

الملحق أ: نموذج لوحة تعليم في موضوع "اللياقة البدنية" (الصفوف العاشر - الثاني عشر)

في النصف الأول من السنة الدراسية في المرحلة الثانوية يتعلم التلاميذ وحدة تدريس إلزامية في موضوع "مبادئ اللياقة البدنية" بمستوى 30 حصة. في نهاية تدريس الوحدة يتقدم التلميذ لفحص في اللياقة البدنية (انظر التفصيل لاحقاً).

حتى نهاية الدراسة في المرحلة الثانوية، يكون التلميذ مسؤولاً عن تطوير لياقته البدنية والمحافظة عليها. يشترك التلميذ بشكل منتظم في نشاط بدني بالإضافة إلى حصص اللياقة البدنية في الصف.

مع إنهاء تعليم الوحدة يقدم التلميذ دفتر يوميات تدريبات / فعاليات يشمل:

- أسباب ودوافع اختيار الفعالية.
- الأهداف التي وضعها لنفسه في الفعالية.
- تفصيل اللقاءات والمضامين الأساسية للتدريب مع دمج التقييم للفعالية.
- تلخيص التمرس من الناحية الشخصية والمهنية.
- توصيات للتحسين من الناحية الشخصية.

الأهداف

- تطوير اللياقة البدنية وفهم سيرورات التدريب.
- معرفة مركبات اللياقة البدنية.
- معرفة مبادئ تطوير اللياقة البدنية.
- معرفة الطرق المتنوعة لتطبيق المبادئ في عملية التدريب.
- تقييم القدرة الشخصية والتطور الشخصي جراء التدريب.
- تنمية تعامل ايجابي مع الفعاليات البدنية التي تساهم في تحسين اللياقة البدنية.
- المسؤولية الشخصية لتنمية اللياقة البدنية خارج إطار حصص التربية البدنية.

تقييم

يتقدم ال تلميذ إلى امتحان نظري في موضوع "اللياقة البدنية". يواظب التلميذ طوال دراسته في الصفوف من العاشر - الثاني عشر، على تنمية لياقته البدنية بشكل مستقل، ويتقدم إلى امتحانات لياقة بدنية دورية (مرة واحدة على الأقل كل شهرين). تتخرط هذه الامتحانات ضمن التعليم الاختياري في المرحلة الثانوية. موضوع اللياقة البدنية يندمج ضمن جميع الوحدات الاختيارية، والمعلم في هذه الوحدة الدراسية يكون بمثابة مستشار شخصي لتلاميذه لتحضير برامج تدريب شخصية.

معايير للتقييم

يستند تقييم التلميذ إلى المركبات التالية:

1. المشاركة الفعالة في الدروس.
2. مستوى المعلومات كما يتجلى في الامتحان النظري.
3. امتحان لياقة بدنية عملي؛ يكون الامتحان على أساس مقياس (criterion) وليس على أساس معيار (norma).
4. سجل تدريبات شخصي يقيّمه المعلم في نهاية الدورة.
5. المشاركة في نشاطات جسمانية بالإضافة إلى دروس التربية البدنية.

مضامين التعليم – اللياقة البدنية

المضامين	الموضوع
<ul style="list-style-type: none"> • الأهمية الأدائية / الوظيفية. • الأهمية الصحية. • معرفة أداء الجسم في حالة الجهد. • التعرف على مصادر المتعة في النشاط الجسماني. 	أهمية اللياقة البدنية.
<ul style="list-style-type: none"> • حمل زائد. • تعويض زائد. • التدرّج. • الخصائص. • قابلية القلب. • تأثير متأخر. • السلامة / الأمان في التدريبات. 	مبادئ / أسس التدريب.
<ul style="list-style-type: none"> • الركض المتواصل. • تدريبات إيقاعات. • تدريبات مع استراحات. • تدريبات بواسطة وسائل مساعدة. • تدريب دوري. • تدريب لتطوير القوة. • تدريب لتطوير المرونة. • تطوير لياقة بدنية بواسطة ألعاب رياضة وحركة. 	طرق التدريب.
<ul style="list-style-type: none"> • تقييم أداء الجسم في حالة الجهد. • مراقبة عبء التدريبات والتقدم الشخصي. • تقييم القدرة الشخصية في مجال القوة والمرونة. • تقييم القدرة الشخصية في مجال القدرة على التحمل. 	المتابعة والمراقبة.

ملاحظات:

1. ترافق جميع مضامين التعليم مواد نظرية (شرح) حول الموضوع الذي تمّ التدرّب عليه. يُرَمِّمُ التلميذ بقراءة المواد النظرية بموازاة تمرسه العملي، ويمتحن فيها في نهاية تعلمه للوحدة. يُوصَى بتحضير كراسة تعليم ملائمة مواضيع الوحدة التعليمية.
2. في جميع التمرسات يجب التركيز على أهمية وفائدة الفعالية الصحيحة، وعلى مخاطر الفعالية غير الصحيحة. في كل فعالية يجب التأكيد على الجوانب الأمنية (الوقائية).
3. في كل درس تُدمج المواضيع التي دُرست في الدروس السابقة.

تفصيل مواضيع التعليم حسب توزيعها على الدروس

الموضوع	رقم الدرس	المضامين.	التمرسات.
ماهية اللياقة البدنية.	1	مركبات اللياقة البدنية وطرق قياسها.	اختبار مسبق.
التسخين والاسترخاء.	2	<ul style="list-style-type: none"> • أهداف ومبنى التسخين والاسترخاء. • معرفة المفاصل الأساسية، ومجموعات العضلات الرئيسية. • نخبة من التمارين ذات الصلة، وتقييمها حسب مجموعات العضلات والمفاصل ووفقاً للهدف. 	<ul style="list-style-type: none"> • تسخين عام. • نماذج لتمارين تسخين لأجزاء الجسم المختلفة. • إعداد برنامج تسخين ذاتي للدرس التالي؛ تقديم البرنامج مسبقاً على بطاقة.
المرونة.	3	<ul style="list-style-type: none"> • ما هي المرونة؟ وما هي أهميتها؟ • تدريبات لتطوير المرونة: مبدأ الحمل – الزائد على جهاز بيولوجي • تدريبات لتطوير المرونة: مبدأ التدرج في تطوير مركب اللياقة على المدى البعيد؛ طرق لتطوير اللياقة؛ تليين ثابت وتليين متحرك. • تخصيص المرونة للحركة والمفصل 	<ul style="list-style-type: none"> • التسخين وفق تخطيط ذاتي. • تمارين مرونة للأطراف العلوية. • تمارين مرونة للأطراف السفلية. • تمارين مرونة للجذع والعنق. • تمارين مرونة تدمج عدداً من المفاصل.
التحمل الهوائي – بشكل عام.	4	<ul style="list-style-type: none"> • أهمية الجهاز الهوائي للأداء، وللصحة. • التعرف على مصطلح شدة النشاط الجسماني. • رد فعل جهاز التنفس والدّم للجهد الهوائي بمستويات جهد مختلفة. 	<ul style="list-style-type: none"> • قياس النبض في حالة الاستراحة. • قياس النبض في حالة المشي. • قياس النبض في حالة الركض الذي يتخلله المشي لمدة 20 دقيقة؛ قياس النبض في مراحل مختلفة (تنفس – العمق والوتيرة، التعرق وإلخ). • قياس ردود الفعل في عملية الانتعاش.
التحمل الهوائي – الوتيرة.	5	<ul style="list-style-type: none"> • قياس وتيرة وسرعة الركض. 	<ul style="list-style-type: none"> • 6×400 م أو 8×300م بسرعة محددة سلفاً مع استراحة لمدة أربع دقائق. • قياس النبض. • قياس القدرة على التحمل:

الموضوع	رقم الدرس	المضامين.	التمرسات.
			<ul style="list-style-type: none"> • الشدوذ عن الوتيرة (بعد الوصول إلى الوتيرة المطلوبة يمكن التقدم نحو وتيرة أخرى): قياس التعب المتراكم خلال التدريب.
قوة العضلات، تدريب يتناسب مع وزن الجسم.	6	<ul style="list-style-type: none"> • ما هي القوة؟ وما هي أهميتها للأداء خلال الحياة؟ • التمييز بين قوة مطلقة، وبين قوة بالنسبة لوزن الجسم. • مبدأ الحمل الزائد في التمارين لتطوير القوة. • قيود وزن الجسم كوسيلة للحمل الزائد الأمثل. • مخاطر صحيّة للحمل الزائد الشاذ. 	<ul style="list-style-type: none"> • تسخين خاصّ قبيل تدريب قوة • تمارين لتطوير القوة بواسطة وزن الجسم لتقوية مجموعات عضلات رئيسية: اليدين، الرجلين، البطن، الظهر.
التحمل الهوائي - الوتيرة.	7	<ul style="list-style-type: none"> • تخطيط تقسيم الوتيرة في الركض الطويل. • تخطيط أوقات بين المراحل. • استخلاص العبر من عدم الالتزام بالتخطيط. 	<ul style="list-style-type: none"> • اختبار إيقاع مريح لركض 12 دقيقة في مقطع 200 م؛ فحص الوقت. • ركض 12 دقيقة مع المحافظة على الأوقات بين المراحل كما تحدّدت؛ تقييم الشدوذ عن الإيقاع المخطط؛ تنظيم المهمة في أزواج (مدرب وعاذ)
قوة العضلات - التدرّب في ازواج.	8	<ul style="list-style-type: none"> • تمارين لتقوية مجموعات العضلات الرئيسية مع الاستعانة بشريك كحمل زائد. 	<ul style="list-style-type: none"> • تسخين، وتدرّب واسترخاء في أزواج.
التحمل الهوائي - التدريب على فترات.	9	<ul style="list-style-type: none"> • تأثيرات التدريب الفترتي وأهميته. • مبنى التدريب الفترتي: مدة الفعالية، القوة، الانتعاش. • الانتعاش بحسب النبض، وبحسب وقت الاستراحة. • قياس الحمل حسب: سهل جداً، سهل - متوسط، صعب، صعب جداً. • توثيق (في دفتر) سيرورة التمرين 	<ul style="list-style-type: none"> • تدريب فترتي مع مدة فعالية قصيرة: 200×6×2م؛ استراحة حتى ينخفض النبض إلى 120. • توثيق وتلخيص سيرورة التمرين، بما فيه استخلاص العبر.

الموضوع	رقم الدرس	المضامين.	التمرسات.
قوة مندفعة.	10	<ul style="list-style-type: none"> • أداء العضلات خلال جهد قصير وسريع وبمقاومة تحت - القصوى. • أداء العضلات في دورة إطالة - تقلص. • مخاطر حركية في فعاليات مندفعة ووسائل الأمان. 	<ul style="list-style-type: none"> • قوة مندفعة في الرجلين - تشكيلة من القفزات على رجل واحدة، وعلى رجلين ومدمجة. • قوة مندفعة في اليدين - رميات، دفع وشد.
قدرة التحمل الهوائي.	11	<ul style="list-style-type: none"> • الاستعداد لجهود مستمرة: أكل، شرب، أحذية، ملابس • المحافظة على الوتيرة في التدريب المتواصل. • تقسيم القوة خلال تدريب متواصل. • تقييم الشعور بالنسبة للحمل • الانتعاش شبه الكامل بين جهود متواصلة 	<ul style="list-style-type: none"> • 4×800 - 1000م ؛ استراحة 7 - 10 دقائق. • توثيق التمرين والاستنتاجات.
تحمل العضلات.	12	<ul style="list-style-type: none"> • التمييز بين قوة العضلات و تحمّل العضلات والعلاقة بينهما. • العوامل المؤثرة على الأداء العضلي، في جهد موضعي متواصل. • طرق تدريب لتطوير تحمّل العضلات. 	<ul style="list-style-type: none"> • تدريب مجموعات تكرارية لتطوير تحمّل العضلات. • تدريب هرمي لتطوير تحمّل العضلات. • تمثيل الطرق على مجموعات عضلية رئيسية.
التحمل الهوائي في جهد متواصل.	13	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد هدف شخصي وإيقاع شخصي في التدريب المتواصل. • العوامل النفسية في مواجهة الجهد المتواصل. • الأكل والشرب قبل وخلال وبعد الجهد. • وظيفة التغذية والاستراحة في الفعالية الجسمانية وفي التدريب. 	<ul style="list-style-type: none"> • ركض لمدة 15-20 دقيقة مع المحافظة على إيقاع مخطط وقياس النبض خلال الركض.
الدمج بين قدرة تحمّل القلب - الرئة والتحمل العضلي - التحمل الدوري.	14	<ul style="list-style-type: none"> • مبادئ التدرّب الدوري. • اختيار محطات عمل. • التنقل بين المحطات والأمان. • بناء برنامج التدريب والتنقل بين المحطات. 	<ul style="list-style-type: none"> • تدرّب دوري مكون من 8-10 محطات في 3 دورات (الأولى - 30 ثانية، الثانية - 20 ثانية، الثالثة - 15 ثانية): استراحة 30 ثانية بين المحطات؛ استراحة 5 ثوان بين الدورات، يشمل الشرح وتمارين المرونة.

الموضوع	رقم الدرس	المضامين.	التمرسات.
تدريب قوة مع وسائل مساعدة مختلفة.	15	<ul style="list-style-type: none"> • كما في الدروس السابقة. • الأمان عند استعمال الوسائل المساعدة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تمارين بواسطة أجهزة مساعدة مثل: كرات قوة، مطاطات لياقة.
التحمل الهوائي-التدريب الفتري.	16	<ul style="list-style-type: none"> • كما في الدرس السابق للتدريب الفتري. • مراجعة مبادئ التدريب على مدة ركض طويلة أكثر. 	<ul style="list-style-type: none"> • تدريب فتري مع فعالية قصيرة: سلسلتان 4×400 م؛ استراحة حتى دقيقتين خلال السلسلة. • توثيق وتلخيص سيرورة التمرين واستخلاص العبر.
الدمج بين تحمّل القلب - الرئة وتحمّل العضلات - تدريب دوري.	17	<ul style="list-style-type: none"> • كما في الدرس السابق للتدريب الدوري - مراجعة المبادئ والتركيز على الحمل الزائد بالنسبة للتدريب السابق: مبدأ التدرّج 	<ul style="list-style-type: none"> • تدربّ دوري مكون من 8 محطات في 3 دورات (الأولى - 40 ثانية، الثانية - 30 ثانية، الثالثة - 25 ثانية): استراحة 30 ثانية بين المحطات؛ استراحة 5 ثوان بين الدورات، تشمل 3 دقائق ركض خفيف.
التحمل الهوائي في جهد متواصل.	18	<ul style="list-style-type: none"> • تنفيذ عدة مهمات متواصلة خلال وحدة تدريب واحدة. • دمج مبادئ علمت في الماضي. 	<ul style="list-style-type: none"> • ركض متواصل: 10 دقائق ركض - استراحة - ركض - استراحة + 8 دقائق + 7 دقائق ركض - استراحة. استراحة - مشي 5 دقائق
لياقة بدنية في إطار الألعاب.	19	<ul style="list-style-type: none"> • تمثيل موضوع اللياقة البدنية في اللعب. • التركيز على مركبات اللياقة البدنية وعملها في اللعب. 	<ul style="list-style-type: none"> • ألعاب رياضة وحركة لتطوير اللياقة البدنية.
التدرب على التحمّل بواسطة وسائل مساعدة متنوّعة.	20	<ul style="list-style-type: none"> • استعمال وسائل مساعدة مختلفة لتطوير التحمّل. • متابعة ومراقبة الحمل الزائد في تدريب من هذا النوع. 	<ul style="list-style-type: none"> • تدريب على القدرة على التحمل بواسطة الصعود على مقعد أو درجة، حيلة قفز، مطاطات وما شابه.

الموضوع	رقم الدرس	المضامين.	التمرسات.
برنامج حسب إمكانيات المدرسة.	27-21	<ul style="list-style-type: none"> ● تطبيق المواضيع التي عُلمت بصيغ إضافية، أو عرض مضامين إضافية حسب إمكانيات المدرسة. ● مواضيع إضافية موصى بها. <ul style="list-style-type: none"> - تطوير اللياقة البدنية بواسطة السباحة وألعاب الماء. - تطوير اللياقة البدنية بالركوب الدراجة الهوائية. - تطوير قوة و تحمل العضلات داخل غرفة القوة (يجب الالتزام بقواعد الأمان). 	<ul style="list-style-type: none"> ● حسب المضامين التي تم اختيارها.
امتحانات اللياقة البدنية	28	امتحان خلال التدريب الدوري.	<ul style="list-style-type: none"> ● محطات: 3 دورات × 30 ثانية كل محطة؛ استراحة لمدة 30 ثانية؛ استراحة بين الدورات: 3 دقائق
امتحانات اللياقة البدنية	29	● امتحان خلال الركض المتواصل.	<ul style="list-style-type: none"> ● ركض متواصل لمدة 25 دقيقة.
امتحان نظري إجمالي	30	● امتحان في المواضيع العملية والنظرية	<ul style="list-style-type: none"> ● امتحان على الطريقة الأمريكية - اختيار الأجابة الصحيحة- يتضمّن 30 سؤالاً على الأقل من مادة الدراسة.

الملحق ب: نموذج لوحدّة تعليم في موضوع كرة قدم مصغرة (الصفوف العاشرة - الثانية عشرة)

موضوع اختياري للصفوف: العاشرة - الثانية عشرة. غايته الأساسية هي التدريب على مهارات اللعب بواسطة ألعاب شرطية. يستند التدريب إلى تعلم أسس اللعب في المرحلة الإعدادية.

هذه الوحدة التعليمية مبنية من 30 درساً كلّ درس مكون من 45 دقيقة.

المعدّات

20 كرة قدم، 10 كرات كرة قدم مصغرة للقاعة، 40 مخروطاً، 10 حواجز

الجهاز / المرفق.

ملعب مدمج مقسّم إلى 8 مربعات متساوية، 4 مرام (جمع مرمل) (جمع مرمل)

الأهداف

1. تنمية مهارات كرة القدم المصغرة كوسيلة للترفيه/ للنشاط في ساعات الفراغ.
2. تحسين مركبات اللياقة البدنية (القوة، قدرة التحمل الهوائي واللاهوائي، التوافق، الرشاقة (خفة الحركة))
3. بؤرة ممتعة داخشل جدول الحصص.
4. معلومات في المجالات التالية في سياق لعبة كرة القدم المصغرة: القانون، التاريخ، مركبات لياقة بدنية خاصّة، جوانب تكتيكية.
5. القدرة على أن يكون شريكا في لعبة كرة قدم مصغرة مدتها 30 دقيقة.
6. القدرة على حكم لعبة كرة قدم مصغرة.

معايير للتقييم

- الحضور والمشاركة الفعالة والسلوك - 80%.
- امتحان نظري - 20%.

نموذج لمبنى أساسي لدرس :

القسم	الزمن بالدقائق	المضمون	مثال
1	15	• تسخين: - لعبة حركة (10 دقائق). - مرونة (5 دقائق).	• كرة خط، أنتي - روجبي؟، كرة خط مقص، أنتي - روجبي مقص، كرة رأسية، رأس مقص، كرة خط بـ "زمية - ضربة رأس - مسكة" 1×3، 2×4. • أفراد، أزواج مع كرات
2	*10	• تدريب قوة.	طريقة -طواقم تقليدية-: أفراد، أزواج مع كرات
3	10	• مهارة شخصية.	• تنطيط الكرة في حالة الوقوف، الحركة، تجاوز عوائق، تمارين للسيطرة مع كرتين وما شابه
4	30	• قسم أساسي: تدريب على الأسس في طواقم، وبواسطة ألعاب شرطية.	• 15 دقيقة - تمارين مدمجة. • 15 دقيقة - ألعاب شرطية.
5	*15	• ألعاب صغيرة.	دوري (2-3 تدريبات في كل دوري) • 1×1 مرام صغيرة (زوج يلعب وزوج يستريح ويعيد الكرات). • 2×2 (2 أو 4 مرام صغيرة على خط العرض). • 3×3 (4 مرام صغيرة في محيط الملعب).
6	15	• القسم الختامي.	• لعبة كرة قدم مصغرة يحكمها أحد التلاميذ.
7	*25	• لياقة بدنية (قدرة تحمل هوائي / لا - هوائي)	• تدريب فترتي - توجيهات عامة:*** - ينطلق الصف بكامله معاً. - يقرأ المعلم أوقات الوصول والتلاميذ يسجلون في الاستمارة أوقات الوصول.*** - تتحدّد قوّة الجهد مسبقاً بواسطة كلّ مشترك لضمان إكمال المهمة.

* الأقسام المذكورة أعلاه تنفذ بالتناوب: في الدروس الفردية - تدريب قوة+ألعاب صغيرة: في الدروس الزوجية - تدريب قدرة تحمل
** التمارين في تدريب القوّة تفعل عضلات اليدين والصدر وحزام الكتفين والبطن والرجلين.
*** انظروا تفصيل مراحل التقدم في التدريب الفترتي ص 105
**** انظروا الاستمارة فيما يلي ص: 105

استمارة قائمة أوقات الوصول للتلميذ:

ركض/ مسافة	200	300	400	2400	600	800	2400
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
مجموعة المسافات	2400	2400	2400	2400	2400	2400	2400
مجموع الوقت							

تفصيل مراحل التقدم في التدريب الفتري:

المرحلة	المسافة	عدد الإعادات	وقت الخروج	ملاحظات
1	200 متر	12	• كل 1:40 دقيقة.	• الوقت الاجمالي 20:00 دقيقة.
2	300 متر	8	• كل 2:30 دقيقة.	• الوقت الاجمالي 20:00 دقيقة.
3	400 متر	6	• كل 3:20 دقيقة.	• الوقت الاجمالي 20:00 دقيقة.
4	2400 متر	1		• يحدد كل مشترك لنفسه وقت الهدف ووتيرة الركض.
5	600 متر	4	• كل 5:00 دقيقة.	• الوقت الاجمالي 20:00 دقيقة.
6	800 متر	3	• كل 6:40 دقيقة.	• الوقت الاجمالي 20:00 دقيقة.
7	2400 متر	1		• يحدد كل مشترك لنفسه وقت الهدف ووتيرة الركض.

نموذج لوحة تعليم (15 درسا)

المضمون/ الفحوى	الموضوع	الدرس
<p>ممهّد: قوة: طواقم فردية - 3 دورات لطقم واحد أساسي: تدريب تمريرة في أزواج، لعبة 1×2 (تدريب تمريرة مزدوجة 1×2 - 2×2×2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> تمريرة بواسطة الجزء الداخلي من القدم. 	1
<p>ممهّد: أساسي: تدريب تمريرة في ثلاثيات، لعبة 1×3، 3×3×3، 2×3/1×3. التحمّل: 200م ×12، انطلاق كل 1:40 دقيقة، الوقت الإجمالي 20:00 دقيقة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تمريرة بواسطة الجزء الداخلي من القدم. 	2
<p>ممهّد: قوة: طواقم فردية - دورة 1 بعدها دورة طاقمين متتاليين. أساسي: تدريب تمريرة في مجموعات، لعبة: مرام صغيرة، ألعاب صغيرة: 1×1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> تمريرة بواسطة الجزء الداخلي من القدم. 	3
<p>ممهّد: أساسي: تدريب على توقيف كرة بتمريرة مستوية، لعب:ستينجا لمستان(كرات مستوية، ساحة لعب). التحمّل: 300م ×8، انطلاق كل 2:30 دقيقة، الوقت الإجمالي 20:00 دقيقة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> توقيف الكرة. 	4
<p>تسخين: قوة: طواقم فردية - دورة 1 من 3 طواقم متتالية. أساسي: تدريب توقيف: فخذ، صدر، رأس، لعبة: تنس قدم، دوران قدم. العاب صغيرة: 1×1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> توقيف الكرة. 	5
<p>تسخين: أساسي: تدريب على الركل إلى المرمى. التحمّل: 400م ×6، انطلاق كل 3:20 دقائق، الوقت الإجمالي 20:00 دقيقة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ركلة. 	6
<p>تسخين: قوة: طواقم فردية + كرة - 3 دورات لطقم واحد. أساسي: تدريب ركلات خاطفة / سريعة، اللعب: تطواف قدم تمريرات باليد، هدف بركلة خاطفة. العاب صغيرة: 2×2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ركلة. 	7
<p>تسخين: أساسي: تدريب على الركل إلى المرمى تحت الضغط التحمّل: 2400م، يحدد كل واحد لنفسه وقت الهدف ووتيرة الركض.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ركلة. 	8

المضمون/ الفحوى	الموضوع	الدرس
<p>تسخين: قوة: طواقم فردية+ كرة - دورة 1 بعدها دورة طاقمين متتاليين. أساسي: تدريب على ضربة الرأس في أزواج، اللعب: تطواف رأس/ قدم. ألعاب صغيرة: 2×2.</p>	● ضربة رأس.	9
<p>تسخين: أساسي: تدريب على النطحة (ضربة الرأس) في ثلاثيات، رأس طائر 7-7-7: (2×2)؛ 6×6 كرة طائفة+ ضربة بداية سفلية). التحمل: 4م×600، انطلاق كل 5:00 دقائق، الوقت الإجمالي 20:00 دقيقة.</p>	● ضربة رأس.	10
<p>تسخين: قوة: طواقم فردية+ كرة - دورة 1 لـ 3 طواقم متتالية. أساسي: تدريب على ضربة الرأس إلى المرمى، اللعب: كرة قدم مصغرة بدون مرام. أهداف بواسطة ضربات الرأس فقط. يمكن اللعب مع 4 مرام على خطوط العرض. ألعاب صغيرة: 2×2</p>	● ضربة رأس.	11
<p>تسخين: أساسي: تدرب على درجة الكرة، ألعاب محافظة على الكرة ("إثارة")؛ يمكن دمج "مقصات" وانتي روجبي التحمل: 3م×800، انطلاق كل 6:40 دقائق، الوقت الإجمالي 20:00 دقيقة.</p>	● درجة الكرة.	12
<p>تسخين: قوة: طواقم أزواج بالتناوب - دورة 1 لطواقم متتالية. أساسي: تدرب على درجة الكرة، ألعاب هدفها تجاوز خط العرض مع درجة الكرة ("كرة خط")، 1×1، 2×2 وما شابه؛ يمكن دمج "مقصات" وانتي روجبي. ألعاب صغيرة: 3×3.</p>	● درجة الكرة.	13
<p>تسخين: أساسي: التدرب على مهارات لعبة الدفاع والهجوم في طواقم. اللعب: ألعاب طاقم مع خلق ظروف خاصة مثل: نقص عددي لزيادة الضغط على لاعبي الدفاع، تخصيص وقت للهجوم للفريق صاحب العدد الأكبر للاعبين للتحرك على درجة هجومية سريعة للكرة. التحمل: 2400م؛ يحدد كل واحد لنفسه وقت الهدف ووتيرة الركض.</p>	● هجوم ودفاع.	14
<p>التقسيم إلى مجموعات تتكوّن كل منها من 5 تلاميذ: - "رياضة لوائح" - مهارات اللعب (درجة بمسار متعرج، تنطيط كرة، التدقيق في التمرير، ركلات إلى المرمى تحت ضغط وما شابه). - دوري كرة قدم مصغرة بين المجموعات.</p>	● مهارات لعبة كرة القدم المصغرة : درس أخير.	15

