\* **المؤسسة :** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

\* **الأستاذ :** تمرت مصطفى **المستوى :**السنة الأولى متوسط

\***هدف النشاط الأول رقم 1:** حصة تقويمية أولية **النشاط 1 :** الجري السريع

\***هدف النشاط الثاني رقم 1:** حصة تقويمية أولية  **النشاط 2 :** كرة اليد

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المراحل** | | **محتوى التعلم** | **محتوى الإنجاز** | **التوجيهات** |
| المرحلة التحضيرية | | تجميع التلاميذ  المناداة مراقبة اللباس  تحضير بدني عام  تحضير نفسي | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  جري خفيف للتلاميذ مع الحفاظ على المسافـات الفاصلة بينهم يصحبه حركات تسخينية مثل : -تدوير الذراعين الى الامام ثم الى الخلف – رفع الركبتين الى مستوى الصدر – الرجلين الى الداخل و الخارج –رفع العقب الى الخلف – يتخلل هذه الحركات مرونة تنفسية و استرخاء | التسخين الجيد لتفادي الإصابات  10 د |
| المرحــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلة التعــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلمية | النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الأول | - الوصول الى خط النهاية في أقل وقت ممكن  - بناء منافسة  -معرفة قدراة التلاميذ  -الإنطلاق والعمل  الجيد | **الحالة التعلمية رقم 2 :**  تعيين ميدان العدو و المسافة المحددة ( خط الانطلاق و خط الوصول)  والرواق الخاص بالجري  نجري منافسة بين التلاميذ في الجري السريع على مسافة يعينها الأستاذ برواقين أو أكثر ثم بعد ذالك نسجل النتائج وتصنيف التلاميذ ، الجيد- المتوسط – الضعيف .  . | الإنتباه للإشارة  إدراك الفرق بين السرعة والتسرع  إنهاء مسافة الجري في خط مستقيم  **40 د** |
| النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الثاني | تحضير بدني خاص  معرفة قدرات التلاميذ المهارية | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  **الموقف 1 :**  لعبة التمريرات : نقسم القسم إلى أفواج حسب عدد القسم مثلا : أ – ب – ج – د  وكل فوجين يتنافسان فيما بينهما ونعين الحيز الخاص باللعبة ، بحيث يقوم الفوج الذي بحوزته الكرة بالتمرير من دون إسقاطها أو إقتناصها من طرف الخصم أو خروجها من الحيز الخاص باللعب والفوج الذي يصل إلى عدد التمريرات المطلوبة يتحصل على نقطة ، بحيث أن الأستاذ هو الذي يعين عدد التمريرات المطلوبة .  **الموقف 2 :**  نفس التقسيم مع إعطاء بعض المعلومات للتلاميذ عن ميدان اللعب وبعض القوانين ( لمحة مختصرة عن كرة اليد)  - إجراء مقابلات بين الأفواج في كرة اليد على شكل منافسة مصغرة مثلا أ ضد ب و ج ضد د والفائزان من المقابلتين يتقابلان والفائز منهما يتحصل على المرتبة الأولى والخاسر المرتبة الثانية .  الأستاذ يقوم بدور التحكيم وتصحيح الأخطاء في كل مرة . | الإستقبال والتمرير الجيد  تطبيق بعض القوانين  عدم تسديد الكرة نحوى الوجه  45 د |
| المرحلة الختامية | | مناقشة جماعية | **الحالة التعلمية رقم 3 :**  جمع التلاميذ مناقشة سلبيات و ايجابيات الحصة  إسترخاء جيد للجسم . | أهمية الإسترجاع  5 د |

\* **المؤسسة :** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

\* **الأستاذ :** تمرت مصطفى **المستوى :**السنة الأولى متوسط

\***هدف النشاط الأول رقم 1:** الإنطلاق السريع – نصف الإنثناء- **النشاط 1 :** الجري السريع

\***هدف النشاط الثاني رقم 1:** المهارة والقوانين الأساسية للنشاط **النشاط 2 :** كرة اليد

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المراحل** | | **محتوى التعلم** | **محتوى الإنجاز** | **التوجيهات** |
| المرحلة التحضيرية | | - جمع التلاميذ  - المناداة  - شرح هدف الحصة  - تنشيط الدورة الدموية | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  جري خفيف مع الحفاظ على المسافـات الفاصلة بينهم يصحبه حركات تسخينية مثل -تدوير الذراعين الى الامام ثم الى الخلف – رفع الركبتين الى مستوى الصدر الرجلين الى الداخل و الخارج –رفع العقب الى الخلف يتخلل هذه الحركات مرونة تنفسية | - مرعات التسخين الجيد  10 د |
| المرحــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلة التعــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلمية | النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الأول | - اليقضة و سرعة الإستجابة  - الإنطلاقة السريعة الجيدة  - التعرف على وضعية الصحيحة للجسم عند الإنطلاق | **الحالة التعلمية رقم 2 :**  **الموفق 1 :** تقسيم القسم الى فوجين و نسمي الفوج الاول - أ - و الفوج الثاني – ب - يشكلان خطان متوازيان المسافة بينهما 1م وكل تلميذ يقابل زميله الخصم و عند ذكر أحد الحرفين ينطلق هذا الاخير بالجري و الفوج الثاني يحاول مسكه قبل الوصول إلى النهاية ، مع تغيير إسم الفوجين والوضعيات من جلوس أو جلوس البطة .......... و عند نهاية اللعبة نعين الفائز.  - نفس التقسيم ولكن الإشارة تكون بصرية برفع الراية حمراء أو بيضاء لأحد الفوجين .  **الموفق 2 :** - بعد تقسيم القسم الى أفواج حسب عدد القسم نعين الفرق على شكل خطوط متوازية ويقابل كل فوج معلم على مسافة معينة عند اعطاء الاشارة ينطلق الاول من كل فوج ومعه شاهد بالجري بين حدين والدوران حول المعلم والرجوع الى الفوج وتسليم الشاهد لزميله الذي يليه في الفوج وهكذا إلى آخر واحد في كل فوج والذي ينهي السباق أولا هو الفائز . مع تغيير الأوضاع - جلوس – وضعية المضخة – وضعية البطة .....  **الحالة التعلمية رقم 3 :** نفس التقسيم مع وضعية الإنطلاق الصحيحة - وضعية - إستعداد – إنطلاق ، مع إجراء مسابقة بين التلاميذ بين الوضعية الصحيحة وقطع المسافة في أقل وقت ممكن . | - الإنتباه للإشارة  - تسليم الشاهد جيدا  - السرعة في التنفيذ  - مراعات سن التلاميذ  - تصحيح الأوضاع  40 د |
| النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الثاني | - لعبة التمريرات  - التعرف على القوانين والتعامل معها  - العمل الجماعي وروح المنافسة | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  **الموفق 1 :** تقسيم القسم الى أفواج متساوية على حسب عدد القسم وكل فوجين في مساحة مخصصة والقيام بلعبة التمريرات على شكل منافسة والفوج الذي يقوم بأكبر عدد من التمريرات بدون سقوط الكرة أو الخروج من الحيز المخصص للتمرين أو إقتناصها من الفوج المنافس أو الإخلال بقوانين اللعبة هو الفائز .  **الموفق 2 :** نفس التقسيم ولكن هذه المرة يقوم الفوج الذي بحوزته الكرة بتمريرها بينهم ومطاردة أفراد الفوج الخصم و لمسهم وهم يحاولون الفرار شرطا أن تكون الكرة بحوزة اللامس وإلا فالعملية فاشلة وهذه اللعبة تكون بالوقت مع تغيير الأدوار والفوج الذي يقوم بلمس أكبر عدد من أفراد الفوج الآخر في المدة المحددة هو الفائز، مع تطبيق القوانين الخاصة باللعبة بمساعة الأستاذ .  **الحالة التعلمية رقم 2 :** القيام بمقابلة موجهة بين التلاميذ ومحاولة تطبيق القوانين من الأسهل إلى الأصعب | الإستقبال والتمرير الجيد  تطبيق القوانين الخاصة باللعبة  تنطيط الكرة جيدا  تصحيح الأخطاء  40 د |
| المرحلة الختامية | | مناقشة جماعية تتعلق بالتلاميذ  استرجاع النقائص و الاستفادة منها | **الحالة التعلمية رقم 2 :**  الإسترخاء الجيد للجسم | اعطاء نصائح وتوجيهات من طرف الاستاذ  10 د |

\* **المؤسسة :** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

\* **الأستاذ :** تمرت مصطفى **المستوى :**السنة الأولى متوسط

\***هدف النشاط الأول رقم 2:** تربية الخطوة في الجري السريع **النشاط 1 :** الجري السريع

\***هدف النشاط الثاني رقم 2:** التنقل بالكرة وبدون كرة **النشاط 2 :** كرة اليد

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المراحل** | | **محتوى التعلم** | **محتوى الإنجاز** | **التوجيهات** |
| المرحلة التحضيرية | | **المناداة**  جعل التلميذ في وضعية تسخينية . | **الحالة التعلمية رقم 1 :** بعد الشرح الكلي لمضمون الحصة القيام بالجري الخفيف حول الملعب مدة 10 دقائق ثم القيام ببعض الحركات التسخينية رفع الركبتين رفع القدمين للخلف – للداخل – للخارج تدوير الذراعين أماما وخلفا ، مع القيام ببعض الحركات التليينية . | التركيز على التسخين الجيد  10 د |
| المرحــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلة التعــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلمية | النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الأول | توسيع سعة الخطوة  تعلم كيفية رفع الركبتين  تعلم أبجديات الجري البسيطة | **الحالة التعلمية رقم 2 :** - تقسيم القسم الى مجموعات على شكل قاطرة - وضع دوائر- حلقات بلاستيكية بقطر50سم أو أكثر تكون موزعة بالطول على بمسافات متساوية يقدرها الأستاذ ، وهنا يمكن إجراء منافسة بين الأفواج ، بحيث عند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل مجموعة بالجري ووضع القدم داخل الدوائر الموضوعة حتى نهاية المسافة والفائز تتحصل مجموعته على نقطة بشرط وضع القدم داخل الدائرة وإنهاء السباق في المرتبة الأولى وهكذا إلى إنهاء كل التلاميذ في كل فوج - تكرار التمرين مع زيادة المسافة بين الحلقات  **الحالة التعلمية رقم 3 :** نقوم بتعليق حبل طويل ويكون علوه بمستوى رفع ركبة تلميذ - ويكون التلاميذ موزعين على طول الحبل وعند الإشارة يقومون برفع ركبهم ومحاولين لمس الحبل بركبهم .  **الحالة التعلمية رقم 4:** نفس التقسيم في الموقف الأول وهذه المرة عند إعطاء الإشارة القيام بتمرين - قفزة الغزال – رفع الرجل إلى الأمام ...........( أبجديات الجري البسيطة ) . | وضع الرجل داخل الدائرة جيدا  التركيز الجيد  رفع الركبتين بالتناوب  تصحيح الخطأ  40 د |
| النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الثاني | - التنقل بالكرة  - التنقل بالكرة وبدون كرة في مسار معين  - تعلم كيفية الإقتراب نحوى المنطقة المحرمة بالكرة وبدون كرة  - العمل الجماعي للوصول إلى الهدف | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  **الموقف 1 :** نقسم القسم إلى عدة أفواج على شكل قاطرة ويقابل كل قاطرة علامة النهاية على مسافة يعينها الأستاذ ، على شكل منافسة - عند الإشارة ينطلق الأول من كل فوج بتنطيط الكرة على الأرض حتى نهاية المسافة والفائز يحصل فريقه على نقطة وهكذا إلى بقية التلاميذ ثم نجمع نقاط الأفواج ونعين الفوج الفائز – للحصول على نقطة للفوج لابد من شرطين – عدم مسك الكرة ثم إعادة تنطيطها – إنهاء المسافة في المرتبة الأولى .  **الموقف 2 :** - نفس التقسيم على شكل منافسة - فقط نضع معالم على طول المسافة المحددة وبين المعالم مسافات متساوية يقدرها الأستاذ وعند الإشارة التنقل بين المعالم الى نهاية المسافة – ثم نعيد التمرين مرة أخرى والتنقل بين المعالم يكون بالكرة وهكذا تنتهي العملية .  **الموقف 3 :**  - نفس التقسيم بحيث تكون الأفواج مقابلة للمنطقة المحرمة وقبل المنطقة المحرمة نضع 3 حلقات بمسافة مقدار خطوة وعند الإشارة ينطلق الأول من كل فوج نحوى المنطقة المحرمة وعند الإقتراب يضع قدميه داخل الحلقات على شكل خطوتين وفي الخطوة الثالثة يقفز داخل المنطقة المحرمة وهكذا بقية التلاميذ .  - نفس التقسيم ولكن هذه المرة تكون العملية بإستعمال الكرة .  **الحالة التعلمية رقم 2 :** تقسيم القسم إلى فوجين يقوم الفوج الذي بحوزته الكرة بتمريرها بينهم ومطاردة أفراد الفوج الخصم و لمسهم وهم يحاولون الفرار شرطا أن تكون الكرة بحوزة اللامس وإلا فالعملية فاشلة وهذه اللعبة تكون بالوقت مع تغيير الأدوار والفوج الذي يقوم بلمس أكبر عدد من أفراد الفوج الآخر في المدة المحددة هو الفائز، مع عدم التنقل بالكرة أكثر من 3 خطوات أو إعادة التنطيط . | - تنطيط الكرة جيدا  - عدم إعادة التنطيط  - مسك الكرة جيدا عند أداء الخطوات  - الإستقبال والتمرير الجيد مع التنقل  45 د |
| المرحلة الختامية | | مناقشة جماعية تتعلق بالتلاميذ- استرجاع النقائص و الاستفادة منها | **الحالة التعلمية رقم 3 :**  جمع التلاميذ .  \* القيام بحركات الاسترخاء | اعطاء نصائح وتوجيهات  5 د |

\* **المؤسسة :** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

\* **الأستاذ :** تمرت مصطفى **المستوى :**السنة الأولى متوسط

\***هدف النشاط الأول:** حصة تقويمية خلال الفصل **النشاط 1 :** الجري السريع

\***هدف النشاط الثاني:** حصة تقويمية خلال الفصل **النشاط 2 :** كرة اليد

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المراحل** | | **محتوى التعلم** | **محتوى الإنجاز** | **التوجيهات** |
| المرحلة التحضيرية | | المناداة  مراقبة البدلة  تنشيط الدورة الدموية الكبرى والصغرى | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  - جري خفيف حول الميدان ويقوم قائد كل فوج بعملية الإحماء العام لزملائه والقيام ببعض الحركات الرياضية التي تعودو عليها .  - التمديد للأطراف العلوية والسفلية وقوفا وجلوسا . | - التنفس الجيد أثناء الإحماء  - إحترام قائد الفوج  **10 د** |
| المرحــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلة التعــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلمية | النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الأول | - بناء منافسة  -تحسين النتيجة القبلية | **الحالة التعلمية رقم 2 :**  - بعد تعيين ميدان الجري أي مسافة السباق إنطلاق – وصول  تقسيم القسم إلى فوجين حسب النتائج التقويم التشخيصي وإجراء منافسة بين إثنين من كلا الفوجين مع مراعات فوارق السن .  - تدوين النتائج المحصل عليها .  - إجراء مقارنة بين النتائج المحصل عليها و نتائج التقويم التشخيصي | - وضعية الإنطلاق الصحيحة  - عدم الدخول في رواق الزميل  - عدم التسرع  - عدم تخفيض السرعة عند الإقتراب .  **40 د** |
| النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الثاني | - لعبة على شكل منافسة  - بناء منافسة | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  **الموقف 1 :**  لعبة التمريرات :  تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد مثلا - أ – ب – ج – د  أ ينافس ب و ج ينافس د وكل متنافسين في حيز محدود المساحة بالأقماع والفوج الذي يحقق أولا عدد التمريرات المطلوبة من الأستاذ هو الفائز مع تطبيق القوانين الخاصة بلعبة كرة اليد .  - الفائزان يتقابلان في لعبة التمريرات .  - الخاسران كذالك .  **الموقف 2 :**  نفس التقسيم وبنفس الطريقة في لعبة التمريرات بإجراء منافسة في كرة اليد بين الأفواج . جعل أحد التلاميذ الممتازين حكما في المقابلات مع مساعدة الأستاذ .  - بعد ذالك تسجيل الملاحظات خلال المقابلات | - تطبيق القوانين  - إظهار الإمكانيات  - تصحيح الأخطاء الموجودة  40 د |
| المرحلة الختامية | | مناقشة جماعية | **الحالة التعلمية رقم 2 :**  - إسترخاء الجسم بعد التمديدات المطلوبة | - إستخراج النقائص  10 د |

\* **المؤسسة :** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

\* **الأستاذ :** تمرت مصطفى **المستوى :**السنة الأولى متوسط

\***هدف النشاط الأول رقم 3:** وضعية الجسم وعمل الأطراف أثناء الجري **النشاط 1 :** الجري السريع

\***هدف النشاط الثاني رقم 3:** التحول من الدفاع إلى الهجوم **النشاط 2 :** كرة اليد

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المراحل** | | **محتوى التعلم** | **محتوى الإنجاز** | **التوجيهات** |
| المرحلة التحضيرية | | - مراقبة اللباس  - تسخين عام لجميع أطراف الجسم | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  **موقف 1 :**  جري خفيف على شكل قطارات بقيادة قائد كل فوج تتخللها بعض الحركات المساعدة للتسخين .  **موقف 2 :** القيام بعملية التمديدات المطلوبة من الأعلى إلى الأسفل بقيادة قائد الفوج في حالة الوقوف والجلوس . | - إحترام قائد الفوج  - إنجاز الحركات  المطلوبة جيدا  **10 د** |
| المرحــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلة التعــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلمية | النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الأول | - وضعية الجزء السفلي والعلوي من الجسم في حال الحركة في المكان .  التنسيق بين الأطراف السفلية والعلوية في حال الجري  إستقامة الجسم في حال السرعة الثابتة | **الحالة التعلمية رقم 2 :**  **الموقف 1 :**  *عمل الأطراف في المكان :* صف التلاميذ وجعل مسافة بين كل تلميذ حوالي 1م لتسهيل العمل لكل واحد  - عند إعطاء الإشارة يقوم التلاميذ بحركة رفع الركبتين في المكان مع تصحيح الأخطاء ثم راحة – مع تكرار التمرين .  - مرة أخرى رفع الركبتين مع حركة الذراعين في المكان وضعية الجذع يكون مستويا والرأس يكون مرفوعا والنظر إلى الأمام . – تكرار التمرين . في حالة رفع الركبة اليمنى ترفع الذراع اليسرى والعكس .  **الموقف 2 :**  *عمل الأطراف في حال الجري :* تقسيم القسم إلى أفواج على شكل قاطرات على خط مستقيم ويقابل الأفواج خط موازي لخط البداية على مسافة يعينها الأستاذ 20م أو 30م تقريبا وعند الإشارة ينطلق الأول من كل فوج نحوى خط النهاية مع تطبيق الحركات التي قام بها في الموقف الأول ، وهكذا إلى بقية الفوج مع تصحيح الوضعيات في كل مرة  **الحالة التعلمية رقم 3 :**  نفس تقسيم القسم : يقابل كل فوج سلة موضوعة على خط النهاية لمسافة يعينها الأستاذ ، وبحوزة كل تلميذ من الفوج كرة صغيرة بقطر 4 أو 5 سم  - يقوم الأول من كل فوج بوضعية الإنطلاق الصحيحة ومعه الكرة الصغيرة وعند الإشارة ينطلق كل واحد بسرعة مع الحفاظ على وضعية الجسم في حال الإستقامة وحركة الرجلين والذراعين لوضع الكرة داخل السلة والذي يصل أولا يتحصل فوجه على نقطة وهكذا بقية التلاميذ في كل فوج ثم نجمع النقاط لكل فوج ، الذي يتحصل على أكثر النقاط هو الفائز . | - عدم خفظ الرأس  - الحرص على إستقامة الجسم  - التناوب بين الأطراف  النظر إلى الأمام  40 د |
| النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الثاني | **-** لعبة الحماية والإصابة  - التحول من الدفاع إلى الهجوم  منافسة لتجسيد الهدف | **الحالة التعلمية رقم 1 :** **الموقف 1 :**  تقسم القسم على حسب العدد مثلا – **أ** - و - **ب** – نرسم دائرة بالأقماع أو بشيء آخر نضع قمع كبير في مركز الدائرة – الفوج **أ** يحيطون بالدائرة والفوج ب عندهم كراة محيطون بالفوج أ يحاولون إصابة القمع الذي داخل الدائرة مع تمرير الكراة بينهم و الفوج أ يحاولون حماية القمع من الإصابة مع تعيين الوقت .  عند إعلان الأستاذ إنتهاء الوقت بالصافرة يتحول كل فوج بسرعة فائقة لتغيير الدور من حال الحماية إلى حال الإصابة وهكذا في كل مرة والفوج الذي يصيب القمع أكثر هو الفائز .  **الموقف 2 :** تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد فريق مدافع يغطي منطقة 6 أمتار وفريق مهاجم بحوزته الكرة ونضع في وسط كل من مرمى الفريقين كرة طبية ويكون هدف كل فريق في حالة الهجوم التسديد نحوى الكرة الطبية والفريق المدافع يحمي الكرة الطبية من الإصابة عند منطقة 7 أمتار . - في حالة فشل الفريق المهاجم من إصابة الكرة الطبية الرجوع بسرعة لتغطية المنطقة المحرمة وحماية الكرة الطبية .  - والفريق الذي كان في حالة الدفاع يقوم بهجمة مرتدة سريعة نحوى منطقة الخصم لإصابة الكرة الطبية . وهكذا العملية دفاع وهجوم والفريق الذي يصيب الكرة الطبية أكثر هو الفائز .  **الحالة تعلمية رقم 2 :** إجراء منافسة بين الأفواج في كرة اليد وحاولة تجسيد ما رأيناه في المواقف الأولى مع تطبيق القوانين الخاصة باللعبة . | - تغطية المنطقة جيدا  - السرعة في التحول  - تطبيق اللعب دفاع هجوم  45 د |
| المرحلة الختامية | | - مناقشة بين التلاميذ والأستاذ | **الحالة تعلمية رقم 3 :** - تمارينات الإسترخاء  - إظهار النقاط السلبية والإجابية | - تقبل النقد البناء  05 د |

\* **المؤسسة :** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

\* **الأستاذ :** تمرت مصطفى **المستوى :**السنة الأولى متوسط

\***هدف النشاط الأول رقم 4:** الجري السريع على محور **النشاط 1 :** الجري السريع

\***هدف النشاط الثاني رقم 4:** فضاء الممارسة و استثماره **النشاط 2 :** كرة اليد

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المراحل** | | **محتوى التعلم** | **محتوى الإنجاز** | **التوجيهات** |
| المرحلة التحضيرية | | - تجميع التلاميذ  - المناداة  - مراقبة اللباس  - تنشيط الجهاز التنفسي **.** | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  جري خفيف للتلاميذ وبقيادة قائد الفوج يقومون بحركات التسخينية المساعدة دوران الذرعين – للخلف والأمام مع التقاطع في الدوران للخلف والامام – عمل الرجلين للأمام والخلف للداخل والخارج  - الجري بسرعة ثم تخفيظ السرعة مع إشارة الأستاذ مع التكرار  - عملية التمديد للأطراف في حال الجلوس و الوقوف | - التسخين الجيد يقي من إصابات التمزق  - التنفس الجيد أثناء العمل .  15 د |
| المرحــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلة التعــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلمية | النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الأول | - الجري على محور مستقيم  - الجري في فضاء ضيق مستقيم  - بناء منافسة وتجسيد التعليمات . | **الحالة التعلمية رقم 2 :**  **الموقف 1 :** تقسيم القسم على عدة أفواج على شكل قاطرات نرسم خطوط مستقيمة تكون ممتدة من خط البداية عند كل فوج إلى مسافة معينة يعينها الأستاذ وعند إعطاء الإشارة ينطلق الأول من كل فوج والجري فوق الخط المستقيم حتى النهاية وهكذا إلى بقية التلاميذ في كل فوج .  **الموقف 2 :** نفس التقسيم وهذه المرة نضع مكان الخطوط المستقيمة أروقة بالأقماع عرض كل رواق حوالي 50 سم . ثم إنجاز العمل .  **الموقف 3 :-** تغيير عرض الرواق إلى حولي 1م مع رسم خط مستقيم على الطول في منتصف كل رواق حتى نهاية المسافة ، ثم إنجاز العمل .  **الحالة التعلمية رقم 3 :** نفس التقسيم لكن هذه المرة على شكل منافسة من الإنطلاق حتى خط الوصول مع وضع أروقة لكل فوج حتى خط الوصول  - ينطلق الأول من كل فوج عند الإشارة مع وضعية الإنطلاق الصحيحة حتى النهاية والفائز يحصل فريقه على نقطة وهكذا بقية التلاميذ – نجمع النقاط لكل فوج ونعين الفائز | - عدم الخروج على مسار الخط المستقيم .  - الجري يكون في وسط الرواق المخصص لكل متسابق  - الجري في الرواق يكون في الوسط على محور مستقيم .  40 د |
| النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الثاني | - لعبة عدد التمريرات  في فضاء محدد  -  - منافسة في فضاء محدد القياسات | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  **الموقف 1:** تقسيم القسم إلى أفواج متساوية على حسب عدد القسم مثلا أربعة أفواج للذكور وأربعة للإناث ونخصص لكل فوجين فضاء ( مساحة ) محدد بالأقماع مثلا 10/10 أمتار أو 15/15 متر .  - يقوم كل فوجين داخل المساحة المحددة بلعبة التمريرات فوج عنده الكرة يمررونها فيما بينهم والفوج الآخر يحاول قطع الكرة ، وفي حال إقتناص الكرة من هذا الأخير أو خروج الكرة من الحيز المخصص للعب أو حدوث خطأ من الفوج الذي بحوزته الكرة مثل المشي بالكرة أو مسك الكرة أكثر من 3 ثواني أو إعادة التنطيط أو غير ذالك.......... إلخ ( قوانين اللعبة ) .  يتوقف عد التمريرات ، ثم نغير الدور مع كل فشل من الفريق الممرر ، وفي الأخير نحتسب عدد التمريرات لكل الأدوار لكل فريق والفريق الذي يحصل على أكثر عدد من التمريرات هو الفائز .  **الموقف 2:** نقسم القسم إلى فوجين متساويين الفوج الأول يكون داخل مساحة مخصصة  15/15 متر والفوج الثاني يكون في الخارج منتشرا حول المساحة المحددة وبحوزتهم كراة وعند إعطاء الإشارة بالصافرة يقوم الفوج الذي خارج الفضاء المخصص بتمرير الكراة فيما بينهم و محاولة إصابة الفوج الذي في الداخل بالكرة ، مع عدم الدخول داخل الحيز في حالة التسديد ، وهذا الأخير يحاول إجتناب الإصابة ، و الذي تصيبه الكرة أو يخرج من المساحة المحددة للعب يخرج من اللعبة ، وينتهي اللعب بإنتهاء الوقت المحدد مثلا 5 دقائق لكل فوج ، ثم نغير الأدوار والفوج الذي ينجز العمل أفضل من الفوج الآخر هو الفائز ، بإنهاء العمل في أقل وقت ممكن أو بإصابة أكبر عدد مما أصاب الفوج الآخر بالوقت المحدد .  **الحالة التعلمية رقم 2 :**  إجراء منافسة في كرة اليد بين الأفواج في ملعب محدد القياسات الطول والعرض والمنطقة المحرمة ........إلخ . | - اللعب يكون داخل الفضاء المخصص  - تطبيق القانون  - إجتناب الإصطدام  - عدم الخروج من الحيز المخصص للعب  - إجتناب التسديد نحوى الوجه  40 د |
| المرحلة الختامية | | الرجوع إلى الهدوء | **الحالة التعلمية رقم 3 :** تحديد النقاط السلبية والإيجابية مع التلاميذ بعد القيام بالإسترخاء المطلوب للجسم | - عدم الخجل في حال المناقشة  5 د |

\* **المؤسسة :** الجديدة القاعدة 04 أولاد أمعرف

\* **الأستاذ :** تمرت مصطفى **المستوى :**السنة الأولى متوسط

\***هدف النشاط الأول:** حصة تقويمية نهائية **النشاط 1 :** الجري السريع

\***هدف النشاط الثاني:** حصة تقويمية نهائية **النشاط 2 :** كرة اليد

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المراحل** | | **محتوى التعلم** | **محتوى الإنجاز** | **التوجيهات** |
| المرحلة التحضيرية | | - المناداة  - تنشيط الدورة الدموية  - تسخين خاص | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  **الموقف 1 :**  الجري خفيف للتسخين العام بقيادة قائد الفوج يتخللها بعض الحركات المساعدة ، بعد ذالك تمديدات للأطراف  **الموقف 2 :**  لعبة السلسة : نعين مساحتين محددتين بالأقماع للجنسين  نختار أحد التلاميذ مثلا من جانب الذكور المطارد ، عند إعطاء الإشارة يقوم التلميذ المطارد بالجري محاولا لمس أحد التلاميذ وهم يحاولون الفرار ، والذي يلمسه يرتبط معه باليد ، وهكذا تتم العملية فكل من يلمس يدخل مع السلسلة المشكلة من التلاميذ بشرط أن تكون السلسلة عند لمس أحدهم مربوطة وليست مقطوعة وإلا فالعملية فاشلة  مع تعيين مطارد آخر عند إنتهاء العملية . | - إحترام قائد الفوج  - التسخين الجيد  20 د |
| المرحــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلة التعــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــلمية | النشـــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الأول | - إجراء مسابقة  - | **الحالة التعلمية رقم 2 :**  تقسيم التلاميذ إلى تلميذين في كل سباق على حسب السن .  - تحديد المسافة المقطوعة يعينها الأستاذ (خط الإنطلاق – خط الوصول ) .  - كل تلميذ في رواق مع وضعية الإنطلاق الصحيحة ( وضعية – إستعد – إنطلق ) .  - إشارة الإنطلاق بالصافرة .  - تسجيل الوقت من طرف الأستاذ لكل تلميذ .  - وجعل مقارنة بين النتائج المحصل عليها ونتائج التقويم التشخيصي والتقويم خلال الفصل . | - عدم تخفيض السرعة عند الإقتراب من خط الوصول  35 د |
| النشــــــــــــــــــــــــــــــــــاط الثاني | - منافسة بين الأفواج | **الحالة التعلمية رقم 1 :**  - تقسيم القسم إلى أفواج متساوية العدد بحسب القدرات والمهارات.  - إجراء مقابلات بين الأفواج في كرة اليد.  - تطبيق قوانين اللعبة .  - الأفواج التي تنتظر دورها تقوم بالملاحظة .  - تسجيل الملاحظات والنقاط السلبية والإجابية لكل تلميذ من طرف الأستاذ خلال المقابلة ومقارنتها بالتقويمات السابقة . | - تصحيح الإخطاء خلال المقابلات .  - تطبيق القوانين الخاصة باللعبة  35 د |
| المرحلة الختامية | | - المشاركة الجماعية للمناقشة مع احترام الادوار | **الحالة التعلمية رقم 2 :**  \*- جمع التلاميذ و فتح مجال المناقشة الجماعية  \*- اعطاء ملاحظات و توجيهات  \*- اتاحة الفرصة للجميع | - قبول النقد وعدم الخجل  - التحلى بروح المنافسة و القبول بالخسارة كما في الفوز  10 د |