

- يؤدي الطالب امتصاص الكرة بالصدر بطريقة صحيحة .
- يفسر الطالب أهمية المهارة أثناء التعلم .
- يستمتع الطالب أي ملاحظات زملائه .

أن  
أن  
أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

١  
٢  
٣

## إجراءات التدريس

أجزاء  
الدرس

### احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

**الإحماء:** لعبة صغيرة ( لمس خط النهاية) يقسم الفصل إلى ٤ قاطرات متساوية والظهر مواجه لخط البداية وعند الإشارة يجري دليل كل قاطرة للخلف حتى يصل إلى خط النهاية ثم يعود بالجري أماما ليلمس زميله.. وهكذا القاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة .

### تمرينات الإعداد البدني:

- (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل مسك الساقين والثبات لمدة (٣ ث) .
- (وقوف) ثبات الوسط ( الوثب في المكان.
- (وقوف) فتحا- الذراعان جانبا ( لف الجذع جانبا بالتبادل .
- (جثو أفقي) مد الرجل خلفا مع رفع الذراع العكسية عاليا .

التمهيد

### النشاط التعليمي:

( يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة )

- ١- تستخدم هذه المهارة عندما تأتي الكرة في مستوى ارتفاع الصدر .
- ٢- يكون أعلى الجسم مستقيما وعند لمس الكرة يميل قليلا للأمام .
- ٣- يرتكز الجسم على قدمان ويكون الكتفان متوجهتان للأمام .
- ٤- عند التقاء الكرة بالصدر يتم امتصاصها بحيث تفقد سرعتها ويقوم اللاعب بتوجيهها واستخدامها استخدامات متنوعة حسب موقف اللعب .

### النشاط التطبيقي:

- ١- أداء المهارة من قبل المعلم .
- ٢- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية
- ٣- عمل نموذج لأحد الطلاب
- ٤- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المارة.
- ٥- أداء الحركة ببطء .
- ٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.
- ٧- تصحيح الأخطاء أول بأول
- ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة

التمرين

تمرينات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

كرة القدم

الوحدة

الفصل الدراسي

(ضرب الكرة بالرأس من الثبات)

موضوع الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات.  
يتعلم الطالب طريقة الأداء بسرعة.  
أن يرفض الطالب إغارة ملابس الرياضية ألي، غيره.

أن  
أن  
أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني،

١  
٢  
٣

## إجراءات التدريس

أجزاء  
الدرس

### احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

**الإجماع:** (سباق تمرير الاطواق ) 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.

### تمرينات الاعداد البدني:

(وقوف) ثني الجذع إماما أسفل مع لمس الكف الأرض.  
(جنو أفقى ) تبادل مد الركبتين.  
(رقود) رفع الجذع عاليا لمس المشطين .  
(وقوف- ثبات الوسط) تبادل قذف القدمين للأمام والخلف.

التمهيد

### النشاط التعليمي:

( يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة )

- الوقوف المناسب.
- القدمين مفتوحة.
- المتابعة بالنظر.
- الذراعان قبل لعب الكرة أماما وعند ضرب الكرة تكون مسحوبة للخلف للمساعدة وعمل قوة للضربة.

### الخطوات التطبيقية:

- إعطاء النموذج أمام الطلاب.
- التدرج في المهارة.
- أداء المهارة بدون كرة.
- استخدام الكرة.
- تصحيح الأخطاء الناتجة عن أداء المهارة

الرئيس

تمرينات تهدئة والإصطفاف لإداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يتمكن من الجري المتعرج بالكرة.  
يتعلم الطالب الطريقة الصحية للمهارة .  
أن يصمت الطالب حين الاستماع للشرح اللفظي للنموذج المؤدى.

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

١  
٢  
٣

## إجراءات التدريس

أجزاء  
الدرس

### احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

**الإجماع:** لعبة صغيرة ( الحصول على الكنز ) يقف التلاميذ في صفين مواجهين المسافة بينهما ١٠م ويرقم الصفين في اتجاه عكسي وتوضع الكرة (الكنز) في منتصف المسافة بين الصفين وعندما ينادي المدرس أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل هذا الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله والفائز يحتسب له نقطة.

### تمارين الإعداد البدني:

(وقوف) الوثب في المكان.  
(انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض.  
(وقوف - ثبات الوسط) الجري في المكان مع رفع الركبة عالياً.  
(وقوف) مرجحة الذراعين جانباً عالياً فجانبا اسفل .  
(جلوس طولاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ث).

التدريب

### النشاط التعليمي:

( يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة )

- الوقوف المناسب.
- المتابعة الدقيقة للكرة.
- مرونة المفاصل والجسم.
- عدم تصلب الجزء المستخدم من الجسم.

### النشاط التطبيقي:

- إعطاء النموذج أمام الطلاب.
- التدرج في المهارة.
- أداء المهارة بدون كرة.
- استخدام الكرة.
- تصحيح الأخطاء.
- عمل منافسة.

التدريب

تمارين تهدئة والإصطفاف لأداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

يؤدي الطالب مهارة السيطرة على الكرة بباطن القدم.  
يتعرف الطالب على الطريقة الصحيحة لأداء المهارة .  
يحب الطالب الأداء الجماعي.

أن  
أن  
أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

١  
٢  
٣

إجراءات التدريس	أجزاء الدرس
<p><b>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</b></p> <p><b>الإجماع :</b> (محطات )</p> <p>١- تعديتة من فوق الحاجز ٢- الجرى الزججاجى بين الاقماع ٣- تعديتة من تحت الحاجز ٤- الجرى العادى</p> <p><b>تمرينات الاعداد البدنى :</b></p> <p>( انبطاح مائل ) تبادل قذف الركبتين اماما . (وقوف – الذراعين عاليا ) تبادل الطعن جانبا مع ثنى الذراعين امام الصدر . (وقوف) الوثب الطولى من الثبات . (وقوف) العدو مسافة ٣٠ متر ويكرر</p>	<p><b>التمهيد</b></p>
<p><b>النشاط التعليمى :</b></p> <p>( يقوم المعلم بشرح مهاره مع أداء نموذج للمهارة )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• توضع القدم الثابتة أمام نقطة سقوط الكرة بمسافة مناسبة في اتجاه الذي تأتي منه الكرة.</li> <li>• تثنى الرجل المستخدمة قليلاً مع رفع الساق للخلف بمسافة مناسبة</li> <li>• ترفع الذراعان بخفة إلى الجانب للمحافظة على توازن الجسم وتترك القدم المستخدمة بحيث تقابل باطن القدم الكرة لحظة ارتدادها.</li> </ul> <p><b>النشاط التطبيقي :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• السيطرة على الكرة بباطن القدم بعد ضربها الأرض لمرة واحدة.</li> <li>• السيطرة على الكرة بباطن القدم من الكرة المقذوفة على شكل قوس.</li> <li>• يتبادل طالبان (من مسافة ٤ م ) الكرة عالية وكتمها بباطن القدم للسيطرة عليها</li> <li>• تصحيح الأخطاء الناتجة عن أداء المهارة</li> <li>• اختيار أفضل العناصر من الطلاب وتشجيعهم</li> </ul>	<p><b>التدريس</b></p>
<p>تمرينات تهدئة والاصطفاغ لاداء التحية والذهاب للفصل</p>	<p><b>الختامي</b></p>

يجيد الطالب مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي.  
يتعلم الطالب طريقة التمرير في وقت قصير.  
يحب الطالب الأداء الجماعي.

أن  
أن  
أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

١  
٢  
٣

## إجراءات التدريس

أجزاء  
الدرس

### احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

**الإحماء:** (لعبة عكس الإشارة) ينتشر التلاميذ في انتشار حر داخل الملعب ويقوم المدرس بالإشارة إلى مكان معين في الملعب ويقوم التلاميذ بالجري عكس هذا الاتجاه. ويستبعد التلميذ المخطئ

**تمرينات الإعداد البدني:**

- (وقوف) ثني الجذع إماما مع مسك الساقين والثبات لمدة (٣ث).
- (وقوف) تبادل ثني الركبتين على الصدر .
- (انبطاح مائل) ثني الذراعين كاملا .
- (وقوف - الذراعان اماما) ثني الركبتين كاملا .

التمهيد

### النشاط التعليمي:

( يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة )

- يكون اقتراب اللاعب نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.
- توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وتثنى الركبة قليلاً.
- مرجحة الرجل الضاربة خلفاً ثم إماما لضرب الكرة ويميل الجذع للأمام قليلاً وترفع الذراعان لحفظ التوازن.

### النشاط التطبيقي:

- تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي نحو الحائط من الثبات
- تمرير الكرة بين زميلين مع الزيادة في المسافة والقوة
- التصويب نحو المرمى من مناطق ومساحات مختلفة .
- تصحيح الأخطاء الشائعة وتشجيع الطلاب المتميزين

الرئيس

تمرينات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي