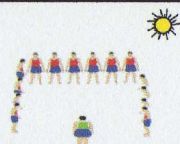

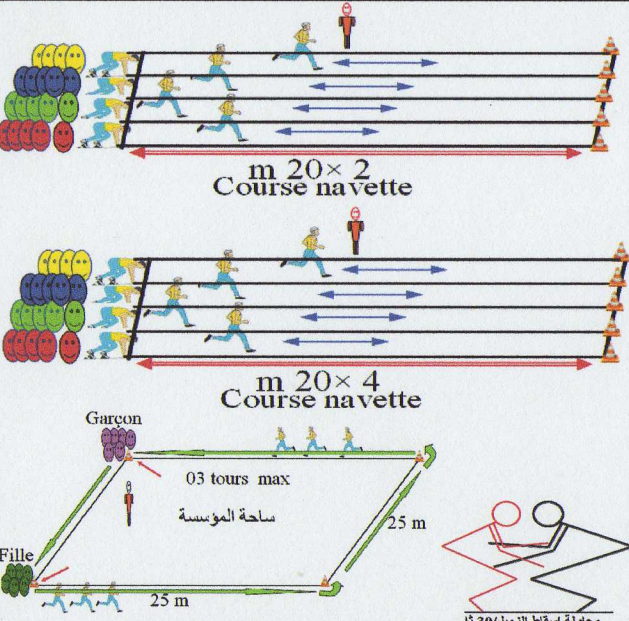
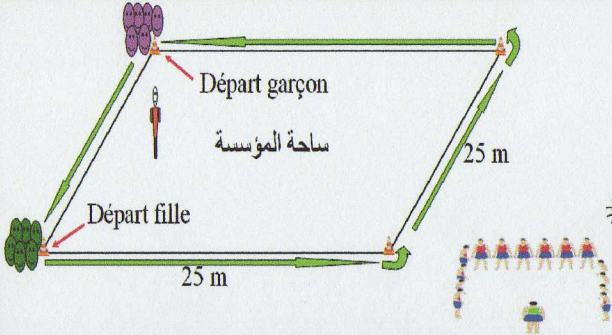
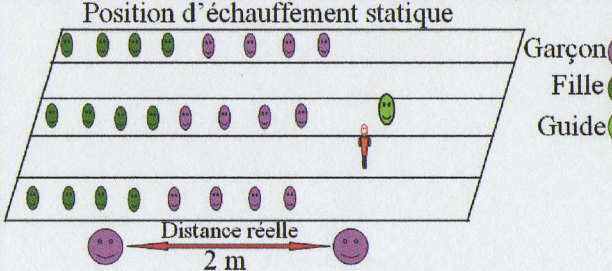
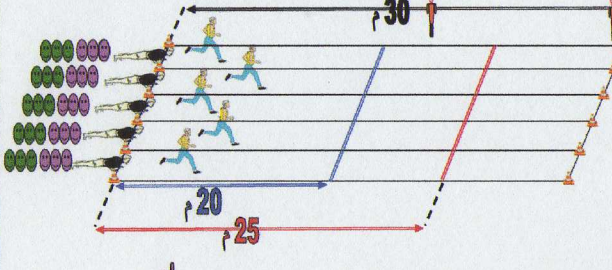
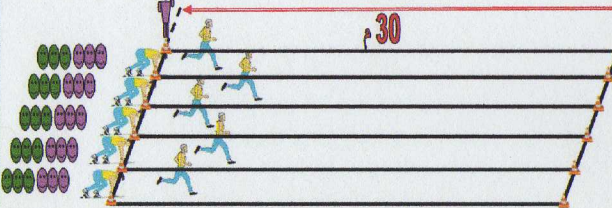


الأستاذ: زرق عبد الحليم
نوع النشاط: التحمل البدني العام 01
طبيعة النشاط: حصة تدريبية
التاريخ:


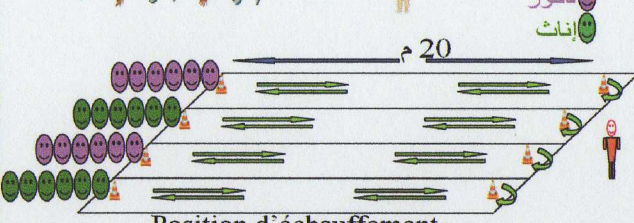
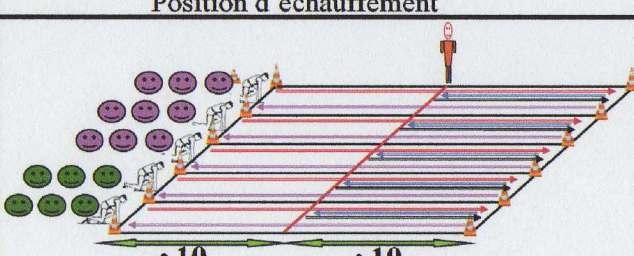
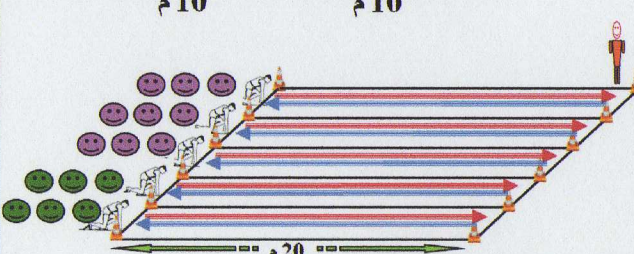
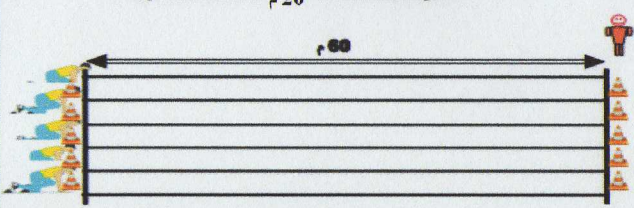
الوحدة التعليمية

المذكرة رقم: 01
المستوى: الأول + الثاني + الثالث
الوسائل البيداغوجية: 10 شواهد، 06 شواهد
ميكاني ، صافرة.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	موضوعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم القسم*	*الموقف الأول: الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناداة ، مراقبة البذلة الرياضية، إعفاء المرضى، شرح موجز لهدف الحصة.	05 /		*الحفاظ على التشكيلة داخل الفوج مع الإنظام بين الأفراد.
	*تهيأة التلاميذ نفسياً و بدنياً لأداء الحصة بمرودية عالية.	*الموقف الثاني 1-الإحماء العام:جري متوسط الشدة حول الملعب 50% لمدة 2 د ثم الرفع من شدة الجري إلى 70% لمدة 1د ثم الجري بأقصى سرعة 100% لمدة 10 ثا. 2-الإحماء الخاص: إجراء تمرينات المرونة لكل عضلات الجسم و خاصة الأطراف المسؤولة عن العمل.	10 /		*الجري ضمن الفوج و الحفاظ على روح الجماعة، تحقيق تنفس جيد لتفادي التعب المبكر.
مرحلة التعلم	*أن يكون التلميذ قادراً على مقاومة العبأ البدني لمدة متوسطة.	*الموقف الثالث: *التمرين 01: جري 20 م 2× ذهاب وإياب ، و عند لمس يد الزميل ينطلق التلميذ الثاني إلى نهاية كل الفوج. *التمرين 02: نفس التمرين السابق + الجري بالشاهد، تغيير في مسافة الجري 20 م 4× . *التمرين 03: يقابل كل تلميذ زميله مع محاولة إسقاطه خلال 30 ثا. *التمرين 04: جري 03 دورات حول الملعب بأقصى سرعة.	40 /		*لمس الشاخص الثاني واجب على كل عداء. *التحكم في حجم السرعة و عدم خفضها في التمرين الثاني. *التركيز و تحقيق التوازن و عدم الوقوف في التمرين الثالث. *إنجاز دورة كاملة بالمرور وراء الشاخص.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم القسم *	*الموقف الأول: الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناداة ، مراقبة البذلة الرياضية، إعفاء المرضى، شرح موجز لهدف الحصة.	05		*الإضطباط والإلتزام داخل التشكيلة. *الهدوء والتركيز مع شرح الاستاذ.
	*تهيأة التلاميذ نفسياً و بدنياً لأداء الحصة بمرودية عالية.	*1-الإحماء العام: جري بريتم متوسط الشدة حول الملعب 50% لمدة 3 د ، التوقف. *2-الإحماء الخاص: إجراء تمارينات المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل.	10		*الجري ضمن الجماعة. *تفادي الكلام اثناء الجري. *التركيز في العمل.
مرحلة التعلم	*أداء تمارينات لتطوير السرعة القصوى في المكان لمدة قصيرة وبدون تعب.	*الموقف الثالث: *التمرين 01: تدوير الذراعين إلى الأمام وإلى الخلف من الحركة، رفع الركبتين والعقبين، رفع القدمين إلى الداخل و الخارج ،وضعية المضخة، تقوية عضلات البطن. *التمرين 02: تمارينات الإطالة العضلية.	10		*أداء التمارينات من الحركة. *التحفيز النفسي لمقاومة التعب خاصة عند البنات.
	* تطوير صفة السرعة من خلال تمارينات سباقات السرعة لمسافات قصيرة.	*التمرين 03: 1) جري مسافة 20 م مع تنفيذ 10 مضخة عند خط البداية 2) جري مسافة 25 م مع تنفيذ 08 مضخة عند خط البداية 3) جري مسافة 30 م مع تنفيذ 06 مضخة عند خط البداية بأقصى سرعة و الراحة تكون إيجابية 30 ثا	15		* يتحقق التمرين من خلال أدائه بالمسارعة القصوى لدى التلاميذ.
	* خلق روح التحدي والتنافس بين التلاميذ.	*الموقف الرابع (منافسة بينية): عبارة عن منافسة في مسافة 30 م.	10		* الفائز الأول من الإناث والذكور لديه نقطة إضافية في الفرض .

* تعلم مختلف أنواع الإنطلاق و الإستجابة لمنبهات سمعية و بصرية.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	معايير النجاح	مدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	* مراقبة وتنظيم القسم	* الإضباط والإلتزام داخل التشكيلة. * الهدوء والتركيز مع شرح الاستاذ.	05		
	* تهيئة التلاميذ نفسياً و بدنياً لأداء الحصة بمرودية عالية.	* تفادي الكلام أثناء التسخين. * جري الافواج في ريثم واحد ذهاباً وإياباً.	10		
مرحلة التمهيد	* يجري التلميذ بسرعة داخل الرواق.	* الإنطلاقة في التمرين 01 يكون من وضعية الوقوف. * عدم الدخول في الأروقة الأخرى.	10		
	* يحقق مرجحة الذراعين لتحقيق سرعة أكبر.	* الإنطلاقة في التمرين 02 يكون من وضعية القرفصاء. * يجب الحفاظ على مرجحة الذراعين أثناء عملية الجري.	10		
	* إتقان وضعية الإنطلاق من الإشارات الثلاثة: 1- خذ مكانك 2- تهيأ 3- انطلق	* بالنسبة للمنافسة الذكور 80 م والإناث 60 م.	10		

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	معايير النجاح	موقف	المدة	موقف	موقف	موقف
مرحلة التحضير	هدف النشاط الفردي	* تطوير سرعة رد الفعل و تحسين السرعة القاعدية بالتركيز على الجري في خط مستقيم.					
	* مراقبة وتنظيم القسم	* الإضباط والإلتزام داخل التشكيلة. * الهدوء والتركيز مع شرح الاستاذ.	* الموقف الأول: الإصطفااف على شكل مربع مفتوح، مناداة، مراقبة البذلة الرياضية، إعفاء المرضى، شرح موجز لهدف الحصة.	05			
	* تهيئة التلاميذ نفسياً و بدنياً لأداء الحصة بمرودية عالية.	* الجدية في التسخين لتفادي الإصابات. * إتباع ريثم الرتل الأسط. * تفادي الكلام أثناء التسخين والتركيز مع العمل	* الموقف الثاني 1- الإحماء العام: نقسم التلاميذ إلى 4 أرتال يتم التسخين العام بالجري حول الملعب لمدة 5 د، ثم نقوم بالتسخين الخاص داخل رواق بين الشواخص 2- الإحماء الخاص: جري الغزال، الجري مع رفع الركبتين، من لمس العقبين، إجراء تمرينات المرونة لكل عضلات الجسم و خاصة الأطراف المسؤولة عن العمل.	10			
مرحلة التنفيذ	* تنمية سرعة رد الفعل وفق مثيرات متغيرة و وضعيات مختلفة.	* نقوم بتغيير وضعية الإنطلاق في كل مرة مع تغيير المثير السمعي والبصري بين الأفواج.	* الموقف الثالث: * التمرين 01 (لعبة موجهة): نضع التلاميذ على عرض الملعب في منتصف الأروقة و عند رؤية الإشارة البصرية و التي تمثل رفع الذراع أو سماع الإشارة السمعية (الصافرة) ينطلق الفوج المقيد بالإشارة للحاق بالفوج 2 لمسافة 10م، 20م، 30م، 40م.	10			
	* تحقيق التوازن أثناء الجري مع إستغلال أقصى سرعة عند التلاميذ.	* تفادي الإصطدام بين التلاميذ أثناء الجري العشوائي.	* التمرين 02 (لعبة موجهة): يجري التلاميذ عشوائياً في مساحة محددة و عند الإشارة برفع اليد و تحديد عدد الأصابع يجب على التلاميذ تحقيق فوج من نفس عدد أصابع الأستاذ و الخاسر تطبق عليه عقوبة شكلية.	10			
	* خلق روح التنافس بين التلاميذ من أجل تحقيق نتائج جيدة.	* تفادي الصراخ والفوضى. * التقيد بأوامر السباق وتنفيذ المراحل الثلاثة أثناء السباق في مرحلة الإنطلاق.	* الموقف الرابع (منافسة المراقبة والتقييم): نحدث سباق ثنائي بين التلاميذ لمسافة 60م مع تدوين النتائج للتقييم و التقويم.	10			

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	* مراقبة وتنظيم القسم	* الموقف الأول: الإصطفاة على شكل مربع مفتوح، المناداة ، مراقبة البذلة الرياضية، إعفاء المرضى، شرح موجز لهدف الحصة.	05		* الإضباط والإلتزام داخل التشكيلة. * الهدوء والتركيز مع شرح الاستاذ.
	* تهيئة التلاميذ نفسياً و بدنياً لأداء الحصة بمرودية عالية.	* الموقف الثاني 1- الإحماء العام: نقسم التلاميذ إلى 4 أرتال يتم التسخين العام بالجري حول الملعب لمدة 5 د، ثم نقوم بالتسخين الخاص داخل رواق بين الشواخص 2- الإحماء الخاص: إجراء تمارين المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل.	10		* الحفاظ علي ريثم الجري أثناء التسخين. * عدم التوقف عند الوصول الي الشاخص الثاني. * التسخين الجيد بجنبنا الوقوع في الإصابات.
مرحلة التهيئة	* تغذية الراجعة بالنسبة لوضعية الإنطلاق من الجلوس (القرفصاء).	* الموقف الثالث: * التمرين 01: نحافظ على نفس التقسيم ، نجري مراجعة لوضعية الإنطلاق (القرفصاء) و الجري في سلسلات قصيرة ومختلفة 10×3 ، 20×2 ، 30×1 ، 40 م مع تحقيق وضعية الدخول بالرأس قبل القدمين عند الإقتراب من خط النهاية مع تميل الذرع.	10		* عند تحقيق وضعية الإنطلاق دائما يكون النظر إلى الامام و في الرواق وليس النظر إلى الأستاذ. * الإنطلاق يكون بسرعة إنفجارية.
	* تحقيق وصول ممتاز إلي خط النهاية بإستخدام السرعة القصوى.	* التمرين 02: تمارين المرونة خاصة للأطراف السفلية.	07		* الجري دائما يكون في الرواق وعدم الدخول في الرواق الثاني لأنه خطأ يقصي العداء من السباق.
	* إستثمار السرعة الإنفجارية عند كل تلميذ. * خلق روح التنافس بين التلاميذ من أجل تحقيق نتائج جيدة.	* الموقف الرابع منافسة (المراقبة والتقييم): نحدث سباق رباعي بين التلاميذ لمسافة 60 م مع تدوين النتائج للتقييم و التقويم.	15		* إحترام المراحل الثلاثة في الإنطلاق أثناء السباق.

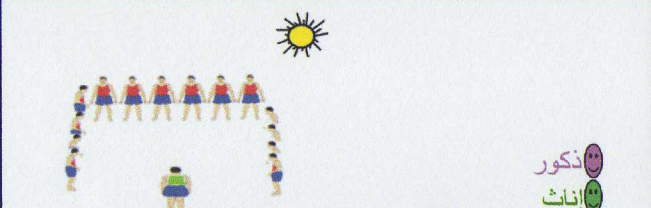
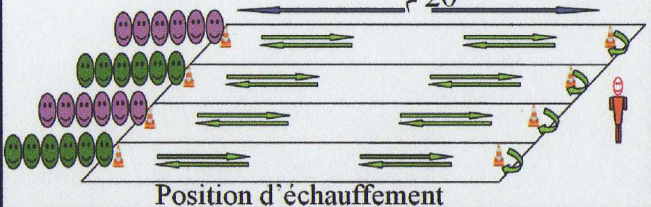
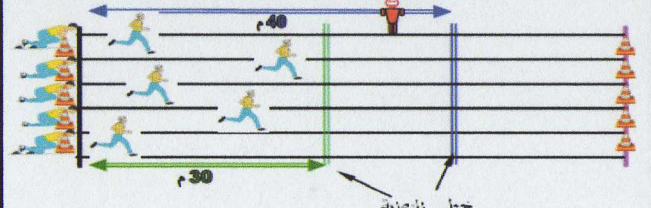
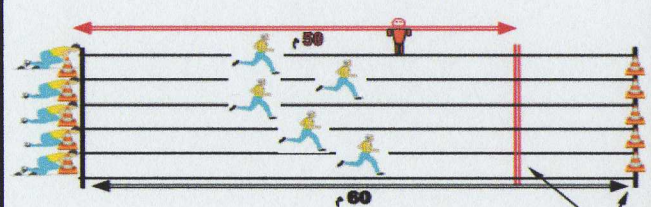
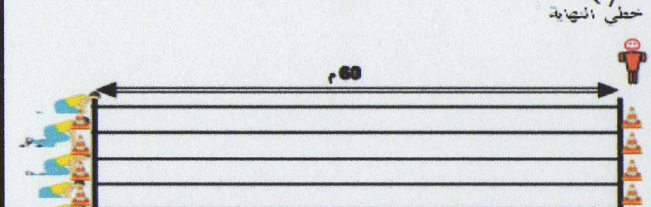
الوحدة التعليمية

الأستاذ: زرق عبد الحليم
نوع النشاط: سباقات السرعة
طبيعة النشاط: تدريب 04
التاريخ:


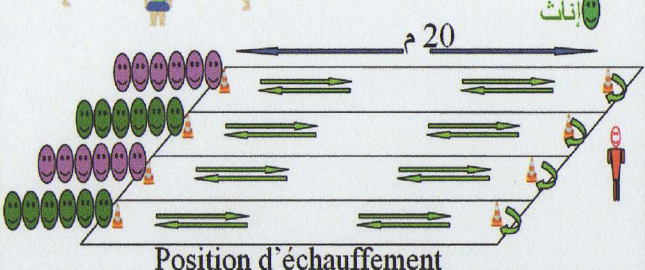
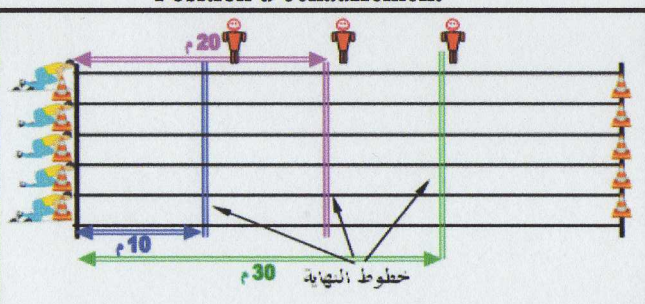
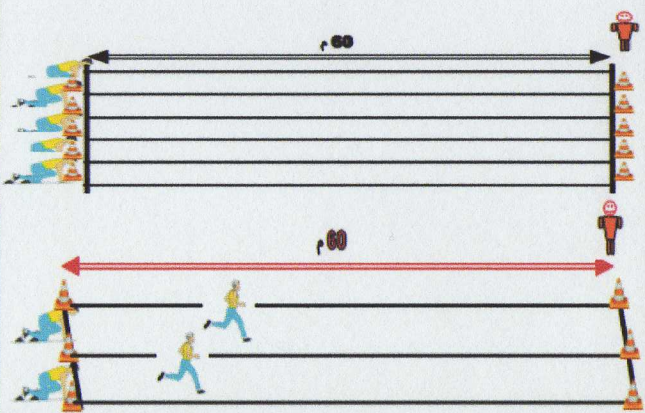
المذكرة رقم: 04

المستوى: الأول + الثاني

الوسائل البيداغوجية: 08 شواخص + مقياتي + صافرة.

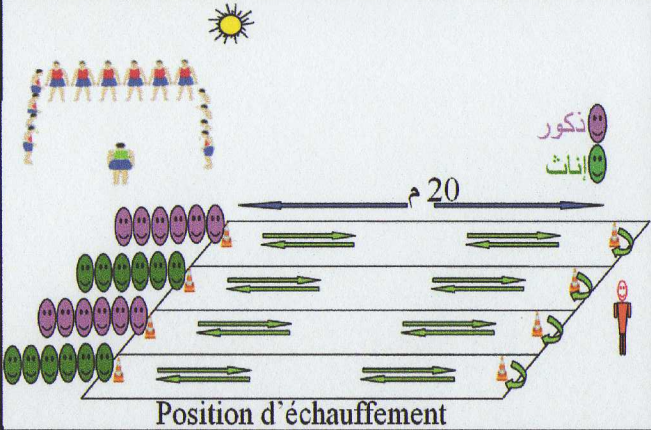
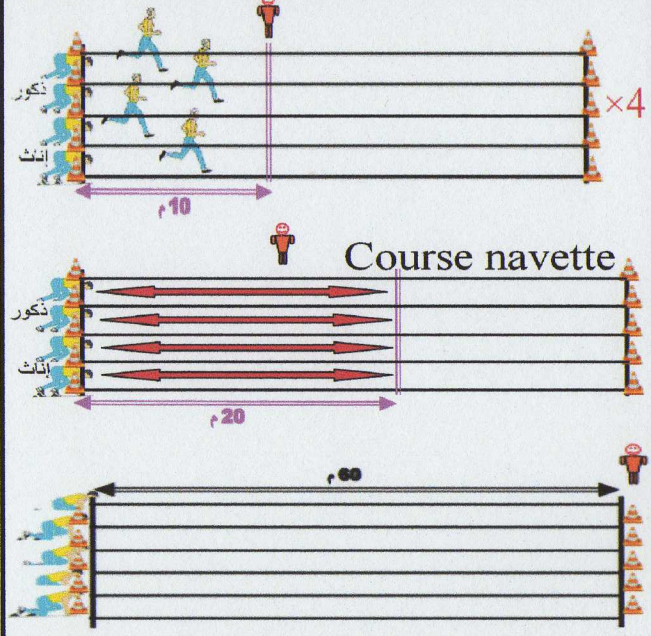
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	مواضع التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	* مراقبة وتنظيم القسم	* الموقف الأول: الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناداة، مراقبة البذلة الرياضية، إعفاء المرضى، شرح موجز لهدف الحصة.	05		* الإنضباط والإلتزام داخل التشكيلة. * الهدوء والتركيز مع شرح الاستاذ.
	* تهيئة التلاميذ نفسياً و بدنياً لأداء الحصة بمرودية عالية.	* الموقف الثاني 1- الإحماء العام: نقسم التلاميذ إلى 4 أرتال يتم التسخين العام بالجري حول الملعب لمدة 5 د، ثم نقوم بالتسخين الخاص داخل رواق بين الشواخص 2- الإحماء الخاص: إجراء تمارينات بدنية من الحركة داخل الأروقة ذهاباً وإياباً بين الشواخص بدأ من الأطراف العلوية إلى الأطراف السفلية. إجراء تمارينات المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل.	10		* إتباع ريثم الرتل الأسط. * التسخين الجيد بجنبنا الوقوع في الإصابات.
مرحلة التنفيذ	* تحقيق وضعية الإنطلاق الصحيحة من المراحل الثلاثة. * تحقيق التوازن في الجسم والجري بخط مستقيم.	* الموقف الثالث: التمرين 01: نقسم التلاميذ إلى 5 أفواج يقومون بقطع مسافة 30م × 3 و الراحة تكون إيجابية بين التكرار و الآخر 30 ثا، 40م × 2 و الراحة إيجابية تكون لمدة 1د.	10		* الحفاظ على الجري السريع في داخل الرواق. * ضبط حركة الذراعين وتنسيقها بكفاءة مع حركة الساقين.
	* التحكم في سعة الخطوات وتوسيعها مع تمثيل الجذع والدخول بالرأس عند خط النهاية.	* التمرين 02: نفس التمرين السابق إلا أن المسافة المقطوعة هي 50م × 1 و الراحة تكون سلبية لمدة 2د ثم 60م × 1 نفس حجم الراحة السابقة.	10		* توسيع الخطوات أثناء الجري السريع.
	* خلق روح التنافس بين التلاميذ من أجل تحقيق نتائج جيدة.	* الموقف الرابع منافسة (المراقبة والتقييم): نحدث سباق رباعي بين الذكور والإناث لمسافة 60م مع تدوين النتائج للتقييم و التقييم.	10		* تحقيق جميع الحركات الأساسية في سباق السرعة وإحترام الرواق وخط البداية.

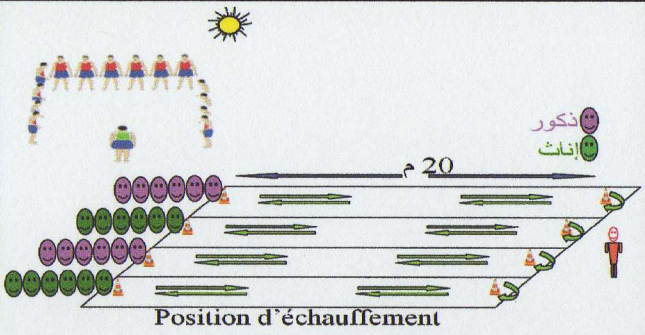
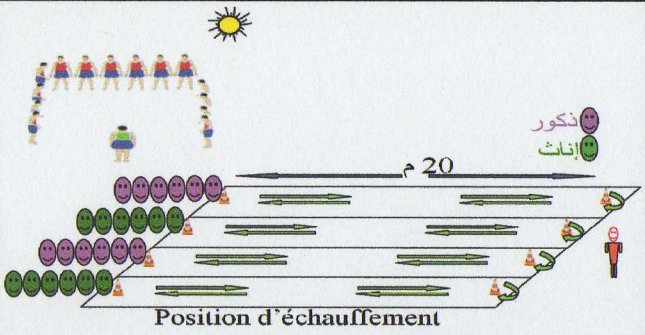
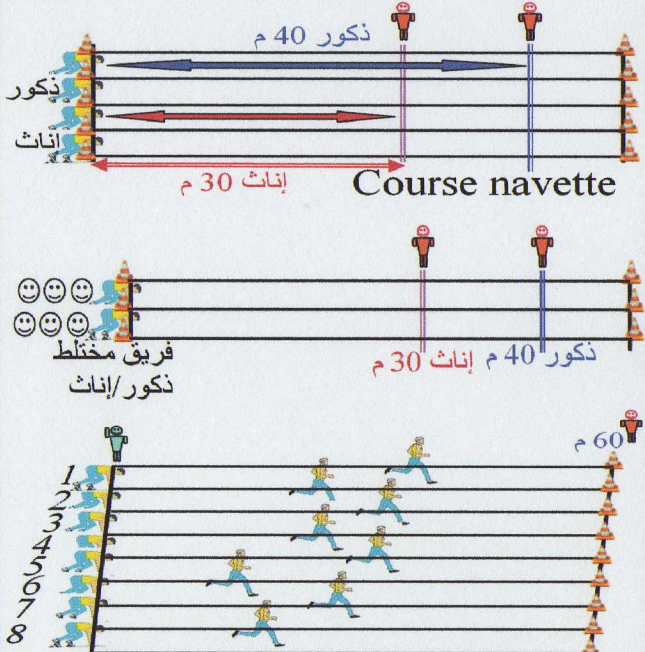
*فصل الحركات الزائدة بالتركيز على عمل الذراعين و الجري في المحور.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	مواقف التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	* مراقبة وتنظيم القسم	* الموقف الأول: الإصطفاة على شكل مربع مفتوح، المناداة ، مراقبة البذلة الرياضية، إعفاء المرضى، شرح موجز لهدف الحصة.	05		* الإضباط والإلتزام داخل التشكيلة. * الهدوء والتركيز مع شرح الاستاذ.
	* تهيئة التلاميذ نفسياً و بدنياً لأداء الحصة بمردودية عالية.	* الموقف الثاني 1- الإحماء العام: نقسم التلاميذ إلى 4 أرتال يتم التسخين العام بالجري حول الملعب لمدة 5 د، ثم نقوم بالتسخين الخاص داخل رواق بين الشواخص 2- الإحماء الخاص: إجراء تمرينات بدنية من الحركة داخل الأروقة ذهابا وإيابا بين الشواخص بدأ من الأطراف العلوية إلى الأطراف السفلية. إجراء تمرينات المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل.	10		* الجري بريتم واحد واتباع ريثم الرتل الأوسط. * العمل الجدي في التسخين يجنبنا الوقوع في الإصابات.
	* يؤدي التلميذ هذا التمرين بأقصى سرعة وبدون أخطاء فنية. * تحقيق التوازن مع الجري في رواق مستقيم.	* الموقف الثالث: * التمرين 01: نقسم التلاميذ إلى 5 أفواج يقومون بالعمل التالي: (1) 10م × 3 الراحة 1 د (بين التكرار) إيجابية. (2) 20م × 3 الراحة 2 د (بين التكرار) سلبية. (3) 30م × 3 الراحة 3 د (بين التكرار) سلبية. * التمرين 02: نفس التمرين السابق إلا أن المسافة المقطوعة: (1) 60م × 1 الراحة 4 د (الإناث) سلبية. (2) 60م × 1 الراحة 3 د (الذكور) سلبية.	10		* الحفاظ علي الجري السريع في محور الرواق. * ضبط حركة الذراعين مع تحقيق التوازن في الجسم.
* يحقق التلميذ أفضل النتائج من خلال المنافسة.	* الموقف الرابع منافسة (المراقبة و التقييم): نحدث سباق ثنائي أو ثلاثي بين الذكور و الإناث لمسافة 60م مع تدوين النتائج للتقييم و التقويم.	15		* أثناء الجري يكون النظر الي الأمام باتجاه خط النهاية. * إحترام مراحل الإنطلاق الثلاثة.	

مرحلة التحضير

مرحلة التقييم

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	مراقبة وتنظيم القسم *	* الموقف الأول: الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناداة، مراقبة البذلة الرياضية، إعفاء المرضى، شرح موجز لهدف الحصة.	05	 <p>ذكور إناث 20 م Position d'échauffement</p>	* الإنضباط والالتزام داخل التشكيلة. * الهدوء والتركيز مع شرح الاستاذ.
	* تهيئة التلاميذ نفسياً و بدنياً لأداء الحصة بمرودية عالية.	* الموقف الثاني 1- الإحماء العام: نقسم التلاميذ إلى 4 أرتال يتم الجري حول الملعب لمدة 5 د وعند الإشارة نعكس الإتجاه. 2- الإحماء الخاص: إجراء تمرينات بدنية من الحركة داخل الأروقة ذهاباً وإياباً بين الشواخص بدأ من الأطراف العلوية إلى الأطراف السفلية. إجراء تمرينات المرونة لكل عضلات الجسم وخاصة الأطراف المسؤولة عن العمل.	10		* الجري بريتم واحد واتباع ريثم الرتل الأوسط. * العمل الجدي في التسخين يجنبنا الوقوع في الإصابات.
مرحلة التقييم	* يتقن التلميذ مرجحة الذراعين أثناء الركض السريع.	* الموقف الثالث: * وصف التمرين: نحافظ على نفس التقسيم السابق. 1) قطع مسافة 10م × 4 من وضعية الإ انطلاق (القرفصاء). 2) قطع مسافة 20 م ذهاباً وإياباً من وضعية الإ انطلاق (القرفصاء). 3) قطع مسافة 60 م ذكور وإناث من وضعية الإ انطلاق (القرفصاء).	20	 <p>ذكور إناث 10 م Course navette 20 م 60 م</p>	* إتقان مرجحة الذراعين أثناء الركض السريع. * توسيع الخطوات أثناء الركض السريع.
	* يتقن التلميذ طريقة إنهاء السباق بتمثيل الجذع والدخول بالرأس.	* الموقف الرابع منافسة (المراقبة و التقييم): نحدث سباق رباعي بين الذكور و الإناث لمسافة 60م مع إختيار أسرع تلميذ و أسرع تلميذة ونقوم بتدوين النتائج للتقييم و التقويم.	10		* الدخول بالرأس في خط النهاية مع تمثيل الجذع. * تشجيع التلاميذ من أجل تحسين مستواهم البدني.

تقييم مدى تحسن التلاميذ في رياضة سباق السرعة و مدى تحقيق الأهداف المسطرة.		هدف النشاط الفردي	مراحل التعلم		
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	المدة	مراحل التعلم		
<p>* الإنضباط والإلتزام داخل التشكيلة.</p> <p>* الهدوء والتركيز مع شرح الاستاذ.</p>		<p>05</p>	<p>* الموقف الأول: الإصطفاف على شكل مربع مفتوح، المناداة، مراقبة البذلة الرياضية، إعفاء المرضى، شرح موجز لهدف الحصة.</p>	<p>هدف النشاط الفردي</p>	
<p>* الجري بريتم واحد واتباع ريثم الرتل الأوسط.</p> <p>* العمل الجدي في التسخين بجنبنا الوقوع في الإصابات.</p>		<p>10</p>	<p>* الموقف الثاني</p> <p>1- الإحماء العام: نقسم التلاميذ إلى 4 أرتال يتم الجري حول الملعب لمدة 5 د.</p> <p>2- الإحماء الخاص: تسخين الأطراف العلوية والسفلية من الجري ذهابا وإيابا حول الشواخص مراجعة وضعية الإنطلاق (القفصاء) + تمارين المرونة.</p>	<p>* مراقبة وتنظيم القسم</p> <p>* تهيئة التلاميذ نفسياً و بدنياً</p> <p>لأداء الحصة بمرودية عالية.</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
<p>* إحترام مراحل الإنطلاق السريع مع عدم تجاوز خط البداية.</p> <p>* ضبط مرجحة الذراعين بزاوية 90°.</p> <p>* الجري داخل الرواق وفي خط مستقيم.</p> <p>* إستغلال كل الطاقة الكامنة و إستثمار السرعة الانفجارية خلال الإنطلاق.</p> <p>* تحقيق نتائج جيدة من خلال الجري بأقصى سرعة.</p>		<p>10</p> <p>10</p> <p>15</p>	<p>* الموقف الثالث:</p> <p>* وصف المنافسة 01: نقسم القسم إلى فوجين ذكور متساويين في العدد وفوجين اناث يقطعون المسافات التالية:</p> <p>(1) 40م × 2 (ذكور).</p> <p>(2) 30م × 2 (اناث).</p> <p>* وصف المنافسة 02: نقسم القسم الي فوجين مختلطين متساويين في العدد يقومون بنفس منافسة 01.</p> <p>* وصف المنافسة 03: يتوضع التلاميذ عند خط البداية (8 تلاميذ) عند الإشارة ينطلقون ليقطعون مسافة 60م مع تحديد أسرع تلميذ وتلميذة في القسم وتدوين نتيجة كل تلميذ.</p>	<p>* يتحكم التلميذ في تقنيات سباقات السرعة.</p> <p>* يحقق نتائج جيدة من خلال التحسين في الزمن المقطوع.</p> <p>* يتنافس وينمي روح التحدي أمام زملائه.</p>	<p>مرحلة التقييم</p>