

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الثاني .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : القفز الطويل .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الأولى

الهدف الخاص :	التعرف على النشاط واكتشاف القدرة الأولية .
الهدف الاجرائي :	تقييم تشخيصي .

الوسائل المستعملة :	كروسي ، طاولة ، مضمار القفز الطويل ، حواجز ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صديرات .			
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	<p>- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - الجري في رواق بمسافة (10م) باستعمال ابدجيات الجري (جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ...) . 		<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التعرف على مختلف الحركات والأعضاء المساعدة في عملية القفز الطويل . - التعرف على الطرق والتقنيات المستعملة في القفز الطويل . - تدوين الملاحظات واستخلاص النقائص من خلال المنافسة . 	<p>- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p>- الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث يقوم عناصر كل فوج بالجري بالجري في رواق ذو مسافة (15م) بايقاع متوسط ثم القفز على حاجز يرتفع عن الأرض ب(1م) ، بحيث يكون القفز مرة بالرجل اليمنى ومرة باليسرى ، ثم تكرر العملية . <p>- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> من مضمار القفز يقوم كل تلميذ بمحاولة قانونية حيث يتم التركيز على سرعة الاقتراب والارتقاء والسقوط الجيد ، كل تلميذ يحاول منافسة أعضاء فوجه . <p>- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات خلال المنافسة . - التركيز على الملاحظة . 		<ul style="list-style-type: none"> - العمل الجاد والمتواصل . - العمل بمرجحة الذراعين أثناء الدفع . - ضبط الخطوات الأخيرة قبل الارتقاء والدفع من لوح الارتقاء . - العمل على تحقيق أفضل نتيجة .
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة . 	<p>- الوضعية التعليمية (03) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 		<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .

المستوى : الثالثة ثانوي .

المجال التعليمي : الثاني .

السنة الدراسية : 2013/2014 .

نمط النشاط : القفز الطويل .

الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف الخاص :	تقدير مسافات الاقتراب والبحث عن الرجل الملائمة للارتكاز .
الهدف الاجرائي :	العمل على اختيار رجل الارتكاز حسب اختلاف الفضاء .

الوسائل المستعملة :	كرسي ، طاولة ، مضمار القفز الطويل ، أقماع ، حواجز ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صديرات .			
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	<u>- الوضعية التعليمية (01) :</u> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمدد عضلي . - يقوم التلاميذ بالجري لمسافة (40م) بسرعة متدرجة حسب الاشارة (متوسطة ، قوية ، قصوى) .		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي الاصابات . - سرعة رد الفعل .
مرحلة التعلم	- العمل على تنظيم سعة وسرعة الخطوات .	<u>- الوضعية التعليمية (02) :</u> <u>- الموقف الأول :</u> بعد تقسيم القسم الى (4) أفواج عمل يقوم عناصر كل فوج بالجري فوق أقماع موضوعة على مسار مستقيم وبخطوات متناسبة مع المسافة بين الأقماع ، ثم نقوم بزيادة المسافة بين الأقماع ، بحيث يكرر العمل لثلاث مرات في كل عملية . <u>- الموقف الثاني :</u> تشكيل أربع أفواج (ذكور) و(اناث) بحيث يقابل كل فوج حاجز بارتفاع (1م) ضمن مسار مستقيم وبمسافة تقدر ب(10م) ، حيث يقوم عناصر كل فوج بالجري بسرعة واجتياز الحاجز مرة بالرجل اليمنى ومرة باليسرى ، ثم تكرر العملية . <u>- الموقف الثالث :</u> على شكل منافسة بين الأفواج يقوم التلاميذ بمحاولتين في القفز على حفرة الرمل لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة .		- التنسيق بين عمل الذراعين والرجلين خلال الجري . - اتخاذ الحذر أثناء تخطي الحاجز . - ادراك الرجل الأفضل للارتقاء . - الرغبة في تحسين النتيجة السابقة .
مرحلة التقييم	- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .	<u>- الوضعية التعليمية (03) :</u> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .		- ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الثاني .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : القفز الطويل .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف الخاص :	ضبط خطوات الاقتراب والوصول بها للوح .
الهدف الاجرائي :	العمل على حساب خطوات الاقتراب .

	الوسائل المستعملة :				
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعية التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل	الوسائط المستعملة :
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - التركيز مع تعليمات الأستاذ - التسخين الجيد - لتفادي الاصابات - سرعة رد الفعل 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمدد عضلي . - يقف التلاميذ في خط مستقيم داخل الملعب وعند سماع الاشارة (جلوس، وقوف،...) ينجزونها بسرعة . 	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	مرحلة التحضير	
<ul style="list-style-type: none"> - التنظيم واحترام الدور خلال العمل . - التمكن من الدفع الجيد بالرجل الملائمة . - التعامل الجيد مع المسافات المقترحة . - الحساب الصحيح والانطلاق بالسرعة القوى واستثمارها في الدفع . - التقليل من الأخطاء وتجنب الارتباك . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الأول :</p> <p>من أمام رواق الجري لميدان القفز وعلى بعد مسافات متغيرة (5م، 11م، 17م) يقوم كل تلميذ بالجري انطلاقا من هذه المسافة والقفز في حوض الرمل والتركيز على الرجل المناسبة للارتفاع ، ثم تكرر العملية .</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :</p> <p>نفس أجيديات التمرين السابق لكن هذه المرة يقوم كل تلميذ بحساب خطوات الاقتراب من لوح الارتفاع بوضع رجل الارتكاز على اللوح والعد عكس الطريق ويعد فردي ثم يثبت الرجل ويدور نحو حوض الرمل لأداء المحاولة ، ثم تغير الأدوار وتكرر العملية .</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الثالث :</p> <p>من ميدان القفز يقوم كل تلميذ بمحاولتين لتحقيق أفضل نتيجة له ، يكون العمل على شكل منافسة بين الأفواج .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - البحث والتأكد من الرجل الملائمة للارتكاز . - العمل على حساب المسافة حسب القدرة الفردية وسعة الخطوة الشخصية . - ابراز كل المكتسبات خلال المنافسة . 	مرحلة التعلم	
<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (03) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة . 	مرحلة التقييم	

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيزية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الثاني .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : القفز الطويل .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف الخاص :	البحث عن الطريقة الملائمة للقفز .
الهدف الاجرائي :	العمل على تنوع مختلف أشكال الطيران .

	الوسائل المستعملة :			
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعية التعلم	الأهداف الاجرائية	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - التركيز مع - تعليمات الأستاذ - التسخين الجيد - لتفادي الاصابات - سرعة رد الفعل 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (01) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، - مراقبة اللباس ، شرح هدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضع الجلوس وتعيين تلميذ يجري حولها والذي يلمسه يحاول أن يمسك به قبل الوصول الى مكانه ، وهكذا . 	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	مرحلة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - احترام الدور - أثناء العمل . - عدم التخوف - من الحاجز . - دفع الجسم الى الأعلى لأخذ كامل الوقت للسقوط . - ادراك زاوية الارتقاء (45°) . - تشجيع الزميل لضمان الفوز . 	  	<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (02) :-</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الأول :-</p> <ul style="list-style-type: none"> من مضمار القفز وعن طريق التتابع يقوم التلاميذ بالجري في طريق الاقتراب ثم القفز بالارتكاز على لوح الارتقاء محاولين اجتياز الحاجز الذي يبعد عن لوح الارتقاء (50سم) من الأمام وبعلو (50سم) مركزين على الامتداد الجيد للجسم أثناء الطيران ، ثم تكرر العملية . <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :-</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس أبعاديات الحالة السابقة لكن هذه المرة نقوم بزيادة مسافة الحاجز عن اللوح ب(1م) وبارتقاء (1م) مع التركيز على ضبط الزاوية المناسبة للارتقاء وحركة امتداد الجسم أثناء الطيران ، ثم تكرر العملية . <p style="text-align: center;">- الموقف الثالث :-</p> <ul style="list-style-type: none"> على شكل منافسة يحاول كل تلميذ استثمار المكتسبات لتحقيق نتيجة جيدة تدعم نتائج الفوج لضمان الفوز . 	<ul style="list-style-type: none"> - القفز وفق محفز يمكن الجسم بالارتقاء للأعلى وبأقصى طاقة . - ضبط زاوية الارتقاء وامتداد الجسم بعد الدفع . - العمل على استثمار المكتسبات في المنافسة 	مرحلة التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (03) :-</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة . 	مرحلة التقييم

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .

المستوى : الثالثة ثانوي .

المجال التعليمي : الثاني .

السنة الدراسية : 2013/2014 .

نمط النشاط : القفز الطويل .

الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف الخاص :	فهم العلاقة بين السرعة وقوة الدفع بالنسبة للجسم .
الهدف الاجرائي :	المحافظة على السرعة القصوى واستثمارها في عملية الدفع .

الوسائل المستعملة :	كرسي ، طاولة ، مضمار القفز الطويل ، أقماع ، حواجز ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صديرات .			
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الوضعية التعليمية (01) : - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس ، شرح هدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - على شكل منافسة بين الأفواج يقوم كل تلميذ بالجري نحو معلم ثم العودة للمس الزميل لينطلق هذا الأخير بنفس العمل ، والذي ينتهي أولا هو الفائز ويعاقب الخاسر .		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي الاصابات . - سرعة رد الفعل .
مرحلة التعلم	- تحسين عمل الأطراف في أداء القفز من وضعيات مختلفة .	- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم القسم الى (4) أفواج يقوم عناصر كل فوج بالجري في خط مستقيم والتنقل بين الأعمدة ، ثم عبر معالم متساوية الأبعاد برجلين مضمومتين ، ثم عبر أقماع منتشرة مرة بالرجل اليمنى ومرة باليسرى ، ثم تكرر العملية حيث يكون العمل بشكل قاطرة . - الموقف الثاني : على شكل قاطرة وفي مسار بطول (20م) يقوم كل تلميذ من كل فوج بالجري بأقصى سرعة ثم القفز على حاجز بارتفاع (1م) مرتكزا على الرجل اليمنى ثم على الرجل اليسرى ، ثم تكرر العملية . - الموقف الثالث : على شكل منافسة بين الأفواج يقوم كل تلميذ بمحاولتين من مضمار القفز ، ثم يعين الفائز ويعاقب الخاسر .		- التتابع واحترام الدور في العمل . - استخدام مرجحة الذراعين أثناء القفز بين المعالم . - الجري بسرعة قصوى وتنفيذ دفع قوي على الحاجز . - المنافسة على تحقيق أفضل قفزة .
مرحلة التقييم	- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .	- الوضعية التعليمية (03) : - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .		- ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الثاني .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : القفز الطويل .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية السادسة

الهدف الخاص :	العمل على التخلص من التردد والارتباك قبل الارتقاء .
الهدف الاجرائي :	العمل على الربط بين قوة الدفع والزاوية المناسبة للارتقاء .

الوسائل المستعملة :	كروسي ، طاولة ، مضمار القفز الطويل ، أقماع ، حواجز ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صديرات .			
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	<p>- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمدد عضلي . - في مسار مستقيم يقوم التلاميذ بالجري لمسافة (20م) ثم القفز على حاجز وذلك حسب الاشارة ... 		<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي الاصابات . - سرعة رد الفعل .
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التخلص من التردد والارتباك قبل الدفع من خلال اجتياز حاجز . - استثمار السرعة في الدفع والارتقاء والتحكم في توازن الجسم قبل السقوط . - ابراز كل القدرات لتحقيق الفوز . 	<p>- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p>- الموقف الأول :</p> <p>من مضمار القفز وبوجود حاجز على بعد (50سم) من لوح الارتقاء وبارتقاء (50سم) ، يقوم كل تلميذ بالجري بسرعة ثم القفز على الحاجز حيث يتم التركيز على الدفع والارتقاء وامتداد الجسم قبل السقوط ، ثم تكرر العملية .</p> <p>- الموقف الثاني :</p> <p>نفس عمل الموقف السابق لكن هذه المرة يكون الحاجز على بعد (1م) عن لوح الارتقاء وبارتقاء (1م) ليحاول كل تلميذ باستثمار السرعة في الدفع والتحكم في الزاوية المناسبة للارتقاء وكذا حركة امتداد الجسم أثناء الطيران بحيث تكرر العملية وتعيين أفضل أداء من كل فوج .</p> <p>- الموقف الثالث :</p> <p>على شكل منافسة بين الأفواج يقوم كل تلميذ بمحاولتين من مضمار القفز ، ثم يعين الفائز ويعاقب الخاسر .</p>		<ul style="list-style-type: none"> - احترام الدور أثناء العمل . - عدم التخوف من الحاجز . - تجنب النظر الى لوح الارتقاء والدفع للأعلى وللأمام . - الدفع بقوة وبرجل واحدة . - تشجيع الزميل لتحقيق الفوز .
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة . 	<p>- الوضعية التعليمية (03) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 		<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : القفز الطويل .
الأستاذ : عمور عبد الله .

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الثاني .

الوحدة التعليمية السابعة

العمل على تحسين عمل الأطراف أثناء عملية القفز .	الهدف الخاص :
تحقيق الانسجام الحركي والا استعداد للسقوط الجيد .	الهدف الاجرائي :

	الوسائل المستعملة :		
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الاجرائية
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط و التركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - يقوم التلاميذ بالتحرك داخل الملعب وعند الاشارة ب (مربع، مثلث، ...) يشكلونها بأسرع وقت . 	<p style="text-align: center;">مرحلة التحضير</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط
<ul style="list-style-type: none"> - احترام الدور أثناء العمل . - عدم التخوف من الحاجز . - تجنب النظر الى لوح الارتقاء والدفع للأعلى وللأمام . - الدفع بقوة و بـرجل واحدة . - تشجيع الزميل لتحقيق الفوز . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الأول :</p> <p>من أمام رواق الجري لميدان القفز وعلى بعد مسافات متغيرة (5م، 11م، 17م) يقوم كل تلميذ بالجرى انطلاقا من هذه المسافة والقفز في حوض الرمل والتركيز على الرجل المناسبة للارتقاء والامتداد الجيد للجسم ثم السقوط الآمن وذلك على أحد الجانبين ، ثم تكرر العملية .</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :</p> <p>من مضمار القفز وبوجود حاجز على بعد (5سم) من لوح الارتقاء وبارتقاء (50سم) ، يقوم كل تلميذ بالجرى بسرعة ثم القفز على الحاجز حيث يتم التركيز على الدفع والارتقاء وامتداد الجسم قبل السقوط ، ثم تكرر العملية .</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الثالث :</p> <p>- اجراء منافسة بين الأفواج .</p> <p>- تطبيق نظام الدورات خلال المنافسة .</p>	<p style="text-align: center;">مرحلة التعلم</p> <ul style="list-style-type: none"> - البحث والتأكد من الطريقة الملائمة للسقوط بشكل آمن وتجنب الأخطاء . - التخلص من التردد والارتباك قبل الدفع من خلال اجتياز حاجز . - خلق جو من المنافسة والعمل على تحقيق أفضل قفزة .
<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (03) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<p style="text-align: center;">مرحلة التقييم</p> <ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيفية .
المستوى : الثالثة ثانوي .
المجال التعليمي : الثاني .

السنة الدراسية : 2013/2014 .
نمط النشاط : القفز الطويل .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الثامنة

الهدف الخاص :	تقييم مستوى التحصيل و ابراز المكتسبات خلال الدورة .
الهدف الاجرائي :	تقييم تحصيلي .

الوسائل المستعملة :	معايير النجاح	ظروف الانجاز	مراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم
كرسي ، طاولة ، ميدان القفز الطويل ، أقماع ، حاجز ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات ، ديكامتر .	<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - التركيز مع - تعليمات الأستاذ - التسخين الجيد - لتفادي الاصابات - سرعة رد الفعل 		مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	<p>- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطفا على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس ، شرح هدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - تشكيل صفين في اتجاهين مختلفين تفصل بينهما مسافة (3م) واعطاء رقم لكل فوج ، والذي يسمع رقمه ينطلق والآخر يحاول أن يمسك به وهكذا ...
	<ul style="list-style-type: none"> - احترام الدور - أثناء العمل - عدم التخوف من الحاجز - تجنب النظر الى لوح الارتقاء والدفع للأعلى وللأمام - الدفع بقوة - و برجل واحدة - المتعة في التنافس 		مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تقويم الأداء الحركي للتلاميذ - مستوى الانسجام الحركي للتلاميذ - مستوى الدفع وزاوية الارتقاء - مدى القدرة على ضبط خطوات الاقتراب - ابراز كل القدرات لتحقيق الفوز 	<p>- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p>- الموقف الأول :</p> <p>يكون التقويم على ثلاث وضعيات كمايلي :</p> <p>- الوضعية (1) :</p> <p>يقوم التلاميذ بالجري في مسار مستقيم والقيام بحركة من حركات أبجديات الجري ، (غزال، خدش، بطة، ...)</p> <p>- الوضعية (2) :</p> <p>يقوم التلاميذ بالجري في مسار مستقيم ثم القفز على حاجز بارتفاع (1م) مرة باليمنى ومرة باليسرى .</p> <p>- الوضعية (3) :</p> <p>يقوم كل تلميذ بحساب خطوات الاقتراب ثم القيام بقفزة مركزا على الربط بين كل مراحل القفز الطويل .</p> <p>- الموقف الثاني :</p> <p>اجراء منافسة بين التلاميذ في القفز الطويل ، تحسب النتائج وتُقارن بنتائج التقويم التشخيصي .</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة 		مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية - فتح باب الحوار والمناقشة 	<p>- الوضعية التعليمية (03) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة - التحية الرياضية ثم الانصراف