**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 النشاطتقوية 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 الجيدمساعدة 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 د15د15د | سرعة الانطلاقالجري في المحورالحفاظ 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 للجسمالموقف الثالث :منافسة بين الأفواج مع التركيز على تطبيق العمل المنجز. | 15 د10د25د | التعاون والتنسيق بين الزملاءعدم التخوف من ضياع الكرة اثناء التمرير واعادة المحاولةالتنقل الجماعي بالكرة |
| **المرحلة الختامية** | - مناقشة عامةادراك اهمية الملاحظة الدقيقةتقييم العمل المنجز | جمع الادواتمناقشة الاخطاء والنقائص المسجلة خلال الحصةجمع التلاميذ | 15د | بث الفرحة والسرور بين التلاميذالمخاطبة بدون تردد امام الزملاءالحث على النظافة |