



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية  
مديرية التربية لولاية .....



المؤسسة : .....

# مذكرات

تربية بدنية ورياضية سنة أولى ثانوي

الوثب الطويل - كرة السلة

الأستاذ : ساعد يوسف

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	التوقيت	معايير النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم القسم تهيأة التلاميذ نفسيا وبدنيا التحضير البدني الجيد.	الاصطفاغ على شكل مربع مراقبة اللباس الرياضي الإحماء العام:جري حول الشواخص 5 دقائق. الإحماء الخاص : أداء لعبة شبه رياضية يتم فيها التركيز على هدف الحصة السابقة لإستذكاره وتحضير التلاميذ نفسيا وبدنيا لأداء هدف الحصة الحالية . القيام بأبجديات الجري : رفع الركبتين -العقبين - حركة المقص - حركة رقصه الحصان - حركة قفزة الغزالة - جري سريع )	التركيز وعدم التسرع في الأداء الإستجابة السريعة عند أداء الحركات المتعلقة بالتسخين الخاص - مشاركة كل التلاميذ وتصحيح الأخطاء الاحماء الجيد.	15	الهدوء والتركيز عند الشرح. أثناء التسخين بين الشواخص يجب الحفاظ على مرحلة العمل والراحة.
مرحلة التعليم للنشاط الفردي	- تسجيل النتائج وتقديم التوجيهات.	<b>الموقف التطبيقي:</b> منافسة تقييمية (المراقبة والتقييم) - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ : - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - قيام المتعلمين بالوثب الطويل على شكل منافسة موجهة ذكور وإناث مع تصحيح الأخطاء .	- مسافة خطوات الإقتراب تكون في حدود 15م -20م . - تحويل سرعة الإقتراب إلى طيران دون الإنفاص لهاته السرعة. - إمتصاص الصدمات الناتجة عن السقوط بثني الرجلين.	45	<b>ملاحظة: عدم وجود مواقف تعليمية لأننا في بداية الوحدة التعليمية (تقويم تشخيصي)</b> - عدم الدفع القوي للجسم لحظة الإرتقاء . - تجنب الوثاب للخطوات القصيرة الموقوتة قبل لوحة الإرتقاء . - يجب الحفاظ على التوازن أثناء مرحلة الطيران(التخليق).
مرحلة التعليم للنشاط الجماعي	- القدرة على تنظيم وتسيير منافسة . - اجراء منافسة بين الأفواج . - إدراك أهمية التعاون مع الغير . - دور الاستجابات السريعة خلال مواقف مختلفة	<b>الموقف التطبيقي:</b> منافسة تقييمية الفوج الأول:يقوم بالتنظيم والتسيير. الفوج الثاني:التحكيم. الفوج الثالث +الفوج الرابع:منافسة فيما بينهما. * يقوم كل قائد فوج بتنظيم و تسيير منافسة مع تسجيل الملاحظات والقيام بعملية القرعة .	- فهم طريقة سير المنافسة . - تطبيق قوانين اللعبة . - تذوق طعم الفوز والانتصار . - التعاون والاحترام المتبادل	45	<b>ملاحظة: عدم وجود مواقف تعليمية لأننا في بداية الوحدة التعليمية (تقويم تشخيصي)</b> - احترام وقت المقابلة . - احترام قرارات الحكم - تقبل النقد والهزيمة . - تشجيع الزملاء وحثهم على الفوز
مرحلة التقييم	مناقشة وتقييم الرجوع الى الحالة الطبيعية.	جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة. إعطاء النتائج النهائية.	اكتساب التلاميذ خاصية الاسترجاع بعد التمارين.		توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع. الالتزام بالهدوء.

المؤسسة:

الأستاذ:

مذكرة رقم: 02

الوسائل التعليمية: أقماع+ صافرة+ كرات السلة+ ميقاتي+ مضمار القفز

المستوى: أولى ثانوي

الأنشطة: 1 الوثب الطويل

2 كرة السلة

وحدة تعليمية

هدف النشاط 1- تعلم أداء الاستقبال المتزن (سقوط آمن وسليم) وللحفاظ النتيجة المسجلة

هدف النشاط 2- تعلم التمرير بعد استقبال الكرة وخلق التعاون والمساعدة بين الزملاء

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	التوقيت	معايير النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم القسم. تهيأة التلاميذ نفسيا وبدنيا. التحضير البدني الجيد.	الاصطفا على شكل مربع مراقبة اللباس الرياضي الإحماء العام: جري حول الشواخص 5 دقائق. الإحماء الخاص : أداء لعبة شبه رياضية يتم فيها التركيز على هدف الحصة السابقة لإستذكاره وتحضير التلاميذ نفسيا وبدنيا لأداء هدف الحصة الحالية . القيام بأبجديات الجري : رفع الركبتين -العقبين - حركة المقص - حركة رقصة الحصان - حركة قفزة الغزالة - جري سريع )	- التركيز وعدم التسرع في الأداء. - الإستجابة السريعة عند أداء الحركات المتعلقة بالتسخين الخاص. - مشاركة كل التلاميذ وتصحيح الأخطاء الإحماء الجيد.	15	- الهدوء والتركيز عند الشرح. أثناء التسخين بين الشواخص يجب الحفاظ على مرحلة العمل والراحة.
مرحلة التقييم	- أن يتعلم التلميذ الطريقة الصحيحة للاستقبال (السقوط) والخروج للأمام للحفاظ على النتيجة المسجلة. - أن يؤدي التلميذ سقوط سليم وآمن وينجح في محاولتين من ثلاثة.	<b>الموقف الأول:</b> تقسيم القسم إلى أفواج ويكون على طول الحوض: - تمرکز الأفواج بعيدا عن الحوض بمسافة 4م للجري: بحيث يتم القفز في الحوض بالتوالي داخل كل فوج مع تكرار العمل, مع السقوط بضم القدمين و الدفع باليدين للسقوط للأمام. <b>الموقف الثاني:</b> - نفس التقسيم السابق: مع تحديد خط قفز يبعد 2م عن الحوض. ويبعد الفوج عن خط القفز بـ 10م أو 15م حسب الميدان. حيث يتم التركيز على الدفع لأقصى مسافة والتركيز على السقوط بكلتا الرجلين مضموتين والدفع باليدين للسقوط للأمام <b>الموقف التطبيقي:</b> - منافسة بين الأفواج: حسب التقسيم والعمل السابق مع تسجيل النتائج. - لكل تلميذ: 3 محاولات	- تكون السرعة متدرجة و مسترسلة إلى غاية الارتقاء. - استعمال قوة الدفع نحو الأمام و الأعلى بعمل الذراعين تنسيقا مع الساقين. - التركيز على تصحيح طريقة السقوط بصورة دائمة.	45	- عدم التباطؤ قبل القفز - الوثب قبل او عند منطقة الارتكاز. - السقوط بضم الرجلين - الخروج دائما يكون للأمام.
مرحلة التقييم	- أن يتعلم التلميذ كيفية تمرير الكرة بعد استلامها من زميل والتواصل مع الزملاء لخلق التعاون والنجاح في 3 محاولات .	<b>الموقف الأول:</b> يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . <b>الموقف الثاني:</b> 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 . <b>الموقف التطبيقي:</b> إجراء 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 .	45	- الاتجاه صوب السلة. - عدم المشي بالكرة . - إدراك زمن الهجوم . - التفاهم بين العناصر . - اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس
مرحلة التقييم	مناقشة وتقييم الرجوع الى الحالة الطبيعية.	جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة. إعطاء النتائج النهائية.	اكتساب التلاميذ خاصية الاسترجاع بعد التمارين.	10	توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع. الالتزام بالهدوء.

المؤسسة:

الأستاذ:

المستوى: أولى ثانوي

الأنشطة: 1 الوثب الطويل

وحدة تعليمية

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	التوقيات	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم. - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا. - التحضير البدني الجيد.	الإصطفاف على شكل مربع مراقبة اللباس الرياضي الإحماء العام:جري حول الشواخص 5 دقائق. الإحماء الخاص : أداء لعبة شبه رياضية يتم فيها التركيز على هدف الحصة السابقة لإستذكاره وتحضير التلاميذ نفسيا وبدنيا لأداء هدف الحصة الحالية . القيام بأبجديات الجري : رفع الركبتين -العقبين - حركة المقص - حركة رقصة الحصان - حركة قفزة الغزالة - جري سريع ( )	- التركيز وعدم التسرع في الأداء - الإستجابة السريعة عند أداء الحركات المتعلقة بالتسخين الخاص. - مشاركة كل التلاميذ وتصحيح الأخطاء. - الاحماء الجيد.	15	- الهدوء والتركيز عند الشرح. - أثناء التسخين بين الشواخص يجب الحفاظ على مرحلة العمل والراحة.
مرحلة التعلیم للنشاط الفردي	- أن يحدد التلميذ بداية الوثب ويعرف مسافة الاقتراب وكيفية التكيف معها بأقل من 20م.	<b>الموقف الأول:</b> تقسيم التلاميذ إلى قاطرتين:يقوم كل تلميذ بحساب عدد الارتكازات يقدم الارتكاز من لوحة الارتقاء حتى خط الوصول ثم الجري و تحديد لحظة و مكان الارتقاء و الوضعية المثلى لقدم الارتكاز لاستغلال أمثل للوحة الارتقاء ثم القيام بالوثب <b>الموقف الثاني:</b> وضع المتعلمون على شكل أفواج متجانسة ويقوم كل تلميذ بالجري بسرعة متزايدة وفق العلامات الموضوعة على الأرض في الرواق:أقمعه-لوحات-حلقات- إلخ... واجتياز هذه الحواجز بسرعات متزايدة مع زيادة سرعة الخطوات في النهاية و القفز على حبل أو خيط مطاطي أو حاجز على علو 60 سم من الأرض و السقوط في حوض الرمل. <b>الموقف التطبيقي:</b> قيام المتعلمين بالوثب الطويل على شكل منافسة موجهة ذكور وإناث مع تصحيح الأخطاء.	- مسافة خطوات الإقتراب تكون في حدود 20م . - مرحلة الإقتراب تكون بخوات عالية نوعا ما و ديناميكية - تحويل سرعة الإقتراب إلى طيران دون الإنقاص لهاته السرعة.	45	- يجب أن يكون الإرتقاء قبل أوفوق لوحة الإرتقاء. - الإرتقاء يكون بالرجل التي يحس المتعلم بالإرتياح عند الإرتقاء بها. - يجب مهاجمة لوحة الإرتقاء بالقدم ومرورها من الخلف إلى الأمام بطريقة الخدش. - مرور الجسم بسرعة فوق رجل الإرتقاء و تحوله إلى كتلة فوق مسار معين.
مرحلة التعلیم الجماعي	- أن ينتقل التلميذ بالكرة عن طريق التنطيط بين معالم للتسديد والنجاح في 3 محاولات دون فقدان الكرة عند التنطيط	<b>الموقف الأول:</b> يقسم الفوج إلى مجموعتين متساويتين و نضع أمام كل فريق أربعة أقماع على استقامة واحدة و يطلب الأستاذ من كل فريق تجاوز الأقماع الواحد تلو الأخر عن طريق تنطيط الكرة ذهابا وإيابا وتسليم الكرة للزميل الموالي، <b>الموقف الثاني:</b> نفس التمرين السابق ولكن مكان الأقماع نضع التلاميذ أنفسهم وبعد الانتهاء من التنطيط يقوم التلميذ بالتصويب نحو السلة و من يقوم بتسجيل نقاط عديدة هو الذي يفوز. <b>الموقف التطبيقي:</b> (منافسة تقييمية) تطبق فيها قواعد اللعبة ويشترك فيها جميع التلاميذ في اللعب مع التقييم والتركيز على هدف الحصة.	- التنقل السريع نحو الكرة. - القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة . - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة. - الفريق الذي ينهي أولا هو الفائز. - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب.	45	- التنقل والتوجه للكرة . - مساعدة الزميل . - التركيز على الوضعية الأساسية. -التحكم في الكرة عند التنقل بسرعة. - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب.
مرحلة التقييم	مناقشة وتقييم الرجوع الى الحالة الطبيعية.	جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة. إعطاء النتائج النهائية.	اكتساب التلاميذ خاصية الاسترجاع بعد التمارين.		توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع. الالتزام بالهدوء.

هدف النشاط 1- تعلم الدفع والارتقاء المناسب ( العمودي و الأفقي) للجسم					
هدف النشاط 2- تعلم التسديد مع ضمان المشاركة الجماعية للفريق					
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	التوقيت	معايير النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم القسم. تهيأة التلاميذ نفسيا وبدنيا. التحضير البدني الجيد.	الإصطفاف على شكل مربع مراقبة للباس الرياضي الإحماء العام:جري حول الشواخص 5 دقائق. الإحماء الخاص : أداء لعبة شبة رياضية يتم فيها التركيز على هدف الحصة السابقة لإستذكاره وتحضير التلاميذ نفسيا وبدنيا لأداء هدف الحصة الحالية . القيام بأبجديات الجري : رفع الركبتين -العقبين - حركة المقصص - حركة رفسة الحصان - حركة قفزة الغزالة - جري سريع )	- التركيز وعدم التسرع في الأداء. - الإستجابة السريعة عند أداء الحركات المتعلقة بالتسخين الخاص. - مشاركة كل التلاميذ وتصحيح الأخطاء الإحماء الجيد.	15	- الهدوء والتركيز عند الشرح. أثناء التسخين بين الشواخص يجب الحفاظ على مرحلة العمل والراحة.
مرحلة التعلم	-أن يبحث التلميذ عن قدم الإرتقاء و يستعملها. -أن يعتمد التلميذ على النظر للأمام بعيدا عن الإرتقاء(الحفاظ على استقامة الرأس). - أن يدفع ركبة الرجل الحرة مع الحفاظ على حزام الكتفين عاليا.	الموقف الأول: وضع المتعلمين على شكل أفواج متجانسة بعد تحديد قدم الإرتقاء القيام بالجري 3 خطوات صغيرة ثم خطوة كبيرة في البداية يقوم التلاميذ بالجري بسرعة بطيئة ثم البحث عن الإرتقاء و الإحساس بأن الإرتقاء للأمام هو نتيجة لارتقاء جيد بعد البحث عن التسارع. الموقف الثاني: تقسيم المتعلمين إلى أفواج متجانسة:- يقوم التلاميذ الواحد تلو الآخر بالوثب العادي(بالخطوة) متبوع بجلب قدم الإرتقاء و الحفاظ على ركبة(القدم الحرة)للأعلى والأمام قبل السقوط وبعد جلب قدم الإرتقاء ثني الرجلين ومدهما للأمام عند السقوط, الإحساس بأن فترة الدفع تمتد وجلب قدم الإرتقاء يكون بسرعة كبيرة. الموقف التطبيقي:قيام التلاميذ بالوثب مع تسجيل النتائج.	- تكون السرعة متدرجة و مسترسلة إلى غاية الإرتقاء. - استعمال قوة الدفع نحو الأمام و الأعلى بعمل الذراعين تنسيقا مع الساقين. - خطوات الإقتراب تكون عالية نوعا ما و ديناميكية. - ضبط مسافة الأمان لضمان وضع رجل الإرتقاء على لوحة الارتقاء.	45	- تجنب الوثب الواصل للخطوات القصيرة الموقوتة قبل لوحة الإرتقاء. - العمل على الزيادة في السرعة القصوى في آخر مرحلة الإقتراب. - التركيز على قوة مرجحة الفخذ للرجل الحرة أثناء الإرتقاء. - يجب الحفاظ على التوازن أثناء مرحلة الطيران(التحليق).
مرحلة التعلم	- أن يتعلم التلميذ كيفية التسديد نحو اللوح بالارتكاز الجيد والنجاح في 3 محاولات. - أن يقدر التلميذ على توجيه الكرة نحو اللوح وينجح في 3 محاولات.	الموقف الأول: يقف التلاميذ على شكل قاطرة مقابل السلة على بعد أربعة أمتار حيث يقومون بالتصويب الواحد تلو الآخر مرات عديدة مع الرجوع خلف القاطرة. الموقف الثاني:نفس التمرين لكن وقوف التلاميذ في المرة الأولى على يمين السلة ثم في الحالة الثانية على يسار السلة. الموقف الثالث: نقسم المجموعة الى فوجين الفوج أ على يمين السلة بمسافة 4 متر والفوج ب على يسار السلة بنفس المسافة حيث يقوم المقابل للسلة بالتمرير تارة لليمين وتارة لليساو ويقوم اللاعبون باستقبال الكرة ومحاولة التسديد في اللوح. الموقف التطبيقي:مقابلة بين الأفواج مع تحديد الفائز والخاسر.	- مسك الكرة باليدين / اليد التي تسدد فوق العينين على مستوى الجبهة الثانية تكون معاكسة لها عمودية عليها تقريبا . - عند التسديد تكون حركة الجسم من الأسفل للأعلى على امتداد يد التسديد. - الإرتقاء في النهاية	45	- تسجيل عدد كثير من النقاط. -الرشاقة و الخفة في التسديد. - توازن الجسم اثناء التسديد. -التسديد في وضعيات صعبة.
مرحلة التقويم	مناقشة وتقييم الرجوع الى الحالة الطبيعية.	جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة. إعطاء النتائج النهائية.	اكتساب التلاميذ خاصية الاسترجاع بعد التمارين.	10	توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع. الالتزام بالهدوء.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	التوقيت	معايير النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم القسم تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا التحضير البدني الجيد.	الإصطاف على شكل مربع مراقبة للباس الرياضي الإحماء العام: جري حول الشواخص 5 دقائق. الإحماء الخاص : أداء لعبة شبه رياضية يتم فيها التركيز على هدف الحصاة السابقة لإستذكاره وتحضير التلاميذ نفسيا وبدنيا لأداء هدف الحصاة الحالية . القيام بأجديات الجري : رفع الركبتين -العقبين - حركة المقص - حركة رقصه الحصان - حركة قفزة الغزالة - جري سريع )	التركيز وعدم التسرع في الأداء الإستجابة السريعة عند أداء الحركات المتعلقة بالتسخين الخاص مشاركة كل التلاميذ وتصحيح الأخطاء الإحماء الجيد.	15	الهدوء والتركيز عند الشرح. أثناء التسخين بين الشواخص يجب الحفاظ على مرحلة العمل والراحة.
مرحلة التعلّم للنشاط الفردي	- أن يجري التلميذ بالإيقاع (جري خفيف/زيادة في السرعة/ سرعة قصوى) خلال الثلاث خطوات الأخيرة وينجح في محاولتين.	<b>الموقف الأول:</b> العمل يكون بالأفواج على طول الحوض مع تحديد منطقة تبعد 3م عن الحوض للارتقاء بـرجل الارتكاز. حيث الانطلاق يكون على بعد 15 م من منطقة الارتكاز المحددة, حيث: * تحتسب المسافة بخطوات فردية(عدد فردي) * القيام بعدة محاولات والتركيز على الارتكاز والارتقاء. <b>الموقف الثاني:</b> العمل يكون في ميدان الوثب التركيز على الزيادة في السرعة عن طريق: * خطوات ديناميكية عالية نوعا ما . * خطوات مترابطة ومتسلسلة بعيدا عن التقطعات . * العمل على حساب الاقتراب وضبطه <b>الموقف الثالث:</b> - منافسة بين الأفواج: - حسب التقسيم والعمل السابق مع تسجيل النتائج.	- الجري بخطوات استعدادية إيقاعية. - التدرج في زيادة السرعة بإنطلاق خفيفة ثم زيادة السرعة للوصول للسرعة قصوى عند لوح الارتكاز - عدم التردد او تخفيف السرعة عند لوح الارتكاز	45	- التسارع المتزايد. - عدم التردد عند الارتكاز. - التحكم في الجسم. - السقوط الآمن والسليم. - إتباع توجيهها الأستاذ.
مرحلة التعلّم الجماعي	- أن يتعلم التلميذ كيفية التموغ في الميدان لتسيير لعب والمساهمة في تسجيل نقاط للفريق. - أن يتعلم التلميذ التموغ في الميدان حسب الطرف وطبيعة الموقف (هجوم-دفاع) والمساهمة في فوز الفريق.	<b>الموقف الأول:</b> * تقسيم القسم إلي أفواج ثم القيام بتمرير واستقبال الكرة بين التلميذين ذهابا وإيابا بالتناوب كل فوج على حدى. <b>الموقف الثاني:</b> - تقسيم القسم إلي 4 أفواج فوجين في العمل وفوج في التنظيم والمساندة: - يتم تحديد الفريق المدافع والمهاجم بحيث يكون الفريقين في منتصف الملعب بعد إعطاء الإشارة يجري الفريق المدافع لمنطقته والفريق يحمل الكرة وينظم عمله بتبادل (تنويع التمرير) الكرة قبل التسديد في (24ثا). - في حالة قطع الكرة يرجع مباشرة وسريعا لمنطقته للدفاع والفوج الآخر يسرع للهجوم. ( تنتهي المباراة بتسجيل هدف) ليتم <b>الموقف الثالث:</b> إجراء منافسة بين التلاميذ: - تعيين الفائز وإعطاء النتائج والترتيب الخاص بالأفواج	- إدراك المواقع الشاغرة واللازمة لخلق اللعب. - التنقل إلى الأماكن المناسب لمساعدة الزميل لبناء اللعب. - التحول من وضعية لأخرى مع التواصل مع زملاء. - حب الفوز وتقبل الهزيمة.	45	- إتباع توجيهات الأستاذ وتنفيذها. - التواصل بين أعضاء الفريق لتسيير وبناء اللعب. - التنقل من الهجوم إلى الدفاع بسرعة والعكس. - الرغبة في تحقيق الفوز وتقبل الخسارة.
مرحلة التقويم	مناقشة وتقييم الرجوع الى الحالة الطبيعية.	جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة. إعطاء النتائج النهائية.	اكتساب التلاميذ خاصية الاسترجاع بعد التمارين.		توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع. الالتزام بالهدوء.

هدف النشاط 1- تعلم الطيران مع التنسيق الحركي (للذراعين و القدمين) والتحكم في الجسم وتوجهه

هدف النشاط 2- تعلم بناء هجوم معاكس والانتقال السريع للتسجيل لضمان الفوز

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	التوقيت	معايير النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم القسم تهيأة التلاميذ نفسيا وبدنيا التحضير البدني الجيد.	الاصطفااف على شكل مربع مراقبة للباس الرياضي الإحماء العام:جري حول الشواخص 5 دقائق. 3 الإحماء الخاص : أداء لعبة شبه رياضية يتم فيها التركيز على هدف الحصة السابقة لإستذكاره وتحضير التلاميذ نفسيا وبدنيا لأداء هدف الحصة الحالية . القيام بأبجديات الجري : رفع الركبتين -العقبين - حركة المقص - حركة رقصة الحصان - حركة قفزة الغزالة - جري سريع )	التركيز وعدم التسرع في الأداء الإستجابة السريعة عند أداء الحركات المتعلقة بالتسخين الخاص مشاركة كل التلاميذ وتصحيح الأخطاء الإحماء الجيد.	15	الهدوء والتركيز عند الشرح. أثناء التسخين بين الشواخص يجب الحفاظ على مرحلة العمل والراحة.
مرحلة التعلّم	- أن يحافظ التلميذ على توازن جسمه (أخذ مركز الثقل مساره الصحيح) والنجاح في محاولتين.	<b>الموقف الأول:</b> وضع المتعلمين على شكل قاطرات متجانسة :- بعد ثلاث خطوات الارتقاء من على اللوحة مع إبقاء النظر موجهة لأبعد نقطة في منطقة السقوط(الحوض) موضع جسم معين (كرة/قمع/الخ...) <b>الموقف الثاني:</b> وضع المتعلمون على شكل قاطرتين متجانستين: يقوم كل تلميذ بالجري التحضيري(مضمار الاقتراب) 15-20م ثم الارتقاء فوق اللوحة ,خلال الطيران يحاول إبقاء اليدين ممتدتين للأعلى و الأمام وهذا قبل ضم القدمين و السقوط في الحوض. <b>الموقف الثالث:</b> نفس التمرين السابق لكن هذه المرة محاولة السقوط في حض القفز ولمس الكرة التي تكون في ابعد نقطة عن طريق الرجلين. <b>الموقف التطبيقي :</b> منافسة بين التلاميذ مع تسجيل النتائج.	- العمل على التحكم في الجسم في الفضاء وإبقائه في المسار المحدد له. - البحث عن الذهاب بعيدا باندفاع قوي(محاولة لمس شيء معلق باليدين). - جلب الذراعين و الاندفاع للأمام. - امتصاص الصدمات الناتجة عن السقوط بثني الرجلين.	45	- تجنب الميل المبالغ فيه أماما أو خلفا لحظة الارتقاء. - عدم الدفع القوي للجسم لحظة الارتقاء. - التركيز على فعالية و نشاط خطوة الاقتراب الأخيرة. - تجنب فقدان التوازن أثناء الطيران.
مرحلة التعلّم الجماعي	- أن ينتقل التلميذ بسرعة من الدفاع للهجوم لبناء هجوم معاكس وتسجيل نقاط والفوز.	<b>الموقف الأول:</b> - يكون العمل بالأفواج: يبدأ من منطقة الفريق الذي سيهاجم بحيث يوضع فريق داخل منطقته والخصم خارجها يبدأ اللعب بإعطاء الكرة للفريق داخل المنطقة الذي يحاول بناء هجوم سريع للمنطقة الأخرى والفريق الآخر يحاول منعه. <b>الموقف الثاني:</b> - العمل بفرق كرة السلة وعلى شكل دورة تنافسية. - التركيز على استغلال الهجمة المعاكسة. - توجيه تمرکز التلاميذ في الهجوم المضاد. - ينتهي اللعب بتسجيل هدف (2 أو 3 نقاط). <b>الموقف التطبيقي :</b> منافسة بين التلاميذ على شكل دورة مصغرة	- التمتع الصحيح لخطف الكرة ولبناء هجمة مرتدة. - التحول السريع بعد خطف الكرة ونقلها للهجوم. - الدقة في التمرير وتنويعه طويل-قصير والتواصل بين زملاء. - حب الفوز وتقبل الهزيمة.	45	- إتباع توجيهات الأستاذ وتنفيذها. - التواصل بين أعضاء الفريق لتسيير وبناء اللعب. - التنقل من الدفاع إلى الهجوم بسرعة. - الرغبة في تحقيق الفوز وتقبل الخسارة.
مرحلة التقويم	مناقشة وتقييم الرجوع الى الحالة الطبيعية.	جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة. إعطاء النتائج النهائية.	اكتساب التلاميذ خاصية الاسترجاع بعد التمارين.		توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع. الالتزام بالهدوء.

المستوى: أولى ثانوي

الأنشطة: 1 الوثب الطويل

2 كرة السلة

وحدة تقويمية

المؤسسة: .....

الأستاذ:

مذكرة رقم: 07

الوسائل التعليمية: أقماع+ صافرة+ كرات السلة+ ميقاتي+ مضمار القفز

هدف النشاط 1- (تقويم تحصيلي) أن يتنافس التلميذ مع زملائه لتحقيق نتيجة (أفضل وثبة) وفق متطلبات الوثب الطويل

هدف النشاط 2- (تقويم تحصيلي) مدى تمكنه من توظيف المكتسبات حسب ظرفها على أحسن وجه بنسبة كبيرة في نشاط كرة السلة

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	التوقيت	معايير النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم القسم تهيأة التلاميذ نفسيا وبدنيا التحضير البدني الجيد.	الإصطفاف على شكل مربع مراقبة اللباس الرياضي الإحماء العام:جري حول الشواخص 5 دقائق. الإحماء الخاص : أداء لعبة شبه رياضية يتم فيها التركيز على هدف الحصة السابقة لإستذكاره وتحضير التلاميذ نفسيا وبدنيا لأداء هدف الحصة الحالية . القيام بأبجديات الجري : رفع الركبتين -العقبين - حركة المقص - حركة رقصه الحصان - حركة قفزة الغزالة - جري سريع )	التركيز وعدم التسرع في الأداء الإستجابة السريعة عند أداء الحركات المتعلقة بالتسخين الخاص - مشاركة كل التلاميذ وتصحيح الأخطاء الإحماء الجيد.	15	الهدوء والتركيز عند الشرح. أثناء التسخين بين الشواخص يجب الحفاظ على مرحلة العمل والراحة.
مرحلة التعلّم للنشاط الفردي	- تقييم شامل في سباق القفز الطويل (ذكور و إناث). - تسجيل النتائج وتقديم التوجيهات.	<u>الموقف التطبيقي : منافسة تقييمية</u> منافسة تقييمية (المراقبة والتقييم) - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ : - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - قيام المتعلمين بالوثب الطويل على شكل منافسة موجهة ذكور وإناث مع تصحيح الأخطاء.	- مسافة خطوات الإقتراب تكون في حدود 15م -20 م. - تكون السرعة متدرجة و مسترسلة إلى غاية الارتقاء. - ضبط مسافة الأمان لضمان وضع رجل الإرتقاء على لوحة الارتقاء . -إمتصاص الصدمات الناتجة عن السقوط بثني الرجلين	45	<u>ملاحظة: عدم وجود مواقف تعليمية لأننا في نهاية الوحدة التعليمية(تقويم تحصيلي).</u> -تجنب الوثاب للخطوات القصيرة الموقوتة قبل لوحة الإرتقاء. - يجب الحفاظ على التوازن أثناء مرحلة الطيران(التحليق).
مرحلة التعلّم الجماعي	- تقييم شامل في كرة السلة (ذكور و إناث). - تسجيل النتائج وتقديم التوجيهات	<u>الموقف التطبيقي : منافسة تقييمية</u> منافسة تقييمية (المراقبة والتقييم) - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ : - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - قيام التلاميذ بلعب منافسة على شكل دورة مصغرة. * مع إمكانية إدراج مسلك فني يضمن تنفيذ المهارات الأساسية لنشاط كرة السلة.	- التركيز على التمرير والاستلام والتنقل بالتنطيط. - استلام الكرة للتسديد - التنقل بالكرة للتنطيط - التحول من وضعية لأخرى - محاولة اختطاف الكرة وبناء هجوم معاكس - المحافظة على الأمن والسلامة.	45	<u>ملاحظة: عدم وجود مواقف تعليمية لأننا في نهاية الوحدة التعليمية(تقويم تحصيلي).</u> - تجنب التصادم او اي حركات تؤدي للمخاطر - التحلي بالروح والرياضية وروح التنافس - تنفيذ المهارات الأساسية المطلوبة.
مرحلة التقويم	مناقشة وتقييم الرجوع الى الحالة الطبيعية.	جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة. إعطاء النتائج النهائية.	اكتساب التلاميذ خاصية الاسترجاع بعد التمارين.		توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع. الالتزام بالهدوء.