**المؤسسة : متوسطة .................................. الوحدة التعليمية : حصة تعلمية 05 المستوى : السنة الرابعة متوسط**

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

**هدف الميدان البدني : التركيز عند تطبيق أوامرالانطلاق والتنفيذ السريع لإشارة الانطلاق النشاط الثاني : كرة اليد**

**هدف الميدان الجماعي : بناء خطة معاكسة لحظة المواجهة وإنجاح حركة نهائية صائبة 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:**  **سرعة الانطلاق**  **أهمية الحركة السريعة والمتزنة** | الموقف الأول :\* - يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل .  الموقف الثاني :يقوم عناصر الفريق بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور عبر الأقماع. ويحاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله، و الذي يمسك يؤدي عقوبة من طرف زميله.  الموقف الثالث :\* إجراء منافسة بين الأفواج مسافة 40م . | 15 د  15د  15د | سرعة الانطلاق  الجري في المحور  الحفاظ على توازن الجسم |
| **النشاط 02 :**  **التحرك الجماعي بالكرة**  **اختيار الوقت المناسب لحظة التمرير والاستقبال** | الموقفالأول : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد 3 أمتار ، في البداية في محاولة عدم مسك الكرة إلا عند الضرورة.  الموقف الثاني : عمل ثلاثي، على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم  الموقف الثالث :منافسة بين الأفواج مع التركيز على تطبيق العمل المنجز. | 15 د  10د  25د | التعاون والتنسيق بين الزملاء  عدم التخوف من ضياع الكرة اثناء التمرير واعادة المحاولة  التنقل الجماعي بالكرة |
| **المرحلة الختامية** | - مناقشة عامة  ادراك اهمية الملاحظة الدقيقة  تقييم العمل المنجز | جمع الادوات  مناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصة  جمع التلاميذ | 15د | بث الفرحة والسرور بين التلاميذ  المخاطبة بدون تردد امام الزملاء  الحث على النظافة |