**المؤسسة : متوسطة ................................... الوحدة التعليمية : حصة تعلمية 03 المستوى : السنة الرابعة متوسط**

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

**هدف الميدان البدني : تحدي المواجهة الفردية والجماعية والرغبة في الفوز النشاط الثاني : كرة اليد**

**هدف الميدان الجماعي : اقتناص الكرة وتنظيم هجوم معاكس 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 النشاطتقوية عضلية | -على شكل مجموعتين (كل مجموعة تتكون من فوجين):-يقوم كل فوجين بالنشاط في منتصف الملعب حيث يحاول كل فوج انجاز 10 تمريرات بين عناصرفوجه دون اضاعة الكرة في حين يحاول عناصرالفوج الآخر بإعاقته عن وصول الرقم , واسترجاع الكرة للقيام بنفس العمل . | 10 د | التحضير الجيدمساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات |
| **المرحلة التعلمية** | **النشاط 01:****ـالبحث عن السرعة القصوى****ديناميكية الخطوات** | - الموقفالأول: يقوم كل اثنين بالتنقل بالكرة عن طريق التمرير والاستقبال لمسافة محددة في حين يقوم اثنان آخران بالتنقل بسرعة لقطع نفس لمسافة ذهابا وإيابا. ثم تغيير المهام- الموقفالثاني:يقوم عناصر الفوج بالجري لمسافة مستقيمة في حركة جماعية برتم موحد ثم العودة برتم خفيف مع لتكرار لنفس المسافة-الموقفالثالث:إجراء منافسة بين عناصر الفوج في محاولة لاستباق الزمن . | 15د15د15 د | تشجيع الزملاءالتحكم في الكرة |
| **النشاط 02 :****ـالتموقع في الدفاع وحماية المنطقة.****ـالضغط على الهجوم وبعث الخطأ.** | الموقفالأول**:**- فريق في وضعية دفاع عند إشارة القائد ينطلق الفريق نحو منطقة المنافس .الموقفالثاني**:**وضع التلاميذ في قاطرة أمامهم تلميذ مقابل يقوم بتمريرة ارتدادية بحيث يمسكها التلميذ المقابل ويقوم بالتنقل السريع نحو المرمى .الموقف الثالث: منافسة بين الأفواج مع التركيز على اقتناص الكرة والتنقل السريع للهجوم | 10 د15د20د | تجنب الوقوف أثناء التنقل والمحافظة على الوضعية الأساسيةتمرير الكرة في الوقت المناسب |
| **المرحلة الختامية** | - مناقشة عامةادراك اهمية الملاحظة الدقيقةتقييم العمل المنجز | جمعالادوات،استرجاع ،مناقشةالاخطاءوالنقائصالمسجلةخلالالحصةجمع التلاميذ | 10د | بث الفرحة والسرور بين التلاميذالمخاطبة بدون تردد امام الزملاءالحث على النظافة |