**المؤسسة : متوسطة ................................ الوحدة التعليمية : حصة تعلمية 04 المستوى : السنة الرابعة متوسط**

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

**هدف الميدان البدني : إدراك أهمية التنسيق بين استقامة الجسم والأطراف والنظر للأمام النشاط الثاني : كرة اليد**

**هدف الميدان الجماعي : القذف من مختلف الأماكن 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 | لعبة التمريرات العشر حيث يقوم كل فوجين بالنشاط في نصف الملعب . | 10د | التحضير الجيد  مساعدة قائد الفريق في تنظيم عمل المجموعات |
| **المرحلة التعلمية** | **النشاط 01:**  **التنسيق بين مختلف أطراف 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 :\*تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والدي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسكبه قبل الوصول إلى مكانه  الموقف الثالث :\* نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله .بالعطاء رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه . والفوج الدي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله . | 15 د  15د  15د | التركيز الجيد  التمييز بين الاشارات  الجري في خط مستقيم |
| **النشاط 02 :**  **القذف من مختلف الوضعيات** | الموقف الأول : لعبة التمريرات العشر  الموقف الثاني : الورشة 1:وضع تلاميذ في شكل قاطرة مع محاولة التصويب بالارتقاء من خط 06 متر.  الورشة :02 نفس التمرين مع القفز من 9 أمتار باستعمال الارتقاء.  الورشة03: وضع مدافع ثابت لإعاقة المهاجم عند محاولة القذف من 9أمتار.  الموقف الثالث :منافسة بين الأفواج الكرة إلى منطقة الخصم . | 15 د  10د  20د | اختيارالوقت المناسب للارتقاء  التحكم في الكرة |
| **المرحلة الختامية** | - مناقشة عامة  ادراك اهمية الملاحظة الدقيقة  تقييم العمل المنجز | جمع الادوات  استرخاء ، مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة  جمع التلاميذ | 10د | بث الفرحة والسرور بين التلاميذ  المخاطبة بدون تردد امام الزملاء  الحث على النظافة |