

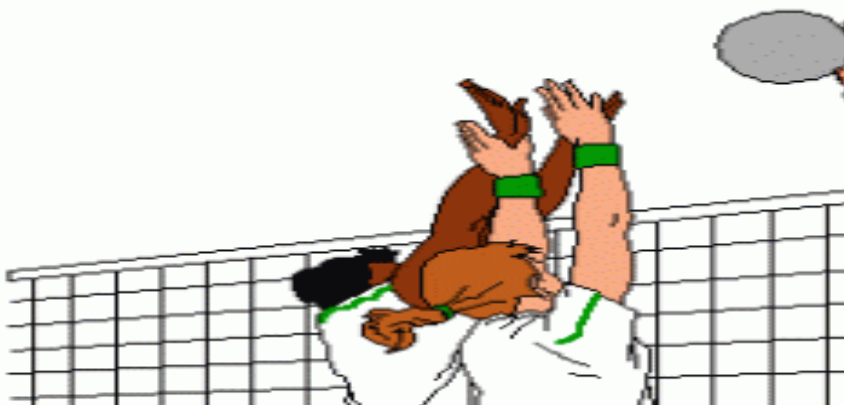
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

الأستاذ : \_\_\_\_\_



مديرة التربية لولاية ..... قيات .....  
المؤسسة : بلكيلالي لزرق جبلاي بن عمار

# المذكرات



المؤسسة :

تشخيصي

الأستاذ : خلافي بن عودة

النشاط الأول: دفع الكرة الطائرة

هدف الميدان البدني : : **حصة تشخيصية من أجل إبراز النقصان**

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : **تقويم مدى اكتساب مهارات كرة الطائرة واستثمارها**

| المراحل           | محتوى التعلم                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"><li>- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي</li><li>- مراقبة نبضات القلب</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات</li><li>- اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة الم</li><li>مي في التهيئة لتمرارين السرعة ، كسر ع</li><li>- القيام بتمرارين المرونة من الثبات</li><li>- اخذ نبضات القلب في حاله العمل و</li></ul> |
| المرحلة التعليمية | <p>التمكن من دفع الكرة الى الاعلى والامام</p>                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>*على مساحة آمنة (10 م) وضع اقماع</li><li>الامامي من الاسفل ، الاعلى ، ومع ال</li><li>*اعطاء كل تلميذ كرة طبية (600 غ)</li><li>والتاكيد على توفير الامن</li><li>*العاب ومنافسة بين التلاميذ في دفع ا</li></ul>                       |
|                   | التنافس في الكرة الطائرة                                                                                          | <p>1. العاب تنافسية بين التلاميذ في</p> <p>كرة الطائرة يتم من خلالها</p> <p>معرفة مستوى التلاميذ من</p> <p>خلال استعمال الارسال ثم</p> <p>الاستقبال والتمرير وعدم</p> <p>سقوط الكرة في المنطقة</p> <p>الخاصة بالفريق</p>                                                  |

|                                                               |                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>المرحلة الختامية</p> <p>تقييم العمل المنجز مع التلاميذ</p> | <p>مراقبة نبضات القلب اثناء العمل والر</p> <p>- الاستنتاج الصحيح للعملية</p> <p>- المشاركة الجماعية في التقييم والمناف</p> <p>- جمع الادوات والوسائل</p> |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

المؤسسة : بلكيلالي لزرق

**الوحدة التعليمية : حصة تعليمية 01**

المستوى : السنة الأولى متوسط

الأستاذ : خلافي بن عودة

النشاط الأول: دفع الجلة

هدف الميدان البدني : الاحساس والتعرف على الالة وعلى الطريقة الصحيحة للدفع

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : العمل على تنظيم مباراة وفق القوانين المنظمة للعبة

| المراحل                  | محتوى التعلم                                                            | محتوى                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>المرحلة التحضيرية</p> | <p>- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي</p> <p>- مراقبة نبضات القلب</p> | <p>محتوى</p> <p>- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والزفير.</p> <p>(التثائية)</p> <p>- القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمر</p> <p>- القيام بتمارين المرونة من الثبات</p> |

|                                                                                                                                                                                                         |                                                 |                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>*على مساحة آمنة مسك الكرة ووضعها على الذراعين</p> <p>*عمل بين الطرفين باستعمال الكرة</p> <p>*باستعمال كرات طبية يحاول كل تلميذ</p>                                                                   | <p>صحيح للكرة وإبقائها لاصقة باليد</p>          | <p>المرحلة<br/>التعليمية</p> |
| <p>عمل تحضيرى خاص بكرة الطائرة من استقبال الكرة ومحاولة تمريرها الى اجراء منافسة مصغرة بقانون خاص اجراء منافسة في كرة الطائرة يتم من والاستقبال والتمرير وتصحيحها مع الادراك ادوار التنظيم والتسيير</p> | <p>الاحساس بالمسؤولية من خلال حماية المنطقة</p> | <p>المرحلة<br/>الختامية</p>  |
| <p>-مراقبة نبضات القلب اثناء العمل والراحة</p> <p>- الاستنتاج الصحيح للعملية</p> <p>- المشاركة الجماعية في التقييم والمنافسة</p> <p>- جمع الادوات والوسائل</p>                                          | <p>تقييم العمل المنجز مع التلاميذ</p>           | <p>المرحلة<br/>الختامية</p>  |

## الوحدة

المستوى : السنة الأولى

المؤسسة : بلكيلالي لزرق  
التعليمية : حصة تعليمية 02

الأستاذ : خلافي بن عودة  
النشاط الأول: دفع الكرة

هدف الميدان البدني : اكتشاف مختلف وضعيات الرمي والحمل الصحيحة  
النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : معرفة كيفية التعامل مع الكرة

| محتوى التعلم | المراحل |
|--------------|---------|
|--------------|---------|

|                                                                                                                                                                                              |                                                                         |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>-قيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والزفير.</p> <p>- اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة الم)</p> <p>- القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمر</p> <p>- القيام بتمارين المرونة من الثبات</p> | <p>- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي</p> <p>- مراقبة نبضات القلب</p> | <p>المرحلة التحضيرية</p> |
| <p>*عمل في ميدان محايد باستعمال كرات</p> <p>*عمل في مكان محايد بالتنقل باستعمال</p> <p>* التنقل بالكرة الطبية على خط مستقيم مقابل على بعد معين (4م)</p>                                      | <p>ان يتعام</p>                                                         | <p>المرحلة التعليمية</p> |
| <p>عمل تحضير كل فوج على حدا بقيام مهارات الارسل والاستقبال والتمرير اجراء منافسة مصغرة بقانون خاص ف بالتمرير والتسجيل على الخصم مع اد</p>                                                    | <p>القدرة على التصرف وفق القوانين المنظمة للنشاط</p>                    |                          |
| <p>-مراقبة نبضات القلب اثناء العمل والراحة</p> <p>- الاستنتاج الصحيح للعملية</p> <p>- المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشة</p> <p>- جمع الادوات والوسائل</p>                               | <p>تقييم العمل المنجز مع التلاميذ</p>                                   | <p>المرحلة الختامية</p>  |

## الوحدة التعليمية رقم 03

المستوى : السنة الأولى متوسط

الأستاذ : خلافي بن عودة

النشاط الأول: دفع الكرة

هدف الميدان البدني : المحافظة على توازن وثبات الجسم اثناء مراحل التنفيذ

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : تنظيم التصرفات بالنسبة للمحيط مع التأثير بإيجابية

| المراحل           | محتوى التعلم                                                                                                      | محتوى                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"><li>- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي</li><li>- مراقبة نبضات القلب</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والزفير.</li><li>- اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطر)</li><li>- القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمرين</li><li>- القيام بتمارين المرونة من الثبات</li></ul> |
| المرحلة التعليمية | التحكم في توازن الجسم أثناء الرمي                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>* عمل تحضير من خلاله مسك الكرات</li><li>* التنقل بالالة على خط مستقيم ثم الدفع لا</li><li>* تنافس بين التلاميذ على من يحافظ على ودفعها الى ابعد وأعلى نقطة ممكنة</li></ul>                               |

|                                                                                                                                                     |                                             |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|
| <p>على مساحة خاصة تنفيذ تقنيات اللعب الد<br/>والارسال مثنى مثنى او بشكل ثلاثي<br/>-لعبة 4ضد4 على ملعب كرة الطائرة :مو<br/>مع تطبيق ثلاث تمريرات</p> | <p>معرفة قواعد اللعبة والتنقل في الملعب</p> |                             |
| <p>- المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشا<br/>- جمع الادوات والوسائل</p>                                                                          | <p>تقييم العمل المنجز مع التلاميذ</p>       | <p>المرحلة<br/>الختامية</p> |

## الوحدة التعليمية : حصة تعليمية

المؤسسة : تيوت

04

المستوى : السنة الأولى متوسط

الأستاذ : جكوم

النشاط الأول: دفع الكرة

هدف الميدان البدني : العمل على استعمال قوة الدفع لقذف الثقل الى ابعد حد ممكن  
النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : التمكن من تنظيم العمل وتحدي المخاطرة خلال المنافسة

|              |         |
|--------------|---------|
| محتوى التعلم | المراحل |
|--------------|---------|

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات و الزفير.</p> <p>- اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المط)</p> <p>- القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمرين</p> <p>- القيام بتمرين المرونة من الثبات</p>                           | <p>- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي</p> <p>- مراقبة نبضات القلب</p> | <p>المرحلة التحضيرية</p> |
| <p>* تقوية عضلية للأعضاء المعنية بالنشاط</p> <p>* الجري بخطوات معدودة مع حمل النقل</p> <p>* انطلاقا من الوضعية الأساسية للحركة الطبية والتخلص من الجلة بعد الوصول</p>                                                       | <p>العمل على تحويل سرعة التنقل (الزحف) الى الدفع</p>                    | <p>المرحلة التعليمية</p> |
| <p>تمرين تحضيرية بواسطة التمرير والاس</p> <p>عمل تكتيكي بسيط بإجراء ارسال من الخ</p> <p>يمررها لزميله(3) الذي يمررها الى منط</p> <p>منافسة بين الفرق : مقابلة توجيهية يكون</p> <p>بالمساعدين ، مع تنظيم تصرفات التلاميذ</p> | <p>ادراك مسارات الكرة</p>                                               |                          |
| <p>- المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشة</p> <p>- جمع الادوات والوسائل</p>                                                                                                                                               | <p>تقييم العمل المنجز مع التلاميذ</p>                                   | <p>المرحلة الختامية</p>  |

### الوحدة التعليمية : حصة تعليمية ادماجية

المستوى : السنة الأولى متوسط  
النشاط الأول: دفع الجلة

هدف الميدان البدني : المحافظة على الامن الحركي خلال الاداء واثناء جلب وسيلة العمل  
النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : تنظيم العمل حسب الظروف والوسائل المتوفرة

|              |         |
|--------------|---------|
| محتوى التعلم | المراحل |
|--------------|---------|

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                         |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>-قيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات و الزفير.</p> <p>- اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطر)</p> <p>- القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمرين</p> <p>- القيام بتمرين المرونة من الثبات</p> | <p>- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي</p> <p>- مراقبة نبضات القلب</p> | <p>المرحلة التحضيرية</p> |
| <p>* على ميدان الرمي محاولات للرمي وتص</p> <p>* تنفيذ حر للتلاميذ من اي وضعية بعد تف</p> <p>الصحيح وذلك بالتركيز على – عدم فقدا</p> <p>ثلاث محاولات لكل تلميذ – توفير الشرو</p> <p>(ملاحظون)</p> | <p>الحفاظ على توازن الجسم في كل مراحل العمل</p>                         | <p>المرحلة التعليمية</p> |
| <p>عمل تحضيرى بتمرين والاستقبال والتم</p> <p>عمل بدون شبكة منافسة ثنائية بالتمرير م</p> <p>لاستقبالها</p> <p>-اجراء منافسة مصغرة في الملعب والتنا</p> <p>اسناد مهام التنظيم والتحكيم للزملاء</p> | <p>ابراز قدرات التنظيم والتموقع الصحيح في الميدان</p>                   |                          |
| <p>- المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشة</p> <p>- جمع الادوات والوسائل</p>                                                                                                                    | <p>تقييم العمل المنجز مع التلاميذ</p>                                   | <p>المرحلة الختامية</p>  |

المستوى : السنة الأولى متوسط

الانشايط الأول: دفع الجلة

هدف الميدان البدني : تعلم التحكم في مسار الكرة

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : العمل على التمرير في ظروف جيدة للزميل

| المراحل           | محتوى التعلم                                                                       | محدد                                                                                                                                                                     |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | - تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي<br>- مراقبة نبضات القلب                       | - بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والزفير.<br>- اختيار لعبة ترفيهية منشطة<br>- القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمرير<br>- القيام بتمارين المرونة من الثبات       |
| المرحلة التعليمية | تعلم خطوات التنقل (الزحف) بسرعة مع الحفاظ على التوازن وعدم الخروج من الاطار المحدد | * اعطاء التلميذ جلات طبية 400 غ ومحدد القانوني<br>* الزحف بخطوات معدودة مع حمل الثقل<br>* الزحف بين اقمار بخطوات زاحفة حامل الى الحاجز الثاني بالدفع الى ابعد نقطة ممكنة |
|                   | تنفيذ تقنية التمرير مع الاستقبال الجيد للكرة                                       | عمل بدون شبكة ، يقوم تلميذان بتعلم حر عمل ثنائي او رباعي (2 ضد 2) يستعمل في منافسة بين الفرق يتم من خلالها ابراز قدر والتمرير وحماية المنطقة مع اسناد ادوار              |
| المرحلة الختامية  | تقييم العمل المنجز مع التلاميذ                                                     | - المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشة<br>- جمع الادوات والوسائل                                                                                                       |

هدف الميدان البدني : ضمان دفع اكبر باشارك جميع قوى الجسم

النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : التحكم في التمرير من الاسفل والاعلى

| المراحل           | محتوى التعلم                                                                                                         | محددات                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي</li> <li>- مراقبة نبضات القلب</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والزفير.</li> <li>- اختيار لعبة ترفيهية منشطة</li> <li>- القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمرير</li> <li>- القيام بتمارين المرونة من الثبات</li> </ul>                 |
| المرحلة التعليمية | <p>البحث عن القوة الكامنة لتحويلها لقوة الدفع</p>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>* التنقل بالكرة الطبية بشكل جانبي ورميها</li> <li>* على الميدان الرسمي للعبة محاولات للدائرة</li> <li>* منافسة بين الافواج لتحقيق اكبر نتيجة</li> </ul>                                                         |
|                   | <p>التمكن من الاستقبال من اسفل بكلتا الذراعين</p>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>على ميدان محايد (2ضد2) تمرير الكرة للمحافظ</li> <li>والمحافظة على المنطقة بالاستقبال والتمرير</li> <li>بقيادة رئيس الفوج تشكيل دوائر والقيام بتمرير</li> <li>المجموعة والذي يضع الكرة ينسحب ، وتمرير</li> </ul> |

|                                                                                                                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>المرحلة الختامية</p> <p>تقييم العمل المنجز مع التلاميذ</p> <p>- المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشة<br/>- جمع الادوات والوسائل</p> |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

الوحدة التعليمية :حصة تعليمية 08

المؤسسة : تيوت  
المستوى : السنة الأولى متوسط  
الأستاذ : جكوم  
النشاط الأول: دفع الجلة

هدف الميدان البدني : دفع الالة للامام والاعلى والحفاظ على التوازن اثناء الاداء  
النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : العمل على انتهاء الهجمة بشكل جيد

| المراحل           | محتوى التعلم                                                                                                         | محد                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي</li> <li>- مراقبة نبضات القلب</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والزفير.</li> <li>- اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطر)</li> <li>- القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمرارين</li> <li>- القيام بتمرارين المرونة من الثبات</li> </ul> |
|                   | <p>العمل على تحويل السرعة (الزحف) الى قوة دفع محافظا على استقامة الجسم</p>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>*الدفع بالجلة الى ابعد مكان من خلال اسد اللازمة</li> <li>* على ميدان جانبي مسك للكرة الطبية و</li> <li>* تنافس بين لاعبين متقابلين بمحاولة دفع</li> </ul>                                                      |

|                   |                                   |                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التعليمية | تقدير القوة والدقة اللازمة للهجوم | على الملعب 4 ضد 4 مواجهة جماعية ومعمل ثلاثي يتم فيه استقبال الكرة وتمارين                                                                                                   |
| المرحلة الختامية  | تقييم العمل المنجز مع التلاميذ    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- المناقشة البناءة للعمل المنجز والواجب</li> <li>- المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشة</li> <li>- جمع الادوات والوسائل</li> </ul> |

## الوحدة التعليمية :حصة تعليمية

المستوى : السنة الأولى متوسط

المؤسسة : تيويت  
الدماجية

الأستاذ : جكوم  
النشاط الأول: دفع الكرة

هدف الميدان البدني : القيام بالرمي الجانبي بالطريقة الصحيحة  
النشاط الثاني : الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : التحول من استقبال الكرة والتمهيد للزميل الى الهجوم

| المراحل           | محتوى التعلم                                                                                                         | محددات                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المرحلة التحضيرية | <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنشيط عمل الجهازين القلبي والتنفسي</li> <li>- مراقبة نبضات القلب</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- بقيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات والزفير.</li> <li>- اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطر)</li> <li>- القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمرين</li> <li>- القيام بتمارين المرونة من الثبات</li> </ul> |

|                                                                                                                          |                                               |                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|
| <p>*القيام بدفع الجلة (2كغ) قانونيا مع حركة الامن والسلامة</p> <p>* التنافس على من يحافظ على الجلة لاص ممكنة</p>         | <p>تطبيق جميع مهارة الرمي بشكل صحيح وامن</p>  | <p>المرحلة التعليمية</p> |
| <p>اداء مختلف التقنيات المكتسبة لرياضة الن بسيط ومتنوع من خلال الارسال البسيط الى الموزع ثم اداء تقنية السحق بحيث تك</p> | <p>تنفيذ تقنيات فنية بسيطة لانتهاء الهجمة</p> |                          |
| <p>- المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشة</p> <p>- جمع الادوات والوسائل</p>                                            | <p>تقييم العمل المنجز مع التلاميذ</p>         | <p>المرحلة الختامية</p>  |

المؤسسة : تيوت  
ادماجية (تقييم تحصيلي)

المستوى : السنة الأولى متوسط

الأستاذ : جكوم  
النشاط الأول: دفع الجلة

هدف الميدان البدني : تقييم مدى تمكن التلاميذ من تحقيق النتائج من خلال تنفيذ سليم وامن  
النشاط الثاني :الكرة الطائرة

هدف الميدان الجماعي : تقييم مدى التمكن من اكتساب مهارات النشاط والتصرف بايجابية داخل الفريق

| محتوى التعلم | المراحل |
|--------------|---------|
|--------------|---------|

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>-قيادة قائد الفوج يتم تنظيم المجموعات و<br/>والزفير.</p> <p>- اختيار لعبة ترفيهية منشطة (لعبة المطر</p> <p>- القيام بالعمل الجماعي في التهيئة لتمرين</p> <p>- القيام بتمرين المرونة من الثبات</p> | <p>- تنشيط عمل الجهازين القلبي<br/>والتنفسي</p> <p>- مراقبة نبضات القلب</p> | <p>المرحلة<br/>التحضيرية</p> |
| <p>* عمل بالكرات الطبية حيث كل تلميذين<br/>ومحاولة اىصال الكرة للزميل</p> <p>*التنافس على الدقة والرمي لابعد مكان و</p>                                                                              | <p>العمل على الأداء الجيد لشكل الحركة من<br/>اجل تحقيق رمية صحيحة وآمنة</p> | <p>المرحلة<br/>التعلمية</p>  |
| <p>اداء مختلف التقنيات المكتسبة لرياضة الكاراتيه<br/>بسيط ومتنوع من خلال الارسال البسيط</p> <p>الى الموزع ثم اداء تقنية السحق بحيث تك</p>                                                            | <p>استعمال التمريرات الثلاثة خلال المنافسة<br/>الجماعية وتحقيق الفوز</p>    |                              |
| <p>- المشاركة الجماعية في التقييم والمناقشة</p> <p>- جمع الادوات والوسائل</p>                                                                                                                        | <p>تقييم العمل المنجز مع التلاميذ</p>                                       | <p>المرحلة<br/>الختامية</p>  |