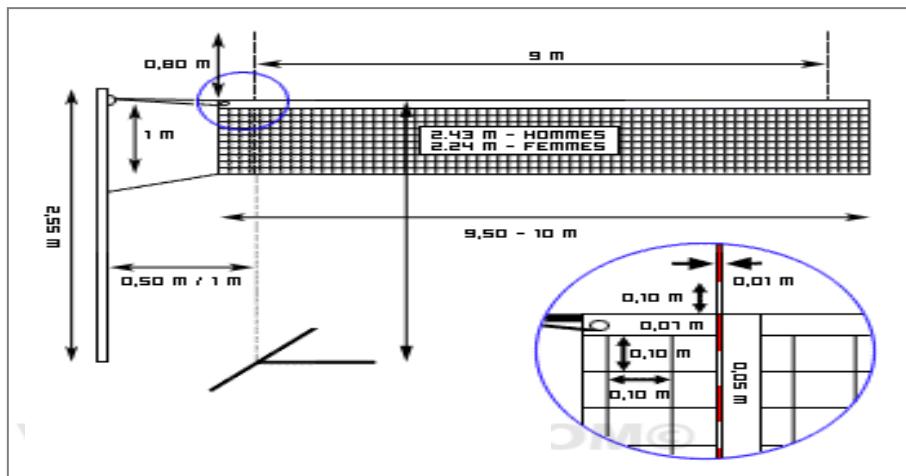
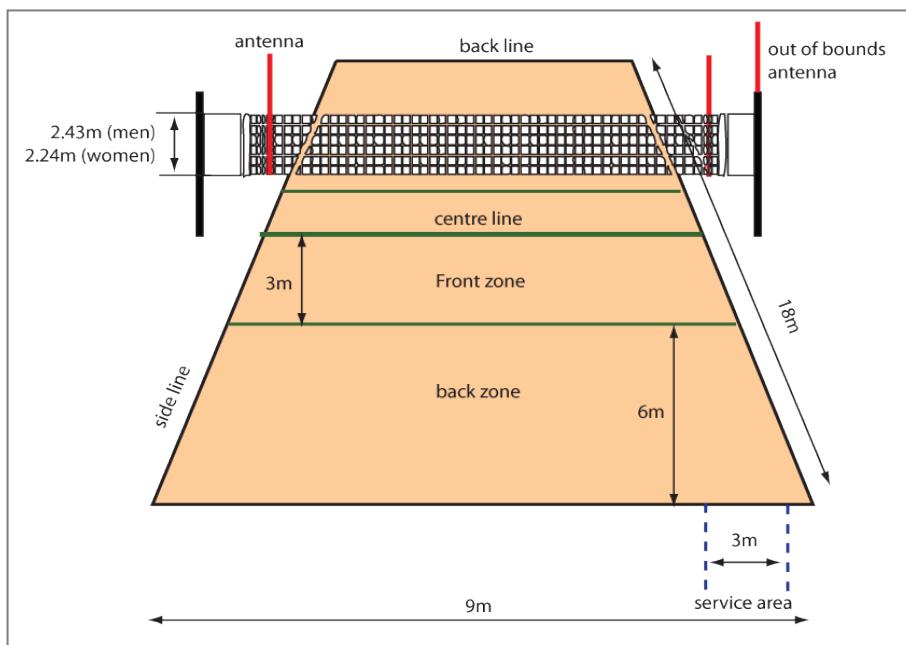


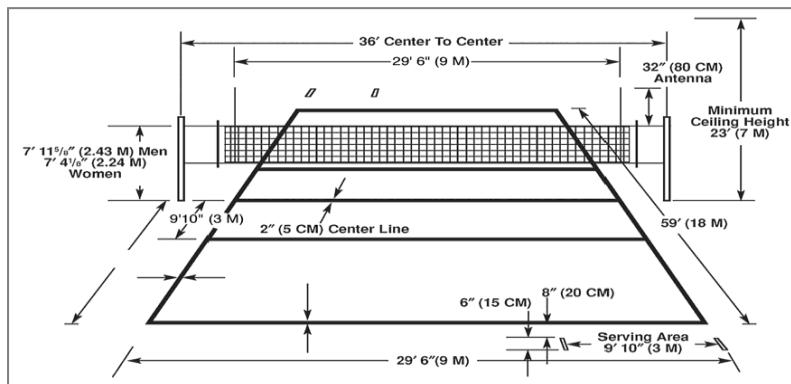
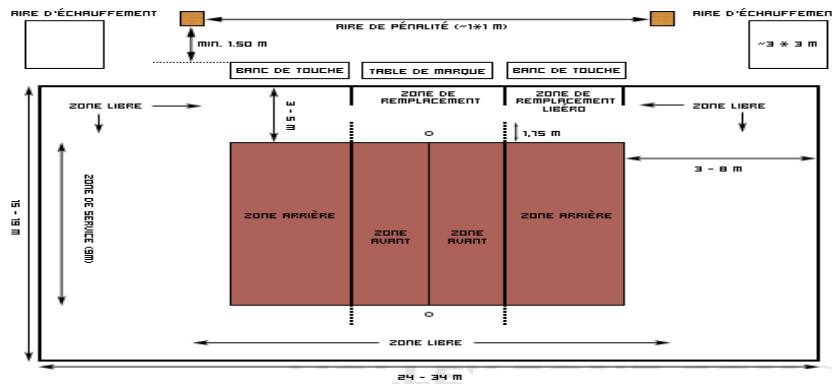
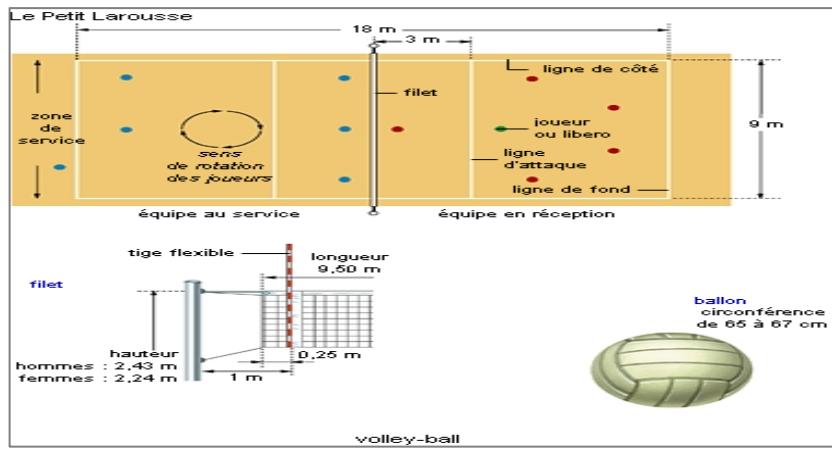
3/ ملعب كرة السلة:



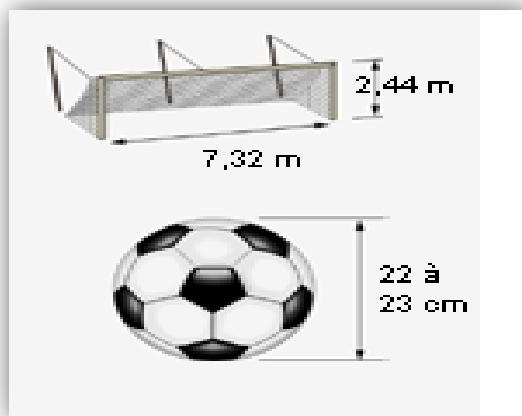
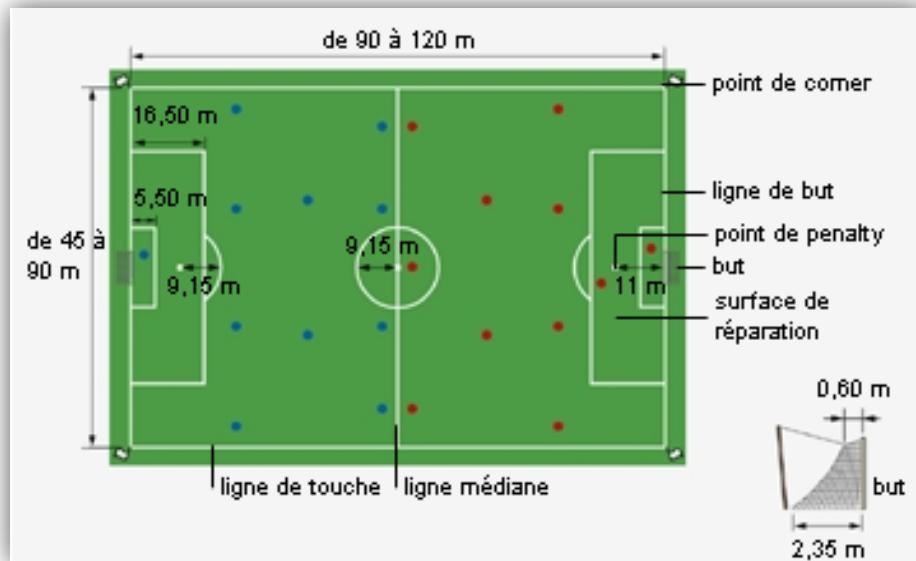


4، ملعب الكرة الطائرة:

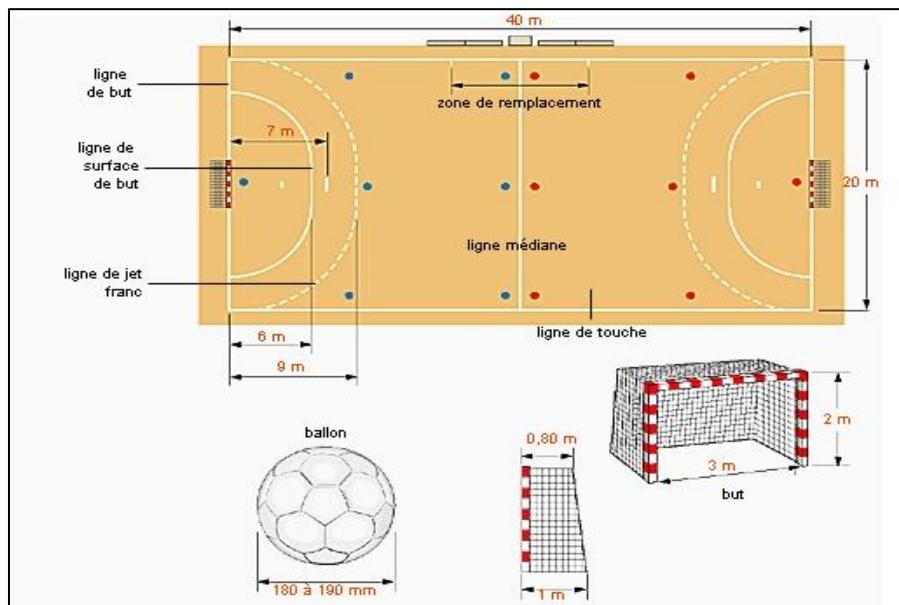
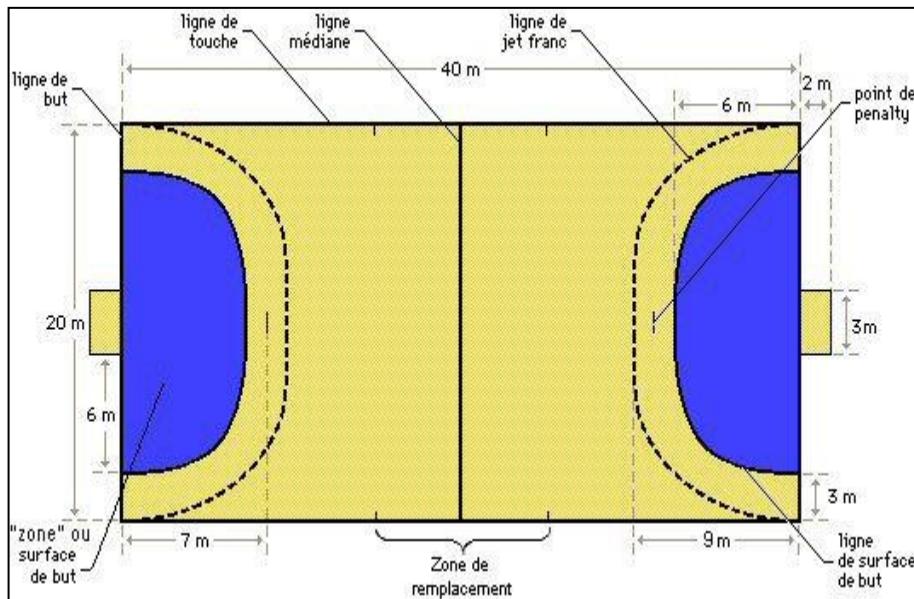




5/ ملعب كرة القدم



6. ملعب كرة اليد



7/ الوسائل البيداغوجية:

السنة الدراسية:

مدرسة التربية للولاية

تألير:

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

LA LISTE DES MATERIELS SPORTIF MINIMAL DANS LES

العدد	النوع	عدد	النوع	العدد	النوع	العدد
1	كرة اليد		كرة السلة	2	كرة القدم	3
4	كرة الطائرة		مرمى كرة اليد	5	عمود الكرة الطائرة	6
7	شبكة الكرة الطائرة		شبكة اليد	10	جلة بلاستيكية	11
8	لوحة تسجيل كرة الطائرة		جلة حديدية	12	جلة حديدية	13
9	شبكة كرات		(LES PLOTS)	14	(DECAMETRE)	16
17	البسة رياضية		(CHRONOMETRE)	19	الكرة الطبيعية	18
21	الصدريات		(SIFFLETS)	20	العيقاني	22
22	الحلقات		(LES CERCEQUX)	23	الحلزون	24
23	الحواجز		(LES OBSTACLES)	25	الحلب	26
24	الصعون		(LA CORDE)	27	بساط الأرض	28
25			(TAPIS DE SOL)	29	مضخة	30
26					أعدة كرة السلة	
27					طولة شرطنج	
28					طولة التنس	

الملاءع

العدد	النوع	عدد	النوع	العدد
1	ملعب طائرة		ملعب بيد	2
2	ملعب بيد		ملعب سلة	3
4	حفرة وثب طوبل		مضمار سباق	5

8/ قائمة المعفيين:

القائمة الاسمية للمعفيين من حصص التربية البدنية والرياضية خلال الموسم الدراسي:

LA LISTE DES ELEVES DISPENSES (ÉES)

الملاءدة رقم 33: لا يمكن الإعفاء من حصص التربية البدنية والرياضية إلا لأسباب صحية، وبناء على شهادة طبية يمنحها طبيب الصحة المدرسة وان تغير تلك قطبيب من قطاع الصحي العمومي او طبيب مخلف او معتمد.

السنة الدراسية:

ثانية:

الرقم	اللقب والاسم	القسم	الطبيب	التاريخ	الملحوظة
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:

٩. التقويم المستمر:

السنة الدراسية:

ثانوية:

متابعة التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضة

قسم:

نقطة التقويم	التقويم المستمر						تاريخ الازدياد	اسماء التلاميذ	الرقم
	تأخر في الحصة	غياب غير مبرر	الحضور بدون بدل	السلوك داخل الحصة	عد المغيبين في المشرفة في	الإلاة			
									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

محتوياته الكراس اليومي

- استعلامات الأستاذ
- مخطط المؤسسة
- مخطط ميدان التربية البدنية
- قائمة جرد الوسائل
- التوزيع الأسبوعي
- التوزيع السنوي
- كفاءات السنة الثانية متوسط
- الوحدات التعليمية
- الوحدات التعليمية
- التنظيم التربوي للأفواج
- استعلامات التلاميذ/ الغيابات
- كشوف النقطاط
- النشاط

النشاط الرياضي		قوائم التلاميذ المشاركين	
الفصل:	النشاط:	القسم:	القسم:
اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم
اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم
القسم:	القسم:	القسم:	القسم:
اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم
اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم
القسم:	القسم:	القسم:	القسم:
اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم
اسماء التلاميذ	الرقم	اسماء التلاميذ	الرقم
القسم:	القسم:	القسم:	القسم:
رزنـامة المنافسات ما بين الأقسام			
الفصل:	المستوى:	النشاط:	التاريخ / اليوم
ملاحظات	النتائج	المقابلات	
رزنـامة النشاطات البلدية والولائية			
المرحلة	النشاطات	التاريخ / اليوم	

الأحد / /

القسم	الساعة	النشاط	المحتوى	ملاحظات
12-10

17-15

الاثنين / /

القسم	الساعة	النشاط	المحتوى	ملاحظات
12-10

16-14

الثلاثاء / /

القسم	الساعة	النشاط	المحتوى	ملاحظات
12-10

16-14

الأربعاء / /

القسم	الساعة	النشاط	المحتوى	ملاحظات
12-10

17-15

الخميس / /

القسم	الساعة	النشاط	المحتوى	ملاحظات
10-08

12-10

11/ سجل كشف النقاط :

السنة الـ١٨

ثانوية :

كشف النقاط في مادة التربية البدنية و الرياضة

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 الأعفاءات:

عدد الاناث:

عدد الذكور:

عدد التلاميذ:

م	اسم التلميذ	تاريخ الإزدياد	الرقم
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			

المدير:

الأستاذ:

13، المنشآت الرياضية:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

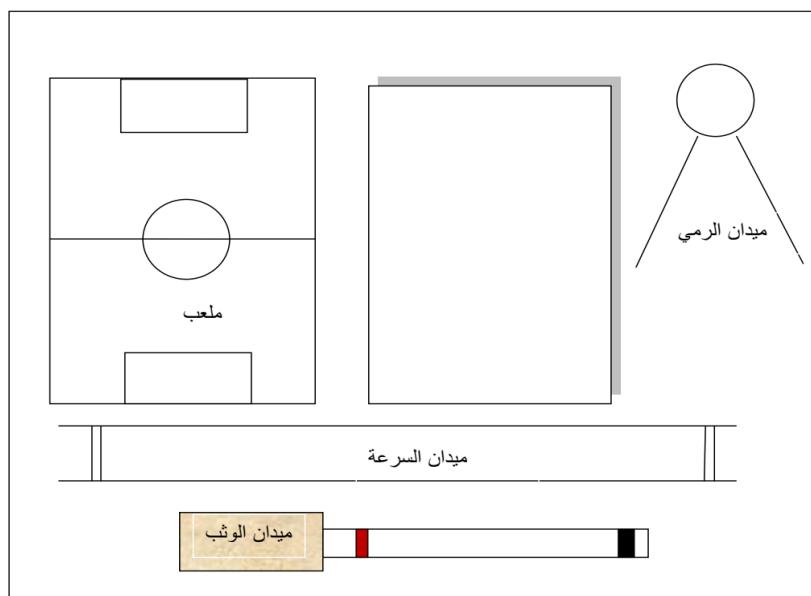
السنة الدراسية:

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 والفن الشفاف بمقاربة الكفاءات والأهداف، بدون طبعة، دار التنوير، الجزائر، 2004.
5. عبد الرحمن التومي: المقاربة بالكفاءات بناء المناهج وتحطيط التعليمات، دار القصبة، الجزائر، 2002.
6. محمد سويم: الإدارة في القرن الحادي والعشرين، دار الهانى للطباعة والنشر، مصر، 1997.
7. محمود عبد الرحمن: 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، تيزى 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، وأخرون: طرق التدريس العامة تخطيطها وتطبيقاتها
التربوية، دار الفكر، ناشرون وموزعون، الأردن، ط.3، 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 السلوكيات 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 المنهج وتطبيقه.
31	1-4 / المسعي المنهج.
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	ه/ 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 المعقّدة (وضعية الأشكال).
42	6-5/ كيفية حل المشكل.
43	7-5/ كيفية تكوين الأفواج.
45	6/ التوجهات التربوية.
49	1-6/ كيف يتم تحقيق السلوكيات المنتظرة؟
52	2-6/ مستخلص توجيهي مطابقاً لخصائص التلميذ.
53	3-6/ كيفية تحدي التقليبات السلوكيّة 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 تنتهي في المعالجة التعليمية؟
61	ب/ الشروط الضرورية للمعالجة؟
62	ج/ لماذا المعالجة ؟
63	د/ معالجة تعليمية للنشاطات الجماعية.

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

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

مختصر السيرة الذاتية



الاسم واللقب: رابح سغيري

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

البريد الإلكتروني: rabahsegħiri@gmail.com

الهاتف: 0774.00.39.92

الشهادات المتحصل عليها:

- شهادة البكالوريا، تخصص علوم الطبيعة والحياة، سنة 1998، ثانوية شريف الأدريسي، ولاية المسيلة.
- شهادة الليسانس، تخصص تربية بدنية ورياضية، دفعة 2002، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الجزائر.
- شهادة نجاح في امتحان التخرج الذي أجري بالمدرسة التطبيقية للشاشة، نع 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 تروبيعي مقترن للتخفيف من بعض الاضطرابات النفسية، إشراف الدكتور: بن تومي عبد الناصر.
- شهادة دكتوراه في العلوم، في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص: الإرشاد النفسي الرياضي، بدرجة مشرف جدا، سنة 2013، معهد التربية البدنية والرياضية، إشراف الدكتور: يوسف 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 2005/04/12، إلى غاية 2005/05/16، أكاديمية بوشنافة عمر جبل مساعدة، ولاية المسيلة.
- أستاذ التعليم الثانوي في مادة التربية البدنية ابتداء من 2005/08/08، إلى غاية 2006/07/07، ثانوية الخوارزمي، بولاية ورقلة.
- أستاذ تعليم ثانوي في مادة التربية البدنية بتاريخ 23/09/2008 إلى غاية 2009/12/31، ثانوية المجاهد دحماني الصالح، الزيتون، المعاضيد، ولاية ورقلة.
- أستاذ تعليم ثانوي مرسم بتاريخ 08/08/2006 إلى غاية 2009/12/29، ثانوية الخوارزمي، بولاية ورقلة.
- مدرب جموي لفريق كرعة القلم البدنية حمام الصسلعة، الرابطة الجبوبية لكرة القدم بالقمة، 2009-2008.
- 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 البدني المكيف والملحمة، بجامعة المسيلة، 29/12/2011.
- أستاذ مساعد قسم (ب) تخصص النشاط البدني الرياضي المكيف، بجامعة المسيلة، 14/03/2013.
- أستاذ معاشر قسم (أ) تخصص النشاط البدني المكيف، بجامعة المسيلة، 02/03/2015.
- عضو لجنة امتحان الماجستير، تخصص التربية البدنية، فرع نظرية ومنهجية التربية البدنية، 2011.
- عضو لجنة الماجستير، الملتقي العلمي الوطني الأول حول: النشاط البدني الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر، جامعة المسيلة، 22-23 نوفمبر 2011.
- عضو مقرر للجلسات المفهالية المؤتمر العلمي الدولي الرابع، المعقود أيام 25-26-27 نوفمبر 2013، بمهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة.
- عضو في المجلس العلمي لمهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للموسم الجامعي (2012-2013، 2013-2014).
- عضو مشروع بحث (cnepru) بعنوان: تصميم برنامج تدريسي نفسي لسمات الشخصية للاعبين وتأثيرها على مستواهم الرياضي في كرعة القدم، 2014.
- عضو مشروع بحث (pnr) بعنوان: دراسة مقارنة للضغط النفسي المهني لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بين منطقة الشمال والجنوب الجزائري، 2014.