

يؤدي الطالب مهارة التمريرة الصدرية.
يتعرف الطالب الطريقة الصحيحة للتمريرة الصدرية.
يدرك الطالب أهمية التنافس.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني،

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أجزاء
الدرس

حضور الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

الإحماء : *سياق تمرير الأطواق: يقسم الفصل إلى قاطرات وعلى بعد ١٠ متر يوضع أمام كل قاطرة طوق وعند سماع الصفارة يجري أول كل قاطرة إلى الطوق وتمرير من الرأس إلى الرجلين وهكذا.
❖ الجرى حول الملعب

تمرينات الاعداد البدني :

- (وقوف) ميل الجذع للأمام مع ملامسة الكف للأرض.
- (جلوس طولاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين.
- (وقوف فتحة - ثبات الوسط) الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانبا .
- (وقوف فتحة - ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانبا مع رفع الذراع المقابلة جانبا عاليا .

النشاط التعليمي :

- (يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة)
- دفع الكرة أمام الصدر متجهة من الأمام إلى الأسفل ثم إلى الخلف ثم عاليا ثم إلى الأمام في حركة دائرية.
 - تنتهي حركة الدفع والذراعان ممدودتان والكفان إلى الخارج، أما حركة الرجلين فتكون بخطوة إلى الأمام بين القدمين ونقل وزن الجسم على القدم الأمامية وانشاء بسيط عند الركبتين

النشاط التطبيقي :

- مسك الكرة أمام الصدر وعمل دوائر اماما أسفل امام الصدر
- الوقوف امام حائط على بعد ٢م وعمل دوائر بالكرة ثم دفعها في اتجاه الحائط
- التمرير بين زميلين لمسافة ٣م ثم زيادة المسافة وسرعة الأداء وتقديم إحدى القدمين اماما أثناء الدفع.
- تصحيح الاخطاء الشائعة عن أداء المهارة .

تمرينات تهدئة والاصطفا لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

يتقن الطالب مهارة تنطيط الكرة من الوقوف.
يتعلم الطالب طريقة التنطيط الصحيحة.
يحب الطالب الأداء الجماعي..

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أجزاء
الدرس

حضور الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

الإحماء: لعبة صغيرة (احسن توازن) الجري الحرفي الملعب وعند سماع الصفارة يقف كل طالب على قدم واحدة مع الثبات بينما يعد المعلم من الواحدة إلى العشرة وأحسن طالب ثابت تحسب له نقطة... وهكذا..

تمارين الاعداد البدني:

- (إنبطاح مائل) ثني الذراعين كاملا
- (جلوس طويل فتحا – الذراعين جانبا) تبادل لف الجذع جانبا للمس المشط باليد
- (وقوف فتحا) الوثب عاليا مع رفع الذراعين عاليا
- (وقوف مسك كرة امام الصدر) رمى الكرة لاعلى ثم لقفها من الطعن اماما

التمهيد
الي

النشاط التعليمي:

(يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة)

- عند تنطيط الكرة يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلا مع ثني الركبتين والذراع بحيث يكون الساعد الأيمن أو الأيسر موازيا للأرض مع تراخي عضلات الذراع وخاصة عندما يكون في المنطقة الأمامية للملعب.
- عند بدء التنطيط يتحرك الساعدين من مفصل المرفق ويثبت العضد وعند لمس الكرة تنتشر الأصابع على الكرة وتحرك مع الكرة إلى أعلى ثم تدفع إلى أسفل مرة أخرى.....وهكذا.

النشاط التطبيقي:

- تنطيط الكرة من الثبات المستوى العادي باليد اليمنى
- التمرين السابق ولكن باليد اليسرى.
- تنطيط الكرة مع ثني الركبتين كاملا باليد اليسرى ثم اليمنى.
- تنطيط الكرة من وضع الجلوس الطويل.
- تنطيط الكرة من المشي ثم الجري إماما ثم تنطيطها في مستويات متعددة.

الرئيس
و

تمارين تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

| | | | |
|--|--------|--|--------------------------------|
| كرة سلة | الوحدة | | الفصل الدراسي |
| التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف | | | موضوع الدرس |
| يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية: | | | الأهداف السلوكية |
| يؤدي الطالب مهارة تمرير الكرة بيد واحدة. يتعلم الطالب المهارة في ٣ محاولات. يدرك الطالب أهمية التنافس. | | | المهاري المعرفي الوجداني |
| | | | ١ ٢ ٣ |

| أجزاء الدرس | إجراءات التدريس |
|-------------|---|
| التمهيد | <p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء : تعدية الحاجز يقسم الطلاب الى فريقين ويقف كل فريق في شكل قطار وعند إشارة المعلم يجرى الطالب الأول لتعدية الحاجز ولس خط النهاية والعودة للمس الزميل وهكذا الفريق الفائز هو المنتهى أولا</p> <p>تمرينات الاعداد البدني :</p> <p>(وقوف) الجرى فى المكان (٣٠ ث) (وقوف) ميل الجذع اماما اسفل لمس المشطين (وقوف فتحا) ثنى الركبتين كاملا رفع الذراعين عاليا (وقوف مسك عصا خلف الرقبة) رفع الذراعين عاليا</p> |
| | <p>النشاط التعليمي :</p> <p>(يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة)</p> <ul style="list-style-type: none"> • مسك الكرة باليدين بالطريقة العادية. في حالة التمرير باليد اليمنى تؤخذ الكرة باليدين في مستوى الكتف الأيمن حتى خلف الإذن وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند. وفي أثناء دفع الكرة تتحرك القدم اليسرى في اتجاه المستلم مع توجيه الكتف اليسرى إلى الاتجاه نفسه ويرتكز الجسم على القدم اليمنى. <p>النشاط التطبيقي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • أداء وضع الاستعداد للمريرة الطويلة مع الكرة • تؤدى التمريرة بين زميلين بينهما ٦م ثم ١٠م ثم زيادة المسافة شيئا فشيئا • تصحيح الأخطاء الشائعة عن أداء المهارة • اختيار افضل العناصر من الطلاب وتشجيعهم |
| الختامي | تمرينات تهدئة والاصطفا لاداء التحية والذهاب للفصل |

| | | | |
|---|--------|--|---|
| كرة سلة | الوحدة | | الفصل الدراسي |
| تصويب الكرة من الثبات | | | موضوع الدرس |
| يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية: | | | الأهداف السلوكية |
| أن يتقن الطالب مهارة تصويب الكرة من الثبات . يتعلم الطالب الأداء في ٣ محاولات. يدرك الطالب أهمية التنافس الجماعي. | | | ١ ٢ ٣ المهاري المعرفي الوجداني |

| أجزاء الدرس | إجراءات التدريس |
|----------------|--|
| التمهيد | <p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء : تتابع الإعلام: يقسم الفصل إلى قاطرات متساوية تقف على خط البدء مع دليل كل قاطرة علم ويرسم خط النهاية على بعد ١٠ متر وعند سماع الصفارة يجري أول كل قاطرة بالعلم ووضعه على خط النهاية ثم العودة للمس اللاعب التالي.</p> <p>تمرينات الاعداد البدني :</p> <p>(وقوف) ميل الجذع اماما الذراعين جانبا مع رفع القدم خلفا لعمل ميزان . (وقوف الذراعان عاليا- تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابيين وشد الجسم. (وقوف- مسك حبل) نط الحبل ١٠ مرات ويكرر (جلوس طويل فتحا - الذراعين اماما) ثني الجذع اماما للضغط على القدمين.</p> |
| | <p>النشاط التعليمي :</p> <p>(يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة)</p> <ul style="list-style-type: none"> • عند بدء الأداء تكون كلتا اليدين أمام الذقن واللاعب في مواجهة السلة مع تقدم إحدى القدمين اماما المماثلة لليد التي تقوم بالتصويب مع بقاء الجذع مستقيما وبقاء الركبتين مثنيتان في وضع مريح. • تكون الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثنى من المرفق مع ثني الرسغ إلى الخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد. • تستقيم الركبتان وتمد الذراعان اماما عاليا مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصم. <p>النشاط التطبيقي :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. إجراء مسابقة في التصويب بيد واحدة من الثبات. ٢. إجراء مسابقة في التصويب باليدين من الثبات. ٣. تصحيح الاخطاء الناتجة عن أداء المهارة ٤. اختيار افضل العناصر وتشجيعهم |
| الختامي | تمرينات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل |

يجيد الطالب مهارة المحاورة بالكرة .
يتعلم الطالب طريقة الأداء في وقت قصير .
يدرك الطالب أهمية التنافس الجماعي .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أجزاء
الدرس

احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

الإحماء : الجري حول الملعب

يجري الطلاب في قاطرة واحدة حول حدود الملعب الحجل المتعرج على خط عرض الملعب مع التغير للجري العادي على خط طول الملعب وهكذا

تمرينات الاعداد البدني :

- (جلوس طولاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ث).
- (جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين خلفاً .
- (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب إماماً مرتين.
- (وقوف فتحة الذراعان جانباً) لف الجذع جانباً بالتبادل .

التحضير

النشاط التعليمي :

(يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة)

- المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة.
- تؤدي المهارة بحيث تكون القدم اليسرى إماماً والجسم مائلاً قليلاً الأمام والركبتان مثنيتين قليلاً ووزن الجسم موزعاً بالتساوي على القدمين وتكون الذراع موازية للأرض الأصابع مرتخية تماماً.

النشاط التطبيقي :

- المحاورة باليد اليمنى ثم اليسرى.
- المحاورة إلى أعلى بارتفاع الوسط وإلى أسفل بارتفاع الركبة .
- المحاورة ثلاث مرات للأعلى وثلاث للأسفل
- المحاورة من الجري بسرعات مختلفة.
- المحاورة مع حماية الكرة بالجسم ثم المحاورة بين الحواجز.

التدريس

تمرينات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي