

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الثانية ثانوي يركز على كرة السلة وكرة اليد وفق المقاربة بالكفاءات، مع انتقال المتعلم من التثبيت → التطوير → الإتقان والتنافس.

□ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 2 ثانوي

🏀 ميدان الألعاب الجماعية: كرة السلة + كرة اليد

🎯 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من توظيف المهارات الفردية والجماعية المتقدمة في كرة السلة وكرة اليد (التمرير، الاستقبال، التنطيط/المراوغة، التصويب) داخل وضعيات لعب منظمة وتنافسية مع تحسين اتخاذ القرار، اللعب الجماعي، واحترام القواعد.

III التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت (8 أسابيع لكل نشاط)

🎯 الهدف: تثبيت المهارات الأساسية وتحسين التحكم

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
🏀 كرة السلة	-تنطيط متقدم باليدين- التمرير السريع والدقيق- الاستقبال تحت الضغط	1- ضد 1 / 2 ضد 2- تمارين التحكم بالكرة في مساحات صغيرة
□ كرة اليد	-التمرير في الحركة- التنطيط أثناء الجري- الاستقبال السريع	-ألعاب مصغرة 2 ضد 2- تمرير مع تغيير الاتجاه

□ 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 هجمة منظمة
□ كرة اليد	-التصويب في الحركة- التمرير الهجومي والدفاعي- الهجوم الخاطف	-مباريات مصغرة 3 ضد 3 و 4 ضد 4- وضعيات انتقال سريع

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

🎯 الهدف: اللعب الجماعي المنظم والتنافسي

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
كرة السلة	-التنظيم الهجومي - (Play system) التحول الدفاعي/الهجومي- اتخاذ القرار السريع	-مباريات 5 ضد 5- تنافس رسمي مصغر
كرة اليد	-بناء الهجمات الجماعية- الدفاع المنظم (Zone defense)بسيط - (التحكيم الذاتي	-مباريات 5 ضد 5 أو 6 ضد 6- منافسات صافية

□ مراحل التعلم المعتمدة

□ 1 التثبيت

- تحسين التحكم بالكرة
- تقليل الأخطاء التقنية
- اكتساب الثقة الحركية

□ 2 التطوير

- إدماج المهارات في اللعب
- تحسين التعاون بين اللاعبين
- تطوير سرعة اتخاذ القرار

□ 3 الإتقان

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

🎯 الوضعيات التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (تحدي لعب)
- تمارين تقنية موجهة (تمرير، تنطيط، تصويب)
- وضعيات إدماج (2 ضد 2 / 3 ضد 3)
- مباريات مصغرة
- وضعية تقويم ختامي (مباراة 5 ضد 5)

🎯 مؤشرات النجاح

🏀 كرة السلة

- تحسين دقة التمرير والتصويب
- تقليل فقدان الكرة
- اللعب الجماعي الفعال

☐ كرة اليد

- سرعة التمرير في الحركة
- تنظيم الهجوم والدفاع
- حسن استغلال الفرص

🏆 ملاحظة بيداغوجية

- في السنة الثانية ثانوي يتم التركيز على الانتقال من التعلم الفردي إلى الجماعي المنظم
- تطوير القرار الحركي السريع (Decision making)
- رفع مستوى التنافس داخل الحصص

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الثانية ثانوي يركز على كرة الطائرة وفق المقاربة بالكفاءات (تثبيت → تطوير → إتقان/تنافس):

□ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 2 ثانوي

● ميدان الألعاب الجماعية: كرة الطائرة

🏐 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من توظيف المهارات الأساسية والمتقدمة في كرة الطائرة (التمرير، الاستقبال، الإرسال، الإعداد، الهجوم البسيط) داخل وضعيات لعب جماعية منظمة وتنافسية مع تحسين التوقيع، التعاون، واتخاذ القرار.

III التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت (8 أسابيع)

🎯 الهدف: تثبيت المهارات التقنية الأساسية

المحاور	التعلمات الأساسية	الوضعيات التعليمية
التمرير	-التمرير العلوي بدقة- التمرير السفلي تحت الضغط	-تمارين ثنائية ثابتة ومتحركة- تبادل الكرة فوق الشبكة
الاستقبال	-استقبال الإرسال بالساعدين- التحكم في قوة الكرة	2- ضد 0 / 2 ضد 1- استقبال وإعادة التمرير
الإرسال	-الإرسال من الأسفل بدقة- توجيه الكرة نحو مناطق	-محاولات فردية نحو أهداف محددة

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع)

🎯 الهدف: إدماج المهارات في اللعب الجماعي

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
التمرير والإعداد	- ربط التمرير بالإعداد- تحسين دقة التوجيه	-سلسلة 3 لمسات (استقبال-إعداد-إرسال)
الإرسال	-الإرسال العلوي (Serve) -تنويع الإرسال (haut)	-ألعاب توجيه الإرسال نحو مناطق ضعف
اللعب الجماعي	-تنظيم 3 لمسات داخل الفريق	3- ضد 3 / 4 ضد 4

● الفترة الثالثة: الإتقان والتطبيق (8 أسابيع)

🎯 الهدف: اللعب الجماعي المنظم والتنافسي

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
الهجوم	-إعداد الهجمة الجماعية- الضرب الساحق البسيط	-مباريات مصغرة 4 ضد 4 / 6 ضد 6
الدفاع	-التمركز الدفاعي- تغطية المساحات	-دفاع ضد هجوم سريع
التنظيم	-احترام أدوار اللاعبين- بناء اللعب الجماعي	-مباريات تنافسية كاملة

□ مراحل التعلم المعتمدة

□ 1 التثبيت

- التحكم في الكرة
- تحسين التمرير والاستقبال
- تقليل الأخطاء التقنية

□ 2 التطوير

- إدماج المهارات (3 لمسات)
- التعاون داخل الفريق
- تحسين دقة القرار

□ 3 الإتقان

- اللعب الجماعي المنظم
- احترام القواعد
- التنافس في مباريات شبه رسمية

🏆الوضعيات التعليمية المعتمدة

- وضعية مشكلة انطلاقية (تحدي لعب)
- تمارين تقنية موجهة (تمرير / استقبال / إرسال)
- وضعيات إدماج (2 ضد 2 و 3 ضد 3)
- ألعاب مصغرة تنافسية
- وضعية تقويم ختامي (مباراة رسمية مصغرة)

🏆مؤشرات النجاح

- التحكم في التمرير والإرسال والاستقبال
- القدرة على تنفيذ 3 لمسات بشكل صحيح
- تحسين التعاون والتواصل بين اللاعبين
- احترام القوانين واللعب الجماعي المنظم

🏆ملاحظة بيداغوجية

- السنة الثانية ثانوي تركز على تثبيت المهارات ثم إدماجها في اللعب الجماعي الحقيقي
- تطوير السرعة في اتخاذ القرار داخل الشبكة
- الانتقال من اللعب الموجه إلى اللعب التنافسي المنظم

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الثانية ثانوي يركز على سباق السرعة + سباق 800 متر وفق المقاربة بالكفاءات (من التثبيت إلى التطوير ثم الإتقان والتنافس):

□ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 2 ثانوي

□ ♂♀ ميدان ألعاب القوى: السرعة + 800 متر

♣ الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من تطوير القدرات البدنية الخاصة (السرعة القصوى، السرعة الانتقالية، التحمل الخاص) وتوظيفها في سباقات السرعة (60-100م) وسباق 800م مع تحسين الانطلاق، التوزيع الجهدى، والتقنيات الأساسية للجري.

III التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت (8 أسابيع)

♣ الهدف: تثبيت التقنيات الأساسية وبناء القاعدة البدنية

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
□ ♂♀ سباق السرعة	-وضعية الانطلاق الصحيحة- الجري في خط مستقيم- تردد الخطوات	-انطلاقات 20-30 م- سباقات قصيرة فردية وجماعية
□ ♂♀ 800م	-الجري المستمر بوتيرة معتدلة- التحكم في التنفس- التحمل الأساسي	-جري مستمر 400-600 م- ألعاب جري جماعية متدرجة

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع)

♣ الهدف: تحسين الأداء وربط التقنية بالسرعة والتحمل

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
♣ سباق السرعة	-تحسين الانطلاقة- (Start dynamique) التسارع التدريجي- الحفاظ على السرعة	-سباقات 40-80 م- منافسات مصغرة
♣ 800 م	-توزيع الجهد- (Pacing) الجري الإيقاعي- مقاومة التعب	-جري 600-800 م بتجزئة الزمن- سباقات تكتيكية

● الفترة الثالثة: الإتقان والتطبيق (8 أسابيع)

♣ الهدف: الأداء التنافسي وتحسين النتائج

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
سباق السرعة	-انطلاقة فعالة- تسارع قوي- إنهاء السباق (Finish technique)	-سباقات 60-100 م رسمية- قياس الزمن وتحليل الأداء
800 م	-استراتيجية السباق (Start – Middle – Finish)- التحكم في الإيقاع- التحمل الخاص العالي	-سباق 800 م كامل- منافسات صافية منظمة

□ مراحل التعلم المعتمدة

□ 1 التثبيت

- تعلم أساسيات الجري والانطلاق
- تحسين التوافق الحركي
- بناء القدرة الهوائية الأساسية

□ 2 التطوير

- إدماج التقنية مع السرعة
- تحسين الإيقاع والتوقيت
- تطوير التحمل الخاص

□ 3 الإتقان

- أداء تنافسي منظم
- احترام القوانين
- تحسين الزمن والنتائج

✈ الوضعيات التعليمية المعتمدة

- وضعية انطلاقية (تحدي السرعة أو المسافة)
- تمارين تقنية (انطلاق، تسارع، تنفس)
- جري فترات (Interval training) مبسط
- سباقات مصغرة تنافسية
- وضعية تقويم ختامي (100م + 800م رسمي)

🎯 مؤشرات النجاح

□ ♂ سباق السرعة

- تحسين زمن 60م و100م
- انطلاقة قوية وسريعة
- الحفاظ على السرعة النهائية

800 م ♂

- توزيع جيد للجهد
- ثبات الإيقاع
- تقليل التعب في المرحلة الأخيرة

ملاحظة بيداغوجية

- في السنة الثانية ثانوي يتم التركيز على:
 - تطوير السرعة القصوى (Speed Max)
 - التحمل الخاص لسباق 800م
 - التحكم في الاستراتيجية أثناء الجري
- الانتقال من التعلم التقني إلى الأداء شبه التنافسي

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الثانية ثانوي يركز على رمي الجلة والقفز الطويل وفق المقاربة بالكفاءات (تثبيت → تطوير → إتقان/تنافس):

□ [1] المخطط السنوي للتربية البدنية – 2 ثانوي

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

🏆 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من تطوير القدرات البدنية الخاصة (القوة، السرعة، التوازن، التوافق الحركي) وتوظيفها في رمي الجلة والقفز الطويل مع تحسين الأداء التقني وتحقيق أفضل إنجاز رقمي في سياق تنافسي.

📅 التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت (8 أسابيع)

🎯 الهدف: تثبيت الأسس التقنية والحركية

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

□ الفترة الثانية: التطوير (8 أسابيع)

🎯 الهدف: إدماج التقنية مع القوة والسرعة

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
رمي الجلة	-الدفع مع حركة انتقالية- نقل الوزن من الخلف للأمام- تحسين المسافة	-رمي من 3 إلى 5 خطوات- منافسات مصغرة
القفز الطويل	-تحسين سرعة الاقتراب- ارتقاء فعال ودقيق- التحكم في الطيران	-قفزات كاملة بعد 6-10 خطوات- قياس المسافات

● الفترة الثالثة: الإتقان والتطبيق (8 أسابيع)

🎯 الهدف: الأداء التنافسي وتحقيق أفضل إنجاز

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

رمي الجلة	-التقنية الكاملة للرمي- تنسيق القوة والتوازن- تحسين المسافة النهائية	-رميات رسمية تنافسية- قياس الأداء وتحليله
القفز الطويل	-الاقتراب السريع والدقيق- الارتقاء القوي- تحسين الطيران والهبوط	-مسابقات قفز كاملة- تقييم المسافة

□ مراحل التعلم المعتمدة

□ 1 التثبيت

- تعلم الحركات الأساسية
- التحكم في التوازن
- اكتساب التوافق الحركي

□ 2 التطوير

- دمج السرعة مع التقنية
- تحسين القوة والانسائية
- أداء شبه تنافسي

□ 3 الإتقان

- أداء كامل للمهارة
- تحسين الإنجاز الرقمي
- احترام قواعد المنافسة

✦ الوضعيات 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 المسافة تدريجياً

- انتقال سلس للوزن أثناء الرمي
- ثبات التوازن بعد الأداء

♂ □ رمي القفز الطويل

- دقة الاقتراب
- قوة الارتقاء
- تحسين المسافة النهائية

🏃 ملاحظات بيداغوجية مهمة

- رمي الجلة يعتمد على القوة العضلية + التوازن + التوافق
- القفز الطويل يعتمد على السرعة + الارتقاء + التحكم في الجسم
- السنة الثانية ثانوي تركز على رفع مستوى الأداء نحو التنافس الحقيقي