

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – الطور الثاني من التعليم المتوسط (السنة 2 أو 3 متوسط حسب التنظيم) في كرة السلة وكرة اليد وفق المقاربة بالكفاءات.

### □ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – الطور الثاني متوسط

🏀 ميدان الألعاب الجماعية: كرة السلة + كرة اليد

#### 🎯 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من اكتساب وتوظيف المهارات الأساسية للألعاب الجماعية (التمرير، الاستقبال، التنطيط/المراوغة، التصويب) داخل وضعيات لعب بسيطة ومباريات مصغرة مع احترام القواعد وتنمية روح التعاون.

### III التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت (8 أسابيع لكل نشاط)

🎯 الهدف: اكتساب المهارات الأساسية

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
🏀 كرة السلة	-التنطيط باليدين (يمين/يسار)- التمرير والاستقبال- التحرك بالكرة	-ألعاب فردية (تحكم بالكرة)- 1 ضد 1 / 2 ضد 2
□ كرة اليد	-التمرير القصير والبسيط- الاستقبال الثابت والمتحرك- التنقل بالكرة	-تمرير ثنائي- ألعاب 2 ضد 1

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع لكل نشاط)

🎯 الهدف: إدماج المهارات في اللعب

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
🏀 كرة السلة	-التصويب من الثبات والحركة- الدفاع الفردي البسيط- الهجوم السريع البسيط	3-3 ضد 3- ألعاب مصغرة نحو السلة
□ كرة اليد	-التصويب نحو المرمى- الهجوم الخاطف- التمرکز الدفاعي	3-3 ضد 3 / 4 ضد 4- مباريات مصغرة

## ● الفترة الثالثة: الإتقان والتطبيق (8 أسابيع لكل نشاط)

### 🎯 الهدف: اللعب الجماعي المنظم

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
كرة السلة	-تنظيم هجوم جماعي بسيط- التحول الدفاعي/الهجومي- اتخاذ القرار	-مباريات 4 ضد 4 / 5 ضد 5
كرة اليد	-بناء هجمات جماعية بسيطة- الدفاع الجماعي- احترام القواعد	-مباريات 5 ضد 5

### □ مراحل التعلم المعتمدة

#### □ 1 التثبيت

- تعلم المهارات الأساسية
- التحكم في الكرة
- تقليل الأخطاء

#### □ 2 التطوير

- إدماج المهارات في اللعب
- التعاون بين اللاعبين
- تحسين التوقيع

#### □ 3 الإتقان

- اللعب الجماعي المنظم
- احترام القواعد
- المشاركة في مباريات مصغرة

### 🎯 الوضعيات التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (لعب تحدي)
- تمارين تقنية بسيطة (تمرير، تنطيط، تصويب)
- ألعاب مصغرة (1 ضد 1 / 2 ضد 2 / 3 ضد 3)
- مباريات مصغرة
- وضعية تقويم ختامي (مباراة صافية)

## 🏆 مؤشرات النجاح

### 🏀 كرة السلة

- التحكم في التنطيط والتمرير
- القدرة على التصويب نحو الهدف
- التعاون داخل الفريق

### □ كرة اليد

- دقة التمرير
- القدرة على التصويب
- اللعب الجماعي البسيط

### 🏆 ملاحظة بيداغوجية

- في الطور المتوسط يتم التركيز على:
  - تعلم المهارات الأساسية
  - اللعب المصغر قبل المباراة الرسمية
  - تنمية التعاون واللعب النظيف
- الهدف هو بناء قاعدة حركية قوية للأطوار اللاحقة

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – الطور الثاني من التعليم المتوسط في كرة الطائرة وفق المقاربة بالكفاءات (تثبيت → تطوير → إدماج/تطبيق):

## □ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – الطور الثاني متوسط

### ● ميدان الألعاب الجماعية: كرة الطائرة

#### 🎯 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من اكتساب المهارات الأساسية في كرة الطائرة (التمرير العلوي والسفلي، الاستقبال، الإرسال البسيط) وتوظيفها داخل وضعيات لعب مصغرة مع تنمية التعاون، التمتع، واحترام القواعد.

#### III التوزيع السنوي (3 فترات)

##### □ الفترة الأولى: التثبيت (8 أسابيع)

##### 🎯 الهدف: اكتساب المهارات الأساسية

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
التمرير	-التمرير العلوي (من فوق الرأس)- التمرير السفلي (بالساعدين)	-تمارين ثنائية ثابتة ومتحركة- تمرير نحو الحائط أو بين زملاء
الاستقبال	-استقبال الكرة بالساعدين- التحكم في قوة الكرة	2 -ضد 0- استقبال وإعادة التمرير
الإرسال	-الإرسال من الأسفل (بسيط)- توجيه الكرة نحو الهدف	-محاولات فردية نحو مناطق محددة

##### □ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع)

##### 🎯 الهدف: إدماج المهارات في اللعب

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
التمرير والإعداد	-ربط الاستقبال بالتمرير- تحسين دقة التوجيه	-سلسلة 3 لمسات (استقبال- تمرير-إرسال)
الإرسال	-تحسين دقة الإرسال- الإرسال الموجه	-ألعاب توجيه الإرسال نحو مناطق ضعيفة
اللعب الجماعي	-تنظيم 2 إلى 3 لمسات	2 -ضد 2 / 3 ضد 3

## ● الفترة الثالثة: الإدماج والتطبيق (8 أسابيع)

### 🎯 الهدف: اللعب الجماعي المنظم

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
الهجوم	-بناء هجوم بسيط جماعي- استغلال الفراغات	-مباريات 3 ضد 3 / 4 ضد 4
الدفاع	-التموقع الدفاعي البسيط- رد الكرة بسرعة	-دفاع ضد هجوم بسيط
التنظيم	-التعاون داخل الفريق- احترام القواعد	-مباريات مصغرة تنافسية

### □ مراحل التعلم المعتمدة

#### □ 1 التثبيت

- تعلم المهارات الأساسية
- التحكم في الكرة
- تقليل الأخطاء التقنية

#### □ 2 التطوير

- إدماج المهارات في اللعب
- تحسين التعاون بين اللاعبين
- تحسين التمرکز

#### □ 3 الإدماج

- اللعب الجماعي المصغر
- احترام القواعد
- اتخاذ القرار البسيط

### 🎯 الوضعيات التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (تحدي تمرير/تسجيل نقطة)
- تمارين تقنية بسيطة (تمرير، استقبال، إرسال)
- ألعاب مصغرة (1 ضد 1 / 2 ضد 2 / 3 ضد 3)
- وضعيات إدماج (لعب موجه)
- وضعية تقويم ختامي (مباراة صافية)

## 🎯 مؤشرات النجاح

- التحكم في التميرير العلوي والسفلي
- القدرة على استقبال الكرة بشكل صحيح
- تنفيذ الإرسال البسيط بدقة
- التعاون داخل الفريق
- احترام قواعد اللعب

## 👉 ملاحظة بيداغوجية

- في الطور المتوسط يتم التركيز على:
  - التعلم التدريجي للمهارات الأساسية
  - اللعب المصغر قبل المباريات الكاملة
  - تنمية روح الفريق والتعاون
- الهدف هو بناء قاعدة قوية للطور الثانوي

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – الطور الثاني من التعليم المتوسط في ألعاب القوى: سباق السرعة + سباق 800 متر وفق المقاربة بالكفاءات (تثبيت → تطوير → إدماج/تطبيق):

□ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – الطور الثاني متوسط

□ ♂ سباق السرعة + 800م

♣ الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من اكتساب وتطوير القدرات البدنية الأساسية (السرعة، التحمل، التوافق الحركي) وتوظيفها في:

- ♂ سباقات السرعة القصيرة (30-60م)
- ♂ سباق 800 متر (التحمل الهوائي والتحمل الخاص)

مع تحسين الانطلاق، الجري الإيقاعي، والتحكم في الجهد.

▣ التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت (8 أسابيع)

♣ الهدف: تعلم الأساسيات التقنية والبدنية

النشاط	التعلمات الأساسية	الوضعية التعليمية
□ ♂ سباق السرعة	-وضعية الانطلاق الصحيحة- الجري في خط مستقيم- سرعة الخطوات	-انطلاقات 20-30م- سباقات قصيرة فردية وجماعية
□ ♂ سباق 800م	-الجري المستمر بوتيرة منخفضة- التنفس الصحيح- التحمل العام	-جري 400-600م- ألعاب جري ممتعة جماعية

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع)

## 🎯 الهدف: تحسين الأداء وربط التقنية بالإيقاع

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
♂ سباق السرعة	-تحسين الانطلاقة- التسارع التدريجي- الحفاظ على السرعة	-سباقات 40-60م- منافسات مصغرة
♂ 800م	-توزيع الجهد (Pacing) بسيط - (الجري الإيقاعي- مقاومة التعب	-جري 600-800م مقسم- ألعاب تنافسية جماعية

## ● الفترة الثالثة: الإدماج والتطبيق (8 أسابيع)

### 🎯 الهدف: الأداء شبه التنافسي

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
♂ سباق السرعة	-انطلاقة فعالة- تسارع قوي- إنهاء السباق (Finish)	-سباقات 60م و80م- قياس الزمن
♂ 800م	-تنظيم الجري (بداية-وسط-نهاية)- التحكم في الجهد- التحمل الخاص	-سباق 800م كامل- منافسات صفية

### □ مراحل التعلم المعتمدة

#### □ 1 التثبيت

- تعلم أساسيات الجري
- تحسين التوافق الحركي
- اكتساب التحمل الأساسي

#### □ 2 التطوير

- تحسين السرعة والإيقاع
- إدماج التقنية أثناء الجري
- تطوير التحمل الخاص

## □ 3 الإدماج

- أداء شبه تنافسي
- احترام قواعد السباق
- تحسين الزمن والنتيجة

## ✈️الوضعيات التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (سباق تحدي)
- تمارين تقنية (انطلاق – تسارع – تنفس)
- جري فترات قصيرة (Interval مبسط)
- سباقات مصغرة جماعية
- وضعية تقويم ختامي (30م + 800م)

## 🎯 مؤشرات النجاح

### ♂️ □ سباق السرعة

- انطلاقة صحيحة وسريعة
- تحسين زمن 30-60م
- الحفاظ على السرعة

### ♂️ □ 800 متر

- توزيع جيد للجهد
- الجري الإيقاعي
- القدرة على إنهاء السباق

## ✈️ملاحظة بيداغوجية

- في الطور المتوسط يتم التركيز على:
  - تعلم الأساسيات الحركية للعدو
  - التدرج من المسافة القصيرة إلى المتوسطة
  - تنمية التحمل والسرعة بطريقة ممتعة
- الهدف هو بناء قاعدة قوية لألعاب القوى في الثانوي

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – الطور الثاني من التعليم المتوسط في ألعاب القوى: رمي الجلة والقفز الطويل وفق المقاربة بالكفاءات (تثبيت → تطوير → إدماج/تطبيق):

□ 1 □ المخطط السنوي للتربية البدنية – الطور الثاني متوسط

□ ♂ □ ميدان ألعاب القوى: رمي الجلة + القفز الطويل

⊕ الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من اكتساب وتطوير القدرات البدنية الأساسية (القوة، التوازن، التوافق، السرعة) وتوظيفها في:

- □ ♂ □ رمي الجلة (الدفع – التوازن – التوجيه)
- □ ♂ □ القفز الطويل (الاقتراب – الارتقاء – الهبوط)

مع تحسين الأداء الحركي في وضعيات تنافسية مبسطة.

▮ التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت (8 أسابيع)

⊕ الهدف: اكتساب الأساسيات الحركية

الوضعية التعليمية	التعلم الأساسية	النشاط
-رمي نحو أهداف محددة- تمارين قوة خفيفة	-مسك الجلة بشكل صحيح- الدفع من الثبات- التوازن بعد الرمي	♂ □ رمي الجلة
-قفزات قصيرة تقنية- تمارين ارتقاء وتوازن	-الاقتراب الجري الخفيف- الارتقاء من رجل واحدة- الهبوط الآمن	♂ □ القفز الطويل

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع)

🎯 الهدف: إدماج السرعة مع التقنية

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
رمي الجلة ♂ □ ♀ □	-الدفع مع الحركة الأمامية- نقل الوزن تدرجياً- تحسين المسافة	-رمي من 3-5 خطوات- منافسات مصغرة
♂ □ القفز الطويل	-تحسين سرعة الاقتراب- الارتقاء الفعال- التحكم في الطيران	-قفزات كاملة (6-10 خطوات)- قياس المسافات

● الفترة الثالثة: الإدماج والتطبيق (8 أسابيع)

🎯 الهدف: الأداء شبه التنافسي

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
رمي الجلة ♂ □ ♀ □	-تقنية الرمي شبه الكاملة- تنسيق القوة والتوازن- تحسين الإنجاز	-رميات تنافسية- قياس وتحليل النتائج
♂ □ القفز الطويل	-الاقتراب المنتظم والسريع- الارتقاء القوي- تحسين المسافة النهائية	-مسابقات صفية- تقييم رقمي

□ مراحل التعلم المعتمدة

□ 1 التثبيت

- تعلم المهارات الأساسية
- التحكم في الجسم والأداة
- تقليل الأخطاء الحركية

□ 2 التطوير

- دمج السرعة مع القوة
- تحسين التوافق الحركي
- رفع مستوى الأداء

## 3 الإدماج □

- أداء شبه تنافسي
- تحسين المسافات
- احترام قواعد المنافسة

## الوضعيات التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (تحدي المسافة)
- تمارين تقنية جزئية (رمي / قفز)
- وضعيات إدماج حركي
- منافسات مصغرة بين التلاميذ
- وضعية تقويم ختامي (قياس رسمي)

## مؤشرات النجاح

### رمي الجلة □ ♂ □

- تحسين مسافة الرمي تدريجياً
- التحكم في التوازن
- أداء الدفع بشكل صحيح

### القفز الطويل □ ♂ □

- دقة الاقتراب
- قوة الارتقاء
- تحسين المسافة النهائية

## ملاحظة بيداغوجية

- في الطور المتوسط يتم التركيز على:
  - تعلم الأساسيات التقنية الحركية
  - الانتقال التدريجي إلى الأداء التنافسي البسيط
  - تنمية القوة والسرعة والتوازن
- الهدف هو إعداد قاعدة قوية للطور الثانوي