



الوحدة: **جيمار**  
الصف: **ثالث متوسط**  
التاريخ:

## الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية

### إجراءات التدريس

#### جيمار مواع

الوثب أماما على الصولجانات- الميزان الامامي – الدرجه الامامية – الجري الزجاجي بين الصولجانات

وقوف الوضع اماما- الثرا عن اماما تشبيها(محاولة دفع الزميل مع مقاومة

(وقوف فتحا- ظهرا نظهر)ف الجذع للتصديق على كفي الزميل

(جوس طويل مواجه- الثرا عن عالي)ثي الجذع اماما أسفل بالتيان مع الزميل

(وقوف على اربع)سرجة الرجلين خلفا عاليا للوقوف على اليدين

**الوقوف على اليدين ثم الدرجه الامامية المنحنية**

١/ من وضع الاقواء يضع الطالب اليدين على الارض باتساع الصدر ثم يمد احد الرجلين للخلف

٢/ يوزجح الطالب الرجل الممدودة الى اعلى مع دفع الارض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلتق الرجل المثنية الرجل الممدودة وتمد الرجلان معا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع بقاء الرأس بين اليدين والنظر إلى الأمام

#### الخطوات التعليمية والتطبيقية :

١. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
٢. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين
٣. يقوم الطالب بأداء الحركة أمام حائط للوصول للوقوف على اليدين
٤. (وقوف الوضع أماما) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل
٥. أداء الحركة بدون مساعدة الزميل
٦. ربط مهارة الوقوف على اليدين بالدرجة الأمامية المنحنية

مناقشات بين الطلاب في المهارة

أن يشارك الطالب في مناقشات مصغرة

#### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بأداء اللعبة لتبنيها  
البن للأنشطة اللاحقة

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

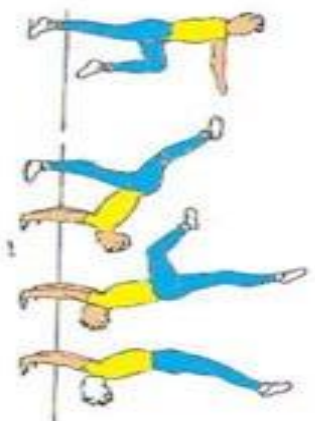
#### أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء

مراتب  
جيمار  
صولجانات

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

(:)  
(:)  
(:)



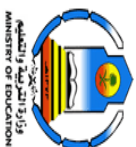
م. ق. ب.  
ب. ب. ب.

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

متابعة الطلاب  
والإشراف عليهم

#### (وقوف) المرجة العمودية مع رفع العقين في العدة الثالثة.

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حالاته الطبيعية بعد الإجهاد



وزارة التعليم والتعليم  
MINISTRY OF EDUCATION

جميزة:  
الوحدة:  
الصف:  
التاريخ:

## الوقوف على اليدين مع ربيع لفة لتغيير الاتجاه ثم الدرجة الأمامية المنحنية

### إجراءات التدريس

#### جميز موانع

لوثب أماما على الصور لجائات- الميزان الأمامي - الدرجة الأمامية - الجري الزجراجي بين الصور لجائات

(وقوف الوضع أماما- انزعان أماما تشبيك)حولة دفع الزميل مع مقارفة

(وقوف فتحة- ظهرا تظهر)أف الجع للتحقيق على كفي الزميل

(جلوس طويل مواجه- انزعان عاليا)ثني الجع أماما اسفل بالتبادل مع الزميل

(وقوف على ربيع)مرجحة الرطين خلفا عاليا للوقوف على اليدين

#### الوقوف على اليدين مع ربيع لفة لتغيير الاتجاه ثم الدرجة الأمامية المنحنية

١- من وضع الابعاء يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم يمد أحد الرجلين للخلف

٢- يورجج الطالب الرجل الممدودة إلى أعلى مع دفع الأرض بالرجل المثبتة حتى يصل الحذع والرجل الممدودة فوق الكفتين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل المثبتة الرجل الممدودة وتمد الرجلان معا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والحذع مع بقاء الرأس بين اليدين والنظر إلى الأمام

٣- أداء الوقوف على اليدين ثم تغيير الاتجاه بربع لفه ثم الهبوط باستخدام الدرجة الأمامية المنحنية

١. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب

٢. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين

٣. يقوم الطالب بأداء الحركة أمام حائط للوصول للوقوف على اليدين (وقوف الوضع أماما) الوقوف على اليدين

٤. أداء الوقوف على اليدين ثم تغيير الاتجاه بربع لفه

٥. أداء الحركة السابقة ثم الهبوط بالدرجة الأمامية المنحنية

٦. مناقشات بين الطلاب في المهارة

٧. مناقشات بين الطلاب في مناقشات مصفوة

٨. ان يوازي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد الاجهاد

٩. ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

١٠. ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

١١. ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

١٢. ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

١٣. ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

١٤. ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

١٥. ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

١٦. ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

١٧. ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

### الأهداف السلوكية

ان يقوم التلاميذ بأداء اللعبة لهيئة البدن للأشظة اللاحقة

ان يوازي التلاميذ التمرينات البدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

ان يطبق الطالب الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية

ان يعرف الطالب على إمكانات الجسم غير المحدودة لإدراك عظمة الحثاق

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

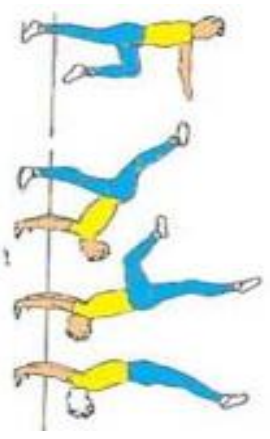
ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

ان يشارك الطالب في مناقشات مصفوة

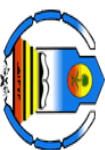
صورة للمهارة + مراتب جميزان



ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

(وقوف)المرجحة العمودية مع رفع العقين في العدة الثالثة.

الوحدة: **جمباز**  
الصف: **ثاني متوسط**  
التاريخ:



تعزيز الموازين

### إجراءات التدريس

أسلوب التقويم	الأدوات	الاهداف السلوكية
ملاحظة الأداء		أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتجهيز البدن للاهتطة اللاحقة
ملاحظة الأداء زيادة عدد التكررات تصحيح الأخطاء	(:) (:) (:) (:)	أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
ملاحظة الأداء		أن يتعزز لدى الطالب أداء الميزان الامامي
ملاحظة الأداء زيادة عدد التكررات تصحيح الأخطاء		أن يتعزز لدى الطالب أداء الميزان الخفي
ملاحظة الأداء تصحيح الأخطاء مراجعة الفروق الفرقية	صورة للمهارة + مراتب جمباز	أن يظهر استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء النشاط البدني
		أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

وقوف نصفا - الذراعان أماما تشبيك الحول مع محاولة دفع الزميل مع مقاومة

دفع الزميل

(وقوف) الوثب في المكان مع ضم الركبتين على الصدر  
(وقوف) - ظهرا (تظهر) دفع الزميل بالراس  
(وقوف فتحا - ظهرا (تظهر) لف الذراع للتصفيق على كفي الزميل  
(جلوس طويل فتحا مواجعا - الذراعان أماما تشبيك) تبادل محاولة الوقوف بتثبيت الرجلين برجلي الزميل

### تعزيز الموازين : الميزان الامامي

1- من وضع الوقوف أو من وضع الوقوف أماما يرفع الطالب الذراعين مثلا عاليا أو جانبيا

2- يميل عاليا وتحريك الذراعين جانبيا خلفا عاليا وتحريك الذراعين جانبيا

3- يستمر الطالب في الميل إلى أن يصل الجسم إلى الوضع الأفقي ويظهر تقوسا في الظهر

### الميزان الخفي

1. الوضع الابتدائي للمهارة وضع الوقوف.

2. مرجحة الرجل الحرة خلفا أماما مع ثني الجذع للخلف والذراعين جانبيا والرأس يميل للأعلى (للسماء)

3. القدمين تكونان بشكل مستقيم والمعضلات مشدودة وقدم الارتكاز على كامل استقامتها.

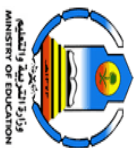
### الميزان الجانبي

يشاهد الطلاب نموذج للميزان الجانبي من جميع الزوايا تطبيقات مختلفة على الميزان الجانبي مع عملية السند

ربط الموازين مع جملة جمباز أرضي  
عمل منافسة بين الطلاب

### (وقوف) عمل عدة دوائر كبيرة بعطية بالذراعين أمام الجسم .

الوحدة: **جميل**  
الصف: **ثاني متوسط**  
التاريخ:



المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

## قفز داخل على المهر بالطول

### إجراءات التدريس

#### دفع الزميل

(وقوف نصفاً - الأراعان أمام تشبيك الحبل مع محاولة دفع الزميل مع مقاومة

(وقوف الوتب في المكان مع ضم الركبتين على الصدر

(وقوف - ظهرا (تظهر) دفع الزميل بالراس

(وقوف فتحا - ظهرا (تظهر) نف الجذع للتصفيق على كفي الزميل

(جلس طول قبل فتحا مواجهة- الأراعان أمام تشبيك) تبادل محاولة الوقوف بتثبيت الركبتين برجلي الزميل

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة  
لتهيئة البن للاشطة اللاحقة

أن يهودي التلاميذ التمرينات  
البنية تنميه عناصر اللياقة  
البنية المرتبطة بالصحة

ملاحظة الأداء  
زيادة عدد التكرارات  
تصحح الأخطاء

(:)  
(:)  
(:)  
(:)

### قفز داخل على المهر بالطول

1- الوقوف على بعد ٢٠ م من لوحة الارتفاع ثم الجري على المشطين بسرعة

أن يقفز الطالب داخل على المهر  
بالطول

٢- القفز بصورة مستقيمة مع ملاحظة رفع الذراعين أسفل أماما عاليا والظبران قرب المستوي الأفقي مع استقامة الجسم

٣- عندما تصل الكتفان قرب المستوي العمودي، تقذف القدمان أماما مع ثني الركبتين على الصدر وفي لحظة وصول القدمين قرب

الذراعين تدفع الذراعين الحضان بقوة بحيث يندفع الجسم للأمام وأعلى

٤- يتم الهبوط للوقوف على الأرض مع ثني الركبتين قليلا

**الخطوات التعليمية والتطبيقية :**

أن يظهر استعدادا لتجاوز  
الصوبات بشجاعة أثناء  
النشاط البدني

١. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب

٢. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب من قبل المعلم أو أحد الطلاب لمتعلمين

٣. (وقوف) الوثب عاليا مع ثني الركبتين على الصدر

٤. (انبطاح مائل) قذف الركبتين أماما وثنيها بين الذراعين

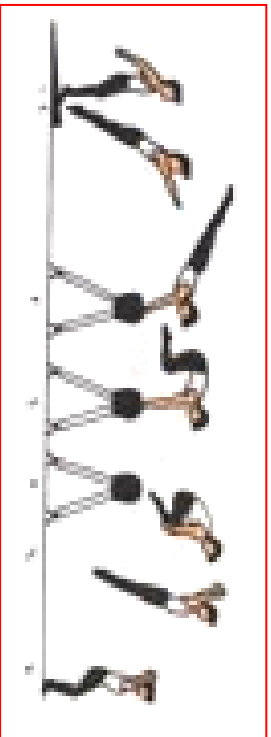
٥. (انبطاح مائل) قذف الركبتين بين اليدين لأخذ وضع الجلوس الطويل

٦. القفز داخل على المهر بالمعرض

عمل منقسمة بين الطلاب مع تصحيح الأخطاء والقيام بعملية السند

ملاحظة الأداء  
تصحح الأخطاء  
مراعاة الفروق  
الفردية

صورة للمهارة + مراتب جملاز + مهر



(وقوف) عمل عدة دوائر كبيرة بطيئة بالذراعين أمام الجسم \*

أن يولدي الجسم حركة للرجوع  
إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد



وزارة التربية والتعليم  
MINISTRY OF EDUCATION

## الدرجة الأمامية الطائرة

### إجراءات التدریس

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتهيئة البدن  
للأنشطة اللاعبة

الوحدة: **جميل**  
الصف: **ثاني متوسط**  
التاريخ:

### أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء  
تصحيح الوضع  
للمشي بالزميل

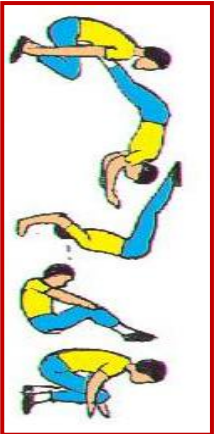
ملاحظة الأداء  
زيادة عدد  
التكرارات  
تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

تصحيح  
الأخطاء

مراجعة الفروق  
الفردية

صورة للمهارة + مراتب جمليز



حمل الزميل  
وقوف. ظهور الظهر. تشبيك المرفقين إميل الجذع أماما لحمل الزميل خلف الظهر بالتبادل :

- (:) (1)
  - (:) (2)
  - (:) (3)
  - (:) (4)
- (وقوف فتحة ظهورا لظهور) لف الجذع للتصفيق على كفي الزميل

### الدرجة الأمامية الطائرة

- 1- الارتقاء يكون بالقدمين معا لأعلى وللأمام.
- 2- الجسم مفرد طيلة مرحلة الطيران في الهواء مع وجود تقوس في الظهر.
- 3- الرأس في وضعها الطبيعي والذراعان أماما.
- 4- اليدين أول جزء يمس الأرض بوضع الكفان على الأرض.
- 5- عدم المرور بوضع الوقوف على اليدين
- 6- ضم الرأس على الصدر أثناء الهبوط وثني بسيط في مفصلي الفخذين

### الخطوات التعليمية والتطبيقية :

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
  2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب من قبل المعلم أو أحد الطلاب لمتبرزين
  3. أداء عدة دحرجات متتورة على الأرض لأخذ الإحساس باللوران
  4. نفس التمرين السابق ولكن من الجري ثم من المشي والارتقاء بالقدمين معا
  5. أداء الدرجة الأمامية الطائرة من المشي بعد الطيران لتعدية ذراعي زميلين متشابهتين في وضع جلوس الجثو
  6. أداء الدرجة الأمامية الطائرة من الاقتراب والجري
- عمل منافسة في الدرجة الأمامية الطائرة مع تصحيح الأخطاء إن وجدت

### وقوف)المرجحة العمودية مع رفع العقبين في العدة الثالثة.

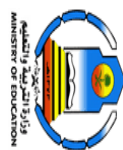
أن يطبق الطالب الدرجة الأمامية  
الطائرة

أن يتعزز لدى الطالب احترام الفروق  
الفردية في الأداء البدني

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته  
الطبيعية بعد الإجهاد

أن يشارك الطالب في منافسات مصغرة

الوحدة: **جميل**  
الصف: **أول متوسط**  
التاريخ:



### الدرجة الأمامية من الجري

### إجراءات التدريس

(وقوف) الجري أماما مع محاولة لمس الأرض باليد عند الإشارة

- (:) الوقوف موجه الأضلاع أماما اليدين تشبيك(الوثب على المشطين لأعلى مع الدوران
- (:) وقوف موجه تشبيك اليدين)محاولة رفع الأضلاع عليا ضد مقاومة الزميل
- (:) (وقوف الأضلاع أماما موجه تشبيك ) محاولة دفع الزميل
- (:) (وقوف فتحا. ظهرا تظهر. الأضلاع جانبا تشبيك مع الزميل ) ثنى الخضع جانبا

### الدرجة الأمامية من الجري

1. الاقتراب يكون بالجري
2. ثور الجسم تماما أثناء أداء الحركة.
3. عدم ملاصقة الرأس للأرض أثناء أداء الحركة.
4. دفع الأرض باليدين وثلك عقب وضع منطقة أسفل العنق و أعلى اللوحين على الأرض مع استمرار الدرجة.
5. يجب وضع منطقة أسفل العنق واليدين على خط مستقيم.
6. دفع الأرض باليدين مع استمرار الدرجة.
7. الوقوف عقب نهاية الدرجة مع رفع الأضلاع جانبا عليا.

### من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة :

الدوران حول المحور العرضي للجسم  
وضع الثكور وفيه تكون الركبتان مثبتتان كاملا على الصدر  
ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الاستناد باليدين وعودته عقب انتهاء الدوران  
الخطوات التعليمية والتطبيقية:

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. أداء الدرجة الأمامية من وضع الجلوس على أربع
4. أداء الدرجة الأمامية من وضع الوقوف
5. أداء الدرجة الأمامية من وضع الجري

تنفيذ منافسة في الدرجة الأمامية من الجري بين الطلاب

### (وقوف)الدرجة العمودية مع رفع العقبين في العدة الثالثة.

### الأهداف السلوكية

- أن يقوم التلاميذ بإداء التمرين لتنمية البين للأشظة اللاحقة
- أن يوازي التلاميذ التمرينات البدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- أن يطبق الطلاب الدرجة الأمامية من الجري

أن يتعرف الطالب على بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بمهارة الدرجة الأمامية من الجري

أن يظهر استعدادا لتحجوز الصعوبات بشجاعة أثناء النشاط البدني

أن يشارك الطالب في منافسة في الدرجة الأمامية من الجري  
أن يوازي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

### الأدوات

أسلوب التقييم

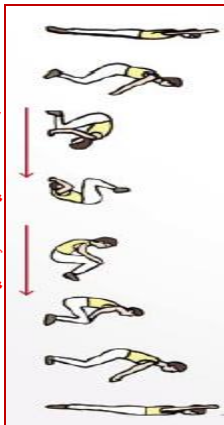
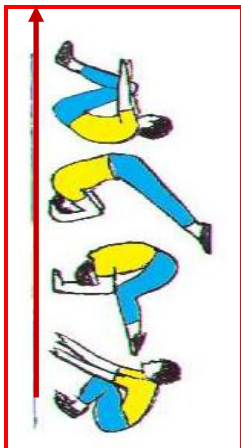
- ملاحظة الأداء
- ملاحظة عدد التكرارات
- تصحيح الأداء

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

تحدث عن بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بمهارة الدرجة الأمامية من الجري؟

مراعاة القيام بالسند عند الحاجة

صورة للمهارة + مراتب طيناز



الدرجة الأمامية من الوقوف

**الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين**

**إجراءات التدريس**

**(وقوف) الجري أماما مع محاولة لمس الأرض باليد عند الإشارة**

**الأهداف السلوكية**

أن يقوم التلاميذ بإداء التمرين لتبنيته  
البنية للأنشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتبني عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن يطبق الطالب الدرجة الخلفية  
للوقوف على اليدين

أن يعرف الطالب على بعض المفاهيم  
الميكانيكية المرتبطة بهارة الدرجة  
الأمامية من الجري

(وقوف) مواجهة. النزعان أماما. اليدين تشبيك (الوثب على المشطين لأعلى مع الدوران  
(وقوف) مواجهة تشبيك اليدين) محاولة رفع الذراعين عاليا ضد مقاومة الزميل  
(وقوف) النزعان أماما مواجهة تشبيك (محاولة دفع الزميل  
(وقوف) فحما. ظهر. النزعان جانيا تشبيك مع الزميل) ثني الجذع جانيا

**الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين**

- ١- وضع الكفين بجانب الرأس
- ٢- المسافة بين الكفين بالتساوي الصدر
- ٣- ثني مفاصل الكفين عقب الوصول إلى وضع الرقود على الظهر
- ٤- فرد مفاصل الكفين يكون عقب فرد الذراعين (أو في توقيت زمني واحد) بوقف  
مشط الكفين لأعلى
- ٥- دفع الأرض باليدين للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين
- ٦- الرأس بين اليدين أثناء فرد الذراعين

**من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين:**

الدوران حول المحور العرضي للجسم  
وضع الأحشاء وفيه تكون الركبتان مستقيمتان و الجذع منتشبا بزوايا قائمة  
**الخطوات التطعيمية والتطبيقية:**

١. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
٢. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين
٣. رفق على الظهر مع ملامسة القدمين للأرض خلف الرأس
٤. (وقوف على الكفين) ثني وفرد مفاصل الكفين مع خلف الرأس
٥. (جلوس طويل-النزعان أماما)مس المشطين باليدين عن طريق الميل أماما بالجذع ثم الوصول إلى وضع الرقود على الظهر مع وضع اليدين بجانب الرأس
٦. نفس التمرين السابق مع إتمام الدرجة الخلفية
٧. نفس التمرين السابق وبمساعدة زميلين يقفان في الجانب وأثناء الدرجة الخلفية
٨. وضع (الوقوف على اليدين)
٩. أداء الدرجة الخلفية مصحوبة بالوقوف على اليدين دون مساعدة

**مناقشة بين الطلاب في المهارة وتشجيع الطلاب الأفضل أداء**

**(وقوف) المرجحة العمودية مع رفع الكفين في العدة الثالثة.**

أن يشارك الطالب في مناقشة في  
الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين  
أن يؤدي الجسم حركة اللجوء إلى  
حالاته الطبيعية بعد الإجهاد

**الأدوات**

**أسلوب التقويم**

ملاحظة الأداء  
ملاحظة عدد التكرارات  
تصحيح الأداء

**صورة للمهارة + مراتب جليان**



الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تحدث عن بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بهارة الدرجة الأمامية من الجري؟  
مراعاة القيام بالسند عند الحاجة

## الشفقة الأمامية على الالتهاق المزودج

### إجراءات التدریس

اسلوب التقويم	ملاحظة الأداء وتصحيح الاخطاء
الأدوات	دائرة مرسومة

من الوقوف في دائرة بوزي الطلاب للعبة ومن يخرج من الدائرة يخرج من اللعبة والفايز هو الطالب الذي يبقى وحده في الدائرة

(وقوف نصفًا مسك الرجل خلف) الحجل أمامًا مع محاولة دفع الزميل بالكف :

(وقوف الوثب في المكان ٣ مرات ثم عمل دورة كاملة في الهواء .

مواجهه - الازعان أمامًا تشبيك)ثني الجذع جانبًا :

(وقوف الوضع أمامًا مواجه- الازعان أمامًا على كفي الزميل)دفع الزميل للأمام من الكتفين

(وقوف قفحاً - جنبًا لجنب- الازراع الداخلية تشبيك)شد الزميل لمحاولة لمس الأرض بالازراع الأخرى:

**جهاز: الشفقة الأمامية على اليدين بالالتهاق المزودج**

الخطوات الفنية :

١- اليدين باتساع الصدر ومفرودة والأصابع متجهة وتشير للأمام.

٢- الرأس بين الذراعين في وضعها الطبيعي.

٣- الجسم مفرد.

٤- دفع الأرض باليدين بعد الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين.

٥- زيادة المرححة بالرجل الحرة.

٦- الهبوط يكون على الأمشاط والركبتين مفردة والذراعان عاليًا.

**الخطوات التعليمية والتطبيقية :**

١. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب

٢. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب من قبل المعلم أو أحد الطلاب

لمتميزين

٣. تعليم الالتهاق المزودج واستخدامه للبدء في الشفقة الأمامية

٤. تعليم الدفع باليدين

٥. مرحة الرجل الحرة للوقوف على اليدين

٦. أداء المهارة مع السند والمساعدة

٧. أداء المهارة بدون سند ومساعدة

أداء منافسة مصغرة بهدف تثبيت المهارة لدى الطلاب

(وقوف) عمل عدة دوائر كبيرة بطيئة بالذراعين أمام الجسم .

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة تهيئة

البن للانشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية

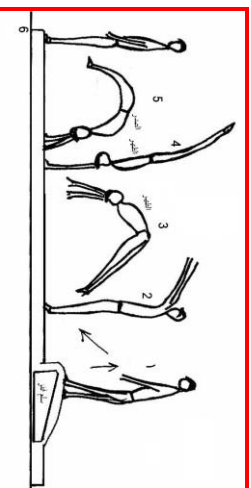
لتتمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة

بالصحة

أن يطبق الطالب الشفقة الأمامية على  
اليدين بالالتهاق المزودج

أن يتعرف الطالب على إمكانات الجسم  
عبر المحودة لإدراك عظمة الخالق

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الاخطاء



مرات جهاز

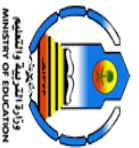
أن يشارك الطلاب في منافسات مصغرة

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى

حالتة الطبيعية بعد الإجهاد



الوحدة: **جميل**  
الصف: **ثاني متوسط**  
التاريخ:



المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### الشقلبية الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد

#### إجراءات التدريس

##### حمل الزميل

(وقوف) ظهر الظهر .تشبيك المرفقين)ميل الجذع أماما لعمل الزميل. خفف الظهر بالتبادل :

- (:) (وقوف) مواجه. الزراعان (أماما) الوثب أماما لدفع كفي الزميل
- (:) (وقوف) الوضع أماما مواجه- الزراعان أماما تشبيك)تبادل ثني الزراعين مع مقاومة (جوس) طويل فتحا مواجه- الزراعان أماما تشبيك (ثني الجذع أماما أسفل
- (:) (وقوف) فتحا ظهرا (ظهر) أف الجذع للتصفيق على كفي الزميل

#### الشقلبية الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد

##### الخطوات الفنية :

- ١- اليان يتناسح الصدر ومفردة والأصابع متجهة وتشير للأمام.
  - ٢- الرأس بين الزراعين في وضعها الطبيعي.
  - ٣- الجسم مفرد.
  - ٤- دفع الأرض باليدين بعد الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين.
  - ٥- زيادة المرجحة بالرجل الحرة.
  - ٦- الهبوط يكون على الأمشاط والركبتين مفردة والزراعان عاليا.
- الخطوات التعليمية والتطبيقية :**
١. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
  ٢. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب من قبل المعلم أو أحد الطلاب لمتميزين
  ٣. تعليم الارتقاء من خطوة واحدة ثم من خطوتين ثم من الجري.
  ٤. تعليم الدفع باليدين
  ٥. مرجحة الرجل الحرة للوقوف على اليدين
  ٦. أداء المهارة مع السند والمساعدة
  ٧. أداء المهارة بدون سند ومساعدة

#### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بأداء اللعبة لتهيئة البدن للأششطة اللاعبة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أن يطبق الطالب الشقلبية الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد

أن يتقن لدى الطالب احترام القواعد الفردية في الأداء البدني

#### الأدوات

#### أسلوب التقويم

تصعيب الوضع للمشي بالزميل

ملاحظة الأداء زيادة عدد التكرارات تصحيح الأخطاء

صورة للمهارة + مراتب جميز

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء



(وقوف) المرجحة العمودية مع رفع العقبين في العدة الثالثة.

#### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بأداء اللعبة لتهيئة البدن للأششطة اللاعبة

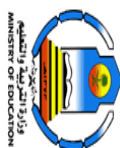
أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أن يطبق الطالب الشقلبية الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد

أن يتقن لدى الطالب احترام القواعد الفردية في الأداء البدني

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

الوحدة: **جميل**  
الصف: **أول متوسط**  
التاريخ:



### القفز فتحاً على النهر بالمطول

#### أجـراءات التدریس

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

#### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ ببدء اللعبة  
تهيئة البدن للانشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات  
البدنية لتنمية عناصر اللياقة  
البدنية المرتبطة بالصحة

أن يطبق الطالب القفز فتحاً على  
النهر بالمطول

أن يظهر استعداداً لتجاوز  
الصعوبات بجماعة أثناء النشاط  
البدني

(وقوف) الجري، يرض الطعب ثم القفز عاليًا مع فتح الرجلين

(وقوف) الجري، أما ثم القفز على الزميل

(إعطاء) مواجه الجري، الذراعان أماما، اليدين على كتفي الزميل، الوتب على المشطين لأعلى.

(وقوف) فتحاً مواجه الجري، الذراعان أماما عاليًا، تنسيك مع الزميل، خفض الذراعان جانبًا أسفل ضد مقاومة الزميل

(وقوف) الوضع أماماً – مسك رسغ الزميل ( شد الزميل

(وقوف) مواجه – سنن اليدين على كتفي الزميل ( ميل الجذع أماما أسفل مع رفع الرجل خلفاً

#### القفز فتحاً على النهر بالمطول

١/ الأقراب بالجري الخفيف على المشطين .

٢/ الارتقاء لأعلى، وتظل الرجلين مفرونتين.

٣/ يكون فتح الرجلين من مفصل الحوض للخارج وليس للأمام.

٤/ توضع اليدين في النصف الأخير من الجهاز مع مراعاة دفع الجذع لأعلى بالدفع باليدين.

٥/ مراعاة فرد الذراعين طول مراحل الحركة.

٦/ يكون الهبوط قريباً من الجهاز.

#### الخطوات التعليمية والتطبيقية:

١- أداء النموذج أمام الطلاب مع شرح النقاط الفنية باختصار .

٢- المشي أماماً والوثب عاليًا والهبوط مع ثني الركبتين .

٣- (وقوف عال) الوثب عاليًا والهبوط مع ثني الركبتين .

٤- الجري أماماً للأقراب وأخذ الارتقاء المزودج من فوق الخط أو سلم القفز

٥- الجري أماماً للجلوس فتحاً فوق الحصان .

٦- الجري أماماً للقفز فتحاً بالمساعدة .

٧- يكون الهبوط مع ثني الركبتين نصفًا والذراعان أماماً عاليًا والكعبان مضمومان والمشطان مفتوحان والنظر للأمام

منافسة بين الطلاب في القفز فتحاً على النهر بالمطول

(وقوف) عمل عدة دوائر كبيرة بطيئة بالذراعين أمام الجسم .

أن يشارك الطلاب في منافسة في  
القفز فتحاً على النهر بالمطول  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع  
إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

#### أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد التكرارات

وتصحيح الأداء

#### الأدوات

صورة للمهارة+مراتب جميل + مهر

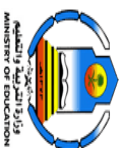


ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

مراعاة القيام  
بالمسد عند الحاجة

ملاحظة الطلاب

الوحدة: **جميز**  
الصف: **أول متوسط**  
التاريخ:



المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

**الميزان الجانبي العالي**

**إجراءات التدريس**

**جميز مواع**

الأنواع	الأسلوب التقويم
مراتب جميز صوتيات	ملاحظة الأداء زيادة عدد التكرارات وتصحيح الأداء
	<p>الجرى الزجراجي بين الصوتيات – الدرجة الأمامية – الوثف على الصوتيات – الجرى في خط مستقيم للعودة (إلقاء)مواجه الأرعان أماما البدان على كفي الزميل(الوثف على المشطين لاعلى . (وقوف فتحا مواجه الأرعان مثلا عاليا تشبيك مع الزميل)خفض الأرعان جانبيا أسفل ضد مقاومة الزميل (وقوف الوضع أماماً – مسك رسع الزميل ) شد الزميل (وقوف مواجه – سند الجدين على كفي الزميل ) ميل الخج أماما أسفل مع رفع الرجل خلفاً</p>
ن يطبق الطالب الميزان الجانبي العالي	<p>ن يوزي التلاميذ التمرينات البدنية تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة</p>
ن يقوم التلاميذ بأداء اللعبة لتهيئة البيئة للأنشطة اللاحقة	<p>ن يهدف السلوكية</p>

**الميزان الجانبي العالي**

- 1- من وضع الوقوف والأرعان جانبيا يتم نقل وزن الجسم على أحد الرجلين ورفع الأخرى جانبيا عاليا مع ميل الجسم للجانب
- 2- 3- يتم المحافظة على وضع الأرعان جانبيا وعلى استقامة واحدة مع استمرار ميل الخج للجانب للوصول للوضع النهائي للميزان الجانبي والمحافظة على وضع الرأس على استقامة الخج والنظر للأمام

**من المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بمهارة الميزان الجانبي العالي:**

- ملاحظة توازن الجسم وتغير مركز ثقل الجسم
- الخطوات التعليمية والتطبيقية:**
1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
  2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
  3. بالاستناد على الحائط يقوم الطالب برفع الأرعان جانبيا ورفع الرجل الخارجية لعمل الميزان الجانبي
  4. يقوم الطالب بعمل الميزان الجانبي بمساعدة زميل
  5. يقوم الطالب بعمل الميزان الجانبي بدون مساعدة
  6. قيام الطالب بعمل موازين جانبية من أوضاع مختلفة : على أطراف الأصابع – على مقعد سويدي

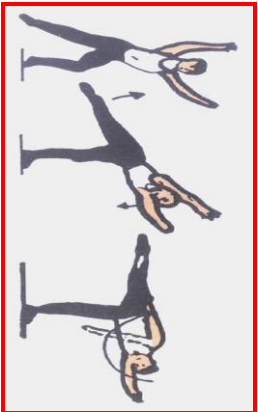
مناقشات في الميزان الجانبي العالي بين الطلاب

مع ربطها بجملة جميز أرضي

**(وقوف) عمل عدة دوائر كبيرة بطبقة بالأرعان أمام الجسم .**

ن يشترك الطالب في مناقشة في  
ميزان الجانبي العالي  
ن يوزي الجسم حركة للرجوع إلى  
ماتته الطبيعية بعد الإجهاد

صورة للمهارة + مراتب جميز

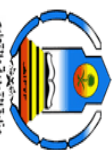


ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

تحثت عن بعض  
المفاهيم الميكانيكية  
المرتبطة بمهارة  
الميزان الجانبي  
العالي؛

مراعاة القيام  
بالمسند عند الحاجة

## الوحدة: كرة سلة الصف: أول متوسط التاريخ:



### التمريرة المرتدة بيد واحدة

#### إجراءات التدریس

ملاحظة الأداء

كرات سلة

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

#### التمريرة المرتدة بيد واحدة

#### الخطوات الفنية:-

1- تؤدي هذه التمريرة كأداء التمريرة الصدرية ، باختلاف هو بدلا من انتقال الكرة مباشرة من اللاعب المرسل إلى اللاعب المستقبل علي مستوى الصدر فإن الكرة تنط على الأرض أولا ثم ترتد إلى اللاعب المستقبل 0  
2-القائدة الرئيسية من هذه التمريرة هي أنها تسمح للاعب أن يمرر الكرة لتخطي المنافس قبل أن يستطيع هذا الأخير الانحناء للتصدي للكرة أو إعاقتها 0

#### الخطوات التعليمية والتطبيقية:-

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. أداء الحركة بدون كرة 0
4. مسك كرة السلة أمام الصدر وعمل دوائر كاملة أمام أسفل إمام الصدر
5. الوقوف أمام حائط على بعد مترين وعمل دائرة بالكرة أمام الصدر ثم دفعها بالإصابع في اتجاه الحائط 0
6. التمرير بين زميلين من مسافة 3 م ثم زيادة المسافة وسرعة الأداء 0
7. التمرير السابق مع تقديم إحدى القيمين إماماً أثناء الدفع 0

مناقشات في كرة السلة مع التركيز على المهارة

تعريف الطلاب ببعض القوانين الخاصة بكرة السلة

(وقوف) رفع القيمين مع رفع اليدين أماماً علياً .

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

#### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بأداء اللعبة لتهيئة البدن للأنشطة اللاحقة

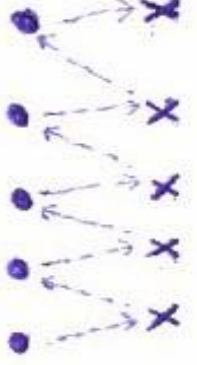
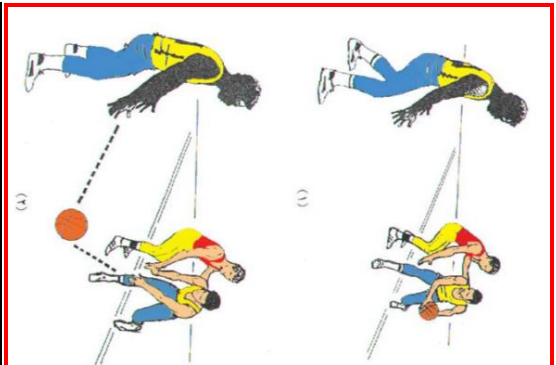
أن يؤدي التلاميذ التمرينات البنائية لتنمية عناصر اللياقة البنائية المرتبطة بالصحة البدنية

أن يطبق الطالب التمريرة المرتدة بيد واحدة

أن يعزز لدى روح المنافسة المحمودة مع زملائه أثناء النشاط البدني

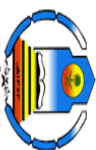
أن يتشارك الطلاب في مناقشات مصورة  
أن يتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة الطبيعية بعد الإجهاد  
أن يولي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

صورة للمهارة + كرات سلة



أسئلة شفوية في فئتين السلة

ما الاختلاف بين التمريرة الصدرية والمرتدة ؟



## الرمية الحرة

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان

### إجراءات التدريس

**تمرير الكرة :** يقسم الفصل إلى صفتين متواجهتين وعند الإشارة يقوم الطلاب بالجرى الجانبى مع تمرير الكرة إلى زميل المقابل تمريرة صدرية .. وهكذا يستمر الجرى مع المحافظة على الكرة من السقوط .

- 1- (وقوف - النزاعان علياً - تشبيك الأصابع ) لف الكفين لأعلى مع رفع العقبين وشد الجسم .
- 2- (وقوف - ثبات الوسط ) الرثب في المكان مع تبادل وضع القدمين أماما .
- 3- (وقوف فحفا ) ثنى الجذع أماما أسفل والضمبط على القدمين بالتبادل .
- 4- (وقوف ) دوران الذراعين بالتقاطع أماما الصدر .

### الرمية الحرة

الرمية الحرة من أهم الرميات في المباراة و. لا تتخطو أي مباراة منها وليس هناك نوع معين من التصويب خاص بالرمية الحرة وإنما يفضل أن يودى الطالب الرمية الحرة من التصويب بيد واحدة من الثبات:

- 1- عند بدء الأداء تكون الكرة في كتف اليمين أمام الذقن واللاعب في مواجهة السلة مع تقدم إحدى القدمين أماما المماثلة لليد التي تقوم بالتصويب مع بقاء الجذع مستقيماً وبقاء الركبتين مثنيتان في وضع مربع .
- 2- تكون الكرة على أصابع اليد المصوبية ، والذراع مثنى من المرفق مع ثني الرسغ إلى الخلف حتى تشتريح الكرة على أصابع اليد .
- 3- تستقيم الركبتان وتمد الذراعان أماما علياً مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصم .

### الخطوات التعليمية والتطبيقية:-

- 1- عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
- 2- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
- 3- يمسك الطالب الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بتمرير الكرة أماما لمسافة 3م
- 4- يواجه الطالب حائطاً على مسافة 2م ثم يودى التمرير السابق مع أخذ الوضع الصحيح
- 5- تمرير الكرة من الطالب إلى زميل آخر يواجهه على بعد 4م
- 6- يودى التمرير السابق بين ثلاثة طلاب على شكل مثلث 0
- 7- أداء الطالب الرمية الحرة على السلة مع تصحيح الأخطاء

مناقشات في الرمية الحرة بين الطلاب

تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة السلة

(وقوف ) رفع العقبين مع رفع اليدين أماماً علياً .

**الأهداف السلوكية**  
أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتفنية  
البنين للأششطة اللاحقة

أن يودى التلاميذ التمريرات البدنية  
لتتيمية عناصر اللياقة البدنية  
المرتبطة بالصحة

أن يطبق الطلاب الرمية الحرة

أن يقدر الطالب قيمة الروح الرياضية  
المنبثقة من الفطخ الإسلامي أثناء  
النشاط البدني

أن تتعزز لديه روح المنافسة  
المحمودة مع زملائه أثناء النشاط  
البدني

أن يشارك الطالب في مناقشات  
مصغرة

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة  
أن يودى الجسم حركة الرجوع إلى حالته  
الطبيعية بعد الإجهاد

### أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء

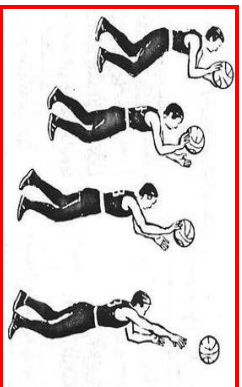
### الأدوات

كرات سلة

ملاحظ  
وتصحيح الأخطاء

ملاحظ  
وتصحيح الأخطاء

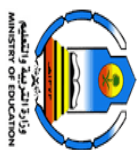
صورة للمهارة + كرات سلة



حمت الطلاب على  
المنافسة

أسئلة شفوية في  
قانون السلة

الوحدة: كرة سلة  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:



متابعة الكرة المرتدة من السلة

إجراءات التدريس

(وقوف) الجري اماما مع عمل دوائر كبيرة بالترتيب

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة اتفهية  
الدين للاشطة الالاحة  
أن يوازي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتتبية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالاصحة

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة اتفهية

الدين للاشطة الالاحة

أن يوازي التلاميذ التمرينات البدنية

لتتبية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة

بالاصحة

الأدوات

كرة سلة

أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء

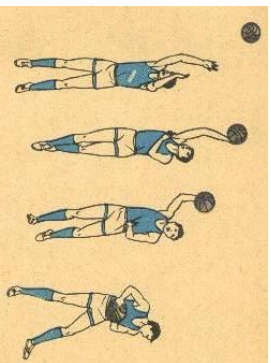
ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

صورة للمهارة + كرة سلة



متابعة الكرة المرتدة من السلة وهي على نوعين:

1- متابعة دفاعية :

- 1- مراقبة الخصم ومحاولة منعه من اتخاذ مكان مناسب للمتابعين
- 2- الاحتفاظ بالركبتين في وضع الانتاء والقدمين متباعدتين
- 3- مد الذراعين والذراعين بالركبتين عند الوثب لأعلى
- 4- أن يكون الجسم منتصب في الهواء لأخذ أكبر مساحة ممكنة
- 5- خطف الكرة باليدين معا بإحكام وبقوة
- 6- حماية الكرة والهبوط على القدمين ثم ملاحظة الملعب واللاعبين والزملاء وتبرير الكرة

2- متابعة هجومية: وتكون الحركة بعد الوثب إلى أعلى نقطة يمكن الوصول إليها كما يلي :

- مسك الكرة بشكل مؤقت في قمة الوثبة .
- توجيه الكرة الممسوكة نحو الهدف بواسطة مد المرفق ونشر الأصابع المثنية على محيط الكرة مع ثني قليل لمفصل الرسغ .
- استمرار النظر باتجاه الكرة في أثناء عملية المتابعة .

الخطوات التعليمية والتطبيقية :

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. رمي الكرة للأعلى 3م الوثب عاليًا لالتقاطها من أعلى نقطة
4. الجري اماما مع رمي الكرة للأعلى و الوثب عاليًا لالتقاطها
5. قاطرتين على جانبي السلة: قاطرة يرمي أفرادها الكرة على لوحة السلة والأخرى تقوم بالمتابعة الدفاعية مرة والهجومية مرة أخرى مع التبدل بين القاطرتين.

تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة السلة

عمل مناقشات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكيم

أن يطبق الطالب متابعة الكرة المرتدة من السلة

أن تتعزز لدى الطالب تقبل التعليمات بما يضبط اللعب

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية

أن يشارك في مناقشات مصغرة

أن يمارس الطالب بعض مهام التحكيم

أن يوازي الجسم حركة الرجوع إلى حالة الطبيعية بعد الإجهاد

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

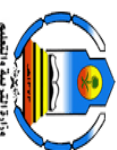
ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

الوحدة: كرة السلة  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



## الإرتكاز الخلفي

### إجراءات التدريس

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ ببدء اللعبة تهيئة  
البن للأنشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن يؤدي الطالب حركة الإرتكاز  
الخلفي

أن يقدر الطالب قيمة الروح الرياضية  
المنبثقة من الخلق الإسلامي أثناء  
النشاط البدني

أن تتعزز لديه روح المنافسة  
المحمودة مع زملائه أثناء النشاط  
البدني

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة  
أن يشترك الطالب في منافسات  
ممنوعة

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حالته الطبيعية بعد الإجهاد

يقسم الفصل إلى مجموعتين تحاول كل مجموعة تمير الكرة بين أفرادها أكبر عدد من المرات

- (:)
- (:)
- (:)
- (:)

(وقوف مواجِه - سند الدين على كفي الزميل ) ميل الجذع اماما مع رفع الرجل خلفا

### الإرتكاز الخلفي

الإرتكاز هو أن يحتفظ اللاعب بقلم ملامسة للأرض ويحرك الأخرى في أي اتجاه دون أن تتحرك القدم الثابتة من مكانها وهي تشبه حركة الفرجار أو فيها تكون القدمان متباعدتان - ويكون ثقل الجسم على قدم الإرتكاز (وهي القدم الثابتة - الخلفية هنا ) ويجب ملاحظة ما يلي لأداء الإرتكاز الخلفي :

- 1- القدمان متباعدتان والركبتان منتبھتان والجذع منحون ومركز ثقل الجسم منخفض
- 2- عند ابتداء الحركة يكون ثقل الجسم على القدم الخلفية الثابتة
- 3- دفع الأرض بالقدم اليسرى ليتحرك الجسم للخلف حول القدم اليمنى (الخلفية)
- 4- رفع كعب القدم اليمنى (الخلفية) لتصبح الحركة أسهل
- 5- جعل ظهر الطالب مواجها للمنافس
- 6- اتران جسم الطالب مع حماية الكرة بالجسم ثم التمرير في الاتجاه المطلوب

### الخطوات التطبيقية و التطبيقية :

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. تعليم المهارة من الوقوف
4. تعليم المهارة من المشي
5. تعليم المهارة من الجري وبمجرد استلام الكرة
6. المحاورة بالكرة مع أداء حركة الإرتكاز عند ظهور منافس فجأة
7. المحاورة بالكرة مع أداء حركة الإرتكاز عند ظهور منافس فجأة

تعريف الطلاب ببعض مواد قانون كرة السلة

منافسة في كرة السلة مع التركيز على المهارة

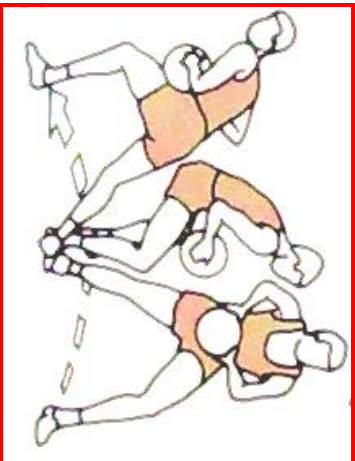
(وقوف ) رفع العقبين مع رفع اليدين أماما عليا .

كرة سلة

### أسلوب التقويم

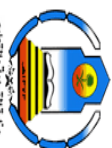
ملاحظة الأداء  
زيادة عدد التكرارات  
تصحیح الأخطاء

كرات سلة



ملاحظة الأداء  
وتصحیح الأخطاء  
تشجيع الطالب الأفضل أداء  
حث الطلاب على المنافسة  
أسئلة شقوية في قانون كرة السلة

الوحدة: كرة السلة  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



التصويب بالوثب

إجراءات التمرين

(وقوف) الجري أماما ثم الوثب بالقميين عند الإبتلاء

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتجهية  
الدين للأشظة اللاحقة  
أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتتمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن يطبق الطالب التصويب بالوثب

(وقوف) الجري أما ما تم الوثب لأعلى  
(وقوف) الجري أما ما تم الوثب لأعلى للمس لوحة هدف كرة السلة  
(وقوف- إلتقاء عرضا) ضغط الكوعين خلفا مرتين ثم مد الذراعين جانبا والضغط مرتين  
(وقوف مواجه- الديان متشابكتان أماما) رفع الرجل خلفا لعمل ميزان :

التصويب بالوثب

الخطوات الفنية :

1. يدفع الطالب الارض بالقدمين مع بسط الركبتين ليثبت عليا وقد يتم ذلك من الثبات أو بعد خطوة واحدة أو عقب الجري .
2. عندما يؤدي الطالب من الوثب لأعلى ما يمكن يصوب بمد الذراع ودفع الكرة بالأصابع باتجاه السلة مع متابعة الكرة .
3. يكون التصويب بيد واحدة أو بكفتا اليدين .

الخطوات التعليمية والتطبيقية:

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. أداء الحركة حسب الخطوات الفنية دون كرة .
4. صفائح متقابلان المسافة بينهما 6م , الوثب إلى أعلى ثم التصويب باتجاه الزميل المقابل .
5. التمرين السابق بالخطو خطوة واحدة ثم من الجري
6. استلام الكرة من تمريرة الزميل , والدوران بها على قدم الارتكاز لمواجهة السلة والتصويب من القفز .
7. التمرين السابق مع وجود مدافع سلبي ثم ايجابي .

تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة السلة

مناقشات مصفوة بين الطلاب

( وقوف ) المرجحة العمودية

أن يشارك الطالب في مناقشات مصفوة  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع الى  
حالاته الطبيعية بعد الإجهاد

أن تتعزز لديه روح المنافسة المحمودة  
مع زملائه أثناء النشاط البدني

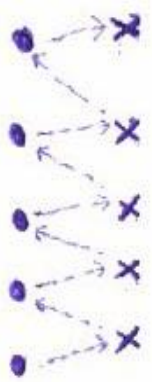
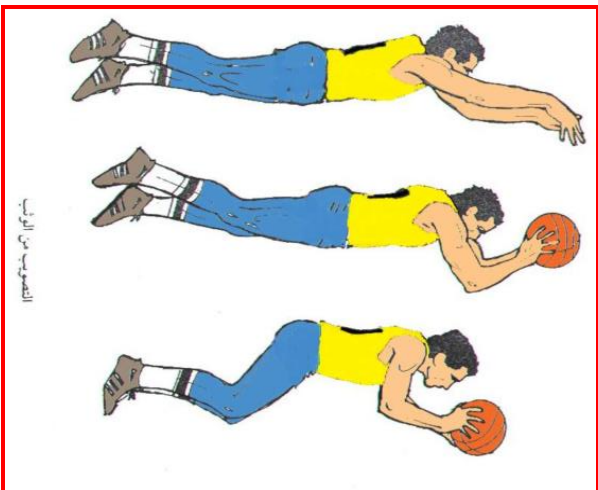
أن يقتر الطالب قيمة الروح الرياضية  
المنبثقة من الفطخ الاسلامي أثناء  
النشاط البدني

الأدوات

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء  
زيادة عدد  
التكرارات  
تصحيح الأخطاء

صورة للمهارة +كرات سلة

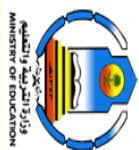


أسئلة شفوية في  
قانون كرة السلة  
حث الطلاب على  
المنافسة

ملاحظة الأداء  
وتصحيح  
الأخطاء  
تشجيع الطالب  
الأفضل أداء



الوحدة: كرة سلة  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:



التصويبة السلمية

اجراءات التدريس

(وقوف)الجرى اماما ثم الارتفاع عليا عند الإشارة

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ ببناء اللعبة تهيئة البدن  
للأنشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية لتنمية  
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أن يؤدي الطالب التصويبة السلمية

أن تتعزز لدى الطالب تقبل التعليمات  
بنا يضبط اللعب

الأدوات

ملاحظة الأداء

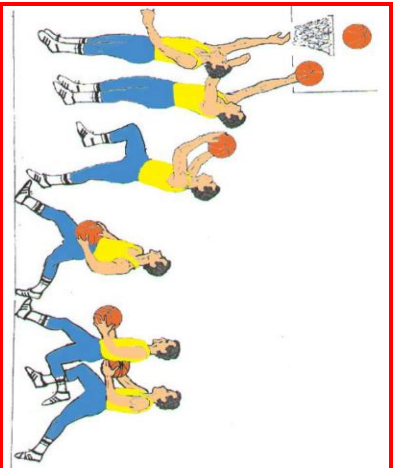
ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحیح الأخطاء

صورة للمهارة + كرة سلة



ملاحظة الأداء  
وتصحیح  
الأخطاء  
تشجيع الطالب  
الأفضل أداء  
حث الطالب على  
المنافسة

أسئلة شفهية في  
قانون كرة السلة

(وقوف الذراعين جانباً) الوتير اماما مع تحريك الذراعين لأعلى بقوة .  
(وقوف فتحة - اليدين متشابكتان ) ثني الخضع اماما أسفل .  
(وقوف الذراعين جانباً ) الجري اماما مع تحريك الذراعين عليا .  
(وقوف ) ثني الركبة اماما وخلفاً بقوة .  
(وقوف رفع الركبة اماما مع رفع الذراعين جانباً بطيئا في 4 عدات

التصويبة السلمية

1- استلام الكرة مع التقدم خطوة بالقدم اليمنى  
2- نقل الكرة أمام الكف الأيمن مع التقدم خطوة بالقدم اليسرى  
3- الارتفاع على القدم اليسرى مع تصويب الكرة على الهدف  
الخطوات التعليمية والتطبيقية :

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. أداء الحركة حسب الخطوات الفنية دون كرة .
4. التقف على كرة طيبة موضوعة على يمين السلة ثم الارتفاع عليا للمس السلة
5. نفس التمرين السابق مع تصويب كرة السلة
6. أداء التصويبة السلمية من المحاورة بالكرة
7. أداء التصويبة السلمية من استلام الكرة من الزميل
8. قاطرتان على يمين السلة مع القيام بالتصويبة السلمية والقاطرة الفائزة هي التي لها أكبر عدد من التصويبات

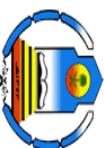
تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة السلة

عمل منافسات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكيم

(وقوف) المرجحة العمودية

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة  
أن يشارك الطالب في منافسات مصغرة  
أن يشارك الطالب بعض مهام التحكيم  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته  
الطبيعية بعد الإجهاد

## الوحدة: كرة السلة الصف: ثاني متوسط التاريخ:



### التمريرة الخطافية

#### اجراءات التدريس

يقسم الفصل إلى مجموعتين تحاول كل مجموعة تمرير الكرة بين أفرادها أكبر عدد من المرات

#### الأهداف السلوكية

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

أن يقوم التلاميذ ببدء اللعبة لتهيئة  
البن للأنشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتتبع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن يؤدي الطالب التمريرة الخطافية

أن يعزز الطالب قيمة الروح الرياضية  
المنبئة من الخلق الاسلامي أثناء  
النشاط البدني

أن تتعزز لديه روح المنافسة المحمودة  
مع زملائه أثناء النشاط البدني

أن يتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة

أن يشارك الطالب في منافسات مصفوة  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حاله الطبيعية بعد الاجهاد

#### الادوات

ملاحظة الأداء  
كرة سلة

ملاحظة الأداء  
زيادة عدد  
التكرارات  
تصحيح الأخطاء

#### صورة للمهارة +كرات سلة



(وقوف) (مواجهة) - مسك يدي الزميل (تبادل تتي الركبتين كامل  
(وقوف) (تتي الجذع اماما اسفل والضغط خلفا باليدين خارج القدمين  
(وقوف) فتحا ظهرنا الظهر) لف الجذع للتصفيق على كفي الزميل  
(وقوف) الوضع اماما - سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط  
(وقوف) مواجهة - سند اليدين على كفي الزميل) ميل الجذع اماما مع رفع الرجل خلفا  
**التمريرة الخطافية**

#### الخطوات الفنية:

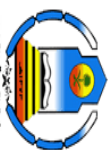
- 1- يضع التلميذ الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سنداها باليد الأخرى
  - 2- للتمرير باليد اليمنى مثلا يواجه التلميذ الزميل المستلم بالكتف الأيسر تترك اليد اليسرى  
الكرة وتتحرك اليد الممررة في شكل دائرة فوق الرأس حتى يلامس المعصم الأيمن اليمنى .
  - 3 - رفع الركبة اليمنى عاليًا للمساعدة في الوثب عاليًا .
  - 4 - عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تنفج بواسطة أصابع اليد الممررة  
وتتابع بحركة كرابجية من الرسغ
  - 5- تتي الذراع اليسرى أمام الصدر مع توجيه المرفق وذلك للحماية وحفظ التوازن.
- الخطوات التعليمية و التطبيقية:**
1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
  2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
  3. أداء الحركة حسب الخطوات الفنية دون كرة .
  4. التمرير المتبادل بين زميلين بالكرة
  5. التمرير بين زميلين مع وجود منافس اجاني
  6. أداء المهارة في تشكيلات قاطرات وصفوف
  7. المحاورة اماما وعند الإثارة التمرير مع الوثب عاليًا

تعريف الطلاب ببعض مواد قانون كرة السلة

منافسة في كرة السلة مع التركيز على المهارة

(وقوف) المرجحة العمودية

الوحدة: كرة سلة  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:



التمريرة الطويلة بيد واحدة

إجراءات التدريس

(وقوف) الجري أماما مع عمل دوائر كبيرة بالذراعين

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

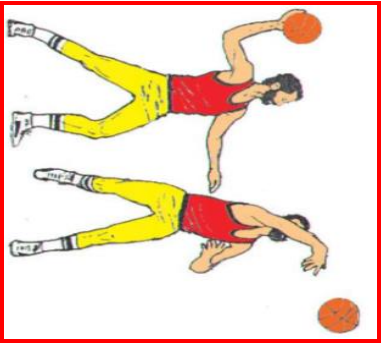
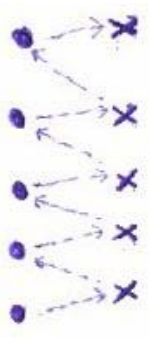
الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتنهية  
الدين للأشظة اللاحقة  
أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن يؤدي الطالب التمريرة الطويلة بيد  
واحدة

أن تتعزز لدى الطالب تقبل التعليمات بنا  
بضبط اللعب

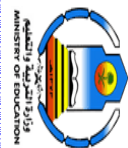
أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة  
أن يشارك الطالب في مناقشات مصغرة  
أن يمارس الطالب بعض مهام التحكم  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته  
الطبيعية بعد الإجهاد

أسلوب التقويم	الأدوات	ملاحظات
ملاحظة الأداء زيادة عدد التكرارات تصحيح الأخطاء		<p>جوس على أربع) قف الرخطين خلف (وقوف الوضع أماما) ثني الخضع أماما أسفل والضغط على القدم الأمامية (وقوف قفحا - الذراعان عاليا متباعدتان) دوران الخضع (وقوف قفحا مواجاة الذراعان أماما) قفح ذراعي الزميل مع المقاومة (:) (وقوف) الجري أماما وعند سماع الصغارة الوثب في المكان</p> <p><b>التمريرة الطويلة بيد واحدة</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. لكرة لخلف منطقة الأذن وحينما يهم اللاعب في دفع الكرة تتركها اليد الأمامية</li> <li>2. في بدء دفع الكرة ينتقل ثقل جسم اللاعب من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية ويعمل الجسم كله في قفح الكرة</li> <li>3. عند قفح الكرة يكون وزن الجسم على القدم الأمامية وتبدأ القدم الخلفية في ترك الأرض لاستمرار حركة دفع الجسم للكرة</li> <li>4. يتابع الجسم حركته في اتجاه قفح الكرة ولا يتوقف فجأة <b>الخطوات التعليمية والتطبيقية:</b></li> <li>1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب</li> <li>2. أداء نموذج للمهارة نحو جدار مع زيادة المسافة تدريجيا</li> <li>3. أداء المهارة مع زميل مع زيادة المسافة تدريجيا</li> <li>4. أداء المهارة مع زميل مع وجود منافس سلبي ثم ايجابي</li> <li>5. لعبة صغيرة (مسك ومرر) بين مجموعتين مع استخدام التمريرة الطويلة في التمرير</li> </ol> <p>تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة السلة</p> <p>عمل مناقشات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكم (وقوف) المرحة العمودية</p>
ملاحظة الأداء زيادة عدد التكرارات تصحيح الأخطاء	كرات سلة	 
ملاحظة الأداء زيادة عدد التكرارات تصحيح الأخطاء	جدار	<p>ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء</p> <p>تشجيع الطالب الأفضل أداء</p> <p>حث الطلاب على المنافسة</p> <p>أسئلة شفهية في قانون كرة السلة</p>

## الوحدة: كرة طائرة الصف: أول متوسط التاريخ:

### تعزيز الاستقبال بالساعدين

### إجراءات التدريس



المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة تهيئة  
البنين للأنشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن تتعزز لدى الطالب مهارات  
الاستقبال بالساعدين

(وقوف) (الجري بعض الملعب مع التغيير للحل عند سماع الإشارة  
(وقوف) (الجري بعض الملعب مع التغيير للوثب عند سماع الإشارة

(وقوف) - ثبات الوسط) الوقف فتحا  
(وقوف) - الأراعن أماما دوران الأراعن أماما جانبيا أسفل  
(وقوف فتحا - الأراعن جانبيا) نف الجع  
(انطاح مثل) المشي للأمام  
(وقوف نصف - مسك الرجل خلفا) الحول أماما

### تعزيز الاستقبال بالساعدين ويجب مراعاة:

- 1/ ضم الكفين أحدهما أسفل الآخر أو بجواره.
- 2/ ضرب الكرة بالساعدين من الداخل وبأكبر مساحة ممكنة .
- 3/ ثني الركبتين قبل وصول الكرة للساعدين وتبدأ حركة استقبال  
الكرة بقد الأراعين مضمومتين ومد الجسم لأعلى بمد الركبتين.
- 4/ تباعد القدمين قليلا.

### الخطوات التعليمية و التطبيقية :

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
  2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
  3. أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة.
  4. رمي الكرة لأعلى مسافة 3م ثم استقبالها من أسفل.
  5. ضرب الكرة بالأرض لترتد عاليا ثم استقبالها من أسفل.
  6. حائط ثم استقبالها من أسفل
  7. تمرير الكرة بين زميلين مع استقبال الكرة بالساعدين من أسفل.
  8. زميلين أحدهما يمرر من أعلى والأخر يستقبل بالساعدين
  9. قاطرتين أحدهما ترسل الكرة و الأخرى يستقبل أفرادها الكرة المرسلة بالساعدين
- مناقشة في الكرة الطائرة مع التركيز على المهارة  
تعريف الطلاب ببعض قوانين كرة الطائرة

### (وقوف) مرجحة الأراعين أماما عالياً.

أن يشارك في مناقشات مصفوة  
أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
التي تحكم المنافسة  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حالاته الطبيعية بعد الإجهاد

### الأنوات

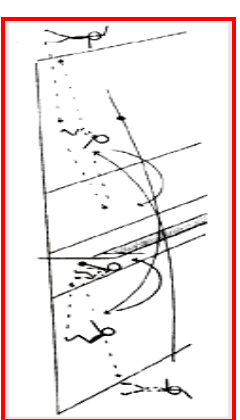
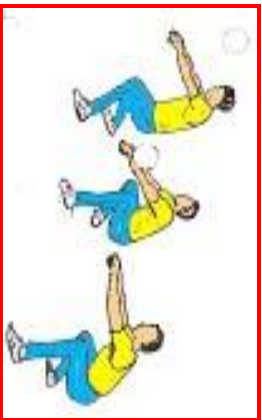
ملاحظة الأداء  
ملاحظة الأخطاء  
وتصحيح الأخطاء  
زيادة عدد  
التكرارات

ملاحظة  
الأداء  
وتصحيح  
الأخطاء

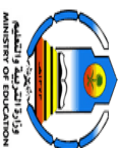
تشجيع  
الطلاب  
الأفضل أداء

حث الطلاب على  
المنافسة  
أسئلة شفوية في  
قانون الكرة  
الطائرة

### صورة للمهارة +كرة طائرة



## الوحدة: كرة طائرة الصف: أول متوسط التاريخ:



المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

### تعزيز تمرير الكرة بالأصابع

#### إجراءات التدريس

(وقوف) الجري يعرض المعلم مع التغيير للحوّل عند سماع الإشارة

(وقوف - ثبات الوسط) الوثب فتحا

(وقوف - التراجع أماما) دوران التراجعين أماما جانبيا أسفل

(وقوف فتحا - التراجع جانبيا) لف الجذع

(انطباع مثلث) المشى للأمام

(وقوف نصفا - مسك الرجل خلف) الحوّل أماما

#### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة تهيئة  
البنين للأشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن تتعزز لدى الطلاب مهارات التمرير  
بالأصابع

أن يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية  
أثناء النشاط البدني

ملاحظة الأداء  
زيادة عدد التكرارات  
تصحيح الأخطاء

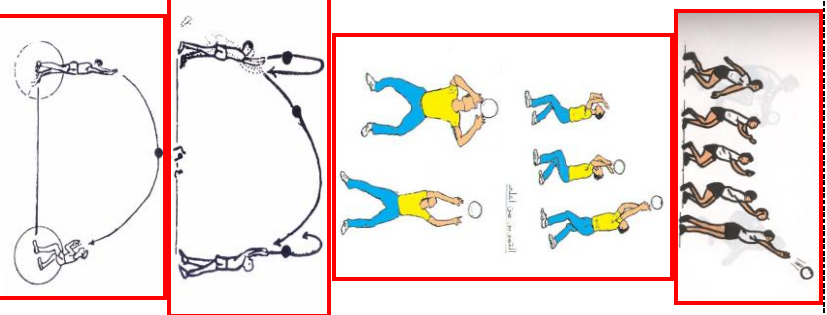
ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

تشجيع الطالب الأفضل أداء

حث الطلاب على المنافسة

أسئلة تشويقية في قانون كرة الطائرة

### صورة للمهارة + كرة طائرة



#### تعزيز تمرير الكرة بالأصابع

##### الخطوات الفنية :-

- 1/ ضرب الكرة بأطراف الأصابع وهي مفرودة
- 2/ توزيع الأصابع على سطح الكرة بدون تصلب
- 3/ ثني الركبتين عند أداء التمريرة ومدّها ومد الجسم كله خلف الكرة
- 4/ تاخذ التمريرة شكل قوس في مسارها إلى الزميل
- الخطوات التعليمية و التطبيقية :
1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين
3. أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة
4. دفع الكرة عاليا مسافة 3م ثم تمريرها من أعلى للأمام ثم إلى أعلى.
5. تمرير الكرة بين زميلين مع تنويع التمرير إلى الأمام وإلى الأعلى.
6. تمرير الكرة بين زميلين من فوق الشبكة
7. التنويع في أداء التمرير من أعلى إلى الأمام وإلى أعلى وإلى الخلف

مناقشة في الكرة الطائرة مع التركيز على المهارة

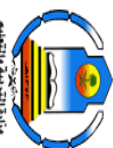
تعريف الطلاب ببعض قوانين كرة الطائرة

(وقوف) مرجحة الأراعين أماما عاليا.

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين التي تحكم المنافسة

أن يؤدي الجسم حركة الرجوع إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

الوحدة: كرة طائرة  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:



MINISTRY OF EDUCATION  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### تمرير الكرة بالأصابع من الوثب إلى الأمام

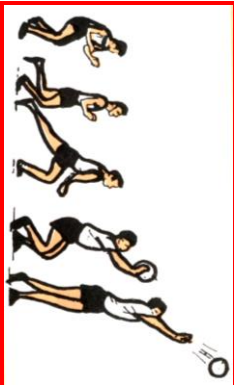
#### إجراءات التدريس

ملاحظة الأداء ملاحظة الأداء ملاحظة الأداء  
زيادة عدد التكرارات تصحيح الأخطاء  
ملاحظة الأخطاء وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطالب الأفضل أداء  
حث الطلاب على المنافسة  
أسئلة شفوية في قانون كرة الطائرة

الأهداف السلوكية  
أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتهيئة البدن للأشطة اللاحقة  
أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصفة

ملاحظة الأداء  
زيادة عدد التكرارات  
تصحيح الأخطاء

صورة للمهارة + كرة طائرة



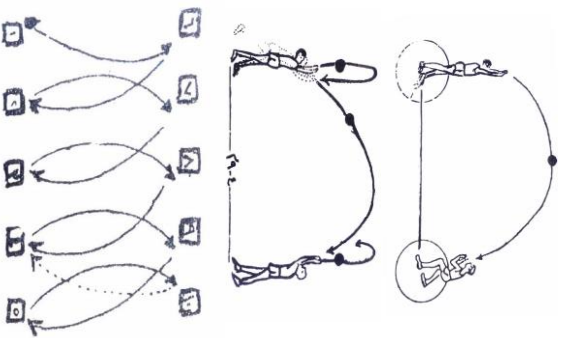
وقوف-ثبات الوسط-التحرك بالوثب جانباً.  
(وقوف فتح) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين.  
(وقوف فتح) - التراجع جانباً لف الجذع.  
(وقوف فتح) - التراجع جانباً دوران التراجعين في دوران كبيرة.  
**تمرير الكرة بالأصابع من الوثب إلى الأمام و إلى الأعلى**  
الخطوات الفنية :  
1. يبدأ الطالب بالوثب باتجاه الكرة بحيث يكون الجسم مفرد الذراعان والعضدان تشكلان زاوية قائمة والنظر في اتجاه الكرة ، الأصابع منتشرة بدون تصلب وتأخذ شكل الكرة  
2. عند وصول الطالب لأعلى نقطة بعد زاوية الوثب و أثناء ارتفاع الكرة يقوم بإداء التمرير بسهولة بإصابع الأصابع  
3. بعد نهاية التمرير يهبط الطالب على الأرض في وقفة الاستعداد لاستقبال الكرة

أن يقوم الطالب بتمرير الكرة بالأصابع من الوثب إلى الأمام  
أن يقوم الطالب بتمرير الكرة بالأصابع من الوثب إلى الأعلى

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب  
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب  
3. التمرير من أعلى للأمام نحو الحائط من مسافة 3م باستمرار  
4. التمرير نحو الحائط ثم معاودة التمرير من الوثب  
5. التمرير من أعلى بين زميلين باستمرار من مسافة 3م ، 4م ، 5م  
6. التمرير السابق من الوثب لأعلى  
7. التمرير السابق باستخدام الشبكة  
8. تعريف الطلاب ببعض القوانين الخاصة بكرة الطائرة  
عمل مناقشات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكيم

أن يتعرف الطالب على ضوابط التمرير المشروع  
أن يتعرف لدى الطالب الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني

#### صورة للمهارة + كرة طائرة



وقوف-ثبات الوسط-التحرك بالوثب جانباً.  
(وقوف فتح) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين.  
(وقوف فتح) - التراجع جانباً لف الجذع.  
(وقوف فتح) - التراجع جانباً دوران التراجعين في دوران كبيرة.  
**تمرير الكرة بالأصابع من الوثب إلى الأمام و إلى الأعلى**  
الخطوات الفنية :  
1. يبدأ الطالب بالوثب باتجاه الكرة بحيث يكون الجسم مفرد الذراعان والعضدان تشكلان زاوية قائمة والنظر في اتجاه الكرة ، الأصابع منتشرة بدون تصلب وتأخذ شكل الكرة  
2. عند وصول الطالب لأعلى نقطة بعد زاوية الوثب و أثناء ارتفاع الكرة يقوم بإداء التمرير بسهولة بإصابع الأصابع  
3. بعد نهاية التمرير يهبط الطالب على الأرض في وقفة الاستعداد لاستقبال الكرة

أن يتعرف الطالب على ضوابط التمرير المشروع  
أن يتعرف لدى الطالب الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني

(وقوف) الفني في الكرن أربع خطوات ثم التصفيق أربع مرات

أن يتعرف الطالب على ضوابط التمرير المشروع  
أن يتعرف لدى الطالب الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني



الوحدة: كرة طائرة  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### حائط الصد الفردي

### إجراءات التدريس

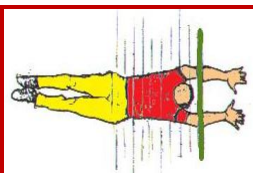
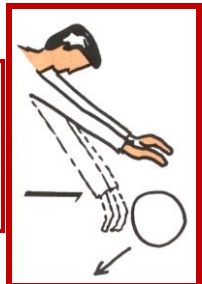
(وقوف) الجري أماما والوثب لعمل لفة كاملة عند الإشارة

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بجاء اللعبة تهيئة البدن للأهظة اللاحقة

ملاحظة الأداء  
ملاحظة الأداء  
زيادة عدد التكرارات  
تصحیح الأخطاء

صوتيات



صورة للمهارة + كرة طائرة

ملاحظة الأداء  
وتصحیح الأخطاء  
تشجيع الطالب الأفضل أداء  
حث الطلاب على المنافسة  
أسئلة شفوية في قانون كرة الطائرة

(وقوف) - انتقاء هد الترابعين عاليًا بالتبادل  
(وقوف) - الترابعان أماما) عمل دوائر متقطعة أمام الجسم.  
(وقوف فتحا-الترابعان جانبًا - ميل) التبادل لف الجع جانبًا للمس المشطين.  
(وقوف فتحا - الترابعان أماما) ثني الجع أماما أسفل والضغط بين القدمين  
(وقوف) (الترابعان جانبًا) عمل ميزان أمامي

### حائط الصد الفردي

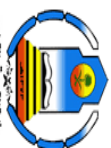
1. يتم بتحريك الطالب باتجاه الطالب الكايس ويقوم الطالب بالدفع والصعود في نفس الوقت الذي يقوم به الطالب الكايس بتنفيذ الضربة الساحقة ويتم ذلك بتحريكه تحركات جانبية حتى يصل الى عملية التأهب
  2. عند تنفيذ الضربة الساحقة يقوم الطالب برفع القدمين وتمطية جميع أجزاء الجسم وتحريك الترابعين جانبًا أسفل عاليًا ، الأصابع مفردة ومشدودة وموجفة بحيث تكون الترابعان والبدان أعلى في مستوى الحافة العليا للشبكة ويقوم الطالب لحظة لمس الكرة بإداء حركة كب للأمام من مفصل الرسغ لإخفاق هجوم المنافس
- الخطوات التعليمية والتطبيقية :**
1. أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة
  2. الوثب عاليًا أمام الشبكة من الثبات مع دفع الترابعين عاليًا
  3. أخذ خطواتين للأمام باتجاه الشبكة مع الارتقاء عاليًا في ثلاث مناطق أمام الشبكة
  4. الصد بلاعب دون كرة
  5. الصد للضربة الساحقة القادمة من المنافس
  6. منافسة بين مجموعتين في الضرب الساحق والصد الفردي

تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة الطائرة  
عمل منافسات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكيم

### (وقوف) رفع الترابعين جانبًا ببطء

أن يتعرف الطالب على ضوابط الترويح المشروع  
أن يتعزز لدى الطالب الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني  
أن يتعرف الطالب على ضوابط الترويح المشروع  
أن يتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة  
أن يشارك الطالب في منافسات مصغرة أن يمارس الطالب بعض مهام التحكم الطبيعية بعد الإجهاد  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع الى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

الوحدة: الكرة الطائرة  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



الاستقبال بالساعين من الجانب

اجراءات التدريس

(وقوف)الجري أماما ثم الوثب بقدم واحدة  
(وقوف)الجري أماما ثم الوثب بالقدمين معا

(وقوف)بنيات الوسط الوثب عاليًا في المكان

(وقوف الوضع أماما) تبادل رفع الأراعين أماما عاليًا والضغط خلفًا مرتين

(جوس طويل فتح) ثني الجذع أماما والضغط بين القدمين

(وقوف نصف)المسك القدم خلفًا الميل أماما لأقصى مسافة

(نصف جث أفقي) الاطلاق للجري أماما عند سماع صفارة و التوقف عند سماع صفارتين

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء التمارين  
تهيئة أبن للأنشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
التمهية عناصر اللياقة البدنية  
المرتبطة بالصحة

أن يؤدي الطالب الاستقبال  
بالساعين من الجانب

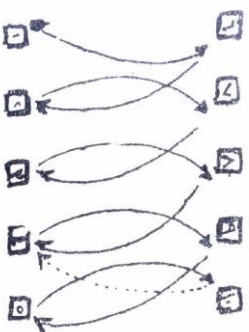
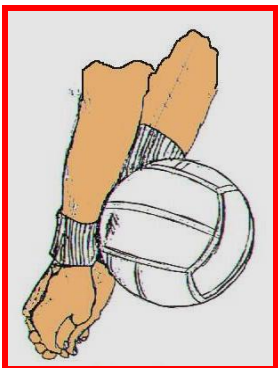
ملاحظة الأداء  
زيادة عدد  
التكرارات  
تصحيح الأخطاء

أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء

الأدوات

صورة للمهارة +كرة طائرة



ملاحظة الأداء  
وتصحيح  
الأخطاء

تشجيع الطالب  
الأفضل أداء

حث الطلاب  
على المنافسة

أسئلة شفوية  
في قانون كرة  
الطائرة

كرة طائرة : الاستقبال بالساعين من الجانب

الخطوات الفنية :-

1. ضم الكفين أحدهما أسفل الآخر أو بجواره.
  2. ضرب الكرة بالساعين من الداخل وبأكبر مساحة ممكنة .
  3. وتبدأ حركة استقبال الكرة بلف جانب الجسم تجاه الشبكة وثني الركبتين قبل وصول الكرة للساعين ثم فرد الذراعين مضمومتين ومد الجسم لأعلى بعد الركبتين.
  4. تباعد القدمين قليلا.
- الخطوات التطبيقية و التطبيقية :**
1. تمرير الكرة نحو عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
  2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
  3. أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة.
  4. رمي إلى حائط ثم استقبالها بالساعين من الجانب بعد ارتدادها
  5. زميلين أحدهما يمرر من أعلى والآخر يستقبل بالساعين من الجانب
  6. قاطرتين إحداها ترسل الكرة و الأخرى يستقبل أفرادها الكرة المرسله بالساعين من الجانب

منافسة في الكرة الطائرة مع التركيز على الاستقبال بالساعين من الجانب

تعزيز معرفة بعض القوانين التي تحكم المنافسة

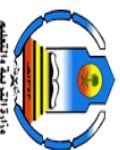
(وقوف) مرحة الأراعين أماما عليًا.

أن يشارك في منافسات مصغرة

أن يتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
التي تحكم المنافسة

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حالتة الطبيعية بعد الإجهاد





## الاستقبال بربيع اليد الداخلي

الوحدة: كرة طائرة  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:

### أهداف السلوكية

الأنشطة اللاحقة  
أن يقوم التلاميذ ببدء اللعبة لهيئة  
الدين للاشطة اللاحقة

### الاهداف السلوكية

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

أن يقوم الطلاب باستقبال الكرة بربيع  
اليد الداخلي

أن يتعرف الطالب على ضوابط الترويج  
المشروع

أن يتعزز لدى الطالب الانضباط أثناء  
ممارسة النشاط البدني

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة

أن يتشارك الطالب في منافسات مصغرة  
أن يعارض الطالب بعض مهام التحكم  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حالاته الطبيعية بعد الإجهاد

التمرير المستوع : يقسم طلاب الفصل إلى صفتين متواجهتين ومع كل طالبين مقابلين كرة ويبدأ اللعب بالتمرير المتنوع من أعلى ومن أسفل  
كرة طائرة

وقوف فتحة الوساطة (التحرك بالوثب جانبياً)  
(وقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .  
(وقوف فتحة- الذراعان جانبياً) ف الجذع.  
(وقوف فتحة- الذراعان جانبياً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة .

### الاستقبال بربيع اليد الداخلي

1- الوقوف فتحة مع ثني الركبتين وميل الجذع للإمام.  
2- الذراعان ممدودان للإمام ولأسفل بالتساع الصدر.  
3- يوضع ظهر كف اليد اليسرى في باطن كف اليد اليمنى.  
4- وتبدأ حركة استقبال الكرة بقرع الذراعين للأمام لضرب الكرة بالربيع  
الداخلي ومد الجسم لأعلى بمد الركبتين

### الخطوات التعليمية والتطبيقية :

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. أداء الطلاب وفترة الاستعداد للمهارة والمهارة بدون كرة
4. يؤدي التلميذ ضرب الكرة على الأرض ويقوم باستقبالها
5. إرسال الكرة إلى جدار ثم استقبالها عند ارتدادها
6. مع كل طالبين كرة يقوم أحدهما بالإرسال والآخر بالاستقبال.
7. مجموعتان الأولى تؤدي الإرسال والآخرى تستقبل بربيع اليد الداخلي مع التبديل في المهام.
8. نفس التمرين السابق مع تطبيق الاستقبال بربيع يد واحدة من الطعن جانبياً

عمل منافسات بين الطلاب تثبت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكم

تعريف الطلاب ببعض القوانين الخاصة بكرة الطائرة

(وقوف) النهي في المكان أربع خطوات ثم التصفيق أربع مرات

### أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

وتصحيح الأخطاء

تشجيع الطالب

الأفضل أداء

تشجيع الطالب

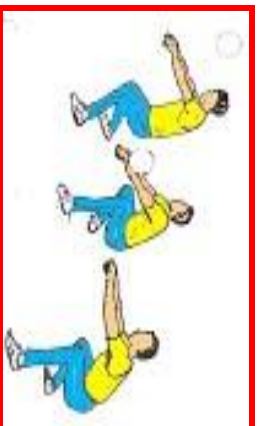
الأفضل أداء

حث الطلاب على المنافسة

أسئلة شفوية في

قانون كرة الطائرة

صور للمهارة + كرة طائرة + جدار



الوحدة: الكرة الطائرة  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



الضربة المساقطة المستقيمة

إجراءات التدريس

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

الأهداف السلوكية

أن يقوم اللاعب بأداء الضربة  
لتهيئة البدن للاشغطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات  
البنائية تنميطية عناصر  
اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن تتعزز لدى الطالب روح  
المنافسة المحمودة مع  
زملائه أثناء المنافسة

(وقوف الجري أماما ثم الوثب بقدم واحدة  
(وقوف الجري أماما ثم الوثب بالقدمين معا

(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين عاليًا  
(وقوف) الأذراعان جانبًا نف الجذع جانبًا بالتبادل  
(وقوف) الأذراعان جانبًا) ثني الجذع جانبًا  
(وقوف) الأذراع جانبًا والأخرى عاليًا) تبادل وضع الذراعين  
(وقوف) الأذراعان عاليًا) ضغط الذراعين خلفًا

كرة طائرة : الضربة المساقطة المستقيمة

- 1- القدمان متوازيتان ومتباعدتان (30-40) سم وتقل الجسم موزع عليها بالتساوي 0
- 2- مسافة الأقدام تكون من 2-3 متر تقريباً يقطنها الطالب على خطوتين الثانية أطول من الخطوة الأولى 0
- 3- وقوف الضارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة 0
- 4- يبدأ الضارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد 0
- 5- يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان منتبختان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة 0
- 6- مرحلة الارتفاع بقل الطالب ثقل جسمه من العقبين إلى بطن القدمين ثم الأمشاط وتبدأ مرحلة النزاعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتفاع بالقدمين معاً 0
- 7- مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من المرفق 0
- 8- تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه (كرباجيه) والمرفق متجه للأمام 0
- 9- الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين 0

الخطوات التعليمية و التطبيقية :

- 1- لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح بعد أن تاخذ اليد الوضع الصحيح للضربة 0
- 2- مسافة الأقدام تكون حوالي مترين يقطنها الضارب على خطوتين الخطوة الأولى 80 سم والثانية 120 سم 0
- 3- تعلق كرة فوق نقطة الارتفاع أو (يقف تلميذ طويل يضع الكرة على كتفه) على ارتفاع مناسب يحاول الطالب لمس الكرة ثم الهبوط فوق نقطة الارتفاع ثم إضافة المرحلة الخفيفة للذراع الضارب 0
- 4- يجب أن يكون اتجاه الجري بزاوية مقدارها (30-40 °) بالنسبة للخفيفة للذراع الضارب 0
- 5- يقف المعلم على كرسي ويقف بظهر الكرة إلى أعلى يديه لارتفاع بسيط بحيث تكون هذه الحركة الإعداد المناسب للتلميذ القائم بالضربة المساقطة 0
- 6- وقوف طالب يجيد الإعداد بجانب الشبكه وعلى الضارب أن يمسك الكرة ويقفها للمعد ثم يقوم بدورة بالارتفاع وأداء حركة الضربة المساقطة 0

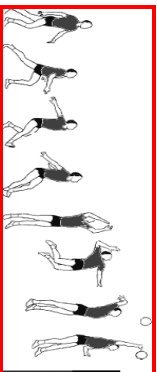
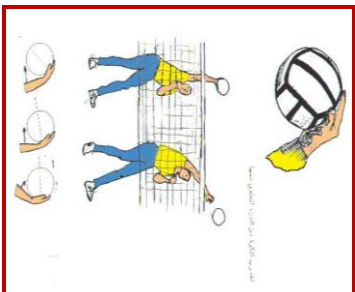
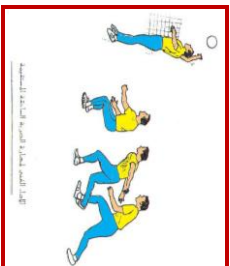
أداء منافسة مصغرة بهدف تثبيت المهارة لدى الطلاب  
تعزيز تعريف الطلاب ببعض القوانين الخاصة بالكرة الطائرة  
(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عاليًا

ملاحظة الأداء

أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

صورجات



صورة للمهارة +كرة طائرة

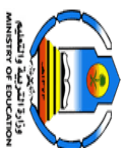
ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطالب الأفضل أداء  
حث الطلاب على المنافسة  
أسئلة شفهية في قانون كرة الطائرة

أن يشارك في منافسات  
مصغرة

أن تتعزز لديه معرفة بعض  
القوانين التي تحكم المنافسة

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع  
إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

## الوحدة: كرة طائرة الصف: أول متوسط التاريخ:



### تعزيز الإرسال

### إجراءات التدريس

#### وقوف) الجري الجانبي مع تبادل رفع الكرة عاليًا

وقوف)الأرَاعَانِ أَمَامًا) رَفْعِ الأَرَاعِينِ عَالِيًا

وقوف)الأَرَاعَانِ عَالِيًا) الصُّعْطُ خَلْفًا

وقوف)الأَرَاعَانِ عَالِيًا) ثَمَّ الجُجُجِ جَانِبًا

وقوف)الأَرَاعَانِ عَالِيًا) الجُلُوسِ فِي أَرْبَعِ عَدَاتٍ

جُلُوسِ طَوِيلًا) الأَرَاعَانِ أَمَامًا) ثَمَّ الجُجُجِ أَمَامًا لِلْمَسِّ الأَقْدَمِ بِالصُّوْلِحَانِ

#### تعزيز الإرسال

1- الإرسال من أسفل مواجه

\* يكون القدمان باتساع الحوض وإحادهما متقدمة عن الأخرى والصدر والنظر للأمام

\* أن ترتفع الكرة لمستوى الكتف مع مرجحة الذراع اليمنى خلفًا مع ثني الركبتين 90 درجة

\* تمد الركبتين مع مرجحة الذراع من الخلف لأسفل للأمام ليقابل الكف الكرة وهي على ارتفاع بين الركبة والحوض.

2- الإرسال الجانبي من أسفل

تكون مراجعة الطالب للمعلم بقلبه الأيسر

3- الإرسال المواجه من أعلى

تكون القدمان متوازيتان أو إحدهما متقدمة عن الأخرى

تمسك الكرة باليد اليسرى وترفع عاليًا أعلى من مستوى الرأس

تضرب الكرة من أعلى الرأس باليد اليمنى بحيث تكون مجوفة والذراع مفردة

#### الخطوات التطبيقية و:

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. الإرسال على جدار من زيادة المسافة تدريجياً
4. تطبيقات زوجية متنوعة لأنواع الإرسال
5. تقسيم الملعب إلى مربعات وتحديد نوع الإرسال والمربع المطلوب المرسل إليه

أداء مناقشة بهدف تثبيت المهارة لدى الطلاب

تعزيز تعريف الطلاب ببعض قوانين كرة الطائرة

وقوف) رفع الذراعين جانباً ببطء

#### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بأداء اللعبة لتهدئة  
الدين للأشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتتميم عناصر اللياقة البدنية  
المرتبطة بالصحة

أن تتعزز لدى الطلاب مهارات  
الإرسال بالتواضع

أن يتعامل مع الفوز والخسارة  
بإيجابية أثناء الأنشطة البدنية

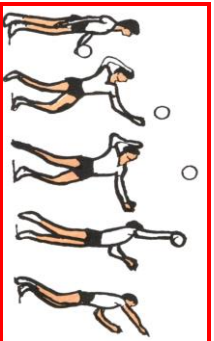
أن يشترك في مناقشات مصفزة

أن تتعزز لديه معرفة بعض  
القوانين التي تحكم المنافسة

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حالاته الطبيعية بعد الإجهاد

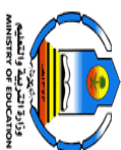
المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

#### صورة للمهارة+كرة طائرة



- ملاحظة الأداء
- وتصحیح الأخطاء
- عدد أنواع الإرسال التي تعلمتها ؟
- حقت الطلاب على المنافسة
- أسئلة شفوية في قانون الكرة الطائرة

## الوحدة: كرة قدم الصف: أول متوسط التاريخ:



### امتنصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

#### إجراءات التدريس

يقوم الفصل إلى مجموعتين تقوم كل مجموعة بتمرير الكرة بين أفرادها والمجموعة التي يقوم أفرادها بخمس تمريرات متتالية تحسب لهم نقطة ويفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط

#### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتهيئة البدن للانظمة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية لتتعمق عضلات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

#### أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء  
ملاحظة التكرارات  
وعدد التصحيح الأخطاء  
كرات

كرة قدم

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

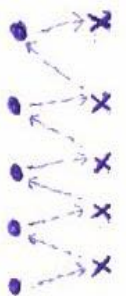
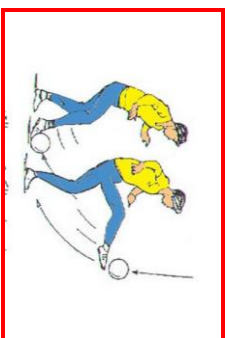
وتصحيح الأخطاء

تشجيع الطالب  
الأفضل أداء

حث الطلاب على  
المنافسة

أسئلة شفوية في  
قانون كرة القدم

صورة للمهارة +كراتك فقدم



#### امتنصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

1. تكون رجل الارتكاز خلف الكرة .
  2. ترفع قدم الامتنصاص عاليا نحو الكرة .
  3. عند وصول الكرة باتجاه القدم وقبلها بلحظة تخفض القدم قليلا إلى أن يتم الامتنصاص بوجه القدم الأمامي، وفي هذه الحالة يكون نصف جسم التلميذ الأعلى مستقيما قليلا إلى الأمام بينما تحافظ الذراعان على التوازن
  4. شي ركبة رجل الارتكاز قليلا لتسهيل عملية الامتنصاص .
- الخطوات التعليمية والتطبيقية:**
1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
  2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب ويقوم الطالب برمي الكرة عاليا ثم امتصاصها بوجه القدم بعد ارتدادها من الأرض لمرة واحدة .
  3. نفس التمرين السابق ولكن دون أن تلمس الكرة الأرض .
  4. يقوم أحد الطلاب برمي الكرة نحو زميلة ليقوم الآخر بامتصاصها بقدمه.
  5. يقوم الطالب برمي الكرة نحو الجدار لترتد من ويقوم بامتصاصها بوجه قدمه دون أن تلمس الأرض
  6. الربط بين مهارة رمية التماس و امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مصنفة مصغرة بين الطلاب في كرة القدم مع التركيز على المهارة

تعريف الطالب بعض القوانين الخاصة بكرة القدم

(وقوف) رفع الركبة عاليا للتصفيق تحتها

أن يؤدي الطالب امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

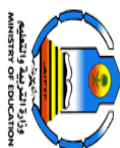
أن يتعمل الطالب مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني

أن يشترك الطالب في مناقشات مصنفة

أن تتزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

## الوحدة: كرة قدم الصف: أول متوسط التاريخ:



### رمية التماس

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

### أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

كرات

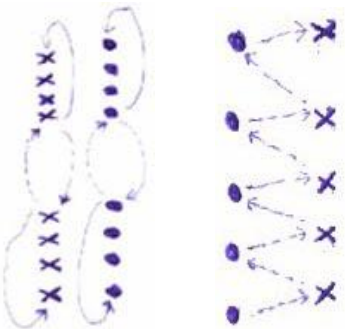
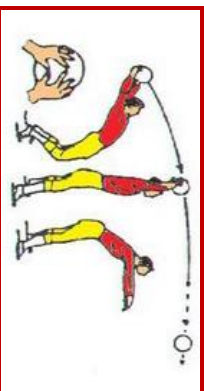
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

تشجيع الطلاب الأفضل أداء

حث الطلاب على المنافسة

أسئلة شفهية في قانون كرة القدم

صورة للمهارة + كرات + قلم



### إجراءات التدريس

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ ببناء اللعبة

تهيئة البين للأشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات

الاجتية لتنمية عناصر اللياقة

الاجتية المرتبطة بالصحة

يقوم التلاميذ ببناء اللعبة

تهيئة البين للأشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات

الاجتية لتنمية عناصر اللياقة

الاجتية المرتبطة بالصحة

أن يتعلم الطلاب مع الفوز

والخسارة بإيجابية أثناء النشاط

الاجتية

أن يتعلم الطلاب معرفة

ضوابط اللبس الشرعي

أن يتعلم الطلاب معرفة

ضوابط اللبس الشرعي

أن يتعلم الطلاب معرفة

ضوابط اللبس الشرعي

أن يتعلم الطلاب معرفة

ضوابط اللبس الشرعي

أن يتعلم الطلاب معرفة

ضوابط اللبس الشرعي

أن يتعلم الطلاب معرفة

ضوابط اللبس الشرعي

أن يتعلم الطلاب معرفة

ضوابط اللبس الشرعي

أن يتعلم الطلاب معرفة

ضوابط اللبس الشرعي

أن يتعلم الطلاب معرفة

ضوابط اللبس الشرعي

أن يتعلم الطلاب معرفة

ضوابط اللبس الشرعي



الجمهورية العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الهيئة العامة للتربية والتعليم  
بجازان  
مدرسة .....

الوحدة: كرة قدم  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:

## ضرب الكرة بالرأس من الحركة

### إجراءات التدريس

(وقوف) المشي بوضوح عند سماع صفارة والتغيير للجري عند سماع صفارتين

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لهيئة البدن والأنشطة اللاحقة  
أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية لتلبية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

(وقوف) ثبات الوسط - الكرة أمام القدمين (الوثب من فوق الكرة)  
(وقوف) - النزاعان أماما مسك الكرة (رفع النزاعين عاليًا)  
(وقوف) - الكرة خلف الجسم (ميل الجذع أماما مع رفع النزاعين خلفًا عاليًا)  
(وقوف) رمي الكرة لأعلى ثم الوثب لضربها بالرأس

ضرب الكرة بالرأس من الحركة

أن يؤدي الطالب ضرب الكرة بالرأس من الحركة

الخطوات الفنية:

- 1- تضرب الكرة بالجبهة
- 2- يجب أن تكون العينان مفتحتان عند ضرب الكرة
- 3- يجب أن تضرب الكرة من منتصفها حتى تسير الكرة في الاتجاه المطلوب وان أمكن تضرب من الجزء العلوي وليس من أسفلها
- 4- تنتهي الركبتان وبميل الجذع خلفًا قبل ضرب الكرة و يمرج للأمام لضرب الكرة ويستمر في الحركة الأمامية بعد ضرب الكرة
- 5- ترتفع النزاعان جانبًا بطفة لحفظ التوازن

أن يدرك الطالب أن الرياضة وسيلة وليست غاية

أن يمارس القيادة أثناء النشاط البدني

- 1- عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
- 2- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
- 3- رمي الكرة عاليًا فوق الرأس ثم محاولة ضربها بالجبهة .
- 4- تنطيط الكرة نحو الحائط ثم ضربها بالرأس .
- 5- رمي الكرة لزميل عاليًا لضربها بالرأس نحو الزميل مع تباعد المسافة بالتدرج
- 6- رمي الكرة لزميل عاليًا لضربها بالرأس نحو الزميل التي يرميها الزميل الجري
- 7- أماما يضرب بالرأس الكرة المرتدة من الأرض التي يرميها الزميل

تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة القدم

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة

عمل منافسات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكيم

أن يشارك الطالب في منافسات مصغرة أن يمارس الطالب بعض مهام التحكيم أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

(وقوف) المشي في المكان أربع خطوات ثم التصفيق أربع مرات .

أسلوب التقويم	الأدوات
ملاحظة الأداء	كرات قدم
ملاحظة الأداء	
زيادة عدد التكرارات	
تصحيح الأخطاء	

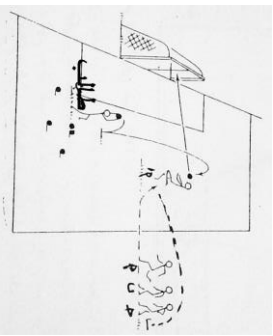
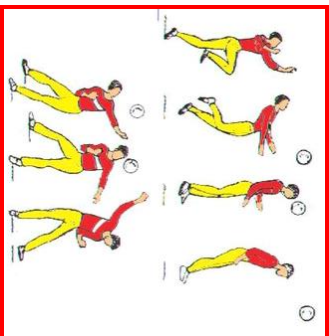
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

تشجيع الطالب الأفضل أداء

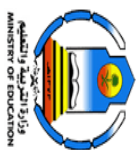
حث الطلاب على المنافسة

أسئلة شفوية في قانون كرة القدم

صورة للمهارة بمرات يتم



الوحدة: كرة قدم  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



ضرب الكرة بالرأس من الوثب

إجراءات التدريس

(وقوف) الحري أماما مع تبادل التمرير مع الزميل المجاور

(وقوف) – الكرة بين الرجلين ( الوثب للامام والكرة بين الرجلين  
(وقوف) – الكرة أمام الصدر ) عمل دوائر بالترتيب أمام الجسم  
(وقوف) – الكرة بين الرجلين ) رفع الرجلين عالياً ولمس الكرة للأرض خلف الرأس  
(وقوف) رمي الكرة لأعلى ثم الوثب لضربها بالرأس

الخطوات الفنية:

- ١- تضرب الكرة بالجبهة.
- ٢- يجب أن تكون العينين مفتوحتان.
- ٣- يجب أن تضرب الكرة من منتصفها.
- ٤- تنثني الركبتان ويميل الجسم للخلف قبل ضرب الكرة.
- ٥- ترتفع الذراعان جانباً ببطء لحفظ التوازن.

الخطوات التعليمية و التطبيقية:

- ١- عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
- ٢- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
- ٣- رمي الكرة عالياً فوق الرأس ثم محاولة ضربها بالجبهة.
- ٤- تنطيط الكرة بالرأس عدة مرات
- ٥- رمي الكرة نحو الحائط ثم ضربها بالرأس
- ٦- رمي الكرة لزميل عالياً ليضربها بالرأس نحو زميل آخر
- ٧- رمي الكرة لزميل عالياً ليضربها بالرأس مع وجود مدافع سلبي
- ٨- رمي الكرة عالياً إلى الزميل ليضربها بالرأس من الوثب تجاه المرمى

مناقشة في كرة القدم مع التركيز على المهارة

تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة القدم

(وقوف) رفع الكرة عالياً للتصفيق تحتها

الأهداف السلوكية

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتهدئة  
البدن والأنشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
تنموية عناصر اللياقة البدنية  
المرتبطة بالصحة

أن يؤدي الطالب ضرب الكرة  
بالرأس من الوثب

أن يتعامل الطالب مع الفوز  
والخسارة بإيجابية أثناء النشاط  
البدني

أن يشترك الطالب في مناقشات  
مصنفة

أن تتزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضورية التي تحكم المنافسة

أن يؤدي الجسم حركة الرجوع إلى حالته  
الطبيعية بعد الإجهاد

الأدوات

كرات قدم

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

كرات قدم

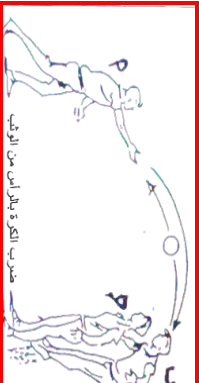
ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

تشجيع الطالب  
الأفضل أداء

حث الطلاب على  
المنافسة

أسئلة شفوية في  
قانون كرة القدم

صورة للمهارة + كرات قدم



## الوحدة: كرة قدم الصف: أول متوسط التاريخ:



وزارة التعليم  
MINISTRY OF EDUCATION

### مهارات الخداع

إجراءات التدريس (وقوف) الجري الزجاجي بالكرة بين الأقدام

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ ببدء التمرين تهيئة  
البنين للانشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتتمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن يؤدي الطلاب مهارات الخداع

أسلوب التقويم  
ملاحظة الأداء  
كرات قدم  
أفصاح

ملاحظة الأداء  
وعدد التكرارات  
وتصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطلاب  
الأفضل أداء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطلاب  
الأفضل أداء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطلاب  
الأفضل أداء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطلاب  
الأفضل أداء

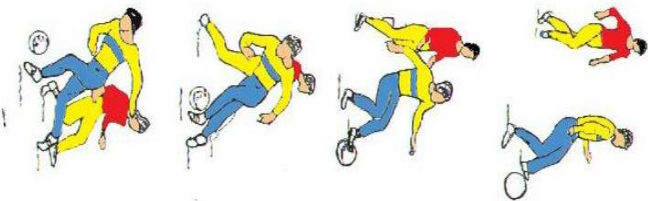
ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطلاب  
الأفضل أداء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطلاب  
الأفضل أداء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطلاب  
الأفضل أداء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطلاب  
الأفضل أداء

صورة للمهارة +كرات قدم



(وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً مع شداها ثم التبديل  
(وقوف ثبات الوسط – الكرة أمام القدمين) الوثب من فوق الكرة  
(وقوف فتحاً – الذراعين عاليًا مسك الكرة) المرجحة الدائرية – جانباً أسفل – جانباً عاليًا  
(وقوف فتحاً – الذراعين عاليًا مسك الكرة) ثني الخدع أماماً أسفل ولمس الكرة علي الأرض  
(وقوف) الجري بالكرة مع إيقافها فجأة عند سماع الصفارة

### كرة قدم: مهارات الخداع

الخداع بالعينين: بحيث ينظر الطالب إلى جهة معينة ليوهم الخصم ثم يتحرك إلى اتجاه معاكس  
الخداع بالجسم: بحيث يتجه رأس الطالب وجذعه إلى جهة معينة ثم يتحرك إلى اتجاه معاكس  
الخداع بالرجلين: بحيث يأخذ الطالب خطوة إلى الجانب الأيمن ثم يتحرك إلى اليسار  
الخداع بتغيير السرعة وتغير الاتجاه  
**الخطوات التعليمية والتطبيقية:**  
التدريب على تحريك الجسم لأداء الخداع والمحاورة حسب الخطوات التالية:

١) دون كرة من الثبات

٢) دون كرة من المشي ثم الجري

٣) باستعمال كرة دون منافس من الثبات

٤) باستعمال كرة دون منافس من المشي ثم من الجري

٥) باستعمال كرة مع وجود منافس سلبى

٦) باستعمال كرة مع وجود منافس إيجابى

عمل مباراة بين فريقين وتطبيق المهارات السابقة

تعريف الطلاب بعض القوانين الخاصة بكرة القدم

(وقوف) المشي في المكان أربع خطوات ثم التحقق أربع مرات .

أن تتعزز لديه روح المنافسة المحمودة  
مع زملائه أثناء النشاط البدني

أن يشارك الطلاب في مناقشات مصفونة

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته  
الطبيعية بعد الإجهاد



## الوحدة: كرة قدم الصف: أول متوسط التاريخ:



### التصويب من الثبات

### اجراءات التدريس

(وقوف) الجري الزجاجي بالكرة بين الأقسام

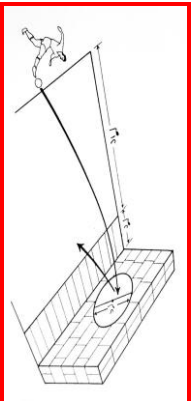
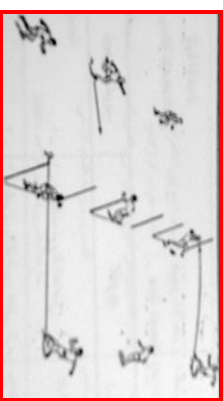
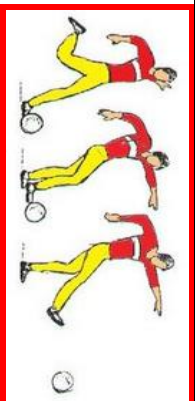
المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء التمرين  
تلبيةً للبين للأشطة اللاحقة  
أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتتميم عناصر اللياقة البدنية  
المرتبطة بالصحة

ملاحظة الأداء  
زيادة عدد  
التكرارات  
تصحيح الأخطاء

كرات قدم



صورة للمهارة+ كرات قدم + جدار + عصي أو صولجانات أو أقلام

(وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً مع شدّها ثم التبديل  
(وقوف ثبات الوسط – الكرة أمام القدمين) الوثب من فوق الكرة  
(وقوف فتحاً – مسك الكرة عالياً) المرجحة الدائرية – جانباً أسفل – جانباً عالياً  
(وقوف فتحاً – الذراعين عالياً مسك الكرة) ثني الخضع أماماً أسفل ولمس الكرة على الأرض  
(وقوف) الجري بالكرة مع تبادل التمرير مع الزميل المجاور عند سماع الصفارة

### التصويب من الثبات

ويجب مراعاة :

1. التركيز وعدم التسرع
2. الدقة والقوة للتصويب
3. ارتفاع الكرة وهي مصوبة إلى المرمى
4. الزاوية التي تصوب إليها الكرة
5. استخدام عنصر المفاجأة والخداع
6. مراقبة حارس المرمى واستغلال نقاط الضعف فيه

### الخطوات التعليمية والتطبيقية:

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. التصويب على جدار
4. التصويب من الثبات بين زميلين.
5. التصويب من الجهتين على حارس يقف بين عصاتين أو صولجانين .
6. التصويب على المرمى من الثبات من مسافة ١٥ متر .
7. زيادة مسافة التصويب إلى ٢٠ متر .
8. رسم دائرة على جدار ومعرفة دقة تصويب الطلاب على الدائرة

تعريف الطلاب بعض القوانين الخاصة بكرة القدم  
عمل مباراة بين فريقين وتطبيق المهارات السابقة

(وقوف) المشي في المكان أربع خطوات ثم التصفيق أربع مرات .

أن يصوب الطلاب الكرة من الثبات

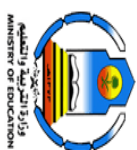
أن تتعزز لديه روح المنافسة  
المحمودة مع زملائه أثناء النشاط  
البدني

أن يشارك الطالب في منافسات  
مصغرة

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حالته الطبيعية بعد الإجهاد

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطالب  
الأفضل أداء  
حث الطلاب على  
المنافسة  
أسئلة شفهية في  
قانون كرة القدم

الوحدة: كرة قدم  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



التمريرة الطويلة

إجراءات التدریس

(وقوف) الحربي أماما مع تبادل التمرير مع الزميل المجاور

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء التمرير للهيئة التي لا لاخطئة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمريرات البدنية التنموية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أن يطبق الطالب التمريرة الطويلة

(وقوف) – الكرة بين الرجلين (الوثب للأمام والكرة بين الرجلين)  
(وقوف) – الكرة أمام الصدر (عمل بوابر بالذراعين أمام الجسم)  
(وقوف) – الكرة بين الرجلين (رفع الرجلين عاليًا ولمس الكرة للأرض خلف الرأس)  
(وقوف) رمي الكرة لأعلى ثم الوثب عاليًا لمسكها باليدين

التمريرة الطويلة

وتستخدم في كسب مساحات كبيرة من الملعب لتخطي الكرة العديد من المدافعين

وتستخدم أيضا في تغيير اتجاه اللعب والكرات العرضية وغالبا ما يستخدم وجه القدم الأمامي الداخلي في هذه التمريرة

الخطوات التعليمية و التطبيقية :

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. أداء المهارة بدون كرة
4. ركل الكرة نحو الحائط عدة مرات من مسافة قريبة
5. ركل الكرة نحو منطقة معينة على جدار
6. ركل الكرة نحو الزميل من مسافات متوسطة
7. ركل الكرة نحو الزميل من مسافات بعيدة

مناقشة في كرة القدم مع التركيز على التمريرة الطويلة

تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة القدم

(وقوف) رفع الركلة عاليًا للتصفيق تحتها

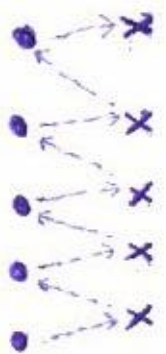
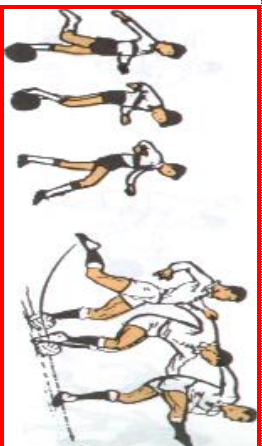
أن يشارك الطالب في مناقشات مصفورة

أن تتغز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

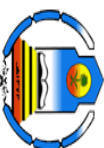
كرات قدم	كرات قدم
ملاحظة الأداء	ملاحظة الأداء
زيادة عدد التكرارات	زيادة عدد التكرارات
تصحيح الأخطاء	تصحيح الأخطاء
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء
تشجيع الطالب الأفضل أداء	تشجيع الطالب الأفضل أداء
حث الطلاب على المنافسة	حث الطلاب على المنافسة

صورة للمهارة + كرات قدم + جدار



أسئلة شفوية في قانون كرة القدم

الوحدة: كرة قدم  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:



## الركلة الحرة المباشرة والغير مباشرة

### اجراءات الشدريس

(وقوف) الجري أمام ثم المشي مع رفع الركبة عاليا

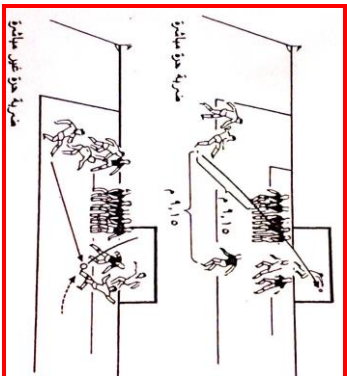
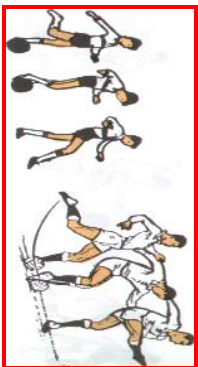
المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتهيئة البدن للأنشطة اللاحقة

أن يوزي التلاميذ التمرينات البدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

ملاحظة الأداء  
زيادة عدد التكرارات  
تصحيح الأخطاء  
ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
تشجيع الطلاب الأفضل أداء



كرة + كرات لهم

أسئلة شفهية في قانون كرة القدم

أن يتعرف الطلاب على الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة

أن يدرك الطالب أن الرياضة وسيلة وليست غاية

أن يمارس القيادة أثناء النشاط البدني

### خطوات تعليمية وتطبيقية:

- 1- عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
- 2- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
- 3- تدريبات للعب الضربة الحرة بدون مدافعين
- 4- تدريبات للعب الضربة الحرة بوجود مدافعين سلبيين
- 5- تدريبات للعب الضربة الحرة بوجود مدافعين إيجابيين
- 6- تكتيكات متنوعة للتغلب على حائط الصد
- 7- تكتيكات متنوعة لكسر التسلل

تعريف الطلاب ببعض القوانين الخاصة بكرة القدم

عمل مناقشات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكيم

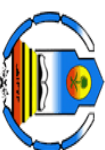
(وقوف) الشفي في الكان أربع خطوات ثم التمهيق أربع مرات.

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة

أن يشارك الطلاب في مناقشات مصغرة أن يمارس الطلاب بعض مهام التحكيم

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

الوحدة: كرة قدم  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:



امتنصاص الكرة بالصدر

أهداف التدریس

وقوف الجري أمام ثم المشي مع رفع الركبة عالية

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ ببناء اللعبة لتهيئة  
البنين للاشغطة اللاحقة  
أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتفدية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن يؤدي الطالب امتصاص الكرة بالصدر

ملاحظة الأداء

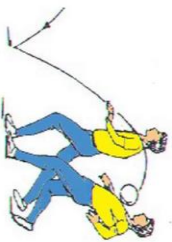
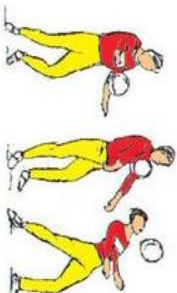
زيادة عدد  
التكرارات  
تصحیح الأخطاء

كرات قدم

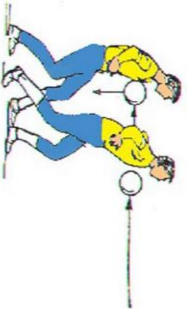
وقوف - الكرة بين الرجلين ( الوثب للأمام والكرة بين الرجلين )  
( وقوف - الكرة أمام الصدر ) عمل دو اير بالذراعين أمام الجسم  
( وقوف فتحاً - الذراعين عاليًا مسك الكرة ) ثني الجذع أمام أسفل لمس الأرض بالكرة  
( وقوف ) الجري بالكرة مع إيقاف الكرة عند سماع صفارة  
( وقوف ) الجري بالكرة مع إيقاف الكرة عند سماع صفارة

امتصاص الكرة بالصدر

ملاحظة الأداء  
زيادة عدد  
التكرارات  
تصحیح الأخطاء  
وتصحیح الأخطاء  
تشجيع الطالب  
الأفضل أداء

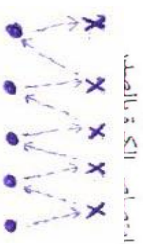


امتصاص الكرة المرتدة من الأرض بالصدر



ملاحظة الأداء  
زيادة عدد  
التكرارات  
تصحیح الأخطاء  
وتصحیح الأخطاء  
تشجيع الطالب  
الأفضل أداء

صورة للمهارة + كرات لقدم



الخطوات التعليمية والتطبيقية:

- 1- عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
- 2- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين
- 3- القيام بالمهارة دون الكرة
- 4- يقوم الطالب برمي الكرة عاليًا لمسافة مترين ثم امتصاصها بالصدر
- 5- يقوم الطالب بتنطيط الكرة عاليًا عدة مرات ثم امتصاصها بالصدر
- 6- يقوم طالب برمي الكرة نحو الزميل لترتد من الأرض ويقوم بامتصاصها
- 7- يقوم طالب برمي الكرة نحو الزميل مباشرة ويقوم بامتصاصها

أن يدرك الطالب أن الرياضة وسيلة  
وليس غاية

أن يمارس القيادة أثناء النشاط البدني

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة

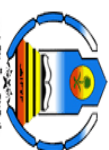
تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة القدم

عمل منافسات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكم

أن يشارك الطالب في منافسات مصغرة  
أن يمارس الطالب بعض مهام التحكم  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته  
الطبيعية بعد الأجهاد

( وقوف ) المشي في المكان أربع خطوات ثم التصفيق أربع مرات

الوحدة: كرة قدم  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



## امتنصاص الكرة بالقدم

### أهداف التدريس

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء التمرين تهيئة  
البنين للأشطة اللاحقة  
أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتسمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

وقوف) الجري أمام عرض الملعب مع رفع الركبة عاليا

(وقوف) الكرة أمام الصدر) الوثب عاليا

(وقوف) – النزاع جانباً مسك الكرة) تبادل نقل الكرة بين اليدين  
(وقوف فقط) – النزاع عالياً مسك الكرة) تبادل ثني الجذع جانباً  
(وقوف) الجري بالكرة مع زيادة سرعة الجري عند سماع صفارتين

### امتنصاص الكرة بالقدم

الخطوات الفنية:-

- 1- يكون الجسم مستقيماً وترفع ركبة ساق التنفيذ عالياً مشكلة زاوية قائمة نحو الكرة .
- 2- قبل وصول الكرة نحو القدم بالخطوة وبأول لمسة يتم سحب الرجل بورد الركبة لأسفل شيئاً فشيئاً حتى تصل القدم الأرض وبذلك تسير الكرة متدرجة على الأرض .
- 3- يمكن عدم ترك الكرة تسقط على الأرض لاستخدامها في التمرير أو التصويب .

### الخطوات التعليمية و التطبيقية :

- 1- عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
- 2- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
- 3- القيام بالمهارة بدون كرة .
- 4- يقوم الطالب برمي الكرة عالياً لمسافة مترين ثم امتصاصها بالقدم .
- 5- يقوم الطالب بتطبيق الكرة على القدم عدة مرات ثم امتصاصها
- 6- يقوم الطالب برمي الكرة نحو زميله الذي يقوم بامتصاصها بالقدم .
- 7- صفين متواجهين يقوم أحد الصفين بلعب كرة عالية ويقوم الصف الآخر بامتصاص الكرة بالقدم مع تبديل المل.

مناقشة في كرة القدم مع التركيز على المهارة

تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة القدم

(وقوف) المشي في المكان أربع خطوات ثم التصفيق أربع مرات .

أن يعثر الطالب في مناقشات مصورة

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضورية التي تحكم المناقشة

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته الطبيعية  
بعد الإجهاد

الوحدة: كرة قدم  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:

### الأدوات

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

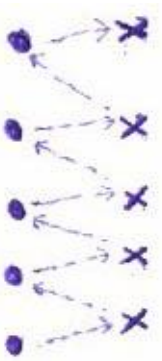
كرات قدم

تشجيع الطالب الأفضل أداء

حث الطلاب على المنافسة

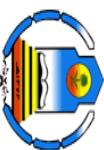


### امتنصاص الكرة بالقدم



أسئلة شفوية في قانون كرة القدم

الوحدة: ألعاب قوى  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:



تعزيز الوثب الثلاثي

إجراءات التدريس

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة  
لتهيئة الدن للاضطرحة اللاحقة

أن يطوي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتنمية عناصر الياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن يتعرف الطالب على المصطلحات  
التي تتعلق بالوثب الثلاثي

أن يتعرف الطالب على المصطلحات  
التي تتعلق بالوثب الثلاثي

أن يتعرف الطالب على المصطلحات  
التي تتعلق بالوثب الثلاثي

أن يتعرف الطالب على المصطلحات  
التي تتعلق بالوثب الثلاثي

أن يتعرف الطالب على المصطلحات  
التي تتعلق بالوثب الثلاثي

أن يتعرف الطالب على المصطلحات  
التي تتعلق بالوثب الثلاثي

وقوف (وقوف أرمي) المصما أماما ثم الوثب فوقها

وقوف (وقوف أوجه) مسك العصا من الطرفين وهما عموديتان على الأرض تبادل لف العصابتين للجانين 180° (جلوس) طويل (ظهورا) ظهور (انتقاء) مسك طرفي العصابتين خلفا رفع الرجلين معا عاليا (وقوف) ظهورا (ظهورا) (العصابتين) متوازيتان على جانبي الجسم تبادل الطعن جانبيا مع رفع الذراع الذي جهة الطعن جانبيا عاليا

(انتقاء) (وجه) مسك طرفي العصابتين أمام الجسم (الوثب في المكان)  
(جلوس) طويل (ظهورا) ظهور (انتقاء) مسك طرفي العصابتين معا أفقيا عاليا) ميل الخنجر أماما وخطا بالتبادل مع الزميل

**هوى: الوثب الثلاثي الخطوات الفنية:**

- 1- مرحلة الاقتراب : وتكون بالجري
- 2- مرحلة الارتقاء والطيوان : يؤدي الطالب ثلاث وثبات منفصلة الأولى هي الحجة وفيها يتم الارتقاء بإحدى القدمين من الأرض للأمام ولاعلى، مع نقل ثقل الجسم في نفس الاتجاه والهبوط على نفس قدم الارتقاء (الثانية هي الخطوة : وفيها يتم الارتقاء بإحدى القدمين مع طيران الجسم في الهواء والهبوط على القدم الأخرى والثالثة هي الوثبة : وفيها يتدفع الجسم في الهواء بواسطة الدفع بإحدى القدمين
- 3- مرحلة الهبوط : في حفرة الوثب  
**الخطوات التعليمية والتطبيقية**
1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. يقوم الطلاب بالجري ثم عمل حجة على العصى الملقاة على الأرض.
4. يقوم الطلاب بالجري ثم عمل حجة فخطوة على العصى الملقاة على الأرض.
5. يقوم الطلاب بالجري ثم عمل حجة فخطوة فوثبة.
6. يقوم الطلاب بتأدية المهارة كاملة لأبعد مسافة.
7. تقسيم الطلاب بشكل زوجي ويقوم كل طالبين بتعلم المهارة في جزء من الملعب مع الإشراف عليهم وتصحيح الأخطاء
8. تاليد المهارة من قبل الطلاب مع تصحيح الأخطاء

تعريف الطالب بقانون الوثب الثلاثي

(وقوف) المسمى في المكان

عصى

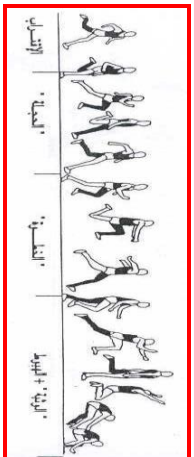
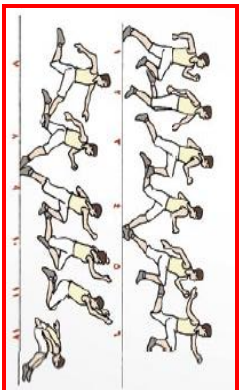
ملاحظة الأداء

أصول التقويم

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

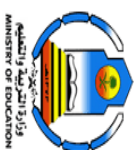
ما هي المراحل  
الفنية للوثب  
الثلاثي؟

صورة للمهارة + عصى + حفرة وثب.



ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
أسئلة شقوية في  
قانون الوثب

الوحدة: ألعاب قوى  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



جري المسافات المتوسطة

إجراءات التدريس

العصي الموسيقية: يقوم الطلاب برمي العصي من خط البداية ويقوم المعلم بسحب أربع من العصي وعند الإشارة يقوم الطلاب بالجري لأخذ العصي والطلاب الذين لا يحصلون على عصي يستمتعون من المسابقة، وهكذا حتى يتم تحديد الفائز.

ملاحظة: الطلاب المستمتعون من المسابقة يقومون بعمل اضافي وهو المبارزة بالعصي، على شكل تشابيهات

- : (وقوف)ظهرا تظهر المسافات المتوسطة (الطرفين) ضغط المكئين خلفا بالتيابلان مع الزميل0
- : (جوس طوبيل)موجاه0العصاتان أماما) رفع الركبتين معا عاليا فتحا للخارج للوصول إلى جوس توازن فتحا0
- : (وقوف)ظهرا تظهر0العصاتان عاليا متوازيتان) دوران الجذع أماما جانبيا خلفا0
- : (وقوف)موجاه0مسك العصاتان أفقية أماما) تني الركبتين كاملا بالتيابلان مع الزميل0

(وقوف) رمي العصا أماما ثم الحبل لإحضارها

**جري المسافات المتوسطة:** ويجب ملاحظة:

- 1- بدء السباق من وضع البدء العالي
- 2- اتجاه القم للأمام أثناء الجري وربات الخطوة وانتظامها مع التنفس خلال المرحلة الوسطى
- 3- تنظيم التنفس بتوقيت سليم متناسق مع سرعة تردد الخطوات
- 4- توزيع الزمن على مراحل السباق وفقا لإمكانيات وقدرات المتسابق
- 5- الاندفاع بأقصى سرعة ممكنة خلال المرحلة النهائية للسباق

**الخطوات التعليمية و التطبيقية:**

- 1- شرح مبسط عن جري المسافات المتوسطة(800 م – 1500 م)
- 2- مشاهدة نموذج حي لشكل الجسم أثناء الأداء كالتالي :-
- 3- الجري على أمشاط القدمين مع ميل الجذع للأمام والحركة التبادلية للراعين .
- 4- أداء سباق 800م مع تصحيح الأخطاء
- 5- تعليم الطلاب كيفية الانطلاق من وضع البدء العالي
- 6- تعليم الطلاب كيفية توزيع الزمن على مراحل السباق
- 7- تعليم الطلاب إنهاء السباق من خلال الاندفاع بأقصى سرعة ممكنة
- 8- أداء الطلاب لسباق 800م مع تصحيح الأخطاء

مناقشات بين الطلاب في جري المسافات المتوسطة

( ووقوف) المشي في المكان

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بسداء اللعبة

لتهيئة البدن للانشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتتميه عناصر اللياقة البدنية  
المرتبطة بالصحة

أن يطبق الطالب جري المسافات  
المتوسطة

أن يتعزز لديه الحساس للمشركه  
ويقل الجهد في النشاط البدني  
أن يشارك الطالب في مناقشات

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حالته الطبيعية بعد الإجهاد

أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء

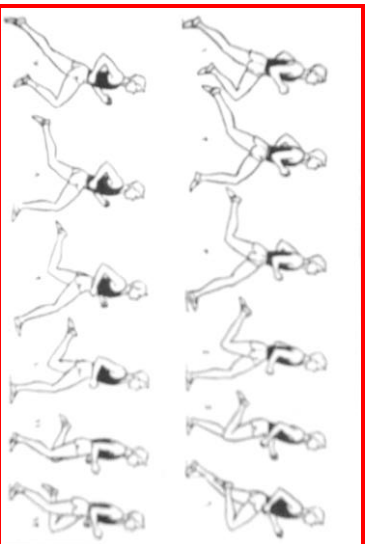
عصي

الأدوات

ملاحظة الأداء  
زيادة عدد  
التكرارات  
تصحيح الأخطاء

عصي

صورة للمهارة +عصي



حركة الراكعين والراكبتين في جري المسافات المتوسطة

ملاحظة الأداء  
وتصحيح  
الأخطاء

تشجيع الطالب  
الأفضل أداء

حث الطلاب على  
المنافسة



MINISTRY OF EDUCATION  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

الوحدة: ألعاب قوى  
الصف: أول متوسط  
التاريخ:

## التسلیم والاستلام في سباقات التتابع

### إجراءات التدریس

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ ببناء اللعبة  
لتهيئة البين للأشطة اللاحقة  
أن يؤدي التلاميذ التمرينات  
البدنية لتغذية عناصر اللياقة  
البدنية المرتبطة بالصحة

أن يتمكن الطالب من القيام  
بتسلیم واستلام العصا في  
سباقات التتابع

**تتابع الصولجان :** يقسم الفصل إلى أربع مجموعات تقف خلف خط البداية ومع دليل كل مجموعة صولجان وعند الإشارة يقوم دليل كل قاطرة بالجري أماما للوراء حول كرة على بعد 10م ثم العودة وتسلیم الصولجان لمليه وهذا والقاطرة التي تنتهي أو لا هي الفائزة

(وقوف – الأركان عاليًا – مسك العصا) عمل توائر صغيرة فوق الرأس  
(وقوف – الأركان أماماً – مسك العصا) ثني الجذع أماماً أسفل ولمس العصي للأرض  
(وقوف – العصي على الكتفين) الطعن على الجانبين بالتبادل  
(وقوف – العصا أفقياً أماماً) تبادل رفع الركبتين عاليًا وتعبير الرجلين فوق العصا أو وصول العصا أفقياً خلف الجسم

### التسلیم والاستلام في سباقات التتابع (سباق 4×100م)

- 1- الطريقة الألا بصرية وتستخدم في سباق 4×100م ومن مميزاتها:  
الغزو في مسل أخصر بالنسبة للاعب الفرقة الواحد.
- 2- عدم نقل العصا من يد لأخرى.
- 3- استلام العصا دون النظر للخلف، مما يؤثر على سرعة اللاعب.
- 4- سرعة تسلیم وتسلّم العصا.

وتنقسم من حيث استلام العصا إلى طريقتين:

- 1- من أسفل إلى أعلى:
- 2- من أعلى إلى أسفل:

وفيها يبدأ اللاعب (المستلم) بيده للخلف بحيث يكون الإبهام للداخل وبقي الأصابع للخارج وتشير راحة اليد للأسفل بينما يقوم اللاعب المتسلّم، بتسلیم العصا من أسفل لأعلى

وفيها يمدّ اللاعب (المستلم) بيده للخلف بحيث توجه راحة اليد لأعلى، ويقوم اللاعب المتسلّم بتسلیم العصا من أعلى لأسفل.

### (سباق 4×400م) الطريقة البصرية:-

وتتم عملية التسلیم والتسلّم في سباق 4×400متر بالطريقة البصرية مع تغيير العصا من يد إلى أخرى بالنسبة للمستلم فقط، الذي يلتفت إلى المتسلّم عند مدّ يده ليتسلّم العصا وينتزعها منه بقوة لأنه غالباً ما يصل إلى منطقة التسلیم والتسلّم وهو متعب ولا يستطيع أن يمسك بها بيده مناسبة.

### الخطوات التعليمية والتطبيقية:

عرض صور للمهارة

- يتم الشرح للطلاب من قبل المعلم وتوضيح منطقة الاستلام والتسلیم
- تعليم الطريقة الابصرية في سباق 4×100 للطلاب من الوقوف ثم من المشي
- تعليم الطريقة الابصرية في سباق 4×100 للطلاب من الجري البطيء ثم السريع
- تعليم الطلاب من خلال العلامات المحددة لضبط عملية الاستلام والتسلّم
- تعليم الطريقة البصرية لسباق 4×400 مع التدرج من الوقوف إلى المشي إلى الجري

عمل منافسات بين الطلاب في تتابعات قصيرة مثل لعبة الجري المكوكي 4×25

تعريف الطلاب بقاتون تسلیم واستلام عصا التتابع  
(وقوف) المشي في المكان أربع خطوات ثم التصفيق أربع مرات

أن يشارك الطالب في منافسة  
أن يتعرف الطالب على قانون  
تسلیم واستلام عصا التتابع  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع  
إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

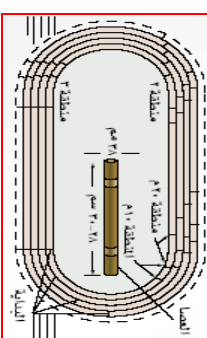
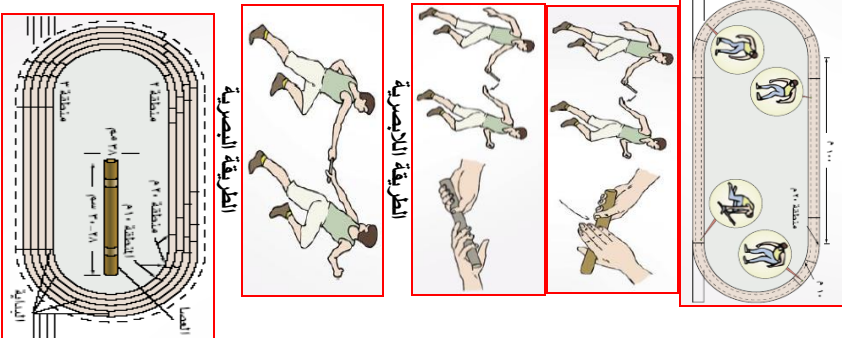
### الأدوات

صولجان  
كرات  
عصي

### أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء  
ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

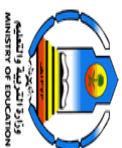
### صورة للمهارة + عصي



ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
ما هي طرق استلام  
وتسلیم عصا  
التتابع؟  
أسئلة شفوية في  
قانون تسلیم واستلام  
عصا التتابع



الوحدة: ألعاب قوى  
الصف: أول متوسط  
التاريخ:



## الوثب الثلاثي

### إجراءات التدريس

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتهيئة  
البنين للانشطة اللاحقة

أن يبادي التلاميذ التمرينات البدنية  
تنموية عناصر اللياقة البدنية  
المرتبطة بالصحة

أن يشف الطالب الوثب الثلاثي

أن يتعرف الطالب على المراحل  
القنية للوثب الثلاثي

أن يظهر الطالب استعدادا لتجاوز  
الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة  
النشاط الرياضي

أن يقدر الطالب قيمة تعلم  
المسؤولية

أن يشترك الطالب في مناقشة  
مصفحة

أن يتعرف الطالب على قانون الوثب  
الثلاثي

أن يبادي الجسم حركة للرجوع إلى  
حالته الطبيعية بعد الإجهاد

(وقوف رمي العصا أماما ثم الجري أماما و الوثب فوق العصا

- (:) (وقوف الوضع أماما مواجه مسك العصاتان أفقية أماما) دفع الزميل اللخف
- (:) (وقوف الوضع أماما مواجه مسك العصاتان متوازيتان أمام الجسم من الطرفين) محاولة سحب الزميل
- (: ) (وقوف الوضع أماما مواجه مسك العصا عمودية أمام الجسم) مبرزة الزميل
- (:) (وقوف العصا أفقيه خلف الجسم) ثني الذراع أماما مع ضغط المتكئين
- (وقوف العصا أفقيه على الأرض أماما) الوثب أماما وخلفا فوق العصا

### قوى: الوثب الثلاثي الخطوات القنية:

- 1- مرحلة الأقتراب : تبلغ حوالي 12-14 خطوة
- 2- مرحلة الارتقاء والطيران : يبادي الطالب ثلاث وثبات منفصلة الأولى هي الحجلة وفيها يتم الارتقاء بإحدى القدمين من الأرض للأمام ولاعلى، مع نقل ثقل الجسم في نفس الاتجاه والهبوط على نفس قدم الارتقاء 0الثانية هي الخطوة : وفيها يتم الارتقاء بإحدى القدمين مع طيران الجسم في الهواء والهبوط على القدم الأخر والثالثة هي الوثبة : وفيها يتدفع الجسم في الهواء بواسطة الدفع بإحدى القدمين

### 3- مرحلة الهبوط

### الخطوات التعليمية والتطبيقية

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. يقوم التلميذ بالجري ثم عمل حجلة
4. يقوم التلميذ بالجري ثم عمل حجلة فخطوة فوثبة.
5. يقوم التلميذ بالجري ثم عمل حجلة فخطوة فوثبة.
6. يقوم التلميذ بتأدية المهارة كاملة لأبعد مسافة .
7. تقسيم الطلاب بتأدية المهارة بشكل زوجي ويقوم كل طالبين بتعلم المهارة في جزء من الملعب مع الإشراف عليهم وتصحيح الأخطاء
8. تأدية المهارة من قبل الطلاب مع تصحيح الأخطاء

عمل مناقشة بين التلاميذ في الوثب الثلاثي

تعريف الطالب بقانون الوثب الثلاثي

(وقوف) المشي في المكان

عصي

عصي

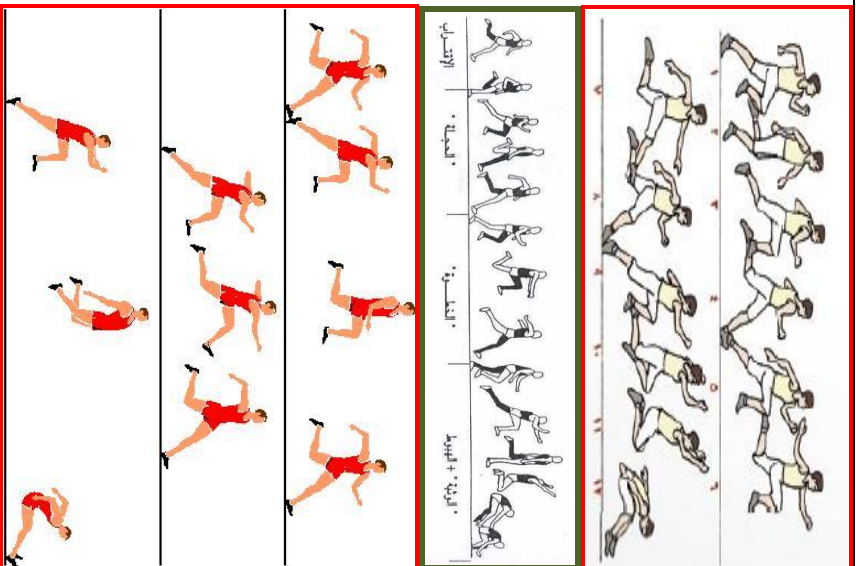
### الأدوات

ملاحظة الأداء

### أسلوب التقويم

ما هي المراحل القنية للوثب الثلاثي؟

### صور للمهارة + عصي



ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
أسئلة شفوية في  
قانون الوثب



الجمهورية العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة.....

الوحدة: ألعاب قوى  
الصف: أول متوسط  
التاريخ:

## إجراءات التدريس

## أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

صبي

صبي

(:)  
(:)  
(:)

(:)  
(:)  
(:)

## الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ ببناء اللعبة  
لتهيئة البدن للانشطة اللاحقة

أن يسودي التلاميذ التمرينات  
البنائية لتعمية عناصر اللياقة  
البنائية المرتبطة بالصحة

أن يتعرف الطالب على بعض  
المفاهيم الميكانيكية المرتبطة  
بمهارة الوثب

(وقوف) رمي العصا أمام ثم الوثب فوقها  
(وقوف) رمي العصا أمام ثم الحبل فوقها  
(وقوف) الوضع أمام موجه. مسك العصاتان أفقية (أماما) دفع الزميل للخلف  
(وقوف) الوضع أمام موجه. مسك العصا عمودية أمام الجسم) مبالزة الزميل  
(وقوف) العصا أفقيه خلف الجسم) ثني الجذع أماما مع ضغط المتكئين  
(وقوف) العصا أفقيه على الأرض (أماما) الوثب أماما وخلف فوق العصا

**بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بمهارات الوثب**

تتميز جميع مسابقات الوثب بثلاثة عناصر أساسية هي:

1. سرعة الارتفاع : وترتبط بالسرعة الخطية.

2. زاوية الارتفاع : وترتبط بالدفع العمودي ( الارتفاع).

3. مسار مركز ثقل الجسم : ويرتبط بخط مسار الجسم خلال مرحلة الطيران

**ومن أهم النقاط الميكانيكية المرتبطة بمهارات الوثب التي يجب ملاحظتها ما يلي:**

1. يكون قوس الطيران في مسابقة الوثب الطويل والثلاثي باعتبارها مسابقات أفقيه  
بزواوية أقل من 45° يعكس المسابقات العمودية كالوثب العالي.

2. يتأثر مسار مركز ثقل الجسم في الوثب بالقوة المؤثرة الناتجة من الارتفاع، ففي  
الوثب الطويل والثلاثي تكون القوة الأفقية أكبر، بينما تكون القوة العمودية هي  
المؤثرة بصورة أكبر في مسابقة الوثب العالي، وإن كانت الجاذبية الأرضية تعمل في  
كلا الحالتين.

3. يكون مركز ثقل الجسم أثناء الارتفاع للأمام أكثر في الوثب الثلاثي مقارنة بالخط  
العمودي، وللأمام بمقدار أقل في الوثب الطويل، وللخلف أكثر في الوثب العالي.

**الخطوات التعليمية والتطبيقية:**

1. أداء مهارة الوثب من الوقوف ثم من الاقتراب وتوضيح أثر الاقتراب وسرعة  
الارتفاع في عملية الوثب

2. أداء الوثب الثاني بالارتفاع عاليا ثم بالارتفاع بزاوية 45 وتوضيح أثر زاوية  
الارتفاع في عملية الوثب

3. توضيح مركز ثقل الجسم وتأثره بكل نوع من أنواع الوثب  
مناقشات في الوثب مع ربطها بالمفاهيم الميكانيكية للوثب

1. أداء الوثب الثاني بالارتفاع عاليا ثم بالارتفاع بزاوية 45 وتوضيح أثر زاوية  
الارتفاع في عملية الوثب

2. أداء الوثب الثاني بالارتفاع عاليا ثم بالارتفاع بزاوية 45 وتوضيح أثر زاوية  
الارتفاع في عملية الوثب

3. توضيح مركز ثقل الجسم وتأثره بكل نوع من أنواع الوثب  
مناقشات في الوثب مع ربطها بالمفاهيم الميكانيكية للوثب

1. أداء الوثب الثاني بالارتفاع عاليا ثم بالارتفاع بزاوية 45 وتوضيح أثر زاوية  
الارتفاع في عملية الوثب

2. أداء الوثب الثاني بالارتفاع عاليا ثم بالارتفاع بزاوية 45 وتوضيح أثر زاوية  
الارتفاع في عملية الوثب

3. توضيح مركز ثقل الجسم وتأثره بكل نوع من أنواع الوثب  
مناقشات في الوثب مع ربطها بالمفاهيم الميكانيكية للوثب

(وقوف) المشي في المكان

أن يشترك في منافسة مصغرة  
في الوثب

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع  
إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

ما أثر سرعة  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

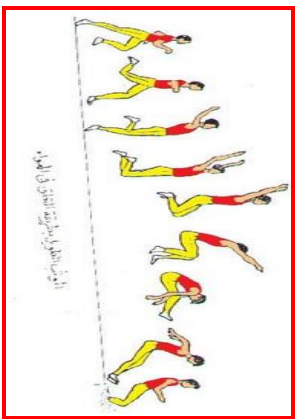
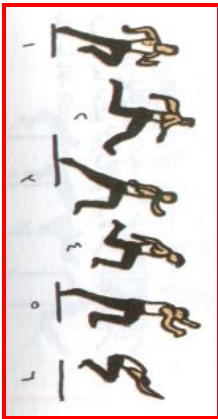
ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

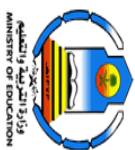
ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

ما أثر زاوية  
الارتفاع في  
الوثب؟

صورة للمهارة + عصي + خفزة وثب.



الوحدة: ألعاب قوى  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء

#### إجراءات التدريس

#### أسلوب التقويم

#### الأدوات

ملاحظة الأداء

عصي

**العصي الموسيقية:** يقوم الطلاب برمي العصي من خط البداية ويقوم المعلم بسحب أربع من العصي وعند الإشارة يقوم الطلاب بالجري، لأخذ العصي والطلاب الذين لا يحصلون على عصي يستبعدون من المسابقة. وهكذا حتى يتم تحديد الفائز.

**ملاحظة:** الطلاب المستبعدون من المسابقة يقومون بعمل إضافي وهو **المبارزة بالعصي على شكل ثنائيات**

- (:) (وقوف) أظهر (أظهر) مسك العصاتان علياً من الطرفين) ضغط المكبئين خلفاً بالتيابان مع الزميل (0)
- (:) (جلوس طويلاً) امواجه (العصاتان أماماً) رفع الرجلين معاً علياً فتحة للخارج للوصول إلى جلوس توازن فتحة (0)
- (:) (وقوف) أظهر (أظهر) العصاتان علياً متوازيتين) دوران الجفج أماماً جانباً خلفاً (0)
- (:) (وقوف) امواجه (مسك العصاتان أفقية أماماً) ثني الركبتين كاملاً بالتيابان مع الزميل (0)

(وقوف) الجري أماماً مع توازن العصا على راحة اليد

### الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء

#### الخطوات الفنية:

1. الاقتراب في خط مستقيم وتكون المسافة مناسبة
2. الارتقاء وعدم التقدم عن لوحة الارتقاء
3. الطيران ويكون بطريقة التعلق في الهواء
4. الهبوط على القدمين معاً والخروج من الحفرة من الأمام

#### الخطوات التطبيقية:

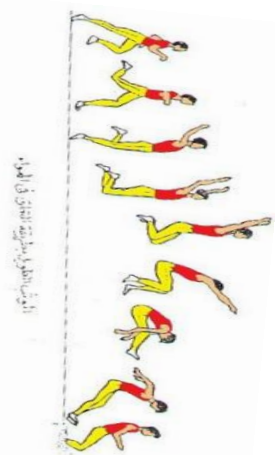
1. الجري أماماً للوثب فوق العصا أو خط مرسوم
2. الارتقاء لتعبئة العصا الموضوعه على الأرض والهبوط على قدم الارتقاء
3. نفس التمرين السابق مع الهبوط على القدمين
4. أداء الوثب الطويل
5. الاستعانة بالطلاب المميزين في تعليم المهارة للطلاب بحيث يكون كل طالبين في مجموعة وأقوم بمناقشتهم والإشراف على عملية التعلم

إقامة منافسة مصغرة للطلاب في الوثب الطويل

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء  
أسأل الطلاب عن  
المراحل الفنية في  
الوثب الطويل  
تشجيع الطالب  
الأفضل أداء

حث الطلاب على  
المنافسة

صورة للمهارة + نظمي



الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء

#### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتهدئة  
البنين للأشطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتتبع عناصر اللياقة البدنية  
المرتبطة بالصحة

أن يتعزز لدى الطالب الوثب  
الطويل

أن يتعرف الطالب على المراحل  
الفنية للوثب الطويل

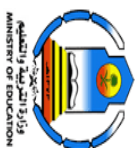
أن يتعزز لديه الحساس للمشاهدة  
وبذل الجهد في النشاط البدني

أن يشارك في منافسة مصغرة في  
الوثب الطويل

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حالاته الطبيعية بعد الإجهاد

(وقوف) المشي في المكان

الوحدة: كرة يد  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



### التمرير من مستوى الركبة

### إجراءات التدريس

(وقوف) الجري أما بمرض الملعب ومع كل طالبين كرة يتبادلان التمرير فيما بينهما

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ ببدء اللعبة بتعبئة  
اليدن للاشغطة اللاحقة

أن يوعي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتنمية عاصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن يؤدي الطالب التمريرة من مستوى  
الركبة

أن يقدر الطالب قيمة الروح الرياضية  
المنبثقة من الخلق الإسلامي أثناء  
المنافسة

### الأنشطة

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد  
التكرارات

تصحيح الأخطاء

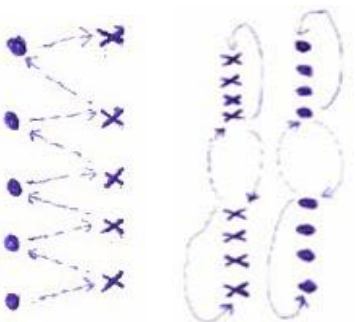
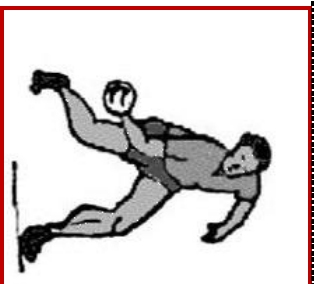
ملاحظة الأداء  
وتصحيح  
الأخطاء

تشجيع الطالب  
الأفضل أداء

حث الطلاب على  
المنافسة

أسئلة شفوية في  
قانون كرة اليد

صورة للمهارة + كرات يد



(وقوف) مواجهة - مسك يدي الزميل ( يتبادل ثني الركبتين كاملاً ( : )  
(وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط خلفاً باليدين خارج القدمين  
(وقوف) فتحاً ظهر الظهر) ثني الجذع للتصفيق على كفي الزميل ( : )  
(وقوف الرضخ أماماً - سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط  
(وقوف مواجهة - سند اليدين على كفي الزميل) ميل الجذع أماماً مع رفع الرجل خلفاً ( : )

### التمرير من مستوى الركبة

1. الارتكاز على القدم اليسرى للرامي الأيمن وعلى القدم اليمنى للرامي الأيسر  
2. يتحرك الطالب ناحية الذراع التي ستتمركز الكرة  
3. ثني الجذع جانباً لوضع الكرة في مستوى الركبة قبل التمرير  
4. يسبق المرفق رسغ اليد كما في رمي الرمح

### الخطوات التعليمية و التطبيقية :

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
3. أداء المهارة بدون الكرة
4. رمي الكرة عالياً ثم استقبالها وتمريرها نحو الحائط من مسافة 3م ثم 4م ثم 5م من مستوى الركبة
5. التمرير من مستوى الركبة باليد اليمنى ثم اليسرى
6. التمرير من مستوى الركبة من خلال قاطرات وصفوف

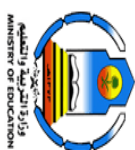
مباراة مصغرة مع التركيز على المهارة

تعزيز معرفة بعض قوانين كرة اليد

أن يشترك الطالب في مناقشات مصغرة

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة

الوحدة: كرة يد  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:



المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### التمريرة البندولية للجانب

#### إجراءات التدريب

أسلوب التقويم  
الأدوات

ملاحظة الأداء  
ملاحظة الأداء  
زيادة عدد التكرارات  
تصحیح الأخطاء

طالبين متقابلين

#### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتثبيت البدن للأشظة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمريرات البدنية لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أن يؤدي الطالب التمريرة البندولية للجانب

أن يمارس القيادة أثناء النشاط البدني

#### التمريرة البندولية للجانب

التمريرة البندولية للجانب وهي شائعة الاستخدام وخاصة في المستويات العالية وتؤدي:  
1- من خلف الرأس : حيث تعمل على خداع المنافس نظرا لتوقعه قيام المهاجم بإداء تمريرة كرابجيحة في مستوى الكتف وبالتالي يصعب إعاقتها  
2- من خلف الظهر : حيث يصعب على المدافع الملاحق إعاقتها  
3- في مستوى الحوض للجانب

#### ويجب مراعاة:

1- مسك الكرة بيد واحدة بارتحاء  
2- مرجحة الذراع الرامية الى الجانب ثم تمرير الكرة وتوجيهها بالرسغ  
الخطوات التعليمية والتطبيقية :

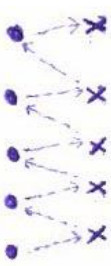
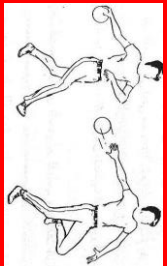
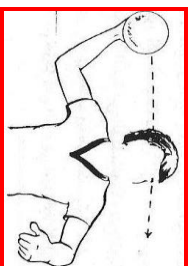
- 1- عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
- 2- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
- 3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية بدون الكرة
- 4- تعليم التمرير البندولي بأدائه باستخدام كرة اليد على مسافات قصيرة - متوسطة من الثبات - المشي - الجري
- 5- العناية بدقة وقوة التمرير بتحديد مناطق معينة للتمرير بها
- 6- الوقوف في صفوف المسافة 2م بين كل طالب وآخر ثم تمرير الكرة بندوقيا للجانب ومن أنواعه المختلفة مع زيادة المسافة

تعريف الطلاب ببعض القوانين الخاصة بكرة اليد  
عمل منافسات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكيم

أن تعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة

أن يشارك الطالب في منافسات مصغرة  
أن يمارس الطالب بعض مهام التحكم

صورة للمهارة + كرة يد



ملاحظة الأداء  
وتصحیح الأخطاء

تشجيع الطالب  
الأفضل أداء

أسئلة شفوية في  
قانون كرة اليد  
حث الطلاب على  
المنافسة



الجمهورية العربية السورية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

الوحدة: كرة يد  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:

## إجراءات التدريس

### الرمية العرة من فوق حائط الصمد

يقسم الفصل إلى مجموعتين تتفان في صفين متواجهين و تقوم كل مجموعة بالمشى الجانبي مع تمرير الكرة بين كل طالبين متقابلين

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتهيئة  
البنين للاشغطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتتبعية عناصر اللياقة البدنية  
المرتبطة بالصحة

أن يؤدي الطالب الرمية العرة من  
فوق حائط الصمد

أن يمارس القيادة أثناء النشاط  
البدني

أن تتعزز لديه معرفة بعض  
القوانين الضرورية التي تحكم  
المنافسة

أن يشترك الطالب في منافسات  
مصغرة

أن يمارس الطالب بعض مهام  
التحكيم

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حاله الطبيعية بعد الإجهاد

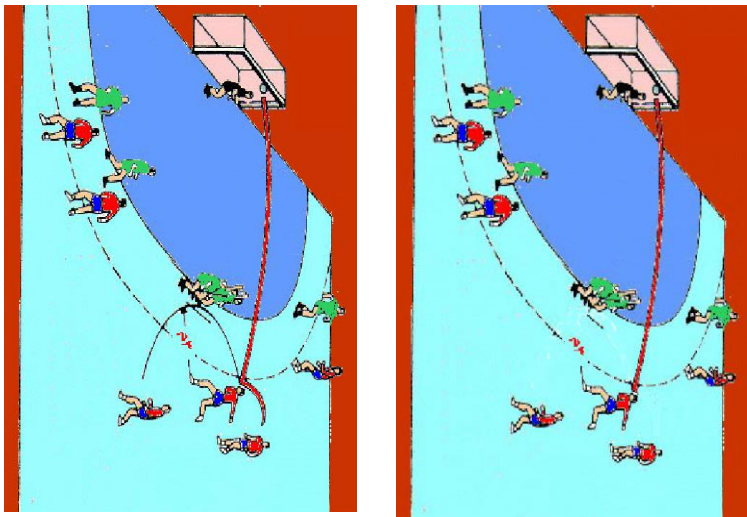
### أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء  
زيادة عدد  
التكرارات  
تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح  
الأخطاء

تشجيع الطالب  
الأفضل أداء  
المنافسة  
حث الطلاب على  
المنافسة  
أسئلة شقوية في  
قانون كرة اليد

### صورة للمهارة + كرة يد



### الرمية العرة من فوق حائط الصمد

ويمكن أن تؤخذ الرمية العرة مباشرة، من مكان المخالفة، من دون أن  
يضر الحكم. وإذا تأخر أخذ الرمية العرة، فعلى الحكم أن يطلق صفارته،  
وعندئذ تؤخذ الرمية خلال ٣ ثوان، وإلا احتسبت رمية حرة للتريق الأخر.

ويمكن تسجيل هدف مباشرة من الرمية العرة.  
عند أداء الرمية العرة يجب على المنافسين الابتعاد مسافة ( ٣ م ) على  
الأقل من الرامي ولكن يسمح لهم بالوقوف خارج خط منطقة مرماهم  
مباشرة إذا كانت الرمية العرة يتم تنفيذها عند خط الرمية العرة الخاص  
بهم .

### الخطوات التعليمية والتطبيقية :

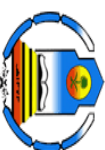
١. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
٢. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
٣. أداء الرمية على المرمرى بدون حائط صمد
٤. أداء الرمية على المرمرى مع وجود حائط صمد سلبي
٥. أداء الرمية على المرمرى مع وجود حائط صمد إيجابي
٦. أداء الرمية العرة مع التمرير للزميل الذي يصوب على المرمرى

تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة اليد

عمل مناقشات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكيم

(وقوف) السير في المحل مع رفع الرمية عاليا

الوحدة: كرة يد  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



وزارة التعليم  
مملكة الجراء

## إجراءات التدريس

مباريات في التمرير باليد

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

## الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة تهيئة  
اليدن للأشعة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية  
لتشمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالصحة

أن يؤدي الطالب رمية الجراء بطريقة  
صحيحة .

أن تتعزز لدى الطالب روح المنافسة  
المعمرة

(وقوف) مواجهة - مستك يدي الزميل (تبادل في الركبتين كاملًا :)  
(وقوف) (ثني الجذع أمام اسفل والضغط خلفا باليدين خارج القدمين  
(وقوف) قفحا ظهر الظهر) لف الجذع للتصفيق على كفي الزميل (:)  
(وقوف الوضع اماما - سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط  
(وقوف مواجهة - سند اليدين على كفي الزميل) ميل الجذع اماما مع رفع الرجل خلفا (:)

**رمية الجراء:** تؤدي رمية الجراء (رمية ال ٧ م) كتصويبه على  
المرمي خلال ( ٣ ثواني) بعد إطلاق صافرة من الحكم  
عند البدء في تنفيذ رمية ال ٧ م يجب على لاعبي الفريق المنافس البقاء  
خارج خط الرمية الحرة وعلى بعد ( ٣ م) على الأقل من خط ال ٧ م حتى  
تترك الكرة يد الرامي وإذا لم يلتزموا بذلك فسيتم إعادة رمية ال ٧ م إذا  
لم ينتج عنها هدف .  
ويجب تحديد اختيار الزاوية التي يجب التصويب إليها وخذ ارتفاع  
التصويبه طبقا لخبرة الرامي وسلوك حارس المرمى.

## الخطوات التعليمية و التطبيقية :

١. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب
٢. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
٣. تعليم الطلاب أداء رمية الجراء على المرمى بدون حارس
٤. تعليم الطلاب أداء رمية الجراء على المرمى مع الحارس
٥. تعريف الطلاب أن رمية الجراء تحتاج حسن توجيه ودقة تصويب  
أكثر منها قوة تصويب

منافسة بين مجموعتين في رمية الجراء

تعريف الطلاب بمادة (الرمية الجزائية) في قانون كرة اليد

(وقوف) السير في المل مع رفع الركبة عالي

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى  
حالته الطبيعية بعد الإجهاد

## أسلوب التقويم

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

زيادة عدد

التكرارات

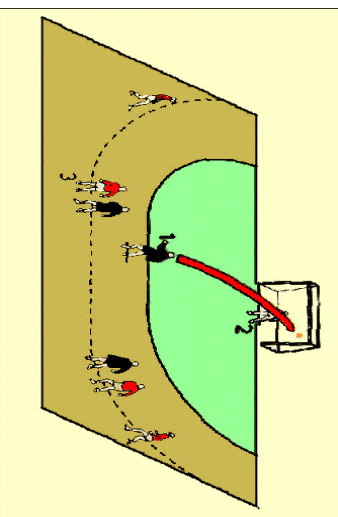
تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

وتصحيح

الأخطاء

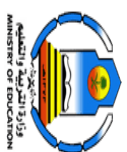
صورة للمهارة + كرات يد



حث الطلاب على

المنافسة

أسئلة شفوية في  
قانون كرة اليد



وزارة التربية والتعليم  
MINISTRY OF EDUCATION

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان

## أسلوب التدريس الأدوات

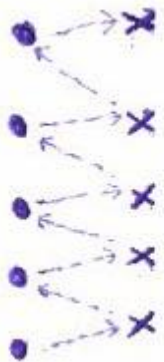
ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء  
وتصحیح الأخطاء

ملاحظة الأداء  
وتصحیح الأخطاء

أسئلة شفوية في  
قانون كرة اليد

## صورة للمهارة +كرة يد



## التصويب من مستوى الحوض

### إجراءات التدريب

**امسك ومر :** يقسم الفصل الى فريقين يحاول كل فريق الاستحواذ على الكرة أطول فترة ممكنة من خلال التمهير السريع بينهم

**(وقوف)** الوثب فتحا مع رفع الذراعين جثبا عاليا التصفيق فوق الرأس .  
**(وقوف)** (ثني الجذع) أما أسفل والخطم على القدمين  
**(وقوف فتحا)** - نصف ثبات الوسط - نصف حلقه فوق الرأس (ثني الجذع جثبا واضغط مرتين .)  
**(وقوف فتحا مواجه)** - ميل اليدان على رسيخ الزميل (ضغط المتكبين لأسفل : )  
**(وقوف)** الجري أماما وعند سماع الصفارة عمل وثبة للأمام

### التصويب من مستوى الحوض

تؤدي بأن يمسك الطالب الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند وفي اللحظة المناسبة تتخلي اليد الساندة عن الكرة بينما تقوم اليد المصوبية بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فألى الأمام من مستوى الحوض مع ثني الجذع جهة الذراع المصوبية لسير الكرة مع امتداد الذراع أماما في حركة متتابعة خلف الكرة.

### الخطوات التعليمية و التطبيقية :

- 1- أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب
- 2- أداء المهارة بدون كرة
- 3- أداء التصويبيه من الثبات باليد اليمنى ثم اليسرى نحو الحائط من مسافة 4 / 5 م / ٣٧ / م
- 4- أداء التصويبيه نحو الحائط من الجري
- 5- تمرير الكرة الى الزميل ثم استقبالتها وتصويبها نحو المرمر بدون وجود حارس
- 6- التمرين السابق بوجود حارس مرمر

مباراة في كرة اليد مع التركيز على مهارة التصويب من مستوى الحوض

تعزيز معرفة بعض قوانين كرة اليد

## الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة  
لتهيئة البدن للأشظة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات  
البنائية لتتبع عاصر اللياقة  
البنائية المرتبطة بالصحة

أن يطبق الطالب التصويب من  
مستوى الحوض .

أن يتعامل مع الفوز والخسارة  
بإيجابية أثناء النشاط البدني

أن يشارك في منافسات مصغرة

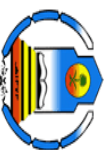
أن تتعزز لدى الطالب معرفة بعض  
القوانين التي تحكم المنافسة

أن يؤدي الجسم حركة للرجوع  
إلى حالته الطبيعية بعد الإجهاد

(وقوف) السير في المحل مع رفع الركبة عاليا



الوحدة: كرة يد  
الصف: ثالث متوسط  
التاريخ:



التصويبة السلمية من الجري

## إجراءات التدريس

(وقوف) الجري أماما بوض الملح ثم الانتقال عاليًا على قدم واحدة عند الاشارة

## الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ ببدء اللعبة تهيئة  
البن للأنشطة اللاحقة

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

أسلوب  
التقويم

الأدوات

ملاحظة الأداء

ملاحظة

الأداء

زيادة عدد

التكرارات

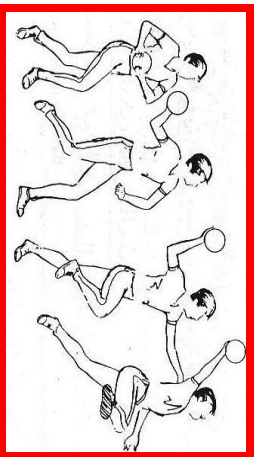
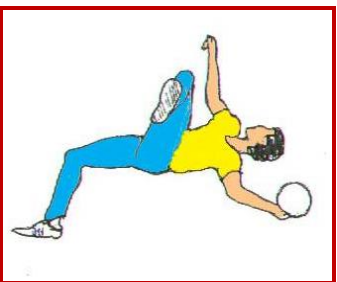
تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء

وتصحيح

الأخطاء

صورة للمهارة + كرة يد



- (وقوف) – ثبات الوسط) الوثب في المكان
- (وقوف الوضع أماما) التي الجفج أماما أسفل للمس مشط القدم الأمامية
- (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماما خلفا عاليًا
- (وقوف فتحة ذراع عاليًا والأخرى أماما) تبادل وضع الذراعين
- (وقوف) الجري أماما بسرعة ثم الوقوف فجأة عند سماع الصغارة

## التصويبة السلمية من الجري

1. الاقتراب وتكون الحركة التمهيدية بأخذ ثلاث خطوات
  2. الانتقال يكون بقوة بالقدم اليسرى.
  3. الطيران لأعلى والنقوس للخلف في الجفج.
  4. سحب الذراع للخلف ثم حركة كرياضية من الذراع.
  5. الهبوط على القدمين بعد التصويب.
- الخطوات التعليمية والتطبيقية :**
1. تعلم الحركة أو لا بدون كرة.
  2. تعلم الحركة عن طريق أخذ الخطوات (يسرى – يسرى) ويمكن بعد التقدم في المهارة أخذ خطواتين فقط (يسرى – يسار)
  3. تعلم الحركة عن طريق أخذ الخطوات من فوق خطوط على الأرض أو أطواق.
  4. تعلم الحركة مع مسك الكرة أثناء الجري.
  5. تعلم الحركة من الجري وبعد تنطيط الكرة.
  6. تعلم الحركة مع وجود مدافع سلبية ثم وجود مدافع إيجابية.
  7. التركيز على التصويبة السلمية من خلال مباريات بين المجموعات.

تعريف الطالب ببعض القوانين الخاصة بكرة اليد

عمل منافسات بين الطلاب لتثبيت المهارة مع قيام الطلاب بالتحكيم

(وقوف)السير في المحل مع رفع الركبة عاليًا

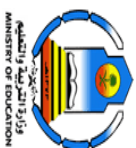
أن يودى الطالب التصويبة السلمية  
من الجري  
أن يحارس القيادة أثناء النشاط البدني

أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة

أن يشترك الطالب في منافسات  
مصغرة

أن يحارس الطالب بعض مهام التحكيم  
أن يودى الجسم حركة للرجوع إلى  
حالته الطبيعية بعد الإجهاد

الوحدة: كرة يد  
الصف: ثاني متوسط  
التاريخ:



## التصويبة السلمية من المشي

### اجراءات التدريس

مباريات في التمرير باليدين

المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان  
مدرسة .....

### الأهداف السلوكية

أن يقوم التلاميذ بإداء اللعبة لتهيئة البدن  
للاشغطة اللاحقة

أن يؤدي التلاميذ التمرينات البدنية لتنمية  
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

أن يؤدي الطالب التصويبة السلمية من  
المشي بطريقة صحيحة

أن يقدر الطالب قيمة الروح الرياضية  
المنبثقة من الخلق الإسلامي أثناء  
المنافسة

أن يشارك الطالب في منافسات مصغرة  
أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
الضرورية التي تحكم المنافسة  
أن يؤدي الجسم حركة للرجوع إلى حالته  
الطبيعية بعد الإجهاد

### الأدوات

ملاحظة الأداء

ملاحظة الأداء

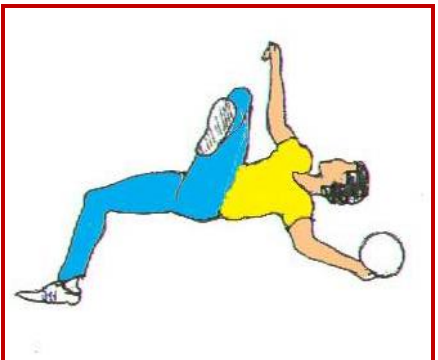
زيادة عدد

التكرارات

تصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

### صورة للمهارة + كرات يد



(وقوف - ثبات الوسط) الوتّب في المكان ٣ مرات ثم الدوران جانباً في اللعبة ٤  
(جلوس طولا فتحا) ثني الخدج أماما للضغط بين القدمين بمساعدة الزميل ( : )  
(وقوف فتحا مواجّه - الكفان على كفي الزميل) دفع الزميل ( : )  
(وقوف) مرحة الذراعين أماما أسفل أماما عاليا (المرحة العمودية)  
(وقوف ثبات الوسط) رفع المعبين - ثني الركبتين كاملا

### التصويبة السلمية من المشي

١. الاقتراب وتكون الحركة التمهيدية بأخذ ثلاث خطوات
٢. الارتقاء يكون بقوة بالقدم اليسرى.
٣. الطيران لأعلى و التقوس للخلف في الخدج.
٤. سحب الذراع للخلف ثم حركة كرياضية من الذراع.
٥. الهبوط على القدمين بعد التصويب.

### الخطوات التعليمية و التطبيقية :

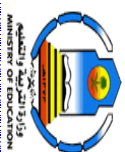
١. تعلم المهارة أولاً بدون كرة.
٢. تعلم المهارة عن طريق أخذ الخطوات (يسرى - يبنى - يسرى)
٣. تعلم المهارة عن طريق أخذ الخطوات من فوق خطوط على الأرض.
٤. التصويب من التوقف بعد حركة المشي
٥. التصويب من المشي دون توقف
٦. التصويب من المشي و بعد تنطيط الكرة.

منافسات في التصويبة السلمية بين الطلاب

تعزيز معرفة بعض قوانين كرة اليد

(وقوف) رفع الذراعين جنباً عالياً بطنيا

الوحدة: كرة يد  
الصف: أول متوسط  
التاريخ:



المملكة العربية السعودية  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للتربية والتعليم بجازان

### التمرير من مستوى الحوض

#### إجراءات التدريس

#### الأهداف السلوكية

ملاحظة الأداء

يُقسم الفصل الى فريقين يحاول كل فريق الاستعداد على الكرة أطول فترة ممكنة من خلال التمرير

السرير بينهم

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

(وقوف) الوتب فتحا مع رفع الذراعين جانباً جانباً للتصفيق فوق الرأس .  
(وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين  
(وقوف) ثني الجذع ثبات الوسط - نصف حافة فوق الرأس) ثني الجذع جانباً واضغط مرتين .  
(وقوف) فتحا مواجه - ميل البدان على راسخ الزميل) ضغط المتكئين لأسفل (:)  
(وقوف) الحري أماماً وعند سماع الصفارة عمل وثبة للأمام

#### التمرير من مستوى الحوض

1- تنقل اليدين الكرة إلى ارتفاع الكتف ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الممصرة

2- ثني الذراع الرامية من منفصل المرفق .

3- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى أعلى .

4- وضع القدم اليمنى أماماً والخطوة بالقدم اليسرى .

5- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض .

6- ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة .

#### الخطوات التعليمية والتطبيقية :

1. عرض صورة للمهارة أمام الطلاب

2. أداء نموذج للمهارة أمام الطلاب

3. أداء المهارة بدون الكرة

4. رمي الكرة عاليًا ثم استقبالها وتبريرها نحو الحائط من مسافة 3م ثم 4م ثم 5م من مستوى الحوض

5. التمرير من مستوى الحوض باليد اليمنى ثم اليسرى

6. التمرير من مستوى الحوض من خلال قاطرات ودوائر

مباراة مصغرة مع التركيز على المهارة

تعويض معرفة بعض قوانين كرة اليد

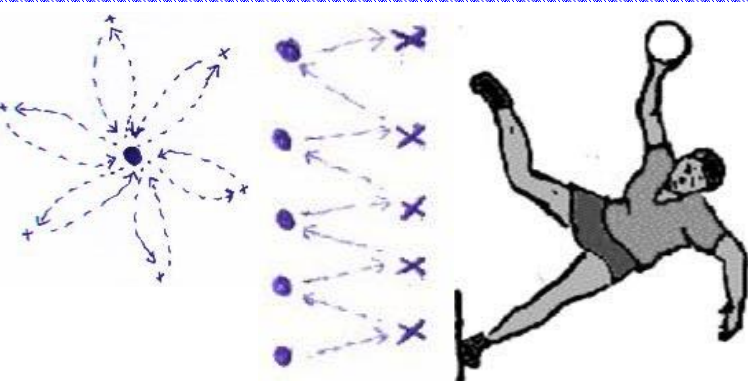
(وقوف) السير في المحل مع رفع الرجة عاليًا

أن يتعامل مع الفوز والخسارة  
بالإيجابية أثناء النشاط البدني

أن يتشارك في مناقشات مصغرة  
أن تتعزز لديه معرفة بعض القوانين  
التي تحكم المنافسة

أن يؤدي الجسم حركة الرجوع إلى  
حالاته الطبيعية بعد الاجتهاد

صورة للمهارة + كرانا يد



ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء

ملاحظة الأداء  
وتصحيح الأخطاء