

في التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي يتم تنظيم التعلم الحركي وفق أطوار ومراحل تعلم لكن بمستوى أعلى من التعليم المتوسط، حيث ينتقل التلميذ من إتقان المهارات الأساسية إلى تطوير الأداء التقني والتكتيكي والبدني.

### مراحل التعلم في التعليم الثانوي

1  مرحلة التثبيت والتطوير (1 ثانوي)

2  مرحلة التخصص النسبي (2 ثانوي)

3  مرحلة الإتقان والتنافس (3 ثانوي)

سنطبق هذا التدرج على الأنشطة التالية:

- كرة السلة
- الكرة الطائرة
- سباق السرعة
- سباق المداومة
- سباق السرعة
- القفز الطويل

## 1 نشاط كرة السلة

الطور الأول: السنة الأولى ثانوي

مرحلة التثبيت والتطوير

الأهداف

- تثبيت المهارات الأساسية
- تحسين التنطيط والتمرير
- التصويب أثناء الحركة

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

الطور الثاني: السنة الثانية ثانوي

مرحلة التخصص النسبي

الأهداف

- تطوير الهجوم المنظم
- تعلم الدفاع
- تحسين التمرکز في الملعب

الوصف التعليمية	الهدف	الحصة
تمارين تقنية	مراجعة المهارات	1
تمرين 3 ضد 2	الهجوم السريع	2
تمرينات دفاعية	الدفاع رجل لرجل	3
تنظيم اللعب	التمرکز في الملعب	4
5 ضد 5	مباراة تطبيقية	5
مباراة	التقويم	6

## الطور الثالث: السنة الثالثة ثانوي

### مرحلة الإتقان والتنافس

#### الأهداف

- تطوير الأداء التكتيكي
- تحسين سرعة اللعب
- تطبيق الخطط الجماعية

الوضعيات	الهدف	الحصة
تمارين تكتيكية	تحليل اللعب	1
4 ضد 3	الهجوم المنظم	2
دفاع المنطقة	الدفاع الجماعي	3
تمريبات سريعة	الهجوم المرتد	4
5 ضد 5	مباراة تنافسية	5
مباراة رسمية	التقويم	6

## 2 نشاط الكرة الطائرة

الطور الأول: السنة الأولى ثانوي

مرحلة التثبيت

الأهداف

- تحسين التمير السفلي والعلوي
- تعلم الإرسال
- تنظيم اللعب

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

الطور الثاني: السنة الثانية ثانوي

مرحلة التخصص

الأهداف

- تطوير الضرب الهجومي
- تحسين التمركز
- تعلم الدفاع

الوصفيات	الهدف	الحصة
تمارين تقنية	مراجعة التمير	1
تمارين هجومية	الضرب الهجومي	2
تمارين دفاع	حائط الصد	3
استقبال – تمرير – هجوم	تنظيم اللعب	4
5 ضد 5	مباراة تطبيقية	5
مباراة	التقويم	6

## الطور الثالث: السنة الثالثة ثانوي

### مرحلة الإتقان

#### الأهداف

- تحسين دقة اللعب
- تطوير الخطط الهجومية
- تطبيق اللعب التنافسي

الوضعية	الهدف	الحصة
تمرينات تقنية	مراجعة المهارات	1
استقبال – تمرير – ضرب	الهجوم المنظم	2
حائط صد مزدوج	الدفاع الجماعي	3
تمركز اللاعبين	تنظيم الفريق	4
6 ضد 6	مباراة تنافسية	5
مباراة رسمية	التقويم	6

## 3 نشاط سباق السرعة (ألعاب القوى)

الطور الأول: السنة الأولى ثانوي

مرحلة التثبيت والتطوير

الأهداف

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

الوصفيات التعليمية	الهدف	الحصة
تمارين انطلاق	مراجعة الانطلاق	1
جري 40م	التسارع	2
سباقات قصيرة	السرعة القصوى	3
جري متدرج	التحكم في الإيقاع	4
مجموعات	سباقات تنافسية	5
سباق 60م	التقويم	6

الطور الثاني: السنة الثانية ثانوي

مرحلة التخصص

الأهداف

- تطوير السرعة القصوى
- تحسين التقنية
- تطوير القوة الانفجارية

الوصفيات	الهدف	الحصة
تمارين تقنية	تقنية الجري	1
جري 80م	التسارع	2
سباقات قصيرة	السرعة القصوى	3
تكرار الجري	التحمل السري	4
سباقات بين التلاميذ	منافسة	5
سباق 80م	التقويم	6

## الطور الثالث: السنة الثالثة ثانوي

### مرحلة الإتقان

#### الأهداف

- تحسين الأداء التنافسي
- تطوير القوة والسرعة
- التحكم الكامل في مراحل السباق

الوضعية	الهدف	الحصة
تمارين تقنية	تحليل تقنية الجري	1
جري 100م	تطوير التسارع	2
سباقات قصيرة	السرعة القصوى	3
تمارين تكرارية	التحمل السريع	4
منافسة	سباق رسمي	5
اختبار 100م	التقويم	6

## 1 نشاط سباق المداومة (التحمل)

الطور الأول: السنة الأولى ثانوي

مرحلة التثبيت والتطوير

الأهداف

- تحسين القدرة الهوائية
- تنظيم التنفس أثناء الجري
- التحكم في إيقاع الجري

الوصفيات التعليمية	الهدف	الحصة
جري 6 دقائق	اختبار المستوى	1
جري متوسط	تنظيم الإيقاع	2
جري 8 دقائق	تحسين التحمل	3
جري متدرج	التحكم في التنفس	4
سباق بسيط	جري جماعي	5
اختبار التحمل	التقويم	6

الطور الثاني: السنة الثانية ثانوي

مرحلة التخصص النسبي

الأهداف

- تطوير التحمل العام
- تحسين الاقتصاد في الجري
- التحكم في المسافة

الوصفيات	الهدف	الحصة
10 دقائق	جري متوسط	1
تحديد السرعة	الجري بالإيقاع	2
زيادة المسافة	الجري المتدرج	3
جري 12 دقيقة	التحمل الطويل	4
سباق مداومة	منافسة	5
اختبار التحمل	التقويم	6

## الطور الثالث: السنة الثالثة ثانوي

### مرحلة الإتقان

#### الأهداف

- تطوير التحمل الخاص
- تحسين الأداء القلبي التنفسي
- تحقيق أداء تنافسي

الوضعية	الهدف	الحصة
جري 8 دقائق	اختبار البداية	1
15 دقيقة	الجري الطويل	2
تحديد السرعة	الجري بالإيقاع	3
زيادة المسافة	التحمل المتدرج	4
منافسة	سباق تنافسي	5
اختبار نهائي	التقويم	6

## 2 نشاط سباق السرعة

الطور الأول: السنة الأولى ثانوي

مرحلة التثبيت

الأهداف

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

الوصفيات التعليمية	الهدف	الحصة
تمارين انطلاق	مراجعة الانطلاق	1
جري 40م	التسارع	2
سباقات قصيرة	السرعة القصوى	3
جري متدرج	التحكم في الإيقاع	4
مجموعات	سباقات تنافسية	5
سباق 60م	التقويم	6

الطور الثاني: السنة الثانية ثانوي

مرحلة التخصص

الأهداف

- تطوير السرعة القصوى
- تحسين التقنية
- تطوير القوة الانفجارية

الوصفيات	الهدف	الحصة
تمارين تقنية	تحليل تقنية الجري	1
جري 80م	تطوير التسارع	2
سباقات قصيرة	السرعة القصوى	3
جري متكرر	التحمل السري	4
سباقات	منافسة	5
سباق 80م	التقويم	6

## الطور الثالث: السنة الثالثة ثانوي

### مرحلة الإتقان

#### الأهداف

- تحسين الأداء التنافسي
- تطوير القوة والسرعة
- التحكم الكامل في مراحل السباق

الوضعية	الهدف	الحصة
تمارين تقنية	تحليل الجري	1
جري 100م	تطوير التسارع	2
سباقات قصيرة	السرعة القصوى	3
تمارين تكرارية	التحمل السريع	4
منافسة	سباق رسمي	5
اختبار 100م	التقويم	6

## رمي الجلة

الطور الأول: السنة الأولى ثانوي

مرحلة التثبيت

الأهداف

- مراجعة مسك الجلة
- تحسين الدفع من الثبات
- تنمية القوة

الوصف التعليمية	الهدف	الحصة
تمارين تقنية	مراجعة مسك الجلة	1
رمي بسيط	الدفع من الثبات	2
تمارين تطبيق	الدفع بالحركة	3
تمارين رمي	تنمية القوة	4
رمي بين التلاميذ	منافسة	5
قياس المسافة	التقويم	6

الطور الثاني: السنة الثانية ثانوي

مرحلة التخصص

الأهداف

- تحسين تقنية الدفع
- استخدام الدوران الجزئي
- تطوير القوة الانفجارية

الوصف التعليمية	الهدف	الحصة
شرح تقني	تحليل الحركة	1
تمارين حركة	نصف دوران	2
رمي متكرر	الدفع بالحركة	3
تمارين قوة	القوة الانفجارية	4
رمي تنافسي	منافسة	5
قياس المسافة	التقويم	6

## الطور الثالث: السنة الثالثة ثانوي

### مرحلة الإتقان

#### الأهداف

- تحسين التقنية الكاملة
- زيادة مسافة الرمي
- تطوير الأداء التنافسي

الوضعية	الهدف	الحصة
تمارين تطبيق	مراجعة التقنية	1
رمي متكرر	الدفع الكامل	2
تمارين رمي	القوة الانفجارية	3
حركة كاملة	الربط الحركي	4
بين التلاميذ	منافسة	5
تسجيل النتائج	التقويم	6

## 4 نشاط القفز الطويل

الطور الأول: السنة الأولى ثانوي

مرحلة التثبيت

الأهداف

- تحسين الاقتراب
- التحكم في الارتقاء
- تعلم الهبوط

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

الطور الثاني: السنة الثانية ثانوي

مرحلة التخصص

الأهداف

- تحسين تقنية الطيران
- زيادة مسافة القفز
- تطوير القوة الانفجارية

الوصف التعليمية	الهدف	الحصة
جري سريع	الاقتراب السريع	1
قفزات متكررة	الارتقاء القوي	2
تمارين تقنية	تقنية الطيران	3
قفز كامل	الربط الحركي	4
بين التلاميذ	منافسة	5
قياس المسافة	التقويم	6

## الطور الثالث: السنة الثالثة ثانوي

### مرحلة الإتقان

#### الأهداف

- تحسين التقنية الكاملة
- تطوير الأداء البدني
- تحقيق أداء تنافسي

الوضعية	الهدف	الحصة
تمارين تطبيق	تحليل التقنية	1
جري متدرج	الاقتراب السريع	2
قفز متكرر	الارتقاء القوي	3
تطبيق	القفز الكامل	4
بين التلاميذ	منافسة	5
تسجيل النتائج	التقويم	6