

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

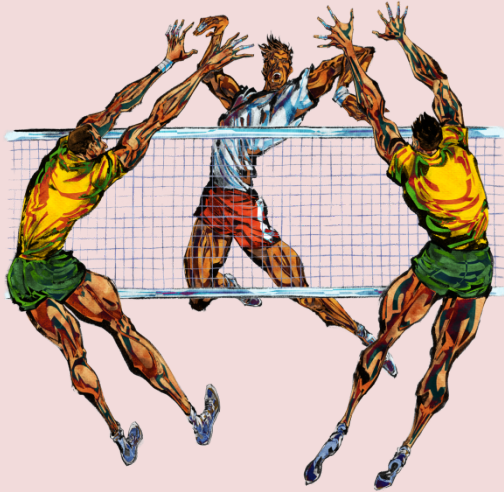
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية

المؤسسة :

دفتر المذكرات

السنة ثانية متوسط
الوثب طويل - الكرة الطائرة

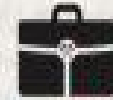


أستاذ المادة : ساعد يوسف

المادة : تربية بدنية ورياضية

مذكرات السنة ثانية متوسط

الوثب الطويل – الكرة الطائرة



Education
المعهد في التربية والتعليم

الأستاذ: ساعد يوسف

Pro: Youcef Saad



المؤسسة :

الوحدة التقويمية : تقويم تشخيصي

المستوى : السنة الثانية متوسط

الأستاذ

النشاط الأول: وثب طويل

هدف الميدان البدني : تقويم مدى اكتساب واستثمار مركبات الكفاءة الختامية

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : تقويم مدى اكتساب واستثمار مركبات الكفاءة الختامية

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمرين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الأطراف العلوية والسفلية) * تمارين للمرونة وتمديد الأطراف من الثبات * القيام بلعبة تحضيرية ترفيهية نشيطة لتنشيط الجو الاجتماعي داخل الفريق	10د	لعب دور فعال وإيجابي التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	النشاط 01: - بناء منافسة -لمعرفة قدرات المتعلمين	<u>الموقف الأول:</u> القيام بتوزيع المهام على المتعلمين . - فوج يمارس فوج في التحكيم , فوج يلاحظ وفوج في التسخين <u>الموقف الثاني:</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على: الجري في الرواق .تعددي لخطوات الاقتراب. الارتقاء والطيران والسقوط بكلتي الرجلين الخروج للأمام. <u>الموقف الثالث :</u> - منافسة بين الأفواج مع تسجيل النتائج	45 د	- ملاحظة مدى استثمار مركبات الكفاءة في الموقف.
		<u>الموقف الأول:</u> - القيام بتوزيع المهام على المتعلمين . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة- الباقي ملاحظين - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير - الاستقبال- الإرسال البسيط	45 د	- ملاحظة مدى استثمار مركبات الكفاءة في الموقف.
	النشاط 02 : - بناء منافسة -لمعرفة قدرات المتعلمين	جمع الأدوات استرخاء، مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة	15 د	بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء

المرحلة الختامية	تقييم العمل المنجز	جمع المتعلمين	الحث على النظافة
------------------	--------------------	---------------	------------------

المستوى : السنة الثانية متوسط

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 01

المؤسسة :

النشاط الأول: وثب طويل

الأستاذ :

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان البدني : أن يتمكن المتعلم من تنظيم عمل الخطوات مع سرعة التنقل

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

هدف الميدان الجماعي : أن ينظم المتعلم تنقلاته والتحكم فيها من خلال العمل في محيط مميز

المرحلة	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	*تنظيم قيادي لمجموعة من التمارين البسيطة المراد بها تحضير الفريق بدنيا عن طريق الجري ثم سرعة التنقل وتمرين المرونة من الحركة (دعم خاص لعمل الأطراف العلوية والسفلية) * تمارين للمرونة وتمديد الأطراف من الثبات * أبجديات الجري	10د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	النشاط 01: تنظيم الخطوات بإيقاع سريع	<u>الموقف الأول</u> : العمل بالأفواج : مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى ابعد 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>الموقف الثالث</u> : منافسة بين الأفواج التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء	10د 15د 20د	- أخذ الوضعية الصحيحة للجسم الجري داخل الرواق عدم تخفيض السرعة
		<u>الموقف الأول</u> : على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معاً، والفريق الذي ينهي الأول دون إسقاط الكرة هو الفائز . <u>الموقف الثاني</u> : العمل بالأفواج بوجود حاجز :يتم وضع حاجز بين كل فريقين ومحاولة القيام بالتمرير دون إسقاط الكرة قدر الإمكان <u>الموقف الثالث</u> :منافسة بين الأفواج مع التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	10د 15د 20د	التوجه والتنقل الى الكرة التركيز على الوضعية الأساسية
	النشاط 02 : أن يقدر التلميذ مسار الكرة بالتمرير			

المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	جمع الأدوات، استرخاء، مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة جمع المتعلمين	10د	بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد امام الزملاء الحث على النظافة
------------------	--	---	-----	--

المؤسسة :

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 02

المستوى : السنة الثانية متوسط

الأستاذ :

النشاط الأول: وثب طويل

هدف الميدان البدني : أن يتمكن المتعلم من إدراك أهمية رفع الرجل الحرة عند الدفع

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : : أن يتعلم المتعلم كيفية استقبال الكرة بالوضعية صحيحة

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط / تقوية عضلية	يقوم التلاميذ بالتحرك البسيط داخل الساحة وفي كل الاتجاهات، وعند سماع شيء معين مثل : دائرة، مربعا ووضعية مثل: جلوس، قيام، قف يقومون بإنجازها في أسرع وقت	10د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	النشاط 01: تنظيم الخطوات التفريق بين الرجل الحرة ورجل الارتكاز .	<u>الموقف الأول:</u> - عمل بالمجموعات : الجري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء	15 د	- التوازن عند الارتقاء
		<u>الموقف الثاني:</u> - الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلي مسار أفقي	15د	- إدراك أهمية رجل الارتكاز عند الدفع الأفقي
		<u>الموقف الثالث:</u> - القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم	15د	
	النشاط 02 : التحكم الجيد في الاستقبال من أسفل بكلتا الذراعين	<u>الموقف الأول:</u> - القيام بتنفيذ وضعية الاستقبال بدون كرة في الميدان الرسمي.	10 د	- استعمال الساعدين لاستقبال الكرة
		<u>الموقف الثاني:</u> - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال من أسفل بالساعدين مع الزيادة التدريجية للمسافة بين المتعلمين	15د	- استعمال الأطراف السفلية في الدفع - مراقبة اتجاه الكرة والتنقل قبل وصولها

		الموقف الثالث : منافسة بين الأفواج مع التركيز على الاستقبال من أسفل بالساعدين	20د	
المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	جمع الأدوات استرجاع، مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة جمع المتعلمين	10د	بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد امام الزملاء الحث على النظافة

المستوى : السنة الثانية متوسط

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 03

المؤسسة :

النشاط الأول: وثب طويل

الأستاذ :

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان البدني : أن يتمكن المتعلم من الربط بين السرعة والدفع العمودي والأفقي

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

هدف الميدان الجماعي : أن يتعلم المتعلم الدقة في التمرير والاستقبال

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	* تقسيم القسم إلى أفواج وبدأ الجري الخفيف حول الميدان (حسب البرودة). * القيام بحركات التسخينية بالجري والتركيز على الأطراف السفلية. * القيام بلعبة شبه رياضية: سحب القاطرة (موجودة في مرجع الألعاب)	10 د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
	النشاط 01: تحويل الطيران من عمودي إلى أفقي التوازن والتحكم في الجسم	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 الموقف الثالث : إجراء منافسة بين الأفواج	15د 15د 15 د	- استعمال أقصى سرعة التوازن عند الارتقاء - عدم السقوط - إدراك أهمية رجل الارتكاز عند الدفع الأفقي

المرحلة التعليمية

الاستقبال الأول يكون عمودي باتجاه الكرة وقليل الارتفاع تطبيق قوانين الكرة الطائرة	10 د 15 د 20 د	الموقف الأول: - العمل بالأفواج القيام بالتمرير والاستقبال مع التركيز على استقبال المتعلم للكرة وتمريرها لزميله الموقف الثاني: - على شكل مثلث يقوم كل متعلم بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل الموقف الثالث: منافسة بين الأفواج مع سن قوانين تخدم هدف الحصة.	النشاط 02 : القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء	
بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد امام الزملاء الحث على النظافة	10 د	جمع الأدوات،استرجاع ، مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة جمع المتعلمين	- مناقشة عامة إدراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	المرحلة الختامية

المستوى : السنة الثانية متوسط

الوحدة إدماجية: إدماج جزئي

المؤسسة :

النشاط الأول: وثب طويل

الأستاذ

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان البدني : دمج المكتسبات السابقة والعمل على تحسينها

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

هدف الميدان الجماعي : دمج المكتسبات السابقة والعمل على تحسينها

التوجيهات	المدة	محتوى الانجاز	محتوى التعلم	المراحل
التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات	15 د	-على شكل مجموعتين (كل مجموعة تتكون من فوجين): -يقوم كل فوجين بالنشاط في منتصف الملعب حيث يحاول كل فوج انجاز 10 تمريرات بين عناصر فوجه دون إضاعة الكرة في حين يحاول عناصر الفوج الآخر بإعاقته عن وصول الرقم , واسترجاع الكرة للقيام بنفس العمل .	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	المرحلة التحضيرية

المرحلة التعليمية	النشاط 01: تنظيم الخطوات بسرعة متزايدة الفقر برجل الحرة مع الارتكاز بالرجل المناسبة، توازن الجسم	الموقف الأول: نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل متعلم صوب زميله .بالعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصفارة كمنبه . والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله. الموقف الثاني: جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . - الموقف الثالث: إجراء منافسة بين عناصر الفوج	10د 15د 10د	استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - التركيز على عمل الأطراف العلوية والسفلية
		النشاط 02 : تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم .	10د 15د 20د	الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية
	المرحلة الختامية	- مناقشة عامة ادراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	10د	بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد امام الزملاء الحث على النظافة

المستوى : السنة الثانية متوسط

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 04

المؤسسة :

النشاط الأول: وثب طويل

الأستاذ :

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان البدني : أن يتمكن المتعلم من التعامل مع الحركات التنسيقية المؤدية إلى الحركة الفضائية

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع -كرات

هدف الميدان الجماعي : أن يتعلم المتعلم الطريقة الصحيحة للإرسال

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	* تقسيم القسم إلى أفواج وبدأ الجري الخفيف حول الميدان (حسب البرودة). * القيام بحركات التسخينية بالجري والتركيز على الأطراف السفلية. * القيام بلعبة شبه رياضية: الدوائر العددية (موجودة في مرجع الألعاب)	10د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات

المرحلة التعليمية	النشاط 01: توازن الجسم عمل الأطراف واستقامة الجسم	الموقف الأول: - عمل بالمجموعات : الجري 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 الموقف الثالث: - القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم	15 د 15 د 15 د	استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام السقوط يكون بكليتي الرجلين
		الموقف الأول: - عمل في الميدان الرسمي، من وراء خط النهاية للمجموعة الأولى، كل واحد منهم يحمل كرة ويقوم بإرسالها من وراء خط النهاية وفوق الشبكة إلى المنطقة الأمامية الموقف الثاني : - نفس العمل لكن هذه المرة بالتناوب والدقة في الإرسال إلى المنطقة الأخرى. 3 أمتار = 02 أمتار 6 أمتار = 01 أمتار الموقف الثالث : مناقشة بين الأفواج الكرة إلى منطقة الخصم .	15 د 10 د 20 د	توجيه المتعلمون في طريقة الضرب الكرة الدقة في توجيه الكرة لمنطقة الخصم
	المرحلة الختامية	- مناقشة عامة إدراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز	10 د	بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء الحث على النظافة

المستوى : السنة الثانية متوسط

الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 05

المؤسسة :

النشاط الأول: وثب طويل

الأستاذ :

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان البدني : أن يتمكن المتعلم من تحقيق وثبة شاملة بأقل أخطاء ممكنة (البحث عن الزاوية 45°)

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

هدف الميدان الجماعي : أن يتمكن المتعلم من تحسبن الدقة في توجيه الإرسال

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
---------	--------------	---------------	-------	-----------

المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الأطراف للدخول في ممارسة النشاط / تقوية عضلية	* تقسيم القسم الى أفواج وبدأ الجري الخفيف حول الميدان (حسب البرودة). * القيام بحركات التسخينية بالجري والتركيز على الأطراف السفلية. * القيام بلعبة شبه رياضية: اتبع الإشارة (موجودة في مرجع الألعاب)	10د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	النشاط 01: تنظيم الخطوات ، السرعة المتزايدة ، قوة الدفع ، السقوط الجيد	<u>الموقف الأول:</u> القيام بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب. وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد <u>الموقف الثاني:</u> كل متعلم يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل، والسقوط بكلتا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام <u>الموقف الثالث:</u> إجراء منافسة بين الأفواج	15د 15د 15د	الانضباط والالتزام بتوجيهات قائد الفوج التوازن أثناء الحركة عدم الخروج من الرواق
		<u>الموقف الأول :- عمل بالأفواج :</u> كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف - الوضعيات، ثم القيام بالإرسال إلى منطقة الخصم بالتناوب <u>الموقف الثاني :</u> في الميدان الرسمي منافسة يتم القيام بالإرسال نحو منطقة الخصم - بعد تحديد مناطق معينة من قبل الأستاذ بالأقماع او الحلقات يجب على المتعلمين إصابتها <u>الموقف الثالث -</u> منافسة بين الأفواج وتسجيل الملاحظات	15د 10د 25د	تصحيح طريقة ضرب الكرة في الإرسال يجب إصابة المناطق المحددة من طرف الأستاذ
	المرحلة الختامية	جمع الأدوات استرجاع مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة جمع المتعلمين	10د	بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد أمام الزملاء الحث على النظافة

المستوى : السنة الثانية متوسط

الوحدة تقويمية إدماجية - تقويم تحصيلي -

المؤسسة :

النشاط الأول: وثب طويل

الأستاذ :

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان البدني : حصة تقديرية من أجل أخذ النتائج

وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات

هدف الميدان الجماعي : أداء سليم للمهارات الأساسية دفاعيا وهجوميا

المراحل	محتوى التعلم	محتوى الانجاز	المدة	التوجيهات
المرحلة التحضيرية	العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الاطراف للدخول في ممارسة النشاط تقوية عضلية	يقوم التلاميذ بالتحرك البسيط داخل الساحة وفي كل الاتجاهات ، وعند سماع شيء معين مثل :دائرة ،مربع أو وضعية مثل: جلوس، قيام ،قف يقومون بإنجازها في أسرع وقت .	10د	التحضير الجيد مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات
المرحلة التعليمية	النشاط 01: تقويم الوضعيات خطوات الاقتراب الارتكاز ، الدفع ، الطيران ، السقوط الجيد .	الموقف الأول :- القيام بتوزيع المهام على المتعلمين . - فوج يمارس فوج في التحكيم , فوج يلاحظ وفوج في التسخين . الموقف الثاني : القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على: الجري في الرواق . تعديل خطوات الاقتراب. الارتقاء والطيران والسقوط بكلتا الرجلين - الخروج للأمام الموقف الثالث : منافسة بين الأفواج . تطبيق نظام الدورات التركيز على الملاحظة	15 د 15د 15د	تنظيم الخطوات بسرعة متزايدة ، التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية، السقوط الجيد
		الموقف الأول :- عمل بالمجموعات : - كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد 03 أمتار في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلا للضرورة . الموقف الثاني :- عمل ثنائي: على شكل مثلث والقيام بالتمرير و الاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . الموقف الثالث :- شبه منافسة بين الأفواج .مع التركيز على الإرسال – الاستقبال - الإرسال	20د 25د	الالتزام بالقوانين والتنظيم الانتشار الجيد في الميدان
	النشاط 02 : تقييم مدى اكتساب التلاميذ للمهارات السابقة تمرير – استقبال - إرسال	جمع الأدوات مناقشة الأخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة جمع المتعلمين	10د	بث الفرحة والسرور بين المتعلمين المخاطبة بدون تردد امام الزملاء الحث على النظافة
المرحلة الختامية	- مناقشة عامة أدراك أهمية الملاحظة الدقيقة تقييم العمل المنجز			