

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الأولى ثانوي يركز على كرة السلة وكرة اليد وفق مقاربة الكفاءات (التثبيت والتطوير في هذا الطور):

### □ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 1 ثانوي

⊙ ميدان الألعاب الجماعية: كرة السلة + كرة اليد

### ⊙ الكفاءة الشاملة للميدان

تنمية قدرة المتعلم على التحكم في المهارات الأساسية للألعاب الجماعية (التمرير، التنطيط، الاستقبال، التصويب) وتوظيفها في وضعيات لعب مبسطة وتنافسية مع احترام القواعد والعمل الجماعي.

### III التوزيع السنوي (على 3 فترات)

الفترة	المدة	النشاط	التعلمات المستهدفة	الوضعيات التعليمية
الفترة 1	8 أسابيع	كرة السلة	-التنطيط - (Dribble) التمرير والاستقبال- التحرك بدون كرة	-وضعيات فردية بسيطة- ألعاب مصغرة 1 ضد 1 / 2 ضد 2
الفترة 1	8 أسابيع	كرة اليد	-التمرير القصير والطويل- التنقل بالكرة- الاستقبال تحت الضغط	-وضعيات تعاون 2 ضد 1- ألعاب مصغرة
الفترة 2	8 أسابيع	كرة السلة	-التصويب من الثبات والحركة- بناء هجوم بسيط- الدفاع الفردي	3- ضد 3- وضعيات إدماج مهاري
الفترة 2	8 أسابيع	كرة اليد	-التصويب في المرمى- الهجوم السريع- الدفاع الفردي والمراقبة	-مباريات مصغرة 3 ضد 3 و 4 ضد 4
الفترة 3	8 أسابيع	كرة السلة	-التنظيم الجماعي الهجومي- التحول الهجومي/الدفاعي- تطبيق القواعد	-مباريات شبه رسمية 5 ضد 5
الفترة 3	8 أسابيع	كرة اليد	-اللعب الجماعي المنظم- التمرکز الدفاعي والهجومي- التحكيم البسيط	-مباريات تطبيقية كاملة

## □ مراحل التعلم المعتمدة

### □ 1 التثبيت (الفترة 1)

- اكتساب المهارات الأساسية
- التحكم الفردي في الكرة
- تقليل الأخطاء الحركية

### □ 2 التطوير (الفترة 2)

- إدماج المهارات في اللعب
- التعاون الثنائي والثلاثي
- اتخاذ القرار البسيط

### □ 3 الإتقان والتطبيق (الفترة 3)

- اللعب الجماعي المنظم
- احترام القواعد الرسمية
- التنافس في وضعيات شبه رسمية

## ✈ الوضعية التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (إثارة الدافعية)
- وضعيات تعلم بسيطة (مهارة واحدة)
- وضعيات إدماج (دمج مهارتين أو أكثر)
- وضعيات مركبة (لعب مصغر)
- وضعية تقويم ختامي (مباراة تطبيقية)

## 🎯 مؤشرات النجاح

- التحكم في التمرير والتصويب والتنطيط
- تحسين التعاون داخل الفريق
- احترام القواعد واللعب النظيف
- اتخاذ القرار المناسب أثناء اللعب

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الأولى ثانوي مخصص لـ كرة الطائرة وفق المقاربة بالكفاءات (مرحلة التثبيت ثم التطوير ثم الإتقان):

## □ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 1 ثانوي

### ● ميدان الألعاب الجماعية: كرة الطائرة

#### 🏆 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من اكتساب وتوظيف المهارات الأساسية في كرة الطائرة (التمرير، الاستقبال، الإرسال، الإعداد البسيط) داخل وضعيات لعب جماعية مصغرة وتنافسية مع احترام القوانين والعمل الجماعي.

#### III التوزيع السنوي (3 فترات)

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

#### 🏆 الهدف: اكتساب المهارات الأساسية

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
التمرير	-التمرير العلوي -(Passe haute) التمرير السفلي(Passe basse)	-تمارين فردية أمام الحائط- عمل ثنائي لتبادل الكرة
الاستقبال	-استقبال الكرة بالساعدين- التحكم في قوة الإرسال	-وضعيات 2 ضد 0- ألعاب تبادل بسيطة
الإرسال	-الإرسال من الأسفل(Service bas)	-محاولات فردية نحو هدف محدد

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

#### 🏆 الهدف: إدماج المهارات في اللعب

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
التمرير	-دقة التمرير نحو الزميل- التوجيه نحو الهدف	-ألعاب 2 ضد 2- تمرير تحت ضغط
الإعداد	-إعداد الكرة للهجوم البسيط	-سلسلة 3 لمسات (استقبال-إعداد- إرسال)
الإرسال	-تحسين دقة الإرسال- الإرسال الموجه	-مباريات مصغرة 3 ضد 3

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

#### 🏆 الهدف: اللعب الجماعي المنظم

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
التنظيم الجماعي	-بناء الهجمة الجماعية- توزيع الأدوار	-مباريات 4 ضد 4 أو 6 ضد 6
الدفاع	-التمركز الدفاعي- تغطية الملعب	-وضعيات دفاع/هجوم متبادلة
الإرسال الهجومي	-إرسال فعال وموجه	-مباريات تنافسية كاملة

## □ مراحل التعلم المعتمدة

### □ 1 التثبيت

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

### □ 2 التطوير

- إدماج المهارات
- التعاون الثنائي والثلاثي
- بداية اتخاذ القرار

### □ 3 الإتيقان

- اللعب الجماعي المنظم
- احترام القوانين
- التنافس داخل مباريات مصغرة

## ✈ الوضعيات التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (تحفيز التعلم)
- وضعيات تعلم بسيطة (مهارة واحدة)
- وضعيات إدماج (دمج مهارتين أو أكثر)
- وضعيات لعب مصغر (2 ضد 2 / 3 ضد 3)
- وضعية تقويم ختامي (مباراة رسمية مصغرة)

## 🎯 مؤشرات النجاح

- التحكم في التمرير والاستقبال والإرسال
- تحسين التواصل داخل الفريق

- القدرة على تنفيذ 3 لمسات بشكل صحيح
- احترام القوانين واللعب النظيف

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الأولى ثانوي يركز على سباق السرعة + سباق 800 متر (تحمل سرعة/مقاومة) وفق المقاربة بالكفاءات.

□ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 1 ثانوي

♂♀ ميدان ألعاب القوى: السرعة + 800 متر

### الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من تطوير القدرات البدنية الأساسية (السرعة، التحمل، القوة الموجهة) وتوظيفها في العدو القصير (سباق السرعة) والعدو المتوسط (800 م) مع تحسين تقنيات الجري والانطلاق والتوزيع الجهدى.

### التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت (8 أسابيع)

♂♀ الهدف: اكتساب الأساسيات التقنية والبدنية

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
♂♀ سباق السرعة	-وضعية الانطلاق- الجري في خط مستقيم- تردد وسرعة الخطوات	-انطلاقات قصيرة 10-30 م- سباقات تتابعية فردية
♂♀ 800م	-الجري المستمر بوتيرة منخفضة- التحكم في التنفس- التحمل الأساسي	-جري مستمر 400-600 م- ألعاب جري جماعية

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع)

♂♀ الهدف: تحسين الأداء وربط التقنية بالسرعة/التحمل

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
♂♀ سباق السرعة	-تحسين الانطلاق (Start block) أو وضعية واقفة- (التسارع)- (Acceleration) الحفاظ على السرعة	-سباقات 30-60 م- منافسات مصغرة
♂♀ 800 م	-توزيع الجهد- (Pacing) الجري الإيقاعي- مقاومة التعب	-جري 600-800 م بتقسيم السرعة- ألعاب تنافسية جماعية

● الفترة الثالثة: الإتقان والتطبيق (8 أسابيع)

♂♀ الهدف: الأداء التنافسي وضبط الاستراتيجية

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
♂ □ سباق السرعة	-انطلاقة فعالة- تسارع قوي- إنهاء السباق (Finish)	-سباقات 60-100 م رسمية- تقييم الأداء الزمني
♂ □ 800م	-استراتيجية السباق (Start-Middle-Finish)- التحكم في الإيقاع- التحمل الخاص	-سباق 800 م كامل- محاكاة منافسة رسمية

## □ مراحل التعلم المعتمدة

### □ 1 التثبيت

- تعلم الحركات الأساسية
- تحسين التوافق الحركي
- تطوير السرعة الأولية والتحمل العام

### □ 2 التطوير

- إدماج التقنية في الجري
- تحسين التوقيت والإيقاع
- التحكم في الجهد

### □ 3 الإتقان

- الأداء في وضعيات تنافسية
- احترام قوانين السباق
- تحسين الزمن والنتيجة

## ✈ الوضعيات التعليمية المعتمدة

- وضعية انطلاقية (سباق تحدي بسيط)
- تمارين تقنية (انطلاق، تسارع، تنفس)
- جري متدرج (فترات/تكرارات)
- سباقات مصغرة تنافسية
- وضعية تقويم ختامي (سباق رسمي 100 م و 800 م)

## 🎯 مؤشرات النجاح

- تحسين زمن الجري في 30 م / 100 م / 800 م

- التحكم في الانطلاق والتسارع
- القدرة على توزيع الجهد في 800 م
- احترام القواعد والانضباط في السباق

### ملاحظة بيداغوجية مهمة

- سباق السرعة يركز على القوة والانفجار العضلي
- سباق 800 م يركز على التحمل + الاقتصاد في الجهد + الإيقاع
- الدمج بينهما يطور القدرات الوظيفية الشاملة للعداء الناشئ

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الأولى ثانوي يركز على رمي الجلة + القفز الطويل ضمن ميدان ألعاب القوى وفق المقاربة بالكفاءات (التثبيت – التطوير – الإتقان):

## □ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 1 ثانوي

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

🎯 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من تطوير القدرات الحركية الأساسية (القوة، التوافق، السرعة، التوازن) وتوظيفها في رمي الجلة والقفز الطويل مع تحسين التقنيات الأساسية وتحقيق أفضل إنجاز ممكن في إطار تنافسي.

## III التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت (8 أسابيع)

🎯 الهدف: اكتساب المهارات الأساسية

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
٣ رمي الجلة	-مسك الجلة بشكل صحيح- وضعية الاستعداد- الدفع من الثبات	-رمي من الثبات نحو أهداف محددة- تمارين فردية خفيفة
القفز الطويل	-الاقتراب (العدو)- الارتقاء من رجل واحدة- الهبوط الآمن	-قفزات قصيرة بدون سرعة عالية- تمارين تقنية للارتقاء

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع)

🎯 الهدف: تحسين التقنية وربطها بالحركة

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
٣ رمي الجلة	-الدفع مع الحركة- انتقال الوزن من الخلف للأمام- تحسين المسافة	-رمي من 3-5 خطوات- منافسات مصغرة
القفز الطويل	-تحسين الاقتراب (سرعة منتظمة)- الارتقاء القوي- التحكم في الطيران	-قفزات مقاسة (6-10 خطوات اقتراب)- ألعاب تنافسية

● الفترة الثالثة: الإتقان والتطبيق (8 أسابيع)

🎯 الهدف: الأداء التنافسي وتحقيق أفضل إنجاز

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
--------	------------------	--------------------

رمي الجلة	-تقنية الرمي الكاملة- تنسيق القوة والتوازن- تحسين المسافة النهائية	-رمي رسمي (محاولات تنافسية)- قياس الأداء
القفز الطويل	-الاقتراب السريع والدقيق- الارتفاع الفعال- تحسين المسافة	-قفزات كاملة مع قياس- مسابقات صفية

## مراحل التعلم المعتمدة

### 1-التثبيت

- تعلم الحركات الأساسية
- التحكم في الأدوات (الجلة)
- اكتساب التوازن في القفز

### 2-التطوير

- دمج السرعة مع التقنية
- تحسين القوة والاتجاه
- بداية الأداء شبه التنافسي

### 3-الإتقان

- الأداء الكامل للمهارة
- تحسين الإنجاز الرقمي
- احترام قواعد المنافسة

## الوضعية التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (تحدي المسافة)
- تمارين تقنية جزئية (رمي/ارتفاع)
- وضعيات إدماج (حركة كاملة)
- منافسات مصغرة بين المتعلمين
- وضعية تقويم ختامي (قياس رسمي للمسافة)

## مؤشرات النجاح

### رمي الجلة

- تحسين مسافة الرمي تدريجياً

- التحكم في وضعية الدفع
- التوازن بعد الرمي

### ♂□ رمي القفز الطويل

- دقة الاقتراب
- قوة الارتقاء
- تحسين مسافة القفز

### 🏊 ملاحظات بيداغوجية مهمة

- رمي الجلة يعتمد على القوة + التوازن + التوافق
- القفز الطويل يعتمد على السرعة + الارتقاء + التكنيك
- الدمج بينهما يطور القدرات الحركية الشاملة لألعاب القوى