

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

السنة الدراسية : 2014/2013 .
نمط النشاط : دفع الجلة .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الأولى

الهدف الخاص :	ادراك مختلف الجوانب المتعلقة بالمنافسة .
الهدف الاجرائي :	تقييم تشخيصي .

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 ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - اجراء تمارين المرونة والتقوية العضلية (تمارين الضغط ، ثني ومد الذراعين) .		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .	كرسي ، طاولة ، ميدان دفع الجلة ، جلات (3كغ-4كغ) ، كرات ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صدريات .
مرحلة التعلم	- تنشيط الأطراف العلوية لدفع أي كتلة . - التعود والتكيف مع الجلة وادراك دواعي الأمن أثناء العمل .	- <u>الموقف الأول :</u> بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث يحتل كل فوجين نصف الملعب والقيام بلعبة التمريرات العشر ، وبعد العد يعاقب الخاسر بتمارين الضغط ثم تكرر العملية . - <u>الموقف الثاني :</u> نضع كل تلميذ متقابلين تفصل بينهما مسافة (6م) ونقدم لكل تلميذ جلة قانونية (4كغ) ليقوم برميها في الأرض باتجاه الزميل المقابل ويقوم هذا الأخير بتوقيفها بواسطة الرجل ويعيد نفس العمل وهكذا . - <u>الموقف الثالث :</u> اجراء منافسة بين التلاميذ في دفع الجلة (3كغ) اناث و(4كغ) ذكور ، ويحاول كل تلميذ تحقيق أفضل نتيجة بطريقته الخاصة ، تحسب النتائج وتدون الملاحظات .		- التركيز على العمل الجماعي وعدد التمريرات . - ضبط مسافة الدفع وادراك كيفية إيقاف الجلة .	
مرحلة التقييم	- تدوين الملاحظات واستخلاص النقاط من خلال المنافسة .	- <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 .		- التعرف على أنواع الدفع وتحقيق أفضل نتيجة ممكنة .	

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .

المستوى : الثالثة ثانوي .

المجال التعليمي : الثالث .

السنة الدراسية : 2014/2013 .

نمط النشاط : دفع الجلة .

الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف الخاص :	العمل على الوصول الى الوضعية المناسبة للدفع بشكل جيد .
الهدف الاجرائي :	تحسين تقنية الدفع باستعمال الزحف الجانبي .

المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعية 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 الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - اجراء لعبة التمريرات العشر بين فوجين ذكور واناث وبعد العد يعاقب الخاسر بتمارين الضغط .		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
مرحلة التعلم	- البحث عن الوضعية المناسبة للجسم أثناء الدفع . - العمل على الربط بين سرعة الزحف وقوة الدفع .	- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث ونسلم لكل فوج جلة بلاستيكية ، وعلى شكل قاطرة يقوم كل تلميذ مسك الجلة بالطريقة المكتسبة ثم دفعها من الثبات ومن الوضع الجانبي للجسم ، وفي كل مرة تغير الأدوار وتكرر العملية . - الموقف الثاني : من مساحة محددة ب(1متر) يقوم كل تلميذ بنفس العمل السابق لكن بالتحرك خطوة جانبيا ، ثم تزيد في المسافة الى (2متر) والتحرك خطوتين أماما باستعمال الزحف الجانبي ، وفي كل مرة تغير الأدوار وتكرر العملية . - الموقف الثالث : على شكل منافسة يقوم كل تلميذ بمحاولتين في دفع الجلة محاولين تحقيق أفضل نتيجة بالطريقة المكتسبة .		- المسك الجيد للجلة . - توفير مساحات الأمان . - الرغبة في تحسين الأداء . - سرعة الزحف وقوة الدفع . - توظيف الطاقة الكامنة لتحقيق أبعد نقطة ممكنة .
مرحلة التقييم	- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة .	- الوضعية التعليمية (03) : - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات واعلان 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 : الثالث .

السنة الدراسية : 2014/2013 .

نمط النشاط : دفع الجلة .

الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الثالثة

الهدف الخاص :	تدعيم أو تبسيط مصادر الطاقة أثناء الدفع .
الهدف الاجرائي :	استثمار القوى الكامنة من خلال الدفع لمختلف الأوزان .

الوسائل المستعملة :	مراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
كرسي ، طاولة ، ميدان دفع الجلة ، جلات (3كغ-4كغ) ، كرات ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صديرات .	مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الوضعية التعليمية (01) : - الاصطافاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصه ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمدد عضلي . - اجراء لعبة التمريرات العشر بين فوجين ذكور واناث وبعد العد يعاقب الخاسر بتمارين الضغط .		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
	مرحلة التعلم	- البحث عن الوضعية المناسبة للجسم أثناء الدفع .	- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث ونسلم لكل فوج جلة بلاستيكية ، وعلى شكل قاطرة يقوم كل تلميذ مسك الجلة بالطريقة المكتسبة ثم دفعها من الثبات ومن الوضع الجانبي للجسم ، وفي كل مرة تغير الأدوار وتكرر العملية . - الموقف الثاني : من مساحة محددة ب(1متر) يقوم كل تلميذ بنفس العمل السابق لكن بالتحرك خطوة جانبيا ، ثم تزيد في المسافة الى (2متر) والتحرك خطوتين أماما باستعمال الزحف الجانبي ، وفي كل مرة تغير الأدوار وتكرر العملية . - الموقف الثالث : على شكل منافسة يقوم كل تلميذ بمحاولتين في دفع الجلة محاولين تحقيق أفضل نتيجة بالطريقة المكتسبة .		- المسك الجيد للجلة . - توفير مساحات الأمان . - الرغبة في تحسين الأداء . - سرعة الزحف وقوة الدفع . - توظيف الطاقة الكامنة لتحقيق أبعد نقطة ممكنة .
	مرحلة التقييم	- ابراز المكتسبات من خلال المنافسة .	- الوضعية التعليمية (03) : - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصه ، والتحضير للحصه القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .		- ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .

المستوى : الثالثة ثانوي .

المجال التعليمي : الثالث .

السنة الدراسية : 2014/2013 .

نمط النشاط : دفع الجلة .

الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف الخاص :	العمل على تقوية الدفع بكامل أطراف الجسم .
الهدف الاجرائي :	ادراك القوة الموجهة من الأسفل الى الأعلى .

الوسائل المستعملة :	مراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
كرسي ، طاولة ، ميدان دفع الجلة ، جلات (بلاستيكية-3كغ-4كغ) ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صديرات .	مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الوضعية التعليمية (01) : - الاصطفااف 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 . - اجراء تمارين المرونة والتقوية العضلية (تمارين الضغط ، ثني ومد الذراعين) .	 <p>تمارين التقوية</p>	- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
كرسي ، طاولة ، ميدان دفع الجلة ، جلات (بلاستيكية-3كغ-4كغ) ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صديرات .	مرحلة التعلم	- تحسين قوة الدفع بكامل أطراف الجسم . - تحويل مسار قوة الجسم من الأسفل الى الأعلى . - ابراز المكتسبات من خلال المنافسة .	- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث يكون العمل ثنائي ، بحيث كل تلميذ وراء زميله ويقوم بدفعه الى العلامة المحددة بقمع ويحاول الآخر مقاومته دون الوصول الى القمع والذي يتمكن من ذلك يعاقب الآخر بتمارين الضغط ، تغير الأدوار وتكرر العملية . - الموقف الثاني : على شكل قاطرة يقوم كل تلميذ بدفع الجلة البلاستيكية باستعمال الزحف الجانبي والارتكاز على رجل الدفع وبعد الدفع تغير رجل الارتكاز وتحويل مسار الجسم والذراع ممدودة والرؤية باتجاه الدفع ، ثم تكرر العملية . - الموقف الثالث : على شكل منافسة يقوم كل تلميذ بمحاولتين في دفع الجلة محاولين تحقيق أفضل نتيجة ، ثم يعين الفائز .	 <p>مرحلة التهيئة للرمي</p>	- المسك الجيد للزميل والدفع بكامل أطراف الجسم . - تغيير الارتكاز من رجل الى آخر . - الحفاظ على مسار الدفع . - تجنب الأخطاء خلال عملية الدفع .
كرسي ، طاولة ، ميدان دفع الجلة ، جلات (بلاستيكية-3كغ-4كغ) ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صديرات .	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 .	 <p>Les étirements</p>	- ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .

المستوى : الثالثة ثانوي .

المجال التعليمي : الثالث .

السنة الدراسية : 2014/2013 .

نمط النشاط : دفع الجلة .

الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف الخاص :	ترتيب مراحل الدفع وتحقيق الدفع الفعال .
الهدف الاجرائي :	العمل على التخلص من الارتباك والخوف أثناء الدفع .

الوسائل المستعملة :	مراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
كرسي ، طاولة ، ميدان دفع الجلة ، جلات (بلاستيكية-3كغ-4كغ) ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صديرات .	مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الوضعية التعليمية (01) : - الاصطافاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصه ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمدد عضلي . - عمل ثنائي حيث يحاول كل تلميذ دفع زميله بتشباك اليدين والآخر يقاومه والخاسر يعاقب بتمارين الضغط .	 <p>تمارين التقوية</p>	- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
	مرحلة التعلم	- تحسين مسار الدفع من خلال التحكم في الجسم بعد الدفع . - الوصول الى المسار والزاوية المناسبة للدفع بشكل جيد .	- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث ونسلم لكل فوج جلة بلاستيكية ، وعلى شكل قاطرة يقوم كل تلميذ مسك الجلة البلاستيكية ثم دفعها مرة من الثبات ومرة باستعمال الزحف الجانبي ، وفي كل مرة تغير الأدوار وتكرر العملية . - الموقف الثاني : من ميدان الدفع ويوضع حبل بعلو (3م) يقوم التلاميذ بدفع الجلة القانونية باستعمال الزحف الجانبي ، وتحديد أحسن رمية بقمع والتي تخرج عن المجال تلغى ، يتم التركيز على زاوية الدفع ، يعين الفائز ويعاقب الخاسر . - الموقف الثالث : على شكل منافسة يقوم كل تلميذ بمحاولتين في دفع الجلة محاولين تحقيق أفضل نتيجة بالطريقة المكتسبة .	  <p>موقف الثاني للرمي</p>	- ادراك المكان أثناء الدفع . - التحكم في مسار الجلة نحو القمع . - الدفع للأعلى وبزاوية (45°) . - الرغبة في تحسين الأداء والنتيجة . - توظيف الطاقة الكامنة لتحقيق أبعد نقطة ممكنة .
	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 الحصه ، والتحضير للحصه القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .	 <p>les étirements</p>	- ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

المؤسسة : ثانوية الشهيد قطاش حمود/العزيرية .

المستوى : الثالثة ثانوي .

المجال التعليمي : الثالث .

السنة الدراسية : 2014/2013 .

نمط النشاط : دفع الجلة .

الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية السادسة

الهدف الخاص :	احترام منطقة الدفع القانونية والتقليل من الأخطاء .
الهدف الاجرائي :	العمل على التحكم في توازن الجسم وضبط الاندفاع المناسب .

الوسائل المستعملة :	المراسل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
كرسي ، طاولة ، ميدان دفع الجلة ، جلات (بلاستيكية-3كغ-4كغ) ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صديرات .	مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الوضعية التعليمية (01) : - الاصطافاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصه ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمدد عضلي . - يقوم التلاميذ بالجري (يمين-يسار-أمام-خلف) حسب اشارة الأستاذ، والتركيز على السرعة وتوازن الجسم .		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
	مرحلة التعلم	- العمل على تغيير الارتكاز من رجل الى أخرى . - العمل على توجيه الارتكاز والحفاظ على توازن الجسم . - ابراز المكتسبات من خلال المنافسة .	- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واناث وعلى شكل قاطرة يقوم كل تلميذ بدفع الجلة البلاستيكية من الوضع الجانبي للجسم وبالارتكاز على رجل الدفع ثم تغيير ثقل الجسم الى رجل الارتكاز وهذا برفع رجل الدفع ، ثم تغير الأدوار وتكرر العملية . - الموقف الثاني : من مساحة محددة ب(1متر) يقوم كل تلميذ بنفس العمل السابق لكن بالتحرك خطوة جانبيا ، ثم تزيد في المسافة الى (2متر) والتحرك خطوتين أماما باستعمال الزحف الجانبي ، وفي كل مرة تغير الأدوار وتكرر العملية . - الموقف الثالث : على شكل منافسة يقوم كل تلميذ بمحاولتين في دفع الجلة محاولين تحقيق أفضل نتيجة بالطريقة المكتسبة .		- تباعد التلاميذ أثناء العمل . - سرعة التنفيذ وتفادي السقوط في مجال الرمي . - التوافق بين سرعة الزحف وقوة الدفع . - تجنب لمس لوحة الايقاف والخروج من دائرة الرمي .
	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 الحصه ، والتحضير للحصه القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .		- ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

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

السنة الدراسية : 2014/2013 .
نمط النشاط : دفع الجلة .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية السابعة

الهدف الخاص :	ضبط طرق ووتيرة الدفع .
الهدف الاجرائي :	تنمية الحركة الشاملة تحسبا لأحسن نتيجة ممكنة .

الوسائل المستعملة :	مراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز	معايير النجاح
كرسي ، طاولة ، ميدان دفع الجلة ، جلات (بلاستيكية-3كغ-4كغ) ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، ديكامتر ، صديرات .	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 + تمدد عضلي . - عمل ثنائي حيث يحاول كل تلميذ دفع زميله بتشابك اليدين والآخر يقاومه والخاسر يعاقب بتمارين الضغط .		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
		مرحلة التعلم	- العمل على التخلص من الارتباك وترتيب مراحل الدفع . - الوصول الى الدفع الفعال من خلال منافسة أعضاء الفوج .	- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور وناث ونسلم لكل فوج جلة بلاستيكية ، وعلى شكل قاطرة يقوم كل تلميذ مسك الجلة البلاستيكية ثم دفعها باستعمال الزحف الجانبي والتركيز على المسك الجيد للجلة ، سرعة الزحف ، الانهاء والذراع ممدودة والرؤية باتجاه مجال الدفع والتحكم في توازن الجسم بعد الدفع ، تكرر العملية . - الموقف الثاني : يقوم كل تلميذ بمنافسة أعضاء فوجه من منطقة الدفع وباستعمال الجلة القانونية ، حيث يتم تحديد أفضل رمية بقمع ، ثم يعين الفائز من كل فوج . - الموقف الثالث : على شكل منافسة يقوم كل تلميذ بمحاولتين في دفع الجلة محاولين تحقيق أفضل نتيجة بالطريقة المكتسبة .	
	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 .	

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

السنة الدراسية : 2014/2013 .
نمط النشاط : دفع الجلة .
الأستاذ : عمور عبد الله .

الوحدة التعليمية الثامنة

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

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 ، المناداة ، مراقبة اللباس ، شرح هدف الحصة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - اجراء تمارين المرونة والتقوية العضلية (تمارين الضغط ، ثني ومد الذراعين) ، وذلك باقتراح من قائد الفوج (تقييم التنظيم والتسيير) .		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي الاصابات . - احترام قائد الفوج .
مرحلة التعلم	- تقويم الأداء الحركي للتلاميذ . - أخذ الوضعية المناسبة للدفع . - تقييم مسار وزاوية الدفع . - تقييم التوازن بعد الدفع .	- <u>الوضعية التعليمية (02) :</u> <u>الموقف الأول :</u> يكون التقويم على ثلاث وضعيات كمايلي : <u>الوضعية (1) :</u> يقوم كل تلميذ بأخذ الوضعية الصحيحة للدفع الخاصة بالزحف الجانبي وكذا مسك الجلة بالطريقة المكتسبة . <u>الوضعية (2) :</u> يقوم كل تلميذ بدفع الجلة البلاستيكية من منطقة الدفع والتركيز على مسار وزاوية الدفع . <u>الوضعية (3) :</u> يقوم كل تلميذ بمحاولة في دفع الجلة القانونية من منطقة الدفع والتركيز على توازن الجسم بعد الدفع . <u>الموقف الثاني :</u> اجراء منافسة بين التلاميذ في دفع الجلة ، تحسب النتائج وتُقارن بنتائج التقويم التشخيصي .		- ادراك مكان الدفع . - ضبط مسار وزاوية الدفع . - تغيير رجل الارتكاز بعد الدفع . - عدم الخروج من مجال الدفع . - تجنب الأخطاء و الدفع بكامل أطراف الجسم .
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 .