

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيزية .  
المستوى : الأولى ثانوي .

نمط النشاط : الجري السريع .  
الأستاذ : عمور عبد الله .

## الوحدة التعليمية الأولى

<b>التعرف على النشاط واكتشاف القدرة الأولية .</b>	<b>الهدف الخاص :</b>
---	----------------------

<b>تقييم تشخيصي .</b>	<b>الهدف الاجرائي :</b>
-----------------------	-------------------------

	<b>الوسائل المستعملة :</b>			
<b>معايير النجاح</b>	<b>ظروف الانجاز</b>	<b>وضعيات التعلم</b>	<b>الأهداف الاجرائية</b>	<b>المراحل</b>
<p>- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للإصابات .</p>		<p><b>- الوضعية التعليمية (01) :</b></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 + تمديد عضلي . - الجري في رواق بمسافة (10م) باستعمال ايجدييات الجري ( جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ... ) .</p>	<p>- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</p>	<b>مرحلة التحضير</b>
<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><b>- الوضعية التعليمية (02) :</b></p> <p><b>- الموقف الأول :</b> 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><b>- الموقف الثاني :</b> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على الانطلاق الجيد ، الجري في المحور ، استعمال السرعة القصوى في الجري ، كيفية انتهاء السباق .</p> <p><b>- الموقف الثالث :</b> - اجراء منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات خلال المنافسة . - التركيز على الملاحظة .</p>	<p>- تحسين القدرة البدينية و التنفسية للتلاميذ .  - القدرة على التنظيم و التسير .  - تدوين الملاحظات واستخلاص النقائص من خلال المنافسة .</p>	<b>مرحلة التعلم</b>
<p>- ادراك أهمية الاسترجاع المشاركة الجماعية في المناقشة .</p>		<p><b>- الوضعية التعليمية (03) :</b></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>	<b>مرحلة التقييم</b>

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيزية .  
المستوى : الأولى ثانوي .

نمط النشاط : الجري السريع .  
الأستاذ : عمور عبد الله .

## الوحدة التعليمية الثانية

الهدف الخاص : تسيير منتظم للحركات والتصرفات لمواجهة الموقف .

الهدف الاجرائي : تنمية سرعة رد الفعل ، الاستجابة لاشارة سمعية أو بصرية .

الوسائل المستعملة :		الاهداف الاجرائية	
المراحل	الاهداف الاجرائية	معايير النجاح	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم القسم .</li> <li>- تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانضباط</li> <li>- التركيز مع تعليمات الأستاذ .</li> <li>- التسخين الجيد لتفادي الاصابات .</li> <li>- سرعة رد الفعل .</li> </ul>	<p>كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .</p> 
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانتباه للاشارة .</li> <li>- سرعة الاستجابة .</li> <li>- الجري في خط مستقيم .</li> <li>- معاينة الفوج المنهزم .</li> <li>- تشجيع الزميل لتحقيق الفوز .</li> </ul>	<p><b>- الوضعية التعليمية (01) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المنادة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى .</li> <li>- جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي .</li> <li>- يقوم التلاميذ بالتحرك داخل الملعب وعند الاشارة ب (مربع،مثلث،...) يشكلونها بأسرع وقت .</li> </ul> <p><b>- الموقف الأول :</b></p> <p>نقوم بتشكيل صفين في اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة (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 يمك بزميله،وهكذا ...</p> <p><b>- الموقف الثاني :</b></p> <p>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 .</p> <p><b>- الموقف الثالث :</b></p> <p>اجراء منافسة بين الأفواج في سباق(60م) ، تمنح محاولة لكل تلميذ ، ثم نعين الفوج الفائز .</p> 
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية .</li> <li>- فتح باب الحوار والمناقشة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ادراك أهمية الاسترجاع</li> <li>- المشاركة الجماعية في المناقشة .</li> </ul>	<p><b>- الوضعية التعليمية (03) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اجراء تمارين الاسترجاع .</li> <li>- جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج .</li> <li>- اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة .</li> <li>- التحية الرياضية ثم الانصراف .</li> </ul> 

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .  
المستوى : الأولى ثانوي .

نمط النشاط : الجري السريع .  
الأستاذ : عمور عبد الله .

## الوحدة التعليمية الثالثة

<b>الهدف الخاص :</b> التحكم في المسار بانطلاق اندفاعي مع التنفيذ السريع لاشارة الانطلاق .	
<b>الهدف الاجرائي :</b> العمل على الانطلاق الانفجاري والبحث عن الوضعية المناسبة .	

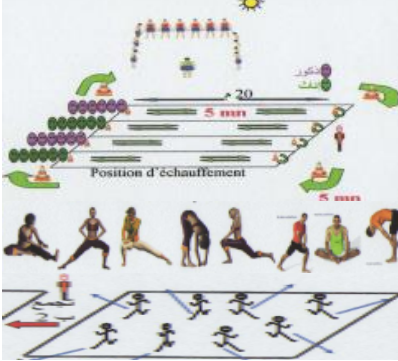
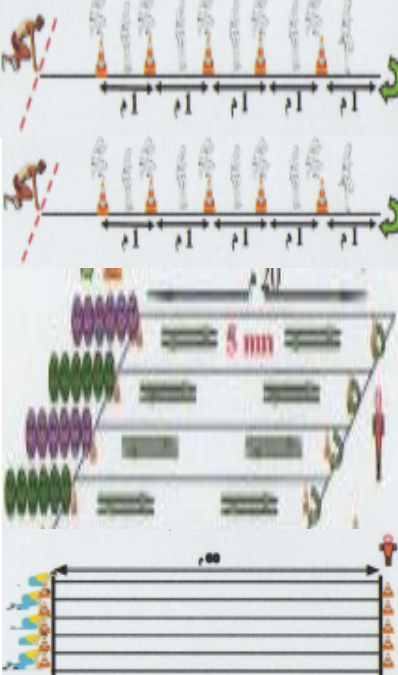
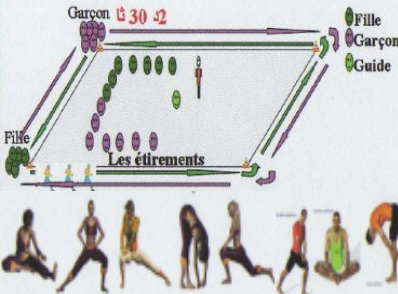
<b>الوسائل المستعملة :</b> كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .			
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز
<b>مرحلة التحضير</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم القسم .</li> <li>- تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>- الوضعية التعليمية (01) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاصطافاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى .</li> <li>- جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي .</li> <li>- يقف التلاميذ في خط مستقيم داخل الملعب وعند سماع الاشارة (جلوس، وقوف، ...) ينجزونها بسرعة .</li> </ul>	
<b>مرحلة التعلم</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- البحث عن الارتكاز الجيد قبل الانطلاق .</li> <li>- التسلسل في الأداء خذ مكاتك ، استعد انطلق</li> <li>- التحكم في توازن الجسم أثناء الانطلاق .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>- الوضعية التعليمية (02) :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الأول :</b></p> <p>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> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الثاني :</b></p> <p>نفس أجدبيات التمرين السابق لكن هذه المرة ينفذ عناصر الأفواج الأربعة عملية الانطلاق لمسافة معينة بأقماع ، بحيث يبحث كل تلميذ عن الارتكاز الجيد مرة بالرجل اليمنى ومرة باليسرى ، ثم تغير الأدوار وتكرر العملية .</p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الثالث :</b></p> <p>اجراء سباق في (60م) بين التلاميذ ، بحيث يقصى من يخطئ في وضعية الانطلاق ، ثم نعين الفائز .</p>	
<b>مرحلة التقييم</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية .</li> <li>- فتح باب الحوار والمناقشة .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>- الوضعية التعليمية (03) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اجراء تمارين الاسترجاع .</li> <li>- جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج .</li> <li>- اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة .</li> <li>- التحية الرياضية ثم الانصراف .</li> </ul>	

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيبية .  
المستوى : الأولى ثانوي .

نمط النشاط : الجري السريع .  
الأستاذ : عمور عبد الله .

## الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف الخاص :	الاستقامة التدريجية للجسم والقدرة على أخذ القرار بدون تردد .
الهدف الاجرائي :	الانسجام بين استقامة الجسم والجري في المحور .

الوسائل المستعملة :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .		
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- <u>الوضعية التعليمية (01) :</u> - الاصطافاف 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 .		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي الاصابات . - سرعة رد الفعل .
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن حركة مستقيمة والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - ابراز كل القدرات لتحقيق الفوز .	- <u>الموقف الأول :</u> بعد تقسيم القسم الى (4) أفواج يقوم عناصر كل فوج بالجري في مسار مستقيم ثم القفز على الأقماع الموضوعة على طول المسار ، مرة بالرجل اليمنى ثم بالرجل اليسرى ومرة بكلتا الرجلين ، ثم تكرر العملية . - <u>الموقف الثاني :</u> 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 . - <u>الموقف الثالث :</u> اجراء سباق في (60م) بين التلاميذ ، ثم يعين الفوج الفائز (ذكور) و (اناث) ويعاقب الخاسر .		- التوازن أثناء الحركة والحفاظ على الاتجاه . - انتهاء المسافة . - المشاركة الجماعية الفعلية لتحقيق الفوز . - مواصلة الجهد . - تشجيع الزميل لضمان الفوز .
مرحلة التقييم	- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .	- <u>الوضعية التعليمية (03) :</u> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .		- ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .  
المستوى : الأولى ثانوي .

نمط النشاط : الجري السريع .  
الأستاذ : عمور عبد الله .

## الوحدة التعليمية الخامسة

<b>الهدف الخاص :</b>	التحكم في توازن الجسم والقدرة على أخذ القرار بدون تردد .
<b>الهدف الاجرائي :</b>	العمل على التنسيق بين الأطراف العلوية والسفلية أثناء الجري .

الوسائل المستعملة :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، أعمدة ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .		
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعايات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	<b>- الوضعية التعليمية (01) :</b> - الاصطافاف 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 .		- الانضباط - التركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد - لتفادي الاصابات . - سرعة رد الفعل .
	مرحلة التعلم	- التنقل ضمن حركة مستقيمة والحفاظ على التوازن . - العمل على التنسيق والتسلسل الحركي .	<b>- الوضعية التعليمية (02) :</b> <b>- الموقف الأول :</b> 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 . <b>- الموقف الثاني :</b> 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... <b>- الموقف الثالث :</b> اجراء سباق في (60م) بين التلاميذ ، ثم يعين الفوج الفائز (ذكور) و (اناث) ويعاقب الخاسر .	
مرحلة التقييم		- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .	<b>- الوضعية التعليمية (03) :</b> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .	

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .  
المستوى : الأولى ثانوي .

نمط النشاط : الجري السريع .  
الأستاذ : عمور عبد الله .

## الوحدة التعليمية السادسة

<b>الهدف الخاص :</b> العمل على التحكم في المسار مع تنمية سعة الخطوات واتزانها .	
<b>الهدف الاجرائي :</b> الحفاظ على سرعة الخطوات وسعتها والتحكم في المسار .	

	<b>الوسائل المستعملة :</b> كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، حواجز ، صافرة ، ميفاتي ، صدريات .		
<b>معايير النجاح</b>	<b>ظروف الانجاز</b>	<b>وضعيات التعلم</b>	<b>الأهداف الاجرائية</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانضباط</li> <li>- التركيز مع</li> <li>تعليمات الأستاذ .</li> <li>- التسخين الجيد</li> <li>لتفادي الاصابات .</li> <li>- سرعة رد الفعل .</li> </ul>		<p style="text-align: center;"><b>- الوضعية التعليمية (01) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاصطاف على شكل مربع مفتوح ، المنادة ،</li> <li>مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ،</li> <li>اعفاء المرضى .</li> <li>- جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف</li> <li>التمارين التسخينية + تمديد عضلي .</li> <li>- في مسار مستقيم يقوم التلاميذ بأجديات الجري</li> <li>جري الغزال ، الخدش ، برجل ، برجلين ...</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>مرحلة التحضير</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم</li> <li>القسم .</li> <li>- تهيئة التلاميذ</li> <li>نفسيا وبدنيا للدخول</li> <li>في النشاط</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- القدرة على أداء</li> <li>كل الحركات</li> <li>وبتنسيق جيد .</li> <li>- ادراك أهمية سعة</li> <li>الخطوات .</li> <li>- الحفاظ على توازن</li> <li>الجسم والتميز بين</li> <li>السرعة والتباطؤ .</li> <li>- تشجيع الزميل</li> <li>لتحقيق الفوز .</li> </ul>		<p style="text-align: center;"><b>- الوضعية التعليمية (02) :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الأول :</b></p> <p>بعد تقسيم القسم الى (4) أفواج يقوم التلاميذ بالجري في خط مستقيم وتجاوز الأقماع الموضوعة على طول الخط مرة برجل ومرة برجلين والتركيز على السرعة في الأداء وعدم لمس الأقماع ، بحيث تكرر العملية .</p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الثاني :</b></p> <p>نفس أجديات التمرين السابق لكن هذه المرة يقوم عناصر كل فوج بالجري في خط مستقيم محاولين القفز على الحواجز الموضوعة على طول المسار مرتفعة عن الأرض ب(50سم) وتفصل بينها مسافة (2م) بحيث يتم التركيز على سعة الخطوة ، ثم تكرر العملية .</p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الثالث :</b></p> <p>اجراء سباق في (60م) بين التلاميذ ، بحيث يقصى من يخطئ في وضعية الانطلاق ، ثم نعين الفائز .</p>	<p style="text-align: center;"><b>مرحلة التعلم</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التنسيق بين حركات</li> <li>مختلفة الأشكال وادراك</li> <li>أهمية الخطوة وسعتها .</li> <li>- الجري ضمن مسار</li> <li>مستقيم والحفاظ على</li> <li>سرعة الخطوات</li> <li>وسعتها .</li> <li>- ابراز كل القدرات</li> <li>لتحقيق الفوز .</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ادراك أهمية</li> <li>الاسترجاع</li> <li>- المشاركة الجماعية</li> <li>في المناقشة .</li> </ul>		<p style="text-align: center;"><b>- الوضعية التعليمية (03) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اجراء تمارين الاسترجاع .</li> <li>- جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج .</li> <li>- اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ،</li> <li>والتحضير للحصة القادمة .</li> <li>- التحية الرياضية ثم الانصراف .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>مرحلة التقييم</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بالجسم الى</li> <li>الحالة الطبيعية .</li> <li>- فتح باب الحوار</li> <li>والمناقشة .</li> </ul>

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيفية .  
المستوى : الأولى ثانوي .

نمط النشاط : الجري السريع .  
الأستاذ : عمور عبد الله .

## الوحدة التعليمية السابعة

<b>الهدف الخاص :</b> التحكم في الايقاع و الوتيرة السريعة .	
<b>الهدف الاجرائي :</b> الزيادة في السرعة بانتظام والحفاظ عليها طيلة المسار .	

الوسائل المستعملة :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .	
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز
<b>مرحلة التحضير</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم القسم .</li> <li>- تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>- الوضعية التعليمية (01) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاصطافاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى .</li> <li>- جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي .</li> <li>- يقوم التلاميذ بالتحرك داخل الملعب وعند الاشارة ب ( مربع،مثلث،... ) يشكلونها بأسرع وقت .</li> </ul>	
<b>مرحلة التعلم</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل على استخدام أكبر سرعة ممكنة لبلوغ مسافة معينة .</li> <li>- العمل على الزيادة في السرعة بانتظام طيلة المسار .</li> <li>- خلق جو من المنافسة والعمل على تحقيق أفضل وقت .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>- الموقف الأول :</b></p> <p>بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث يقوم عناصر كل فوج بالجري في مسار مستقيم(20م) ذهاب ، ثم العودة ببطئ لاعادة المحاولة ، حيث يتم التركيز على استخدام السرعة القصوى ، ويكون العمل على شكل منافسة ثم يحدد الفائز ويعاقب الخاسر .</p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الثاني :</b></p> <p>نفس التقسيم والعمل السابق لكن هذه المرة تكون المسافة (40م) ، التركيز على المحافظة على السرعة القصوى ، ويعاقب الخاسر باقتراح من الفائز .</p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الثالث :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اجراء منافسة بين الأفواج .</li> <li>- تطبيق نظام الدورات خلال المنافسة .</li> <li>- التنسيق بين كل مراحل الجري السريع .</li> </ul>	
<b>مرحلة التقييم</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية .</li> <li>- فتح باب الحوار والمناقشة .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>- الوضعية التعليمية (03) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اجراء تمارين الاسترجاع .</li> <li>- جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان النتائج .</li> <li>- اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة .</li> <li>- التحية الرياضية ثم الانصراف .</li> </ul>	

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيفية .  
المستوى : الأولى ثانوي .

نمط النشاط : الجري السريع .  
الأستاذ : عمور عبد الله .

## الوحدة التعليمية الثامنة

**الهدف الخاص :** البحث عن السرعة القصوى والمحافظة عليها حتى النهاية .

**الهدف الاجرائي :** البحث عن الدخول الناجح والسريع لتخطي خط الوصول .

الوسائل المستعملة :		الوسائل المستعملة :	
المراحل	الأهداف الاجرائية	معايير النجاح	ظروف الانجاز
<b>مرحلة التحضير</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم القسم .</li> <li>- تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الانضباط</li> <li>- التركيز مع تعليمات الأستاذ .</li> <li>- التسخين الجيد لتفادي الاصابات .</li> <li>- سرعة رد الفعل .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>الوضعية التعليمية (01) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس ، شرح هدف الحصة ، اعفاء المرضى .</li> <li>- جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي .</li> <li>- تشكيل صفين في اتجاهين مختلفين تفصل بينهما مسافة (3م) واعطاء رقم لكل فوج ، والذي يسمع رقمه ينطلق والآخر يحاول أن يمسك به وهكذا ...</li> </ul> 
<b>مرحلة التعلم</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- البحث عن السرعة القصوى طوال المسار وضمان انهاء السباق بالكيفية الصحيحة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العمل الجاد والمتواصل .</li> <li>- استعمال القوة الانفجارية في الانطلاق .</li> <li>- التنسيق بين الأطراف والحفاظ على السرعة طوال المسار .</li> <li>- انحناء الرأس وتقديم الذراعين عند خط الوصول .</li> <li>- المتعة في التنافس .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>الوضعية التعليمية (02) :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الأول :</b></p> <p>بعد تقسيم القسم الى (4) أفواج يقوم عناصر كل فوج بالجري في حركة جماعية لمسافة (30م) وباستعمال وضعية الانطلاق الصحيحة بحيث يتم زيادة السرعة عند كل محاولة والتركيز على الدخول الناجح والسريع ثم تكرر العملية ويوضع حبل عند خط الوصول .</p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الثاني :</b></p> <p>نفس التقسيم السابق وبزيادة المسافة ل(40م) حيث يتم التركيز على التنسيق بين أساسيات السرعة أثناء السباق ، وضعية الانطلاق ، الجري في المحور ، عمل الأطراف ، دخول سريع ، العمل على شكل منافسة .</p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الثالث :</b></p> <p>اجراء سباق في (60م) بين التلاميذ ، ثم يعين الفوج الفائز (ذكور) و (اناث) ويعاقب الخاسر .</p> 
<b>مرحلة التقييم</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية .</li> <li>- فتح باب الحوار والمناقشة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ادراك أهمية الاسترجاع</li> <li>- المشاركة الجماعية في المناقشة .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>الوضعية التعليمية (03) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اجراء تمارين الاسترجاع .</li> <li>- جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج .</li> <li>- اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة .</li> <li>- التحية الرياضية ثم الانصراف .</li> </ul> 



المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .  
المستوى : الأولى ثانوي .

نمط النشاط : الجري السريع .  
الأستاذ : عمور عبد الله .

## الوحدة التعليمية التاسعة

<b>الهدف الخاص :</b>	إبراز كل القدرات لتحقيق نتيجة تضمن الفوز .
<b>الهدف الاجرائي :</b>	تقييم تحصيلي .

الوسائل المستعملة :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، أعمدة ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .	
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعية التعلم	ظروف الانجاز
<b>مرحلة التحضير</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مراقبة وتنظيم القسم .</li> <li>- تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>- الوضعية التعليمية (01) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الاصطافاف على شكل مربع مفتوح ، المنادة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى .</li> <li>- جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي .</li> <li>- الجري في رواق بمسافة (10م) باستعمال ايجديات الجري ( جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ... ) .</li> </ul>	
<b>مرحلة التعلم</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقويم الأداء الحركي .</li> <li>- أخذ الوضعية الصحيحة للانطلاق .</li> <li>- التنسيق بين الأطراف أثناء الجري .</li> <li>- الانسجام بين استقامة الجسم والجري في المحور .</li> <li>- العمل على تحقيق أفضل نتيجة .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>- الوضعية التعليمية (02) :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الأول :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>- الوضعية (1) :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>- الوضعية (2) :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>- الوضعية (3) :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>- الموقف الثاني :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يكون التقويم على ثلاث وضعيات كمايلي :</li> <li>يقوم التلاميذ بأخذ الوضعية الصحيحة للانطلاق ثم الانطلاق لمسافة معينة .</li> <li>يقوم التلاميذ بالجري في مسار مستقيم والقيام بحركة من حركات أيجديات الجري ، ( غزال،خدش،بطة،... )</li> <li>يقوم التلاميذ بالجري في مسار مستقيم محاولين تجاوز الأقماع والأعمدة بحركة من الحركات المكتسبة .</li> <li>اجراء منافسة بين التلاميذ في سباق (60م) ، تحسب النتائج وتقرن بنتائج التقويم التشخيصي .</li> </ul>	
<b>مرحلة التقييم</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية .</li> <li>- فتح باب الحوار والمناقشة .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>- الوضعية التعليمية (03) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- اجراء تمارين الاسترجاع .</li> <li>- جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج .</li> <li>- اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، التحية الرياضية ثم الانصراف .</li> </ul>	