

- النشاط: تربية بدنية

- مؤشر الكفاءة : أن يجري المتعلم على مستقيم

- موضوع الحصة: الجري السريع

بسرعة قصوى دون فقدان التوازن .

- الكفاءة المستهدفة: القدرة على الجري السريع على مسالك مختلفة - الوحدة: 01

- المدة: 45 د

سيرورة الحصة	أنشطة التعلم	أنشطة المتعلم
<u>وضعية الانطلاق</u> مرحلة الإحماء العام	- يؤدي بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة . - المشي على المشطين وعلى كعب القدم وعلى الجانب الخارجي للقدم - المشي مع ثني الركبتين - المشي بخطوات طويلة - المشي مع محاولة لمس الصدر بالركبة - المشي بخطوات سريعة مع حركات دائرية للذراعين - المشي مع ثني الجذع أماما وإلى الخلف ولمس الأرض باليدين - المشي على ساق واحدة مع مسك مفصل الساق الثانية باليدين - الجري الخفيف مع ثني الركبتين إلى الخلف - الوثب إلى الأمام والخلف - الجري في اتجاه معكوس لمسافة معينة ثم عكس الاتجاه عند إشارة المدرب - الجري من وضعية جلوس أو رقود عند إشارة المدرب - الجري السريع ثم الوقوف مباشرة عند إشارة المدرب - الجري السريع ثم تبديل الاتجاه عند إشارة المدرب - الجري ثم الوثب بقدم واحدة عند إشارة المدرب . يفصل كل تمرين عن سابقه بعملية التنفس (شهيق ، زفير) العميق مع ثني الجسم إلى الأمام .	يستعد يؤدي الحركات يطبق التعليمات
<u>مرحلة بناء</u> <u>بناء الوحدة</u> <u>التعلمية</u> <u>وتطبيقها</u>	- بعد تحضير وإعداد الحصة يتحول دور المعلم إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادئ : - يشرح ، ويقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ . - يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة . - يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ . - يثير ، يشوق ، يطمئن ، ويساعد المتعلمين . <u>اللعبة : لعبة الليل والنهار</u> يقف التلاميذ موجتان متقابلتان في منتصف الملعب (مستطيل) واحدة تمثل الليل والأخرى تمثل النهار عند إشارة المعلم تهرب إحداها والأخرى تطاردها . <u>التوجيهات :</u> - ترك مسافات بين التلاميذ - - حثهم على الجري بسرعة على خط مستقيم .	يعرف يكشف يؤدي الألعاب المقترحة ويطبق التوجيهات المقدمة
<u>استثمار المكتسبات</u> مرحلة العودة إلى الهدوء	- قد تكون بلعبة هادئة أو بحوصلة ما جاء في الحصة . - تعلن فيها النتائج إن كانت هناك ألعاب تنافسية . - تحضر فيها الحصة القادمة . - المشي في الساحة و تقديم أنشودة .	يطبق التعليمات للعودة إلى الهدوء

الملاحظات:

- النشاط: تربية بدنية - مؤشر الكفاءة : أن يجري المتعلم على مستقيم بسرعة
- موضوع الحصة : الجري السريع - قصوى دون فقدان التوازن .
- الكفاءة المستهدفة: القدرة على الجري السريع على - الوحدة: 02 - المسالك مختلفة .
- المسالك مختلفة .

سيرورة الحصة	أنشطة التعلم	أنشطة المتعلم
<u>وضعية الانطلاق</u> مرحلة الإحماء العام	- يؤدي بالمشي والجري الخفيف وبعض حركات الوثب والتمرينات البدنية الخاصة بالمرونة . - المشي على المشطين وعلى كعب القدم وعلى الجانب الخارجي للقدم - المشي مع ثني الركبتين - المشي بخطوات طويلة - المشي مع محاولة لمس الصدر بالركبة - المشي بخطوات سريعة مع حركات دائرية للذراعين - المشي مع ثني الجذع أماما وإلى الخلف ولمس الأرض باليدين - المشي على ساق واحدة مع مسك مفصل الساق الثانية باليدين - الجري الخفيف مع ثني الركبتين إلى الخلف - الوثب إلى الأمام والخلف - الجري في اتجاه معكوس لمسافة معينة ثم عكس الاتجاه عند إشارة المدرب - الجري من وضعية جلوس أو رقود عند إشارة المدرب - الجري السريع ثم الوقوف مباشرة عند إشارة المدرب - الجري السريع ثم تبديل الاتجاه عند إشارة المدرب - الجري ثم الوثب بقدم واحدة عند إشارة المدرب يفصل كل تمرين عن سابقه بعملية التنفس (شهيق ، زفير) العميق مع ثني الجسم إلى الأمام .	- استعداد التلميذ لتنفيذ وجباته
<u>مرحلة بناء التعلم</u> بناء الوحدة التعليمية وتطبيقها	- بعد تحضير وإعداد الحصة يتحول دور المعلم إلى تنشيط القسم وتسيير مراحل الدرس ميدانيا ، وهذا يستوجب تطبيق مبادئ : - يشرح ، ويقوم بالعرض بنفسه أو عن طريق تلميذ . - يعلن عن بداية ونهاية العمل ، بواسطة إشارات مفهومة - يصحح فرديا وجماعيا ويقوم أعمال التلاميذ . - يثير ، يشوق ، يطمئن ، ويساعد المتعلمين . <u>اللعبة : الباز والعصافير</u> - يصطف التلاميذ (العصافير) على أحد خطي عرض الملعب - يعين المعلم تلميذا بدور الباز ، يأخذ مكانه داخل الملعب . - عند الإشارة تحاول العصافير عبور الملعب مجتنبات الباز - كل عصفور يلمس من طرف الباز يصبح بدوره بازا مساعدا للأول أو يقصى من اللعب - يعلن فائزا العصفور الذي بقي الأخير دون أن يمسك . <u>التوجيهات :</u> - ترك مسافات بين التلاميذ - - حثهم على الجري بسرعة على خط منعرج .	- تحديد المحتوى (وضعية التعلم) لكل هدف وتوزيعها على المدى الزمني (لعبة الباز والعصافير)
<u>استثمار المكتسبات</u> - لعبة هادئة و حوصلة ما جاء في الحصة . - تعلن فيها النتائج بعد الألعاب التنافسية . - تحضر فيها الحصة القادمة . - المشي في الساحة و تقديم أنشودة .	- العودة إلى الهدوء	

الملاحظات :

- النشاط: تربية بدنية
 - موضوع الحصة: التنظيم (التوازن الفردي)
 - الكفاءة المستهدفة: القدرة على المحافظة على
 التوازن عند أداء الحركات.
- مؤشر الكفاءة :- التوازن عند تنفيذ حركات بسيطة فرديا.
 - التوازن عند تنفيذ حركات مركبة نوعا ما فرديا.
 - الوحدة: 02
 - المدة: 60د + 60د

سيرورة الحصة	أنشطة التعلم	أنشطة المتعلم
<u>وضعية الانطلاق</u>	* التهيئة : الجري الخفيف و المشي المنظم حول الملعب. - تنفيذ حركات الإحماء فرديا و جماعيا.	يتنهيا ينفذ
<u>مرحلة بناء التعلم</u>	* تقسيم التلاميذ إلى أفواج التنبيه إلى ضرورة الملاحظة و التركيز عند تنفيذ الحركات من أجل التنسيق والتدقيق في أداء هذه الحركات. - الحث على تنفيذ حركات بسيطة مع المحافظة على التوازن. - تنفيذ حركات مركبة نوعا ما فرديا مع المحافظة على التوازن. * - شرح آليات العمل الفردي المتمثل في الإحماء و التهيئة العضلية للقيام بالعمل الفردي أو الجماعي على حدّ سواء.	ينفذ " يدرك
<u>استثمار المكتسبات</u>	- تنظيم التلاميذ في أفواج - لعب حر ألعاب المطاردة و المواجهة. - العودة للهدوء بجمع التلاميذ إنشاد في حالة مشي. مرافقتهم إلى المغسل.	يلعب يهدأ

الملاحظات

.....:

.....

- النشاط: تربية بدنية

- موضوع الحصة: التنظيم (التوازن الجماعي)

- الكفاءة المستهدفة: القدرة على المحافظة على

التوازن عند أداء الحركات.

- مؤشر الكفاءة :- التوازن أثناء أداء عمليات بسيطة جماعيا.

- تكاملية الأدوار في العمل الجماعي.

- الوحدة: 01

- المدة: 60د + 60د

سيرورة الحصة	أنشطة التعلم	أنشطة المتعلم
<u>وضعية الانطلاق</u>	* التهيئة : الجري الخفيف و المشي المنظم حول الملعب. - تنفيذ حركات الإحماء فرديا و جماعيا.	يتهيأ ينفذ
<u>مرحلة بناء التعلم</u>	* تقسيم التلاميذ إلى أفواج التنبيه إلى ضرورة الملاحظة و التركيز عند تنفيذ الحركات من أجل التنسيق والتدقيق في أداء هذه الحركات. - الحث على تنفيذ حركات بسيطة جماعيا مع المحافظة على التوازن. - تنفيذ حركات مركبة نوعها ما جماعيا مع المحافظة على التوازن. * - شرح آليات العمل الجماعي المتمثل في التكامل في أداء الأدوار و القيام بالعمل الفردي أو الجماعي على حدّ سواء.	ينفذ " يدرك
<u>استثمار المكتسبات</u>	- تنظيم التلاميذ في أفواج - لعب حر ألعاب المطاردة و المواجهة. - العودة للهدوء بجمع التلاميذ إنشاد في حالة مشي. مرافقتهم إلى المغسل.	يلعب يهدأ

الملاحظات

.....:

.....

- النشاط: تربية بدنية

- موضوع الحصة: التسيير (مختلف المجهودات)

- الكفاءة المستهدفة: القدرة على ضبط و تسيير

- الوحدة: 02

المجهودات بفعالية و أمان.

- المدة: 60د + 60د

- مؤشر الكفاءة :- مجهود شديد لمدة قصيرة.

- مجهود ضعيف لمدة طويلة نوعا ما.

سيرورة الحصة	أنشطة التعلم	أنشطة المتعلم
<u>وضعية الانطلاق</u>	* التهيئة : الجري الخفيف و المشي المنظم حول الملعب. - تنفيذ حركات الإحماء فرديا و جماعيا.	يتهيأ ينفذ
<u>مرحلة بناء التعلم</u>	* تقسيم التلاميذ إلى أفواج التنبيه إلى ضرورة الملاحظة و التركيز عند تنفيذ الحركات من أجل التنسيق والتدقيق في أداء هذه الحركات. - الحث على تنفيذ حركات بسيطة فرديا و جماعيا مع المحافظة على التوازن. - تنفيذ مجهود شديد خلال مدة قصيرة - تنفيذ مجهود ضعيف خلال مدة طويلة . * - شرح آليات العمل الفردي المتمثل في تنفيذ مختلف المجهودات بفعالية و أمان فرديا أو جماعيا على حدّ سواء.	ينفذ " يدرك
<u>استثمار المكتسبات</u>	- تنظيم التلاميذ في أفواج - لعب حر ألعاب المطاردة و المواجهة. - العودة للهدوء بجمع التلاميذ إنشاد في حالة مشي. مرافقتهم إلى المغسل.	يلعب يهدأ

الملاحظات

.....:

.....

- النشاط: تربية بدنية
 - موضوع الحصة: التسيير (مختلف المجهودات)
 - الكفاءة المستهدفة: القدرة على ضبط و تسيير
 - المجهودات بفعالية و أمان.
- مؤشر الكفاءة :- توزيع المجهودات على المسافة و مداومتها.
 - تقاسم الدور مع الزميل لمداومة المجهود.
 - الوحدة: 02
 - المدة: 60 + 60د

سيرورة الحصة	أنشطة التعلم	أنشطة المتعلم
<u>وضعية الانطلاق</u>	* التهيئة : الجري الخفيف و المشي المنظم حول الملعب. - تنفيذ حركات الإحماء فرديا و جماعيا.	ينتهي ينفذ
<u>مرحلة بناء التعلم</u>	* تقسيم التلاميذ إلى أفواج التنبيه إلى ضرورة الملاحظة و التركيز عند تنفيذ الحركات من أجل التنسيق و التدقيق في أداء هذه الحركات. - الحث على توزيع المجهودات على المسافة و مداومتها. - الحث على تقاسم الدور مع الزميل لمداومة المجهود. * - شرح آليات العمل الفردي و الجماعي المتمثل في تنفيذ مختلف المجهودات بفعالية و أمان فرديا أو جماعيا على حدّ سواء.	ينفذ " يدرك
<u>استثمار المكتسبات</u>	- تنظيم التلاميذ في أفواج - لعب حر ألعاب المطاردة و المواجهة. - العودة للهدوء بجمع التلاميذ إنشاد في حالة مشي. مرافقتهم إلى المغسل.	يلعب يهدأ

.....: الملاحظات

- النشاط: تربية بدنية
 - موضوع الحصة: التسيير (منهجية التدخل)
 - الكفاءة المستهدفة: القدرة على تحديد مستوى
 إمكانياته الحركية لبناء تدخلاته.
 - مؤشر الكفاءة: فهم الموقف للتدخل بأمان.
 - وضع منهجية للتدخل فرديا.
 - الوحدة: 02
 - المدة: 60 + 60

سيرورة الحصة	أنشطة التعلم	أنشطة المتعلم
<u>وضعية</u> <u>الانطلاق</u>	* التهيئة : الجري الخفيف و المشي المنظم حول الملعب. - تنفيذ حركات الإحماء فرديا و جماعيا.	يتهيأ ينفذ
<u>مرحلة</u> <u>بناء</u> <u>التعلم</u>	* تقسيم التلاميذ إلى أفواج التنبيه إلى ضرورة الملاحظة و التركيز عند تنفيذ الحركات من أجل التنسيق والتدقيق في أداء هذه الحركات. - الحث على فهم الموقف للتدخل بأمان . - الحث على وضع منهجية للتدخل فرديا . * - شرح آليات العمل الفردي المتمثل في تنفيذ مختلف التدخلات بفاعلية و أمان فرديا .	ينفذ " يدرك
<u>استثمار</u> <u>المكتسبات</u>	- تنظيم التلاميذ في أفواج - لعب حر ألعاب المطاردة و المواجهة. - العودة للهدوء بجمع التلاميذ إنشاد في حالة مشي. مرافقتهم إلى المغسل.	يلعب يهدأ

الملاحظات

.....

- النشاط: تربية بدنية
- موضوع الحصة: التسيير (منهجية التدخل)
- الكفاءة المستهدفة: القدرة على تحديد مستوى
إمكانياته الحركية لبناء تدخلاته.

- مؤشر الكفاءة :- وضع منهجية للتدخل جماعيا.
- تعديل طريقة التدخل حسب المستجذات.
- الوحدة: 02
- المدة: 60 + 60

سيرورة الحصة	أنشطة التعلم	أنشطة المتعلم
<u>وضعية الانطلاق</u>	* التهيئة : الجري الخفيف و المشي المنظم حول الملعب. - تنفيذ حركات الإحماء فرديا و جماعيا.	ينتهي ينفذ
<u>مرحلة بناء التعلم</u>	* تقسيم التلاميذ إلى أفواج التنبيه إلى ضرورة الملاحظة و التركيز عند تنفيذ الحركات من أجل التنسيق والتدقيق في أداء هذه الحركات. - الحث على وضع منهجية للتدخل جماعيا . - الحث على تعديل طريقة التدخل حسب المستجذات . * - شرح آليات العمل الفردي و الجماعي المتمثل في تنفيذ مختلف التدخلات و أمان فرديا أو جماعيا على حدّ سواء.	ينفذ " يدرك
<u>استثمار المكتسبات</u>	- تنظيم التلاميذ في أفواج - لعب حر ألعاب المطاردة و المواجهة. - العودة للهدوء بجمع التلاميذ إنشاد في حالة مشي. مرافقتهم إلى المغسل.	يلعب يهدأ

الملاحظات

.....
.....

- الكفاءة المستهدفة: القدرة على تحديد و اختيار الحلول بعد دراسة الموقف.

المدة: 60د + 60د

الملاحظات:

- النشاط: تربية بدنية

- موضوع الحصة: التكيف (اختيار الحلول)

- الكفاءة المستهدفة: القدرة على تحديد و اختيار

الحلول بعد دراسة الموقف.

- مؤشر الكفاءة :- القيام بالتعديل حسب المستجدات.

- الوحدة: 03

- المدة: 60 + 60د

سيرورة الحصة	أنشطة التعلم	أنشطة المتعلم
<u>وضعية</u> <u>الانطلاق</u>	* التهيئة : الجري الخفيف و المشي المنظم حول الملعب. - تنفيذ حركات الإحماء فرديا و جماعيا.	ينتهي ينفذ
<u>مرحلة</u> <u>بناء</u> <u>التعلم</u>	* تقسيم التلاميذ إلى أفواج التنبيه إلى ضرورة الملاحظة و التركيز عند تنفيذ الحركات من أجل التنسيق والتدقيق في أداء هذه الحركات. - الحث على دراسة و تحليل الموقف . - الحث على انتقاء الحل المناسب لمواجهة الموقف ، و القيام بالتعديل حسب المستجدات. * - شرح آليات العمل الفردي و الجماعي المتمثل في اختيار الحلول المناسبة .	ينفذ " يدرك
<u>استثمار</u> <u>المكتسبات</u>	- تنظيم التلاميذ في أفواج - لعب حر ألعاب المطاردة و المواجهة. - العودة للهدوء بجمع التلاميذ إنشاد في حالة مشي. مراقبتهم إلى المغسل.	يلعب يهدأ

الملاحظات

.....
.....

- النشاط: تربية بدنية
- موضوع الحصة: التكيف (التكيف و التعديل)
- الكفاءة المستهدفة: القدرة على تغيير و تكيف
تصرفاته انطلاقا من إدراك وفهم الموقف.

- مؤشر الكفاءة :- تحديد منهجية التدخل فرديا و جماعيا.
- مواجهة الموقف في الوقت و المكان المناسبين.
- الوحدة: 03
- المدة: 60+60

سيرورة الحصة	أنشطة التعلم	أنشطة المتعلم
<u>وضعية الانطلاق</u>	* التهيئة : الجري الخفيف و المشي المنظم حول الملعب. - تنفيذ حركات الإحماء فرديا و جماعيا.	يتهيأ ينفذ
<u>مرحلة بناء التعلم</u>	* تقسيم التلاميذ إلى أفواج التنبيه إلى ضرورة الملاحظة و التركيز عند تنفيذ الحركات من أجل التنسيق و التدقيق في أداء هذه الحركات. - الحث على تحديد منهجية التدخل فرديا و جماعيا . - الحث على مواجهة الموقف في الوقت و المكان المناسبين. * - شرح آليات العمل الفردي و الجماعي المتمثل في اختيار الحلول المناسبة من أجل مواجهة مختلف المواقف .	ينفذ " يدرك
<u>استثمار المكتسبات</u>	- تنظيم التلاميذ في أفواج - لعب حر ألعاب المطاردة و المواجهة. - العودة للهدوء بجمع التلاميذ إنشاد في حالة مشي. مرافقتهم إلى المغسل.	يلعب يهدأ

الملاحظات

.....
.....

- مؤشر الكفاءة : بالتحول من موقف لآخر في الوقت المناسب

لمواجهة المستجدات.

03 - الوحدة:

المدة: 60 + 60

.....: الملاحظات:

مع تحيات

منتديات تينيزيا أون لاين التعليمية

www.tunisia-online.net

منتديات تينيزيا أون لاين التعليمية

مذكرات
في مواد
التنشئة الاجتماعية

التمن: من 7 إلى 11 د

للاتصال: 98 589 905

مذكرات
في
الرياضيات

التمن: من 5 إلى 10 د

للاتصال: 98 589 905

مذكرات
في
الإيقاظ العلمي

التمن: من 5 إلى 9 د

للاتصال: 98 589 905

مذكرات
لكل مواد
اللغة العربية

التمن: من 5 إلى 10 د

للاتصال: 98 589 905