

١	رقم الدرس	الوحدة: كرة يد	الرابع	الصف
(تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف)	موضوع الدرس	/ /	تاريخ تنفيذ	
يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:				الأهداف السلوكية
يمرر الطالب الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف. يبين الطالب أهمية دقة تمرير الكرة بيد واحدة. يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي.				١ ٢ ٣
				المهاري المعرفي الوجداني

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	كرة يد	<p>احضار الطلاب الى الملعب واخذ الحضور</p> <p>الإحماء: الجري الحر في الملعب وعند سماع الصفارة يقف كل طالب على قدم واحدة مع الثبات بينما يعد المعلم من الواحدة إلى العشرة وأحسن طالب ثابت تحسب له نقطة... وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف) ثني الجذع للأمام مع لمس الكف للأرض والثبات لمدة (٣ث). (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف) المرجحة العمودية. (وقوف فتحاً) يتبادل فتح وضم القدمين من الوثب.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف بات الوسط) الوثب في المكان. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين. (وقوف فتحاً - الذراعان جانياً) دوران الذراعين.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- تنقل اليدين الكرة إلى ارتفاع الكتف ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الراحية.</p> <p>٢- تثني الذراعين الراحية من مفصل المرفق.</p> <p>٣- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى اعلي.</p> <p>٤- وضع القدم اليمنى إماماً والخطو بالقدم اليسرى.</p> <p>٥- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض.</p> <p>٦- ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة.</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- التمرير بدون كرة حسب الخطوات الفنية للمهارة.</p> <p>٢- التمرير باتجاه الحائط واستقبالها بمستويات مختلفة متقابلة.</p> <p>٣- التمرير نحو الزميل مع أخذ خطوة للأمام.</p> <p>٤- التمرير بتنوع استخدام الذراعين.</p>		التهيضي
		(وقوف) تبادل رفع العقابين .		الختامي

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
		<p>احضار الطلاب الى الملعب واخذ الحضور</p> <p>الإحماء: الصياد الوحيد: يقسم الفصل إلى مجموعتين يقفان صفين واجهتين والمسافة ١٠ متر ويرسم خلف كل صف قطعة بعد ٤ متر يبدأ اللعب بتمرير الكرة بالقدم من اللاعب الأول في المجموعة (أ) لأي لاعب في المجموعة (ب) ثم يجري لاعب المجموعة (أ) للخلف لتخطي والتصويب كما على لا عبي الفريق (أ) فعل تخطي الخط فإذا تمكن من إصابة لاعب احتسبت لفريقه نقطة حتى يلعب كل لاعب.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف) ميل الجذع للأمام مع لمس الأرض بالكف والثبات لمدة (٣ث).</p> <p>(جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر ومسكها باليدين ثم التبديل.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف) تبادل قذف القدمين للأمام والخلف.</p> <p>(جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للجانب.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف- الكرة أمام الصدر) ثني الركبتين كاملاً مع وضع الكرة خلف الرقبة.</p> <p>(رقود - الكرة عالياً) رفع الجذع عالياً مع وضع الذراعين أماماً.</p> <p>(وقوف - الكرة أمام الصدر) رفع الذراعين عالياً.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- تمسك الكرة باليدين والذراعين ممدودتان عالياً أو في اتجاه تمرير الكرة.</p> <p>٢- الرجلين إما أن تكون مفتوحة أو واحدة متقدمة عن الأخرى .</p> <p>٣- يميل الجسم عكس اتجاه تمرير الكرة ناحية أعلى الجذع ثم التمرير.</p> <p>٤- يتبع الجسم الحركة للأمام في اتجاه التمرير.</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- يمسك الطالب الكرة ثم يقوم بتمرير الكرة في جميع الاتجاهات نحو زميله.</p> <p>٢- يواجه الطالب حائط على مسافة ٢م ثم يؤدي التمرير السابق مع اخذ الوضع الصحيح للتمرير.</p> <p>٣- يقف كل لاعبين متقابلين والمسافة بينهم ٢م وتمرر الكرة بين اللاعبين وتزداد المسافة تدريجياً ويراعى تمرير الكرة في جميع الاتجاهات.</p>		التمريني
		(وقوف) المرجحة بزاوية.		الختامي

الصف	الرابع	الوحدة: كرة يد	رقم الدرس	٣
تاريخ تنفيذ	/ /	موضوع الدرس	(تنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري)	
الأهداف السلوكية	يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:			
١ ٢ ٣	المهاري المعرفي الوجداني	أن أن أن	ينطط الطالب الكرة من الوقوف والمشي والجري يذكر الطالب مرحلتين فنيتين لتنطيط الكرة. يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي	

أجزاء الدرس	الزمن	إجراءات التدريس	أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة
الإداري		<p>احضار الطلاب الى الملعب واخذ الحضور</p> <p>الإجماع: يجري الطلاب في خطوات جانبية على حدود الملعب والوجه لداخل الملعب عند سماع الصفارة يغير الطلاب اتجاه الجري إلى الاتجاه الجانبي العكسي ... وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف - الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم.</p> <p>(جلوس طويلاً فتحاً) مسك المشطين والثبات لمدة (٣ ث).</p> <p>الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف - ثبات الوسط) الذراعان عالياً ثم الضغط على القدمين.</p> <p>(وقوف) المرجحة العمودية.</p> <p>الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان.</p> <p>(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ثني الجذع أماماً أسفل تبادل لمس المشطين.</p> <p>(وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً.</p>		
الرياضي		<p>الخطوات الفنية:</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة أساساً من رسغ اليد. ٢- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها على الأرض أماماً. ٣- تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض. ٤- تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى. ٥- تكون الكرة أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة. ٦- تحرك الكرة بصورة دائمة بين الأرض ويد الطالب. <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <ol style="list-style-type: none"> ١- المشي ببطء مع تنطيط الكرة. ٢- المشي العادي مع تنطيط الكرة. ٣- الجري مع تنطيط الكرة . ٤- التنطيط مع تغيير الاتجاه . ٥- المشي والجري مع التنطيط باستخدام الحواجز. ٦- التنطيط ثم التمرير نحو الزميل. ٧- التنطيط ثم التصويب على المرمى. 		
الختامي		(وقوف) المشي في المكان .		

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

كرة يد

الحواجز

التمهيدي

الرياضي

الصف	السادس	الوحدة : كرة يد	رقم الدرس	٤
تاريخ تنفيذ	/ /	موضوع الدرس	(تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس)	
الأهداف السلوكية	يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:			
١ ٢ ٣	المهاري المعرفي الوجداني	أن أن أن	يمرر الطالب الكرة بيد واحدة من فوق الرأس. يتعرف الطالب على طريقة الأداء الصحيح للتمريرة. يدرك الطالب أهمية التنافس الرياضي الشريف.	

أجزاء الدرس	الزمن	إجراءات التدريس	أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة
الإداري		<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء : يجري الطلاب في خطوات جانبية على حدود الملعب والوجه داخل الملعب عند سماع الصفارة يغير الطلاب اتجاه الوجه إلى الاتجاه الجانبي العكس.... وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل.</p> <p>(وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف)المرجحة العمودية.</p> <p>(وقوف - ثبات الوسط) تبادل فتح وضم القدمين.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف - ثبات الوسط) الثوب في المكان.</p> <p>(وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعان جانباً.</p>		
الرياضي		<p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- تنقل اليدين الكرة إلى مستوى أعلى الرأس ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الراحية.</p> <p>٢- تثني الذراعين الراحية من مفصل المرفق.</p> <p>٣- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى اعلي.</p> <p>٤- وضع القدم اليمنى إماماً والخطو بالقدم اليسرى.</p> <p>٥- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض.</p> <p>٦- ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة.</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- تشكيل دائرة ويقف داخلها طالب يرمي الكرة إلى زملائه بترتيب معين:</p> <p>- بمستوى الرأس</p> <p>- بمستوى الصدر</p> <p>- على ارتفاع الركبتين.</p> <p>- بمستوى يضطر الطلبة فيه إلى الوثب عالياً نحو الكرة.</p>		
الختامي		(وقوف) المشي في المكان .		

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

كرة يد

٥	رقم الدرس	الوحدة : كرة يد	السادس	الصف
(المحاوره بالكرة)	موضوع الدرس	/ /	تاريخ تنفيذ	
يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:				الأهداف السلوكية
يتمكن الطالب من المحاوره بالكرة. يتعلم الطالب طريقة المحاوره. يتفاعل الطالب مع مبدأ التنافس الرياضى الشريف فى المسابقة الرياضية.				١ المهاري ٢ المعرفي ٣ الوجداني

أسلوب التقييم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	كرة يد - حواجز	<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإجماع :- الجري الحر في الملعب وعند سماع الصفارة يقف كل طالب على قدم واحدة مع الثبات بينما يعد المعلم من الواحدة إلى العشرة وأحسن طالب ثابت تحسب له نقطة... وهكذا.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة:-</p> <p>(وقوف- الذراعان عالياً تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم.</p> <p>(جلوس طولاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ث).</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام:-</p> <p>(وقوف فتحاً) رفع الذراعان عالياً مع الضغط على القدمين.</p> <p>(جلوس التربيعة) تبادل ضم الركبتين إلى أعلى.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص:-</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان.</p> <p>(وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) ثني الجذع أماماً أسفل تبادل لمس المشطين.</p> <p>(وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) عمل دوائر.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية:-</p> <p>١- عند استلام الطالب الكرة يقوم بتنطيطها بيد واحدة وأساساً من رسغ اليد. ٢- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها على الأرض أماماً - تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض. - تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى.</p> <p>٣- تكون الكرة أماماً وخارج القدم المماثل لليد الدافعة.</p> <p>٤- تحريك الكرة بين الأرض ويد اللاعب مع المحاوره بالكرة وخداع المنافس.</p> <p>الخطوات التطبيقية:-</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- المحاوره باليد اليسرى ثم اليسرى.</p> <p>٢- المحاوره إلى أعلى بارتفاع الوسط وإلى أسفل بارتفاع الركبة.</p> <p>٣- المحاوره ثلاث مرات للأعلى وثلاث مرات للأسفل.</p> <p>٤- المحاوره باليد ليمنى ثم نقل الكرة إلى اليد اليسرى والمحاوره بها.</p> <p>٥- المحاوره من الجري بسرعات مختلفة.</p> <p>٦- المحاوره مع حماية الكرة بالجسم.</p> <p>٧- المحاوره بين الحواجز.</p>		التقني
		(وقوف) السير خطوة للجانب ثم العودة.		الختامي

٦	رقم الدرس	الوحدة : كرة يد	السادس	الصف
(التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز)	موضوع الدرس	/ /	تاريخ تنفيذ	
يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:				الأهداف السلوكية
يصوب الطالب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز. يعدد الطالب أنواع التصويبات على المرمى. يتقبل الطالب قانون اللعبة أثناء المنافسة ولا يخرقه.				١ ٢ ٣
				المهاري المعرفي الوجداني

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	كرة يد - ملعب كرة يد	<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء :- يالاحو ولاحي يأتزر الساحي: يقسم الفصل إلى فريقين يقف أحدهما خارج الدائرة - والفريق الآخر داخل الدائرة - يحاول اللاعبون الذين خارج الدائرة الدخول للدائرة ثم لمس أحد لاعبي الفريق الآخر - ثم الجري لخط محيط الدائرة قبل قيام اللاعب الملموس من داخل الدائرة باللاحق بمن لمسه قبل خروجه من الدائرة.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:-</p> <p>(جلوس طوولاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل. (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (٣ث).</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام:-</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) تبادل قذف القدمين للأمام وللخلف. (وقوف - فتحاً) تبادل قذف القدمين للجانب</p> <p>تمرينات لإعداد البدني الخاص:-</p> <p>(وقوف - ثبات الوسط) تبادل رفع الركبتين عالياً. (وقوف - الذراعان جانباً) لف الجذع. (وقوف - عرضاً) تبادل مد الذراعين.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية:-</p> <p>١- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم . ٢- تقوم اليد الأخرى بمهمة السند وفي اللحظة المناسبة تتخلى اليد الساندة . ٣- تقوم اليد المصوبية بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فإلى الأمام من فوق الرأس مع امتداد الذراع أماماً في حركة متابعة خلف الكرة.</p> <p>الخطوات التطبيقية :-</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون الكرة. ٢- أداء التصويبة من الثبات باليد اليمنى ثم اليسرى نحو الحائط من مسافة ٤,٥ م ٣- أداء التصويبة نحو الحائط من الجري ثم الوثب. ٤- تمرير الكرة للزميل ثم استقبالها وتصويبها نحو المرمى بدون وجود حارس. ٥- التمرير السابق بوجود حارس المرمى.</p>		الترشيحي
		<p>(وقوف - ميل - الذراعان جانباً) رفع الجذع عالياً ببطء .</p>		الختامي

٧	رقم الدرس	الوحدة : كرة يد	الخامس	الصف
(تمرير الكرة بيد من مستوى الرأس)	موضوع الدرس	/ /	تاريخ تنفيذ	
يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:				الأهداف السلوكية
يمرر الطالب الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس. يبين الطالب أهمية دقة تمرير الكرة بيد من مستوى الرأس. يتفاعل الطالب مع مبدأ التنافس الرياضي الشريف.				١ ٢ ٣
				المهاري المعرفي الوجداني
				أن أن أن

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	كرة يد	<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإجماع : الجري العادي وعند الإشارة عمل وثبة للأمام ثم العودة وعمل وثبة ثانية وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(جلوس طولاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل.</p> <p>(وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف - ثبات الوسط) لف الجذع.</p> <p>(وقوف - الذراعان جانباً) تبادل مد الذراعان.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف - عرضاً) تبادل لف الذراعان.</p> <p>(الوقوف) المرجحة العمودية.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- تنقل اليدان الكرة إلي ارتفاع الرأس ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية.</p> <p>٢- تثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.</p> <p>٣- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى أعلى.</p> <p>٤- وضع القدم اليمنى أماماً والخطو بالقدم اليسرى.</p> <p>٥- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض.</p> <p>٦- ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة.</p> <p>الخطوات التطبيقية :</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- تشكيل دائرة ويقف داخلها طالب يرمي الكرة إلى زملائه بترتيب معين:-</p> <p>أ- بمستوى الرأس</p> <p>ب- بمستوى الصدر</p> <p>ج - على ارتفاع الركبتين.</p> <p>د- بمستوى يضطر الطلبة فيه إلى الوثب عالياً نحو الكرة.</p>		الرياضي
		(وقوف) عمل ٤ صفحات .		الختامي

الصف	الخامس	الوحدة : كرة يد	رقم الدرس	٨
تاريخ تنفيذ	/ /	موضوع الدرس	(تنطيط الكرة العالية والمنخفضة)	
الأهداف السلوكية		يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:		
١	المهاري	أن	يمكن الطالب من تنطيط الكرات العالية والمنخفضة.	
٢	المعرفي	أن	يعدد الطالب مرحلتين من المراحل الفنية لتنطيط الكرة.	
٣	الوجداني	أن	يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي.	

أجزاء الدرس	الزمن	إجراءات التدريس	أسلوب التقييم	الأدوات المستخدمة
الإداري		<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإجماع : يجري الطلاب في خطوات جانبية على حدود الملعب والوجه داخل الملعب عند سماع الصفارة يغير الطلاب اتجاه الوجه إلى الاتجاه الجانبي العكس.... وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة: (وقوف- الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم. (جلوس طويلاً فتحاً) مسك المشطين والثبات لمدة (٣ث).</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام: (وقوف - ثبات الوسط) لف الجذع للجانب. (وقوف) المرجحة بزاوية.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص: (وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان. (وقوف فتحاً- الذراعان جانباً) ثني الجذع أماماً أسفل تبادل لمس المشطين. (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً.</p>		
التمهيدي		<p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- عند استلام الطالب الكرات العالية أو المنخفضة يقوم الطالب بتنطيطها بيد واحدة وأساساً من رسغ اليد. ٢- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها على الأرض أماماً. ٣- تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض. ٤- تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى. ٥- تكون الكرة أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة. ٦- تحرك الكرة بصورة دائمة بين الأرض ويد الطالب.</p> <p>الخطوات التطبيقية :</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- المشي ببط مع تنطيط الكرة. ٢- المشي العادي مع تنطيط الكرة. ٣- الجري مع تنطيط الكرة. ٤- تنطيط مع تغيير الاتجاه وتتبع الخطوات السابقة ٥- المشي والجري مع التنطيط باستخدام الحواجز. ٦- التنطيط ثم التمرير نحو الزميل. ٧ - التنطيط ثم التصويب نحو المرمى.</p>		
الختامي		(وقوف الذراعان عالياً) رفع الركبة عالياً مع التصفيق تحتها.		

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

كرة يد - حواجز

الصف	الخامس	الوحدة : كرة يد	رقم الدرس	٩
تاريخ تنفيذ	/ /	موضوع الدرس	(التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز)	
الأهداف السلوكية	يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:			
١ ٢ ٣	المهاري المعرفي الوجداني	أن أن أن	يصوب الطالب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز. يعدد الطالب أنواع التصويبات على المرمى. يتقبل الطالب قانون اللعبة أثناء المنافسة ولا يخرقه.	

أجزاء الدرس	الزمن	إجراءات التدريس	أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة
الإداري		<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإجماع: أتبع الدليل: يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة لا تزيد عن عشرة لاعبين يختار لكل مجموعة دليل عند الإشارة يجري الدليل في اتجاهات مختلفة ويقوم بحركات وعلى أفراد المجموعة تقليد الدليل.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة: (وقوف - الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم. (جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً مع الارتكاز على الأخرى ثم التبديل.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام: (وقوف- ثبات الوسط) تبادل قذف القدمين. (وقوف) المرجحة العمودية.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص: (وقوف - نصفاً) الحجل أماماً مع التبديل. (جلوس طويلاً) ميل الجذع للأمام والضغط على القدمين. (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً.</p>		
الرياضي		<p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم . ٢- تقوم اليد الأخرى بمهمة السند وفي اللحظة المناسبة تتخلى اليد الساندة . ٣- تقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فإلى الأمام من فوق الرأس مع امتداد الذراع أماماً في حركة متابعة خلف الكرة.</p> <p>الخطوات التطبيقية: (يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون الكرة. ٢- أداء التصويبة من الثبات باليد اليمنى ثم اليسرى نحو الحائط من مسافة ٥,٤ م ٣- أداء التصويبة نحو الحائط من الجري ثم الوثب. ٤- تمرير الكرة للزميل ثم استقبالها وتصويبها نحو المرمى بدون وجود حارس. ٥- التمرير السابق بوجود حارس المرمى.</p>		
الختامي		(وقوف الذراعان عالياً) تقوس الظهر للخلف .		

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

كرة يد

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يؤدي الطالب التمريرة من مستوى الحوض بطريقة صحيحة .
يتعرف الطالب علي إحدى مهارة كرة اليد .
يشعر الطالب بالسعادة أثناء أداء مهاره .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الاداء وتصحيح الازخطاء		<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع : (وقوف - جنب لجنب) الجري العادي للأمام (١٠ م) .</p> <p>أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً وشدها ثم التبديل .</p> <p>٢- (انبطاح) رفع الرأس إلى أعلى مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض .</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) الجري في المكان .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ثني الجذع أماماً أسفل تبادل لمس المشطين .</p> <p>٣- (وقوف) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً .</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية :-</p> <p>١- تنتقل اليدين الكرة إلي ارتفاع الكتف ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد المصوبه</p> <p>٢- ثني الذراع الرامية من منفصل المرفق .</p> <p>٣- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلي أعلى .</p> <p>٤- وضع القدم اليمنى أماماً والخطوة بالقدم اليسرى .</p> <p>٥- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض .</p> <p>٦- ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة .</p>		الترنيسي
		<p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 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 ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة .</p>		
		(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً .		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب التصويب من مستوى الحوض بدق تامة.
ينسق الطالب حركة الرجلين مع حركة اليدين .
يستحسن الطالب أداء زملائه .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأخطاء مرمى كرة يد + كرة يد		<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع : يقف الطلاب في قاطرة واحدة ثم الجري العادي على حدود الملعب وهكذا .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (جلوس طويلاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ ث).</p> <p>٢- (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف) الوثب في المحل أماماً وخلفاً .</p> <p>٢- (انبطاح - الذراعان عالياً) ثني أعلى الجذع خلفاً.</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان .</p> <p>٢- (وقوف فتحة - الذراعان جانباً) ثني الجذع أماماً أسفل تبادل لمس المشطين .</p> <p>٣- (وقوف) المرجحة العمودية .</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> <p>تؤدي بأن يمسك الطالب الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند وفي اللحظة المناسبة تتخلى اليد الساندة عن الكرة بينما تقوم اليد المصوبية بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فإلى الأمام من مستوى الحوض مع ثني الجذع جهة الذراع المصوبية لسير الكرة مع امتداد الذراع أماماً في حركة متابعة خلف الكرة.</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 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 ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة.</p>		الترنيمي
		<p>(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً .</p>		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يشارك الطالب في منافسة مصغرة .
- 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 الاداء وتصحيح الازخاء	كرة يد + ملعب كرة يد	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع: يقف الطلاب في صف على خط عرض الملعب وعند سماع الصفارة يجرون للأمام وعند سماع الصفارة الثانية عمل وثبة للأمام..... وهكذا .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجل .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر ومسكها باليدين والثبات ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف مواجه - الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة واستلامها (:) .</p> <p>٢- (وقوف) الوثب في المكان ثني الركبتين على الصدر .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف) الجري في المكان .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) ثني الجذع أماماً والضغط على القدمين .</p> <p>٣- (انبطاح مائل) ثني الذراعين .</p>		الإداري
		<p>توزيع الطلاب إلى مجموعتين .</p> <p>تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة :-</p> <p>١- التمرير من مستوى الحوض .</p> <p>٢- التصويب من مستوى الحوض .</p>		الترشيحي
		<p>(وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل مع زحلقة اليدين على الرجلين .</p>		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب التمرير من مستوى الحوض .
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 الأداء وتصحيح الأخطاء	كرة يد مرمى كرة يد	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإحماء : (وقوف في قاطرة) الجري المتعرج حول حدود الملعب .</p> <p>أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل .</p> <p>٢- (جلوس طولاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل .</p> <p>ب) تمارينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف فتحاً) ذراع جانباً الأخرى العضد جانباً والساعد لأعلى بالتبادل .</p> <p>٢- (وقوف - الذراعان عالياً) رفع العقابين وثني أعلى الجذع خلفاً .</p> <p>ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب فتحاً .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .</p> <p>٣- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) دوران الذراعين .</p>		الإداري
		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .</p> <p>توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.</p> <p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- يؤدي بأن تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند وفي اللحظة المناسبة تخلي اليد الساندة عن الكرة بينما تقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم أعلى فإلى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماماً في حركة متابعة خلف الكرة .</p> <p>٢- في حالة التصويب من مستوى منخفض عن مستوى الكتف يجب القيام بثني الجذع جهة الذراع المصوبة في المستوى المطلوب لسير الكرة .</p> <p>٣- عندما يدخل لاعب منطقة مرماه لاكتساب فرصة ضد لاعب مهاجم مستحوذاً على الكرة .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 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 ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		التهيدي
		<p>(وقوف انحناء) رفع الجذع عالياً ببطء .</p>		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب رمية الجزاء بطريقة صحيحة.
يشرح الطالب المهارة أثناء تنفيذه لها .
يساعد الطالب معلمة أثناء شرحه للمهارة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الاداء وتصحيح الأخطاء	مرمي كرة يد كرة يد	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإحماء : (وقوف في قاطرة) الجري على حدود الملعب .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (جلوس طويلاً - الذراعان أماماً) مسك المشطين والثبات لمدة (٣ث). ٢- (وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف فتحاً - ظهراً لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتمرير الكرة للزميل (:) . ٢- (وقوف فتحاً - ظهراً لظهر) تبادل فل الجذع لتسليم الكرة للزميل (:) .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف) الجري في المكان . ٢- (وقوف - الذراعان جانباً) لف الجذع . ٣- (انبطاح مائل) ثني الذراعان .</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> <p>١- تكون حركة الذراع المصوبية قوية ومباغته. ٢- أما وضع الجسم فيكون باتجاه المرمى بالجانب المعاكس لليد المصوبية وتكون القدم المعاكسة على خط رمية الجزاء وفي اللحظة المناسبة تترك الكرة اليد المصوبية بأكبر قوة ممكنة باتجاه المرمى مع عدم تحريك القدم . ٣- والتصويب من الوثب إما يكون من الوثب أماماً أو من الوثب عالياً</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>		الترنيسي
		<p>(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً عالياً .</p>		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يشارك الطالب في منافسة مصغرة .
يقارن الطالب بين المنافسة وبين تعلم المهارة .
يستثمر الطالب جهده أثناء أداء المنافسة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الاداء وتصحيح الازطاء	كرة يد ملعب كرة يد	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإحماء: الجري العادي على حدود ملعب كرة قدم .</p> <p>(أ) تمارين الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع لمس الكف الأرض والثبات لمدة (٣ث) .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر ومسكها باليدين والثبات ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارين الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف) الوثب في المحل أماماً وخلفاً .</p> <p>٢- (انبطاح - الذراعان عالياً) ثني أعلى الجذع خلفاً .</p> <p>(ج) تمارين الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف - الذراعان جانباً) ثني الركبتين كاملاً .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ثني الجذع أماماً أسفل مع تبادل لمس المشطين .</p> <p>٣- (انبطاح) ثني الذراعين .</p>		الإداري
		<p>توزيع الطلاب إلى مجموعتين .</p> <p>تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة مثل :- ..</p> <p>١- التمرير من مستوي الحوض .</p> <p>٢- رمية الجزاء .</p>		الرتبسي
		<p>(وقوف) تبادل رفع العقبين .</p>		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يؤدي الطالب الرمية الحرة من فوق حائط الصد .
- يحلل الطالب المهارة قبل وبعد تنفيذها .
- يبادر الطالب بأداء المهارة المطلوب أدائها .

أن
أن
أنالمهاري
المعرفي
الوجداني١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الاداء وتصحيح الأخطاء	كرة يد	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع: الوقوف في صف والجري الخفيف للأمام .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين وثبات لمدة (٣ ث).</p> <p>٢- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانبياً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف مواجه - الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة واستلامها (:) .</p> <p>٢- (وقوف) الوثب في المكان ثم الركبتين على الصدر .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف) الوثب في المكان .</p> <p>٢- (وقوف ميل - الذراعان جانبياً) تبادل لمس المشطين .</p> <p>٣- (وقوف) تبادل رفع الذراعين جانبياً عالياً .</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- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند وفي اللحظة المناسبة تتخلى اليد الساندة عن الكرة بينما تقوم اليد المصوبية بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فإلى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماماً في حركة متابعة خلف الكرة .</p> <p>٢- أما وضع الجسم فيكون بأن يتحرك الطالب باتجاه حائط الصد وعند الاقتراب منه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبية وفي اللحظة المناسبة يرتقي بالقدم المعاكسة ، تترك الكرة اليد المصوبية قبل الهبوط بقليل .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 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 ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		التمهيدي
		<p>(وقوف) رفع العقبين مع تبادل رفع الذراعين جانبياً .</p>		الربنسي
				الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب التصويبية السلمية من الجري .
يشرح الطالب المهارة أثناء تنفيذه لها .
يساعد الطالب معلمة أثناء شرحه للمهارة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	مرمى كرة يد كرة يد	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإحماء: (وقوف في قاطرة) الجري على حدود الملعب .</p> <p>أ) تمارينات الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل مع زحلقة اليدين على الرجلين .</p> <p>٢- (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض .</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 فتحاً ظهراً لظهر - تشبيك اليدين مع الزميل) رفع الذراعين جانباً عالياً (:) .</p> <p>ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب فتحاً .</p> <p>٢- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .</p> <p>٣- (وقوف مواجه - تشبيك اليدين مع الزميل) دفع الزميل (:) .</p>		الإداري
		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .</p> <p>توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.</p> <p>الخطوات الفنية:</p> <p>من الجري يكون وضع الجسم باتجاه المرمى وعند الاقتراب منه يتقدم بالجانب المعاكس لليد المصوبة وفي اللحظة المناسبة يرتقي بالقدم المعاكسة وتترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية 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 ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		الترتيبي
		<p>(وقوف) المرجحة العمودية .</p>		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يشارك الطالب في منافسة مصغرة .
يميز الطالب بين الدرجات من الوقوف ومن الجري .
يلتزم الطالب بالقانون الخاص بالمهارة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	الزمن	أجزاء الدرس	
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	كرة يد ملعب كرة يد		الإداري	
		<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإحماء : يجري الطلاب في خطوات جانبية على حدود الملعب والوجه لداخل الملعب عند سماع الصفارة يغير الطلاب اتجاه الجري إلى الاتجاه الجانبي العكسي وهكذا .</p> <p>أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لعلی مع رفع العقابين وشدة الجسم .</p> <p>٢- (جلوس طولاً فتحاً) مسك المشطين وثبات لمدة ٣٠ ث .</p> <p>ب) تمارينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف مواجه - الذراعان عالياً تبادل تمرير الكرة واستلامها (:) .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً - الذراعان أماماً مسك الكرة) لف الجذع جانباً بالتبادل .</p> <p>ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ثني الجذع أماماً أسفل تبادل لمس المشطين .</p> <p>٣- (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً .</p>		التمهيدي
		<p>توزيع الطلاب إلى مجموعتين .</p> <p>تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة مثل :-</p> <p>١ - التصويب من فوق حائط الصد .</p> <p>٢ - التصويبة السلمية من الجري .</p>		الرئيسي
			الختامي	

(وقوف) المرجحة بزواوية .