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

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

**هدف الميدان البدني : القدرة على دمج المكتسبات السابقة النشاط الثاني : كرة اليد**

**هدف الميدان الجماعي : ترتيب الافعال طبق القواعد مضبوطة 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 عناصر فوجه دون إضاعة الكرة فيحين يحاول عناصر الفوج الآخر بإعاقته عن وصول الرقم , و استرجاع الكرة للقيام بنفس العمل . | 15د | التحضير الجيدمساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات |
| **المرحلة التعلمية** | **النشاط 01:****التحكم الجيد في الجسم** | - الموقف الأول: يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران , دوران نصف دائرة مع القفز , مشي البطة .الموقف الثاني:يقوم كل اثنين بالتنقل بالكرة عن طريق التمرير و الاستقبال لمسافة محددة فيحين يقوم اثنان آخران بالتنقل بسرعة لقطع نفس لمسافة ذهابا وإيابا. ثم تغيير المهام .-الموقف الثالث:إجراء منافسة بين عناصر الفوج في محاولة لاستباق الزمن المقترح , بحيث يحدد وقت متوسط يحاول خلاله العناصر قطع لمسافة المحددة. | 10د15د10د | التعاون بين عناصر الفوجاستقامة الجسم والجري في خط مستقيم |
| **النشاط 02 :****إدراك المكتسبات القبلية وتحسينها** | الموقف الأول : تمرير واستقبال بين 6 تلاميذ ذهابا و إيابا بالتناوب بين أعضاء الفوج. الموقف الثاني : وضع التلاميذ قاطرتين التنقل بالكرة عن طريق تلميذين وعند الوصول إلى المنطقة يتم تقاطع بسيط والقذف نحو المرمى .الموقف الثالث :منافسة بين الأفواج في محاولة لدمج المكتسبات القبلية | 10 د15د20د | روح التعاونالتأكيد على العودة السريعة للدفاع . |
| **المرحلة الختامية** | - مناقشة عامةادراك اهمية الملاحظة الدقيقةتقييم العمل المنجز | جمع الادواتاسترجاع ، مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصةجمع التلاميذ | 10د | بث الفرحة والسرور بين التلاميذالمخاطبة بدون تردد امام الزملاءالحث على النظافة |