الوحدة: كرة الطائرة

1

رقم الدرس

الثالث

#### الصف

كرة طائرة ( الاستقبال بالساعدين من الوثب )

###### تاريخ تنفيذ الدرس

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الاستقبال بالساعدين من الوثب بطريقة صحيحة .

يوضح الطالب الفرق بين الاستقبال بالساعدين والتمرير باليدين .

يؤيد الطالب زملائه أثناء التعلم .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء |  | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* يجري الطلاب في المحل وعند الإشارة يقوم كل طالب بالوثب عالياً وعمل دورة كاملة في الهواء ............. وهكذا .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  **1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ) ثني لجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين .**  **2- ( انبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة للأرض.**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف ) تبادل رفع الركبة عالياً مع مرجحة الذراعان أماماً وخلف.  **2- ( وقوف ـ انثناء ميل ) مد الذراعان عالياً.**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف مواجه ت مسك يد الزميل ) تبادل ثني الركبتين كاملاً ( : ) .**  **2- ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط خلفاً باليدين بين القدمين .**  **3- ( وقوف ـ الوضع أماماً ـ سند اليدين على الحائط ) محاولة دفع الحائط.** |  | التمهيدي |
| **توزيع الطلاب إلى مجموعات ثلاثية**  **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **الخطوات الفنية :-**  **1- يقف الطالب والقدمان باتساع الحوض ، الركبتان منثنيتان قليلاً الجذع عامودي ومائلا قليلاً للأمام ، الذراعان مثنيتان وأمام الجسم والأصابع منتشرة وغير متصلبة وتأخذ شكل كره .**  **2- عند ملامسة الكرة للأصابع تغطي سلاميات الأصابع الكرة من النصف الخلفي السفلي وتؤدي التمريرة بفرد الذراعين وفرد جميع اجزاء الجسم لحظة ملامسة الكر ة.**  **3- بعد تنفيذ التمريرة يجب على الطالب المحافظة على توازنه بنقل الرجل الخلفية للأمام استعداداً لاستقبال الكرة من الزميل**  **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) المرجحة العمودية مع رفع العقبين في العدة الأولى** |  | الختامي |

معلم المادة / مدير المدرسة/

الوحدة/ كرة طائره

2

رقم الدرس

الثالث

#### الصف

كرة طائرة ( حائط الصد الفردي )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب حائط الصد الفردي .

يبين الطالب مزايا هذه المهارة .

يساعد الطالب زملائه أثناء أداء المهارة .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | كرة طائرة | **حضور الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور وتقديم للدرس.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* الجري الحر في الملعب وعند الإشارة يقوم الطالب بعمل وثبة في الهواء ............... وهكذا .**  ***أ ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  **1- ( وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (3ث).**  **2- ( انبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض .**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف ) ثني الركبتين كاملاً ثم وضعهما على الأرض للجثو .  **2- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) رفع الرجلين عالياً مع لمس القدمين بالتبادل.**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ الذراعان جانباً ) ثني الركبتين كاملاً**  **2- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ) لف الجذع .**  **3- ( انبطاح مائل ) ثني الذراعين .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب إلى مجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***الخطوات الفنية :***  **يتم بتحريك الطالب الكابس ويقوم الطالب بالدفع والصعود في نفس الوقت الذي يقوم به الطالب الكابس بتنفيذ الضربة الساحقة ويتم ذلك بتحريكه بحركات جانبية حتى يصل إلى عملية التأهب .عند تنفيذ الضربة الساحقة يقوم الطالب بدفع القدمين وشد جميع أجزاء الذراعان واليدان أعلى من مستوى الحافة العليا للشبكة ويقوم الطالب لحظة لمس الكرة بأداء حركة كب للأمام من مفصل الرسغ لإخفاق هجوم المنافس .**  **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) المرجحة العمودية .** |  | الختامي |

الوحدة/ كرة طائره

#### الصف

3

رقم الدرس

الثالث

كرة طائرة ( يشارك في منافسة مصغرة )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

الأهداف السلوكية

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

يشارك الطالب في منافسة مصغرة .

يكون الطالب مع زملائه فريق واحد .

يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء المنافسة .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | كرة طائرة+ ملعب كرة طائرة | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* يجري الطلاب في خطوات جانبية على حدود الملعب والوجه لداخل الملعب عند سماع الصفارة يغير الطلاب اتجاه الجري إلى الاتجاه الجانبي العكسي ....... وهكذا.**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  **1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ـ تشبيك الأصابع ) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم**  **2- ( جلوس طولاً فتحاً ) مسك المشطين والثبات لمدة (3ث).**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( جثو أقصى ) تبادل لف الجذع جانباً مع قذف الذراع جانباً.  **2- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان عالياً ) تبادل ثني الجذع جانباً .**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان .**  **2- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) ثني الجذع أماماً أسفل تبادل لمس المشطين .**  **3- ( وقوف ـ انثناء عرضاً ) مد الذراعين جانباً .** |  | التمهيدي |
| **توزيع الطلاب إلى مجموعتين .**  **تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة :مثل :-**   1. **الاستقبال بالساعدين .** 2. **حائط الصد .** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) مرجحة الذراعين أماماً عالياً.** |  | الختامي |

الوحدة/ كرة المضرب

#### الصف

4

رقم الدرس

الثالث

كرة المضرب ( مسك المضرب )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب مسك المضرب .

يكون الطالب مع زملائه فريق واحد .

يستحسن الطالب ملاحظات زملائه أثناء التعلم .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | مضرب كرة المضرب | **أحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* ( وقوف ـ جنب لجنب ) الجري الخفيف للأمام ( 10 م ) .**  ***أ ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ـ تشبيك الأصابع ) لف الكف لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم.  2- ( جلوس طولاً ) مسك الأمشاط والثبات لمدة ( 3ث) .  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- (وقوف) مواجه ـ الذراعان أماماً ـ تشبيك ) ثني الركبتين كاملاً ( : )  **3- ( وقوف مواجه ـ الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل ) تبادل ثني الركبتين ( :).**  ***ج) تمرينات الإعداد ألبدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان .**  **2- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) ثني الجذع أماماً أسفل لمس المشطين .**  **3- ( وقوف نصفاً ) الحجل أماماً.** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***الخطوات الفنية :***  **تستعمل هذه المسكة في أداء الضربات الأمامية والخلفية .**  **يتم مسك المضرب من نهاية بعد مد اليد لمصافحته وتشكل الأصابع الأربعة مع إصبع الإبهام رقم (7) وبذلك تكون الأصابع الأربعة ملتفة على قبضة المضرب من الجهة اليمنى وإصبع الإبهام ملتفاً على قبضة المضرب من الجهة اليسرى لملاقاة إصبع السبابة من الجهة الأخرى وتكون الأصابع الثلاثة الصغيرة غير متلاصقة وقريبة من بعضها وإصبع السبابة باتجاه عضد المضرب .**  **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) تبادل رفع الذراعين جانباً عالياً .** |  | الختامي |

الوحدة/

رقم الدرس

5

الثالث

#### الصف

كرة المضرب ( وقفة الاستعداد )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب وقفة الاستعداد .

ينسق الطالب حركة الرجلين مع حركة اليدين .

يستحسن الطالب أداء زملائه .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | مضرب صولجانات | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* ( وقوف في قاطرة ) الجري المتعرج حول حدود الملعب .**  ***أ ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( جلوس على أربع ) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل.  2- ( جلوس طولاً ) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل .  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف ـ انثناء عرضاً ) عمل دوائر بالمرفقين .  **2- ( انبطاح ) دفع الأرض باليدين والتصفيق .**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب فتحاً .**  **2- ( وقوف فتحاً ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .**  **3- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) دوران الذراعان .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم**  ***الخطوات الفنية :***  **يقف الطالب في الوضع أماماً والمسافة بين القدمين باتساع الكتفين مع توزيع ثقل الجسم على أمشاط الأصابع .**  **يتم مسك المضرب استعداد للهجوم ويمسك المضرب مبدئياً بالقبضة الأمامية .**  **يجب استغلال العامل النفسي وذلك بالظهور بمظهر المستعد بالهجوم .**  **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة** |  | الرئيسي |
| **( جلوس على أربع ) مد الركبتين مع رفع الذراعين عالياً.** |  | الختامي |

6

رقم الدرس

##### 1

رقم الوحدة

الثالث

#### الصف

كرة المضرب ( الضربة الأمامية بوجه المضرب )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الضربة الأمامية بوجه المضرب .

يتعرف الطالب علي إحدى مهارة كرة اليد .

يشعر الطالب بالسعادة أثناء أداء المها ره.

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | مضرب كرة المضرب | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* ينتشر الطلاب في الملعب الصفارة الأولى جري حر , الصفارة الثانية جلوس على أربع ............. وهكذا.**  ***أ ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل ومسك الساقين والثبات لمدة ( 3ث) .  2- ( انبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض .  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف ـ انثناء عرضاً ) مد الذراعين مائلاً عالياً .  **2- ( وقوف ) تبادل رفع الركبة عالياً مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً.**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان مع تبادل القدمين للأمام والخلف .**  **2- ( وقوف فتحاً ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .**  **3- ( وقوف ) المرجحة بزاوية .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***الخطوات الفنية :***  **1- الوقوف بوضع الاستعداد ثم نقل القدم اليمنى و اليسرى جانباً بشكل موازي للشبكة .**  **2- نقل القدم اليسرى أو اليمنى على الأمام .**  **3- مرجحة الذراع أثناء حركة القدمين بسحبه للخلف إلى أن تصبح ممدودة مداً كاملاً وتكون بعيدة عن الجسم , وتتم المرجحة بالكرة لتنفيذ الضربة وعند الانتهاء من الضربة يستمر المضرب بالمرجحة للأمام .**  **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) مرجحة الذراعين أماماً عالياً .** |  | الختامي |

رقم الدرس

7

##### 1

رقم الوحدة

الثالث

#### الصف

كرة المضرب ( الإرسال من الجانب )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الإرسال من الجانب.

يصف الطالب الخطوات التعليمية بعد مشاهدتها .

يلتزم الطالب بأداء المهارة وفقاَ لما يطلبه المعلم .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | ملعب كرة مضرب+ مضرب كرة مضرب | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* يجري الطلاب في خطوات جانبية على حدود الملعب والوجه لداخل الملعب عند سماع الصفارة يغير الطلاب اتجاه الجري إلى الاتجاه الجانبي العكسي ..... وهكذا .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ـ تشبيك الأصابع ) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم .  2- ( جلوس طولاً فتحاً ) مسك المشطين والثبات لمدة ( 3ث ) .  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  **1- ( وقوف ) الوثب في المحل أماما ًوخلفاً .**  **2- ( وقوف مفتحاً انثناء عرضاً ) قذف الذراعين جانباً .**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان .**  **2- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) ) ثني الجذع أماماً أسفل تبادل لمس المشطين .**  **3- ( وقوف ـ انثناء عرضاً ) مد الذراعين جانباً .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***الخطوات الفنية :***  **1- يتم تنفيذ هذا الإرسال بأن ترك الكرة لتسقط من يد الطالب أو يدفعها قليلاً وفي هذه اللحظة تتم المرجحة إلى جانب الجسم إلى أن تمتد الذراع للخلف .**  **2- يبدأ الطالب بعملية المرجحة الأمامية بأن تتجه الذراع والمضرب للأسفل كلاً يلاقي الكرة وهي في جانب الجسم وتضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً.**  **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) المرجحة العمودية .** |  | الختامي |

الثالث

#### الصف

8

رقم الدرس

##### 1

رقم الوحدة

كرة يد ( الرمية الحرة من فوق حائط الصد )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الرمية الحرة من فوق حائط الصد .

. يحلل الطالب المهارة قبل وبعد تنفيذها .

يبادر الطالب بأداء المهارة المطلوب أدائها .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | كرة يد | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* الوقوف في صف والجري الخفيف للأمام .**  ***أ ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين وثبات لمدة (3ث).  2- ( جلوس على أربع ) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل .  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف مواجه ــ الذراعان عالياً ) تبادل تمرير الكرة واستلامها ( : ) .  **2- ( وقوف ) الوثب في المكان ثني الركبتين على الصدر .**  ***ج) تمرينات الإعداد ألبدني الخاص :***  **1- ( وقوف ) الوثب في المكان .**  **2- ( وقوف ميل ـ الذراعان جانباً ) تبادل لمس المشطين .**  **3- ( وقوف ) تبادل رفع الذراعين جانباً عالياً .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.**  ***الخطوات الفنية :***  **1- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند وفي اللحظة المناسبة تتخلى اليد الساندة عن الكرة بينما تقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فإلى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماماً في حركة متابعة خلف الكرة .**  **2- أما وضع الجسم فيكون بأن يتحرك الطالب باتجاه حائط الصد وعند الاقتراب منه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة وفي اللحظة المناسبة يرتقي بالقدم المعاكسة , تترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط بقليل .**  **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) رفع العقبين مع تبادل رفع الذراعين جانباً .** |  | الختامي |

رقم الدرس

9

##### 1

رقم الوحدة

الثالث

#### الصف

كرة يد السلمية ( التصويبة السلمية من الجري )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

الأهداف السلوكية

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

يؤدي الطالب التصويبة السلمية من الجري .

يشرح الطالب المهارة أثناء تنفيذه لها .

يساعد الطالب معلمة أثناء شرحه للمهارة .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | مرمى كرة يد كرة يد | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* (وقوف في قاطرة ) الجري على حدود الملعب .**  ***أ ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل مع زحلقة اليدين على الرجلين .  2- ( انبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض .  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع مرجحة الرجل الأخرى جانباً .  **2- ( وقوف فتحاً ظهراً لظهر ـ تشبيك اليدين مع الزميل ) رفع الذراعين جانباً عالياً ( : ) .**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب فتحاً .**  **2- ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .**  **3- ( وقوف مواجه ـ تشبيك اليدين مع الزميل ) دفع الزميل ( : ) .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.**  ***الخطوات الفنية :***  **من الجري يكون وضع الجسم باتجاه المرمى وعند الاقتراب منه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة وفي اللحظة المناسبة يرتقي بالقدم المعاكسة وتترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط .**  **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) المرجحة العمودية .** |  | الختامي |

10

رقم الدرس

##### 1

رقم الوحدة

الثالث

#### الصف

كرة يد ( يشارك في منافسة مصغرة )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يشارك الطالب في منافسة مصغرة .

يميز الطالب بين الدحرجة من الوقوف ومن الجري .

يلتزم الطالب بالقانون الخاص بالمهارة .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | كرة يد ملعب كرة يد | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* يجري الطلاب في خطوات جانبية على حدود الملعب والوجه لداخل الملعب عند سماع الصفارة يغير الطلاب اتجاه الجري إلى الاتجاه الجانبي العكسي ........ وهكذا .**  ***أ ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ـ تشبيك الأصابع ) لف الكفين لعلى مع رفع العقابين وشد الجسم.  2- ( جلوس طولاً فتحاً ) مسك المشطين ولثبات لمدة 03ث) .  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف مواجه ــ الذراعان عالياً تبادل تمرير الكرة واستلامها ( : ) .  **2- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان أماماً مسك الكرة ) لف الجذع جانباً بالتبادل .**  ***ج) تمرينات الإعداد ألبدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان .**  **2- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) ثني الجذع أماماً أسفل تبادل لمس المشطين .**  **3- ( وقوف ـ انثناء عرضاً ) مد الذراعين جانباً .** |  | التمهيدي |
| **توزيع الطلاب إلى مجموعتين .**  **تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة مثل :-**   1. **التصويب من فوق حائط الصد .** 2. **التصويبة السلمية من الجري .** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) المرجحة بزاوية .** |  | الختامي |

11

رقم الدرس

##### 1

رقم الوحدة

الثالث

#### الصف

جمباز ( الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية .

يقارن الطالب بين المنافسة وبين تعلم المهارة .

يستثمر الطالب جهده أثناء أداء المنافسة .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | مراتب | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* الجري الحر في الملعب وعند الإشارة يقف كل طالب على قدم واحد مع الثبات بينما يعد المعلم من الواحد إلى عشرة وأحسن طالب ثابت تحسب له نقطة ... وهكذا.**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( وقوف ) ميل الجذع للأمام مع ملامسة الكف والثبات لمدة ( 3ث).  2- ( جلوس طولاً ) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل .  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف ـ الذراعان جانباً ) الوثب أماماً مع تحريك الذراعين إلى أعلى.  **2- ( وقوف ) رفع الركبة أماماً مع رفع الذراعين جانياً.**  ***ج) تمرينات الإعداد ألبدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب فتحاً .**  **2- ( وقوف فتحاً ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .**  **3- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) دوران الذراعين في دوائر كبيرة .**  **4- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) ثني الرأس على الجانبين بالتبادل .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***الخطوات الفنية :***  **1- من وضع الاقعاء يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم يمد إحدى الرجلين للخلف .**  **2- تمرجح الرجل الممدودة إلى أعلى مع دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل المثنية الرجل الممدودة وتمد الرجلان معاً عالياً حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع بقاء الرأس بين اليدين والنظر للأمام ثم الدحرجة الأمامية .**  **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة.** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) رفع الذراعين جانباً ببطء .** |  | الختامي |

#### الصف

الثالث

رقم الوحدة

##### 1

رقم الدرس

12

جمباز ( الوقوف على اليدين مع ربع لفه لتغير الاتجاه ثم الدحرجة الأمامية المنحنية )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

الأهداف السلوكية

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

يؤدي الطالب الوقوف على اليدين مع ربع لفه لتغير الاتجاه ثم الدحرجة الأمامية المنحنية.

يشرح الطالب الخطوات التعليمية للمهارة .

ينظم الطالب أدائه للمهارة لاستخدامها في المباراة .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | مراتب | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور وتقديم للدرس.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* الجري الحر في الملعب وعند سماع الصفارة يقف كل طالب على قدم واحدة مع الثبات بينما يعد المعلم من الواحد إلى العشرة وأحسن طالب ثابت تحسب له نقطة ................. وهكذا .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- (وقوف) ثني الجذع للأمام مع ملامسة الكف للأرض والثبات لمدة( 3ث).  2- ( جلوس طولاً ) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل .  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف ) الوثب في المحل أماماً وخلفاً .  **2- ( انبطاح ــ الذراعان عالياً ) ثني أعلى الجذع خلفاً.**  ***ج) تمرينات الإعداد ألبدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان .**  **2- ( وقوف فتحاً ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .**  **3- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) دوران الذراعين .**  **4- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) لف الرأس بالتبادل .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.**  ***الخطوات الفنية :***  **من وضع الاقعاء يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم يمد إحدى الرجلين للخلف .**  **تمرجح الرجل الممدودة إلى أعلى مع دفع الأرض بالرجل المثبتة حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل المثبتة الرجل وتمد الرجلان معاً عالياً حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والرأس بين اليدين .**  **ثم عمل ربع لفه لتغير الاتجاه ثم أداء الدحرجة الأمامية المنحنية .**  **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة.** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً .** |  | الختامي |

13

##### 1

رقم الدرس

رقم الوحدة

الثالث

#### الصف

جمباز ( الشقلبة الأمامية على اليدين )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الأدوات والأخطاء | مراتب | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | الإداري |
| ***الإحماء :* الجري الحر في الملعب وعند سماع الصفارة يقف كل طالب على قدم واحدة مع الثبات بينما يعد المعلم من الواحد إلى العشرة وأحسن طالب ثابت تحسب له نقطة وهكذا .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- (وقوف) ثني الجذع للأمام مع لمس الكف للأرض والثبات لمدة (3ث).  2- (جلوس طولاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  **1- ( وقوف ) الوثب في المحل أماما ًوخلفاً .**  **2- ( وقوف مفتحاً انثناء عرضاً ) قذف الذراعين جانباً .**  ***ج) تمرينات الإعداد ألبدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان .**  **2- ( وقوف فتحاً ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .**  **3- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) دوران الذراعين .**  **4- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) ثني الركبة أماماً أسفل ثم مدها لأعلى بالتبادل.** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.**  ***الخطوات الفنية :***  **تبدأ الشقلبة على اليدين بالجري خطوتين أو ثلاثة فقط ثم بالحجل على القدم اليمنى ورفع القدم اليسرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أماماً عالياً يميل الجذع أماماً مع وضع القدم اليسرى على الأرض ووضع اليدين باتساع الصدر مع اتجاه الأصابع على الأمام على أن تكون الذراعين ممدودتين تماماً . تمرجح الرجل اليمنى عالياً وهي ممدودة مع دفع الأرض بالقدم اليسرى بقوة لتلحق بالرجل اليمنى فوق الرأس من وضع الوقوف على اليدين , يدفع اليدين الأرض بقوة مم يعطي تحليقاً إلى الأعلى مع تقوس الظهر ويكمل الجسم دورانه والرجلان ممدودتان ومضمومتان للهبوط على المشطين .**  **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة.** |  | الرئيسي |
| **( وقوف ) دوران الذراعين أماماً عالياً خلفاً0** |  | الختامي |

يؤدي الطالب الشقلبة الأمامية على اليدين بطريقة صحيحة .

يفسر الطالب أهمية المهارة أثناء التعلم.

يستمع الطالب ألي ملاحظات زملائه ,

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3