

: الوثب الطويل		: 01	
تقويم تشخيصي أولي		هدف النشاط :	
تقويم تشخيصي أولي		هدف النشاط :	
معايير النجاح	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	
- التركيز الجيد و الاستيعاب - / 130	<b>حالة تعليمية 01 : 18 :</b> - جري خفيف حول الميدان مع القيام ببعض - التمارين الخاصة بأبجديات الحركة .	- الوقف في خط مستقيم - التحضير	- تهيئة كل التلاميذ - لتحقيق هدف الحصة - من الناحية النفسية و البدنية

## : الوثب الطويل

<b>الحالة التعليمية رقم : 02</b>			
- التنسيق بين الأطراف السفلية و العلوية عند زيادة - عدم تخفيف السرعة عند الطيران - مركز الثقل يكون نحو	<b>10 :</b> - القيام بحساب عدد الخطوات المناسبة لارتكاز <b>10</b> أن يقوم بالجري في الرواق بزيادة السرعة <b>10 03</b> الطيران و الهبوط أثناء الارتقاء .	- طريقة - بوضعية الطويلة	- استيعاب التلاميذ للحصة (أبجديات) طيران ، الهبوط ) - التنسيق الشامل بين الأطراف السفلية العلوية ذ

## :

<b>يمية 03 : 35</b>			
- الوضعية الأساسية مع القيام بتبادل التمريرات - اللعب و تطبيق المهارات و قوانين اللعبة .	<b>30 : 01</b> - إجراء مقابلة في الكرة الطائرة بين فريقين <b>05 : 02</b> - توزيع المهام لكل التلاميذ غير معني - مراقبين - ملاحظين	فريق مقابل فريق ( ) - بالمسؤولية - الروح الرياضية . - الروح الجماعية .	
- هبوط النبضات القلبية . - الهدوء أثناء المناقشة . - التركيز و الانتباه .	<b>حالة تعليمية 04 : 07</b> الجري الخفيف مع تمارين الاسترخاء . تقديم بعض التوجيهات	- العودة إلى الهدوء - تقويم و مناقشة	التقييم



: الوثب الطويل		: 03	
		هدف النشاط :	
تعلم التمرير الأفقي		هدف النشاط :	
معايير النجاح	وضعية التعلم	الأهداف الإجرائية	
- زيادة نبضات القلب - التنظيم في الأداء .	- جوانب تنظيمية - حركة تسخينية . - حركة تليين و تمديد العضلات . - أبجديات الوثب .	- تحضير التلاميذ - بدنيا و نفسيا .	التحضير

## : الوثب الطويل

تنفيذ الوضعية بشكل جيد و استرجاع ايجابي . - الحفاظ على نفيس رجل - تصحيح الأخطاء السابقة تلقائيا من طرف التلاميذ .	<u>الحالة التعليمية رقم : 02</u> <b>10 :</b> من وضعية الثبات للوثب و من اللوح اعتمادا على رجل الارتكاز الاختيارية . <b>10</b> ( ) <b>10 03</b> منافسة بين التلاميذ مع التركيز على الارتكاز و على الشريط الأبيض .	- الارتكاز من وضعية - الارتكاز من وضعية - أن يقوم بتطبيق	- أن يقوم بمحاولات - أن يقوم بمحاولات - أن يقوم بتطبيق
---	--	--	--

:

- الوضعية الأساسية الصحيحة . - التمرير . - تطبيق مهارة اللمس و التمرير الأفقي من الأعلى	<u>بمية 03 : 35</u> <b>10 : 01</b> - تقسيم الفوج إلى مجموعات على شكل خطوط وراء كل خط يقوم لاعب بتمرير الكرة إلى اللاعبين و يقومون باستقبالها <b>10 : 02</b> - مجموعتين تقفان وراء الشبكة و ممرران يقفان في الجهة المقابلة يقومان بتبادل أداء مهارات المسك من الأعلى و في كل الاتجاهات . <b>15 : 03</b> - إجراء مقابلة تنافسية	- بالوضعية الأساسية . - تمرير و استقبال الكرة بالوضعية في حالة - تمرير و استقبال في	- أن يتأقلم مع الكرة و أداء الوضعية الأساسية لليدين و الرجلين بشكل صحيح . - أن يتعلم مهارة التمرير و لمس الكرة - مقابلة تقييمية لتطبيق المهارة
- عدم ظهور التعب . - المشاركة التلقائية للتلاميذ .	<u>حالة تعليمية 04 : 05</u> الجري الخفيف مع تمارين الاسترخاء .	- استرجاع و تقييم	- العودة إلى الهدوء - تقويم و مناقشة التقييم

: الوثب الطويل		: 04	
الارتقاء في الوثب الطويل		هدف النشاط :	
تعلم تمرير و استقبال بالساعدين		هدف النشاط :	
معايير النجاح	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	
- القلبية - التنسيق بين الأطراف العلوية و السفلية .	<b>حالة تعليمية 01 : 15 :</b> - جوانب تنظيمية . - العاب شبه رياضية للتسخين . - تمارين تمديد و تليين المفاصل . - أبجديات الحركة .	- إعداد التلاميذ إداريا و بدنيا و نفسيا	التحضير

**: الوثب الطويل**

- تخرج من اللوح و هو - التنسيق بين جميع - القفز بزواوية الارتقاء مع	<b>الحالة التعليمية رقم : 02</b>  <b>10 :</b> - ارتقاء بين الأقماع و كل فوج له ثلاثة أقماع و هذا من الثبات .  <b>10</b>  07 02  <b>10</b> مناقسة بين التلاميذ في وجود حبل يحدد زاوية 02	- أن يقوم بمحاولة - أن يقوم بمحاولة - أن يقوم بالدفع و	
--	---	---	--

:

- الحفاظ على الوضعية الأساسية . - الذراعين قريبتين للجذع . - التنسيق بين مختلف الأطراف السفلية و العلوية .	<b>يمية 03 : 40</b>  <b>05 : 01</b> - يقوم المدرس بضرب الكرة على الساعدين للتلاميذ للإحساس بها .  <b>10 : 02</b> - تبادل الكرة بين تلميذين و استقبال  <b>10 : 03</b> - نفس التمرين الأول و لكن في جهتي  <b>15 : 04</b> - مناقسة بين الأفواج	تمرير الكرة من أسفل الوضعية . - أن يتعلم التمرير من تمرير و استقبال الكرة بالساعدين في وضعية ( ) . - أن يكون التلميذ مركزا عند تمرير - تطبيق المهارة في	
- هبوط النبضات القلبية . - الهدوء أثناء المناقشة . - التركيز و الانتباه .	<b>حالة تعليمية 04 : 05</b>  الجري الخفيف حول الميدان . - نقد و تقييم الحصة .	- مناقشة جماعية	التقييم

: الوثب الطويل		: 05	
الطيران في الوثب الطويل		هدف النشاط :	
		هدف النشاط :	
معايير النجاح	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	
التسخين الجيد لعضلات الرجلين والذراعين	<b>حالة تعليمية 18: 01 :</b> - الجوانب التنضيمية - جري خفيف حول الملعب - تمارين المرونة وتمديد العضلات - ابجديات الجري	- تهيئة التلاميذ نفسيا وإداريا - تحضير الجهاز	التحضير

**الوثب الطويل :**

ثني الركبتين علي الصدر - الاطالة في فترة الطيران - رفع اليدين نحو الاعلي - التنسيق بين عمل الرجلين و الذراعين والجذع	<b>الحالة التعليمية رقم : 02</b> <b>10 :</b> 7 - الهبوط في مكان محدد مع ثني الركبتين علي <b>10</b> - نفس التمرين الاول ولاكن بعد اخذ ابعاد مسافة ومحاولة الاطالة في فترة الطيران <b>10</b> - منافسة بين التلاميذ مع تطبيق المهارة	- الطيران في حالة عادية - الطيران بعد سرعة - الطيران المقنن في حالة	- أن يقوم بمحاولة 7 - خفيفة - - أن يقوم بمحاولة الطيران من سرعة - أن يقوم باداء وثبة بعد الطيران
--	---	---	--

## :

- الحفاظ على الوضعية الأساسية . - - الذراعين قريبتين للجذع . - التنسيق بين مختلف الأطراف السفلية و العلوية .	<b>يمية 03 : 35</b> <b>10 : 01</b> - كل فوج مقابل الحائط وعند سماع الاشارة القيام بالارسال الي الحائط وتركها للزميل ليستقبلها ويقوم بارسالها <b>10 : 02</b> - كل فوج يقسم الي قسمين تفصلهم شبكة فوج يرسل و اخر يستقبل ثم العكس <b>15 : 03</b> - منافسة بين الافواج	- تمرير - - تطبيق الوضعية في	- التمرير علي شكل صغيرة - الرسال و التمرير - ان يطبق المهارة جيدا في جو تنافسي
- هبوط النبضات القلبية - الهدوء أثناء المناقشة - التركيز و الانتباه .	<b>حالة تعليمية 04 : 07</b> الجري الخفيف حول الميدان . نقد و تقييم الحصة .	- مناقشة جماعية	التقييم

: الوثب الطويل		: 06	
تعلم الهبوط علي القدمين مع عمل الذراعين		هدف النشاط :	
		هدف النشاط :	
معايير النجاح	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	التحضير
- القلبية - التنسيق	<b>حالة تعليمية 01 : 15 :</b> - جوانب تنظيمية . - التمارين التسخينية . - تمارين تمديد و تليين المفاصل . - أبجديات الحركة .	- التحضير مجموعات	- تحضير التلاميذ بدنيا ونفسيا وفيزيولوجيا

**الوثب الطويل :**

- السقوط علي القدمين - التنسيق بين مختلف	<b>الحالة التعليمية رقم : 02</b>  <b>10 :</b>  4- الارتكاز علي الرجل والسقوط علي الرجلين <b>10</b>  - توضع رجل الارتكاز علي اللوح واجتيازها مع الرجل الحرة وهذا مع وجود حاجز محدد  <b>10</b> منافسة بين التلاميذ .	- الهبوط بعد الوثب من  - الهبوط بعد الوثب من  - الهبوط بعد الوثب	- ان يتعلم الهبوط الصحيح بعد الوثب  - ان يتعلم الهبوط بعد  - صحيحة بعد الهبوط
---	---	--	---

:

- تطبيق المهارة في المنافسة	<b>بمبة 03 : 40</b>  <b>07 : 01</b>  3  <b>08 : 02</b>  <b>10 : 03</b> -تلميذ من كل فوج امام الشبكة و اخر يرتفع فوق كرسي يهيبا كرة لزميله للارتقاء والسحق <b>15 : 04</b> -منافسة بين الأفواج	-  - تهيئة كرة من الزميل  -	-  -تعلم توجيه الكرة  -  -تطبيق السحق في
-تعديل نبض القلب	<b>حالة تعليمية 04 : 05</b>  الجري الخفيف حول الميدان . -تمارين اطالة واسترخاء	-استرجاع وتقييم جماعي	-العودة إلى الوضعية الابتدائية  التقييم

:		: الوثب الطويل		: 07	
				هدف النشاط :	
				هدف النشاط :	
معايير النجاح		وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية		
- زيادة نبضات القلب - التنسيق الحركي .	<b>حالة تعليمية 01 : 15 :</b> - جوانب تنظيمية . - العاب شبه رياضية للتسخين . - تمارين تمديد و تليين المفاصل . - أبجديات الحركة .		- إعداد التلاميذ إداريا و بدنيا و نفسيا	التحضير	

**: الوثب الطويل**

-	<b>الحالة التعليمية رقم : 02</b>	- تحقيق وثبة من الجري.	- أن يتعلم تحقيق وثبة	
- رفع اليدين نحو الأعلى	<b>10 :</b>		07	
- بذل الجهد لتحقيق نتيجة.	<b>10</b>	- الوثب الصحيح في الجور	-	
	نفس الوضعية السابقة لكن بزيادة المسافة و		صحيحة دون أخطاء (تحقيق ابعده )	
	<b>10</b>			
	- نفس الوضعية السابقة و لكن مع حاجز لتحقيق ابعده مسافة .			

:

	<b>بمية 03 : 40</b>		- أن يتعلم الارتقاء	
	<b>07 : 01</b>		- أن يتعلم صد الكرة فرديا .	
	- جميع التلاميذ مقابل الشبكة عند سماع الإشارة الارتقاء و لمس الشبكة باليدين فوق المستوى		- القيام بالصد حسب	
- الصد الناجح و موجه داخل الميدان .	<b>08 : 02</b>			
	- 04 أفواج كل فوج معه كرة و مقسمة إلى قسمين تفصلهما الشبكة. الارتقاء و لمس الكرة من اليدين الزميل دون لمس الشبكة			
	<b>10 : 03</b>			
	- نفس التقسيم السابق لكن التلميذ يدفع الكرة فوق الشبكة و اخر يصدها و حده ثم ثنائيا			
	<b>15 : 04</b>			
	- منافسة بين الأفواج			
- هبوط النبضات القلبية .	<b>حالة تعليمية 04 : 05</b>	- مناقشة جماعية		التقييم
- التركيز و الانتباه .				

: .....

: .....

: 08		: الوثب الطويل		:
هدف النشاط :		تقييم تحصيلي		:
هدف النشاط :		تقييم تحصيلي		:
الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	معايير النجاح		
- تهيئة نفسية و تحضير فيزيولوجي	-	-	<b>حالة تعليمية 01 : 15 :</b> - جوانب تنظيمية . - تمارين تمديد و تليين المفاصل . - أبجديات الحركة .	
التحضير		-	- القلبية - التنسيق بين الأطراف العلوية و السفلية .	

**: الوثب الطويل**

الإحساس بالمسؤولية والقدرة على التسيير والتنظيم.	- الجري لتحقيق أحسن	<b>الحالة التعلمية رقم : 02</b>	- اجل توزيع المهام.
- التحضير الجيد ديناميكية المنافسة .		<b>05 :</b> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ: *فوجين في التنظيم والملاحظة. *فوجين في المنافسة . <b>10</b> - التحضير للمنافسة بالتركيز على: *تعديل خطوات الاقتراب والارتقاء والطيران. <b>20</b> - منافسة بين الأفواج والتركيز على الملاحظة.	- التعامل الايجابي مع لوح

:

بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم.	- منافسة بين الأفواج ..	<b>يمية 03 : 40</b>	- من اجل توزيع المهام.
ديناميكية المنافسة .		<b>05 : 01</b> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ: *فوجين في التنظيم والملاحظة. *فوجين في المنافسة . <b>10 : 02</b> - التحضير للمنافسة بالتركيز على : * التمرير و الاستقبال و الإرسال و الصد * تنظيم اللعب الجماعي .. <b>20 : 03</b> - منافسة بين الأفواج و التركيز على الملاحظة .	- تطبيق قوانين كرة
- العودة إلى الهدوء	- مناقشة جماعية	<b>حالة تعليمية 04 : 05</b>	الهدوء و الانضباط .
التقييم		جمع التلاميذ و مناقشتهم - إعطاء النتائج النهائية	