

وحدة تعليمية

* المؤسسة :

* الأستاذ :

المستوى : السنة الأولى متوسط

النشاط ١ : الجري السريع

النشاط ٢ : كرة اليد

* هدف النشاط الأول رقم ١ : حصة تقويمية أولية

* هدف النشاط الثاني رقم ١ : حصة تقويمية أولية

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الإنجاز	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	تجميع التلاميذ المناداة مراقبة اللباس تحضير بدني عام تحضير نفسي	<u>الحالة التعليمية رقم ١</u> : جري خفيف للتلاميذ مع الحفاظ على المسافات 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 ١٠ د
	النش اط الأول	<u>الحالة التعليمية رقم ٢</u> : 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 ذلك نسجل النتائج وتصنيف التلاميذ ، الجيد- المتوسط - الضعيف .	الإنتباه للإشارة إدراك الفرق بين السرعة والتسرع إنهاء مسافة الجري في خط مستقيم ٤٠ د
المرحلة الثانية	تحضير بدني خاص معرفة قدرات التلاميذ المهارية	<u>الحالة التعليمية رقم ١</u> : <u>الموقف ١</u> : 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 . <u>الموقف ٢</u> : 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 نحو الوجه ٤٥ د
	المرحلة الختامية	مناقشة جماعية	<u>الحالة التعليمية رقم ٣</u> : جمع التلاميذ مناقشة سلبيات و ايجابيات الحصة إسترخاء جيد للجسم .