الوحدة/كرة طائره

1

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

كرة طائرة ( الاستقبال بالساعدين من الجانب )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الاستقبال بالساعدين من الجانب بطريقة صحيحة .

يميز الطالب بين الخطوات التعليمية والتطبيقية.

يساهم الطالب في أداء المهارات أثناء المنافسة .

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 :* ( وقوف في قاطرة ) الجري العادي حول حدود الملعب .**  ***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 .**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف فتحاً ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان ثم الوثب مع تقاطع الرجلين .  **2- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ) تبادل الطعن أماماً .**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1-( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب فتحاً.**  **2- ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط خلفاً بين القدمين .**  **3- ( وقوف مواجه ـ تشبيك اليدين مع الزميل ) دفع الزميل ( : ) .** |  | التمهيدي |
| **الخطوات الفنية :-**   1. **تتلاصق الكفان جنباً لجنب ويتجهان إلى أعلى مع إمتداد الأصابع وتلامس الكرة لجزء العظمى مؤخرة اليد قرب الرسغ والميل للجانب .** 2. **تتلاصق الكفان وجها لوجه مع امتداد الأصابع جميعها ما عدا الإبهامين اللذين ينثنيان للداخل قليلاً وتلامس الكرة سطح الإبهامين والسبابتين .** 3. **عند ملامسة الكرة للساعدين الميل للجانب الذي توجد به الكرة ويتم فرد أجزاء الجسم لأعلى ودفع الكرة بالاتجاه المناسب بشكل قوي ، ثم العودة للوضع الأصلي استعداداً لاستقبال كرة أخرى .**     **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 جانباً عالياً .** |  | **الختامي** |

الوحدة/كرة طائره

الثاني

#### الصف

2

رقم الدرس

كرة طائرة (الضربة الساحقة المستقيمة)

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

1

2

3

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

يؤدي الطالب الضربة الساحقة بدقة تامة .

يبين الطالب مزايا هذه المهارة .

يساعد الطالب زملائه أثناء أداء المهارة .

أن

أن

أن

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 قاطرة واحدة حول حدود الملعب الحجل المتعرج على خط عرض الملعب مع التغير للجري العادي على خط طول الملعب .... وهكذا .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة* :**  **1-( وقوف ـ الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين .**  **2-( جلوس طولاً ) ثني الركبة على الصدر مع مسكها والثبات لمدة (3ث).**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1-( جثو فتحاً ـ لمس الرقبة ) تقوس الجذع خلفاً .  **2-( وقوف ـ الذراعان عالياً ) رفع العقبين وثني أعلى الجذع خلفاً.**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان مرتين ثم جانباً مرتين .**  **2- ( جلوس طولاً ) ثني الجذع أماماً للضغط على القدمين .**  **3-( وقوف ) المرجحة العمودية .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب إلى مجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***الخطوات الفنية :***   1. **بعد نهاية الاقتراب يتحرك الجسم خلف الكرة وتكون القدمان باتساع الحوض والذراعان تتمرجحان بحركة دورانية جانباَ ( أسفل خلف ) استعداد لعملية الارتقاء .** 2. **بعد نهاية الدفع لأعلي تتحرك الذراع الضاربة أماماَ عالياَ خلف الرأس ,الذراع الأخرى تتحرك بزاوية قائمة وعرضاَ أمام الجسم للمحافظة علي التوازن ويقوم بالضرب فوق السطح العلوي للكرة .**   **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 ) المشي في المكان .** |  | **الختامي** |

الوحدة/كرة طائره

الثاني

#### الصف

3

رقم الدرس

كرة طائرة ( 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 .

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 | **حضور الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور وتقديم للدرس.** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* الجري العادي على حدود الملعب .**  ***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-( رقود ـ الذراعان جانباً ) تبادل الرجلين جانباً للمس الأصابع .  **2-( اقعاء ) مد الركبتين مع رفع الذراعين جانباً.**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( الطعن أماماً ـ الراحتين على الركبة ) تبادل وضع الطعن على القدمين أماماً .**  **2-( وقوف فتحاً ـ ثبات الوسط ) لف الجذع والضغط على الجانبين بالتبادل .**  **3-( وقوف ) رفع الذراعين جانباً عالياً .** |  | التمهيدي |
| **توزيع الطلاب إلى مجموعتين .**  **تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة مثل :-**   1. **الاستقبال بالساعدين من الجانب .** 2. **الضربة الساحقة المستقيمة .** |  | **الرئيسي** |
| **( وقوف ) تبادل رفع العقبين مع رفع اليدين أماماَ عالياَ .** |  | **الختامي** |

الوحدة/ جمباز

4

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

جمباز ( الدحرجة الأمامية الطائرة)

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الدحرجة الأمامية الطائرة بطريقة صحيحة .

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 | مراتب | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور وتقديم للدرس.** |  | **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 فتحاً ـ مواجهة الذراعين على كتفي الزميل ميل ) ضغط الصدر لأسفل ( : ) .  **2-( وقوف مواجهة ـ الذراعان أمام تشبيك ) تبادل الطعن جانباً ( : ) .**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ) الوثب في المكان .**  **2- ( وقوف الذراعان جانباً ) ميل الجذع أماماً أسفل لمس المشطين .**  **3- (وقوف ) تبادل رفع الذراعين جانباً عالياً .**  **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 الجري أداء خطوات باتجاه مكان القفز وبجسم مائل للخلف قليلاً مع ثني الركبتين ثم مدوهما .  **2- طيران الجسم أماً عالياً في الهواء وهو ممدود وتكون الذراعين للأمام والأعلى مع بقاء الرأس عالياً .**  **3- ثني الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام والأسفل بعد وصول الطيران إلى أعلى نقطة .**  **مرجحة الذراعين للأمام مع مواجهة الكفين للأرض .**  **4- وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر وضم الرأس إلى الصدر لتسهيل عملية الهبوط مع ملامسة الرقبة للأرض والتكور ثم الدحرجة .**  **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 ) المشي في المكان .** |  | **الختامي** |

الوحدة/ جمباز

الثاني

#### الصف

5

رقم الدرس

جمباز ( الشقلبة الأمامية لوقوف على اليدين )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الشقلبة الأمامية على اليدين .

يقارن الطالب بين أدائه للمهارة عند تعلمه وعند إدخالها في المنافسة .

يساعد الطالب زملائه للفوز بالمنافسة .

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 العادي وعند الإشارة عمل وثبة للأمام ...... وهكذا .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1-( جلوس طولاً ) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل .  2-( وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (3ث).  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف ـ الذراعان جانباً ) تبادل الطعن جانباً .  **2- ( انبطاح مائل عميق ـ فتحاً بالاستناد على كتفي الزميل ) ثني الذراعين (:).**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) تبادل رفع الركبتين عالياً .**  **2- ( وقوف ـ الذراعان جانباً ) لف الجذع .**  **3- ( وقوف ـ عرضاً ) تبادل مد الذراعين .**  **4- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) ثني الرقبة 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 :***  **1- تبدأ الشقلبة على اليدين الأمامية بالجري خطوتين أو ثلاثة فقط ثم الحجل على القدم اليمنى ورفع القدم اليسرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أماماً عالياً .**  **2- يميل الجذع أماماً مع وضع القدم اليسرى على الأرض ووضع اليدين باتساع الصدر مع اتجاه الأصابع إلى الأمام على أن تكون الذراعان ممدودتان تماماً .**  **3- تمرجح الرجل اليمنى عالياً وهي ممدودة مع دفع الأرض بالقدم اليسرى بقوة لتلحق بالرجل اليمنى فوق الرأس من وضع الوقوف على اليدين , تدفع اليدين الأرض بقوة مما يعطي تحليقاً إلى الأعلى مع تقوس الظهر. ويكمل الجسم الدوران 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 ) تبادل رفع العقبين واليدين جانباَ.** |  | **الختامي** |

الوحدة/ جمباز

الثاني

#### الصف

6

رقم الدرس

جمباز ( الميزان الأمامي )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الميزان الأمامي بدقة تامة

يتعرف الطالب المهارات المهمة في الجمباز .

يقبل الطالب ملاحظات 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 | بدون | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* الجري الجانبي على طول الملعب ثم الجري العادي بعرض الملعب .**  ***أ) التمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين .  2- ( جلوس طولاً ) ثني الركبة على الصدر ومسكها باليدين ثم التبديل .  ***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 ألبدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان .**  **2- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) لف الجذع .**  **3- ( انبطاح مائل ) ثني الذراعين .**  **4- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) ثني الرقبة 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 :***  **1- من وضع الوقوف يرفع الطالب الذراعين مائلاً عالياً.**  **2- يميل الطالب بجسمه للأمام مع رفع الرأس خلفاً ودفع إحدى الرجلين بحركة مستمرة خلفاً عالياً وتحريك الذراعين جانباً .**  **3- يستمر الطالب في الميل إلى أن يصل الجسم إلى الوضع الأفقي ويظهر تقوساً في الظهر .**  **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 ) المشي أماماً أربع خطوات .** |  | **الختامي** |

الوحدة/ جمباز

7

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

جمباز (الميزان الجانبي )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الميزان الجانبي بطريقة صحيحة .

يبين الطالب مزايا القفز فتحاَ..

يساهم الطالب مع زملائه في أداء المهارة.

.

.

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | بدون | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* الجري الحر في الملعب وعند الإشارة 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) ميل 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- ( وقوفـ 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 الرقبة 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 :***  **1- من وضع الوقوف يرفع الطالب الذراعين أماماً عالياً مع ثني قليل لركبة رجل الوقوف .**  **2- ينقل الطالب وزن جسمه على رجل الوقوف مع مد الركبة ويثني مفصل الفخذ لرجل الوقوف بحركة مستمرة مع امتداد مفصل الفخذ للرجل الأخرى تماماً ويميل الجسم ببطء للجانب مع خفض الذراع العكسية جانباً أسفل ووضعهما على الرجل المرفوعة في ين تظل الذراع الأخرى ممدودة بجانب الرأس .**  **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 أسفل أماماً عالياً .** |  | **الختامي** |

الوحدة/ يد

8

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

كرة يد ( التمريرة من مستوى الحوض )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب التمرير من مستو ى الحوض.

ينظم الطالب أدائه للمهارة بين زملائه 0

ينسق الطالب بين حركة الرجلين واليدين 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 يد مرمى كرة يد | **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 فتحاً ) ذراع جانباً الأخرى العضد جانباً والساعد لأعلى بالتبادل.  **2- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ) رفع العقابين وثني أعلى الجذع خلفاً.**  ***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 الذراعين .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.**  ***الخطوات الفنية :***  **1- يؤدي بأن تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند وفي اللحظة المناسبة تخلى اليد السائدة عن الكرة بينما تقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم أعلى فإلى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماماً في حركة متابعة خلف الكرة .**  **2- في حالة التصويب من مستوى منخفض عن مستوى الكتف يجب القيام بثني الجذع جهة الذراع المصوبة في المستوى المطلوب لسير الكرة.**  **3- عندما يدخل لاعب منطقة مرماه لاكتساب فرصة ضد لاعب مهاجم مستحوذاً على الكرة.**  **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 انحناء ) رفع الجذع عالياً ببطء .** |  | **الختامي** |

الوحدة/يد

رقم الدرس

9

الثاني

#### الصف

كرة يد التصويب من الثبات (رمية الجزاء )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب رمية الجزاء بطريقة صحيحة.

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-(جلوس طولاً ـ الذراعان أماماً) مسك المشطين والثبات لمدة (3ث).  2- ( وقوف نصفاً ) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل .  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1-( وقوف فتحاً ــ ظهراً لظهر ) تبادل لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل ( : ) .  **2- (وقوف فتحاً ــ ظهراً لظهر) تبادل فل الجذع لتسليم الكرة للزميل ( : )**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ) الجري في المكان .**  **2- ( وقوف ـ الذراعان جانباً ) لف الجذع .**  **3- ( انبطاح مائل ) ثني الذراعان .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.**  ***الخطوات الفنية :***   1. **تكون حركة الذراع المصوبة قوية ومباغته.** 2. **أما وضع الجسم فيكون باتجاه المرمى بالجانب المعاكس لليد المصوبة وتكون القدم المعاكسة علي خط رمية الجزاء وفي اللحـظـة المناسبة تترك الكرة اليد المصوبة بأكبر قوة ممكنة باتجاه المرمى مع عدم تحريك القدم .** 3. **والتصويب من الوثب إما يكون من الوثب أماماً أو من الوثب عالياً**   **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** |

الوحدة/ يد

10

رقم الدرس

الثاني

#### 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 .

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 | كرة يد ملعب كرة يد | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* الجري العادي على حدود ملعب كرة قدم .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل مع لمس الكف الأرض والثبات لمدة (3ث) .  2- ( جلوس طولاً ) ثني الركبة على الصدر ومسكها 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 البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ الذراعان جانباً ) ثني الركبتين كاملاً .**  **2- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) ثني الجذع أماماً أسفل مع تبادل لمس المشطين .**  **3- ( انبطاح ) ثني الذراعين .** |  | التمهيدي |
| **توزيع الطلاب إلى مجموعتين .**  **تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة مثل :- ..**   1. **التمرير من مستوي الحوض .** 2. **رمية الجزاء .** |  | **الرئيسي** |
| **( وقوف ) تبادل رفع العقبين .** |  | **الختامي** |

الوحدة/ ريشه طائره

#### الصف

11

رقم الدرس

الثاني

الريشة الطائرة ( الإرسال العالي )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

الأهداف السلوكية

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

أن

أن

أن

يؤدي الطالب الإرسال القاطع بوجه وظهر المضرب

يتعرف الطالب علي الخطوات التعليمية لمهارة

يشعر الطالب بالثقة في النفس عند أداء المهارة 0

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | مضرب كرة طاولة | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* يجري الطلاب في قاطرة واحدة حول حدود الملعب الحجل المتعرج على خط عرض الملعب مع التغير للجري العادي على خط طول الملعب .هكذا .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ـ تشبيك الأصابع ) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم .  2- ( جلوس على أربع ) مد رجل واحدة جانباً مع الارتكاز على الأخرى ثم التبديل .  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان .  **2- ( وقوف ) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .**  ***ج ) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ـ نصفاً ) الحجل أماماً مع التبديل .**  **2- ( جلوس طولاً ) ميل الجذع للأمام والضغط على القدمين .**  **3- ( وقوف ـ الذراعان جانباً ) عمل دوائر كبيرة .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***الخطوات الفنية :***  **يقف الطالب خلف الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب .تثنى الركبتين قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة . توضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد المفتوحة والمنبسطة . يقوم الطالب بتحريك المضرب خلفاً ثم أماماً عند رمي الكرة عمودياً ليؤدي ضربة الإرسال بحيث تكون الحركة من المرفق.**  **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/ ريشه طائره

12

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

الريشة الطائرة ( الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب وظهر المضرب )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الضربة الساحقة بوجه المضرب.

يشرح الطالب كيفية أداء المهارة بدون أده .

يلتزم الطالب بالأداء الصحيح وفقاَ لنموذج المؤدي إمامه .

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | مضرب كرة طاولة+ طاولة | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* الجري بطول الملعب وعند الإشارة يقوم كل طالب باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري ...... وهكذا .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (3ث).  2- ( جلوس على أربع ) مد رجل 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 البدني الخاص :***  **1- ( وقوف ) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً للتصفيق فوق الرأس .**  **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 :***  **1- يقف الطالب وقدمه اليسرى متقدمة على اليمنى وكتفه الأيسر متجهة نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقعاً بحيث تسقط الكرة على جانب جسمه الأيمن .**  **2- تسحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها**  **3- عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الطالب أو تجتازه إلى الجهة اليسرى مع نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى .**  **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 ) خطوة للأمام ثم العودة .** |  | **الختامي** |

الوحدة/ ريشه طائره

13

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

الريشة الطائرة ( 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 .

يصف الطالب خطوات أداء المهارة بعد أدائها .

يستمتع الطالب بأداء المهارة مع زملائه 0

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | كرة طاولة ملعب كرة طاولة | **حضور الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور وتقديم للدرس.** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* يجري الطلاب في المحل وعند الإشارة يقوم كل طالب بالوثب عالياً وعمل دورة كاملة حول نفسه في الهواء .............. وهكذا**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين .  2- ( انبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض .  **ب) *تمرينات الإعداد العام :***  1- ( جثو الذراعان أماماً أسفل مسك الكرة ) رفع الذراعين عالياً مع عمل دائرة كاملة بالجذع .  **2- ( انبطاح ـ الذراعان عالياً ـ مسك الكرة ) رفع الجذع خلفاً.**  ***ج) تمرينات الإعداد ألبدني الخاص :***  **1- ( وقوف مواجه ـ مسك يدي الزميل ) تبادل ثني الركبتين كاملاً ( : ).**  **2- ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط خلفاً باليدين خارج القدمين.**  **3- ( وقوف الوضع أماماً ـ سند اليدين على الحائط ) محاولة دفع الحائط .** |  | التمهيدي |
| **توزيع الطلاب إلى مجموعتين .**  **تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة :-**   1. **الإرسال القاطع بوجه وظهر المضرب .** 2. **الضرب الساحق بوجه وظهر المضرب .** |  | **الرئيسي** |
| **( وقوف ) دوران الذراعين أماماً عالياً خلفاً.** |  | **الختامي** |