الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مديرية التربية لولاية المسيلة
ثانوية:أحمد بن محمد يحي المقـــــري.المسيلة





الأستاذ: محمـــد دحـان
المـادة: تربية بدنية و رياضيـة

السنة الدراسية :2007/2008



الكفاءة النهائية	الكفاءة الختامية	الكفاءات القاعدية	الأهداف التعلمية
		* أن يتمكن المتعلم من الاتجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.	* استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بهجوم جماعي أو فردي سريع والقذف في المرمى.
			* اكتساب أكبر سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة .
		* أن يتمكن المتعلم من تنوع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة .	* تجنب المراقبة والمضايقة لمساعدة حامل الكرة والمشاركة في فترات اللعب.
			* تجنيد وتسلسل القوة واستثمار الدفع لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة.
			*تحقيق وتقديم مقطع من سلسلة في الحركات الأرضية مركبة من دوران وثب توازن، مع احترام مفهوم التوجيه وتطور الإيقاع .
		* أن يتمكن المتعلم من تجنيد وتسيير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة.	* المساهمة في اللعب الجماعي والمحافظة على الدور في الدفاع والهجوم.
			* استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة .

إمضاء الأستاذ:

المفتش :

المدير:

ثانويـــة : أحمد بن محمد يح

المستوى : السنة الثالثة ثانوي .

السنة الدراسية:2007/2008

المـــادة: تربية بدنية ورياضية

الأستاذ : محمد دخان

المجال التعلمي	الشهر	الوحدة التعليمية	نشاط فردي	الأهداف الخاصة	نشاط جماعي	الأهداف الخاصة
الأول	سبتمبر	01	الجري: السرعة + مقاومة الوثب - الطويل	اتصال وتنظيم	الكرة الطائرة	اتصال وتنظيم
		02		نشاطات تحظيرية		نشاطات تحظيرية
	أكتوبر	01		- تقويم تشخيصي أولـــــي.		- تقويم تشخيصي أولـــــي.
		02		- التحكم في الجسم اثناء الانطلاق .		- تحسين الوضعية الأساسية للمس الكرة .
		03		- تنمية التدرج في الجري مع استقامة الجسم .		- التوظيف العلمي للارسال وتطبيقه.
		04		- التنسيق بين الاطراف أثناء الجري .		- الانتشار المسهل في كافة المناطق .
	نوفمبر	05		- ترشيد للجري الاستعدادي .		- تقوية الصد والدعم الخلفي .
		06		- تجنيد القوة الكاملة اثناء الجري .		- تنمية اللمس والاستقبال دن أخطاء.
		07		- التنسيق بين اساسيات السرعة حتى التخطي .		- التحول المناسب من وضعية الى أخرى.
	ديسمبر	08		- تقويم تشخيصي نهائـــــي.		- تقويم تشخيصي نهائـــــي.

الثاني	جانفي	01	الوثب الطويل	- تقويم تشخيصي أولـــــي.	كرة السلة	- تقويم تشخيصي أولـــــي.
		02		- التحكم في خطوات الاقتراب وحسابها .		- تنمية التعاون اثناء التمرير والاستقبال .
		03		- تنظيم الجري والوثب باقاع منسق .		- التحكم في الجسم اثناء التنطيط والتنقل بالكرة .
	فيفري	04		- تنمية واحترام التدرج بين الجري والوثب .		- تقوية الارتكازات اثناء التسديد .
		05		- تقوية الطاقة وبذل المجهود اثناء الارتقاء.		- تنمية التفاهم والتعاون اثناء الدفاع والهجوم
		06		- التحكم في الجسم اثناء الارتقاء .		- تحسين التواجد في المناطق الحساسة .
		07		- التحكم في الجسم اثناء الطيران .		- تطبيق اساسيات اللعب الجماعي المنظم .
	مارس	08		- التنسيق بين اساسيات الوثب.		- تجنب المراقبة والمشاركة في فترات اللعب.
		09		- تقويم تشخيصي نهائـــي .		- تقويم تشخيصي نـــهائـي .
الثالث	أفريل	01	رمي الجلة	- تقويم تشخيصي اولـــــي .	كرة السلة	- تقويم تشخيصي اولـــــي .
		02		- اجراء منافسات تدعم الاحساسات الاولية .		- تنمية التعاون اثناء التمرير والاستقبال .
	ماي	03		- توازن الجسم مع مختلف الوضعيات .		- التحكم في الجسم اثناء التطيط .
		04		- التحكم في الجسم اثناء الاندفاع والاقتراب .		- تنفيذ مركبات خطة في الوقت المناسب .
		05		- تقوية الدفع بكامل أعضاء الجسم .		- التنبه للمواقف وتعديلها اثناء الهجوم والدفاع .
		06		- التحكم في زاوية ومسار الرمي .		- العمل على خلق اكبر قدر من التفوق العددي
		08		- التنسيق بين اساسيات الرمي .		- تطبيق اساسيات اللعب الجماعي المنظم .
		09		- تقويم تشخيصي نهائـــــي.		- تقويم تشخيصي نهائـــــي.

إمضاء الأستاذ:

المفتش :

المدير:

ثانوية : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 01	النشاط الأول : السرعة	النشاط الثاني : الكرة الطائرة
هدف النشاط : 1	- تقويم تشخيصي أولـــــي.	
هدف النشاط : 2	- تقويم تشخيصي أولـــــي.	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 : السرعـــــــــــــــة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- **الموقف الأول :** - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - **الموقف الثاني :** - القيام بالتحظير للمنافسة والتركيز على : - الانطلاق . - الجري في المحور . - استعمال السرعة القصوى . - كيفية إنهاء السباق . - **الموقف الثالث :** - 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 - التنسيق بين الذراعين والرجلين
النشاط الثاني : الكـــــــــــــرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- **الموقف الأول :** - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - **الموقف الثاني :** - القيام بالتحظير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . - الاستقبال . - الارسال البسيط . - **الموقف الثالث :** - 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	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

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

المستوى: **السنة الثالثة ثانوي** **الأستاذ** : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 02	**النشاط الأول : السرعة**	**النشاط الثاني : الكرة الطائرة**
هدف النشاط : 1	- التحكم في الجسم اثناء الانطلاق .	
هدف النشاط : 2	- تحسين الوضعية الأساسية للمس الكرة .	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 و04 د عمل بين الورشات .
النشاط الأول : السرعـــــــــــــــة				
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 , واعادة 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 : الكـــــــــــــرة 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 الإنجاز .....15د - كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة يمسك 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 الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

ثانوية : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 03	**النشاط الأول : السرعة**	**النشاط الثاني : الكرة الطائرة**
هدف النشاط : 1	- تنمية التدرج في الجري مع استقامة الجسم .	
هدف النشاط : 2	- التوظيف العلمي للارسال وتطبيقه.	

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 , ...02, 03 .... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات .	- 10د عمل . - الانتباه . - التركيز

النشاط الأول : السرعـــــــــــــــــة

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 .	- **الموقف الأول** :.....10د - عمل بالأفواج: - يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر . - **الموقف الثاني** :.....15د - يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيان مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . - **الموقف الثالث :**.....10د - يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وبقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار . - **ملاحظة:** يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب .	- التمييز بين السرعة والبطء - العمل المتواصل . - أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . - ابداع حركات جديدة - القدرة على الأداء .	- الحفاظ على المسافات - نبضات القلب - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي
النشاط الثاني : الكـــــــــــــرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	- **الموقف الأول :** مدة الإنجاز.....15د - 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 .....10د - 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 =// = ف3 - ف2 =// = ف4 .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوة الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . *ا لتحكم 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 الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

ثانوية : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: **السنة الثالثة ثانوي**

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 04	**النشاط الأول : السرعة**	**النشاط الثاني : الكرة الطائرة**
هدف النشاط : 1	- التنسيق بين الاطراف أثناء الجري .	
هدف النشاط : 2	- الانتشار المسهل في كافة المناطق .	

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 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 : السرعـــــــــــــــــة				
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	- **الموقف الأول :**.....10د - عمل بالأفواج: - يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . - **الموقف الثاني :**.....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 . - **الموقف الثالث :**.....10د - القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج واعادة 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 : الكـــــــــــــــرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	- **الموقف الأول :** 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 . - **الموقف الثاني :** مدة الإنجاز .....15د - عمل ثلاثي : - على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - **الموقف الثالث :** مدة الإنجاز..... 10د - شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكبر 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 الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

ثانوية : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 05	**النشاط الأول : السرعة**	**النشاط الثاني : الكرة الطائرة**
هدف النشاط : 1	- ترشيد للجري الاستعدادي .	
هدف النشاط : 2	- تقوية الصد والدعم الخلفي .	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 : السرعـــــــــــــــة				
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 .	**-الحالة التعليمية رقم:02** - **الموقف الأول :**.....10د - يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز , مشي البطة .....الخ. - **الموقف الثاني :**.....15 د - تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والدي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه . - **الموقف الثالث :**.....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 الدي 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 - الدي يمسك بزميله يعاقبه . - التمييز بين الإشارة - إنهاء المسافة - الجري في خط مستقيم
النشاط الثاني : الكـــــــــــــرة الطائرة				

مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** 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 . - **الموقف الثاني :** مدة الإنجاز .....15د - عمل ثلاثي : - على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - **الموقف الثالث :** مدة الإنجاز..... 10د - شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكبر 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

ثانوية : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: **السنة الثالثة ثانوي**

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 06	**النشاط الأول : السرعة**	**النشاط الثاني : الكرة الطائرة**
هدف النشاط : 1	- تجنيد القوة الكاملة اثناء الجري .	
هدف النشاط : 2	- تنمية اللمس والاستقبال دن أخطاء.	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 : السرعـــــــــــــــــة

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	**-الحالة التعليمية رقم:02** - **الموقف الأول :**.....10د - عمل بالأفواج: - يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . - **الموقف الثاني :**.....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 . - **الموقف الثالث :**.....10د - القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج واعادة 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 : الكـــــــــــــرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بقوة الدفع . - كيفية ارسال الكرة فوق الشبكة . - الدقة في توجيه الكرة لمنطقة الخصم .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** مدة الإنجاز.....10د - عمل بالمجموعات : - كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بمسك الكرة ودفعها على شكل ارسال للزميل المقابل على بعد حوالي (06) أمتار . - **الموقف الثاني :** مدة الإنجاز .....15د - عمل في الميدان الرسمي ,من وراء خط النهاية المجموعة الأولى , كل واحد منهم يحمل كرة ويقوم بارسالها من وراء خط النهاية وفوق الشبكة إلى المنطقة الأمامية . - **الموقف الثالث :** 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

ثانوية : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 07	**النشاط الأول : السرعة**	**النشاط الثاني : الكرة الطائرة**
هدف النشاط : 1	- التنسيق بين اساسيات السرعة حتى التخطي .	
هدف النشاط : 2	- التحول المناسب من وضعية الى أخرى.	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 : السرعـــــــــــــــــة				
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	**-الحالة التعلمية رقم:02** **-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 , واعادة 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 . **-الحالة التعلمية رقم:03** - **الموقف الثالث :**.....10 د - إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 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 : الكـــــــــــــــرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	**الحالة التعلمية 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 الإنجاز .....15د - في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . - **الموقف الثالث :** مدة الإنجاز..... 10د - منافسة بين الأفواج . - فـ1 =// = فـ3 - فـ2 =// = فـ4 .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوة 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 الارسال . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة

مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل , اعطاء الملاحظات ,التحظير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .

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

المستوى: **السنة الثالثة ثانوي** **الأستاذ** : محمـــد دخان

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

معايير النجاح

.

يل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)

سرعـــــــــــــــة

الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .

ذ المعفيين بالمهام التقنية كإعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة .

.

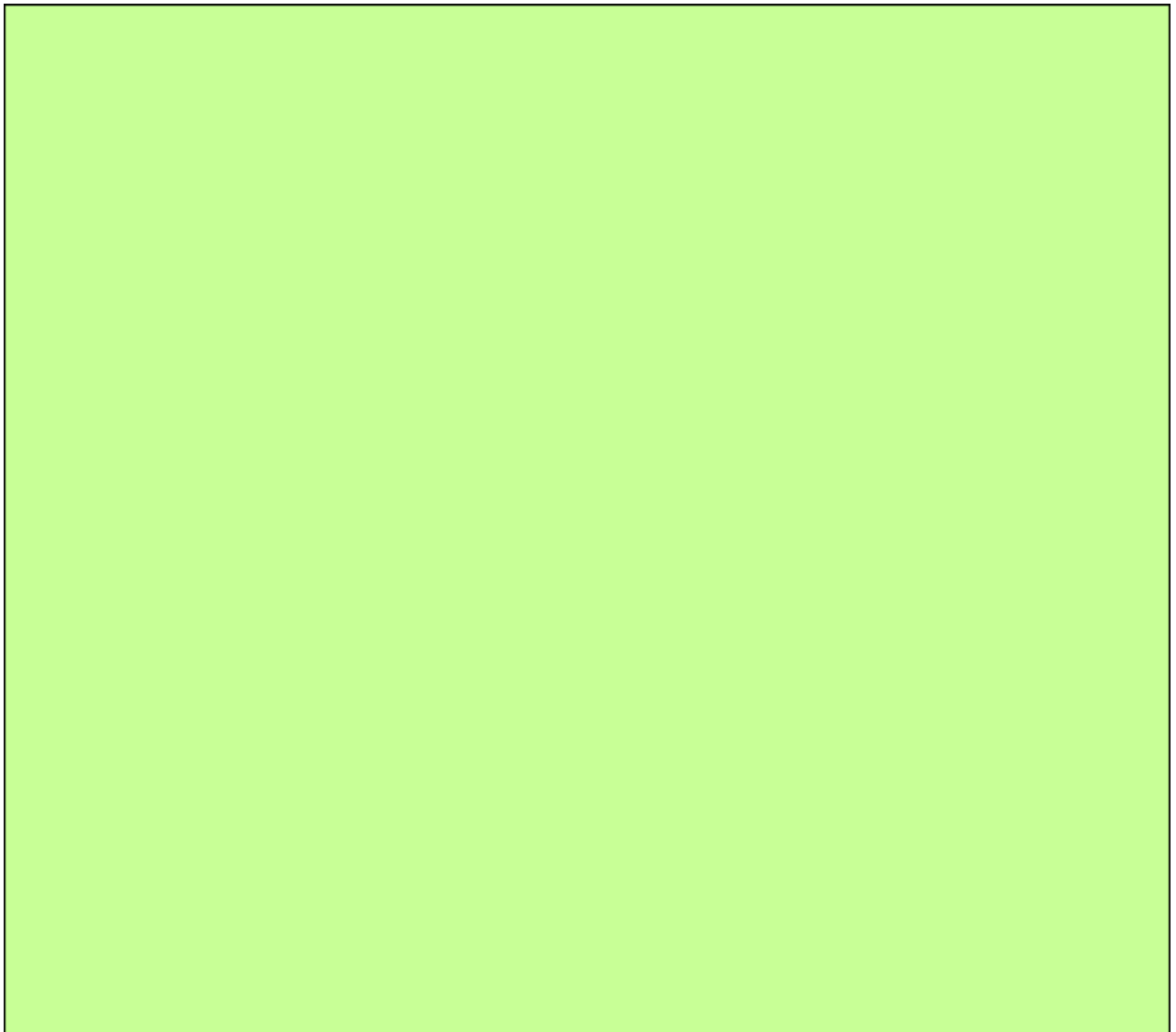
ول في أقل وقت ممكن - التنسيق بين الذراعين والرجلين

النشاط الثاني : الكـــــــــــــرة الطائرة

الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .
ذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .

ن الكرة الطائرة .

لنظافة .



ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 01	**النشاط الأول :الوثب الطويل**	**النشاط الثاني : كرة اليد**
هدف النشاط : 1	- تقويم تشخيصي أولـــــي.	
هدف النشاط : 2	- تقويم تشخيصي أولـــــي.	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحظير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق. - تعديل خطوات الاقتراب. - الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين. **- الحالة التعلمية رقم 03 :** - 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 .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - **الموقف الثاني :** - القيام بالتحظير للمنافسة والتركيز على : - التمرير , الاستقبال. - القذف نحو المرمى . - التنطيط . **- الحالة التعلمية رقم 03 :** - 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 كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . تطبيق قوانين كرة اليد
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 02	**النشاط الأول :الوثب الطويل**	**النشاط الثاني : كرة اليد**
هدف النشاط : 1	- التحكم في خطوات الاقتراب وحسابها .	
هدف النشاط : 2	- تنمية التعاون اثناء التمرير والاستقبال .	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 و04 د عمل بين الورشات .
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد. - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	**الحالة التعلمية 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 التعلمية 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	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة . - تعلم قواعد التمرير البسيط . - الإحساس بقوة الدفع .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **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 الإنجاز .....15د - كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة يمسك 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 الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة **السنة الدراسية**: 20 / 20

المستوى: **السنة الثالثة ثانوي** **الأستاذ** : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 03	**النشاط الأول :الوثب الطويل**	**النشاط الثاني : كرة اليد**
هدف النشاط : 1	- تنظيم الجري والوثب باقاع منسق .	
هدف النشاط : 2	- التحكم في الجسم اثناء التنطيط والتنقل بالكرة .	

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 , ... 02, 03 .... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات .	- 10د عمل . - الانتباه . - التركيز
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم . .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** - عمل بالمجموعات : - جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . - **الموقف الثاني :** - الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . **- الحالة التعلمية رقم 03 :** - **الموقف الأول :** - 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 .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** مدة الإنجاز.....15د - عمل بالمجموعة : - كل مجموعة في منطقة محددة بالأقماع والقيام بالتنقل بدون كرة , بالوضعية الأساسية في جميع الاتجاهات تحت اشراف قائد المجموعة . - **الموقف الثاني :** مدة الإنجاز .....25د - كل مجموعة في منطقة , العمل بالكرة : - تشكيل دائرة يتمركز ها قائد المجموعة ,أولا يقوم برمي الكرة لزملائه الذين بدورهم يقومون باستقبال الكرة وارجاعها ويتنقلون في الاتجاه الجانبي من الدائرة . - **ملاحظة:** يقوم قائد المجموعة بتبديل الممرر من حين لآخر .	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح. - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة .	- تجنب الوقوف أثناء التنقل والمحافظة على الوضعية الأساسية . - القيام بالتنقل الجانبي ومراقبة الكرة .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 04	**النشاط الأول :الوثب الطويل**	**النشاط الثاني : كرة اليد**
هدف النشاط : 1	- تنمية واحترام التدرج بين الجري والوثب .	
هدف النشاط : 2	- تقوية الارتكازات اثناء التسديد .	

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 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 : الوثب الطويل				

مرحلة التعلم	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط. - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحا فضة 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 التعلمية رقم 03 :** - منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى . * السقوط الايجابي 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 التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** مدة الإنجاز.....15د .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 .....10د - 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 . - فـ1 =// = فـ3 - فـ2 =// = فـ4 .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوة الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . *ا لتحكم 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 الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة **السنة الدراسية**: 20 / 20

المستوى: **السنة الثالثة ثانوي** **الأستاذ** : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 05	**النشاط الأول :الوثب الطويل**	**النشاط الثاني : كرة اليد**
هدف النشاط : 1	- تقوية الطاقة وبذل المجهود اثناء الارتقاء.	
هدف النشاط : 2	- تنمية التفاهم والتعاون اثناء الدفاع والهجوم.	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- البحث عن رجل الارتقاء بالاقتراب . - الإحساس بتحويل السرعة إلى قوة دفع . - تعديل خطوات الاقتراب والارتقاء . .	**الحالة التعلمية 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 التعلمية 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 التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** 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 . - **الموقف الثاني :** مدة الإنجاز .....15د - عمل ثلاثي : - على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - **الموقف الثالث :** مدة الإنجاز..... 10د - شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكبر 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

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 06	**النشاط الأول :الوثب الطويل**	**النشاط الثاني : كرة اليد**
هدف النشاط : 1	- التحكم في الجسم اثناء الارتقاء .	
هدف النشاط : 2	- تحسين التواجد في المناطق الحساسة .	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد. - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	**الحالة التعلمية 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 التعلمية 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 التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** مدة الإنجاز.....15د - عمل بالأفواج: - كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات , ثم تشكيل دائرة يتمركز أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . - **الموقف الثاني :** مدة الإنجاز .....15د - في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . - **الموقف الثالث :** مدة الإنجاز..... 10د - منافسة بين الأفواج . - ف1 =// = ف3 - ف2 =// = ف4 .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوة 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 الارسال . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة .
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- الالتزام بالهدوء والانضباط

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة **السنة الدراسية**: 20 / 20

المستوى: **السنة الثالثة ثانوي** **الأستاذ** : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 07	**النشاط الأول :الوثب الطويل**	**النشاط الثاني : كرة اليد**
هدف النشاط : 1	- التحكم في الجسم اثناء الطيران .	
هدف النشاط : 2	- تطبيق اساسيات اللعب الجماعي المنظم .	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم . .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** - عمل بالمجموعات : - جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . - **الموقف الثاني :** - الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . **- الحالة التعلمية رقم 03 :** - **الموقف الأول :** - 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 (التمريرات الثلاثة). - معرفة قدرات التلاميذ في جو تنافسي .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **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 الإنجاز .....10د - كل مجموعتين متقابلتين , الأول من كل مجموعة يمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - **الموقف الثالث :** مدة الإنجاز..... 15د - منافسة بين الأفواج : - ف1 =//= ف3. - ف2 =//= ف4 .	* 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 ,التحظير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .

ثانويـــة :أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة. **السنة الدراسية**: 20 / 20

المستوى: **السنة الثالثة ثانوي** **الأستاذ** : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 08	**النشاط الأول :الوثب الطويل**	**النشاط الثاني : كرة اليد**
هدف النشاط : 1	- التنسيق بين اساسيات الوثب.	
هدف النشاط : 2	- تجنب المراقبة والمشاركة في فترات اللعب.	

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 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 : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط. - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب , وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحا فضة 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 التعلمية رقم 03 :** - منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى . * السقوط الايجابي 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 التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** مدة الإنجاز.....15د .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 .....10د - 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 =// = ف3 - ف2 =// = ف4 .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوة الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . *ا لتحكم 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 الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ التقييم الفردي

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة **السنة الدراسية**: 20 / 20

المستوى: السنة الثالثة ثانوي **الأستاذ** : محمـــد دخان

النشاط الثاني : كرة اليد

معايير النجاح

يل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)

ول : الوثب الطويل

الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .
ذ المعفيين بالمهام التقنية

ة القفز-

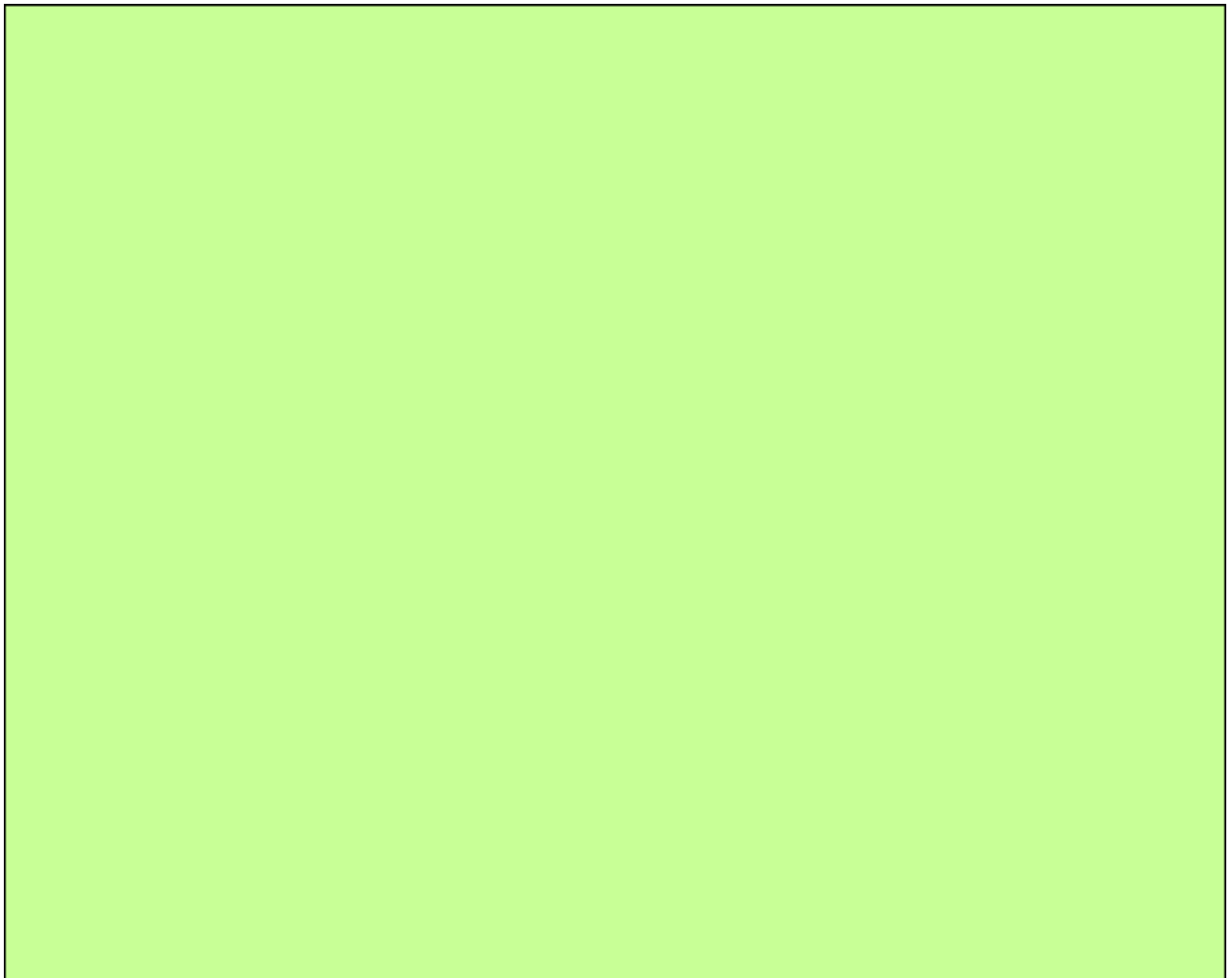
النشاط الثاني : الكـــــــــــــرة الطائرة

الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .

ذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .

ن كرة اليد

لنظافة .



ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 01	النشاط الأول :رمي الجلة	النشاط الثاني : كرة السلة
هدف النشاط : 1	- تقويم تشخيصي اولـــــــــي .	
هدف النشاط : 2	- تقويم تشخيصي اولـــــــــي .	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة - ديناميكية المنافسة .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - المسك الجيد للآلة. - الرمي بيد واحدة. - تحويل قوة الجسم إلى قوة دفع . **- الحالة التعلمية 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 التعلمية رقم 02:** * تشكيل الأفواج: * يقوم كل قائد فوج بتنظيم و تسيير منافسة مع تسجيل الملاحظات والقيام بعملية القرعة . * حيث تكون : الفوج (A) / الفوج (B) " (D) / (C) * الفائز من اللقاء الأول ضد الفائز من اللقاء الثاني . * المنهزم من اللقاء الأول ضد المنهزم من اللقاء الثاني **الحالة التعلمية 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 الحصة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية.	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 02	**النشاط الأول : رمي الجلة**	**النشاط الثاني : كرة السلة**
هدف النشاط : 1	- اجراء منافسات تدعم الاحساسات الاولية .	
هدف النشاط : 2	- تنمية التعاون اثناء التمرير والاستقبال .	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 و04 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.	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** - 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 . - **الموقف الثاني :** العمل الثنائي . - كل تلميذ أمام زميله ويقوم بصد حركته ويحاول ان يوصله إلى العلامة المحددة , بواسطة دفعه بأطرافه العلوية . **- الحالة التعلمية رقم 03 :** - حمل الزميل والمشي إلى العلامة المحددة ,وتغيير الأدوار.ثم حمل الزميل في المرة الثانية والمشي 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 المنضم لبلوغ الغاية . - بناء هجوم بسيط . - تنظيم الهجوم والدفاع .داخل الميدان . - منافسة .	**الحالة التعلمية 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 . **الحالة التعلمية رقم 03:** * 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 زمن الهجوم . - التفاهم بين العناصر . - اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .

مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة **السنة الدراسية**: 20 / 20

المستوى: **السنة الثالثة ثانوي** **الأستاذ** : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 03	**النشاط الأول :رمي الجلة**	**النشاط الثاني : كرة السلة**
هدف النشاط : 1	- توازن الجسم مع مختلف الوضعيات .	
هدف النشاط : 2	- التحكم في الجسم اثناء التطيط .	

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 , ... 02, 03 .... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات .	- 10د عمل . - الانتباه . - التركيز
النشاط الأول : رمي الجلة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالجلة . - التنسيق العام أثناء الرمي . - التعود على الرمي من الدائرة .	**الحالة التعلمية 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 التحظير للرمي . - **الحالة التعلمية 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 التعلمية رقم:02 - **لموقف 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 التعلمية 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 الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة **السنة الدراسية**: 20 / 20

المستوى: **السنة الثالثة ثانوي** **الأستاذ** : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 04	النشاط الأول : رمي الجلة	النشاط الثاني : كرة السلة
هدف النشاط : 1	- التحكم في الجسم اثناء الاندفاع والاقتراب .	
هدف النشاط : 2	- تنفيذ مركبات خطة في الوقت المناسب .	

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 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 : رمي الجلة

مرحلة التعلم	- إدراك المساحة وثقل الرمي . - المحافظة على التوازن . - تنسيق عام للحركات المدروسة . .	**الحالة التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** - القيام بالرمي الجانبي 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 التعلمية 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	- التحكم في الكرة باتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ - تحسين التمرير من أعلى .	**- الحالة التعلمية رقم:02** - **لموقف الأول:** - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا - **الموقف الثاني :** - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . **- الحالة التعلمية رقم:03** - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .	**- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحنى .** - 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 .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 05	**النشاط الأول : رمي الجلة**	**النشاط الثاني : كرة السلة**
هدف النشاط : 1	- تقوية الدفع بكامل أعضاء الجسم .	
هدف النشاط : 2	**- التنبه للمواقف وتعديلها اثناء الهجوم والدفاع .**	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح

مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** - القيامبالرمي الجانبي . - مع التركيز على دفع الجلة وانهاء 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 تجنبا للسقوط أو الخروج من وسط الدائرة . **- الحالة التعلمية 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 التعلمية رقم:02** - **لموقف 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 التعلمية 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	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 06	النشاط الأول :رمي الجلة	النشاط الثاني : كرة السلة
هدف النشاط : 1	- التحكم في زاوية ومسار الرمي .	
هدف النشاط : 2	- العمل على خلق اكبر قدر من التفوق العددي	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 التعلمية 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 التحظير للرمي . **- الحالة التعلمية رقم 03 :** - 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	- كيفيةالتمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال -أهمية العمل الجماعي المنضم لبلوغ الغاية - بناء هجوم بسيط .	**- الحالة التعلمية 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 زمن 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

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

مذكرة رقم : 07	**النشاط الأول : رمي الجلة**	**النشاط الثاني : كرة السلة**
هدف النشاط : 1	- التنسيق بين اساسيات الرمي .	
هدف النشاط : 2	- تطبيق اساسيات اللعب الجماعي المنظم .	

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحظير 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 التعلمية رقم 02:** - **الموقف الأول :** - القيام بالرمي الجانبي 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 التعلمية 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 التعلمية رقم:02** - **لموقف 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 التعلمية 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 .	- تقييم العمل , اعطاء الملاحظات ,التحظير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .

ثانويـــة : أحمد بن محمد يحي المقري .المسيلة
المستوى: السنة الثالثة ثانوي

السنة الدراسية: 20 / 20
الأستاذ : محمـــد دخان

النشاط الثاني : كرة السلة
معايير النجاح

يل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)

لأول : رمي الجلة

الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .
ذ المعفيين بالمهام التقنية

ة الرمي

النشاط الثاني : الكـــــــــــــرة الطائرة

الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد .
ذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة .

ين كرة اليد

لنظافة .