

كرة طائرة

الوحدة

الفصل الدراسي

التمرير من أعلى في كرة الطائرة

موضوع الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يمرر الطالب الكرة بالأصابع إلى الأمام وإلى الأعلى .
يبين الطالب أهمية دقة تمرير الكرة بالأصابع إلى الأعلى في كرة الطائرة.
يتفاعل الطالب مع مبدأ التنافس الرياضي الشريف.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أجزاء
الدرس

احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

الإجماع : لعبة صغيرة (نقل الكرات) يقسم الطلاب إلى فريقين وامام كل فريق سله بها كرات وعند إشارة المعلم يقوم الطالب الأول بمسك كرة واحدة وتعدية الحواجز ونقلها للسلة الأخرى عند خط النهاية والعودة ليسلم على الزميل وهكذا الفريق الفائز من ينقل الكرات قبل الآخر

تمرينات الاعداد البدني :

- (وقوف - الذراعان عاليا) تقاطع الذراعين امام الجسم
- (وقوف) تبادل الطعن اماما
- (انبطاح مائل) ثني الذراعين كاملا
- (وقوف مسك كرة - مواجه شكل مقسم) التصويب على الشكل

التحضير

النشاط التعليمي :

(يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة)

1. يقف الطالب والقدمان باتساع الحوض الركبتان مثنيتان قليلا الجذع عمودي ومائلا قليلا للإمام الذراعان مثنيتان أمام الجسم والأصابع منتشرة وغير متصلبة وتأخذ شكل الكرة.
2. عند ملامسة الكرة للأصابع تغطي سلاميات الأصابع الكرة من النصف الخلفي السفلي وتؤدي التمريرة بفرد الذراعين وفرد جميع أجزاء الجسم لحظة ملامسة الكرة.

النشاط التطبيقي :

- 1- أداء المهارة دون كرة.
- 2- دفع الكرة عاليا مسافة 3م ثم تمريرها من أعلى للأمام.
- 3- تمرير الكرة باستمرار نحو الجدار من مسافة 3، 4، 5م.
- 4- تمرير الكرة نحو الحائط ثم إعادة تمريرها من الوثب.
- 5- تمرير الكرة بين زميلين.
- 6- تمرير الكرة بين زميلين من فوق الشبكة.

الرئيس

تمرينات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الإرسال من الأسفل .
يتعلم الطالب طريقة الإرسال بالمواجهة.
يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي.

أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني،

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أجزاء
الدرس

احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

الإحماء: (لعبة 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.

تمرينات الاعداد البدني:

- (وقوف) ميل الجذع أماما أسفل مع مسك الساقين وثبات لمدة (٣ث).
- (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين عاليا .
- (وقوف الذراعان جانبا) لف الجذع.
- (جلوس على اربع) قذف القدمين خلفا .

التمهيد

النشاط التعليمي:

(يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة)

- ١ - يقف الطلاب خلف خط النهاية والصدر مواجه للشبكة مع وضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف الكرة على راحة اليد غير الضاربة أمام الرجل الخلفية.
- ٢ - عند قذف اليد الحاملة للكرة لأعلى في ارتفاع الكتف تقريبا تارجح الذراع الضاربة مع ميل الجسم للأمام وتضرب الكرة باليد وهي مفرودة الأصابع.

النشاط التطبيقي:

١. أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة.
٢. ضرب الكرة بيد الذراع اليمنى نحو الحائط من المسافة م٤ ، م٥.
٣. التمرين السابق باليد اليسرى.
٤. أداء الإرسال من أسفل نحو الجهة المعاكسة لمكان إرسال الكرة.
٥. أداء الإرسال من أسفل بين زميلين من فوق الشبكة.
٦. تصحيح الأخطاء واختيار أفضل العناصر وتشجيعهم

الرئيس

تمرينات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

كرة طائرة

الوحدة

الفصل الدراسي

(استقبال الكرة من أسفل بالساعدين)

موضوع الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يستقبل الطالب الكرة من الأسفل بالساعدين.
يسمي الطالب المنطقة التي يؤدي منها الإرسال في كرة الطائرة.
يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي.

أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أجزاء
الدرس

احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

التعليمي

الإحماء : تتابع الوثب بالحبيل .

يقسم الفصل إلى قاطرتين وتقسّم كل واحدة إلى قسمين وبينهما مسافة من ٨-١٠م وعند سماع الصفارة يجري الطالب الأول مع الوثب بالحبيل إلى الدليل الطالب الثاني يستلم الحبل ثم يقوم بنفس العمل والفائز الذي ينتهي أولا.

تمريبات الاعداد البدني :

- (رقود - لمس الرقبة) عمل عجلة بالقدمين
- (جلوس طويل فتحا - الذراعين جانبا) تبادل لف الجذع جانبا
- (وقوف - ثبات الوسط) تبادل الطعن اماما
- (وقوف) ثنى الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا

النشاط التعليمي :

(يقوم المعلم بشرح مهاره مع أداء نموذج للمهارة)

- ١- يقف الطالب باتزان على كلتا قدميه وبينهما مسافة مناسبة.
- ٢- القدمين مفتوحة باتساع الحوض أو قدم للأمام وقد للخلف.
- ٣- إثناء في مفصل الركبة مع ميل الجذع للأمام قليل.
- ٤- النظر يكون متبع للكرة.
- ٥- تكون أحد اليدين في بطن الأخرى .

الخطوات التطبيقية:

- ١- أداء المهارة بدون كرة.
- ٢- رمي الكرة لأعلى مسافة ٣م ثم استقبالها.
- ٣- ضرب الكرة بالأرض لترتد عاليا ثم استقبالها.
- ٤- رمي الكرة لأعلى مسافة ٣م ثم استقبالها.
- ٥- تمرير الكرة نحو الحائط ثم استقبالها.
- ٦- التمرير السابق ولكن بمساعدة الزميل.

التهيئة

تمريبات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

كرة طائرة

الوحدة

الصف

(الإرسال الجانبي من أسفل)

موضوع الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الإرسال الجانبي من أسفل.
يسمي الطالب المنطقة التي يؤدي منها الإرسال في كرة الطائرة.
يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أجزاء
الدرس

احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

الإجماع : 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.

تمرينات الاعداد البدني :

- (وقوف فتحا - الذراعان اماما) ثنى الركبتين كاملا .
- (وقوف - الذراعان عاليا) تقوس الجذع خلفا وضغط المنكبين ثم الانحناء اماما أسفل للضغط.
- (وقوف - انثناء عرضا) عمل دوائر بالمرافقين وعكس الدوران.
- (وقوف - الذراعان جانبا) لف الجذع.

التقوية

النشاط التعليمي :

(يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة)

- ١- يقف الطالب في منطقة الإرسال ويكون الكتف مواجه للشبكة (في حالة اللاعب الأيمن) القدم اليسرى للخلف قليلا الركبتان منثيتان قليلا والجذع عامودي على الفخذين والكرة على راحة اليد اليسرى.
- ٢- تقذف الكرة للأعلى وتمرجح الذراع الضارب للخلف وللأسفل جانبا قليلا لضرب الكرة في الجهة الخليفة السفلى واليد مجوفة والأصابع مشدودة ومتلاصقة ، يلف الجسم على المشطين لمواجهة الشبكة بصدر الطالب .

الخطوات التطبيقية:

- ١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة.
- ٢- أداء الإرسال من أسفل الجانبي نحو مستوى معين على الحائط .
- ٣- الإرسال من أسفل الجانبي نحو نقطة في النصف الآخر للملعب.
- ٤- تصحيح الأخطاء الناتجة عن أداء المهارة
- ٥- اختيار أفضل العناصر وتشجيعهم

التدريس

تمرينات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

- يؤدي الطالب الضربة الساحقة بدقة تامة .
- يبين الطالب مزايا هذه المهارة .
- يساعد الطالب زملائه أثناء أداء المهارة .

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 الإعداد البدني :

- (جشوفتحا) تقوس الجذع خلفا .
- (وقوف- مواجه صندوق) تبادل الصعود على الصندوق بالقدمين .
- (جلوس طويل - الذراعين اماما) ثني الجذع أماما للضغط على القدمين .
- (وقوف- الذراعين اماما) ثني الركبتين كاملا .

التحضير

النشاط التعليمي :

(يقوم المعلم بشرح مهاره مع أداء نموذج للمهارة)

- 1- بعد نهاية الاقتراب يتحرك الجسم خلف الكرة وتكون القدمان باتساع الحوض والذراعان تتمرجحان بحركة دورانية جانبا (أسفل خلف) استعداد لعملية الارتقاء .
- 2- بعد نهاية الدفع لأعلي تتحرك الذراع الضاربة أماما عاليا خلف الرأس ، الذراع الأخرى تتحرك بزاوية قائمة وعرضا أمام الجسم للمحافظة علي التوازن ويقوم بالضرب فوق السطح العلوي للكرة .

النشاط التطبيقي :

- 1- أداء المهارة من قبل المعلم .
- 2- أداء المهارة من قبل المعلم .
- 3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية
- 4- تصحيح الأخطاء أول بأول .
- 5- عمل نموذج لأحد الطلاب
- 6- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.
- 7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة
- 8- أداء المهارة بطريقة المنافسة

التدريس

تمرينات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي