

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .

المستوى : الثالثة ثانوي .

المجال التعليمي : الأول .

السنة الدراسية : 2013/2014 .

نمط النشاط : الجري السريع .

الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الأولى

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

الوسائل المستعملة :		الاهداف الاجرائية	
معايير النجاح	ظروف الانجاز	مراحل التحضير	مراحل التعلم
<p>الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات .</p>		<p>- الوضعية التعليمية (01) :</p> <p>- 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 . - الجري في رواق بمسافة (10م) باستعمال ابدنيات الجري (جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ...) .</p>	<p>- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</p>
<p>- العمل دون توقف والتحكم في الريتم وحساب الضغط دون خطأ . - احترام قائد الفوج والرغبة في التحدي ومواصلة الجهد . - التعامل الايجابي مع الوقت والفضاء .</p>		<p>- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p>- الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث يقوم عناصر كل فوج بالجري بايقاع متوسط مع مراعاة عملية التنفس أثناء الجري ، وقياس الضغط الدموي قبل وبعد العمل وبعد الراحة من العمل ، بحيث يكون العمل بنظام (بريكسي) .</p> <p>- الموقف الثاني : القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على الانطلاق الجيد ، الجري في المحور ، استعمال السرعة القصوى في الجري ، كيفية انهاء السباق .</p> <p>- الموقف الثالث : - اجراء منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات خلال المنافسة . - التركيز على الملاحظة .</p>	<p>- تحسين القدرة البدنية و التنفسية للتلاميذ . - القدرة على التنظيم و التسيير . - تدوين الملاحظات واستخلاص النقائص من خلال المنافسة .</p>
<p>- ادراك أهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة .</p>		<p>- الوضعية التعليمية (03) :</p> <p>- اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .</p>	<p>- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .</p>

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .

المستوى : الثالثة ثانوي .

المجال التعليمي : الأول .

السنة الدراسية : 2014/2013 .

نمط النشاط : الجري السريع .

الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف الخاص :	تنمية سرعة رد الفعل .
الهدف الاجرائي :	التحكم في اندفاعات الجسم والتفاعل مع الاشارة .

الوسائل المستعملة :		الوسائل المستعملة :	
المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الوضعية التعليمية (01) : - 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 .	
مرحلة التعلم	- الاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة . - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والاحساس بالتنبيه . - ابراز كل القدرات لتحقيق الفوز .	- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : نقوم بتشكيل صفين في اتجاهين مختلفين يفصل بينهما مسافة (3م) وكل تلميذ صوب زميله، وباعطاء رقم (1) للصف الأول كاشارة والثاني الصافرة كمنبه والفوج الذي يسمع اشارته يقوم بالجري بسرعة والأخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله، وهكذا ... - الموقف الثاني : تشكيل أربع أفواج (ذكور) و(اناث) بحيث يقابل كل فوج معلم ثم يقوم كل عنصر من كل فوج بالجري نحو المعلم ليعود بسرعة الى الزميل الذي يكون في وضع الانطلاق وعند لمسه ينطلق ويقوم بنفس العمل، وهكذا بحيث يكون العمل على شكل منافسة ثم يعين الفائز . - الموقف الثالث : اجراء منافسة بين الأفواج في سباق (60م) ، تمنح محاولة لكل تلميذ ، ثم نعين الفوج الفائز .	
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 .	

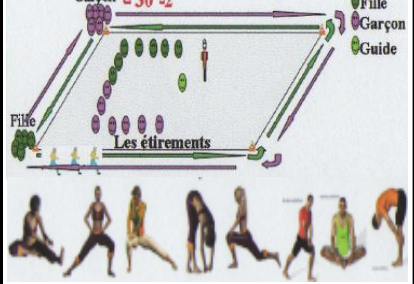
الوحدة التعليمية الثالثة

تحسين تقنيات الجري السريع .	الهدف الخاص :
البحث عن الوضعية المناسبة للانطلاق الانفجاري .	الهدف الاجرائي :

الوسائل المستعملة :		الوسائل المستعملة :	
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعية التعلم	الأهداف الاجرائية
<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 الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد 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
<ul style="list-style-type: none"> - أخذ الوضعية الصحيحة للبدء المنخفض - الدفع بكامل أطراف الجسم . - التحكم في توازن الجسم والانطلاق في خط مستقيم . - تجنب الانطلاق الخاطئ وتحقيق نتيجة تضمن الفوز . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> بعد تقسيم القسم الى (4) أفواج يقوم التلاميذ بأخذ وضعية الانطلاق في حركة جماعية وعند الاشارة ينطلقون خطوة الى الأمام بحيث يطبق نظام الاشارات الثلاث ، ثم تغير الأدوار وتكرر العملية . <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس أجيديات التمرين السابق لكن هذه المرة ينفذ عناصر الأفواج الأربعة عملية الانطلاق لمسافة معينة بأقمار ، بحيث يبحث كل تلميذ عن الارتكاز الجيد مرة بالرجل اليمنى ومرة باليسرى ، ثم تغير الأدوار وتكرر العملية . <p style="text-align: center;">- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> اجراء سباق في (60م) بين التلاميذ ، بحيث يقصى من يخطئ في وضعية الانطلاق ، ثم نعين الفائز . 	<ul style="list-style-type: none"> - البحث عن الارتكاز الجيد قبل الانطلاق . - التسلسل في الأداء خذ مكانك ، استعد انطلق - التحكم في توازن الجسم أثناء الانطلاق . - ابراز كل القدرات لتحقيق الفوز .
<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 واعلان 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 .

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف الخاص :	التحول من وضعية الى أخرى في اطار مناسب .
الهدف الاجرائي :	ضبط الاستقامة التدريجية للجسم أثناء الانطلاق .

الوسائل المستعملة :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، شواهد ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .	
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	<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 + تمدد عضلي . - تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضع الجلوس وتعيين تلميذ يجري حولها والذي يلمسه يحاول أن يمسك به قبل الوصول الى مكانه ، وهكذا . 	
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل ضمن حركة مستقيمة والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة . - التنقل بسرعة وتحفيز 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"> بعد تقسيم القسم الى (4) أفواج يقوم عناصر كل فوج بالجري في مسار مضاعف (ذهاب - اياب) محدد بأقماع تفصل بينها مسافة (5م) ، بحيث يتوجه كل عنصر نحو الأقماع والعودة الى نقطة البداية عند لمس كل قمع وهكذا...، العمل على شكل منافسة . <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس التقسيم السابق بحيث يقوم عناصر كل فوج بالجري حول الملعب حاملين شواهد وعند تسليم الشاهد الى الزميل يقوم بنفس العمل حتى النهاية وذلك لمسافة 10م في 4 ، يكون العمل على شكل منافسة . <p style="text-align: center;">- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> اجراء سباق في (60م) بين التلاميذ ، ثم يعين الفوج الفائز (ذكور) و (اناث) ويعاقب الخاسر . 	
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة . 	<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 . 	

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف الخاص :	ضمان استقامة الجسم والتنسيق بين عمل الأطراف خلال الجري .
الهدف الاجرائي :	الانسجام بين استقامة الجسم والجري في المحور .

الوسائل المستعملة :		كروسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، أعمدة ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .	
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	<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 + تمدد عضلي . - تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضع الجلوس وتعيين تلميذ يجري حولها والذي يلمسه يحاول أن يمسك به قبل الوصول الى مكانه ، وهكذا . 	
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل ضمن حركة مستقيمة والحفاظ على التوازن . - العمل على التنسيق والتسلسل الحركي . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - ابراز كل القدرات لتحقيق الفوز . 	<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> بعد تقسيم القسم الى (4) أفواج يقوم عناصر كل فوج بالجري في خط مستقيم ثم القفز على الأقماع الموضوعة على طول الخط بمختلف الحركات (رجل يمين، يسرى،كلتاها،.....) ثم تجاوز الأعمدة وفي الأخير الجري باستعمال الحبل ، تكرر العملية . <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس التقسيم السابق بحيث يقوم عناصر كل فوج بالجري في مسار مضاعف (ذهاب - اياب) محدد بأقماع (5م) بين كل قمع، التركيز على اتجاه الحركة والعودة الى نقطة البداية عند لمس كل قمع، وهكذا... <p style="text-align: center;">- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> اجراء سباق في (60م) بين التلاميذ ، ثم يعين الفوج الفائز (ذكور) و (اناث) ويعاقب الخاسر . 	
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة . 	<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 . 	

الوحدة التعليمية السادسة

الهدف الخاص :	البحث عن السرعة القصوى مع تجنيد القوة الكامنة أثناء الجري .
الهدف الاجرائي :	العمل على الاندفاع المستقيم والفعال .

الوسائل المستعملة :		الوسائل المستعملة :	
المراحل	الأهداف الاجرائية	معايير النجاح	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - التركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد - لتفادي الاصابات - سرعة رد الفعل 	
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التنقل ضمن مسار مستقيم والعمل على التسلسل الحركي وتوازن الجسم . - التنافس لمسافة معينة في حركة مستقيمة والحفاظ على السرعة القصوى 	<ul style="list-style-type: none"> - التنسيق الجيد بين أطراف الجسم - الحفاظ على توازن الجسم ومسار الجري . - العمل المتواصل مع الحفاظ على الحركة السريعة 	
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - ابراز كل القدرات لتحقيق الفوز . 	<ul style="list-style-type: none"> - تشجيع الزميل لتحقيق الفوز . 	
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة . 	<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة . 	

الوحدة التعليمية السابعة

الهدف الخاص :	ابراز كل القدرات الفردية لتحقيق نتيجة تضمن الفوز .
الهدف الاجرائي :	تقييم تحصيلي .

الوسائل المستعملة :		المراسل المستعملة :	
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعايات التعلم	الأهداف الاجرائية
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتقادي 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 . - الجري في رواق بمسافة (10م) باستعمال ابدعيات الجري (جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ...) . 	<p style="text-align: center;">المراسل المستعملة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط
<ul style="list-style-type: none"> - العمل الجاد والمواصل . - التأكد من صحة وضعية الانطلاق . - التنسيق الجيد بين أطراف الجسم . - الحفاظ على توازن الجسم . - استعمال أكبر سرعة لتحسين الوقت . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الأول :</p> <p>يكون التقويم على ثلاث وضعيات كميالي :</p> <p style="text-align: center;">- الوضعية (1) :</p> <p>يقوم التلاميذ بأخذ الوضعية الصحيحة للانطلاق ثم الانطلاق لمسافة معينة .</p> <p style="text-align: center;">- الوضعية (2) :</p> <p>يقوم التلاميذ بالجري في مسار مستقيم والقيام بحركة من حركات ابدعيات الجري ، (غزال، خدش، بطة، ...)</p> <p style="text-align: center;">- الوضعية (3) :</p> <p>يقوم التلاميذ بالجري في مسار مستقيم محاولين تجاوز الأقماع والأعمدة بحركة من الحركات المكتسبة .</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :</p> <p>اجراء منافسة بين التلاميذ في سباق (60م) ، تحسب النتائج وتقارن بنتائج التقويم التشخيصي .</p>	<p style="text-align: center;">المراسل المستعملة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقويم الأداء الحركي . - أخذ الوضعية الصحيحة للانطلاق . - التنسيق بين الأطراف أثناء الجري . - الانسجام بين استقامة الجسم والجري في المحور . - العمل على تحقيق أفضل نتيجة .
<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 ، - التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<p style="text-align: center;">المراسل المستعملة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .