

في التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط يتم إعداد الوحدات التعليمية والتعليمية وفق الأطوار التعليمية مع تتبع مراحل التعلم في نفس النشاط الرياضي حتى يحدث التدرج البيداغوجي في اكتساب المهارة.

هذا يعني أن نفس النشاط يمر عبر مراحل تعلم مختلفة من سنة إلى أخرى:

مرحلة الاكتشاف والتكيف

مرحلة التعلم والتثبيت

مرحلة التطوير والإتقان

وهذا يتماشى مع خصائص النمو الحركي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

الأنشطة البدنية و الرياضية في التعليم المتوسط

- كرة اليد
- كرة السلة
- كرة الطائرة
- القفز الطويل
- دفع الجلة
- سباق المداومة (التحمل)
- سباق السرعة

نشاط كرة اليد

الطور الأول: 1 و 2 متوسط

مرحلة الاكتشاف

الأهداف

- التعرف على الكرة
- تعلم التميرير والاستقبال
- التنطيط البسيط

الوصفيات التعليمية	الهدف	الحصة
ألعاب بالكرة	اكتشاف الكرة	1
تمرير ثنائي	التمرير	2
تنطيط في الحركة	التنطيط	3
تصويب نحو المرمى	التصويب	4
3 ضد 3	لعبة مصغرة	5
مباراة تعليمية	تقويم	6

الطور الثاني: 3 متوسط

مرحلة التثبيت

الأهداف

- تحسين التميرير
- التنطيط مع الحركة
- التصويب أثناء الحركة

الوصفيات	الهدف	الحصة
تمرير ثلاثي	مراجعة التميرير	1
تغيير الاتجاه	التنطيط السريع	2
تمارين تصويب	التصويب بالقفز	3
2 ضد 1	الهجوم البسيط	4
4 ضد 4	اللعب الجماعي	5
مباراة	التقويم	6

الطور الثالث: 4 متوسط

مرحلة الإتقان

الأهداف

- تطوير اللعب الجماعي
- تطبيق الهجوم والدفاع
- تحسين الفعالية الهجومية

الوضعية	الهدف	الحصة
تمريبات تقنية	مراجعة المهارات	1
3 ضد 2	الهجوم المنظم	2
دفاع رجل لرجل	الدفاع	3
تمارين مرتدة	الهجوم السريع	4
5 ضد 5	مباراة تطبيقية	5
مباراة كاملة	التقويم	6

نشاط كرة السلة

الطور الأول: 1 و 2 متوسط

مرحلة الاكتشاف

الأهداف

- التعرف على الكرة والتحكم فيها
- تعلم التنطيط
- تعلم التميرير
- التصويب البسيط

الوصف	الهدف	الحصة
ألعاب بالكرة	اكتشاف النشاط	1
تمارين تنطيط	التنطيط في المكان	2
تغيير الاتجاه	التنطيط في الحركة	3
تمرير صدري وثنائي	التمرير	4
تصويب قريب من السلة	التصويب	5
لعبة مصغرة 3 ضد 3	تطبيق	6

الطور الثاني: 3 متوسط

مرحلة التثبيت

الأهداف

- تحسين التنطيط
- التميرير أثناء الحركة
- التصويب بعد التنطيط

الوصف	الهدف	الحصة
تنطيط مع تغيير الاتجاه	مراجعة التنطيط	1
تمرير ثلاثي	التمرير أثناء الحركة	2
تصويب بعد تمرير	التصويب	3
2 ضد 1	الهجوم البسيط	4
4 ضد 4	اللعب الجماعي	5
مباراة تعليمية	التقويم	6

الطور الثالث: 4 متوسط

مرحلة الإتقان

الأهداف

- تطوير اللعب الجماعي
- تطبيق الهجوم والدفاع
- تحسين الأداء الهجومي

الوضعيات	الهدف	الحصة
تمارين تقنية	مراجعة المهارات	1
3 ضد 2	الهجوم المنظم	2
تمارين دفاع	الدفاع رجل لرجل	3
تمريبات مرتدة	الهجوم السريع	4
5 ضد 5	مباراة تطبيقية	5
مباراة كاملة	التقويم	6

نشاط الكرة الطائرة

الطور الأول: 1 و 2 متوسط

مرحلة الاكتشاف

الأهداف

- التعرف على الكرة
- تعلم التمير السفلي
- تعلم التمير العلوي

الوصف التعليمية	الهدف	الحصة
ألعاب بالكرة	اكتشاف الكرة	1
تمرير ثنائي	التمرير السفلي	2
تمرينات في مجموعات	التمرير العلوي	3
تغيير المكان	التمرير مع الحركة	4
إرسال قريب	إرسال بسيط	5
3 ضد 3	لعبة مصغرة	6

الطور الثاني: 3 متوسط

مرحلة التثبيت

الأهداف

- تحسين التمير
- تعلم الإرسال
- استقبال الكرة

الوصف التعليمية	الهدف	الحصة
تمارين ثنائية	مراجعة التمير السفلي	1
تمرينات جماعية	التمرير العلوي	2
إرسال من الخلف	الإرسال	3
تمارين استقبال	استقبال الإرسال	4
4 ضد 4	تنظيم اللعب	5
مباراة تعليمية	التقويم	6

الطور الثالث: 4 متوسط

مرحلة الإتقان

الأهداف

- تحسين دقة التمرير
- تنظيم اللعب الجماعي
- تطبيق الهجوم

الوضعيات	الهدف	الحصة
تمرينات تقنية	مراجعة المهارات	1
استقبال – تمرير – إرسال	التمرير الثلاثي	2
تمارين هجومية	الضرب الهجومي	3
5 ضد 5	تنظيم اللعب	4
تطبيق	مباراة	5
مباراة كاملة	التقويم	6

نشاط القفز الطويل

الطور الأول: 1 و 2 متوسط

مرحلة الاكتشاف

الأهداف

- اكتشاف القفز
- تعلم الاقتراب
- القفز البسيط

الوضعية	الهدف	الحصة
ألعاب قفز	اكتشاف القفز	1
تمارين ارتقاء	الجري والارتقاء	2
قفزات قصيرة	القفز من مكان	3
جري مع ارتقاء	الاقتراب	4
تطبيق	القفز في الرمل	5
قياس المسافة	تقويم	6

الطور الثاني: 3 متوسط

مرحلة التثبيت

الأهداف

- تحسين الاقتراب
- التحكم في الارتقاء
- تحسين الهبوط

الوضعية	الهدف	الحصة
جري مع علامات	الاقتراب المنتظم	1
قفز من لوحة	الارتقاء	2
قفز بالحركة	الطيران	3
تمارين في الرمل	الهبوط	4
قفز كامل	الربط بين المراحل	5
قياس المسافة	التقويم	6

الطور الثالث: 4 متوسط

مرحلة الإتقان

الأهداف

- تحسين التقنية
- زيادة مسافة القفز
- تطوير القوة الانفجارية

الوضعيات	الهدف	الحصة
جري سريع	تحسين الاقتراب	1
قفزات متكررة	الارتقاء القوي	2
تقنية القرفصاء	الطيران	3
قفز كامل	الربط التقني	4
بين التلاميذ	منافسة	5

نشاط دفع الجلة

الطور الأول: 1 و 2 متوسط

مرحلة الاكتشاف

الأهداف

- التعرف على الجلة
- تعلم الدفع من الثبات

الوضعية	الهدف	الحصة
ألعاب رمي	اكتشاف الجلة	1
تمارين مسك	مسك الجلة	2
رمي بسيط	الدفع من الثبات	3
تمارين قوة	الدفع للأمام	4
رمي نحو الهدف	تطبيق	5
قياس المسافة	تقويم	6

الطور الثاني: 3 متوسط

مرحلة التثبيت

الأهداف

- تحسين وضعية الدفع
- استخدام الدوران الجزئي

الوضعية	الهدف	الحصة
تمارين تقنية	مراجعة الدفع	1
تمارين حركة	نصف دوران	2
رمي متكرر	الدفع بالحركة	3
تمارين قوة	تحسين القوة	4
بين التلاميذ	منافسة	5

الطور الثالث: 4 متوسط

مرحلة الإتقان

الأهداف

- تحسين التقنية
- زيادة القوة الانفجارية

الوضعية	الهدف	الحصة
شرح تقني	تحليل الحركة	1
تمارين تطبيق	الدفع الكامل	2
تمارين رمي	القوة الانفجارية	3
دفع متكامل	الربط الحركي	4
بين المجموعات	منافسة	5
تسجيل النتائج	التقويم	6

نشاط سباق المداومة (التحمل)

الطور الأول: 1 و 2 متوسط

مرحلة الاكتشاف

الأهداف

- اكتشاف الجري الطويل
- تنظيم التنفس

الوضعية	الهدف	الحصة
جري خفيف	اكتشاف الجري	1
جري بطيء	تنظيم التنفس	2
6 دقائق	الجري المستمر	3
جري جماعي	تنظيم الإيقاع	4
سباق بسيط	تطبيق	5

الطور الثاني: 3 متوسط

مرحلة التثبيت

الأهداف

- تحسين التحمل
- التحكم في الإيقاع

الوضعية	الهدف	الحصة
8 دقائق	الجري المتوسط	1
جري حسب زمن	الإيقاع	2
زيادة المسافة	الجري المتدرج	3
جري 10 دقائق	التحمل	4
بين المجموعات	منافسة	5
اختبار التحمل	التقويم	6

الطور الثالث: 4 متوسط

مرحلة الإتقان

الأهداف

- تطوير التحمل
- تحسين الأداء القلبي التنفسي

الوضعية	الهدف	الحصة
جري 6 دقائق	اختبار البداية	1
12 دقيقة	الجري الطويل	2
تمارين زمنية	الجري بالإيقاع	3
زيادة المسافة	التحمل المتدرج	4
منافسة	سباق مداومة	5
اختبار نهائي	التقويم	6

نشاط سباق السرعة (ألعاب القوى)

الطور الأول: 1 و 2 متوسط

مرحلة الاكتشاف

الأهداف

- اكتشاف الجري السريع
- تعلم الانطلاق
- تنمية سرعة الاستجابة

الوصف	الهدف	الحصة
ألعاب جري قصيرة	اكتشاف الجري	1
تمارين انطلاق	تعلم الانطلاق العالي	2
جري حسب الإشارة	سرعة الاستجابة	3
سباقات 30م	تحسين الجري	4
سباقات بين التلاميذ	منافسة بسيطة	5
اختبار سرعة	التقويم	6

الطور الثاني: 3 متوسط

مرحلة التثبيت

الأهداف

- تحسين تقنية الجري
- تطوير التسارع
- التحكم في مراحل الجري

الوصف	الهدف	الحصة
تمارين تقنية	مراجعة الانطلاق	1
جري 40م	التسارع	2
سباقات قصيرة	السرعة القصوى	3
جري متدرج	التحكم في الإيقاع	4
مجموعات	سباقات تنافسية	5
سباق 50م	التقويم	6

الطور الثالث: 4 متوسط

مرحلة الإتقان

الأهداف

- تطوير السرعة القصوى
- تحسين التقنية
- تحسين الأداء التنافسي

الوضعيات	الهدف	الحصة
تمارين تقنية	تحليل تقنية الجري	1
جري 60م	تطوير التسارع	2
سباقات قصيرة	السرعة القصوى	3
تكرار الجري	التحمل السريع	4
سباق رسمي	منافسة	5
اختبار 60م	التقويم	6