

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

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 :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، 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>- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المنادة ، 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>معايير النجاح</p> <ul style="list-style-type: none"> - الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - تحسين القدرة البدنية و التنفسية للتلاميذ . - القدرة على التنظيم و التسيير . - تدوين الملاحظات واستخلاص النقائص من خلال المنافسة . 	<p>- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p>- الموقف الأول :</p> <p>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 :</p> <p>القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على الانطلاق الجيد ، الجري في المحور ، استعمال السرعة القصوى في الجري ، كيفية انتهاء السباق .</p> <p>- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات خلال المنافسة . - التركيز على الملاحظة . 	<p>ظروف الانجاز</p> <ul style="list-style-type: none"> - العمل دون توقف والتحكم في الريتم وحساب الضغط دون خطأ . - احترام قائد الفوج والرغبة في التحدي ومواصلة الجهد . - التعامل الايجابي مع الوقت والفضاء .
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 . 	<p>معايير النجاح</p> <ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة .

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

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

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف الخاص : تحسين تقنيات الجري السريع .

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

الوسائل المستعملة : كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .

المراحل	الاهداف 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 ، المنادة ، 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 .		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي الاصابات . - سرعة رد الفعل .
مرحلة التعلم	- الاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة . - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والاحساس بالتنبيه .	- الموقف الأول : نقوم بتشكيل صفين في اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة (3م) وكل تلميذ صوب زميله، وباعطاء رقم (1) للصف الأول كاشارة والثاني الصافرة كمنبهه والفوج الذي يسمع اشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر 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 لمسها 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 .		- الانتباه للاشارة . - سرعة الاستجابة . - الجري في خط مستقيم . - معاينة الفوج المنهزم . - تشجيع الزميل لتحقيق الفوز .
مرحلة التقويم	- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .	- الوضعية التعليمية (03) : - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات و اعلان 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 : الثانية ثانوي .

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

الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف الخاص :	البحث عن الوضعية المناسبة للانطلاق بشكل جيد .
الهدف الاجرائي :	العمل على الارتكاز الجيد أثناء الانطلاق .

الوسائل المستعملة :	كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، صدرات .			
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعية 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 . - يقف التلاميذ في خط مستقيم داخل الملعب وعند سماع الاشارة (جلوس،وقوف،...) ينجزونها بسرعة . 		<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"> - البحث عن الارتكاز الجيد قبل الانطلاق . - التسلسل في الأداء خذ مكانك ، استعداد انطلق - التحكم في توازن الجسم أثناء الانطلاق . 	<p>- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p>- 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 الثالث ، ثم تغير الأدوار وتكرر العملية . <p>- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس أجيديات 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>- 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"> - التحكم في توازن الجسم والانطلاق في خط مستقيم . - تجنب الانطلاق الخاطئ وتحقيق نتيجة تضمن 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 و اعلان 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 : الثانية ثانوي .

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

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف الخاص :	تنمية القدرة اللاهوائية .
الهدف الاجرائي :	الانتقل بسرعة وراء محفز في وضعيات مختلفة مع الحفاظ على التوازن .

الوسائل المستعملة :	كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، صدرات .			
المراحل	الاهداف 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 ، 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"> - الانضباط - التركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي الاصابات . - سرعة رد الفعل .
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة والحفاظ على التوازن . - الانتقال بسرعة وتحفيز الزميل لضمان الفوز . 	<p>- الموقف الأول :</p> <p>بعد تقسيم القسم الى (4) أفواج يقوم عناصر كل فوج بالجري في مسار مضاعف (ذهاب - اياب) محدد بأقماص تفصل بينها مسافة (5م) ، بحيث يتوجه كل عنصر نحو الأقماص والعودة الى نقطة البداية عند لمس كل قمع وهكذا...، العمل على شكل منافسة .</p> <p>- الموقف الثاني :</p> <p>نفس التقسيم السابق وهذه المرة يقوم عناصر كل فوج بالجري حول الملعب (10مx4) حاملين شواهد ثم العودة لخط الانطلاق لتسليم الشاهد الى الزميل الذي يقوم بنفس العمل وهكذا... العمل على شكل منافسة .</p> <p>- الموقف الثالث :</p> <p>اجراء سباق في (60م) بين التلاميذ ، ثم يعين الفوج الفائز (ذكور) و (اناث) ويعاقب الخاسر .</p>		<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الجماعية الفعلية لتحقيق الفوز . - تجنب اسقاط الشاهد . - تشجيع الزميل لضمان 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 و اعلان 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/العزيفية .
المستوى : الثانية ثانوي .

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

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف الخاص :	الاستقامة التدريجية للجسم مع التنسيق بين الأطراف أثناء الجري .
الهدف الاجرائي :	الانسجام بين استقامة الجسم والجري في المحور .

الوسائل المستعملة :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، أعمدة ، 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> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المنادة ، 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	- التنتقل ضمن حركة مستقيمة والحفاظ على التوازن . - العمل على التنسيق والتسلسل الحركي .	- <u>الوضعية التعليمية (02) :</u> <u>الموقف الأول :</u> 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 . <u>الموقف الثاني :</u> نفس التقسيم السابق بحيث يقوم عناصر كل فوج بالجري في مسار مضاعف (ذهاب - اياب) محدد بأقماع (م5) بين كل قمع، التركيز على اتجاه الحركة والعودة الى نقطة البداية عند لمس كل قمع، وهكذا... <u>الموقف الثالث :</u> 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 .	- <u>الوضعية التعليمية (03) :</u> - 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/العزيفية .
المستوى : الثانية ثانوي .

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

الوحدة التعليمية السادسة

الهدف الخاص :	البحث عن السرعة القصوى مع تجنيد القوة الكامنة أثناء الجري .
الهدف الاجرائي :	المحافظة على الجري في المحور مع استعمال أدنى زمن لقطع المسافة .

المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح	الوسائل المستعملة :
مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- <u>الوضعية التعليمية (01) :</u> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المنادة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - في مسار مستقيم يقوم التلاميذ بأبجديات الجري جري الغزال ، الخدش ، برجل ، برجلين ...		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي الاصابات . - العمل الجاد والمتواصل .	كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، حواجز ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والعمل على التسلسل الحركي وتوازن الجسم . - التنافس لمسافة معينة في حركة مستقيمة والحفاظ على السرعة القصوى .	- <u>الموقف الأول :</u> 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 . - <u>الموقف الثاني :</u> نفس التقسيم السابق لكن هذه المرة يكون العمل على شكل منافسة بين الأفواج ، بحيث يقوم كل عنصر من كل فوج بالجري في مسار مستقيم حاملا شاهد وبسرعة قصوى نحو القمع والعودة الى خط البداية لتسليم الشاهد للزميل الذي يقوم بنفس العمل وهكذا... يعاقب الخاسر . - <u>الموقف الثالث :</u> اجراء سباق في (60م) بين التلاميذ ، بحيث يقصى من يخطئ في وضعية الانطلاق ، ثم نعين الفائز .		- التنسيق الجيد بين أطراف الجسم . - الحفاظ على توازن الجسم ومسار الجري . - العمل المتواصل مع الحفاظ على الحركة السريعة . - تشجيع الزميل لتحقيق 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 ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .		- ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .	

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

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

الوحدة التعليمية السابعة

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

الوسائل المستعملة :	كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، صدرات .			
المراحل	الاهداف 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 ، المنادة ، 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 . 		<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - العمل على استخدام أكبر سرعة ممكنة لبلوغ مسافة معينة . - العمل على الزيادة في السرعة بانتظام طيلة المسار . - خلق جو من المنافسة والعمل على تحقيق أفضل وقت . 	<p>- الموقف الأول :</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>- الموقف الثاني :</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>- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات خلال المنافسة . - التنسيق بين كل مراحل الجري السريع . 		<ul style="list-style-type: none"> - الجري في الرواق المحدد . - التنقل السريع وضمان عمل الأطراف العلوية . - الزيادة المنتظمة في السرعة والمحافظة عليها حتى النهاية . - تحقيق نتيجة تضمن 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 و اعلان 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 : الثانية ثانوي .

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

الوحدة التعليمية الثامنة

الهدف الخاص :	الحفاظ على السرعة وكيفية انتهاء السباق واجتياز خط الوصول .
الهدف الاجرائي :	التنسيق بين أساسيات السرعة حتى التخطي .

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 ، المنادة ، 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 والأخر يحاول أن يمسك به وهكذا ... 		<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"> - البحث عن السرعة القصوى طوال المسار وضمان انتهاء السباق بالكيفية الصحيحة . - التنسيق بين أساسيات السرعة واستثمار المحاولات لتحسين الأداء . - ابراز كل القدرات لتحقيق الفوز . 	<p>- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p>- الموقف الأول :</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>- الموقف الثاني :</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>- الموقف الثالث :</p> <p>اجراء سباق في (60م) بين التلاميذ ، ثم يعين الفوج الفائز (ذكور) و (اناث) ويعاقب الخاسر .</p>		<ul style="list-style-type: none"> - العمل الجاد والمتواصل . - استعمال القوة الانفجارية في الانطلاق . - التنسيق بين الأطراف والحفاظ على السرعة طوال المسار . - انحناء الرأس وتقديم الذراعين عند خط الوصول . - المتعة في التنافس .
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 . 		<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة .

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

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

الوحدة التعليمية التاسعة

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

	الوسائل المستعملة :		
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعية التعلم	الاهداف الاجرائية
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - التركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات . 		<p style="text-align: center;">- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المنادة ، 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 ابيديات الجري (جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ...) . 	<p style="color: red; font-weight: bold;">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"> - العمل الجاد والمتواصل . - 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 style="text-align: center;">- الوضعية (1) :</p> <p style="text-align: center;">- الوضعية (2) :</p> <p style="text-align: center;">- الوضعية (3) :</p> <p style="text-align: center;">- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> يكون التقويم على ثلاث وضعيات كمايلي : يقوم التلاميذ بأخذ الوضعية الصحيحة للانطلاق ثم الانطلاق لمسافة معينة . يقوم التلاميذ بالجري في مسار مستقيم والقيام بحركة من حركات ابيديات الجري ، (غزال،خدش،بطة،...) . يقوم التلاميذ بالجري في مسار مستقيم محاولين تجاوز الأقماع والأعمدة بحركة من الحركات المكتسبة . اجراء منافسة بين التلاميذ في سباق (60م) ، تحسب النتائج وتقارن بنتائج التقويم التشخيصي . 	<p style="color: red; font-weight: bold;">مرحلة التعلم</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 و اعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<p style="color: red; font-weight: bold;">مرحلة التقييم</p> <ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .