

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يؤدي الطالب التمريرة المرتدة بيد واحدة بطريقة صحيحة .
ينظم الطالب أدائه للمهارة بين زملائه .
ينسق الطالب بين حركة الرجلين واليدين أثناء أداء المهارة

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------------|-------------------|--|-------|-------------|
| ملاحظة الاداء وتصحيح الازخطاء | كرات مختلفة | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع : الكرة الطيبة : يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين مع كل مجموعة كرة طيبة واحدة عند الإشارة يمرر أول المجموعة من بين ساقيه إلى زميله الذي خلفه ،، وهكذا حتى تصل الكرة إلى آخر لاعب في المجموعة الذي يأخذها ويجري بها ليأخذ مكانه أول المجموعة .. وهكذا ..</p> <p>أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (جلوس طويلاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ث) . ٢- (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض .</p> <p>ب) تمارينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف مواجه - الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة واستلامها (:) . (وقوف) الوثب في المكان ثني الركبتين على الصدر .</p> <p>ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين إماماً . ٢- (وقوف فتحاً) ثني الجذع إماماً أسفل والضغط على القدمين . ٣- (وقوف) دوران الذراعين بالتقاطع أمام الصدر .</p> | | الإداري |
| | | <p>الخطوات الفنية:-</p> <p>١- تؤدي هذه التمريرة كأداء التمريرة الصدرية ، باختلاف هو بدلاً من انتقال الكرة مباشرة من اللاعب المرسل إلى اللاعب المستقبل علي مستوى الصدر فإن الكرة تنط على الأرض أولاً ثم ترتد إلى اللاعب المستقبل . ٢- الفائدة الرئيسية من هذه التمريرة هي إنها تسمح للاعب أن يمرر الكرة لتخطى المنافس قبل أن يستطيع هذا الأخير الانحناء للتصدي للكرة أو إعاقتها .</p> <p>الخطوات التعليمية:-</p> <p>١- أداء الحركة بدون كرة . ٢- مسك كرة السلة أمام الصدر وعمل دوائر كاملة إماماً أسفل إمام الصدر . ٣- الوقوف إمام حائط على بعد مترين وعمل دائرة بالكرة إمام الصدر ثم دفعها بالأصابع في اتجاه الحائط . ٤- التمرير بين زميلين من مسافة ٣ م ثم زيادة المسافة وسرعة الأداء . ٥- التمرير السابق مع تقديم إحدى القدمين إماماً أثناء الدفع .</p> | | الرئيسي |
| | | <p>* (وقوف) المشي في المكان مع مرجحة اليدين إماماً أسفل .</p> | | الختامي |

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الرمية الحرة بطريقة صحيحة.
يبين الطالب مزايا التمريرة الحرة .
يساهم الطالب مع زملائه في أداء المهارة.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|------------------------------|-------------------|--|-------|-------------|
| ملاحظة الاداء وتصحيح الازخاء | أطواق + كرات سلة | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع : الجري بالكرة ثم الوثب داخل الأطواق وتصويب الكرة على البرج .</p> <p>(/ تمرينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقبين وشد الجسم .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ث) .</p> <p>(ب) تمرينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف مواجه - الذراعان عالياً تبادل تمرير الكرة واستلامها (:))</p> <p>٢- (وقوف فتحاً - الذراعان إماماً مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل .</p> <p>(ج) تمرينات الإعداد البنني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين إماماً .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً) ثني الجذع إماماً أسفل والضغط على القدمين بالتبادل .</p> <p>٣- (وقوف) دوران الذراعين بالتقاطع إماماً الصدر .</p> | | الإداري |
| | | <p>الخطوات الفنية :-</p> <p>١- من وضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً .</p> <p>٢- يقوم الطالب بدفع الكرة بحركة كرابجية بالرسغين والأصابع إلى الأمام .</p> <p>٣- يحافظ الطالب على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمرير .</p> <p>١- تقديم إحدى القدمين إماماً وذلك للمحافظة على توازن الجسم .</p> <p>الخطوات التطبيقية:-</p> <p>١- يمسك الطالب الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بتمرير الكرة إماماً لمسافة ٣م</p> <p>٢- يواجه الطالب حائطاً على مسافة ٢م ثم يؤدي التمرين السابق مع أخذ الوضع الصحيح</p> <p>٣- تمرير الكرة من الطالب الحائز عليها إلى زميل آخر يواجهه على بعد ٤م .</p> <p>٤- يؤدي التمرين السابق بين ثلاثة طلاب على شكل مثلث .</p> | | الترينسي |
| | | <p>* (وقوف) المرجحة العمودية .</p> | | الختامي |

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب التصويب من الوثب بطريقة صحيحة.
يتعرف الطالب المهارات المهمة في كرة السلة.
يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء أداء المهارة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|------------------------------|--------------------|--|-------|-------------|
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | كرات سلة + برج سلة | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع : يجري اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة عند الإشارة يبدأ رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقفها من الوثب ويكرر نفس التمرين .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (جلوس طويلاً - الذراعان إماماً) مسك المشطين والثبات لمدة (٣ ث) .</p> <p>٢- (وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف - الذراعان جانباً) الوثب إماماً مع تحريك الذراعين إلى أعلى .</p> <p>(وقوف) رفع الركبة إماماً مع رفع الذراعين جانبياً.</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البنني الخاص :</p> <p>١- (وقوف) الجري في المكان .</p> <p>٢- (وقوف - الذراعان جانباً) لف الجذع .</p> <p>٣- (انبطاح مائل) ثني الذراعين .</p> | | الإداري |
| | | <p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة. توزع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية :</p> <p>١ - عند بدء الأداء تكون كلتا اليدين أمام الذقن واللاعب في مواجهة السلة مع تقديم إحدى القدمين والجذع مستقيماً وبقاء الركبتين منثبتيان في وضع مريح .</p> <p>٢- يدفع الطالب الأرض بالقدمين مع بسط الركبتين ليثب عالياً .</p> <p>٣- عندما يؤدي الطالب التصويب من الوثب يجب مد الذراع ودفع الكرة بالأصابع باتجاه السلة مع متابعة الكرة .</p> <p>٤- يكون التصويب بيد واحدة أو كلتا اليدين .</p> <p>الخطوات التعليمية :-</p> <p>١-يقوم كل طالب بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب .</p> <p>٢-يقف الطلاب في قاطرات متقابلة ويقوم الطالب الأول من كل قاطرة بأخذ وضع الاستعداد ثم التصويب إلى الطالب المقابل الذي يقوم بدوره بالتصويب .</p> <p>٣-التصويب من الثبات على السلة .</p> <p>٤-إجراء مسابقة بين الطلاب في التصويب من الثبات .</p> | | التمهيدي |
| | | <p>* (وقوف) المرحة بزواوية .</p> | | الختامي |

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يشارك الطالب في منافسة صغيرة .
- يقارن الطالب بين أدائه للمهارة عند تعلمه وعند إدخالها في المنافسة .
- يساعد الطالب زملائه للفوز بالمنافسة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|---------------|-------------------|--|-------|--------------------|
| | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع :- تمرير الكرة : يقسم الفصل إلى مجموعتين على هيئة دائرة ومع إحدى المجموعتين كرة سلة عند الإشارة يبدأ الطالب بتمرير الكرة إلى زميله المقابل .. وهكذا وتسمى دورة .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة :-</p> <p>١- (وقوف) ثني الجذع إماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (٣ث) .</p> <p>٢- (جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :-</p> <p>١- (وقوف) الوثب فتحاً مع فع الذراعين جانباً عالياً للتصفيق فوق الرأس .</p> <p>٢- (وقوف) ثني الجذع إماماً أسفل .</p> <p>٣- (وقوف مواجهه - تشبيك اليدين مع الزميل) دفع الزميل (:)</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام :-</p> <p>١- (وقوف فتحاً) ذراع جانباً الأخرى العضد جانباً والمساعد لأعلى بالتبادل .</p> <p>٢- (وقوف - الذراعان عالياً) رفع العقبين وثني أعلى الجذع خلفاً .</p> | | الإداري |
| | | <p>يجب التركيز على المهارات السابق تعلمها في كرة السلة مثل :-</p> <p>١-التمريرة المرتدة بيد واحدة .</p> <p>٢-الرمية الحرة .</p> <p>٣-التصويب من الوثب .</p> <p>الخطوات التطبيقية :-</p> <p>١-تقسيم الطلاب إلى مجموعتين .</p> <p>٢-تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٣-- التركيز على النواحي القانونية .</p> | | التهيدي الرئيسي |
| | | <p>* (وقوف) مرجحة الذراعين جانباً عالياً .</p> | | الختامي |

مدير المدرسة /

معلم المادة /

ملاحظة الاداء وتصحيح الالخطاء

ملعب كرة سلة + كرات سلة

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يؤدي الطالب الارتكاز الخلفي بطريقة صحيحة .
- يبين الطالب مزايا الارتكاز الخلفي .
- يشعر الطالب بروح المنافسة مع زملائه .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|------------------------------|-------------------|---|-------|-------------|
| ملاحظة الاداء وتصحيح الأخطاء | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع: يقف الطلاب في قاطرة توضع عصي متوازية على الأرض في صفين الحجل على الرجل اليمنى في الصف الأول وعلى الرجل اليسرى في الصف الثاني وهكذا .</p> <p>(أ) تمارين الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبدل .</p> <p>٢- (وقوف) ميل الجذع للأمام مع لمس الأرض بالكف والثبات لمدة (٣) .</p> <p>(ب) تمارين الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف) الوثب في المحل إماماً وخلفاً .</p> <p>٢- (انبطاح - الذراعان عالياً) ثني أعلى الجذع خلفاً .</p> <p>(ج) تمارين الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب خلفاً مرتين .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً فتحاً) ثني الجذع إماماً مع محاولة لمس المشطين .</p> <p>٣- (وقوف) المرجحة العمودية مع رفع العقبين في العدة الثالثة .</p> | | الإداري |
| | | <p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- تكون إحدى القدمين إماماً ويكون ثقل الجسم على قدم الارتكاز وهي القدم الثابتة بعد أن ترفع كعبها عن الأرض .</p> <p>٢- يكون الظهر مستقيماً وتمسك الكرة بالأصابع وتكون مبسوطة مع ثني المرفقين وتكون اليدين قريبتان من الجسم .</p> <p>٣- إذا كان التحرك جهة اليسار فإن القدم اليمنى تعتبر قدم الارتكاز وتبقى على الأرض مع بقاء القدم اليسرى حرة للتحرك .</p> | | الرئيسي |
| | | <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء المهارة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية .</p> <p>٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة</p> <p>٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p> | | |
| | | * (وقوف) رفع العقبين مع تبادل رفع الذراعان جانباً . | | الختامي |

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|------------------------------|-------------------|--|-------|-------------|
| ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع : الارتداد : يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين في شكل قاطرة ، بيد اللاعب الأول كرة بحيث يمررها على الحائط ومحاولة مسكها بعد ارتدادها من الحائط من اللاعب الذي يليه ... وهكذا .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف) ميل الجذع إماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (٣ث). ٢- (جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف - الكرة بين القدمين) لف الرجلين جانباً بالتبادل . ٢- (جلوس طويل فتحاً - الكرة خلف الرأس) قذف الكرة عالياً ومد الذراعين إماماً لاستلامها .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان وعند العدة الرابعة الجلوس على أربع . ٢- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ميل الجذع لمحاولة لمس الرجل باليد . ٣- (جنو أفقي) مد الرجل خلفاً مع رفع الذراع العكسية عالياً .</p> | | الإداري |
| | | <p>الخطوات الفنية :-</p> <p>١- تمسك الكرة باليدين ثم تسحبان جانبا وتؤخذ خطوة في اتجاه عمودي على خط التمرير حيث ينتقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية عند أداء التمريرة . ٢- تتحرك الذراع وهي ممتدة بطريق دائري فوق الرأس وعند ملامستها الأذن تدفع الكرة بالرسغ والأصابع نحو الزميل المستلم .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم . ٢- أداء الحركة ببطء . ٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية . ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول . ٥- عمل نموذج لأحد الطلاب . ٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة . ٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة . ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة .</p> | | التمهيني |
| | | <p>* (وقوف) ثني الركبتين في ثلاث عدات مع رفع الذراعين جانباً .</p> | | الختامي |

- يؤدي الطالب التصويب من الوثب بطريقة صحيحة .
ينسق الطالب حركة الرجلين مع حركة اليدين .
يستحسن الطالب أداء زملائه .

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|------------------------------|-------------------|---|-------|-------------|
| ملاحظة الاداء وتصحيح الأخطاء | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع: يجري اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة عند الإشارة يبدأ رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقها من الوثب ويكرر نفس التمرين .</p> <p>أ) تمارينات الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل. ٢- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل .</p> <p>ب) تمارينات الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان . ٢- (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .</p> <p>ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف) الجري ثم الوثب . ٢- (وقوف فتحة - الذراعان عالياً) ثني الجذع جانباً . ٣- (جلوس طويلاً - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين</p> | | الإداري |
| | | <p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- يدفع الطالب الأرض بالقدمين مع بسط الركبتين ليثب عالياً. ٢- عندما يؤدي الطالب التصويب من الوثب يجب مد الذراع ودفع الكرة بالأصابع باتجاه السلة مع متابعة الكرة . ٣- يكون التصويب بيد واحدة أو كلتا اليدين .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم . ٢- أداء المهارة ببطء . ٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية . ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول . ٥- عمل نموذج لأحد الطلاب . ٦- يعطي الطالب وقت كافي للممارسة . ٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة . ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p> | | الرئيسي |
| | | <p>* (وقوف) المشي في المكان .</p> | | الختامي |

- ١ المهاري
٢ المعرفي
٣ الوجداني
- أن
أن
أن
- يشارك الطالب في منافسة صغيرة .
يكون الطالب مع زملائه فريق واحد .
يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء المنافسة .

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------------|-------------------|--|-------|-------------|
| ملاحظة الاداء وتصحيح الازخطاء | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع : يجري الطلاب في الملح وعند الإشارة يقوم كل طالب بالوثب عالياً وعمل دورة كاملة حول نفسه في الهواء وهكذا .</p> <p>(/ تمرينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين .</p> <p>٢- (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر مع ملامسة الركبة الأرض .</p> <p>(ب) تمرينات الإعداد العام :</p> <p>١- (جثو) ميل الجذع خلفاً .</p> <p>٣- (جلوس تربيع - إنشاء عرضاً) مد الذراعين جانباً .</p> <p>(ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف مواجه - مسك يدي الزميل) تبادل ثني الركبتين كاملاً (:) .</p> <p>٢- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط خلفاً باليدين خارج القدمين.</p> <p>٣- (وقوف الوضع أماماً - سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط.</p> | | الإداري |
| | | <p>* توزيع الطلاب إلى مجموعتين .</p> <p>● تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة مثل :-</p> <p>١- الأرتكاز الخلفي .</p> <p>٢- التمرير الخلفي .</p> <p>٣- التصويب من الثبات.</p> <p>الخطوات التطبيقية :-</p> <p>٤- ١- تقسيم الطلاب إلى مجموعتين .</p> <p>٥- ٢- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٣- التركيز على النواحي القانونية .</p> | | الترينسي |
| | | <p>* (وقوف) المرجحة العمودية .</p> | | الختامي |

| | | | | |
|------|--------|-------------|-----------|---|
| الصف | الثالث | الوحدة/ سله | رقم الدرس | ٩ |
|------|--------|-------------|-----------|---|

| | | | |
|-------------|-----|-------------|--|
| تاريخ تنفيذ | / / | موضوع الدرس | كرة سلة (التمريرة الطويلة بيد واحدة) |
|-------------|-----|-------------|--|

| | |
|------------------|---|
| الأهداف السلوكية | يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية: |
|------------------|---|

| | | | |
|---|----------|----------------|---|
| ١ | المهاري | أن أن أن | يؤدي الطالب المبررة الطويلة بيد واحدة بدقة تامة . يصف الطالب الخطوات التعليمية بعد مشاهدتها . يلتزم الطالب بأداء المهارة وفقاً لما يطلبه المعلم . |
| ٢ | المعرفي | | |
| ٣ | الوجداني | | |

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------|-------------------|---|-------|-----------------|
| ملاحظة الأخطاء والأخطاء | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإحماء: رجل الدائرة : يقسم الفصل إلى مجموعتين على شكل دائرة يقف لاعب في وسط الدائرة ومعه الكرة يبدأ بتمرير الكرة إلى كل لاعب من مجموعته على أن يرددها للاعب له ثانية وهكذا</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف - لذرعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقبين وشد الجسم .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ ث).</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف فتحاً - ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل (:) .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً - ظهراً لظهر) تبادل فل الجذع لتسليم الكرة للزميل (:) .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب جانباً مرتين .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) ثني الجذع أماماً والضغط على القدمين .</p> <p>(انبطاح مائل) ثني الذراعين .</p> | | الإداري |
| | | <p>• توزيع الطلاب إلى مجموعات ثلاثية—</p> <p>الخطوات الفنية:-</p> <p>١- مسك الكرة باليدين بالطريقة العادية</p> <p>٢- في حالة التمرير باليد اليمنى تؤخذ الكرة باليدين فوق الكتف اليمنى حتى خلف الأذن اليمنى وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند ، وفي هذا الوضع يكون الساعد الأيمن عمودياً على الأرض والساعد الأيسر موازياً لها .</p> <p>٣- وفي أثناء دفع الكرة تتحرك القدم اليسرى في اتجاه المستلم مع توجيه الكتف الأيسر إلى الاتجاه نفسه ويرتكز الجسم على القدم اليمنى ويتم دفعها بقوة للأعلى في اتجاه الزميل ..</p> <p>الواجبات التطبيقية:-</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم</p> <p>٢- أداء الحركة ببضع .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية .</p> <p>٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة</p> <p>٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p> | | التمهيدي |
| | | <p>* (وقوف) المرجحة العمودية .</p> | | الختامي |

١٠

رقم الدرس

الوحدة/ سله

الثالث

الصف

كرة سلة (لعب الكرة المرتدة)

موضوع الدرس

/ /

تاريخ تنفيذ

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب متابعة الكرة المرتدة من السلة بطريقة صحيحة .
يتعرف الطالب علي إحدى مهارة كرة السلة .
يشعر الطالب بالسعادة أثناء أداء مهاره .

أن
أن
أنالمهاري
المعرفي
الوجداني١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------|-------------------|--|-------|----------------|
| ملاحظة الأدوات والأخطاء | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإحماء: الكرة المرتدة : يقف اللاعب وزميله مواجهين الحائط ويمرر أحدهما الكرة للحائط ليمسك الزميل الكرة المرتدة ويمررها ثانية وهكذا</p> <p>أ) تمارينات الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقبين وشد الجسم .</p> <p>٢- (جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً مع الارتكاز على الأخرى ثم التبديل .</p> <p>ب) تمارينات الإعداد العام:</p> <p>١- (جثو الذراعان أماماً أسفل مسك الكرة) رفع الذراعين عالياً مع عمل دائرة كاملة بالجدع .</p> <p>٣- (انبطاح - الذراعان عالياً - مسك الكرة) رفع الجذع خلفاً .</p> <p>ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف - نصفاً) الحجل أماماً مع التبديل .</p> <p>٢- (جلوس طولاً) ميل الجذع للأمام والضغط على القدمين .</p> <p>٣- (وقوف - الذراعان جانباً) عمل دوائر كبيرة .</p> | | الإداري |
| | | <p>• توضيح دور كل طالب وما المطلوب منه .</p> <p>الخطوات الفنية:-</p> <p>١- تؤدي التمريرة المرتدة بدفع الكرة ببساطة ويسر إلى الأرض وتتحرك الكرة متجهة من الأمام إلى الأسفل فإلى الخلف ثم عالياً فإلى الأمام في حركة دائرية .</p> <p>٢- تنتهي حركة الدفع ، والذراعان ممدودتان والكفان تتجهان أما إلى أسفل أو إلى الخارج أما حركة الرجلين في أثناء ذلك فتكون بخطوة إلى الأمام بين القدمين ، مع نقل وزن الجسم على القدم لأمامية ، مع انثناء بسيط عند الركبتين اللتين تمتدان عند أداء التمريرة .</p> <p>الواجبات التطبيقية:-</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية .</p> <p>٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة</p> <p>٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p> | | الرئيسي |
| | | <p>* (وقوف) رفع الذراعين جانباً عالياً ببطء .</p> | | الختامي |

مدير المدرسة /

معلم المادة /

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يؤدي الطالب التصويب السلمية بطريقة صحيحة .
- ينسق الطالب حركة الرجلين مع حركة اليدين .
- يستحسن الطالب أداء زملائه .

المهاري
المعرفي
الوجداني

أن
أن
أن

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|---------------|-------------------|--|-------|-------------|
| | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع: (وقوف) الجري للأمام عند الإشارة القيام بالوثب على قدم واحدة .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً ٩ ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين .</p> <p>٢- (جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً مع الارتكاز على الأخرى ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع مرجحة الرجل الأخرى جانباً .</p> <p>٢- (وقوف فتحة ظهراً لظهر - تشبيك اليدين مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عالياً (:) .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الركبتين كاملاً مع تبادل الذراعان على الصدر .</p> <p>٢- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل .</p> <p>٣- (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين أماماً ثم قذفها جانباً .</p> | | الإداري |
| | | <p>* يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة.</p> <p>* توزع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري يؤخذ خطوة بالقدم اليسرى مع ثقل وزن الجسم عليها ثم يرتقي الطالب مع رفع الركبة اليمنى والاحتفاظ بالكرة في اليدين ودفعها إلى أعلى ما أمكن .</p> <p>٢- تترك اليد اليسرى الكرة حيث تحمل على اليد اليمنى ثم تمتد الذراع اليمنى تماماً مع لنظر إلى النقطة التي ستضرب فيها الكرة اللوحة ثم ترمى الكرة على اللوحة من فوق الحلقة حيث ترتد الكرة من اللوحة إلى الحلقة (الهدف)</p> <p>الواجبات التطبيقية:-</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية .</p> <p>٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة</p> <p>٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p> | | التمهيدي |
| | | <p>* (وقوف) المرجحة العمودية .</p> | | الختامي |

كرة سلة (يشارك في منافسة صغيرة)

موضوع الدرس

/ /

تاريخ تنفيذ

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يشارك الطالب في منافسة صغيرة .
- يكون الطالب مع زملائه فريق واحد .
- يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء المنافسة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------|-------------------|--|---|----------------|
| ملاحظة الأدوات والأخطاء | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع: القدرة الحركية : يقسم الفصل إلى مجموعتين في هيئة صف تقوم كل مجموعة بالرقود على الأرض عند الإشارة يقوم كل لاعب برفع الرجلين والمقعدة لأعلى ويمرر اللاعب الكرة إلى زميله الموجود في الجانب الآخر وهكذا .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل .</p> <p>٢- (جلوس طولاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ ث) .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) في المكان مرتين ثم الوثب جانباً مرتين .</p> <p>٢- (جلوس طولاً) ثني الجذع أماماً مع تبادل لمس المشطين .</p> <p>٣- (انبطاح مانل) ثني الذراعين .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام :</p> <p>(جثو أفقي) تبادل لف الجذع جانباً مع قذف الذراع جانباً .</p> <p>(جلوس طويل فتحاً - لمس الرقبة) تبادل لف الجذع جانباً مع مد الذراعين جانباً .</p> | | الإداري |
| | | <p>* توزيع الطلاب إلى مجموعتين .</p> <ul style="list-style-type: none">• تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة مثل :-١- التمريرة الطويلة بيد واحدة .٢- لعب الكرة المرتدة .٣- التصويبة السلمية <p>الخطوات التطبيقية :-</p> <ul style="list-style-type: none">١- تقسيم الطلاب إلى مجموعتين .٢- تصحيح الأخطاء أول بأول .٣- التركيز على النواحي القانونية . | | الرئيسي |
| | | | <p>* (وقوف) رفع الذراعين جانباً عالياً ببطء .</p> | |

مدير المدرسة /

معلم المادة /

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يتقن الطالب مهارة تمرير الكرة باليدين.
يتعلم الطالب طريقة الأداء الصحيح.
يتمثل الألفاظ الحسنة في تشجيعية لزملائه.

أن
أن
أن

المهادي
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------------|-------------------|--|-------|-------------|
| ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء. | كرة سلة | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع : صفارة صفارتين يقوم الطلاب بالإشارة في الملعب وعند سماع صفارة واحدة يجري الطلاب وعند سماع صفارتين يقوم الطلاب بالتوقف وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف) ميل الجذع إماماً أسفل مع مسك الساقين. (جلوس على أربع) مد قدم واحد جانباً والارتكاز على الآخر.</p> <p>الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) تبادل قذف القدمين للجانب. (وقوف) المرجحة العمودية.</p> <p>الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين. (وقوف) ثني الجذع إماماً أسفل والضغط على القدمين.</p> | | الإداري |
| | | <p>النواحي التعليمية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقوف المناسب. • مرونة المفاصل والذراعان. • القوة في اليدين. • المتابعة بالنظر. • المرجحة الخلفية باليدين. <p>الخطوات التطبيقية :</p> <p>١- إعطاء النموذج. ٢- التدرج في المهارة. ٣- أداء المهارة بدون كرة. ٤- استخدام الكرة. ٥- تصحيح الأخطاء. ٦- عمل منافسة.</p> | | الرئيسي |
| | | <p>* (وقوف) المشي في المكان .</p> | | الختامي |

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------------|-------------------|--|-------|-------------|
| ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء. | كرة سلة | <p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع : الجري الحر في الملعب وعند الإشارة يقف كل طالب على قدم واحد مع الثبات بينما يعد المعلم من الواحد إلى العشرة وأفضل طالب ثابت تحسب له نقطة... وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف) ميل الجذع للإمام مع ملامسة الكف للأرض والثبات لمدة (٣ ث). (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف فتحة) تبادل قذف القدمين للجانب. (جلوس طويلاً) تبادل ضم الركبتين على الصد</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) الوثب فتحاً. (وقوف فتحاً) ثني الجذع إماماً أسفل والضغط على القدمين. (وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة.</p> | | الإداري |
| | | <p>الخطوات التعليمية:::</p> <ul style="list-style-type: none"> • عند تنطيط الكرة يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً مع ثني الركبتين والذراع بحيث يكون الساعد الأيمن أو الأيسر موازياً للأرض مع تراخي عضلات الذراع وخاصة عندما يكون في المنطقة الأمامية للملعب. • عند بدء التنطيط يتحرك الساعدين من مفصل المرفق ويثبت العضد وعند لمس الكرة تنتشر الأصابع على الكرة وتتحرك مع الكرة إلى أعلى ثم تدفع إلى أسفل مرة أخرى..... وهكذا. <p>الخطوات التطبيقية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تنطيط الكرة من الثبات المستوى العادي باليد اليمنى • التمرير السابق ولكن باليد اليسرى. • تنطيط الكرة مع ثني الركبتين كاملاً باليد اليسرى ثم اليمنى. • تنطيط الكرة من وضع الجلوس الطويل. • تنطيط الكرة من المشي ثم الجري إماماً ثم تنطيطها في مستويات متعددة. | | الرئيسي |
| | | <p>* (وقوف - انحناء) رفع الجذع عالياً ببطء .</p> | | الختامي |

| | | | | |
|---|-------------|------------------|-------------|--------------------------------|
| ١٥ | رقم الدرس | وحدة / كرة السلة | الرابع | الصف |
| كرة سلة (تمرير الكرة باليدين من أسفل) | موضوع الدرس | / / | تاريخ تنفيذ | |
| يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية: | | | | الأهداف السلوكية |
| يؤدي الطالب مهارة تمرير الكرة باليدين من أسفل. يتعلم الطالب الطريقة الصحيحة لتمرير الكرة يدرك الطالب أهمية التنافس الرياضي الشريف.. | | | | ١ ٢ ٣ |
| | | | | المهادي المعرفي الوجداني |
| | | | | أن أن أن |

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------------|--------------------|--|-------|-------------|
| ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء. | كرة سلة - صولجانان | <p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع : يقف الطلاب في قاطرة وعند الإشارة يجرون جري متعرج بين الصولجانان وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(جلوس طولاً- الذراعان إماماً) مسك المشطين والثبات لمدة (٣ث). (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض.</p> <p>تمرينات العداد البدني العام:</p> <p>(وقوف - ثبات الوسط) تبادل قذف القدمين للإمام والخلف. (وقوف فتحا) تبادل الوثب في المكان.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(جلوس على أربع) مد الركبتين إلى أعلى. (وقوف طولاً فتحاً- الذراعان جانباً) ثني الجذع إماماً مع تبادل لمس المشطين. (وقوف) المرجحة العمودية.</p> | | الإداري |
| | | <p>الخطوات التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تمسك الكرة باليدين والذراعين ممدودتان لأسفل. • تسير الكرة في اتجاه أمامي حتى يستلمها الزميل. • تؤدي هذه التمرير بالاعتماد على الرسغ والأصابع.. <p>الخطوات التطبيقية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • من وضع المسكة الصحيحة للكرة تدفع الكرة باليدين أمام الصدر إلي مسافة نصف متر تقريباً . • يقف الطلاب في قاطرتين ويقومون بتطبيق المهارة • تمسك الكرة وتكرر من الثبات حسب الخطوات الفنية للمهارة. | | الرياضي |
| | | * (وقوف) المشي في المكان . | | الختامي |

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يتقن الطالب المشاركة في منافسة مصغرة..
يتعلم الطالب بعض القوانين التي تحكم المنافسة..
يدرك الطالب أهمية التنافس الرياضي الشريف.

أن
أن
أن

المهادي
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|--------------------------------|--------------------------|---|-------|-------------|
| ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء.. | كرة سلة – ملعب كرة السلة | <p><u>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور ..</u></p> <p><u>الإجماع :</u> ينتشر الطلاب في جري حر بالملعب وعند الإشارة يحاول كل طالب الثبات مقلد حركة من حركات لاعب كرة السلة.....وهكذا.</p> <p><u>تمريبات الإطالة والمرونة:</u></p> <p>(وقوف- الذراعان عالياً) ثني الجذع إماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتى اليدين على الرجلين.</p> <p>(انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض.</p> <p><u>تمريبات الاعداد البدني العام:</u></p> <p>(جلوس طولا) تبادل ضم الركبتين على الصدر.</p> <p>(جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للجانب.</p> <p><u>تمريبات الاعداد البدني الخاص:</u></p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان وعند العدة الرابعة الجلوس على أربع.</p> <p>(وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) ميل الجذع جانباً لمحاولة لمس الرجل باليد.</p> <p>(جنو أفقي) مد الرجل خلفاً مع رفع الذراع العكسية عالياً.</p> | | الإداري |
| | | <p>• توزيع الطلاب الى مجموعات متساوية وعمل منافسة فيما بينهم مع التركيز على قانون اللعبة</p> | | الرئيسي |
| | | * (وقوف) المرجحة بزاوية. | | الختامي |

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

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

أن
أن
أن

المهادي
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|------------------------------|-------------------|---|-------|-----------------------|
| ملاحظة الاداء وتصحيح الازخاء | كرة سلة - حائط - | <p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإجماع: الجري عكس الإشارة وذلك يقوم الطلاب بالجري وبطريقة الإشارة يشير المعلم إلى اليسار يجري الطلاب يمين والعكس.....وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة: (وقوف) ميل الجذع للأمام مع ملامسة الكف للأرض. (جلوس طولاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام: (وقوف- الذراعين عالياً) تبادل رفع الذراعين عالياً بالتدرج. (وقوف فتحاً) تبادل رفع الذراعين ثم الضغط على القدمين.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص: (وقوف- الكرة أمام الصدر) رفع الذراعان عالياً. (وقوف- الكرة أمام الصدر) ثني الركبتين مع وضع الكرة خلف الرقبة.</p> | | الإداري |
| | | <p>الخطوات الفنية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دفع الكرة أمام الصدر متجهة من الأمام إلى الأسفل ثم إلى الخلف ثم عالياً ثم إلى الأمام في حركة دائرية. • تنتهي حركة الدفع والذراعان ممدودتان والكفان إلى الخارج، أما حركة الرجلين فتكون بخطوة إلى الأمام بين القدمين ونقل وزن الجسم على القدم الأمامية وانتشاء بسيط عند الركبتين <p>الخطوات التطبيقية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مسك الكرة أمام الصدر وعمل دوائر اماما أسفل امام الصدر • الوقوف امام حائط على بعد ٢م وعمل دوائر بالكرة ثم دفعها في اتجاه الحائط • التمرير بين زميلين لمسافة ٣م ثم زيادة المسافة و سرعة الأداء وتقديم إحدى القدمين اماما أثناء الدفع | | التمهيدية الرياضية |
| | | <p>* (وقوف) تبادل رفع العقابين.</p> | | الختامي |

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يمارس الطالب مهارة تنطيط الكرة.
يتعرف الطالب طريقة الأداء الصحيح
يدرك الطالب أهمية التنافس الرياضي

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------------|-------------------|--|-------|-------------|
| ملاحظة الأخطاء وتصحيح الإخطاء | عصى - كرة سلة | <p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء: يقف الطلاب في قاطرة واحدة توضع عصي متوازية على الأرض في صفين الحجل على الرجل اليمنى في الصف الأول ثم الحجل على الرجل اليسرى في العودة..... وهكذا..</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل. (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف) المرجحة العمودية. (وقوف) المرجحة بزواوية.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب أماماً مرتين. (جلوس طولا فتحاً) ثني الجذع اماماً أسفل على القدمين بالتبادل. (وقوف الوضع اماماً) تبادل رفع الذراعين اماماً عالياً والضغط خلفاً مرتين.</p> | | الإداري |
| | | <p>- يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة. - توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.</p> <p>الخطوات الفنية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً مع ثني الركبتين والذراع. عند بدء التنطيط يتحرك الساعد من مفصل المرفق ويثبت العضد وعند لمس الكرة تنتشر الأصابع على الكرة وتتحرك مع الكرة إلى أعلى ثم تدفع إلى أسفل مرة أخرى..... وهكذا. <p>الخطوات التطبيقية</p> <ul style="list-style-type: none"> تنطيط الكرة من الثبات في مستوى عادي تنطيط الكرة مع ثني الركبتين كاملاً (باليد المنى، واليسرى) تنطيط الكرة من وضع الجلوس طولا ثم من وضع المشي اماماً ثم من وضع الجري اماماً | | الرياضي |
| | | <p>* (وقوف - انحناء) رفع الجذع عالياً ببطء .</p> | | الختامي |

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب مهارة تمرير الكرة بيد واحدة.
يتعلم الطالب المهارة في ٣ محاولات.
يدرك الطالب أهمية التنافس.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------------|-------------------|---|-------|-------------|
| ملاحظة الاداء وتصحيح الازخطاء | كرة سلة - حبل | <p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء : يقف الطلاب في قاطرات متساوية وعلى بعد ٥م يوضع حبل على ارتفاع ٥٠ سم وعند الإشارة يجري دليل كل قاطرة ليمرق من تحت الحبل ثم العودة بالوثب من فوق الحبل ليلمس زميلة.....وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف) ميل الجذع للأمام مع ملامسة الكف للأرض. (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف) تبادل رفع الركبتين. (وقوف) عمل دوائر كبيرة بالذراعان</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(جلوس على أربع) مد الركبتين إلى أعلى. (جلوس طويلاً فتحاً) ثني الجذع مع تبادل لمس المشطين. (وقوف- الوضع اماما مواجهة الزميل- تشبيك اليدين) ثني الذراعين.</p> | | الإداري |
| | | <p>الخطوات الفنية :</p> <ul style="list-style-type: none"> مسك الكرة باليدين بالطريقة العادية. في حالة التمرير باليد اليمنى تؤخذ الكرة باليدين في مستوى الكتف الأيمن حتى خلف الإذن وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها لمجرد السند. وفي أثناء دفع الكرة تتحرك القدم اليسرى في اتجاه المستلم مع توجيه الكتف اليسرى إلى الاتجاه نفسه ويرتكز الجسم على القدم اليمنى. <p>الخطوات التطبيقية</p> <ul style="list-style-type: none"> أداء وضع الاستعداد للمريرة الطويلة مع الكرة تؤدي التمريرة بين زميلين بينهما ٦م ثم ١٠م ثم زيادة المسافة شيئاً فشيئاً . | | الترتيبي |
| | | <p>* (وقوف) المرجحة بزواوية .</p> | | الختامي |

| | | | | |
|---|-------------|------------------|-------------|--------------------------------------|
| ٢٠ | رقم الدرس | وحدة / كرة السلة | الخامس | الصف |
| كرة سلة (يشارك في منافسة مصغرة) | موضوع الدرس | ١٤٢ هـ / / | تاريخ تنفيذ | |
| يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية: | | | | الأهداف السلوكية |
| يشارك الطالب في منافسة مصغرة. يتعلم الطالب بض قوانين كرة السلة. يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي. | | | | ١ المهاري ٢ المعرفي ٣ الوجداني |

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------------|--------------------------|--|-------|-------------|
| ملاحظة الاداء وتصحيح الازخطاء | كرة سلة – ملعب كرة السلة | <p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء: يجري الطلاب في خطوات جانبية على حدود الملعب بحيث يكون الوجه لداخل الملعب وعند الإشارة يغير الطلاب اتجاه الجري..... وهكذا.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة:</p> <p>(جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل. (جلوس طويلاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ ث).</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف) لف الجذع للجانب. (وقوف) المرجحة العمودية.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) الوثب فتحاً. (وقوف فتحاً) ثني الجذع إماماً أسفل مع والضغط على القدمين. (وقوف- الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة.</p> | | الإداري |
| | | <ul style="list-style-type: none"> • أن يشارك المعلم مع التلاميذ لتحقيق المهارة • محاولة التنبيه على الهارة وتصويب الأخطاء. • محاولة التذكير بقوانين اللعبة أولاً بأول . • التركيز على الأخطاء وتصويبها مع ملاحظة التركيز على عملية التدرج أثناء التصويب. • محاولة إشراك جميع أفراد الفصل أثناء المنافسة . | | الترشيبي |
| | | <p>* (وقوف) تبادل رفع الذراعين إماماً عالياً.</p> | | الختامي |

| | | | |
|------------------|---|------------------|---|
| الصف | السادس | وحدة / كرة السلة | رقم الدرس |
| تاريخ تنفيذ | / / | موضوع الدرس | كرة السلة (التمريرة المرتدة باليدين) |
| الأهداف السلوكية | يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية: | | |
| ١ ٢ ٣ | المهادي المعرفي الوجداني | أن أن أن | يؤدي الطالب مهارة التمريرة المرتدة. يتعرف الطالب على الطريقة الصحيحة بسرعة. أن يحافظ الطالب على الأدوات المستخدمة في الدرس. |

| أجزاء الدرس | الزمن | إجراءات التدريس | الأدوات المستخدمة | أسلوب التقويم |
|----------------|-------|--|----------------------|------------------|
| الإداري | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإحماء : الجري حول الملعب مع عمل حركات بالقدمين والذراعان وذلك استعداداً للقيام بالمهارة الرياضية.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة: (وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام: (وقوف) الوثب في المكان مع الجري (وقوف) لف الجذع للجانب.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص: (وقوف نصفاً) الحجل للأمام ثم التبديل. (وقوف) مرجحة الذراعين إماماً عالياً..</p> | | |
| التهيدي | | <p>النواحي التعليمية::</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقوف المناسب. • تكون الضربة في المكان. • الكرة ممسوكة بالأصابع وبطن اليد. • مد الذراعان للأمام وأسفل <p>النواحي التطبيقية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • إعطاء النموذج أمام الطلاب. • التدرج في المهارة. • استخدام الكرة وتصحيح الأخطاء. • عمل منافسة صغيرة. | | |
| الختامي | | * (وقوف) المشي في المكان. | | |

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء.

كرة سلة

مدير المدرسة:

معلم التربية البدنية :

| | | | |
|------------------|---|------------------|---|
| الصف | السادس | وحدة / كرة السلة | رقم الدرس |
| تاريخ تنفيذ | / / | موضوع الدرس | كرة سلة (المحاورة بالكرة) |
| الأهداف السلوكية | يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية: | | |
| ١ ٢ ٣ | المهادي المعرفي الوجداني | أن أن أن | يجيد الطالب مهارة المحاورة بالكرة . يتعلم الطالب طريقة الأداء في وقت قصير. يدرك الطالب أهمية التنافس الجماعي. |

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|-------------------------------|-------------------|---|-------|-------------|
| ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء. | كرة سلة | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإحماء : يجري الطلاب في قاطرة واحدة حول الملعب وعند الإشارة يجري آخر القاطرة في جري متعرج بين أفراد القاطرة وهكذا..</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة:</p> <p>(جلوس طولاً) مسك الأمشاط والنبات لمدة (٣ث).</p> <p>(جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف) المرجحة العمودية.</p> <p>(جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب إماما مرتين.</p> <p>(وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) لف الجذع.</p> <p>(وقوف- ذراع جانباً وذراع عالياً) تبادل وضع الذراعين.</p> | | الإداري |
| | | <p>الخطوات التعليمية :</p> <ul style="list-style-type: none"> المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة. تؤدي المهارة بحيث تكون القدم اليسرى إماما والجسم مانلا قليلا أمام والركبتان مثبتتين قليلا ووزن الجسم موزعا بالتساوي على القدمين وتكون الذراع موازية للأرض الأصابع مرتخية تماما. <p>الخطوات التطبيقية</p> <ul style="list-style-type: none"> المحاورة باليد اليمنى ثم اليسرى. المحاورة الى أعلى بارتفاع الوسط والى أسفل بارتفاع الركبة . المحاورة ثلاث مرات للأعلى وثلاث للأسفل المحاورة من الجري بسرعات مختلفة. المحاورة مع حماية الكرة بالجسم ثم المحاورة بين الحواجز. | | التمهيدي |
| | | <p>* (وقوف) تبادل رفع الذراعين جانباً عالياً مع رفع العقابين.</p> | | الختامي |

| | | | |
|------------------|---|------------------|---|
| الصف | السادس | وحدة / كرة السلة | رقم الدرس |
| تاريخ تنفيذ | / / | موضوع الدرس | كرة سلة (تصويب الكرة من الثبات) |
| الأهداف السلوكية | يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية: | | |
| ١ ٢ ٣ | المهادي المعرفي الوجداني | أن أن أن | أن يتقن الطالب مهارة تصويب الكرة من الثبات . يتعلم الطالب الأداء في ٣ محاولات. يدرك الطالب أهمية التنافس الجماعي. |

| أجزاء الدرس | الزمن | إجراءات التدريس | الأدوات المستخدمة | أسلوب التقويم |
|----------------|-------|---|----------------------|------------------|
| الإداري | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإحماء : (وقوف- جنب لجنب) الجري الخفيف للأمام (٥ م). تمارين الإطالة والمرونة: (وقوف- الذراعان عالياً- تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابيين وشد الجسم. (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض. تمارين الإعداد البدني العام: (وقوف فتحاً) الوثب في المكان ثم الجري. (جلوس تربيعة) تبادل رفع الركبتين. تمارين الإعداد البدني الخاص: (وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب إماماً مرتين. (جلوس طويلاً) ثني الجذع إماماً للضغط على القدمين. (وقوف) المرجحة العمودية مع ثني الجذع إماماً أسفل في العدة الرابعة.</p> | | |
| التمهيدي | | <p>الخطوات التعليمية :</p> <ul style="list-style-type: none"> عند بدء الأداء تكون كلتا اليدين أمام الذقن واللاعب في مواجهة السلة مع تقدم إحدى القدمين إماماً المماثلة لليد التي تقوم بالتصويب مع بقاء الجذع مستقيماً وبقاء الركبتين مثنيتين في وضع مريح. - تكون الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق مع ثني الرسغ إلى الخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد. - تستقيم الركبتان وتمد الذراعان إماماً عالياً مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصم. <p>الخطوات التطبيقية:</p> <ul style="list-style-type: none"> يؤدي المعلم أو احد الطلاب المميزين نموذج للمهارة. أجراء مسابقة في التصويب بيد واحدة من الثبات. | | |
| الختامي | | * (وقوف) السير خطوة للجانب ثم العودة . | | |

مدیر المدرسة :

معلم التربية البدنية :

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء.

كرة سلة - ملعب كرة السلة

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يشارك الطالب في منافسة مصغرة.
يتعرف الطالب على بعض القوانين التي تحكم المنافسة..
يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي.

أن
أن
أن

المهادي
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء الدرس |
|---|-------------------|--|-------|-------------|
| ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء. كرة سلة – ملعب كرة السلة | | <p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإحماء : ينتشر الطلاب في الملعب وعند سماع الصفارة يجرون في انطلاق حر وعند سماع الصفارة الثانية يحاول كل طالب الجلوس على أربع.....وهكذا.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة: (وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً ثم شديها ثم التبديل (جلوس طويلاً) ثم الركبة على الصدر مع مسكها باليدين ثم التبديل.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام: (وقوف) المرجحة العمودية. (وقوف) المرجحة بزواوية.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص: (وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين إماماً. (وقوف فتحاً) ثم الجذع إماماً أسفل للضغط على القدمين بالتبادل. (وقوف) دوران الذراعين بالتقاطع أمام الصدر.</p> | | الإداري |
| | | <p>• يقسم الفصل الى مجموعات متساوية وعمل منافسة فيما بينهم مع التركيز على قانون اللعبة</p> | | الترتيبي |
| | | <p>* (وقوف) تقوس الظهر خلفاً في غدتين مع رفع الذراعين جانباً.</p> | | الختامي |