

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الثالثة ثانوي في كرة السلة وكرة اليد وفق المقاربة بالكفاءات (مرحلة الإتقان والتنافس والتقنين):

□ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 3 ثانوي

🏀 ميدان الألعاب الجماعية: كرة السلة + كرة اليد

🎯 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من توظيف مكتسباته التقنية والتكتيكية بشكل متقن في كرة السلة وكرة اليد داخل مباريات تنافسية منظمة، مع القدرة على:

- اتخاذ القرار السريع والفعال
- إدارة اللعب الجماعي
- احترام القوانين الرسمية
- تحقيق أداء تنافسي قريب من الواقع الرياضي

III التوزيع السنوي (3 فترات)

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

🎯 الهدف: تثبيت المهارات وتحسين الفعالية

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
كرة السلة	-تنطيط متقدم تحت الضغط- التمرير السريع والدقيق- الاستقبال في السرعة	1- ضد 1 / 2 ضد 2- ألعاب ضغط زمني ومساحات صغيرة
كرة اليد	-التمرير في السرعة العالية- التنطيط مع تغيير الاتجاه- الاستقبال تحت ضغط دفاعي	2- ضد 2 / 3 ضد 2- وضعيات تقوى/نقص عددي

□ الفترة الثانية: التطوير التكتيكي (8 أسابيع لكل نشاط)

## 🎯 الهدف: بناء اللعب الجماعي المنظم

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
كرة السلة 🏀	-الهجوم المنظم - (Set offense) الهجوم السريع -الدفاع الفردي والجماعي المتقدم (Fast break)	3- ضد 3 / 4 ضد 4- بناء جمل تكتيكية بسيطة
كرة اليد □	-بناء الهجوم الجماعي- الدفاع المنظم (Zone) دفاع مبسط - (الهجوم الخاطف	4- ضد 4 / 5 ضد 5- انتقالات هجومية سريعة

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

### 🎯 الهدف: الأداء التنافسي الكامل

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
كرة السلة 🏀	-تطبيق خطط لعب بسيطة- إدارة التحول الهجومي/الدفاعي- التحكم في الإيقاع	-مباريات 5 ضد 5 رسمية- تنافس داخلي بين الفرق
كرة اليد □	-تنظيم هجومي ودفاعي كامل- استغلال المساحات- التحكيم الذاتي	-مباريات 6 ضد 6- تنافسية كاملة

### □ مراحل التعلم المعتمدة

#### □ 1 التثبيت المتقدم

- رفع سرعة الأداء
- تقليل الأخطاء التقنية
- التحكم تحت الضغط

#### □ 2 التطوير التكتيكي

- إدماج الخطط الجماعية
- تحسين التواصل بين اللاعبين
- تطوير اتخاذ القرار

#### □ 3 الإتقان والتنافس

- اللعب الجماعي المنظم
- تطبيق القواعد الرسمية
- الأداء التنافسي الكامل

### 🏆الوضعيات 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 (5 ضد 5 / 6 ضد 6)

### 🏆مؤشرات النجاح

#### 🏀كرة السلة

- سرعة اتخاذ القرار
- فعالية التمير والتصويب
- التنظيم الجماعي للهجوم والدفاع

#### □كرة اليد

- استغلال المساحات
- سرعة التحول الهجومي
- التنظيم الدفاعي الجيد

### 🏆ملاحظة بيداغوجية

- السنة الثالثة ثانوي هي مرحلة:

### 🏆الإتقان + الأداء التنافسي + محاكاة المنافسات الرسمية

- التركيز يكون على:
  - الخطط الجماعية
  - اللعب تحت الضغط
  - الفعالية بدل التعلم التقني البسيط

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الثالثة ثانوي في كرة الطائرة وفق المقاربة بالكفاءات (مرحلة الإتقان والتقنين والتنافس):

## □ 1 المخطط السنوي للتربية البدنية – 3 ثانوي

### ● ميدان الألعاب الجماعية: كرة الطائرة

#### 🏆 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من توظيف المهارات التقنية والتكتيكية بكفاءة عالية في كرة الطائرة داخل مباريات تنافسية منظمة، مع تحسين:

- التنظيم الجماعي
- سرعة اتخاذ القرار
- دقة التمرير والإعداد والهجوم
- احترام القوانين الرسمية والتحكيم الذاتي

#### ▣ التوزيع السنوي (3 فترات)

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

#### 🏆 الهدف: تثبيت المهارات مع رفع دقة الأداء تحت الضغط

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعية التعليمية
التمرير	-التمرير العلوي الدقيق تحت الضغط- التمرير السفلي في الحركة	-تبادل الكرة 2 ضد 2- تمرير تحت ضغط زمني ومكاني
الاستقبال	-استقبال الإرسال بدقة عالية- التحكم في قوة الكرة	-استقبال + تمرير فوري- ألعاب 2 ضد 1
الإرسال	-الإرسال العلوي الموجه- تنويع الإرسال	-تحديات دقة الإرسال نحو مناطق محددة

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

#### 🏆 الهدف: بناء اللعب الجماعي المنظم

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
الإعداد	-إعداد سريع ودقيق للهجوم- ربط الاستقبال بالإعداد	-سلسلة 3 لمسات (استقبال-إعداد- هجوم)
الهجوم	-الهجوم البسيط (ضرب كرة موجهة)- استغلال المساحات	3- ضد 3 / 4 ضد 4
التنظيم	-التموقع داخل الملعب- التواصل بين اللاعبين	-مباريات مصغرة منظمة

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

🎯الهدف: الأداء الجماعي التنافسي الكامل

المحاور	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
الهجوم	-بناء الهجوم الجماعي السريع- تنوع أساليب اللعب	-مباريات 4 ضد 4 / 6 ضد 6
الدفاع	-التمركز الدفاعي المتقدم- تغطية المساحات بفعالية	-دفاع ضد هجمات منظمة
التنظيم	-اللعب الجماعي المتكامل- التحكيم الذاتي	-مباريات رسمية تنافسية

□ مراحل التعلم المعتمدة

### □ 1التثبيت المتقدم

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

### □ 2التطوير التكتيكي

- إدماج المهارات في اللعب
- بناء الهجمات الجماعية
- تحسين التواصل داخل الفريق

### □ 3الإتقان والتنافس

- لعب جماعي منظم
- تطبيق القواعد الرسمية

• الأداء التنافسي العالي

### الوضعية 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 والإعداد
- فعالية الإرسال والاستقبال
- القدرة على تنفيذ 3 لمسات بشكل مستمر
- التنظيم الجماعي داخل الفريق
- احترام القوانين والتحكيم الذاتي

### ملاحظة بيداغوجية

- السنة الثالثة ثانوي في كرة الطائرة تركز على:
  - اللعب الجماعي الكامل (6 ضد 6)
  - السرعة في اتخاذ القرار
  - الفعالية الهجومية والدفاعية
- الهدف هو الانتقال من التعلم إلى الأداء التنافسي شبه الرسمي

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الثالثة ثانوي في ألعاب القوى: سباق السرعة + سباق 800 متر وفق المقاربة بالكفاءات (مرحلة الإتقان والتنافس والإنجاز):

□ [1] المخطط السنوي للتربية البدنية – 3 ثانوي

□ ♂ ميدان ألعاب القوى: السرعة + 800 متر

## 🏆 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من توظيف القدرات البدنية والتقنية والتكتيكية بكفاءة عالية في:

- سباقات السرعة (60-100م)
- سباق 800م (تحمل السرعة والتحمل الخاص)

مع التركيز على الأداء التنافسي، إدارة الجهد، وتحسين الإنجاز الرقمي.

## 📅 التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت المتقدم (8 أسابيع)

🎯 الهدف: تثبيت التقنيات مع رفع الكفاءة البدنية

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
🏃-سباق السرعة	-انطلاقة متقدمة وسريعة- التسارع الفعال- الجري في السرعة القصوى	-انطلاقات 20-40م- سباقات قصيرة تحت الضغط
800م 🏃	-الجري الإيقاعي المستمر- التحكم في التنفس- التحمل الأساسي المتقدم	-جري 400-600م بوتيرة منظمة- جري جماعي متدرج

□ الفترة الثانية: التطوير التكتيكي (8 أسابيع)

🎯 الهدف: تحسين الأداء وربط التقنية بالاستراتيجية

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
🏃-سباق السرعة	-تحسين الانطلاقة من وضعية سباق- الحفاظ على السرعة القصوى- إنهاء السباق بقوة	-سباقات 60-80م- منافسات مصغرة بزمن
800م 🏃	-توزيع الجهد- (Pacing) الجري الإيقاعي المتغير- مقاومة التعب	-سباقات 600-800م مع استراتيجية زمنية

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

🎯 الهدف: الأداء التنافسي وتحقيق أفضل إنجاز

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
سباق السرعة	-انطلاقة احترافية- تسارع قوي ومنظم- إنهاء تنافسي (Finish sprint)	-سباقات 100م رسمية- قياس وتحليل الأداء
800 م	-استراتيجية السباق الكاملة (Start- Middle-Finish)- التحكم في الإيقاع العالي- التحمل الخاص المتقدم	-سباق 800م كامل رسمي- منافسات صفية/مدرسية

### □ مراحل التعلم المعتمدة

#### □ 1 التثبيت المتقدم

- تحسين الانطلاق والسرعة
- رفع الكفاءة البدنية
- ضبط التوافق العصبي العضلي

#### □ 2 التطوير التكتيكي

- إدماج التقنية مع الاستراتيجية
- التحكم في الإيقاع
- تحسين التحمل الخاص

#### □ 3 الإتقان والتنافس

- الأداء التنافسي الكامل
- تحسين الأرقام الزمنية
- احترام قوانين السباق

### 🏁 الوضعيات التعليمية المعتمدة

- وضعية انطلاقة تنافسية (سباق تحدي)
- تمارين تقنية (انطلاق، تسارع، إنهاء)

- جري فترات (Interval training)
- سباقات مصغرة بزمن
- وضعية تقويم ختامي (100م + 800م رسمي)

### 🏆 مؤشرات النجاح

#### ♂ □ سباق السرعة

- تحسين زمن 60م و100م بشكل واضح
- انطلاقة قوية وفعالة
- الحفاظ على السرعة القصوى

#### ♂ □ 800 متر

- إدارة جيدة للجهد
- ثبات الإيقاع
- تحسين الأداء في المرحلة الأخيرة

### 🏆 ملاحظة بيداغوجية

- السنة الثالثة ثانوي تمثل مرحلة:

### 🏆 التقنين + الأداء التنافسي + تحسين الإنجاز الرقمي

- التركيز يكون على:
  - الاستراتيجية الفردية في السباق
  - السرعة القصوى والتحمل الخاص
  - الأداء في ظروف قريبة من المنافسة الرسمية

فيما يلي تصميم مخطط سنوي للتربية البدنية والرياضية – السنة الثالثة ثانوي في رمي الجلة والقفز الطويل وفق المقاربة بالكفاءات (مرحلة الإتقان + التقنين + الأداء التنافسي):

#### □ [1] المخطط السنوي للتربية البدنية – 3 ثانوي

#### □ [2] ميدان ألعاب القوى: رمي الجلة + القفز الطويل

### 🏆 الكفاءة الشاملة للميدان

تمكين المتعلم من توظيف القدرات البدنية والتقنية والتكتيكية بكفاءة عالية في:

- □ ♂ رمي الجلة (القوة – التوازن – التوافق)
- □ ♂ القفز الطويل (السرعة – الارتقاء – التحكم الجسمي)

مع التركيز على تحسين الإنجاز الرقمي، الأداء التنافسي، واحترام قواعد المنافسة الرسمية.

### التوزيع السنوي (3 فترات)

□ الفترة الأولى: التثبيت المتقدم (8 أسابيع)

🎯 الهدف: تثبيت التقنية مع رفع الفعالية البدنية

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعية التعليمية
رمي الجلة	-مسك صحيح متقدم- الدفع من الثبات والحركة البسيطة- التوازن بعد الرمي	-رمي من الثبات نحو أهداف- رمي من 3-5 خطوات
القفز الطويل	-الاقتراب المنتظم- الارتقاء من رجل واحدة- الهبوط الآمن	-قفزات تقنية قصيرة- تمارين ارتقاء وتوازن

□ الفترة الثانية: التطوير التكتيكي (8 أسابيع)

🎯 الهدف: إدماج السرعة والقوة في الأداء

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعية التعليمية
رمي الجلة	-نقل القوة من الرجلين إلى الذراع- تحسين المسافة- التحكم في الاتجاه	-رمي كامل من 5-7 خطوات- منافسات مصغرة
القفز الطويل	-زيادة سرعة الاقتراب- الارتقاء الفعال- تحسين الطيران	-قفزات كاملة (8-12 خطوة)- قياس المسافات

● الفترة الثالثة: الإتقان والتنافس (8 أسابيع)

## 🎯 الهدف: الأداء التنافسي وتحقيق أفضل إنجاز

النشاط	التعلمت الأساسية	الوضعيات التعليمية
رمي الجلة	-التقنية الكاملة للرمي- تنظيم القوة والتوازن- تحسين الإنجاز الرقمي	-رميات رسمية تنافسية- قياس وتحليل الأداء
القفز الطويل	-الاقتراب السريع والدقيق- الارتقاء القوي- تحسين المسافة النهائية	-مسابقات كاملة- تقييم رقمي رسمي

### □ مراحل التعلم المعتمدة

#### □ 1 التثبيت المتقدم

- تحسين التوافق الحركي
- رفع القوة والسرعة
- تقليل الأخطاء التقنية

#### □ 2 التطوير التكتيكي

- إدماج السرعة مع التقنية
- تحسين الانسيابية الحركية
- تطوير الأداء شبه التنافسي

#### □ 3 الإتقان والتنافس

- الأداء الكامل للمهارة
- تحسين الأرقام القياسية المدرسية
- احترام القوانين الرسمية

### 🏆 الوضعيات التعليمية المعتمدة

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

## 🏆 مؤشرات النجاح

### ♂ □ رمي الجلة

- تحسين المسافة تدريجياً
- تنسيق القوة والتوازن
- ثبات الأداء التقني

### ♂ □ رمي القفز الطويل

- دقة الاقتراب
- قوة الارتقاء
- تحسين المسافة النهائية

## 🏆 ملاحظة بيداغوجية

- السنة الثالثة ثانوي تركز على:
  - الأداء التنافسي القريب من البطولة المدرسية
  - تقنين الحركة وتحسين الإنجاز الرقمي
  - تطوير الاستراتيجية الفردية في الأداء