

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

: الوثب الطويل

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

:

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

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

: 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> 10 : من وضعية الثبات للوثب و من اللوح اعتمادا على رجل الارتكاز الاختيارية . 10 () 10 03 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> 10 : 01 - تقسيم الفوج إلى مجموعات على شكل خطوط وراء كل خط يقوم لاعب بتمرير الكرة إلى اللاعبين و يقومون باستقبالها 10 : 02 - مجموعتين تقفان وراء الشبكة و ممران يقفان في الجهة المقابلة يقومان بتبادل أداء مهارات المسك من الأعلى و في كل الاتجاهات . 15 : 03 - 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	وضيعات التعلم	الأهداف الإجرائية	
- القلبية - التنسيق بين الأطراف العلوية و السفلية .	حالة تعليمية 01 : 15 : - 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	الحالة التعليمية رقم : 02 10 : - ارتقاء بين الأقماع و كل فوج له ثلاثة أقماع و هذا من الثبات . 10 07 02 10 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 .	يمية 03 : 40 05 : 01 - يقوم المدرس بضرب الكرة على الساعدين للتلاميذ للإحساس بها . 10 : 02 - تبادل الكرة بين تلميذين و استقبال 10 : 03 - نفس التمرين الأول و لكن في جهتي 15 : 04 - مناقسة بين الأفواج	تمرير الكرة من أسفل الوضعية . - تمرير و استقبال الكرة بالساعدين في وضعية () . - أن يتعلم التمرير من - أن يكون التلميذ مركزا عند تمرير - تطبيق المهارة في	
- هبوط النبضات القلبية . - الهدوء أثناء المناقشة . - التركيز و الانتباه .	حالة تعليمية 04 : 05 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	حالة تعليمية 18: 01 : - 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	الحالة التعليمية رقم : 02 10 : 7 - الهبوط في مكان محدد مع ثني الركبتين علي 10 - نفس التمرين الاول ولاكن بعد اخذ ابعاد مسافة ومحاولة الاطالة في فترة الطيران 10 - 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 .	يمية 03 : 35 10 : 01 - كل فوج مقابل الحائط وعند سماع الاشارة القيام بالارسال الي الحائط وتركها للزميل ليستقبلها ويقوم بارسالها 10 : 02 - كل فوج يقسم الي قسمين تفصلهم شبكة فوج يرسل و اخر يستقبل ثم العكس 15 : 03 - 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 .	حالة تعليمية 04 : 07 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	
- القلبية - التنسيق	حالة تعليمية 01 : 15 : - جوانب تنظيمية . - التمارين التسخينية . - تمارين تمديد و تليين المفاصل . - أبجديات الحركة .	- التحضير للتلاميذ بدنيا ونفسيا وفيزيولوجيا	التحضير

: الوثب الطويل

- السقوط علي القدمين - التنسيق بين مختلف	الحالة التعليمية رقم : 02 10 : 4- الارتكاز علي الرجل والسقوط علي الرجلين 10 - توضع رجل الارتكاز علي اللوح واجتيازها مع الرجل الحرة وهذا مع وجود حاجز محدد 10 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	بمبة 03 : 40 07 : 01 3 08 : 02 10 : 03 -تلميذ من كل فوج امام الشبكة و اخر يرتفع فوق كرسي يهيبا كرة لزميله للارتقاء والسحق 15 : 04 -منافسة بين الأفواج	- - تهيبة كرة من الزميل - - تطبيق السحق في	- - تعلم توجيه الكرة - - التقييم
-تعديل نبض القلب	حالة تعليمية 04 : 05 الجري الخفيف حول الميدان . -تمارين اطالة واسترخاء	-استرجاع وتقييم جماعي	-العودة إلى الوضعية الابتدائية

:

:

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

: الوثب الطويل

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

:

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