

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – الطور الثالث من التعليم المتوسط (السنة 4 متوسط) في كرة السلة وكرة اليد وفق المقاربة بالكفاءات (تثبيت → تطوير → إدماج/تطبيق تنافسي):

□ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 4 متوسط (الطور الثالث)

🏀 ميدان الألعاب الجماعية: كرة السلة + كرة اليد

🎯 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من توظيف المهارات الأساسية والمتقدمة في الألعاب الجماعية (التمرير، الاستقبال، التنطيط/المراوغة، التصويب) داخل مباريات منظمة وتنافسية مع تحسين:

- اتخاذ القرار السريع
- التنظيم الجماعي الهجومي والدفاعي
- احترام القوانين
- الفعالية داخل اللعب

📅 التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت المتقدم (8 أسابيع لكل نشاط)

🎯 الهدف: تثبيت المهارات تحت الضغط

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعية التعليمية
كرة السلة	-تنطيط باليدين تحت الضغط- التمرير السريع والدقيق- الاستقبال في الحركة	1- ضد 1 / 2 ضد 2- ألعاب ضغط ومساحات صغيرة
كرة اليد	-التمرير في السرعة- التنطيط أثناء الجري- الاستقبال السريع	2- ضد 2 / 3 ضد 2- وضعيات تفوق/نقص عددي

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع لكل نشاط)

🎯 الهدف: إدماج المهارات في اللعب الجماعي

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
كرة السلة 🏀	-التصويب تحت الضغط- الهجوم السريع (Fast break)-الدفاع الفردي والجماعي البسيط	3- ضد 3 / 4 ضد 4- بناء هجوم منظم
كرة اليد □	-التصويب في الحركة- بناء الهجوم الجماعي- الهجوم الخاطف	3- ضد 3 / 4 ضد 4- انتقال هجومي سريع

● الفترة الثالثة: الإدماج والتنافس (8 أسابيع لكل نشاط)

🎯 الهدف: اللعب الجماعي المنظم والتنافسي

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
كرة السلة 🏀	-تنظيم هجوم جماعي- التحول الدفاعي/الهجومي- اتخاذ القرار السريع	-مباريات 5 ضد 5- منافسات صفية رسمية
كرة اليد □	-تنظيم هجوم ودفاع جماعي- استغلال المساحات- التحكيم الذاتي	-مباريات 5 ضد 5 أو 6 ضد 6

□ مراحل التعلم المعتمدة

□ 1 التثبيت المتقدم

- التحكم في الكرة تحت الضغط
- تقليل الأخطاء التقنية
- تحسين سرعة الأداء

□ 2 التطوير

- إدماج المهارات في اللعب
- تحسين التعاون الجماعي
- تطوير القرار الحركي

□ 3 الإدماج والتنافس

- اللعب الجماعي المنظم
- تطبيق القواعد الرسمية
- الأداء التنافسي

✈ الوضعية التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (مباراة تحدي)
- تمارين تقنية تحت الضغط
- وضعيات تفوق/نقص عددي (2 ضد 1 / 3 ضد 2)
- ألعاب مصغرة تنافسية (3 ضد 3 / 4 ضد 4)
- مباريات رسمية مصغرة (5 ضد 5 / 6 ضد 6)
- وضعية تقويم ختامي تنافسي

🎯 مؤشرات النجاح

🏀 كرة السلة

- سرعة اتخاذ القرار
- دقة التمرير والتصويب
- التنظيم الجماعي

□ كرة اليد

- استغلال المساحات
- سرعة التحول الهجومي
- فعالية الهجوم والدفاع

✈ ملاحظة بيداغوجية

- الطور الثالث (4 متوسط) يركز على:
 - التحول من التعلم إلى التنافس
 - اللعب الجماعي المنظم
 - رفع مستوى الفعالية داخل المباراة
- الهدف هو تحضير المتعلم للانتقال إلى الثانوي بمستوى تنافسي جيد

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – الطور الثالث من التعليم المتوسط (4 متوسط) في كرة الطائرة وفق المقاربة بالكفاءات (تنشيت → تطوير → إدماج/تنافس):

□ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 4 متوسط

● ميدان الألعاب الجماعية: كرة الطائرة

⚡ الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من توظيف المهارات الأساسية والمتقدمة في كرة الطائرة (التمرير العلوي والسفلي، الاستقبال، الإرسال، الإعداد البسيط، الهجوم الموجه) داخل مباريات مصغرة وتنافسية مع تحسين:

- التمتع داخل الملعب
- التواصل والتعاون الجماعي
- سرعة اتخاذ القرار
- احترام القوانين والتحكيم الذاتي

III التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت المتقدم (8 أسابيع)

⚡ الهدف: تثبيت المهارات تحت الضغط وتحسين الدقة

المحاور	التعلمات الأساسية	الوضعية التعليمية
التمرير	-التمرير العلوي بدقة عالية- التمرير السفلي في الحركة	-تبادل الكرة 2 ضد 2- تمرير تحت ضغط زمني
الاستقبال	-استقبال الإرسال بدقة- التحكم في قوة الكرة	2- ضد 1- استقبال + تمرير سريع
الإرسال	-الإرسال من الأسفل والعلوي- توجيه الإرسال	-تحديات دقة الإرسال نحو مناطق

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع)

🎯 الهدف: إدماج المهارات في اللعب الجماعي

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
الإعداد	- ربط الاستقبال بالإعداد- تحسين التوجيه	-سلسلة 3 لمسات (استقبال- إعداد- هجوم)
الهجوم	-الهجوم البسيط الموجه- استغلال الفراغات	3- ضد 3 / 4 ضد 4
التنظيم	-التموقع داخل الملعب- التعاون الجماعي	-مباريات مصغرة منظمة

● الفترة الثالثة: الإدماج والتنافس (8 أسابيع)

🎯 الهدف: اللعب الجماعي التنافسي المنظم

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
الهجوم	-بناء هجوم جماعي منظم- تنويع اللعب	-مباريات 4 ضد 4 / 6 ضد 6
الدفاع	-التموقع الدفاعي- رد الكرة بسرعة	-دفاع ضد هجمات منظمة
التنظيم	-التحكيم الذاتي- احترام الأدوار	-مباريات رسمية مصغرة

□ مراحل التعلم المعتمدة

□ 1 التثبيت المتقدم

- تحسين الدقة التقنية
- تقليل الأخطاء
- التحكم في الكرة تحت الضغط

□ 2 التطوير

- إدماج المهارات (3 لمسات)
- تحسين التعاون الجماعي
- تطوير سرعة القرار

□ 3 الإدماج والتنافس

- اللعب الجماعي المنظم
- تطبيق القواعد الرسمية
- الأداء التنافسي

✈️الوضعيات التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (تحدي الفوز بالنقطة)
- تمارين تقنية تحت الضغط
- سلسلة 3 لمسات (أساس كرة الطائرة)
- ألعاب مصغرة (2 ضد 2 / 3 ضد 3 / 4 ضد 4)
- مباريات رسمية (6 ضد 6)
- وضعية تقويم ختامي تنافسي

🎯مؤشرات النجاح

- دقة التمرير والاستقبال
- القدرة على تنفيذ 3 لمسات بشكل متواصل
- فعالية الإرسال
- التنظيم الجماعي داخل الفريق
- احترام القوانين والتحكيم الذاتي

✈️ملاحظة بيداغوجية

- في الطور الثالث (4 متوسط) يتم التركيز على:
 - اللعب الجماعي الكامل (4 ضد 4 إلى 6 ضد 6)
 - رفع مستوى التنافس
 - الانتقال من التعلم إلى الأداء شبه الرسمي
- الهدف هو تهيئة المتعلم للنجاح في الطور الثانوي

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – الطور الثالث من التعليم المتوسط (4 متوسط) في ألعاب القوى: سباق السرعة + سباق 800 متر وفق المقاربة بالكفاءات (تنشيت → تطوير → إدماج/تنافس):

□ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 4 متوسط

□ ♂ م ميدان ألعاب القوى: سباق السرعة + 800م

♣ الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من توظيف القدرات البدنية الأساسية والمتقدمة (السرعة، التحمل، التوافق الحركي) في:

- ♂ م سباقات السرعة (30-60م / 80م)
- ♂ م سباق 800 متر (تحمل السرعة والتحمل الخاص)

مع تحسين:

- الانطلاقة
- الجري الإيقاعي
- توزيع الجهد
- الأداء التنافسي

III التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التنشيت المتقدم (8 أسابيع)

♣ الهدف: تعلم الأساسيات وتحسين الأداء التقني

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
□ ♂ م سباق السرعة	-وضعية الانطلاق الصحيحة- التسارع الأولي- الجري في خط مستقيم	-انطلاقات 20-40م- سباقات قصيرة فردية وجماعية
□ ♂ م 800م	-الجري المستمر المنظم- التحكم في التنفس- التحمل الأساسي	-جري 400-600م- ألعاب جري جماعية ممتعة

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع)

🎯 الهدف: تحسين الأداء وربط التقنية بالإيقاع

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
♂ □ سباق السرعة	-وضعية الانطلاق الصحيحة- التسارع الأولي- الجري في خط مستقيم	-انطلاقات 20-40م- سباقات قصيرة فردية وجماعية
♂ □ 800م	-الجري المستمر المنظم- التحكم في التنفس- التحمل الأساسي	-جري 400-600م- ألعاب جري جماعية ممتعة

● الفترة الثالثة: الإدماج والتنافس (8 أسابيع)

🎯 الهدف: الأداء التنافسي شبه الرسمي

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
♂ □ سباق السرعة	-انطلاقة فعالة وسريعة- تسارع قوي- إنهاء السباق (Finish)	-سباقات 60-80م رسمية- قياس الزمن وتحليل الأداء
♂ □ 800م	-استراتيجية السباق (بداية-وسط-نهاية)- التحكم في الجهد- التحمل الخاص	-سباق 800م كامل- منافسات صفية

□ مراحل التعلم المعتمدة

□ 1 التثبيت المتقدم

- تحسين الانطلاقة
- التحكم في الجسم أثناء الجري
- بناء التحمل الأساسي

□ 2 التطوير

- إدماج السرعة مع الإيقاع
- تحسين التوزيع الجهدى
- تطوير التحمل الخاص

□ 3 الإدماج والتنافس

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

✈ الوضعية التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (سباق تحدي)
- تمارين تقنية (انطلاق – تسارع – تنفس)
- جري فترات قصيرة (Interval training) مبسط
- سباقات مصغرة تنافسية
- وضعية تقويم ختامي (30-60م + 800م)

🏆 مؤشرات النجاح

□ ♂ سباق السرعة

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

□ ♂ 800 متر

- توزيع جيد للجهد
- جري إيقاعي منتظم
- القدرة على إنهاء السباق

✈ ملاحظة بيداغوجية

- في الطور الثالث (4 متوسط) يتم التركيز على:
 - التحول من التعلم إلى التنافس
 - تحسين الأداء الرقمي (الزمن)
 - تطوير الاستراتيجية الفردية في الجري
- الهدف هو إعداد المتعلم للطور الثانوي بمستوى تنافسي جيد

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

1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 4 متوسط

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

الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من توظيف القدرات البدنية والحركية الأساسية والمتقدمة (القوة، السرعة، التوازن، التوافق) في:

- ♂ □ ♀ رمي الجلة (الدفع – التحكم – التوازن)
- ♂ □ ♀ القفز الطويل (الاقتراب – الارتقاء – الطيران – الهبوط)

مع تحسين:

- الأداء التقني
- الإنجاز الرقمي (المسافة)
- التنافس داخل وضعيات رسمية مبسطة

التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت المتقدم (8 أسابيع)

الهدف: تثبيت التقنيات الأساسية وتحسين التحكم الحركي

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
♂ □ ♀ رمي الجلة	-مسك الجلة الصحيح- الدفع من الثبات- التوازن بعد الرمي	-رمي نحو أهداف محددة- تمارين قوة خفيفة
♂ □ ♀ القفز الطويل	-الاقتراب المنتظم- الارتقاء من رجل واحدة- الهبوط الآمن	-قفزات قصيرة تقنية- تمارين توازن وارتقاء

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع)

🎯 الهدف: إدماج السرعة والقوة في الأداء

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعية التعليمية
رمي الجلة ♂ □ ♀ □	-الدفع مع الحركة (خطوات تحضيرية)- نقل القوة من الرجلين للذراع- تحسين المسافة	-رمي من 3-6 خطوات- منافسات مصغرة
القفز الطويل ♂ □ ♀ □	-زيادة سرعة الاقتراب- الارتقاء الفعال- تحسين الطيران	-قفزات كاملة (6-10 خطوات)- قياس المسافات

● الفترة الثالثة: الإدماج والتنافس (8 أسابيع)

🎯 الهدف: الأداء التنافسي وتحقيق أفضل إنجاز

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعية التعليمية
رمي الجلة ♂ □ ♀ □	-تقنية شبه كاملة للرمي- تنسيق القوة والتوازن- تحسين الإنجاز الرقمي	-رميات رسمية تنافسية- قياس وتحليل النتائج
القفز الطويل ♂ □ ♀ □	-الاقتراب السريع والدقيق- الارتقاء القوي- تحسين المسافة النهائية	-مسابقات صفية رسمية- تقييم رقمي

□ مراحل التعلم المعتمدة

□ 1 التثبيت المتقدم

- تحسين التوافق الحركي
- التحكم في الأداة والجسم
- تقليل الأخطاء التقنية

□ 2 التطوير

- إدماج السرعة مع القوة
- تحسين الانسيابية الحركية
- رفع مستوى الأداء

□ 3 الإدماج والتنافس

- أداء شبه رسمي
- تحسين المسافات
- احترام قواعد المنافسة

✈ الوضعية التعليمية المعتمدة

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

🎯 مؤشرات النجاح

□ ♂ رمي الجلة

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

□ ♂ رمي القفز الطويل

- دقة الاقتراب
- قوة الارتقاء
- تحسين المسافة النهائية

✈ ملاحظة بيداغوجية

- في الطور الثالث (4 متوسط) يتم التركيز على:
 - الانتقال من التعلم إلى الأداء التنافسي
 - تحسين الإنجاز الرقمي (المسافة)
 - تنمية الاستقلالية في الأداء الحركي
- الهدف هو تهيئة المتعلم للانتقال إلى الثانوي بمستوى جيد في ألعاب القوى