

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	الاهداف الاجرائية	وضعيات التظم	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الوضعية التعليمية (01) : - الإصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصّة ، اعفاء المرضى . - جري خفيف حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمدد عضلي . - الجري في رواق بمسافة (10م) باستعمال ايجديات الجري (جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ...) .	معايير النجاح - الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
مرحلة التظم	- تحسين القدرة البدنية و التنفسية للتلاميذ . - العمل على التفاعل مع القدرات الذاتية والمسافات المقترحة .	- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) افواج ، ذكور واثان يقوم عناصر كل فوج بالجري بيقاع متوسط لمدة (5د) مراعاة عملية التنفس أثناء الجري ، وقياس الضغط الدموي قبل وبعد العمل وبعد الراحة من العمل ، بحيث تكون مدة الراحة من (2د) الى (5د) . - الموقف الثاني : يقوم عناصر كل فوج بالجري مسافة (800م) ذكور و(600م) اناث بسرعة (1د لكل 200م) بحيث تحسب نبضات القلب في الحالات الثلاثة ، راحة (2د - 4د) . - الموقف الثالث : على شكل مناقسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واثان (600م) ، بحيث تسجل النتائج وتدون الملاحظات .	- العمل دون توقف والتحكم في الريتم وحساب الضغط دون خطأ . - التنفس الجيد . - تصحيح الوتيرة أثناء كل دورة . - التعامل الايجابي مع الوقت واللضاه .
مرحلة التقييم	- 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 الحصّة ، والتحضير للحصّة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .	- ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

الوحدة التعليمية الثانية

الهدف الخاص :	البحث عن ايقاع المداومة وتصحيحه .
الهدف الاجرائي :	الععل على ضبط وتيرة الجري حسب المدة والفضاء .

الوسائل المستعملة :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .	
المراحل	الأهداف الاجرائية	وضعايات التعلم	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية التعليمية (01) : - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة لباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصّة ، اعزاء المرضى . - جري خفيف (د4) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تعديد عضلي . - الجري في رواق بمسافة (10م) باستعمال ايجدييات الجري (جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ...) . 	<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - البحث عن الإيقاع المناسب لقطع مسافة في مدة زمنية محددة . - التحكم في وتيرة الجري لمدة زمنية طويلة . - التنافس حسب المستوى لتأكيد قدرة وشدة الجري . 	<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الي (04) أفواج ، ذكور واثث يقوم عناصر كل فوج بالجري بإيقاع متوسط لمدة (8-د) مراعاة عملية التنفس أثناء الجري ، وقياس الضغط الدموي قبل وبعد العمل وبعد الراحة من العمل ، بحيث يكون العمل (د1) جري مقبل (د1) مشي . - الموقف الثاني : نفس التقسيم والعمل السابق لكن هذه المرة تكون مدة الجري (12-د) ، بحيث يكون العمل (د3) جري مقبل (د3) مشي ، والتركيز على عملية التنفس . - الموقف الثالث : على شكل منافسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واثث (600م) ، ثم تشكل مجموعة من الأفواج حسب المستوى . 	<ul style="list-style-type: none"> - العمل دون توقف والتحكم في الريتم وحساب الضغط دون خطأ . - المحافظة على المسافة وتشكيلة المجموعة . - التنفس الجيد أثناء الجري . - التعامل الإيجابي مع الوقت والفضاء .
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الي الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة . 	<ul style="list-style-type: none"> - الوضعية التعليمية (03) : - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات واعلان النتائج . - اجراء مناقشة علمة حول سيرورة الحصّة ، والتحضير للحصّة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

الهدف الخاص :	العمل على الرغبة في مواصلة الجهد .
الهدف الاجرائي :	تتمية القدرة الهوائية لبذل الجهد والاسترجاع السريع .

الوسائل المستعملة :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقعاع ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .		
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"> - الإصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصه ، اغفاء المرضى . - جري خفيف (04) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - في رواق لمسافة (10م) وعلى شكل مناقسة بين الأتواج يقوم التلاميذ بجري البعثة ، ذهاب واياب . 		<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 الاسترجاع السريع لبذل جهد خلال مدة زمنية معينة . - التقاطع مع الحيز الزمني مع المحافظة على الطاقة لمواصلة الجهد . - ابراز كل المكتسبات لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة . 	<p>- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p>- الموقف الأول :</p> <p>بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أتواج ، ذكور واثاث يقوم عناصر كل فوج بالجري (12د) بإيقاع متوسط مراعاة صعية التنفس أثناء الجري ، وقياس الضغط الدموي قبل وبعد العمل وبعد الراحة من العمل ، بحيث يكون العمل (1د) جري مقابل (30ثا) للاسترجاع .</p> <p>- الموقف الثاني :</p> <p>نفس التقسيم والعمل السابق لكن هذه المرة تكون مدة الجري (16د) ، بحيث يكون العمل (6د) جري مقابل (2د) للاسترجاع، وذلك على مرحلتين .</p> <p>- الموقف الثالث :</p> <p>على شكل مناقسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واثاث (600م) ، ثم نعين الفائز من كل فوج ويعاقب الخاسر بالتراج من الفائز .</p>		<ul style="list-style-type: none"> - العمل دون توقف وحساب الضغط دون خطأ . - تجنب الكلام خلال الجري . - عدم الشعور باللهث والسعل . - التنفس الجيد أثناء الجري . - الرغبة في التحدي لتحقيق 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 وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصه ، والتحصير للحصه القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 		<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

الوحدة التعليمية الرابعة

الهدف الخاص : ادراك السرعة حسب المسافة والزمن والمحافظة عليها .

الهدف الاجرائي : العمل على التحكم في وتيرة الجري .

الوسائل المستعملة : كرسى ، طاولة ، مضمار الجري ، أقعاع ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .				
معايير النجاح	ظروف الانجاز	وضعية التعلم	الاهداف الاجرائية	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لقفادي التعرض للاصابات . 		<p>- الوضعية التعليمية (01) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف على شكل مربع مفتوح ، المناداة ، مراقبة لباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصة ، اعطاء المرضى . - جري خفيف (4د) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - في رواق لمسافة (10م) وعلى شكل مناقشة بين الأفواج يقوم التلاميذ بجري البطة ، ذهاب واياب . 	<ul style="list-style-type: none"> - مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط 	مرحلة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> - احترام المسلك المخصص للجري . - احترام الوقت المقترح لكل دورة . - تنبذ السرعة لقطع المسافة خلال زمن محدد . - التنفس الجيد أثناء الجري . - الجري بليقاع تصاعدي متدرج . تحسين النتيجة . 		<p>- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p>- الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> بعد تقسيم التلاميذ الى (04) افواج ، ذكور واثات يقوم عناصر كل فوج بالجري حول الملعب (4 دورات) للذكور و(3 دورات) للاثات ، حيث تساوي كل دورة ب (200م) ، كما يجب أن تقطع كل دورة في (1دقيقة) واعطاء فترة راحة (30ثا) عند قطع كل دورة <p>- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس التقسيم والعمل السابق لكن هذه المرة تكون تغير الزمن لقطع المسافة (45ثا/دورة) بالنسبة للذكور و(50ثا/دورة) بالنسبة للاثات <p>- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> على شكل مناقشة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واثات (600م) ، ثم نعين الفائز من كل فوج ويعاقب الخاسر بالتراج من الفائز . 	<ul style="list-style-type: none"> - العمل على ضبط السرعة حسب المسافة والزمن المقترح . - الزيادة في وتيرة الجري لقطع مسافة خلال مدة زمنية محددة - ابراز كل المكتسبات لتحقيق افضل نتيجة ممكنة . 	مرحلة التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع - المشاركة الجماعية في المناقشة . 		<p>- الوضعية التعليمية (03) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصة ، والتحضير للحصة القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمناقشة . 	مرحلة التقييم

السنة الدراسية : 2013/2014

المؤسسة : ثانوية الغزالي - الأغواط -

نمط النشاط : المداومة

الأستاذ : عبد الحق ثامر

المستوى : الثانية ثانوي

المدة : 50 دقيقة

الوحدة التعليمية الخامسة

الهدف الخاص : العمل على التحكم في الوضعية المناسبة للجسم أثناء الجري .

الهدف الاجرائي : تحقيق خطوات انسيابية سريعة ومريحة بالنسبة للجسم .

الوسائل المستعملة :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقعاع ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .		
المراحل	الأهداف الإجرائية	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 لباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصه ، اعفاء المرضى . - جري خفيف (4د) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - في رواق لمسافة (10م) وعلى شكل مناقشة بين الأفواج يقوم التلاميذ بجري البطه ، ذهاب واياب .		- الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
مرحلة التعلم	- العمل على ضبط سعة وسرعة الخطوات خلال الجري . - البحث عن الوضعية المريحة للجسم للتقليل من التعب أثناء الجري . - ابراز كل المكتسبات لتحقيق افضل نتيجة ممكنة .	- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واث ، في رواق بمسافة (20م) يقوم عناصر كل فوج بالجري على طول المسار وتجاوز الأقماع المنتشرة في الرواق برجل ثم برجلين مضمومتين، ثم تجاوز الأعمدة بحركات مختلفة والتركيز على سعة الخطوات وعمل الأطراف . - الموقف الثاني : نفس التقسيم السابق لكن هذه المرة يكون الجري حول الملعب (3دورة) ذكور، (2دورة) اناث بسرعة متوسطة وخطوات انسيابية ، عمل الأطراف واستقامة الجسم . - الموقف الثالث : على شكل منافسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واث (600م) ، ثم نعين الفائز من كل فوج ويعاقب الخاسر بالقرع من الفائز .		- العمل الجاد والمتواصل . - التميز بين السرعة والتسارع في العمل . - التنسيق الجيد بين الأطراف . - التحكم في سعة وسرعة الخطوات وضمان استقامة الجسم خلال الجري . - الجري بإيقاع تصاعدي متدرج لتحسين النتيجة .
مرحلة التقييم	- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمنافسة .	- 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 .

الهدف الخاص :	الجرى في المحور وضمن الكوكبة (المجموعة) .
الهدف الاجرائي :	العمل على مسابقة الوتيرة الجماعية للجرى .

الوسائل المستعملة :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .	
المراحل	الاهداف 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 ، الناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصه ، اعطاء المرضى . - جري خفيف (4د) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - على شكل قاطرة يقوم التلاميذ بالجرى حول الملعب وعند الإشارة ينطلق آخر تلميذ الى مقدمة السباق ... 	<p>معايير النجاح</p> <ul style="list-style-type: none"> - الانضباط - والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - اتسخين الجيد - تفادي التعرض للاصابات .
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> - التحكم في المسابقة الجماعية لوتيرة الجري . - التحكم في الإيقاع المناسب لقطع مسافة في أقل زمن ممكن . 	<p>- الوضعية التعليمية (02) :</p> <p>- الموقف الأول :</p> <ul style="list-style-type: none"> بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واثان ، عين قائد على كل فوج ثم يحاول كل فوج بتسيير مسافة محددة ب(200م) في زمن قدره(1د) للذكور و(50ثا) للاثان من بداية الجري الى النهاية ، والتركيز على أن يكون الجري ضمن كوكبة واحدة وبأشراف قائد الفوج . <p>- الموقف الثاني :</p> <ul style="list-style-type: none"> نفس التقسيم السابق وهذه المرة تكون المسافة(400م) ونفس الزمن السابق (1د/1ثا) و(50ثا) والفوج الذي ينجح في تحقيق ذلك هو الفائز، ويعاقب الفوج الخاسر . <p>- الموقف الثالث :</p> <ul style="list-style-type: none"> على شكل منافسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واثان (600م) ، ثم نعين الفائز من كل فوج ويعاقب الخاسر بالترحال من الفائز . 	<ul style="list-style-type: none"> - احترام قائد الفوج خلال الجري . - تقدير الزمن وعدم التسابق الفروي . - المحافظة على التشكيل الجماعي . - استثمار كل الطاقة لانهاء الجري في المدة المقرحة . - الرغبة في التحدي لتحقيق نتيجة تضمن الفوز .
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> - العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمنافسة . 	<p>- الوضعية التعليمية (03) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقديم الملاحظات وعلان النتائج . - اجراء مناقشة عامة حول سيرورة الحصه ، والتحضير للحصه القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف . 	<ul style="list-style-type: none"> - ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .

الهدف الخاص : ابراز كل القدرات الفردية لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة .

الهدف الاجرائي : تقييم تحصيلي .

الوسائل المستعملة :		كرسي ، طاولة ، مضمار الجري ، أقماع ، صافرة ، ميقاتي ، صديرات .	
المراحل	الاهداف الاجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الانجاز
مرحلة التحضير	- مراقبة وتنظيم القسم . - تهيئة التلاميذ نفسيا وبدنيا للدخول في النشاط	- الوضعية التعليمية (01) : - الاصطفاف على شكل مربع مقنوح ، المناداة ، مراقبة اللباس الرياضي ، شرح موجز لهدف الحصه ، اغفاء المرضى . - جري خفيف (د4) حول الملعب مع اجراء مختلف التمارين التسخينية + تمديد عضلي . - الجري في زواق بمسافة (10م) باستعمل ايجدييات الجري (جري الغزال ، الخدش ، البطة ، ...) .	معايير النجاح - الانضباط والتركيز مع تعليمات الأستاذ . - التسخين الجيد لتفادي التعرض للاصابات .
مرحلة التعلم	- تقييم مدى التحكم الجماعي لوتيرة الجري . - تقييم مستوى العمل الجماعي لبلوغ هدف معين . - ابراز كل المكتسبات لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة .	- الوضعية التعليمية (02) : - الموقف الأول : بعد تقسيم التلاميذ الى (04) أفواج ، ذكور واث ، نطلب من كل فوج بالجري لمسافة (400م) في زمن قدره (د1) للذكور ، و(200م) في زمن (د1) للاناث والتركيز على مسابقة الايقاع الجماعي ، والفوج الذي يتجح في قطع المسافة خلال هذا الزمن هو الفئز . - الموقف الثاني : نفس التقسيم السابق وعن طريق التتابع يقوم عناصر كل فوج بجري مسافة (4/100م) تتبج ، والفوج الذي يصل أولا هو الفئز ، تكون المنافسة جماعية . - الموقف الثالث : على شكل منافسة يقوم عناصر كل فوج بقطع مسافة ذكور (800م) واث (600م) ، بحيث تسجل النتائج والتركيز على تحقيق أفضل نتيجة ممكنة .	- احترام قائد الفوج خلال الجري . - تقدير الزمن وعدم التسابق الفردي . - عدم اسقاط الشاهد . - الرغبة في التحدي وتشجيع الزميل لضمان الفوز . - استثمار كل القوى لتحقيق أفضل وقت ممكن .
مرحلة التقييم	- العودة بالجسم الى الحالة الطبيعية . - فتح باب الحوار والمنافسة .	- الوضعية التعليمية (03) : - اجراء تمارين الاسترجاع . - جمع التلاميذ وتقييم الملاحظات وعلان النتج . - اجراء مناقشة علمة حول سيرورة الحصه ، والتحضير للحصه القادمة . - التحية الرياضية ثم الانصراف .	- ادراك أهمية الاسترجاع . - المشاركة الجماعية في المناقشة .