

## البرمجة السنوية للسنة الثالثة ثانوي

**الكفاءة الختامية :** ضبط الاستجابات السلوكية مع تنوع أشكال وشدة الحركة قصد تحسين نتيجة أو منتج رياضي ذو صبغة جمالية .

الكفاءة القاعدية الأولى	الكفاءة القاعدية الثانية	الكفاءة القاعدية الثالثة
أن يتمكن المتعلم من تجنيد وتسيير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة .	أن يتمكن المتعلم من تنوع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة .	الاستجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات أو المواقف التي يفرضها الموقف .

المؤشرات	المؤشرات	المؤشرات
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تحقيق نتيجة ، تحسن متعلق بالوقت .</li> <li>- الجري في حدود وقت معين ومسافة معينة .</li> <li>- تجنيد كل الطاقات لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة .</li> <li>- تسيير المجهود للرفع من حدود المقدرة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التنسيق بين الاقتراب والارتقاء .</li> <li>- التنسيق بين الارتقاء والطيران .</li> <li>- ضمان الدعم والسند في وضعيات تنافسية .</li> <li>- المساهمة الفعالة في نظام اللعب .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- حصر مخاطر الموقف وتجنيد طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة .</li> <li>- تسيير نتيجة ومجهود والمحافظة عليها .</li> <li>- تعديل المجهودات خلال اللعب لمواجهة المنافس .</li> </ul>

الهدف التعليمي للقدرة / السرعة	الهدف التعليمي للقفز الطويل	الهدف التعليمي لدفع الجلة
قطع مسافة وأداء منافسة فردية قصد تحسين نتائج رياضية في حدود القانون .	تحقيق نتيجة في الوثب الطويل بطريقة قانونية .	تحقيق رمية ناجحة وبطريقة قانونية .
المعايير	المعايير	المعايير
<ul style="list-style-type: none"> <li>- توزيع الطاقة وبذل مجهود لتحقيق زمن جيد .</li> <li>- الجري بايقاع تصاعدي منتظم ومتدرج .</li> <li>- تنفيذ انطلاق ناجح وضمان استقامة الجسم .</li> <li>- الجري في المحور والبحث عن أكبر سرعة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحكم في خطوات الاقتراب .</li> <li>- اختيار أسلوب الوثب .</li> <li>- تنفيذ وثبات ناجحة وبطريقة انسيابية .</li> <li>- ربط وتنسيق مراحل الوثب .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختيار أسلوب الدفع .</li> <li>- الدفع بكامل أطراف الجسم .</li> <li>- تنفيذ رميات صحيحة وبطريقة انسيابية .</li> <li>- ربط وتنسيق مراحل الدفع .</li> </ul>

الهدف التعليمي للكرة الطائرة	الهدف التعليمي لكرة اليد	الهدف التعليمي لكرة السلة
المشاركة في المنافسة والقيام بأدوار دفاعية وهجومية .	محاصرة المنافس أو التخلص من المحاصرة والتحول المناسب من الدفاع الى الهجوم .	القيام بدور السند في الدفاع والهجوم بما يناسب مواقع اللعب .
المعايير	المعايير	المعايير
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التحول المناسب من وضعية الى أخرى .</li> <li>- التواجد في المناطق الحساسة في الدفاع والهجوم .</li> <li>- الضغط على المنافس ومباغتته .</li> <li>- فهم الموقف والتصدي له .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على عدم تضييع الكرات والتحكم فيها في مختلف التنقلات .</li> <li>- مدة فترة الهجوم واستثمار الفضاء الحر .</li> <li>- مشاركة عناصر الفريق في الهجوم .</li> <li>- الاستحواذ على الكرة وبناء الهجوم .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القيام بدور السند والدعم والتغطية لحامل الكرة .</li> <li>- سد العجز والخلل في حالة النقص العددي .</li> <li>- العمل على تغيير الأماكن والتحول الى حالة التفوق العددي .</li> <li>- المساهمة الجماعية في الدفاع والهجوم .</li> </ul>