

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026–2027
مقرر / دليل الطالب

البكالوريا الفنية السنة الثانية – **BT2** – اللياقة البدنية

2026–2027

الأستاذ باسم الحسين

Bassem Al Houssein

bassemalhoussein.com

المصدر المعتمد: التوزيع السنوي المقدم لمادة اللياقة البدنية – البكالوريا الفنية السنة الثانية، ويتضمن 22 أسبوعًا؛ الأسابيع 1-21 للتدريس والأسبوع 22 للمراجعة.

الكفاءة الختامية المقترحة تربويًا

أن يحلل طالب BT2 المتطلبات البدنية الأساسية لنشاط رياضي، ويميز عناصر اللياقة وأنظمة الطاقة المرتبطة به، ويختار طريقة تدريب مناسبة، ويبني حصة وخطة تدريبية مبسطة قابلة للمتابعة والتقييم.

ملاحظات التدقيق

- التكرار الظاهري في الأسابيع 1-20 مقصود زمنيًا ويمكن استثماره كحصة تأسيسية ثم حصة تطبيقية/تحليلية للمحور نفسه.
 - التسلسل العام منطقي: أساس طاقي → عناصر اللياقة → طرائق التدريب → تحليل النشاط → منهجية التدريب → التخطيط.
 - العناوين الأصلية لا تحدد تفاصيل فرعية أو أوزان تقويم رسمية؛ لذلك صيغت التفاصيل التعليمية كتنظيم تربوي داخل حدود كل عنوان، والأوزان اللاحقة مقترحة داخليًا وقابلة للتعديل.
 - المتطلبات السابقة: مبادئ عامة في النشاط البدني، الحركة، السلامة، الملاحظة، والقياس البسيط.
 - المهارات المقاسة: التعريف والتمييز، التطبيق، التحليل، المقارنة، اختيار الطريقة، تبرير القرار، وبناء خطة مبسطة.
- الخريطة السنوية

KPI	التقويم	النشاط	الكفاءة	الدرس	الأسبوع
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف أنظمة الطاقة في موقف بدني	أنظمة الطاقة: المفهوم والأنظمة الأساسية	1
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف أنظمة الطاقة في موقف بدني	أنظمة الطاقة: التطبيق بحسب شدة ومدة النشاط	2
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف القوة في موقف بدني	القوة: المفهوم والأنواع والعوامل المؤثرة	3
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف القوة في موقف بدني	القوة: تطبيقات تدريبية وضبط الحمل	4
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف التحمل في موقف بدني	التحمل: المفهوم والأنواع	5
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف التحمل في موقف بدني	التحمل: تطبيقات تدريبية ومراقبة الشدة	6
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف السرعة في موقف بدني	السرعة: المفهوم والمكونات	7
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف السرعة في موقف بدني	السرعة: تطبيقات تطوير السرعة	8
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف التوافق في موقف بدني	التوافق: المفهوم والمكونات	9
≤80% يحققون	Exit Ticket 4	مشكلة +	يوظف التوافق	التوافق:	10

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026–2027

KPI	التقويم	النشاط	الكفاءة	الدرس	الأسبوع
3/4	علامات	تطبيق/تحليل	في موقف بدني	تطبيقات وتمارين توافقية	
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف المرونة في موقف بدني	المرونة: المفهوم والعوامل المؤثرة	11
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف المرونة في موقف بدني	المرونة: تطبيقات وطرائق تطويرها	12
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف الرشاقة في موقف بدني	الرشاقة: المفهوم والعوامل المؤثرة	13
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف الرشاقة في موقف بدني	الرشاقة: تطبيقات وتغيير الاتجاه	14
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف طرائق التدريب في موقف بدني	طرائق التدريب: المبادئ والاختيار	15
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف طرائق التدريب في موقف بدني	طرائق التدريب: المقارنة والتطبيق	16
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف تحليل الأنشطة البدنية في موقف بدني	تحليل الأنشطة البدنية: متطلبات الأداء	17
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف تحليل الأنشطة البدنية في موقف بدني	تحليل الأنشطة البدنية: دراسة حالة رياضية	18
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف منهجية التدريب في موقف بدني	منهجية التدريب: بناء الحصة التدريبية	19
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف منهجية التدريب في موقف بدني	منهجية التدريب: ضبط الحمل والمتابعة	20
≤80% يحققون 3/4	Exit Ticket 4 علامات	مشكلة + تطبيق/تحليل	يوظف تخطيط التدريب في موقف بدني	تخطيط التدريب: بناء خطة تدريبية مبسطة	21
إغلاق الفجوات المحورية	تقويم مراجعة	محطات مراجعة	يربط المحاور ويعالج الفجوات	مراجعة تكاملية	22

الدرس 1: أنظمة الطاقة: المفهوم والأنظمة الأساسية

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	1
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026-2027
يوظف الطالب مفاهيم أنظمة الطاقة لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم أنظمة الطاقة بدقة في نهاية الحصة.
- يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بأنظمة الطاقة في أمثلة رياضية.
- يطبق الطالب مفهوم أنظمة الطاقة على موقف رياضي بسيط.

المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
نظام الفوسفاجين	Système phosphagène	Phosphagen system
النظام اللاهوائي السكري	Système glycolytique anaérobie	Anaerobic glycolytic system
النظام الهوائي	Système aérobie	Aerobic system
ATP	ATP	ATP

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بأنظمة الطاقة: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- الطاقة اللازمة للانقباض العضلي تُستخدم مباشرة في صورة ATP، وتعمل أنظمة إنتاج الطاقة معًا بنسب مختلفة.
 - يكون إسهام نظام الفوسفاجين مرتفعًا في الجهود القصيرة جدًا والعالية الشدة، ويزداد إسهام التحلل السكري اللاهوائي مع استمرار الجهد العالي، بينما يهيمن النظام الهوائي نسبيًا في الجهود الأطول.
 - اختيار التدريب يتطلب ربط شدة النشاط ومدته وفترات الراحة بالنظام الطاقي الغالب، مع تجنب الاعتقاد بأن نظامًا واحدًا يعمل منفردًا.
- مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بأنظمة الطاقة، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

نشاط تطبيقي / Case Study

قارن بين عدو قصير وجهد متوسط المدة وجري مستمر طويل، وحدد النظام الطاقي الغالب في كل حالة مع التعليل.

أسئلة التفكير

1. عرّف أنظمة الطاقة بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما أنظمة الطاقة.
3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1

العلامة	المهمة
1	تبرير القرار

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر أنظمة الطاقة، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- الطاقة اللازمة للانقباض العضلي تُستخدم مباشرة في صورة ATP، وتعمل أنظمة إنتاج الطاقة معًا بنسب مختلفة.
 - يكون إسهام نظام الفوسفاجين مرتفعًا في الجهود القصيرة جدًا والعالية الشدة، ويزداد إسهام التحلل السكري اللاهوائي مع استمرار الجهد العالي، بينما يهيمن النظام الهوائي نسبيًا في الجهود الأطول.
 - المصطلحات: نظام الفوسفاجين، النظام اللاهوائي السكري، النظام الهوائي، ATP
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 2: أنظمة الطاقة: التطبيق بحسب شدة ومدة النشاط.

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026-2027
الدرس 2: أنظمة الطاقة: التطبيق بحسب شدة ومدة النشاط

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	2
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم أنظمة الطاقة لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرف الطالب مفهوم أنظمة الطاقة بدقة في نهاية الحصة.
 - يميز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بأنظمة الطاقة في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بأنظمة الطاقة ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
نظام الفوسفاجين	Système phosphagène	Phosphagen system
النظام اللاهوائي السكري	Système glycolytique anaérobie	Anaerobic glycolytic system
النظام الهوائي	Système aérobie	Aerobic system
ATP	ATP	ATP

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 1.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بأنظمة الطاقة: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- الطاقة اللازمة للانقباض العضلي تُستخدم مباشرة في صورة ATP، وتعمل أنظمة إنتاج الطاقة معًا بنسب مختلفة.
 - يكون إسهام نظام الفوسفاجين مرتفعًا في الجهود القصيرة جدًا والعالية الشدة، ويزداد إسهام التحلل السكري اللاهوائي مع استمرار الجهد العالي، بينما يهيمن النظام الهوائي نسبيًا في الجهود الأطول.
 - اختيار التدريب يتطلب ربط شدة النشاط ومدته وفترات الراحة بالنظام الطاقي الغالب، مع تجنب الاعتقاد بأن نظامًا واحدًا يعمل منفردًا.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المطلوب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بأنظمة الطاقة، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

قارن بين عدو قصير وجهد متوسط المدة وجري مستمر طويل، وحدد النظام الطاقوي الغالب في كل حالة مع التعليل.
أسئلة التفكير

- 1. عرّف أنظمة الطاقة بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما أنظمة الطاقة.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر أنظمة الطاقة، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- الطاقة اللازمة للانقباض العضلي تُستخدم مباشرة في صورة ATP، وتعمل أنظمة إنتاج الطاقة معًا بنسب مختلفة.
- يكون إسهام نظام الفوسفاجين مرتفعًا في الجهود القصيرة جدًا والعالية الشدة، ويزداد إسهام التحلل السكري اللاهوائي مع استمرار الجهد العالي، بينما يهيمن النظام الهوائي نسبيًا في الجهود الأطول.
- المصطلحات: نظام الفوسفاجين، النظام اللاهوائي السكري، النظام الهوائي، ATP.
- المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.

الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 3: القوة: المفهوم والأنواع والعوامل المؤثرة.

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026-2027
الدرس 3: القوة: المفهوم والأنواع والعوامل المؤثرة

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	3
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم القوة لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم القوة بدقة في نهاية الحصة.
- يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالقوة في أمثلة رياضية.
- يطبق الطالب مفهوم القوة على موقف رياضي بسيط.

المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
القوة العضلية	Force musculaire	Muscular strength
القوة القصوى	Force maximale	Maximal strength
القوة الانفجارية	Force explosive	Explosive strength
تحمل القوة	Endurance de force	Strength endurance

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 2.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالقوة: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- القوة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج توتر لمواجهة مقاومة أو التغلب عليها.
- تختلف صور القوة بحسب مقدار المقاومة وسرعة الأداء ومدة استمرار الانقباض، ومن أهمها القوة القصوى والقوة الانفجارية وتحمل القوة.
- يتأثر تدريب القوة بالتقنية، والمقاومة، والحجم، والراحة، ومستوى المتعلم؛ ويجب أن تسبق جودة الحركة زيادة الحمل.

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بالقوة، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

لاعب يحتاج إلى تحسين القفز المتكرر. حدد نوع القوة الأكثر ارتباطًا بالمهمة واقترح نشاطًا مناسبًا مع معيار أمان.

- 1. عرّف القوة بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما القوة.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر القوة، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- القوة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج توتر لمواجهة مقاومة أو التغلب عليها.
 - تختلف صور القوة بحسب مقدار المقاومة وسرعة الأداء ومدة استمرار الانقباض، ومن أهمها القوة القصوى والقوة الانفجارية وتحمل القوة.
 - المصطلحات: القوة العضلية، القوة القصوى، القوة الانفجارية، تحمل القوة
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 4: القوة: تطبيقات تدريبية وضبط الحمل.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	4
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم القوة لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم القوة بدقة في نهاية الحصة.
 - يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالقوة في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بالقوة ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
القوة العضلية	Force musculaire	Muscular strength
القوة القصوى	Force maximale	Maximal strength
القوة الانفجارية	Force explosive	Explosive strength
تحمل القوة	Endurance de force	Strength endurance

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 3.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالقوة: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- القوة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج توتر لمواجهة مقاومة أو التغلب عليها.
 - تختلف صور القوة بحسب مقدار المقاومة وسرعة الأداء ومدة استمرار الانقباض، ومن أهمها القوة القصوى والقوة الانفجارية وتحمل القوة.
 - يتأثر تدريب القوة بالتقنية، والمقاومة، والحجم، والراحة، ومستوى المتعلم؛ ويجب أن تسبق جودة الحركة زيادة الحمل.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المطلوب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلوب المرتبط بالقوة، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

لاعب يحتاج إلى تحسين القفز المتكرر. حدد نوع القوة الأكثر ارتباطًا بالمهمة واقتراح نشاطًا مناسبًا مع معيار أمان. أسئلة التفكير

- 1. عرّف القوة بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما القوة.
- 3. طبق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

العلامة	المهمة
1	تعريف/تمييز مفهوم أساسي
1	تطبيق على مثال
1	تحليل الحالة
1	تبرير القرار

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر القوة، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- القوة هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج توتر لمواجهة مقاومة أو التغلب عليها.
- تختلف صور القوة بحسب مقدار المقاومة وسرعة الأداء ومدة استمرار الانقباض، ومن أهمها القوة القصوى والقوة الانفجارية وتحمل القوة.
- المصطلحات: القوة العضلية، القوة القصوى، القوة الانفجارية، تحمل القوة.
- المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.

الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 5: التحمل: المفهوم والأنواع.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	5
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم التحمل لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم التحمل بدقة في نهاية الحصة.
- يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالتحمل في أمثلة رياضية.
- يطبق الطالب مفهوم التحمل على موقف رياضي بسيط.

المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
التحمل	Endurance	Endurance
التحمل الهوائي	Endurance aérobie	Aerobic endurance
التحمل اللاهوائي	Endurance anaérobie	Anaerobic endurance
الشدة	Intensité	Intensity

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 4.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالتحمل: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- التحمل هو القدرة على الاستمرار في أداء الجهد ومقاومة التعب مع المحافظة على مستوى مقبول من الفعالية.
- يمكن التمييز تربويًا بين التحمل الهوائي في الجهود الأطول والتحمل اللاهوائي في الجهود الأعلى شدة والأقصر نسبيًا.

• تُضبط تدريبات التحمل عبر المدة والشدة وفترات الراحة، ويمكن استخدام مؤشرات عملية مثل القدرة على المحافظة على الوتيرة وجودة الأداء.

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بالتحمل، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

صمم نشاطًا قصيرًا لتطوير التحمل لدى طلاب BT2، وحدد كيف ستراقب الشدة وجودة الأداء.

- 1. عرّف التحمل بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما التحمل.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر التحمل، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- التحمل هو القدرة على الاستمرار في أداء الجهد ومقاومة التعب مع المحافظة على مستوى مقبول من الفعالية.
- يمكن التمييز تربويًا بين التحمل الهوائي في الجهود الأطول والتحمل اللاهوائي في الجهود الأعلى شدة والأقصر نسبيًا.

• المصطلحات: التحمل، التحمل الهوائي، التحمل اللاهوائي، الشدة

• المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.

الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 6: التحمل: تطبيقات تدريبية ومراقبة الشدة.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	6
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم التحمل لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم التحمل بدقة في نهاية الحصة.
 - يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالتحمل في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بالتحمل ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
التحمل	Endurance	Endurance
التحمل الهوائي	Endurance aérobie	Aerobic endurance
التحمل اللاهوائي	Endurance anaérobie	Anaerobic endurance
الشدة	Intensité	Intensity

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 5.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالتحمل: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- التحمل هو القدرة على الاستمرار في أداء الجهد ومقاومة التعب مع المحافظة على مستوى مقبول من الفعالية.
- يمكن التمييز تربويًا بين التحمل الهوائي في الجهود الأطول والتحمل اللاهوائي في الجهود الأعلى شدة والأقصر نسبيًا.

• تُضبط تدريبات التحمل عبر المدة والشدة وفترات الراحة، ويمكن استخدام مؤشرات عملية مثل القدرة على المحافظة على الوتيرة وجودة الأداء.

في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المتطلب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بالتحمل، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

صمم نشاطًا قصيرًا لتطوير التحمل لدى طلاب BT2، وحدد كيف ستراقب الشدة وجودة الأداء.

أسئلة التفكير

- 1. عرّف التحمل بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما التحمل.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقعًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر التحمل، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- التحمل هو القدرة على الاستمرار في أداء الجهد ومقاومة التعب مع المحافظة على مستوى مقبول من الفعالية.
- يمكن التمييز تربويًا بين التحمل الهوائي في الجهود الأطول والتحمل اللاهوائي في الجهود الأعلى شدة والأقصر نسبيًا.

• المصطلحات: التحمل، التحمل الهوائي، التحمل اللاهوائي، الشدة

• المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.

الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 7: السرعة: المفهوم والمكونات.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	7
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم السرعة لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرف الطالب مفهوم السرعة بدقة في نهاية الحصة.
- يميز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالسرعة في أمثلة رياضية.
- يطبق الطالب مفهوم السرعة على موقف رياضي بسيط.

المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
السرعة	Vitesse	Speed
زمن الاستجابة	Temps de réaction	Reaction time
التسارع	Accélération	Acceleration
السرعة القصوى	Vitesse maximale	Maximal speed

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 6.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالسرعة: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- السرعة هي القدرة على إنجاز حركة أو مسافة في أقصر زمن ممكن ضمن شروط أداء محددة.
- تتضمن مكونات عملية مثل الاستجابة للمثير والتسارع والوصول إلى سرعة مرتفعة والمحافظة عليها لفترة قصيرة.
- تدريب السرعة يحتاج إلى جودة عالية وراحة كافية نسبيًا؛ لأن التعب الشديد يغيّر هدف التدريب من السرعة إلى تحمل السرعة.

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بالسرعة، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

طالب يؤدي تكرارات عدو بسرعة متناقصة وراحة قصيرة جدًا. حلل المشكلة واقترح تعديلًا يحافظ على هدف السرعة.

- 1. عرّف السرعة بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما السرعة.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر السرعة، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- السرعة هي القدرة على إنجاز حركة أو مسافة في أقصر زمن ممكن ضمن شروط أداء محددة.
 - تتضمن مكونات عملية مثل الاستجابة للمثير والتسارع والوصول إلى سرعة مرتفعة والمحافظة عليها لفترة قصيرة.
 - المصطلحات: السرعة، زمن الاستجابة، التسارع، السرعة القصوى.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 8: السرعة: تطبيقات تطوير السرعة.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	8
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم السرعة لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم السرعة بدقة في نهاية الحصة.
 - يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالسرعة في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بالسرعة ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
السرعة	Vitesse	Speed
زمن الاستجابة	Temps de réaction	Reaction time
التسارع	Accélération	Acceleration
السرعة القصوى	Vitesse maximale	Maximal speed

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 7.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالسرعة: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- السرعة هي القدرة على إنجاز حركة أو مسافة في أقصر زمن ممكن ضمن شروط أداء محددة.
 - تتضمن مكونات عملية مثل الاستجابة للمثير والتسارع والوصول إلى سرعة مرتفعة والمحافظة عليها لفترة قصيرة.
 - تدريب السرعة يحتاج إلى جودة عالية وراحة كافية نسبيًا؛ لأن التعب الشديد يغيّر هدف التدريب من السرعة إلى تحمل السرعة.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المتطلب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بالسرعة، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026-2027
طالب يؤدي تكرارات عدو بسرعة متناقصة وراحة قصيرة جدًا. حلل المشكلة واقترح تعديلاً يحافظ على هدف السرعة.

أسئلة التفكير

- 1. عرّف السرعة بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما السرعة.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر السرعة، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- السرعة هي القدرة على إنجاز حركة أو مسافة في أقصر زمن ممكن ضمن شروط أداء محددة.
 - تتضمن مكونات عملية مثل الاستجابة للمثير والتسارع والوصول إلى سرعة مرتفعة والمحافظة عليها لفترة قصيرة.
 - المصطلحات: السرعة، زمن الاستجابة، التسارع، السرعة القصوى.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 9: التوافق: المفهوم والمكونات.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	9
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم التوافق لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم التوافق بدقة في نهاية الحصة.
- يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالتوافق في أمثلة رياضية.
- يطبق الطالب مفهوم التوافق على موقف رياضي بسيط.

المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
التوافق	Coordination	Coordination
التوازن	Équilibre	Balance
الإيقاع	Rythme	Rhythm
الدقة	Précision	Accuracy

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 8.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالتوافق: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- التوافق هو تنظيم الحركات وربط أجزاء الجسم والمعلومات الحسية لتحقيق أداء دقيق واقتصادي.
- تظهر أهميته في التوازن والإيقاع والدقة والتكيف مع المواقف المتغيرة.
- تتحسن المهام التوافقية عندما يبدأ التعلم بنمط واضح ثم تزداد صعوبة المثيرات والسرعة والتنوع تدريجيًا.

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بالتوافق، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

اختر مهارة رياضية تتطلب توافقًا مرتفعًا، وحدد عنصرين توافقيين ظاهرين فيها وتمرنًا لتطويرهما.

أسئلة التفكير

- 1. عرّف التوافق بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما التوافق.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر التوافق، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- التوافق هو تنظيم الحركات وربط أجزاء الجسم والمعلومات الحسية لتحقيق أداء دقيق واقتصادي.
 - تظهر أهميته في التوازن والإيقاع والدقة والتكيف مع المواقف المتغيرة.
 - المصطلحات: التوافق، التوازن، الإيقاع، الدقة.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 10: التوافق: تطبيقات وتمارين توافقية.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	10
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم التوافق لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم التوافق بدقة في نهاية الحصة.
 - يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالتوافق في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بالتوافق ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
التوافق	Coordination	Coordination
التوازن	Équilibre	Balance
الإيقاع	Rythme	Rhythm
الدقة	Précision	Accuracy

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 9.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالتوافق: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- التوافق هو تنظيم الحركات وربط أجزاء الجسم والمعلومات الحسية لتحقيق أداء دقيق واقتصادي.
 - تظهر أهميته في التوازن والإيقاع والدقة والتكيف مع المواقف المتغيرة.
 - تتحسن المهام التوافقية عندما يبدأ التعلم بنمط واضح ثم تزداد صعوبة المثيرات والسرعة والتنوع تدريجيًا.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المطلوب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بالتوافق، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026-2027
اختر مهارة رياضية تتطلب توافقًا مرتفعًا، وحدد عنصرين توافقيين ظاهرين فيها وتمريًا لتطويرهما.

أسئلة التفكير

- 1. عرّف التوافق بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما التوافق.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر التوافق، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- التوافق هو تنظيم الحركات وربط أجزاء الجسم والمعلومات الحسية لتحقيق أداء دقيق واقتصادي.
 - تظهر أهميته في التوازن والإيقاع والدقة والتكيف مع المواقف المتغيرة.
 - المصطلحات: التوافق، التوازن، الإيقاع، الدقة.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 11: المرونة: المفهوم والعوامل المؤثرة.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	11
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم المرونة لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم المرونة بدقة في نهاية الحصة.
- يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالمرونة في أمثلة رياضية.
- يطبق الطالب مفهوم المرونة على موقف رياضي بسيط.

المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
المرونة	Souplesse	Flexibility
مدى الحركة	Amplitude articulaire	Range of motion
الإطالة الديناميكية	Étirement dynamique	Dynamic stretching
الإطالة الثابتة	Étirement statique	Static stretching

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 10.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالمرونة: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- المرونة هي القدرة على أداء الحركة خلال مدى مناسب في مفصل أو مجموعة مفاصل.
- تتأثر ببنية المفصل والأنسجة والحرارة والعمر والنشاط السابق، ويجب التمييز بين المدى المفيد والضغط غير الآمن.
- تستخدم الإطالة الديناميكية غالبًا في الإحماء، بينما يمكن استخدام الإطالة الثابتة في سياقات مناسبة بعيدًا عن الحركات الانفجارية المباشرة.

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بالمرونة، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

رتب مجموعة تمارين مرونة قبل حصة تتضمن سرعة وقفًا، وفسر لماذا تختار نمط الإطالة.

- 1. عرّف المرونة بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما المرونة.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقعًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر المرونة، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- المرونة هي القدرة على أداء الحركة خلال مدى مناسب في مفصل أو مجموعة مفاصل.
 - تتأثر بنية المفصل والأنسجة والحرارة والعمر والنشاط السابق، ويجب التمييز بين المدى المفيد والضغط غير الآمن.
 - المصطلحات: المرونة، مدى الحركة، الإطالة الديناميكية، الإطالة الثابتة.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 12: المرونة: تطبيقات وطرائق تطويرها.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	12
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم المرونة لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرف الطالب مفهوم المرونة بدقة في نهاية الحصة.
 - يميز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالمرونة في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بالمرونة ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
المرونة	Souplesse	Flexibility
مدى الحركة	Amplitude articulaire	Range of motion
الإطالة الديناميكية	Étirement dynamique	Dynamic stretching
الإطالة الثابتة	Étirement statique	Static stretching

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 11.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالمرونة: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- المرونة هي القدرة على أداء الحركة خلال مدى مناسب في مفصل أو مجموعة مفاصل.
 - تتأثر ببنية المفصل والأنسجة والحرارة والعمر والنشاط السابق، ويجب التمييز بين المدى المفيد والضغط غير الآمن.
 - تستخدم الإطالة الديناميكية غالبًا في الإحماء، بينما يمكن استخدام الإطالة الثابتة في سياقات مناسبة بعيدًا عن الحركات الانفجارية المباشرة.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المطلوب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلوب المرتبط بالمرونة، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026-2027
رتب مجموعة تمارين مرونة قبل حصة تتضمن سرعة وقفراً، وفسر لماذا تختار نمط الإطالة.

أسئلة التفكير

- 1. عرّف المرونة بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما المرونة.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقعاً رياضياً واحداً، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر المرونة، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- المرونة هي القدرة على أداء الحركة خلال مدى مناسب في مفصل أو مجموعة مفاصل.
 - تتأثر بنية المفصل والأنسجة والحرارة والعمر والنشاط السابق، ويجب التمييز بين المدى المفيد والضغط غير الآمن.
 - المصطلحات: المرونة، مدى الحركة، الإطالة الديناميكية، الإطالة الثابتة.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 13: الرشاقة: المفهوم والعوامل المؤثرة.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	13
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم الرشاقة لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم الرشاقة بدقة في نهاية الحصة.
- يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالرشاقة في أمثلة رياضية.
- يطبق الطالب مفهوم الرشاقة على موقف رياضي بسيط.

المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
الرشاقة	Agilité	Agility
تغيير الاتجاه	Changement de direction	Change of direction
الاستجابة	Réaction	Reaction
التحكم الجسمي	Contrôle corporel	Body control

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 12.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالرشاقة: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- الرشاقة هي القدرة على تغيير وضع الجسم أو اتجاه الحركة بسرعة وفعالية مع التحكم.
 - ترتبط بالقوة والسرعة والتوافق والتوازن، وقد تتضمن استجابة لمثير في المواقف المفتوحة.
 - تطوير الرشاقة يتطلب جودة في التباطؤ ووضع القدم والجذع قبل زيادة سرعة تغيير الاتجاه.
- مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بالرشاقة، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

حل مسار تغيير اتجاه متعرج وحدد نقطتين فيتين تقللان فقدان السرعة وتحسنان التحكم.

أسئلة التفكير

- 1. عزّف الرشاقة بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما الرشاقة.
- 3. طَبّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر الرشاقة، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- الرشاقة هي القدرة على تغيير وضع الجسم أو اتجاه الحركة بسرعة وفعالية مع التحكم.
 - ترتبط بالقوة والسرعة والتوافق والتوازن، وقد تتضمن استجابة لمثير في المواقف المفتوحة.
 - المصطلحات: الرشاقة، تغيير الاتجاه، الاستجابة، التحكم الجسمي.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 14: الرشاقة: تطبيقات وتغيير الاتجاه.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	14
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم الرشاقة لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرف الطالب مفهوم الرشاقة بدقة في نهاية الحصة.
 - يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بالرشاقة في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بالرشاقة ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
الرشاقة	Agilité	Agility
تغيير الاتجاه	Changement de direction	Change of direction
الاستجابة	Réaction	Reaction
التحكم الجسمي	Contrôle corporel	Body control

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 13.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بالرشاقة: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- الرشاقة هي القدرة على تغيير وضع الجسم أو اتجاه الحركة بسرعة وفعالية مع التحكم.
 - ترتبط بالقوة والسرعة والتوافق والتوازن، وقد تتضمن استجابة لمثير في المواقف المفتوحة.
 - تطوير الرشاقة يتطلب جودة في التباطؤ ووضع القدم والجذع قبل زيادة سرعة تغيير الاتجاه.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المطلوب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بالرشاقة، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026-2027
حلل مسار تغيير اتجاه متعرج وحدد نقطتين فئيتين تقللان فقدان السرعة وتحسنان التحكم.

أسئلة التفكير

- 1. عرّف الرشاقة بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما الرشاقة.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر الرشاقة، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- الرشاقة هي القدرة على تغيير وضع الجسم أو اتجاه الحركة بسرعة وفعالية مع التحكم.
 - ترتبط بالقوة والسرعة والتوافق والتوازن، وقد تتضمن استجابة لمثير في المواقف المفتوحة.
 - المصطلحات: الرشاقة، تغيير الاتجاه، الاستجابة، التحكم الجسمي.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 15: طرائق التدريب: المبادئ والاختيار.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	15
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم طرائق التدريب لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم طرائق التدريب بدقة في نهاية الحصة.
 - يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بطرائق التدريب في أمثلة رياضية.
 - يطبق الطالب مفهوم طرائق التدريب على موقف رياضي بسيط.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
التدريب المستمر	Entraînement continu	Continuous training
التدريب الفترى	Entraînement intermittent	Interval training
التدريب الدائري	Circuit training	Circuit training
الحمل التدريبي	Charge d'entraînement	Training load

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 14.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بطرائق التدريب: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- طريقة التدريب هي تنظيم مقصود للشدة والحجم والراحة وترتيب الأنشطة لتحقيق هدف محدد.
 - من الطرائق الشائعة في المستوى التعليمي: المستمر، الفترى، والدائري؛ ولا توجد طريقة أفضل مطلقًا خارج سياق الهدف.
 - اختيار الطريقة يجب أن ينطلق من عنصر اللياقة المستهدف ومستوى المتدرب والوقت والتجهيزات ومؤشرات الاستجابة.
- مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بطرائق التدريب، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

لديك 30 دقيقة و12 طالبًا وهدف تطوير التحمل العام. قارن بين المستمر والدائري واختر الأنسب مع تبرير.

- 1. عرّف طرائق التدريب بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما طرائق التدريب.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر طرائق التدريب، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- طريقة التدريب هي تنظيم مقصود للشدة والحجم والراحة وترتيب الأنشطة لتحقيق هدف محدد.
 - من الطرائق الشائعة في المستوى التعليمي: المستمر، الفتري، والدائري؛ ولا توجد طريقة أفضل مطلقًا خارج سياق الهدف.
 - المصطلحات: التدريب المستمر، التدريب الفتري، التدريب الدائري، الحمل التدريبي
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
 - الربط بالدرس التالي
- يمهد هذا الدرس للدرس 16: طرائق التدريب: المقارنة والتطبيق.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	16
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم طرائق التدريب لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم طرائق التدريب بدقة في نهاية الحصة.
 - يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بطرائق التدريب في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بطرائق التدريب ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
التدريب المستمر	Entraînement continu	Continuous training
التدريب الفترى	Entraînement intermittent	Interval training
التدريب الدائري	Circuit training	Circuit training
الحمل التدريبي	Charge d'entraînement	Training load

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 15.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بطرائق التدريب: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- طريقة التدريب هي تنظيم مقصود للشدة والحجم والراحة وترتيب الأنشطة لتحقيق هدف محدد.
 - من الطرائق الشائعة في المستوى التعليمي: المستمر، الفترى، والدائري؛ ولا توجد طريقة أفضل مطلقًا خارج سياق الهدف.
 - اختيار الطريقة يجب أن ينطلق من عنصر اللياقة المستهدف ومستوى المتدرب والوقت والتجهيزات ومؤشرات الاستجابة.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المطلوب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلوب المرتبط بطرائق التدريب، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

لديك 30 دقيقة و12 طالبًا وهدف تطوير التحمل العام. قارن بين المستمر والدائري واختر الأنسب مع تبرير.

أسئلة التفكير

- 1. عرّف طرائق التدريب بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما طرائق التدريب.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

العلامة	المهمة
1	تعريف/تمييز مفهوم أساسي
1	تطبيق على مثال
1	تحليل الحالة
1	تبرير القرار

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر طرائق التدريب، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- طريقة التدريب هي تنظيم مقصود للشدة والحجم والراحة وترتيب الأنشطة لتحقيق هدف محدد.
 - من الطرائق الشائعة في المستوى التعليمي: المستمر، الفتري، والدائري؛ ولا توجد طريقة أفضل مطلقًا خارج سياق الهدف.
 - المصطلحات: التدريب المستمر، التدريب الفتري، التدريب الدائري، الحمل التدريبي
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 17: تحليل الأنشطة البدنية: متطلبات الأداء.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	17
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم تحليل الأنشطة البدنية لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.
أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرف الطالب مفهوم تحليل الأنشطة البدنية بدقة في نهاية الحصة.
 - يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بتحليل الأنشطة البدنية في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بتحليل الأنشطة البدنية ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
تحليل النشاط	Analyse de l'activité	Activity analysis
متطلبات الأداء	Exigences de performance	Performance demands
الشدة	Intensité	Intensity
نمط الحركة	Profil de mouvement	Movement pattern

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 16.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بتحليل الأنشطة البدنية: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- تحليل النشاط يعني تفكيك الأداء إلى متطلبات قابلة للملاحظة مثل مدة الجهد، الشدة، أنماط الحركة، فترات العمل والراحة، وعناصر اللياقة الأكثر حضورًا.
 - التحليل الجيد يسبق اختيار التدريب؛ لأن تشابه التمرين مع متطلبات النشاط أهم من استخدام تمرين شائع بلا مبرر.
 - في المستوى BT2 يكفي بناء ملف متطلبات مبسط يربط ما نراه في النشاط بعنصر اللياقة والطريقة التدريبية المناسبة.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المتطلب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بتحليل الأنشطة البدنية، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

حلل نشاطًا رياضيًا من اختيارك وفق: الحركة، مدة الجهد، الشدة، الراحة، عناصر اللياقة، ثم استنتج أولوية تدريبية. أسئلة التفكير

- 1. عرّف تحليل الأنشطة البدنية بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما تحليل الأنشطة البدنية.
- 3. طبق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

العلامة	المهمة
1	تعريف/تمييز مفهوم أساسي
1	تطبيق على مثال
1	تحليل الحالة
1	تبرير القرار

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر تحليل الأنشطة البدنية، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- تحليل النشاط يعني تفكيك الأداء إلى متطلبات قابلة للملاحظة مثل مدة الجهد، الشدة، أنماط الحركة، فترات العمل والراحة، وعناصر اللياقة الأكثر حضورًا.
 - التحليل الجيد يسبق اختيار التدريب؛ لأن تشابه التمرين مع متطلبات النشاط أهم من استخدام تمرين شائع بلا مبرر.
 - المصطلحات: تحليل النشاط، متطلبات الأداء، الشدة، نمط الحركة.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 18: تحليل الأنشطة البدنية: دراسة حالة رياضية.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	18
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم تحليل الأنشطة البدنية لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.
أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرف الطالب مفهوم تحليل الأنشطة البدنية بدقة في نهاية الحصة.
 - يميز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بتحليل الأنشطة البدنية في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بتحليل الأنشطة البدنية ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
تحليل النشاط	Analyse de l'activité	Activity analysis
متطلبات الأداء	Exigences de performance	Performance demands
الشدة	Intensité	Intensity
نمط الحركة	Profil de mouvement	Movement pattern

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 17.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بتحليل الأنشطة البدنية: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- تحليل النشاط يعني تفكيك الأداء إلى متطلبات قابلة للملاحظة مثل مدة الجهد، الشدة، أنماط الحركة، فترات العمل والراحة، وعناصر اللياقة الأكثر حضورًا.
 - التحليل الجيد يسبق اختيار التدريب؛ لأن تشابه التمرين مع متطلبات النشاط أهم من استخدام تمرين شائع بلا مبرر.
 - في المستوى BT2 يكفي بناء ملف متطلبات مبسط يربط ما نراه في النشاط بعنصر اللياقة والطريقة التدريبية المناسبة.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المطلوب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بتحليل الأنشطة البدنية، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

حلل نشاطًا رياضيًا من اختيارك وفق: الحركة، مدة الجهد، الشدة، الراحة، عناصر اللياقة، ثم استنتج أولوية تدريبية. أسئلة التفكير

- 1. عرّف تحليل الأنشطة البدنية بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما تحليل الأنشطة البدنية.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

العلامة	المهمة
1	تعريف/تمييز مفهوم أساسي
1	تطبيق على مثال
1	تحليل الحالة
1	تبرير القرار

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر تحليل الأنشطة البدنية، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- تحليل النشاط يعني تفكيك الأداء إلى متطلبات قابلة للملاحظة مثل مدة الجهد، الشدة، أنماط الحركة، فترات العمل والراحة، وعناصر اللياقة الأكثر حضورًا.
 - التحليل الجيد يسبق اختيار التدريب؛ لأن تشابه التمرين مع متطلبات النشاط أهم من استخدام تمرين شائع بلا مبرر.
 - المصطلحات: تحليل النشاط، متطلبات الأداء، الشدة، نمط الحركة.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 19: منهجية التدريب: بناء الحصة التدريبية.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	19
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم منهجية التدريب لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم منهجية التدريب بدقة في نهاية الحصة.
 - يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بمنهجية التدريب في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بمنهجية التدريب ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
الحصة التدريبية	Séance d'entraînement	Training session
الإحماء	Échauffement	Warm-up
الجزء الرئيسي	Partie principale	Main part
الاستشفاء	Récupération	Recovery

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 18.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بمنهجية التدريب: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- منهجية التدريب تنظم الانتقال من الهدف إلى التنفيذ والمتابعة ضمن حصة واضحة البنية.
 - تتكون الحصة عادة من تهيئة وإحماء، جزء رئيسي يخدم الهدف، ثم عودة تدريجية وملخص/متابعة بحسب طبيعة النشاط.
 - يجب أن تتوافق التمارين والحمل والراحة مع الهدف، وأن تُسجل استجابة المتدربين لتعديل الحصة التالية.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المطلوب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بمنهجية التدريب، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026-2027
أمامك حصة 50 دقيقة هدفها تطوير الرشاقة. وزع الزمن على أجزاء الحصة وحدد مؤشرًا لمراقبة جودة التنفيذ.

أسئلة التفكير

- 1. عرّف منهجية التدريب بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما منهجية التدريب.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر منهجية التدريب، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- منهجية التدريب تنظم الانتقال من الهدف إلى التنفيذ والمتابعة ضمن حصة واضحة البنية.
 - تتكون الحصة عادة من تهيئة وإحماء، جزء رئيسي يخدم الهدف، ثم عودة تدريجية وملخص/متابعة بحسب طبيعة النشاط.
 - المصطلحات: الحصة التدريبية، الإحماء، الجزء الرئيسي، الاستشفاء.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 20: منهجية التدريب: ضبط الحمل والمتابعة.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	20
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجّه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم منهجية التدريب لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم منهجية التدريب بدقة في نهاية الحصة.
 - يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بمنهجية التدريب في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بمنهجية التدريب ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
الحصة التدريبية	Séance d'entraînement	Training session
الإحماء	Échauffement	Warm-up
الجزء الرئيسي	Partie principale	Main part
الاستشفاء	Récupération	Recovery

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 19.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بمنهجية التدريب: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- منهجية التدريب تنظم الانتقال من الهدف إلى التنفيذ والمتابعة ضمن حصة واضحة البنية.
 - تتكون الحصة عادة من تهيئة وإحماء، جزء رئيسي يخدم الهدف، ثم عودة تدريجية وملخص/متابعة بحسب طبيعة النشاط.
 - يجب أن تتوافق التمارين والحمل والراحة مع الهدف، وأن تُسجل استجابة المتدربين لتعديل الحصة التالية.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المطلوب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلب المرتبط بمنهجية التدريب، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026-2027
أمامك حصة 50 دقيقة هدفها تطوير الرشاقة. وزع الزمن على أجزاء الحصة وحدد مؤشرًا لمراقبة جودة التنفيذ.

أسئلة التفكير

- 1. عرّف منهجية التدريب بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما منهجية التدريب.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر منهجية التدريب، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- منهجية التدريب تنظم الانتقال من الهدف إلى التنفيذ والمتابعة ضمن حصة واضحة البنية.
 - تتكون الحصة عادة من تهيئة وإحماء، جزء رئيسي يخدم الهدف، ثم عودة تدريجية وملخص/متابعة بحسب طبيعة النشاط.
 - المصطلحات: الحصة التدريبية، الإحماء، الجزء الرئيسي، الاستشفاء.
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد هذا الدرس للدرس 21: تخطيط التدريب: بناء خطة تدريبية مبسطة.

البند	البيان
الاختصاص	التربية البدنية
المستوى	BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية
المادة	اللياقة البدنية
رقم الدرس	21
المدة	50 دقيقة
الأستاذ	الأستاذ باسم الحسين
طبيعة الدرس	نظري-تطبيقي
استراتيجية التدريس	استرجاع موجه + تعلم قائم على المشكلة + تطبيق/تحليل + تقويم ختامي

الكفاءة المستهدفة

يوظف الطالب مفاهيم تخطيط التدريب لفهم متطلبات الأداء البدني واختيار تطبيق تدريبي مبسط وآمن ومبرر.

أهداف التعلم القابلة للقياس

- يعرّف الطالب مفهوم تخطيط التدريب بدقة في نهاية الحصة.
 - يميّز الطالب العناصر/الصور الأساسية المرتبطة بتخطيط التدريب في أمثلة رياضية.
 - يحلل الطالب حالة تطبيقية مرتبطة بتخطيط التدريب ويبرر قرارًا تدريبيًا مناسبًا.
- المصطلحات الأساسية

العربية	Français	English
التخطيط	Planification	Planning
الهدف	Objectif	Objective
التدرج	Progression	Progression
التقويم	Évaluation	Assessment

المكتسبات السابقة

المفاهيم العامة للحركة والنشاط البدني، والقدرة على الملاحظة والمقارنة. إضافة إلى ما تم تعلمه في الدرس 20.

وضعية الانطلاق / المشكلة

يعرض الأستاذ موقفًا رياضيًا قصيرًا يتطلب تفسيرًا مرتبطًا بتخطيط التدريب: لماذا ينجح متدرب في أداء معين ويتراجع في آخر رغم تشابه الزمن أو الحركة؟ يطلب من الطلاب تقديم فرضية أولية.

المحتوى العلمي

- التخطيط هو ترتيب الأهداف والمحتوى والحمل والتقويم عبر زمن محدد بصورة منطقية.
 - الخطة المبسطة تبدأ بتحديد المستوى والهدف، ثم اختيار الوسائل والجرعة، وترتيب التدرج، وتحديد مؤشر قياس ومراجعة.
 - الخطة الجيدة قابلة للتعديل وفق نتائج المتابعة، ولا تعني تكرار الحمل نفسه أسبوعيًا بعد أسبوع.
- في هذه الحصة الثانية/التطبيقية، يعاد تنظيم المفاهيم السابقة في صورة قرار: ما المطلوب؟ ما الدليل؟ ما الطريقة أو التمرين المناسب؟ وكيف نقيس نجاح الاختيار؟

مثال رياضي واقعي

مثال من حصة تربية بدنية أو رياضة جماعية/فردية: يلاحظ الطلاب الأداء، يحددون المطلوب المرتبط بتخطيط التدريب، ثم يفسرون أثر الشدة أو التقنية أو الراحة بحسب المحور.

Case Study / نشاط تطبيقي

اللياقة البدنية | BT2 – البكالوريا الفنية السنة الثانية | 2026-2027
ابن خطة مبسطة لأسبوعين لعنصر لياقة واحد، تتضمن الهدف والأنشطة والتدرج ومؤشر القياس.

أسئلة التفكير

- 1. عرّف تخطيط التدريب بلغتك مع الحفاظ على المعنى العلمي.
- 2. اذكر مثالين رياضيين يظهر فيهما تخطيط التدريب.
- 3. طَبِّق المفهوم على الحالة المعروضة وحدد المؤشر الذي ستراقبه.
- 4. حلل خيارين تدريبيين وحدد الأفضل للحالة مع تبرير قرارك.

Exit Ticket – 4 علامات

المهمة	العلامة
تعريف/تمييز مفهوم أساسي	1
تطبيق على مثال	1
تحليل الحالة	1
تبرير القرار	1

واجب / مهمة تطبيقية

اختر موقفًا رياضيًا واحدًا، واكتب 5-7 أسطر توضح أين يظهر تخطيط التدريب، وما التمرين أو الإجراء المناسب لتطويره، وكيف ستعرف أن الأداء تحسن.

الوسائل التعليمية

سبورة/عرض مختصر، بطاقات حالة، ساعة توقيت عند الحاجة، مساحة تطبيق آمنة، أدوات رياضية بسيطة متاحة.

KPI وطريقة القياس

يحقق 80% من الطلاب 3/4 على الأقل في بطاقة الخروج، مع قدرة 75% منهم على تبرير الاختيار التطبيقي.

À retenir | ما يجب الاحتفاظ به

- التخطيط هو ترتيب الأهداف والمحتوى والحمل والتقويم عبر زمن محدد بصورة منطقية.
 - الخطة المبسطة تبدأ بتحديد المستوى والهدف، ثم اختيار الوسائل والجرعة، وترتيب التدرج، وتحديد مؤشر قياس ومراجعة.
 - المصطلحات: التخطيط، الهدف، التدرج، التقويم
 - المهارة المركزية: الانتقال من تعريف المفهوم إلى تطبيقه ثم تبرير قرار تدريبي بسيط.
- الربط بالدرس التالي

يمهد للمراجعة التكاملية التي تربط عناصر اللياقة وطرائق التدريب والتحليل والمنهجية والتخطيط.