|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) | المــرحـلـةالتحضيرية |
| 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. | 20د10د 10د | Sansنن | 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 القفزالرجوع إلى الحالة الطبيعية. | مـــرحـلـةالـتقـيــيـم |