**المؤسسة : متوسطة ................................ الوحدة التعليمية : حصة تعلمية 02 المستوى : السنة الرابعة متوسط**

**الأستاذ : ................ النشاط الأول: الجري السريع**

**هدف الميدان البدني : تقوية عضلية لأجهزة الدعم المساعدة للسرعة النشاط الثاني : كرة اليد**

**هدف الميدان الجماعي : تكتيك بسيط دفاع هجوم وسائل الإنجاز : صافرة - ميقاتي - أقماع - كرات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **المراحل** | **محتوى التعلم** | **محتوى الانجاز** | **المدة** | **التوجيهات** |
| **المرحلة التحضيرية** | العمل على تحضير عمل الجسم والتركيز على عمل الاطراف للدخول في ممارسة النشاط  تقوية عضلية | يقوم التلاميذ بالتحرك البسيط داخل الساحة وفي كل الاتجاهات، وعند سماع شيء معين مثل :دائرة ، مربع أو وضعية مثل : جلوس، قيام ، قف يقومون بإنجازها في أسرع وقت | 10د | التحضير الجيد  مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات |
| **المرحلة التعلمية** | **النشاط 01:**  **ـتجنيد القوى اللازمة لتغيير إيقاع الجري لمواكبة الخصم .** | الموقف الأول :\* -عمل بالأفواج:  -يقوم عناصرالفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر .  الموقف الثاني :\* -يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيان مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل ومشي البطة والقفز برجلين في و ضعية الجلوس .  الموقف الثالث :-يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وبقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمنها المسار . | 15 د  15د  15د | التوازن أثناء الحركة  التنفس الجيد  العمل الجماعي |
| **النشاط 02 :**  **استثمار فضاء الهجوم واستغلال ثغرات الدفاع.**  **ـبناء دفاع جماعي لصد الهجوم** | الموقفالأول : -القيام بالتمريرات العشر .  الموقف الثاني : - الورشة1:دفاع هجوم بالكرة  - الورشة 02:وضع التلاميذ قاطرتين التنقل بالكرة عن طريق تلميذين وعند الوصول إلى المنطقة يتم تقاطع بسيط والقذف نحو المرمى .  الورشة:3 هجوم ’دفاع بواسطة 3 هجوم و3 دفاع ،3 قاطرات  الموقف الثالث :منافسة بين الأفواج مع التركيز ما تم عمله. | 10 د  15د  20د | التعاون بين الفريق  التموقع الجيد  التحكم في الكرة |
| **المرحلة الختامية** | - مناقشة عامة  ادراك اهمية الملاحظة الدقيقة  تقييم العمل المنجز | جمع الادوات  استرجاع ، مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة  جمع التلاميذ | 10د | بث الفرحة والسرور بين التلاميذ  المخاطبة بدون تردد امام الزملاء  الحث على النظافة |