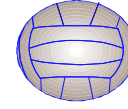


الأستاذ: هدار جمال
نوع النشاط: كرة الطائرة
طبيعة النشاط: تدريب 01
التاريخ:



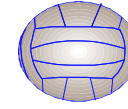
الوحدة التعليمية

السنة الدراسية: 2010/2011
المؤسسة: متقنة سيدي موسى
المذكرة رقم: 01 المستوى: الثالث

الوسائل البيداغوجية: 04 كرات طائرة ، ميقاتي صافرة ، ملعب كرة الطائرة

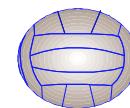
تقويم تشخيصي* كشف المستوى الأول، "الكفاءات والمهارات الأولية للتلاميذ".

مراحل التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التعلم	* التحضير البدني الخاص * رفع المعنويات الداخلية للتلاميذ.	* الموقف الأول (الإحماء الخاص): تقسيم القسم إلى ذكور و إناث: يتم الجري برينم متوسط حول نصف ملعب كرة الطائرة ثم نزيد من الشدة بعد كل 30 ثا ، التسخين يكون بالنتقلات التغيير ، الجري مع القفز لأداء حائط الصد، ترمينات الإطالة العضلية.	05		* الإنضباط والتركيز مع توجيهات الأستاذ. * تفادي لمس الشبكة مع الحفاظ على التركيز أثناء التقلات. * التسخين الجيد يجنبنا التعرض للإصابات.
	* يتحكم التلاميذ في التمرير و الإستقبال الجيد بينهم. * ينمي التلاميذ حاسة الإنتباه و سرعة رد الفعل أثناء التغطية.	* الموقف الثاني: نقسم القسم إلى 04 أفواج، فوجين ذكور فوجين إناث: (وصف التمرين): نفس التقسيم السابق في ملعب كرة الطائرة يقوم التلاميذ بتمرير الكرة باليدان مفتوحتان و بالساعدين إلى غاية التمريرة العاشرة.	10		* تمرير الكرة حتى يكون ناجحاً يجب التميز بالمرونة و الخفة. * عدم التخوف من لمس الكرة. * عدم الإصرار على لمس الكرة
	* خلق روح التنافس و التعاون و الوصول إلى تحقيق الفوز و النجاح.	* الموقف الثالث (المنافسة): نقسم القسم إلى 4 فرق مختلطة و نقوم بإجراء مقابلات بين هذه الفرق ب 10 نقاط مع التغيير و بقاء الفريق الفائز أما الفرق الأخرى تقوم بالملاحظة لتفادي الوقوع في الأخطاء مع العلم أنه يجب تقديم خطط قبلية لإدراك مدى فعالية هذا المستوى .	30		* يجب الحفاظ على التمريرات الثلاثة قبل أداء الهجوم. * التركيز على اللعب الجماعي و تفادي الأتاتية و اللعب الفردي.
مرحلة التقويم	* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي	* المشي على عرض ملعب كرة الطائرة إجراء ترمينات الإطالة العضلية ، التوقف التحية و الإنصراف.	05		* الحث على المزيد من التركيز والدقة. * مناقشة إنجازات الحصاة مع التلاميذ.



* البحث عن فعالية في تطبيق الخطة الدفاعية رقم (3) متقدم و بتغطية من طرف رقم (6).

مراحل التعلم	هدف النشاط الجماعي	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التعلم	<p>* يتأقلم التلميذ مع الكرة + الإنحناءات والارتقاءات على طول الشبكة و الخطوط .</p> <p>* يرفع التلميذ من مهارة التمرير بالساعد و بالأصابع.</p> <p>* يتحكم التلميذ في جسمه.</p> <p>* يتحكم في التقنية والأداء الصحيح لها.</p> <p>* يتدرب على الإرسال والإستقبال من الجهتين.</p> <p>* تطبيق الخطة رقم (3) متقدم و بتغطية من طرف رقم (6).</p>	<p>* الموقف الأول (الإحماء الخاص): إنجاز عمل حر حسب المجموعات: 1- تمريرات بالأصابع 2- تمريرات بالساعد. 3- تمريرات من الحركة مع التنقل.</p> <p>* الموقف الثاني (إجراء لعبة موجبة هاذفة): قيام تمريرات مختلفة بين الفريق الواحد ومن يسقط الكرة ينسحب من الفريق حتى آخر واحد وهو الفائز</p> <p>* الموقف الثالث (الجانب التعليمي): نقوم بتقسيم التلاميذ إلى فوجين (ذكور/إناث) ذكور فوجين وإناث فوجين كل فوج في جهة من الملعب على إعتبار وجود ملعبين كرة طائرة.</p> <p>* الموقف الثالث (الجانب التطبيقي): تنفيذ الإرسال بنوعيه (العادي/تنس) والتركيز على إرسال الكرة في مكان محدد في كل مرة ويتم الإستقبال من الجهة الأخرى و هكذا حسب الأدوار.</p> <p>* خطة الدرس: يتم تطبيق الخطة من الجهتين و الحرص على : - الإرسال الجيد. - الإستقبال الجيد مع التمرير إلى رقم (3). - التنوع في التمريرات.</p>	05	<p>File</p> <p>Garçon</p> <p>Ex :01</p> <p>Ex :02</p> <p>Service tennis Service simple</p> <p>35</p>	<p>الإلتضباط والتركيز مع توجيهات الأستاذ و إلتزام الهدوء.</p> <p>* إعادة التذكير بشرح قوانين اللعبة و توضيح الجانب الفكري و العملي في طريقة اللعب.</p> <p>* التركيز على الأداء الصحيح للمهارة مع إستعمال التمريرات المرتفعة.</p> <p>* التركيز على المحافظة على الإلتزام خلال الورشات.</p> <p>* إحترام الدور والتبذيل.</p> <p>* عدم إضاعة الكرة.</p> <p>* ضرب الكرة بصفة جيدة.</p> <p>* إحترام المكان والموضع المخصص لكل تلميذ.</p>	
مرحلة التقييم	<p>* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي</p>	<p>* المشي على عرض ملعب كرة الطائرة</p> <p>إجراء تمارينات الإطالة العضلية ، التوقف التحية و الإنصراف.</p>	05	<p>les étirements</p>	<p>* توعية التلاميذ و تشجيعهم على العمل و الجد.</p> <p>* التركيز على السلبيات و تصحيحها.</p>	

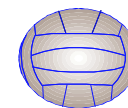


* إتقان الخطة الدفاعية رقم (3) متقدم و بتغطية من طرف رقم (6).

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التعلم	<p>* يتحكم التلميذ في التنقلات مع أخذ الوضعيات المناسبة.</p> <p>* ينوع التلميذ التمريرات بالساعد وباللمسات.</p> <p>* ينمي التلميذ رؤيته المحيطية.</p> <p>* يمرر التلميذ الكرة ويستقبلها مع التنقل.</p> <p>* ينسق التلميذ بين التمرير والإستقبال و التنقل في ظروف المنافسة.</p> <p>* إتقان الخطة رقم (3) متقدم و بتغطية من طرف رقم (6).</p>	<p>* الموقف الأول (الإحماء الخاص): جري بسرعة متوسطة على خطوط الميدان الإنحناءات و الإرتقاعات + تمارين تسخينية للأطراف العلوية.</p> <p>* الجري بتنوع الريتم حسب المناطق.</p> <p>* إنجاز عمل حر حسب المجموعات (تمريرات بالساعد، بالأصابع، مع التنقل).</p> <p>* الموقف الثاني: نقوم بتقسيم التلاميذ إلى 04 مجموعات ، كل مجموعتين متناظرة على خطي الملعب و في الجهتين. يمرر التلميذ نحو الممرر مع التنقل ثم يستقبلها و يمررها للمجموعة المقابلة.</p> <p>* الموقف الثالث نفس التشكيل السابق: يستقبل التلميذ الكرة بالأصابع للأعلى، ثم يقوم بالدوران للخلف و يقوم بإرسال تمريرة خلفية للزميل المقابل و هكذا...</p> <p>* الموقف الرابع (منافسة موجهة): يتم إجراء عدة مقابلات بين الذكور و بين الإناث ثم خلط بعض الفرق مع التركيز عى تنفيذ الخطة بشكل جيد.</p>	10	<p>الذكور</p> <p>الإناث</p> <p>Ex:01 Passe avant Ex:02 Passe arriere</p> <p>Récepteur Passeur</p> <p>Service tennis Service simple</p> <p>35</p>	<p>* الإنضباط و التركيز مع توجيهات الأستاذ و التزام الهدوء.</p> <p>* التركيز على ثني الرجلين قليلاً.</p> <p>* النظر نحو الأمام .</p> <p>* التحكم الجيد في الكرة.</p> <p>* التحكم في وضعية الجسم.</p> <p>* عدم إضاعة الكرة تطبيق 3</p> <p>تمريرات التغطية الجيدة.</p> <p>* إحترام المكان و الموضع المخصص لكل تلميذ.</p>
مرحلة التقييم	<p>* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي</p>	<p>* المشي على عرض ملعب كرة الطائرة إجراء تمارين الإطالة العضلية ، التوقف التحية و الإنصراف.</p>	05	<p>Les étirements</p>	<p>* توعية التلاميذ و تشجيعهم على العمل و الجهد.</p> <p>* تقديم مختلف الإرشادات و التوصيات للأخطاء المرتكبة.</p>

الأستاذ: هدار جمال
نوع النشاط: كرة الطائرة
طبيعة النشاط: تدريب 04
التاريخ:

الوحدة التعليمية

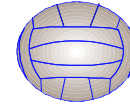


السنة الدراسية: 2010/2011 .
المؤسسة: متقنة سيدي موسى .
المذكرة رقم: 04 المستوى: الثالث
الوسائل البيداغوجية: كرة الطائرة ، ميقاتي ، صافرة، ملعب كرة الطائرة،

*تطبيق الخطة الدفاعية رقم (4) متقدم و بتغطية من طرف رقم (5).

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
	<p>* يتحكم التلميذ في التمريرات بالساعد و باللمسات الأصابع. * ينمي التلميذ رؤيته المحيطة. * إتقان التمرير و الإستقبال الجيد للكرة. * العمل على توجيه الكرة نحو المرر الذي يقوم بالتحضير و كذا التمويه و التمريرات الطويلة. * تطبيق هدف الحصة في مقابلة موجهة.</p>	<p>* الموقف الأول (الإحماء الخاص): يجري بسرعة متوسطة على خطوط الميدان الإحتضات و الإرتقاءات + الجري بمحاذاة الشبكة مع القيام بالقفز + إنجاز عمل حر حسب المجموعات (تمريرات بالساعد، بالأصابع، مع التنقل). * الموقف الثاني: نقسم التلاميذ إلى 04 فرق ، فريقين في كرة الطائرة و فريقين في ملعب كرة السلة يعملان بالتناوب لمدة 07د. * وصف الخطة: عند أداء الإرسال يقوم الفريق الثاني بإستقبال الكرة من طرف 5 و 6، 1 تمرر الكرة إلى المرر (الموزع) 3 ، حيث يقوم هذا الأخير بتمرير الكرة إلى 4 ليقوم بأداء السحق و يتقدم في نفس الوقت 5 لتغطية الفراغ الذي تركه رقم 4 ورجوع كل من 1 و 6 و تشكيل المثلث الوهمي للدفاع عن المنطقة. * الموقف الثالث (المنافسة): إجراء مقابلتين بين الفرق 04 لمدة شوط واحد (01 5 set نقطة مع تنفيذ خطة الدرس قدر المستطاع.</p>	05	<p>Garçon Fille Echauffement avec ballon Renvoi balle Passe attaque Service Vide de n 04 Triangle virtuel Figure 01 Figure 02 Compétition 1 set x 25pts Chaque équipe</p>	<p>معايير النجاح * الإنضباط و التركيز مع توجيهات الأستاذ و إلتزام الهدوء. * التركيز على ثني الرجلين قليلاً. * التنقل بسرعة كبيرة و الإعتدال على الدفع الجيد لأداء إرتقاء ملائم. * النظر نحو الأمام . * التأكيد على الإنضباط و إحترام التعليمات. * التركيز على التمرير و الإستقبال الجيد نحو الموزع. * التأكيد على الإرسال الجيد. * التأكيد على الأداء سرعة التغطية من طرف 05 و 06 و 01. * إحترام المكان و الموضع المخصص لكل تلميذ.</p>
مرحلة التقية	<p>* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي</p>	<p>* المشي على عرض ملعب كرة الطائرة إجراء تمارينات الإطالة العضلية ، التوقف التحية و الإنصراف.</p>	05	<p>Les étirements</p>	<p>* توعية التلاميذ و تشجيعهم على العمل و الجد. * مناقشة الحصة و معالجة النقائص.</p>

الأستاذ: هدار جمال
نوع النشاط: كرة الطائرة
طبيعة النشاط: تدريب 05
التاريخ:



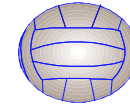
الوحدة التعليمية

السنة الدراسية: 2010/2011 .
المؤسسة: متقنة سيدي موسى
المذكرة رقم: 05 المستوى: الثالث
الوسائل البيداغوجية: كرة الطائرة ، ميقاتي ، صافرة ، ملعب كرة الطائرة ،

*تطبيق خطة الدفاعية الممر في الوسط بتبديل المكان مع الرقم (3) الممر الأصلي.

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	وضروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التعلم	* يلاحظ التلميذ طريقة إنجاز هذه الخطة عن طريق عرض زملائه و شرح الأستاذ .	* الموقف الأول (الإحماء الخاص): تحقيق جري بريتم منخفض حول نصف ملعب كرة الطائرة لمدة 3 د + تمرينات الإطالة العضلية، مراجعة التمرينات بالأصابع وبالساعدين مع التنسيق بين التلاميذ.	10		* التركيز مع الشرح لفهم الهدف جيد * تفادي الكلام والفوضى. * تجنب الطرق الخاطئة في التمرير و الإستقبال. * يجب التحكم في الكرات القصيرة والطويلة. * ينيه اللاعب زميله بإيعاز صوتي لإستقبال الكرة (.laisse ou bien ji) * تفادي الإصطدام أثناء أداء الهجوم و كل لاعب يحافظ على تغطية مركزه الخاص. * يجب تنفيذ الخطة من خلال المقابلة
	* يحقق التلميذ الخطة عن طريق التنسيق ضمن اللعب الجماعي.	* الموقف الثاني: نقسم التلاميذ إلى 04 فرق ، فريقين في كرة الطائرة وفريقين في ملعب كرة السلة يعملان بالتناوب لمدة 07 و 30 ثا.	15		
	* يستثمر التلميذ الخطة في المنافسة من أجل تحقيق الأهداف المرجوة منه.	* وصف الخطة: عند أداء الإرسال من طرف الفريق أ يقوم الفريق ب باستقبال الكرة من طرف المدافعين (1:6:5) يتم التبديل 3 مع 4 أو 3 مع 2 لأداء التمرير في مكان الممر الأصلي. * الموقف الثالث (المنافسة): إجراء مقابلتين من 03 أشواط كل شوط في 10 نقاط لكل فريقين ذكور ثم فريقين إناث مع تحقيق الخطة السابقة في المقابلة.	20		
مرحلة التقييم	* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي	* الجري بريتم منخفض ثم التوقف مع المشي و التنفس العميق ، التوقف ، التحية و الإنصراف.	05		* الحث على المزيد من الجهد * وإستغلال كل الطاقات * الكامنة في

الأستاذ: هدار جمال
نوع النشاط: كرة الطائرة
طبيعة النشاط: تدريب 06
التاريخ:

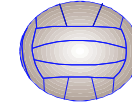


الوحدة التعليمية

السنة الدراسية: 2011/2010 .
المؤسسة: منقنة سيدي موسى .
المذكرة رقم: 06 المستوى: الثالث
الوسائل البيداغوجية: كرة الطائرة ، ميقاتي ، صافرة، ملعب كرة الطائرة.

* تطوير و تنسيق مختلف خط اللعب إستغلال الطاقات لأقصى حد.

مراحل التعلم	الاهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	المدة	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التعلم	<p>* التحضير البدني الخاص</p> <p>* رفع المعنويات الداخلية للتلاميذ.</p> <p>* يتقن التلميذ المهارات الأساسية لكرة الطائرة (التمرير، الإستقبال، السحق، الإرسال).</p> <p>* يحقق التلميذ مختلف الخطط بالتنسيق مع زملاء في الفريق الواحد.</p> <p>* تحقيق الفوز من خلال تنافس و لعب منظم.</p>	<p>* الموقف الأول (الإحماء الخاص): تحقيق جري بريتم منخفض حول نصف ملعب كرة الطائرة لمدة 3 د + تمرينات الإطالة العضلية ، مراجعة التمرينات بالأصابع وبالساعدين مع التنسيق بين التلاميذ.</p> <p>* الموقف الثاني: نقسم التلاميذ إلى 04 فرق ، فريقين في كرة الطائرة وفريقين في ملعب كرة السلة يعملان بالتناوب لمدة 03 أشواط x 10 نقاط.</p> <p>* وصف الخطة: نطلب من التلاميذ بتنفيذ مختلف الخطط عند كل 05 أهداف في المقابلة مع إتقان التنقل و التحرك والتغطية في الفريق الواحد.</p>	10	<p>Garçon</p> <p>Fille</p> <p>Echauffement avec ballon</p> <p>منافسة 10x3 ن</p>	<p>* إتقان مهارة التمرير و الإستقبال و التركيز في التحكم بالكرة.</p> <p>* إتقان المهارات الأساسية لكرة الطائرة.</p> <p>* تنفيذ الخطط السابقة قدر المستطاع.</p> <p>* الخروج عن اللعب التقليدي وتحقيق لعب ممتاز مع خلق إبداعات حركية أثناء المقابلة.</p>
	<p>* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة والهدوء النسبي</p>	<p>* الجري بريتم منخفض ثم التوقف مع المشي و التنفس العميق ، التوقف ، التحية و الإنصراف.</p>	05		<p>* يجب دائماً تحقيق الإنجازات الحركية بمرود عالي في الحصص القادمة.</p>
مرحلة التقييم					



تقويم تحصيلي * كشف المستوى النهائي للطلبة ومدى تحقق الأهداف المسطرة.		هدف النشاط الجماعي	مراحل التعلم	
معايير النجاح	ظروف الإنجاز	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم	
<p>* الحفاظ على الهدوء.</p> <p>* الإلتصاق إلى تعليمات الأستاذ.</p> <p>* التحكم في الكرة أثناء تمارين المراجعة.</p> <p>* الحفاظ على مراكز اللاعبين مع تغطية التامة له.</p> <p>* تفادي الإخطاء الشائعة كاللمسة المزدوجة وحمل الكرة و 4 تمريرات.</p> <p>* الخروج عن اللعب التقليدي وتحقيق لعب ممتاز مع خلق إبداعات حركية أثناء المقابلة.</p> <p>* التركيز و الإلتصاط و إحترام الزملاء و التحلي بالروح الرياضية.</p>	<p>الذكور</p> <p>الإناث</p> <p>Competition Iset x 25 pts Chaque équipe</p>	<p>* الموقف الأول (الإحماء الخاص): تحقيق جري بريتم منخفض حول ملعب كرة الطائرة لمدة 3 د + تمارينات الإطالة العضلية ، مراجعة التمريرات بالأصابع وبالساعدين مع التنسيق بين التلاميذ.</p> <p>* الموقف الثاني (وصف المنافسة): نقسم التلاميذ إلى 04 فرق ، ثم نقوم بتعيين الفريقين الأوليين ، يتم الإلتصاح بعد شوط واحد (25 نقطة) حتى يكون الدور سريعاً لبقية الفرق و بعد تحديد الفائز والخاسر نقوم بإجراء مقابلة لتحديد المركز الثالث و الرابع.</p> <p>Schéma de petite compétition</p>	<p>* التحضير البدني الخاص</p> <p>* رفع المعنويات الداخلية للتلاميذ.</p> <p>* يتقن التلميذ المهارات الأساسية لكرة الطائرة (التمرير، الإستقبال، السحق الإرسال) + تنفيذ الخطط السابقة.</p> <p>* يحافظ التلاميذ على مراكزهم مع تحقيق تغيير منظم.</p> <p>* ينفذ التلاميذ كل الخطط الدفاعية و الهجومية مع التنسيق الفني بين أعضاء الفريق الواحد.</p>	مرحلة التقييم
<p>* تحفيز التلاميذ على بذل مجهود أكبر و أن النجاح أساسه الصبر و الجد في العمل.</p>		<p>* مشي مع تنفس عميق بعدها نعطي الإشارة لتشكيل مربع مفتوح لفتح مناقشة مع التلاميذ حول إنجازات الحصة. التحية و الإصراف.</p>	<p>* العودة بأجهزة الجسم إلى مرحلة الراحة و الهدوء النسبي</p> <p>* توعية التلاميذ و تشجيعهم على العمل.</p>	مرحلة التقييم