

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة

ثانوية: أحمد بن محمد يحيى المقرئ. المسيلة

مذكرات مادة التربية البدنية والرياضية السنة الثانية ثانوي

الأستاذ: محمد دخان

المادة: تربية بدنية و رياضية

السنة الدراسية: 2007/2008

الكفاءات المستهدفة في السنة الثانية

من التعليم الثانوي

الأهداف التعليمية	الكفاءات القاعدية	الكفاءة الختامية
* المشاركة في منافسة باعتماد مبادئ المحاصرة والمضايقة وبعث الخل لتسجيل أهداف أو نقاط تضمن التفوق. * التنافس من أجل الفوز أو مساعدة الزميل للفوز باحترام قواعد المواجهة النبيلة . * المساهمة في عرض جماعي تنفذ فيه حركات ذات أبعاد جمالية.	تقبل المواجهة فرديا وجماعيا والمشاركة الفعالة لتحقيق الفوز أو تحسين نتيجة رياضية .	تكييف وترشيد الاستجابات الحركية حسب صيغة وشكل المواجهة في وضعيات متعلقة بالمسافة ، بالشدة ، بالمدة ، بالقضاء
* ربط وتسلسل عمليات لبلوغ منطقة الخصم أو للدفاع عن المنطقة. *الجري حسب الفرق (تتابع مداومة) الرمي ولوثب حسب الفرق والعمل على تطوير النتائج.	الاندماج في الفوج والقيام بالدور المنوط به والمساهمة البناءة في المردود الفردي والجماعي.	
* المساهمة في إعداد وتجسيد مسلسل مصغر وتنفيذه أمام الغير.		
* استثمار فضاءات معينة خلال التنقل بالكرة أو بدونها و إنهاء الهجوم بالتصويب .		
* اختيار المعالم الضرورية لتحقيق رمية ، وثبة ، أو قطع مسافة في أحسن الظروف.	اختيار وتطبيق خطة جماعية أو فردية للمحافظة على نتيجة رياضية أو تحسينها.	
*تنفيذ مسلسل مصغر مع احترام مبادئ الصبغة الجمالية .		

المدير:

المفتش :

إمضاء الأستاذ:

السنة الدراسية: 2007/2008

المخطط السنوي

ثانوية : أحمد بن محمد يحيى المقرئ
المادة: تربية بدنية ورياضية
المستوى : السنة الثانية ثانوي .

الأستاذ : محمد دخان

المجال التعليمي	الشهر	الوحدة التعليمية	نشاط فردى	الأهداف الخاصة	نشاط جماعى	الأهداف الخاصة
الأول	سبتمبر	01	الجري : السرعة + مقاومة	اتصال وتنظيم	كرة السلة	اتصال وتنظيم
		02		- تقويم تشخيصي أولي. معرفة القدرات البدنية		- تقويم تشخيصي أولي. معرفة القدرات البدنية
	أكتوبر	03		الجري لمدة زمنية بإيقاع متزايد مع التنسيق بين التنفس وعدد الخطوات		الجري لمدة زمنية بإيقاع متزايد مع التنسيق بين التنفس وعدد الخطوات
		04		الانحياز الحركي المثالي خلال مسافة محددة مع التغيير في سرعة الجري		الانحياز الحركي المثالي خلال مسافة محددة مع التغيير في سرعة الجري
		05		تطوير سرعة الاستجابة مع التركيز على وضعية الانطلاق الملائمة		تطوير سرعة الاستجابة مع التركيز على وضعية الانطلاق الملائمة
		06		تهيئة التلاميذ للانطلاق السريع من وضعية القرفصاء.		تهيئة التلاميذ للانطلاق السريع من وضعية القرفصاء.
	نوفمبر	07		عطلة الخريف		عطلة الخريف
		08		تحسين عملية التنسيق الحركي في الرواق مع تحديد الانطلاقات خلال مسافة (40م).		تحسين عملية التنسيق الحركي في الرواق مع تحديد الانطلاقات خلال مسافة (40م).
		09		التوجيه الحركي للجسم عند خط الوصول ومدى أهميته في تحسين النتيجة.		التوجيه الحركي للجسم عند خط الوصول ومدى أهميته في تحسين النتيجة.
		10		العمل من أجل الحفاظ على السرعة القاعدية على طول مسافة السباق (60 م)		العمل من أجل الحفاظ على السرعة القاعدية على طول مسافة السباق (60 م)
	ديسمبر	11		- تقويم تحصيلي نهائي. الإنجاز في إطار تنافسي .		- تقويم تحصيلي نهائي. الإنجاز في إطار تنافسي .
الثاني	ديسمبر	12	الوثب : تطوير	- تقويم تشخيصي أولي. تسجيل النتائج ومعرفة المستوى	كرة الطائرة	- تقويم تشخيصي أولي
		13		عطلة		عطلة
		14		الشتاء		الشتاء
	جانفي	15		تعليم الجري في الرواق بسرعة متزايدة وإستغلالها من أجل القفز.		الحفاظ على اللعب بالكرة لأطول فترة ممكنة من خلال مهارات وفنيات الكرة الطائرة .
		16		تنظيم خطوات الاقتراب للوصول الى لوحة الارتكاز بالرجل المناسبة		التمركز الجيد داخل الميدان والتمرير من وضعية الثبات والحركة
		17		الاندفاع القوي الناتج عن أقصى سرعة عند لوح الارتكاز		تحديد مسارات الكرة للإستقبال والتأقلم على اللعب مستوى الشبكة.
	فيفري	18		التنسيق الحركي بين اليدين والرجلين ناء الطيران .		تطوير اللعب الجماعي من خلال الاستقبال . التمرير . السحق
		19		الحفاظ على توازن الجسم لسقوط ناجح .		تعليم مهارة الارسال مع تحديد مواضع سقوط الكرة .
		20		- تقويم تحصيلي نهائي . تسجيل النتائج.		- تقويم تشخيصي نهائي .
الثالث	فيفري	21	تمهيد الجلة	- تقويم تشخيصي أولي . معرفة المستوى التقني للتلاميذ	كرة اليد	- تقويم تشخيصي أولي .
		22		تكييف جسم التلاميذ مع ثقل الجلة خلال عملية الانحياز الحركي .		التبادل الكروي السريع في ظروف مختلفة مع انهاء الهجوم في اقل وقت.
	مارس	23		توازن الجسم والارتكاز الجيد من أجل الحصول على أحسن رمية.		الضمان في تبادل الكرة وتغيير مسالك التنقل عن طريق التخطيط
		24		عطلة		عطلة
		25		الربيع		الربيع
		26		الحصول على اندفاع قوي للجسم وقوة ذراع فعالة للرامي .		اكتساب فنيات حركية للتصويب من أماكن مختلفة .
	أفريل	27		استغلال القدرات البدنية للحصول على أطول مدى للجلة		تحسين اللعب الجماعي بتطبيق قواعد اللعب والمساهمة الفعالة في الدفاع والهجوم .
		28		التنسيق والتسلسل السريع لمراحل الرمي للحصول على أحسن نتيجة.		تنمية روح الفوز والحفاظة على النتيجة
		29		- تقويم تحصيلي نهائي.		- تقويم تحصيلي نهائي.
		30				

إمضاء الأستاذ:

المفتش :

المدير:

الوحدة التعليمية الأول

1- الجري: السرعة + مقاومة

2- الكرة الطائرة

مذكرة رقم : 01		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي أولي.			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي أولي.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . - <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الانطلاق . الجري في المحور . استعمال السرعة القصوى . كيفية إنهاء السباق . - <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج . التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد . التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كإعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة . - 25 د عمل . - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكميم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . - <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير .الاستقبال . الارسل البسيط . - <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصنة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

مذكرة رقم : 02		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تحسين مختلف الإستجابات أثناء الإنطلاق.			
هدف النشاط : 2		- تحسين الوضعيات الأساسية أثناء اللمس.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترنينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	-الموقف الأول :.....10د - يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي , وذلك للراحة , وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلتي الرجلين . -الموقف الثاني :.....15د - يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية , ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . -الموقف الثالث :.....10 د - إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 60 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه - الحفاظ على الرواق .	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة . - تعلم قواعد التمرير البسيط . - الإحساس بقوة الدفع .	-الموقف الأول : مدة الإنجاز..... 10د - على شكل منافسة : - القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا , والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . -الموقف الثاني : مدة الإنجاز15د - كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . -الموقف الثالث : مدة الإنجاز..... 10د - نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة , إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة - تجنب دفع الكرة براحة اليد - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة. - توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.	

مذكرة رقم : 03		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تقدير وتدعيم الإنطلاق على شكل منافسة.			
هدف النشاط : 2		- تقوية الصد والدعم الخلفي .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ,وقوف , للأمام ,للوراء , قف , 03, 02 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات . - الانتباه . - التركيز	- 10د عمل .	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء . - التنسيق الحركي بين حركات مركبة ومختلفة الأشكال . -التسلسل في الأداء . - الابداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق . - المسار المتعدد .	- <u>الموقف الأول</u> :10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر . - <u>الموقف الثاني</u> :15د يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . - <u>الموقف الثالث</u> :10د يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار . - <u>ملاحظة</u> : يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب .	- التمييز بين السرعة والبطء - العمل المتواصل . - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - التنسيق الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي	- الحفاظ على المسافات - نبضات القلب - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	- <u>الموقف الأول</u> : مدة الإنجاز.....15د على شكل دائرة مشكل من التلاميذ , يتوسطها أحد التلاميذ , يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه , ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - <u>الموقف الثاني</u> : مدة الإنجاز10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - <u>الموقف الثالث</u> : مدة الإنجاز.....10د على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدورات . - ف1 =//= 3ف - ف2 =//= 4ف .	* استعمال الوضعيات الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة. - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة - توجيه الكرة .	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة. - أهمية التقييم الفردي	

مذكرة رقم : 04		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تحقيق عملية ضبط الوقت والتحكم فيه.			
هدف النشاط : 2		- التواجد في المناطق الحرة في الهجوم .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعية .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , وقوف , للأمام , للوراء , قف , 03, 02 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وادراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة	- <u>الموقف الأول</u> :10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . - <u>الموقف الثاني</u> :15 د يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع . ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله , والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . - <u>الموقف الثالث</u> :10د القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .	- التنقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ماقدم .	- التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	- <u>الموقف الأول</u> : مدة الإنجاز.....15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03)امتار , في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . - <u>الموقف الثاني</u> : مدة الإنجاز15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - <u>الموقف الثالث</u> : مدة الإنجاز.....10د شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة .	
				- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	

مذكرة رقم : 05		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تحقيق عملية ضبط المسافة والتحكم فيها.			
هدف النشاط : 2		- التواجد في المناطق الحساسة في الدفاع.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة . - لعبة الوضعيات . - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه . - لعبة المطاردة . - القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .	- <u>الحالة التعليمية رقم: 02:</u> <u>الموقف الأول :</u>10 د يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز , مشي البطة الخ..... <u>الموقف الثاني :</u>15 د تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه . <u>الموقف الثالث :</u>10 د نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله . بالعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه . والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله .	- الأداء الجيد . - السرعة في الأداء - الحفاظ على التوازن . - سرعة الاستجابة . - القدرة على التمييز بين المؤثرات . - الأداء الصحيح لكل إشارة .	- الانتباه للإشارة - تغيير العناصر في كل مرة - الذي يمسك بزميله يعاقبه . - التمييز بين الإشارة - إنهاء المسافة - الجري في خط مستقيم	
		النشاط الثاني : الكرة الطائرة			
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15 د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03)امتار , في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15 د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز10 د شبه منافسة بين الأفواج . بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة	
		- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات	
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم				

مذكرة رقم : 06		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تنمية المساعدة والتعاون لتحسين النتيجة.			
هدف النشاط : 2		- تدعيم الإستحواذ على الكرات .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضيعات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وادراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة	- <u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> <u>الموقف الأول :</u>10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . <u>الموقف الثاني :</u>15 د يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع .ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله , والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . <u>الموقف الثالث :</u>10د القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .	- التنقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ماقدم .	- التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بقوة الدفع . - كيفية ارسال الكرة فوق الشبكة . - الدقة في توجيه الكرة لمنطقة الخصم .	- <u>الحالة التعليمية رقم 02</u> <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....10د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بمسك الكرة ودفعها على شكل ارسال للزميل المقابل على بعد حوالي (06) أمتار . <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15د عمل في الميدان الرسمي , ومن وراء خط النهاية المجموعة الأولى , كل واحد منهم يحمل كرة ويقوم بارسالها من وراء خط النهاية وفوق الشبكة إلى المنطقة الأمامية . <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....10د نفس العمل لكن هذه المرة بالتناوب والدقة في الارسال إلى المنطقة الأخرى . 3أمتار = 02 نقاط . - 6 أمتار = 01 نقطة .	- الانحناء واتخاذ الوضعية المنخفضة أثناء الدفع وارسال الكرة . - استعمال مختلف الوضعيات . - اختيار منطقة (3) أمتار لسقوط الكرة . - اتمام الإرسالات الأخرى داخل المنطقة .	- ضرب الكرة بيد واحدة . - استعمال القوة في الدفع . - التركيز على الدقة في الارسال .	
	مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم - الالتزام بالهدوء والانضباط	

مذكرة رقم : 07		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- التنسيق بين أساسيات الجري السريع.			
هدف النشاط : 2		- التعاون والتفاهم في الأماكن الحساسة.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن .	- <u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> <u>الموقف الأول :</u>10د يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي , وذلك للراحة , وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكلي الرجلين . - <u>الموقف الثاني :</u>15د يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف , ذهاب وإياب , ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية , ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . - <u>الحالة التعليمية رقم: 03</u> <u>الموقف الثالث :</u> 10 د إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه - التنافس ضد الخصم .	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة .	
	- التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	النشاط الثاني : الكرة الطائرة			
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه .	- <u>الحالة التعليمية رقم 02</u> <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالأفواج: كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات , ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15د في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز 10د منافسة بين الأفواج . - ف1 ==/= ف3 - ف2 ==/= ف4 .	* استعمال الوضعيات الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التنافس والإثارة .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسل . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة	
	- القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .			
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل , اعطاء الملاحظات ,التحضير للحصّة القادمة .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة		

مذكرة رقم : 08		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي نهائــــــــي .			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي نهائــــــــي.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . - <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الانطلاق . الجري في المحور . استعمال السرعة القصوى . كيفية إنهاء السباق . - <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج .تطبيق نظام الدورات . التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد . التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كإعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة . - 25 د عمل . - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . - <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير . الاستقبال . الارسال البسيط . - <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .	
	مرحلة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - اعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- حثهم على النظافة .

الوحدة التعليمية الثانية

1- الوثب الطويل.

2- كرة اليد

هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي أولي.		
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي أولي.		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة . - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق . - تعديل خطوات الاقتراب . - الارتقاء والطيران والسقوط بكليتي الرجلين . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن . * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير , الاستقبال . - القذف نحو المرمى . - التنطيط . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية .	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

20 / 20 السنة الدراسية:

الأستاذ : محمد دخان

ثانوية : أحمد بن محمد يحي المقرئ . المسيلة.

المستوى : السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 02	النشاط الأول : الوثب الطويل	النشاط الثاني : كرة اليد
----------------	-----------------------------	--------------------------

هدف النشاط : 1		- تحسين قواعد ومؤشرات القفز الصحيح .		
هدف النشاط : 2		- تقديم الدعم والسند أثناء التمرير والاستقبال .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترنينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد. - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . - <u>الموقف الثاني :</u> المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائماً يكون إلى الأمام .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة . - تعلم قواعد التمرير البسيط . - الإحساس بقوة الدفع .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز 10 د على شكل منافسة : - القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا , والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز 15 د - كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز 10 د - نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة , إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة . - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع .

هدف النشاط : 1		- التحكم في خطوات الإقتراب وحسبها.		
هدف النشاط : 2		- التحكم في الجسم أثناء التنطيط والتنقل بالكرة.		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني - والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعية .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرّة في كل الاتجاهات داخل الساحة . - وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , وقوف , للأمام , للوراء , قف , 02, 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز - الوضعية .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التركيز
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع .	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - عمل بالمجموعات : - جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . <u>الموقف الثاني :</u> - الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء . * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة . * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح . - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز 15د - عمل بالمجموعة : - كل مجموعة في منطقة محددة بالأقماع والقيام بالتنقل بدون كرة , بالوضعية الأساسية في جميع الاتجاهات تحت اشراف قائد المجموعة . <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز 25د - كل مجموعة في منطقة , العمل بالكرة : - تشكيل دائرة يتمركزها قائد المجموعة , أولاً يقوم برمي الكرة لزملائه الذين بدورهم يقومون باستقبال الكرة وإرجاعها ويتنقلون في الاتجاه الجانبي من الدائرة . <u>ملاحظة:</u> يقوم قائد المجموعة بتبديل الممر من حين لآخر .	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح . - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة .	- تجنب الوقوف أثناء التنقل والحفاظة على الوضعية الأساسية . - القيام بالتنقل الجانبي ومراقبة الكرة .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

20 / 20 السنة الدراسية:

الأستاذ : محمد دخان

ثانوية : أحمد بن محمد يحيى المقرئ . المسيلة.

المستوى : السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 04	النشاط الأول : الوثب الطويل	النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1	- تقوية الإرتكازات أثناء الدفع والإرتقاء.	

هدف النشاط : 2 - تنمية الارتكازات أثناء التسديد.				
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبدء النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرّة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , وقوف , للأمام , للخلف , قف , 02, 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز . - الانتباه . - التصور المسبق	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق
	النشاط الأول : الوثب الطويل			
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط . - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .	- الحالة التعليمية رقم 02 : الموقف الأول : القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد . الموقف الثاني : كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل , والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . - الحالة التعليمية رقم 03 : منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى . * السقوط الإيجابي والخروج إلى الأمام .	- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب . - التدرج في أداء التمارين . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكلتي الرجلين .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	- الحالة التعليمية رقم 02 : الموقف الأول : مدة الإنجاز 15 د . عمل بالأفواج : على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ , يتوسطها أحد التلاميذ , يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه , ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله الموقف الثاني : مدة الإنجاز 10 د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . الموقف الثالث : مدة الإنجاز 10 د على شكل منافسة بين الأفواج . فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدورات . ف1 = // = 3 ف - ف2 = // = 4 ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * لتحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة توجيه الكرة .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة .	- توجيه التلاميذ التقييم الفردي

20 / 20 السنة الدراسية : 20

الأستاذ : محمد دخان

ثانوية : أحمد بن محمد يحيى المقرى . المسيلة .

المستوى : السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 05	النشاط الأول : الوثب الطويل	النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1	- التحكم في الأطراف العلوية والسفلية أثناء الوثب .	
هدف النشاط : 2	- تقديم الدعم والسند في حالة الدفاع .	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- البحث عن رجل الارتقاء بالاقتراب . - الإحساس بتحويل السرعة إلى قوة دفع . - تعديل خطوات الاقتراب والارتقاء . .	الحالة التعليمية رقم 02 : الموقف الأول : - عمل فوق ميدان الوثب . - جري على طول الرواق بخطوات ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتقاء المناسبة , دون استعمال الاندفاع والسقوط . الموقف الثاني : - نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط . الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول : - منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد في السرعة أثناء الاقتراب من لوح الارتقاء . * الكشف عن رجل الارتقاء المناسبة بدون تردد . * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - المحافظة على ايقاع السرعة المناسب . - استعمال أقصى سرعة . - 25 د عمل . - عدم اجتياز لوح الارتقاء والدفع الجيد .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	الحالة التعليمية رقم 02 : الموقف الأول : مدة الإنجاز15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03)امتر , في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . الموقف الثاني : مدة الإنجاز15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . الموقف الثالث : مدة الإنجاز10د شبه منافسة بين الأفواج . بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات

السنة الدراسية: 20 / 20

الأستاذ : محمد دخان

ثانوية: أحمد بن محمد يحيى المقرئ .المسيلة.

المستوى: السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 06	النشاط الأول : الوثب الطويل	النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1	- توازن الجسم أثناء الوثب.	
هدف النشاط : 2	- سد الخلل والعجز في حالة الهجوم ..	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد. - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول : عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . - الموقف الثاني : المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب . الحالة التعليمية رقم 03 : - الموقف الأول : منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء . .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول : مدة الإنجاز.....15د عمل بالأفواج: كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات , ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . - الموقف الثاني : مدة الإنجاز15د في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاوله التمرير والاستقبال (03 تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . - الموقف الثالث : مدة الإنجاز.....10د منافسة بين الأفواج . - ف1 ==/= ف3 - ف2 ==/= ف4 .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التنافس والإثارة .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسل . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة . - الالتزام بالهدوء والانضباط
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- الالتزام بالهدوء والانضباط

20 / 20 **السنة الدراسية:**

الأستاذ: محمد دخان

ثانوية: أحمد بن محمد يحيى المقرري .المسيلة.

المستوى: السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 07	النشاط الأول : الوثب الطويل	النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1	- تنمية التسلسل أثناء الدفع.	
هدف النشاط : 2	- تطبيق أساسيات اللعب المنظم.	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم . .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل بالمجموعات : جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . - <u>الموقف الثاني :</u> الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء . * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة . * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية اللعب الجماعي (التمرينات الثلاثة) . - معرفة قدرات التلاميذ في جو تنافسي .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز 10د على شكل منافسة : القيام بالتمرينات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا , والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز 10د كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز 15د منافسة بين الأفواج : - ف1 =//= 3 . - ف2 =//= 4 .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * الانتشار الجيد فوق الميدان .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة . - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل , اعطاء الملاحظات , التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .

20 / 20 السنة الدراسية:

الأستاذ : محمد دخان

ثانوية : أحمد بن محمد يحي المكري .المسيلة.

المستوى : السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 08	النشاط الأول : الوثب الطويل	النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1	- التنسيق بين أساسيات وقواعد القفز الصحيح.	
هدف النشاط : 2	- المساهمة في إعداد وتحسين مسلسل مصغر وتنفيذه أمام الغير.	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرّة في كل الاتجاهات داخل الساحة . - وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , وقوف , للأمام , للوراء , قف , 02, 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط . - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد . الموقف الثاني : - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل , والسقوط بكتلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . الحالة التعليمية رقم 03 : - منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى . * السقوط الأمامي والخروج إلى الأمام .	- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب . - التدرج في أداء التمارين . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكلتي الرجلين .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : مدة الإنجاز.....15د . عمل بالأفواج: - على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ , يتوسطها أحد التلاميذ , يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويجاوب الانتقال لأخذ مكانه , ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله الموقف الثاني : مدة الإنجاز10د - على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . الموقف الثالث : مدة الإنجاز.....10د . - على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدورات . - ف1 == 3 - ف2 == 4	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التحكم في التنقلات نحوه الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة. - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة . - توجيه الكرة .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ التقييم الفردي

20 / 20 السنة الدراسية:

ثانوية: أحمد بن محمد يحيى المقرري . المسيلة.

الأستاذ : محمد دخان

المستوى: السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 09	النشاط الأول : الوثب الطويل	النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1	- تقويم تشخيصي نهائي .	
هدف النشاط : 2	- تقويم تشخيصي نهائي .	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة . - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق . - تعديل خطوات الاقتراب . - الارتقاء والطيران والسقوط بكليتي الرجلين . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن . * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز -
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . الاستقبال . - التنطيط . تنظيم اللعب الجماعي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد
مرحلة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - اعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- حثهم على النظافة .

الوحدة التعليمية الثالثة

1- رمي الكرة 2- كرة السلة

ثانوية: أحمد بن محمد يحيى المقرئ . المسيلة.

السنة الدراسية: 20 / 20

المستوى: السنة الثانية ثانوي

الأستاذ: محمد دخان

مذكرة رقم : 01		النشاط الأول :رمي الكرة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي اولي .			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي اولي .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام 	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
النشاط الأول : رمي الجلة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة . - ديناميكية المنافسة .	الحالة التعليمية رقم 02: - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - المسك الجيد للآلة . - الرمي بيد واحدة . - تحويل قوة الجسم إلى قوة دفع . الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول : - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والرمي لأبعد مكان ممكن . * التعامل الإيجابي مع الآلة .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي
النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	- القدرة على تنظيم وتسيير منافسة . - اجراء منافسة بين الأفواج . - إدراك أهمية التعاون مع الغير . - دور الاستجابات السريعة خلال مواقف مختلفة .	الحالة التعليمية رقم 02: * تشكيل الأفواج: * يقوم كل قائد فوج بتنظيم و تسيير منافسة مع تسجيل الملاحظات والقيام بعملية القرعة . * حيث تكون : الفوج (A) / الفوج (B) " (C) / " (D) * الفائز من اللقاء الأول ضد الفائز من اللقاء الثاني . * المنهزم من اللقاء الأول ضد المنهزم من اللقاء الثاني الحالة التعليمية رقم 03: * تعيين الفائز واعطاء النتائج والترتيب الخاص بالأفواج .	* فهم طريقة سير المنافسة . * تطبيق قوانين اللعبة . * تذوق طعم الفوز والانتصار . * التعاون والاحترام المتبادل .	- احترام وقت المقابلة . - احترام قرارات الحكم . - تقبل النقد والهزيمة . - تشجيع الزملاء وحثهم على الفوز
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصنة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية .	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

20 / 20 **السنة الدراسية:**

الأستاذ : محمد دخان

ثانوية: أحمد بن محمد يحيى المقرى . المسيلة.

المستوى : السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 02	النشاط الأول : رمي الجلة	النشاط الثاني : كرة السلة
هدف النشاط : 1	- الاحساسات الأولية لمسك الجلة .	
هدف النشاط : 2	- احترام قواعد اللعب والمشاركة الفعالة .	
مراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم
ظروف الإنجاز	معايير النجاح	

التعلم				
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .
النشاط الأول : رمي الجلة				
مرحلة التعلم	- استعمال قوة الأطراف العلوية لدفع أي كتلة . - انتاج قوة دفع باستعمال الأطراف العلوية . - العمل بالقاعدة , كل كتلة تحتاج إلى قوة لكي تدفع أو تصد أو تحمل.	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> - العمل يكون ثنائي . - كل تلميذ وراء زميله ويقوم بدفعه إلى العلامة المحددة من طرف الأستاذ , ويقوم التلميذ الموجود في الأمام بمقاومته والحيلولة دون وصوله للعلامة المحددة . - <u>الموقف الثاني :</u> العمل الثنائي . - كل تلميذ أمام زميله ويقوم بصدد حركته ويحاول ان يوصله إلى العلامة المحددة , بواسطة دفعه بأطرافه العلوية . <u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - حمل الزميل والمشى إلى العلامة المحددة , وتغيير الأدوار. ثم حمل الزميل في المرة الثانية والمشى به إلى العلامة المحددة والرجوع به إلى النقطة الأولى .	* الإحساس بالقوة الكامنة في الأطراف العلوية . * الإحساس بأن قوة الدفع تأتي من الجسم . * الإحساس بثقل الكتلة وكيفية التعامل معها . .	- 10 د عمل - التعاون في العمل مع الزميل وتغيير الأدوار . - الدفع يكون على مستوى الظهر وبواسطة الذراعين - 25 د عمل . - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	- كيفية التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال . - أهمية العمل الجماعي المنظم لبلوغ الغاية . - بناء هجوم بسيط . - تنظيم الهجوم والدفاع . داخل الميدان . - منافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . <u>الموقف الثاني :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل في فوج كامل بالتمرير والاستقبال فيما بينهم في مدة (24 ثا) على طول الملعب مع تمرير الكرة للاعب الذي يكون تحت السلة للقيام بالتسديد . <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> * اجراء منافسة بين الأفواج على شكل مقابلات بطريقة بسيطة يركز فيها التلاميذ على النظام داخل الملعب , وتنظيم أماكن التنقل , وكيفية استرجاع الكرة وتنظيم هجوم جديد .	- التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة . - استغلال الحيز . - السرعة في التنقل . - التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .	- الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة . - إدراك زمــــن الهجوم . - التفاهم بين العناصر . - اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

ثانوية : أحمد بن محمد يحي المقرئ . المسيلة . / 20 / 20 السنة الدراسية : 20

المستوى : السنة الثانية ثانوي الأستاذ : محمد دخان

مذكرة رقم : 03	النشاط الأول : رمي الجلة	النشاط الثاني : كرة السلة
هدف النشاط : 1	- تحسين توازن الجسم في مختلف الوضعيات .	
هدف النشاط : 2	- التحكم فيس الجسم اثناء التنطيط .	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرية في كل الاتجاهات داخل الساحة . - وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , وقوف , للأمام , للخلف , قف , 02, 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التركيز
النشاط الأول : رمي الجلة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالجلة . - التنسيق العام أثناء الرمي . - التعود على الرمي من الدائرة .	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : - القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . . الموقف الثاني : - يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا) . ويكون التركيز على الرمي الجانبي مع التحضير للرمي . الحالة التعليمية رقم 03 : الموقف الأول : - منافسة بين الفرق . - التركيز على الرمي الجانبي .	* استعمال القوة من أسفل إلى أعلى . * القيام بعدة محاولات . * التنظيم والانضباط .	- 10 د عمل - مسك الآلة جيدا - الانحناء جيدا قبل الشروع في عملية الرمي . - 25 د عمل . - استعمال قوة الدفع من أسفل إلى أعلى .
النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	الحالة التعليمية رقم 02: موقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة , والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين , محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . الحالة التعليمية رقم 03: - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

20 / 20 **السنة الدراسية:**

ثانوية: أحمد بن محمد يحيى المقرئ . المسيلة.

الأستاذ: محمد دخان

المستوى: السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 04	النشاط الأول : رمي الجلة	النشاط الثاني : كرة السلة
هدف النشاط : 1	- التحكم في الجسم أثناء الاندفاع والاقتراب .	
هدف النشاط : 2	- تنمية الارتكازات أثناء مسك الكرة والتنقل .	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	

مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس , وقوف , للأمام , للوراء, قف , 02, 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق
	النشاط الأول : رمي الكرة			
مرحلة التعلم	- إدراك المساحة وثقل الرمي . - المحافظة على التوازن .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> القيام بالرمي الجانبي والقيام بعملية زحلقة الرجل اليسرى ثم اليمنى مع الدوران حول محور ثابت في مكانه . <u>الموقف الثاني :</u> نفس التمرين مع وضع حاجز الرمي (خيط أو حبل على علو حوالي 5 م) .والقيام بالرمي إلى أبعد مسافة ممكنة . <u>- الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج . القيام بمحاولة الرمي من مكان الرمي المخصص (وسط الدائرة) .	* التدرج في اداء التمارين * الحفاظ على التوازن باستعمال الرجلين أثناء فقدانته للتوازن . * الرمي داخل زاوية الرمي وسقوط الكرة في المكان المخصص لذلك .	- 10 د عمل - التنسيق في العمليات . - الرؤية في اتجاه الرمي . - 25 د عمل - تجنب الخروج المباشر إلى الأمام بعد عملية الرمي .
	النشاط الثاني : كرة السلة			
مرحلة التعلم	- التحكم في الكرة بالتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ - تحسين التمرير من أعلى .	<u>- الحالة التعليمية رقم:02</u> <u>لموقف الأول:</u> عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا <u>الموقف الثاني :</u> نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . <u>- الحالة التعليمية رقم:03</u> منافسة بين الفرق : التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر . - التركيز في التنقلات بالوضعية المنخفضة مع الانتباه لاتجاه الكرة .	- 10 د عمل - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . - 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . - 15 د عمل - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .
	- مناقشة وتقييم . - جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	

ثانوية : أحمد بن محمد يحيى المقرئ . المسيلة .

المستوى : السنة الثانية ثانوي

الأستاذ : محمد دخان

مذكرة رقم : 05	النشاط الأول : رمي الكرة	النشاط الثاني : كرة السلة
هدف النشاط : 1	- التحكم في التوازن ومسار الكرة .	
هدف النشاط : 2	- التنبيه للمواقف وتعديلها أثناء الهجوم والدفاع .	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم
	النشاط الأول : رمي الجلة			
مرحلة التعلم	- إدراك المكان أثناء عملية الرمي . - الحفاظ على التوازن أثناء الرمي . - التعود على المنافسة .	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : - القيام بالرمي الجاني . - مع التركيز على دفع الجلة وانتهاء العملية بالذراع ممدودة والرؤية باتجاه مكان سقوط الجلة . الموقف الثاني : - نفس العمل لكن هذه المرة . - يكون الحفاظ على توازن الجسم وتحويل مساره بعد الرمي بتبديل الرجل الأمامية تجنباً للسقوط أو الخروج من وسط الدائرة . الحالة التعليمية رقم 03 : - منافسة بين الفرق . - تجمع النقاط حسب النتائج المحصل عليها كل فريق	* مساعدة التلاميذ على ذلك. * تجنب المحاولات الفاشلة . * التنظيم والتحكم والتسيير الجيد . .	- 10 د عمل - الحفاظ على المكان المحدد أثناء الرمي . - الدوران داخل دائرة الرمي والالتفاف في مكانه باستعمال الرجلين - 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي - تجنب مكان سقوط الجلة .
	النشاط الثاني : كرة السلة			
مرحلة التعلم	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	- الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأقماع .القيام بلعبة التمريرات العشرة , والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجز . - وضع حاجز بين كل فريقين , محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والحفاظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . - الحالة التعليمية رقم 03: - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب
	المشاركة في المناقشة والتقييم - تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ . المشاركة في المناقشة والتقييم			

ثانوية : أحمد بن محمد يحيى المقرري . المسيلة .
 المستوى : السنة الثانية ثانوي
 الأستاذ : محمد دخان

مذكرة رقم : 06	النشاط الأول : رمي الجلة	النشاط الثاني : كرة السلة
هدف النشاط : 1	- تنمية سرعة التنفيذ أثناء الرمي .	
هدف النشاط : 2	- تنمية التفاهم والتعاون أثناء الوضعيات المختلفة .	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم ظروف الإنجاز معايير النجاح

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام 	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
النشاط الأول : رمي الجلة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالجلة . - التنسيق العام أثناء الرمي . - التعود على الرمي من الدائرة .	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : - القيام بالرمي الجاني مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . . الموقف الثاني : - يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا) . ويكون التركيز على الرمي الجاني مع التحضير للرمي . الحالة التعليمية رقم 03 : - منافسة بين الفرق . - التركيز على الرمي الجاني	* استعمال القوة من أسفل إلى أعلى . * القيام بعدة محاولات . * التنظيم والانضباط .	- 10 د عمل - مسك الآلة جيدا - الانحناء جيدا قبل الشروع في عملية الرمي . - 25 د عمل . - استعمال قوة الدفع من أسفل إلى أعلى .
النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	- كيفية التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال - أهمية العمل الجماعي المنظم لبلوغ الغاية - بناء هجوم بسيط .	الحالة التعليمية رقم: 02 الموقف الأول : * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . الموقف الثاني : * يقوم التلاميذ بالتنقل في فوج كامل بالتمرير والاستقبال فيما بينهم في مدة (24 ثا) على طول الملعب مع تمرير الكرة للاعب الذي يكون تحت السلة للقيام بالتسديد . الموقف الثالث : * اجراء منافسة بين الأفواج على شكل مقابلات بطريقة بسيطة يركز فيها التلاميذ على النظام داخل الملعب , وتنظيم أماكن التنقل , وكيفية استرجاع الكرة وتنظيم هجوم جديد .	- التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة . - استغلال الحيز . - السرعة في التنقل . - التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .	- الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة . - إدراك زمــــن الهجوم . - التفاهم بين العناصر . - اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- الالتزام بالهدوء والانضباط

20 / 20 **السنة الدراسية:**

الأستاذ : محمد دخان

ثانوية: أحمد بن محمد يحيى المقرئ . المسيلة.

المستوى: السنة الثانية ثانوي

مذكرة رقم : 07	النشاط الأول : رمي الجلة	النشاط الثاني : كرة السلة
هدف النشاط : 1	- اختيار أسلوب الرمي مع تطبيق الأساسيات.	
هدف النشاط : 2	- تنفيذ مسلسل مصغر مع احترام مبادئ الصبغة الجمالية .	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم
ظروف الإنجاز	معايير النجاح	

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
النشاط الأول : رمي الجلة				
مرحلة التعلم	- إدراك المساحة وثقل الرمي . - المحافظة على التوازن . - تنسيق عام للحركات المدروسة .	- الحالة التعليمية رقم 02: - الموقف الأول : القيام بالرمي الجاني والقيام بعملية زحلقة الرجل اليسرى ثم اليمنى مع الدوران حول محور ثابت في مكانه . - الموقف الثاني : نفس التمرين مع وضع حاجز الرمي (خيط أو حبل على علو حوالي 5 م) . والقيام بالرمي إلى أبعد مسافة ممكنة . - الحالة التعليمية رقم 03 : - الموقف الأول : منافسة بين الأفواج . - القيام بمحاولة الرمي من مكان الرمي المخصص (وسط الدائرة) .	* التدرج في اداء التمارين * الحفاظ على التوازن باستعمال الرجلين أثناء فقدانه للتوازن . * الرمي داخل زاوية الرمي وسقوط الجلة في المكان المخصص لذلك .	- 10 د عمل - التنسيق في العمليات . - الرؤية في اتجاه الرمي . - 25 د عمل - تجنب الخروج المباشر إلى الأمام بعد عملية الرمي .
النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	- الحالة التعليمية رقم 02: - موقف الأول: عمل بالفرق : كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة , والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - الموقف الثاني : عمل بالأفواج بوجود حاجز . وضع حاجز بين كل فريقين , محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . - الحالة التعليمية رقم 03: منافسة بين الفرق : تطبيق نظام الدورات . التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل الخضم أثناء اللعب
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل , اعطاء الملاحظات , التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .

ثانوية: أحمد بن محمد يحيى المقرري . المسيلة.

المستوى: السنة الثانية ثانوي

الأستاذ: محمد دخان

20 / 20 السنة الدراسية:

مذكرة رقم : 08	النشاط الأول : رمي الجلة	النشاط الثاني : كرة السلة
هدف النشاط : 1	- تقويم تشخيصي نهائي .	
هدف النشاط : 2	- تقويم تشخيصي نهائي .	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم
ظروف الإنجاز	معايير النجاح	

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان , القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل - المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
النشاط الأول : رمي الجلة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - المسك الجيد للآلة . - الرمي بيد واحدة . - تحويل قوة الجسم إلى قوة دفع . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والرمي لأبعد مكان ممكن . * التعامل الإيجابي مع الآلة .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي
النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . - الاستقبال . - التنطيط . - تنظيم اللعب الجماعي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد
مرحلة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - اعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- حثهم على النظافة .