|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| مــدة الانجـــــــاز | مكــــــــان الانجـــــــاز | | النشــــــــــاط | | | المجــــــال التــعلمـي الثاني | المستـــوى الــدراســي | |
| ســاعة واحــــدة | ملعـــب المــؤسسـة | | القــفز الطـــــويــل | | | السنــــــــة الرابعة | |
| تسوية الاستجابات الحركية بالنسبة للتحولات المفروضة في الحالات المختلفة | | | | | | | الكـفــــــاءة الــقـــاعــــدية | |
| تسيير الزمن والفضاء والوسائل | | | | | | | الــهــــــدف الـتــعـلـمـــي | |
| الجري لمسافة الاقتراب بسرعة متزايدة مع الدفع | | | | | | | الــهـــدف الخــــاص:رقم03 | |
| أقماع+ظهريات +صفارة +ميقاتي | | | | | | | وســــــــئل الانجــــــــاز | |
| الـتوصــيــات | | مــــؤشــــــــرات النجـــاح | المــدة | الـتشـــكـيــلات | ظـــــروف الإنجــــاز | | | الـمـراحل |
| تجنب الاصطدام وعدم التكلم مع الزملاء  التنفس بطريقة صحيحة | | عدم وجود إصابات  عدم ظهور حالات فيزيونومية | 15د |  | \*المناداة +مراقبة الهندام +التحية الرياضية +شرح هدف الحصة  \*الجري بإيقاع خفيف حول الملعب  \*حركات التسخين الخاص (لعبة) | | | المــرحـلـة  التحضيرية |
| المحافظة على السرعة و التوازن.  احترام عامل الأمان.  احترام الأدوار. | | عدم تردد.  الدفع برجل الدفع .  الدفع إلى نقطة أبعد.  الدفع بأقصى قوة مع الدفع بالذراعين.  استغلال القوة الناتجة عن الدفع بأقصى قوة.  عدم خفض السرعة أثناء القفز. | 20د  10د    10د | Sans  نن | الحالة التعليمية الأولى  العمل بحساب الخطوات :  من عدد خطوات معين خاص بكل تلميذ ينطلق التلاميذ من نقاطهم المختارة في نفس الوقت في اتجاه الحوض.  -العمل باتجاه الحوض العرضي مثنى- مثنى و حساب أحسن المحاولات.  الحالة التعليمية الثانية  العمل بأربع أفواج أمام حوض القفز وعلى بعد 2متر على خط الارتقاء وعلى بعد 1متر خيط مطاطي و على ارتفاع 2متر محاولا اجتيازه.  نفس التمرين مع القفز من لوح الارتقاء و الدفع إلى الأمام.  الحالة التعليمية الثالثة  منافسة بين التلاميذ . | | | مرحـــــــــلــة الإنجـــــــــــاز |
| عدم التقليل من السرعة. | | الحفاظ على مسافة الاقتراب و بسرعة متزايدة. | 05د |  | محاولات حرة في القفز  الرجوع إلى الحالة الطبيعية. | | | مـــرحـلـة  الـتقـيــيـم |