ثانوية:..... ..... البرنامج السنوي للسنة الأولى ثانوي الأستاذ : .....

السنة الدراسية: .../.....

الكفاءة النهائية: تنسيق العمليات الحركية و ضبط التصرفات الذاتية في مختلف الوضعيات تحترم فيها مبادئ التنظيم و التنفيذ و الروح الرياضية.
الكفاءة الختامية: تنسيق وتكيف مختلف العمليات الفردية والجماعية حسب إيقاع معين.مسافة معينة.شدة معينة.

كفاءة قاعدية-1-	كفاءة قاعدية -2-	كفاءة قاعدية -3-
تبني وتيرات قاعدية وتكيف المجهودات حسب الوضعيات والحالات التي يفرضها الموقف	تنسيق وتسير المجهودات فرديا وجماعيا حسب مدة وشدة التنافس	تجنيد الطاقة اللازمة لبذل مجهود يضمن مشاركة ايجابية وأداء جيد وجميل
المؤشرات	**المؤشرات**	**المؤشرات**
-التحكم في إيقاع.في وتيرة ... -التحكم في تعديل , تكيف مجهود , في تعديل و تكيف الحركة حسب الوضعية والموقف -ربط العمليات . حركات , مهارات تتجاوب مع الوضعية و الموقف . - التحكم في وضعيات المواجهة فرديا وجماعيا -توق'يع عمليات. الخصم والترميل	- ضبط المجهود. ضبط صيغة المجهود . ضبط صيغة المواجهة - تنظيم سعة الخطوة, و تنظيم الوتيرة و الإيقاع. - قبول المواجهة تنظيم فترة الهجوم أو الدفاع . - تسير مجهود فردي أو جماعي لفترة معينة وحسب الموقف .	-تجنيد الطاقة وصرفها في الوقت المناسب. -استثمار مختلف منابع الطاقة خلال بذل المجهود. - بذل مجهودات بمختلف الشدات - القيام بمختلف الأدوار ضمن الفريق . - أداء الحركات بارتياح ورشاقة .
*. تعلمي فردي	*. تعلمي جماعي	*. تعلمي فردي	*. تعلمي جماعي	*. تعلمي فردي	*. تعلمي جماعي
- اكتساب أكبر سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة معينة	- استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بهجوم جماعي أو فردي سريع و القذف في المرمى	استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة	-المساهمة في اللعب الجماعي و المحافظة على الدور في الدفاع و الهجوم	-تجنيد و تسلسل القوة و استثمار الدفع لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة	- تجنب المراقبة و المضايقة و مساعدة حامل الكرة و المشاركة في فترات اللعب.
المعايير	**المعايير**	**المعايير**	**المعايير**	**المعايير**	**المعايير**
مختلف أشكال الاستجابة للانطلاق . -انطلاق انفجاري - التدرج في استقامة و أخذ وضعية مناسبة . –تزداد الخطوات وارتكازها و اتساعها -الإنهاء السريع -تخطي خط الوصول.	عدد التمرينات قبل الرمي . –عدد الأهداف أو القطع المسجلة. –مدة فترة الهجوم - استثمار الفضاء الحر. – مشاركة عناصر الفريق في الهجوم.	-التحكم في خطوات الاقتراب - الدفع والارتقاء المناسبين(لوح ومنطقة الارتقاء). – التحكم في الجسم وعمل الأطراف أثناء الطيران . – استقبال مناسب ربط وتنسيق.	- المشاركة الفعالة هي عملية هجومية أو دفاعية . – ضمان دور التغطية و الدعم والسند. – احترام قوانين اللعب. – تعديل وتكييف الهجوم حسب موقف دفاعي - تعديل وتكيف الدفاع حسب	-التوازن و أخذ الوضعية -اندفاع الاقتراب للجسم للدفاع. –مسك الرمي -مسار الرمي -استعادة التوازن	القيام بدور السند والدعم والتغطية لحامل الكرة -تجسد العجز والخلل في حالة النقص العددي -العمل على تغيير الأماكن و التحول إلى حالة التفوق العددي - المساهمة في الهجوم الجماعي -المساهمة في