

## المرفقات

## مرفق (1)

بيان بأسماء السادة الخبراء والمتخصصين فى مجال المناهج وطرق التدريس  
وكرة اليد

### مرفق (1)

بيان بأسماء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال المناهج وطرق التدريس وكرة اليد

م	الاسم	الدرجة العلمية
1	أمال أحمد حسن الحلبي	أستاذ القياس والتقويم بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.
2	أميرة عبدالفتاح أبو قنديل	أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.
3	زوزو حامد الحسب	أستاذ طرق تدريس كرة اليد المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .
4	سعيد نزار سعيد	أستاذ كرة اليد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين
5	صفية منصور سلطان	أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
6	علاء الدين إبراهيم صالح	أستاذ طرق التدريس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .
7	فتحية على حسن	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.
8	نادية محمد ذكي الحامولي	أستاذ طرق التدريس بقسم الرياضة المدرسية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
9	ناهد فرحات عسكر	أستاذ كرة اليد المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية
10	وفاء محمد عبدالمجيد	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.

ملاحظة : أسماء السادة الخبراء مرتبة ترتيبياً هجائياً .

مرفق (2)  
الإختبارات التى تقيس القدرات البدنية المرتبطة بمهارات كرة اليد  
( قيد البحث ) فى صورتها النهائية



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

### استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد حول

تحديد أهم الإختبارات التى تقيس القدرات البدنية المرتبطة بمهارات

كرة اليد لطلاب الصف العاشر(المرحلة الإعدادية) فى محافظة أربيل

تقوم الباحثة / كانياو حسن صديق كريم ببحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية  
وموضوعه :

" فعالية استخدام أسلوبى التعلم التنافسى والتعاونى فى تعليم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد للمرحلة  
الإعدادية فى محافظة أربيل - العراق "

قامت الباحثة بحصر القدرات البدنية المرتبطة بمهارات كرة اليد (قيد البحث) والتي اتفقت عليها المراجع العلمية  
والدراسات السابقة وهي ( القوة المميزة بالسرعة ( للذراعين والرجلين) ، الدقة ، السرعة ، التوافق ، الرشاقة ، المرونة  
( ثم قامت بوضع مجموعة من الإختبارات التي تقيس هذه القدرات .  
وتأمل الباحثة من سيادتكم إبداء الرأى حول أهم الإختبارات التي تقيس هذه القدرات والتي تتناسب مع طلاب الصف  
العاشر (الأول الثانوي) ( عينة البحث ) ، وذلك بوضع علامة ( √ ) أمام الإختبار المناسب و تعديله إذا لزم الأمر أو  
إضافة أي إختبارات أخرى ترونها من وجهة نظر سيادتكم أفضل .  
وتتقدم الباحثة بوافر الشكر لمعاونتكم لها "

#### بيانات الخبير :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

الباحثة

كانياو حسن صديق كريم

الإختبارات التي تقيسها						القدرة البدنية
طريقة التسجيل	شروط الإختبار	مواصفات الأداء	الأدوات والأجهزة	هدف الإختبار	اسم الإختبار	
- يحتسب المسافة التي يسجلها الطالب في احسن محاولة محسوبة لأقرب ربع متر من نقطة هبوط الكرة حتى خط البدء وعند استخدام شريط القياس يجب ملاحظة ان الشريط متعامد على خط البدء.	- يتم رمى الكرة في منطقة الإقتراب. - يتم رمى الكرة في مستوى أعلى من مستوى الكتف وفي اتجاه منطقة الرمي. - يعطى لكل طالب (3) محاولات متتالية.	- مسك كرة اليد باحدى اليدين داخل منطقة الرمي. - رمى الكرة في اتجاه منطقة الرمي.	- كرة يد - شريط قياس - علامات معدنية صغيرة مرقمة من ( 1 - 3)	قياس القدرة العضلية للذراع والكتف	1- رمى كرة يد لأبعد مسافة	1- القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين
يحسب المسافة التي وثبها الطالب من خط الإرتقاء إلي آخر أثر للقدمين علي الأرض بالسنتيمتر	- يقاس مسافة الوثب من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتي آخر أثر تركه الطالب من خط البداية ، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض . - في حالة ما إذا إختل الطالب ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها . - يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتي لحظة الإرتقاء . - يعطى لكل طالب محاولتين يسجل له أفضلهما .	يقف الطالب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً ، حتي يصل الجسم إلي ما يشبه وضع البدء في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع الرجلين علي امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً لأبعد مسافة ممكنة	أرض مستوية لا تعرض الفرد للإنزلاق. - شريط قياس. - يرسم علي الأرض خط بداية.	قياس القدرة العضلية للرجلين	2- الوثب العريض من الثبات	

الإختبارات التي تقيسها						القدرة البدنية
طريقة التسجيل	شروط الإختبار	مواصفات الأداء	الأدوات والأجهزة	هدف الإختبار	اسم الإختبار	

<p>2- الالقنة</p>	<p>التصويب بكرة اليد على المستطيلات المتداخلة</p>	<p>قياس دقة التصويب</p>	<p>- ( 5 ) كرات يد . - حائط أمامه أرض ممهدة يرسم على الحائط (3) مستطيلات متداخلة أبعادها : ( 60*80 ) سم ( 40*60 ) سم ( 20*40 ) سم وعرض خطوط المستطيلات (5 سم) والحد السفلي لمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار (120) سم . يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار (3 م).</p>	<p>- يقف الطالب خلف الخط ، ثم يقوم بتصويب الكرواجى من الثبات للكرات الخمس ( متتالية ) على المستطيلات ومحاولة إصابة المستطيل الصغير . - للطالب الحق فى استخدام أى من اليدين فى التصويب . -التصويب من خلف خط الرمى.</p>	<p>- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له ) يحتسب للطالب ثلاث درجات. - إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له ) يحتسب للطالب درجتان . - إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير ( داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له ) يحتسب للطالب درجة واحدة . - إذا صوبت الكرة خارج المستطيلات الثلاث يحسب للطالب صفر . - الدرجة العظمى للأختبار ( 15 ) درجة .</p>
<p>3- السرعة</p>	<p>إختبار العدو ( 20 ) مترا من البدء العالى .</p>	<p>قياس السرعة القصوي</p>	<p>- ملعب كرة يد أو ارض مستوية . - ساعة إيقاف . - خط للبداية و خط للنهاية المسافة بينهما ( 20 ) مترا .</p>	<p>- يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط البداية الذي استغرقه الطالب . - يحسب الزمن عند وصول الطالب بقدمه أو بأي جزء من جسمه إلي خط النهاية - يحسب للطالب زمن الجري لمسافة (20م) لأقرب (10/1) من الثانية.</p>	<p>. يحتسب الزمن من بداية إعطاء إشارة البدء و حتي يقطع الطالب خط النهاية لأقرب ( 10/1 ) ثانية .</p>

الإختبارات التي تقيسها						القدرة البدنية
اسم الإختبار	هدف الإختبار	الأدوات والأجهزة	مواصفات الأداء	شروط الإختبار	طريقة التسجيل	
رمي ولقف كرة يد من الجرى	قياس التوافق بين العين واليد والكرة	- كرة يد - ملعب كرة يد - ساعة إيقاف	- يقف الطالب خلف خط المرمى وبحوزة الكرة. - يقوم الطالب بالجرى مع رمى الكرة باليد الواحدة ولقف الكرة باليدين فى الهواء عدد (5) مرات متتالية حتى الوصول لخط المرمى الآخر على ان لا يأخذ أكثر من (3) خطوات بين كل رمية وأخرى .	- يتم اضافته (1ث) لزمن الطالب عند ارتكابه اي من الأخطاء التاليه : 1- الجرى بالكرة أكثر من ( 3 ) خطوات . 2- رمى ولقف الكرة أعلى من مستوى الرأس . 3- وقوع الكرة من الطالب.	- يسجل الزمن الذى يستغرقه الطالب فى الجرى لاقرب من ( 10/1 ) ث. - يبدأ حساب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء وحتى وصول الطالب لخط المرمى الآخر . - يتم اضافة (1ث) لزمن الطالب عند ارتكابه اى من الأخطاء السابق ذكرها .	4- التوافق
الجرى الارتدادى	قياس الرشاقة الكافية للجسم	- ملعب كرة يد. - ساعة إيقاف.	- يتخذ الطالب وضع الاستعداد من البدء العالى خلف خط المرمى. - عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالجرى ولمس خطوط الملعب (خط المرمى – خط دائرة المرمى(6م) – خط الرمية الحرة (9م) – خط المنتصف ، .....حتى خط المرمى الآخر) بشكل ارتدادى ( عند لمس كل خط يتم الرجوع ولمس الخط السابق له ) حتى الوصول لخط المرمى الاخر.	للطالب الحق فى اختيار اى من اليدين اثناء اللمس . - يجب لمس الخطوط المحددة باليد . - ضرورة العودة فى لمس الخط السابق .	- يسجل الزمن الذى يستغرقه الطالب فى الجرى لاقرب ( 10/1 ) من الثانية. - يبدأ حساب الزمن منذ اعطاء اشارة البدء وحتى وصول الطالب لخط المرمى الآخر . - مع اضافة (1ث) عند الإخلال بأى شرط من الشروط السابقة.	5- الرشاقة

الإختبارات التي تقيسها						القدرة البدنية
طريقة التسجيل	شروط الإختبار	مواصفات الأداء	الأدوات والأجهزة	هدف الإختبار	اسم الإختبار	6- المرونة
<p>- يقاس طول الذراع للطالب وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الاخرومى حتى السطح العلوى للقائم اثناء قيام الطالب بالقبض عليه.</p> <p>- تقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة ويسجل احسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة ويضرب هذا الرقم فى(100) ويقسم الناتج على طول الذراع .</p>	<p>- عدم ثنى المرفقين.</p> <p>الثبات عند اخر مسافة يصل لها الطالب لمدة (2) ثانية.</p> <p>للتطالب محاولتان تسجل له أفضلهما.</p>	<p>- رقود الذراعين عالياً واليدين ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للأرض.</p> <p>- رفع الذراعين خلفاً إلى اقصى مسافة ممكنه دون حدوث إنشاء فى المرفقين.</p>	<p>- قائم مدرج بالسنتيمتر مثبت عمودياً على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم.</p> <p>- ملحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض يسهل تحريكها لأعلى ولأسفل.</p>	<p>قياس القدرة على رفع الكتفين لأعلى من وضع الإنبساط (مرونة المنكبين)</p>	<p>مرونة المنكبين</p>	

### مرفق (3)

استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد حول تحديد مناسبة الإختبارات  
التي تقيس بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد (قيد البحث)  
فى صورتها المبدئية



جامعة الإسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع رأى خبراء كرة اليد حول  
تحديد أهم الإختبارات التى تقيس بعض المهارات الهجومية  
فى كرة اليد لطلاب الصف العاشر(المرحلة الإعدادية) فى محافظة أربيل

تقوم الباحثة / كانياو حسن صديق كريم ببحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية  
وموضوعه :

" فعالية استخدام أسلوبى التعلم التنافسى والتعاونى فى تعليم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد للمرحلة  
الإعدادية فى محافظة أربيل - العراق "

وقد قامت الباحثة بوضع مجموعة من الإختبارات التى تقيس بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد المقررة على طلاب  
الصف العاشر(الأول الثانوي) فى محافظة أربيل وهى (التمرير و الإستلام ( رسغية ) - التنطيط (من خط مستقيم  
ومتعرج) - التصويب (الكراجمي من الثبات ومن الحركة) .  
وتهدف هذه الإستمارة إلى التعرف على رأى السادة خبراء كرة اليد حول مناسبة تلك الإختبارات لقياس المهارات  
الهجومية قيد البحث ، وذلك من خلال وضع علامة تفيد بموافقة سيادتكم على الإختبار أو عدم الموافقة مع إضافة  
أو تعديل مآثره من ملاحظات حول تلك الإختبارات.

وتتقدم الباحثة بوافر الشكر لمعاونتكم لها،،،

**بيانات الخبير :**

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

الباحثة

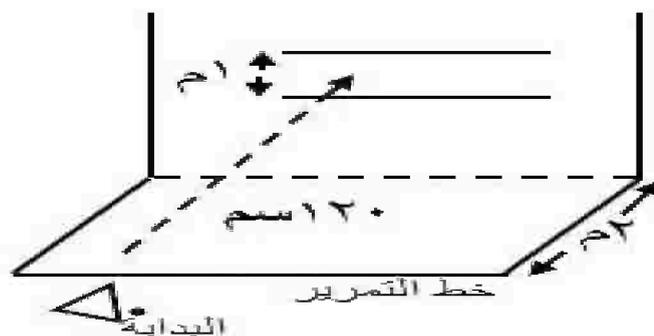
كانياو حسن صديق كريم

مفتاح الرسم

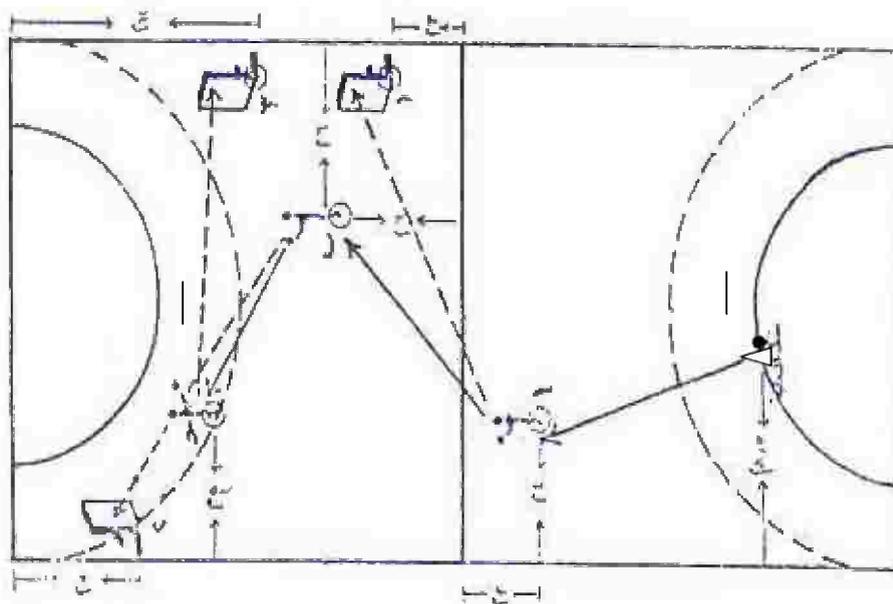
مسار اللاعب	
مسار الكرة	
لاعب	
أعلام	<b>P</b>
شاخص	
تنطيط الكرة	
الكرة	
التصويب	

## التمرير والإستلام

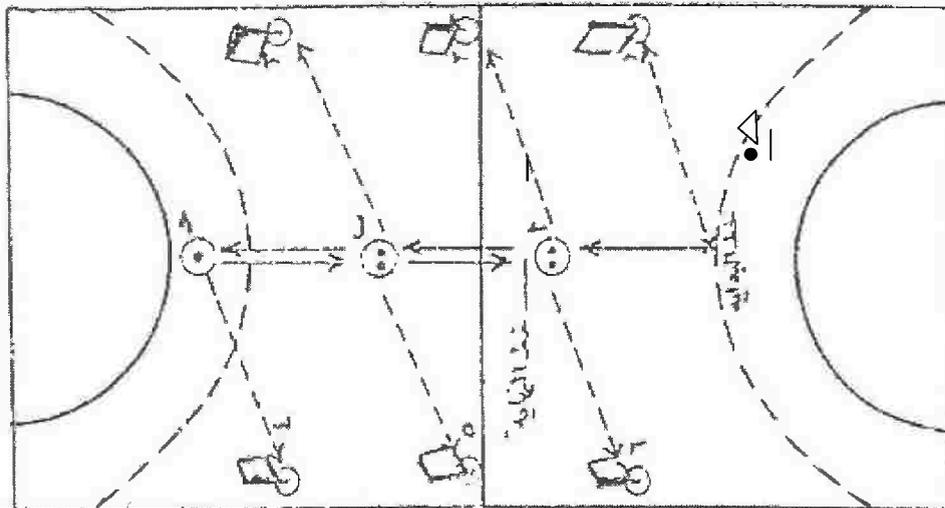
رأى الخبير		الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
مناسب	غير مناسب			
		<p><b>الإختبار الأول:-</b> التمرير والإستلام لكرة يد على الحائط على بعد (2متر) خلال (30 ث).</p> <p><b>الأدوات والأجهزة:-</b> - كرة يد قانونية. - حائط املس . - ساعة إيقاف. - يرسم على الحائط خطان متوازيان على الأرض المسافة. بينهم (1م) والحائط السفلى يرتفع عن سطح الأرض (120) سم . - يرسم خط موازى للحائط على مسافة (2م) (خط التمرير).</p> <p><b>وصف الإختبار :-</b> - يقف الطالب بحيث يقع قدمه خلف خط التمرير. - عند سماع الإشارة يبدأ الطالب بالتقاط كرة ساكنة من الأرض ثم تمرير الكرة واستلامها على الحائط تمريرة رسغية بين الخطين الأكبر عند ممكن من المرات خلال (30ث).</p> <p><b>شروط الإختبار:-</b> - لا يحسب التمرير ضمن عدد مرات التمرير والإستلام إذا جاوز الطالب خط البداية ، التمرير أعلى أو أسفل الخطين ، إذا سقطت الكرة على الارض ضرورة سرعة إعادتها أو أخذ كرة أخرى مثبتة بجانبه ، وإستكمال الأداء حتى إنتهاء الزمن . - يحسب عدد التمريرات الصحيحة والتي تمت من خلف خط البداية وبين الخطين على الحائط. - إذا لمست الكرة أحد خطين على الحائط تحسب صحيحة. - لكل طالب محاولة واحدة فقط ، إلا فى حالة فتنان الكرة يتم إعادة المحاولة . - يجب أن يكون التمرير فى خط مستقيم ومن مستوى الكتف (تمريرة الرسغ ) . - المساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريباً .</p> <p><b>طريقة التسجيل:-</b> - تسجل عدد مرات الاستلام والتمرير فى زمن قدرة (30 ث) . - لا يحسب التمريرة ضمن عدد مرات التمرير والإستلام . عند الإخلال بأى شرط من شروط الأداء السابق ذكرها.</p>	<p>قياس سرعة ودقة التمرير والإستلام (تمريرة رسغية)</p>	



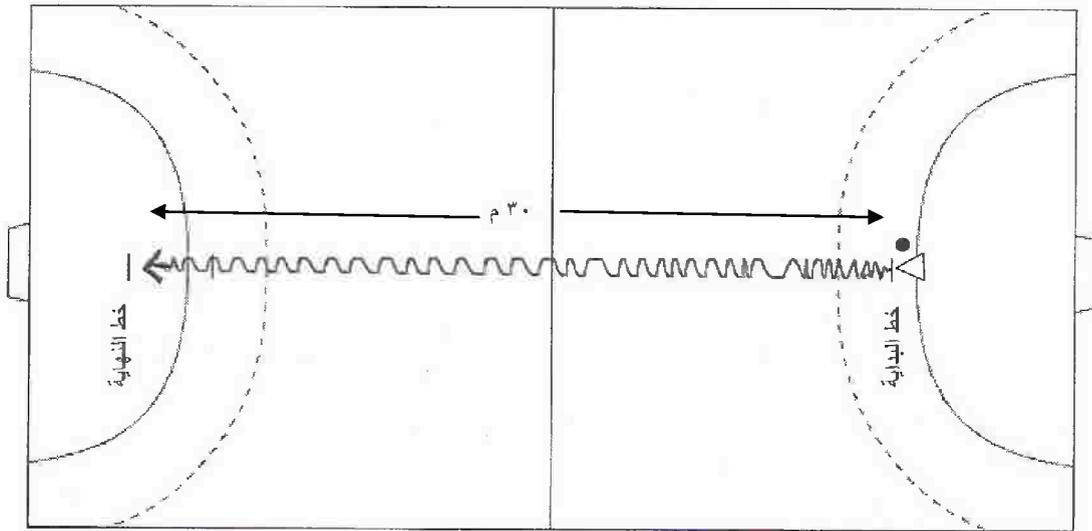
رأى الخبير		الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
غير مناسب	مناسب			
		<p><b>الإختبار الثاني:-</b>                      التمير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين واليسار</p> <p><b>الأدوات و الأجهزة</b>                      - (3) شواخص للتمير.                      - (3) كرات يد.                      - ساعة إيقاف.</p> <p><b>وصف الإختبار</b>                      - يقف الطالب عند خط البداية _ وعند سماع إشارة البدء يجرى الطالب بسرعة فى إتجاه الحامل (أ) ليلتقط الكرة ، ويقوم بتميرها تمريرة رسغية الى الشاخص (1) ثم يجرى فى إتجاه الحامل (ب) ويلتقط الكرة ، ويقوم بتميرها الى الشاخص (2) ثم يجرى فى إتجاه الحامل (ج) ويلتقط الكرة ويقوم بتميرها إلى شاخص (3) ويستمر فى الجري حتى يتخطى خط المرمى.</p> <p><b>شروط الإختبار</b>                      - عدم تطيط الكرة.                      - تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة لأعلى.                      - المساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريباً وأن يكون التمير من مستوى الكتف.                      - أن يكون التمير فى خط مستقيم.                      - تمرير الكرة فى خلال (3ث) مما لايزيد عن (3) خطوات .</p> <p><b>طريقة التسجيل</b>                      - إذا لامست الكرة منتصف الشاخص (3) درجات .                      - إذا لامست الكرة الحدود الخارجية للشاخص (يميناً ويساراً) (2) درجتان .                      - فى حالة عدم ملامسة الكرة للشاخص (1) درجة .                      - فى حالة الأخلال بأي شروط من الشروط السابقة تخصم (1) درجة .                      - الدرجة الكلية للإختبار (9) درجات .                      - تلغى الدرجة إذا ارتكب الطالب مخالفة قانونية (3خطوات) ، (3ث) .</p>	<p>قياس دقة التمير من الجرى (التمريرة الرسغية)</p>	



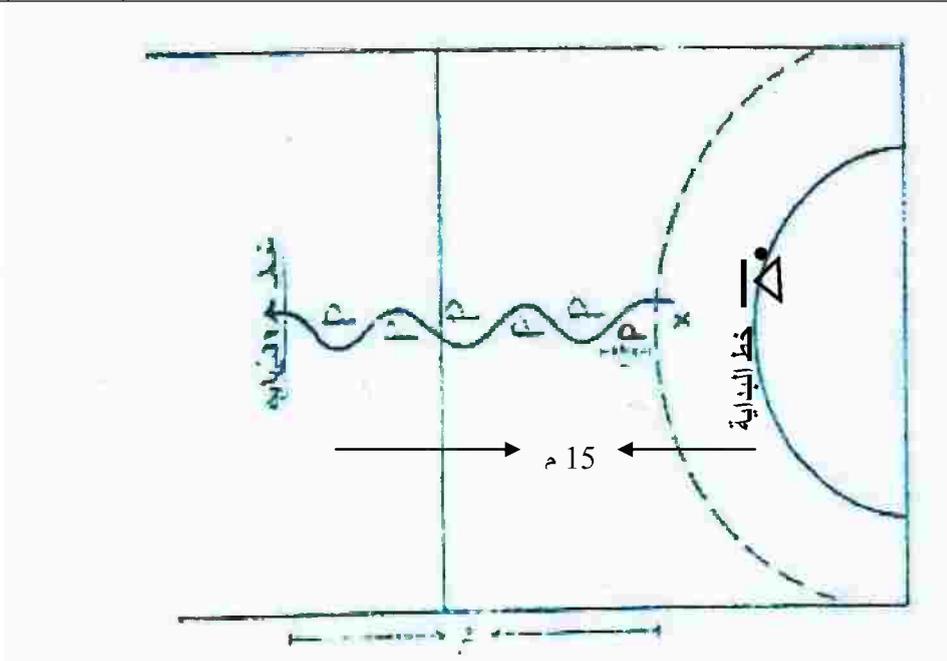
رأى الخبير		الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
مناسب	غير مناسب			
		<p><b>الإختبار الثالث :-</b> التمير من الجري (ذهاباً وعودة) لإتجاه واحد فقط</p> <p><b>الادوات والاجهزة:-</b> - (6) شواخص للإستلام . - (6) كرات يد . - ساعة إيقاف .</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> يقف الطالب عند خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق لينتقط الكرة من الحامل (أ) ليمررها الى الشاخص (1) ويستمر أداء اللاعب (ذهاباً واياباً) كما بالشكل حتى يصل الى خط البداية مرة أخرى .</p> <p><b>شروط إختبار:-</b> - عدم تنطيط الكرة . - تشييرراحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة : لأعلى . - الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريباً وان يكون التمير من مستوى الكتف . - أن يكون التمير في خط مستقيم . - التمير في خلال (3ث) وفيما لايزيد عن (3خطوات) .</p> <p><b>طريقة التسجيل:-</b> - إذا لامست الكرة منتصف الشاخص (3) درجات . - إذا لامست الكرة الحدود الخارجية للشاخص (يميناً ويساراً) (2) درجة . - في حالة عدم ملامسة الكرة للشاخص (1) درجة . - في حالة الإخلال بأي شرط من شروط السابقة تخصم (1) درجة . - الدرجة الكلية للإختبار (18) درجة .</p>	<p>قياس دقة التمير من الجري (تمريرة رسغية)</p>	

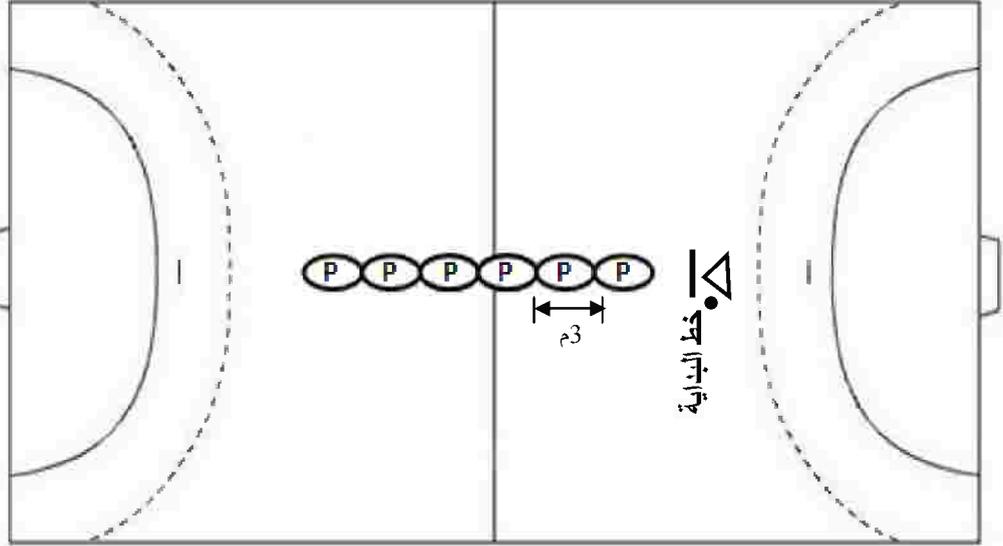


رأى الخبير		الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
مناسب	غير مناسب			
		<p><b>الإختبار الرابع:-</b> تنطيط الكرة في خط مستقيم.</p> <p><b>الادوات والاجهزة:-</b> - كرة يد - خطين أحدهما خط البداية و الآخر خط النهاية . - المسافة بين خط البداية وخط النهاية (30م).</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> يقف الطالب خلف خط البداية ممسكا بالكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بالتنطيط المستمر في خط مستقيم بأقصى سرعة حتى يصل إلى خط النهاية .</p> <p><b>شروط الإختبار:-</b> - يعطى الطالب محاولتين ويحتسب زمن افضل محاولة. - عدم لمس الكرة بالقدم. - عدم ارتفاع التنطيط عن مستوى الحوض. - عدم تنطيط الكرة واعداء تنطيطها مرة اخرى . - تنطيط الكرة بيد واحدة حتى خط النهاية .</p> <p><b>طريقة التسجيل:-</b> - يحتسب الزمن لأقرب ( 10/1 ) من الثانية. - يضاف (1 ث ) في حالة الإخلال بأى شرط من الشروط السابقة.</p>	قياس سرعة التنطيط في خط مستقيم	تنطيط الكرة

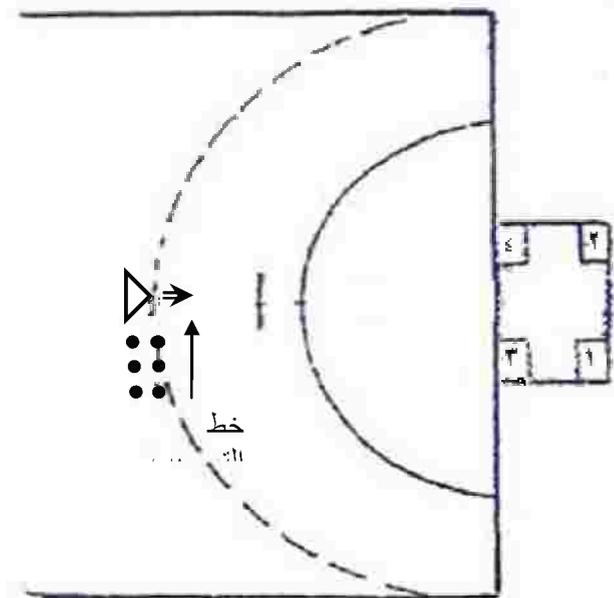


رأى الخبير		الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
مناسب	غير مناسب			
		<p><b>الإختبار الخامس:</b> تنطيط الكرة من خط متعرج.</p> <p><b>الادوات والاجهزة :-</b> - (6) اعلام بارتفاع (1,5) متر. - كرة يد. - ساعة ايقاف . - مسافة (15م).</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> - توضع الأعلام بحيث تكون المسافة بين كل منها (3م) - يقف الطالب ممسكاً بالكرة عند خط البداية وعند إعطاء اشارة البدء- يقوم الطالب بالتنطيط الزجاجى حول الاعلام ذهاباً فقط حتى الوصول لخط النهاية.</p> <p><b>شروط الإختبار:-</b> - يعطى محاولة واحدة صحيحة . - عدم لمس الكرة القدم. - عدم ارتفاع التنطيط عن مستوى الحوض. - عدم تنطيط الكرة واعدة تنطيطها مرة اخرى. - عدم لمس العلم بأى جزء من الجسم. - تنطيط الكرة بيد واحدة حتى خط النهاية .</p> <p><b>طريقة التسجيل:-</b> - يحتسب الزمن لاقرب (10/1) من الثانية . - يضاف (1ث ) فى حالة الإخلال بأى شرط من الشروط السابقة. - يعاد الإختبار فى حالة فقدان الكرة.</p>	قياس سرعة التنطيط فى خط متعرج	تنطيط الكرة تابع :

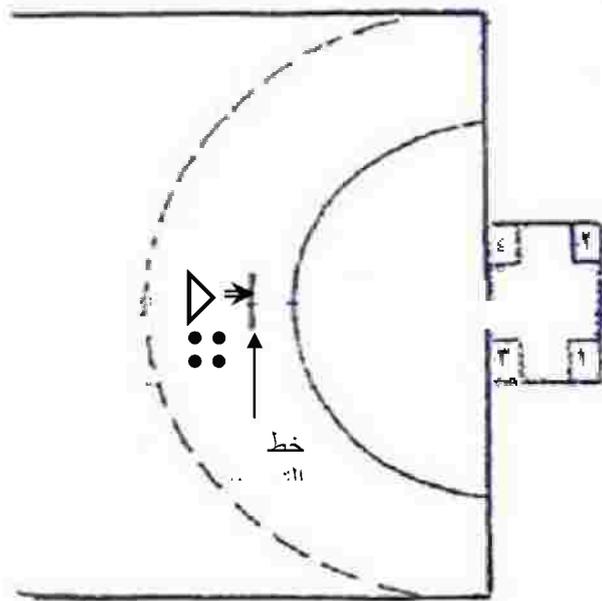


رأى الخبير		الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
مناسب	غير مناسب			
		<p><b>الإختبار السادس:-</b> تنطيط الكرة في خط متعرج (ذهاباً و إياباً).</p> <p><b>الادوات والاجهزة :-</b> - اعلام بارتفاع (1,5) متر - كرة يد - ساعة ايقاف - مسافة (30م) ذهاباً وعودة</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> - توضع الأعلام بحيث يكون المسافة بين كل علم والأخر (3م) يقف الطالب ممسكاً بالكرة عند خط البداية الذي يبعد عن العلم الأول مسافة (3م) ، وعند إعطاء إشارة البدء ،يقوم الطالب بالتنطيط الزجاجى حول الأعلام ذهاباً وعودة حتى الوصول لخط البداية مرة أخرى.</p> <p><b>شروط الإختبار:-</b> - يعطى لكل طالب محاولة واحدة . - عدم لمس الكرة القدم. - عدم ارتفاع التنطيط عن مستوى الحوض. - عدم تنطيط الكرة واعادة تنطيطها مرة اخرى. - عدم لمس العلم بأى جزء من الجسم.</p> <p><b>طريقة التسجيل:-</b> - يحتسب الزمن لأقرب ( 10/1 ) من الثانية يضاف (1ث) فى حالة الإخلال باى شرط من الشروط السابقة. - تعاد المحاولة فى حالة فقدان الكرة.</p>	قياس سرعة التنطيط فى خط متعرج ذهاباً و اياباً	تابع : تنطيط الكرة
				

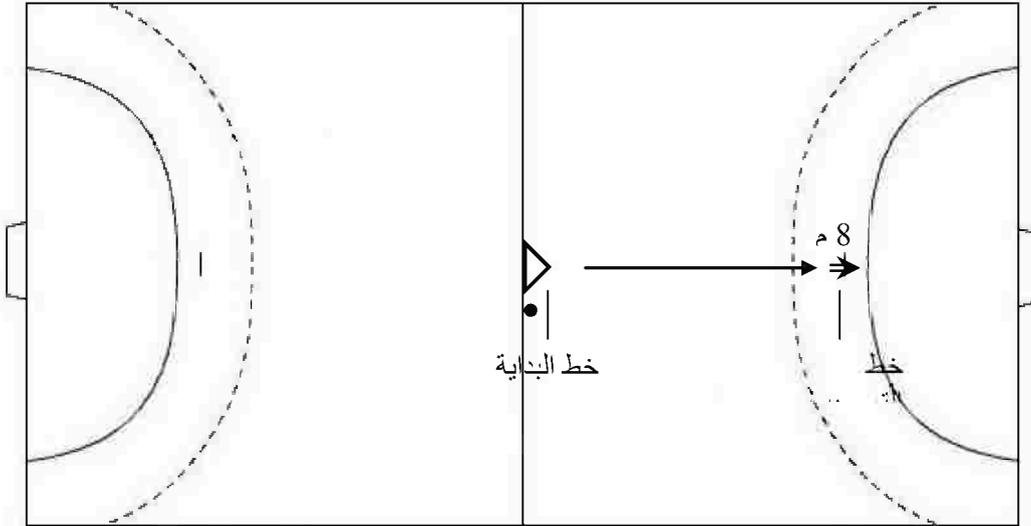
رأى الخبير		الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
مناسب	غير مناسب			
		<p><b>الإختبار السابع:</b> دقة التصويب الكرياجى من الثبات.</p> <p><b>الادوات والاجهزة</b> - (6) كرات يد. - ستارة لغلق المرمى بها (4) مربعات تمثل الزوايا العليا والسفلى للمرمى وطولها (40سم x 40سم).</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> - يختار الطالب مربعان للتصويب عليها أحدهما علوى والأخر سفلى وعلى قطر واحد. - يقف الطالب خلف خط (9م) ممسكا بالكرة وعند اعطاء الإشارة ( صفارة ) يقوم الطالب بالتقاط الكرة من الأرض ثم بالتصويب الكرياجى من الثبات على أحد المربعين ، ثم يمسك كرة أخرى ويصوب على المربع الأخر بعد سماع الصفارة ويستمر هكذا حتى ينتهى من ال(6) كرات ثلاثة على كل مربع.</p> <p><b>شروط الإختبار:-</b> - ضرورة ثبات احد القميين وملاستها للأرض. - يصوب الطالب خلال (3) ثوان من الصفارة - مرحة الذراع المصوبة للخلف. -التصويب داخل المربع.</p> <p><b>طريقة التسجيل:-</b> - يعطى نقطة لكل تصويبة صحيحة داخل المربع المحدد. - فى حالة الاخلال باى شرط من الشروط السابقة تلغى درجة التصويبة - الدرجة الكلية للاختبار (6) درجات.</p>	قياس دقة التصويب الكرياجى من الثبات	التصويب الكرياجى من الثبات



رأى الخبير		الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
مناسب	غير مناسب			
		<p><b>الإختبار الثامن :</b> التصويب الكرياجي من الثبات على بعد (7م) .</p> <p><b>الادوات والاجهزة :-</b> - (4)كرات يد قانونية . - عدد (4) مربعات مقاس كل منهما (60×60) سم ، يتم تعليقهم على الأربع زوايا العليا والسفلى للمرمى .</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> - عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالتصويب على أحد المربعات عند خط (7م) ، ثم مسك كرة أخرى والتصويب على المربع الأخر بعد الصفارة وهكذا حتى الإنتهاء من تصويب الأربع كرات تصويبة كرياجية من الثبات .</p> <p><b>شروط الإختبار:-</b> - يصوب الطالب خلال (3)ثانية من إعطاء إشارة البدء (الصفارة). - عدم تحرك أى قدم من قدمى الطالب أثناء التصويب . - مرجحة ذراع التصويب للخلف .</p> <p><b>طريقة التسجيل:-</b> - يعطي (درجتين ) في حالة دخول الكرة داخل المربع المحدد - يعطي ( درجة ) واحدة في حالة دخول الكرة المرمي فقط - يعطي ( صفر ) في حالة خروج الكرة خارج المرمي . - تلغى المحاولة في حالة الإخلال بأي شرط من الشروط السابقة . - الدرجة الكلية للإختبار (8) درجات .</p>	قياس دقة التصويب الكرياجي من الثبات	تابع : التصويب الكرياجي من الثبات



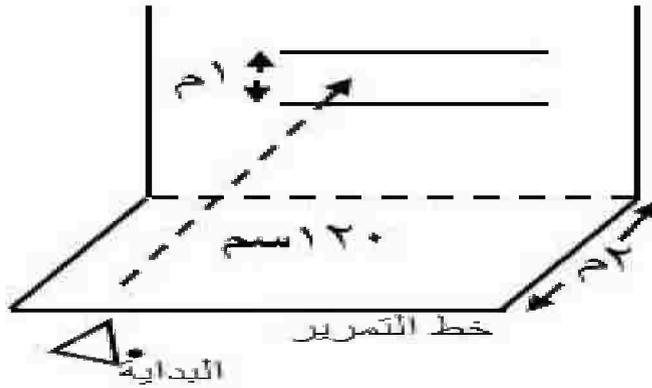
رأى الخبير		الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
مناسب	غير مناسب			
		<p><b>الإختبار التاسع :</b> سرعة التصويب الكروبي من الحركة <b>الأدوات الاجهزة</b> - كرات يد.</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> يقف الطالب عند نقطة على خط منتصف الملعب وبحوزته الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى في خط مستقيم في اتجاه المرمى (أخذ خطوات الإقتراب ) ثم التصويب الكروبي من مستوى الكتف من على نقطة تبعد (8 م ) من خط المرمى .</p> <p><b>شروط الإختبار:-</b> - مرجعة الذراع الرامية للخلف. - عدم التحرك بالكرة أكثر من (3 خطوات ) - لكل طالب محاولتين فقط. - مراعاة شروط الأداء الصحيحة .</p> <p><b>طريقة التسجيل :-</b> حساب الزمن الكلي للإختبار من إشارة البدء وحتى نثوك الكرة يد الطالب بعد تصويبها. إضافة ( 1 ث ) لكل خطأ من الأخطاء التالية: - سقوط الكرة . - لمس دائرة المرمى أثناء التصويب . - خروج الكرة خارج الهدف - تلغى المحاولة عند الإخلال بأى شرط من شروط الإختبار.</p>	قياس سرعة التصويب الكروبي من الحركة	التصويب الكروبي من الحركة



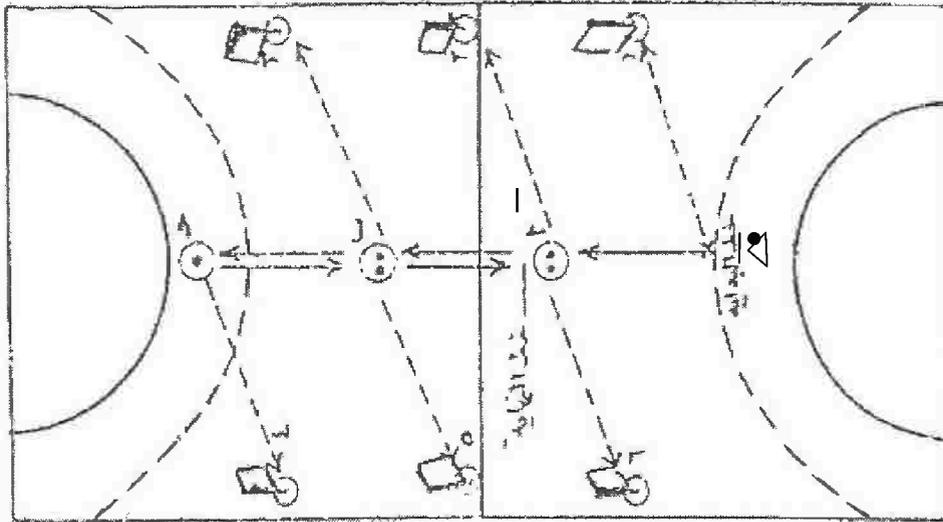
## مرفق (4)

إختبارات المهارات الهجومية فى كرة اليد (قيد البحث) فى صورتها  
النهائية

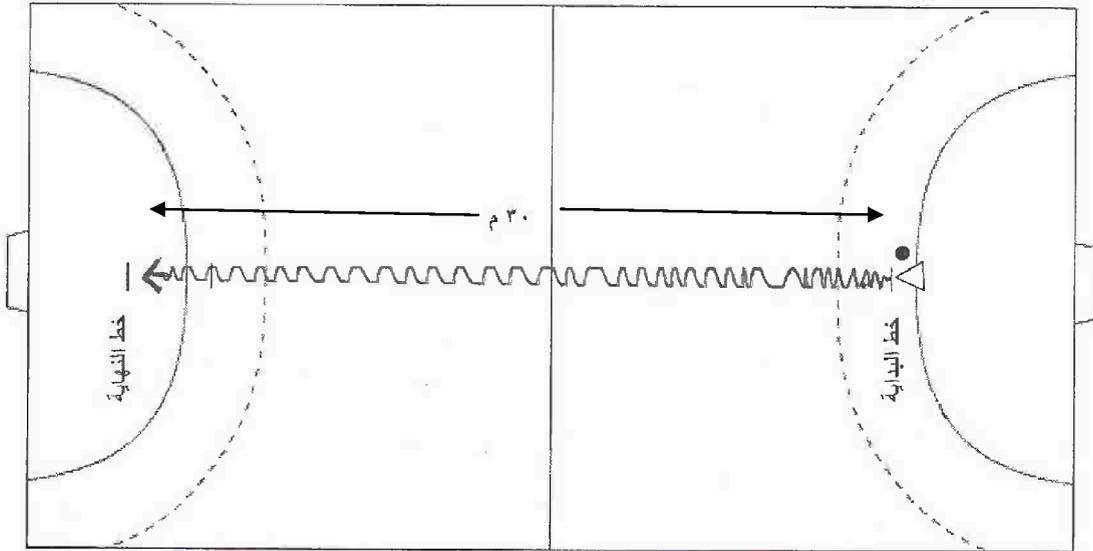
المهارة	الهدف من الإختبار	الإختبارات التي تقيسها
	قياس سرعة ودقة التمرير والإستلام (تمريرة رسغية)	<p><b>الإختبار الأول:-</b> التمرير والإستلام لكرة يد على الحائط على بعد (2متر) خلال (30 ث).</p> <p><b>الأدوات والأجهزة:-</b> - كرة يد قانونية. - حائط أملس . - ساعة إيقاف. - يرسم على الحائط خطان متوازيان على الأرض المسافة بينهم (1م) والحائط السفلي يرتفع عن سطح الأرض (120) سم . - يرسم خط موازى للحائط على مسافة (2م) (خط التمرير).</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> - يقف الطالب بحيث يقع قدمه خلف خط التمرير . - عند سماع الإشارة يبدأ الطالب بالتقاط كرة ساكنة من الأرض ثم تمرير الكرة واستلامها على الحائط تمريرة رسغية بين الخطين لأكبر عدد ممكن من المرات خلال (30ث).</p> <p><b>شروط الإختبار:-</b> - لا يحتسب التمرير ضمن عدد مرات التمرير والإستلام إذا جاوز الطالب خط البداية ، التمرير أعلى أو أسفل الخطين ، إذا سقطت الكرة على الأرض ضرورة سرعة إعادتها أو أخذ كرة أخرى مثبتة بجانبه ، وإستكمال الأداء حتى إنتهاء الزمن . - يحتسب عدد التمريرات الصحيحة والتي تمت من خلف خط البداية وبين الخطين على الحائط . - إذا لمست الكرة أحد الخطين على الحائط تحتسب صحيحة . - لكل طالب محاولة واحدة فقط ، إلا في حالة فقدان الكرة يتم إعادة المحاولة . - يجب أن يكون التمرير في خط مستقيم ومن مستوى الكتف (تمريرة الرسغ) . - الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريباً .</p> <p><b>طريقة التسجيل:-</b> - تسجل عدد مرات الاستلام والتمرير في زمن قدرة (30 ث) . - لا يحتسب التمريرة ضمن عدد مرات التمرير والإستلام . عند الإخلال بأى شرط من شروط الأداء السابق ذكرها.</p>

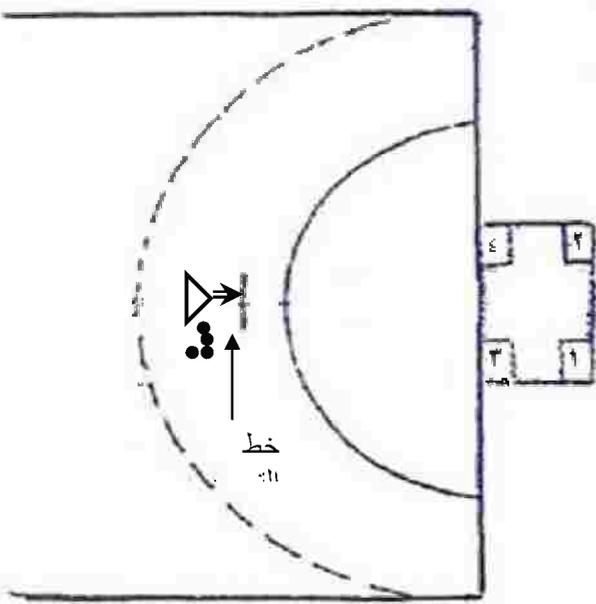


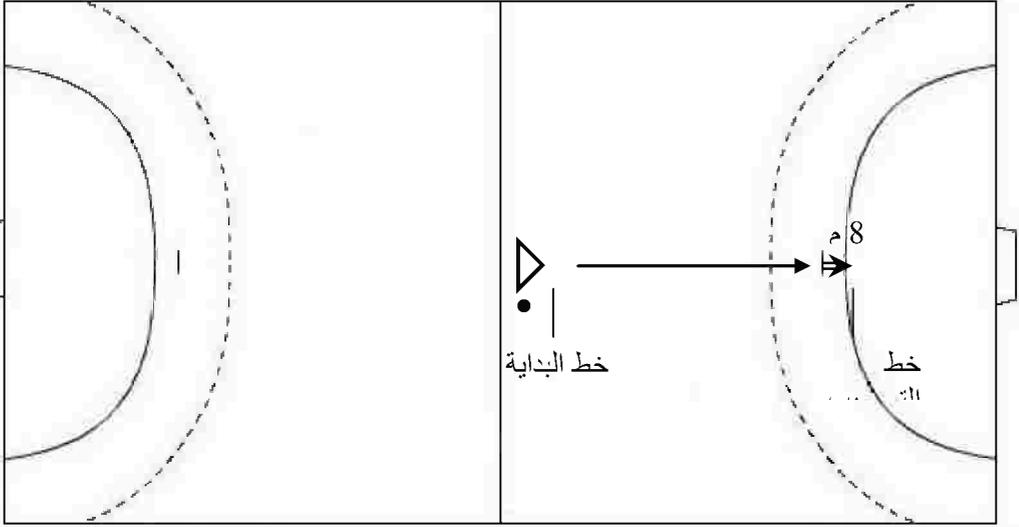
الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
<p><b>الإختبار الثاني:-</b> التمير من الجري ( ذهاباً وعودة) لإتجاه واحد فقط</p> <p><b>الادوات والاجهزة:-</b> - (6) شواخص للإستلام . - (6) كرات يد . - ساعة إيقاف .</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> يقف الطالب عند خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق ليلتقط الكرة من الحامل (أ) ليمررها الى الشاخص (1) ويستمر أداء اللاعب (ذهاباً واياباً) كما بالشكل حتى يصل الى خط البداية مرة أخرى .</p> <p><b>شروط اختبار:-</b> - عدم تنطيط الكرة . - تشيرراحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة : لأعلى . - المساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريباً وان يكون التمير من مستوى الكتف . - أن يكون التمير في خط مستقيم . - التمير في خلال (3ث) وفيما لايزيد عن (3خطوات) .</p> <p><b>طريقة التسجيل:-</b> - إذا لامست الكرة منتصف الشاخص (3 درجات) . - إذا لامست الكرة الحدود الخارجية للشاخص (يميناً ويساراً ) (2 درجة) . - في حالة عدم ملامسة الكرة للشاخص (1 درجة) . - في حالة الإخلال بأي شرط من شروط السابقة تخصم (1 درجة) . - الدرجة الكلية للإختبار (18) درجة .</p>	<p>قياس دقة التمير من الجري (تميرة رسغية)</p>	



الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
<p><b>الإختبار الثالث:-</b> تنطيط الكرة في خط مستقيم.</p> <p><b>الادوات والاجهزة :-</b> - كرة يد - خطين أحدهما خط البداية و الآخر خط النهاية . - المسافة بين خط البداية وخط النهاية (30م).</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> يقف الطالب خلف خط البداية ممسكا بالكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بالتنطيط المستمر في خط مستقيم بأقصى سرعة حتى يصل إلى خط النهاية .</p> <p><b>شروط الإختبار:-</b> - يعطى الطالب محاولتين ويحتسب زمن افضل محاولة. - عدم لمس الكرة بالقدم. - عدم ارتفاع التنطيط عن مستوى الحوض. - عدم تنطيط الكرة و اعادة تنطيطها مرة اخرى . - تنطيط الكرة بيد واحدة حتى خط النهاية .</p> <p><b>طريقة التسجيل:-</b> - يحتسب الزمن لأقرب ( 10/1 ) من الثانية. - يضاف ( 1ث ) في حالة الإخلال بأى شرط من الشروط السابقة.</p>	<p>قياس سرعة التنطيط في خط مستقيم</p>	<p>تنطيط الكرة</p>



الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
<p><b>الإختبار الرابع :</b> التصويب الكرواجي من الثبات على بعد (7م) .</p> <p><b>الادوات والاجهزة :-</b> - (4)كرات يد قانونية . - عدد (4) مربعات مقياس كل منهما (60× 60) سم ، يتم تعليقهم على الأربع زوايا العليا والسفلى للمرمى.</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> - عند إعطاء إشارة البدء يقوم الطالب بالتصويب على أحد المربعات عند خط (7م) ، ثم مسك كرة أخرى والتصويب على المربع الأخر بعد الصفارة وهكذا حتى الإنتهاء من تصويب الأربع كرات تصويبة كرواجية من الثبات .</p> <p><b>شروط الإختبار:-</b> - يصوب الطالب خلال (3)ثانية من إعطاء إشارة البدء (الصفارة). - عدم تحرك أى قدم من قدمى الطالب أثناء التصويب. - مرجحة ذراع التصويب للخلف.</p> <p><b>طريقة التسجيل:-</b> - يعطي (درجتين) في حالة دخول الكرة داخل المربع المحدد - يعطي (درجة) واحدة في حالة دخول الكرة المرمي فقط - يعطي ( صفر ) في حالة خروج الكرة خارج المرمي. - تلغى المحاولة في حالة الإخلال بأي شرط من الشروط السابقة . - الدرجة الكلية للإختبار (8) درجات .</p>	<p>قياس دقة التصويب الكرواجى من الثبات</p>	<p>التصويب الكرواجي من الثبات</p>
		

الإختبارات التي تقيسها	الهدف من الإختبار	المهارة
<p><b>الإختبار الخامس:</b> سرعة التصويب الكرابجي من الحركة</p> <p><b>الأدوات الاجهزة</b> - كرات يد.</p> <p><b>وصف الإختبار:-</b> يقف الطالب عند نقطة على خط منتصف الملعب وبحوزته الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجرى في خط مستقيم في اتجاه المرمى (أخذ خطوات الإقتراب) ثم التصويب الكرابجي من مستوى الكتف من على نقطة تبعد (8 م) من خط المرمى .</p> <p><b>شروط الإختبار:-</b> - مرجعة الذراع الرامية للخلف. - عدم التحرك بالكرة أكثر من (3 خطوات) - لكل طالب محاولتين فقط. - مراعاة شروط الأداء الصحيحة .</p> <p><b>طريقة التسجيل :-</b> حساب الزمن الكلي للإختبار من إشارة البدء وحتى نثوك الكرة يد الطالب بعد تصويبها. إضافة ( 1ث ) لكل خطأ من الأخطاء التالية: - سقوط الكرة. - لمس دائرة المرمى أثناء التصويب . - خروج الكرة خارج الهدف - تلغى المحاولة عند الإخلال بأى شرط من شروط الإختبار.</p>	<p>قياس سرعة التصويب الكرابجي من الحركة</p>	<p>التصويب الكرابجي من الحركة</p>
		

## مرفق (5)

الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى بإستخدام أسلوب  
التعلم التنافس

الاسبوع / الأول

الموضوع الخاص /تعليم مهارة التمريرة الرسغية

أهداف الدرس :

المعرفى : معرفة أهمية التمرير فى كرة اليد .

النفوس الحركى : أن يؤدى الطلاب مهارة التمريرة الرسغية طبقاً لشروط الأداء الصحيحة.

الإفعالي : أن يتعود الطلاب على إطاعة الأوامر .

الوحدة / الأولى

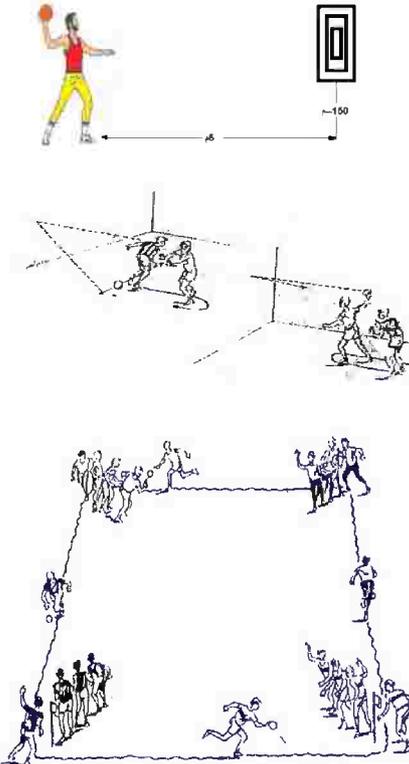
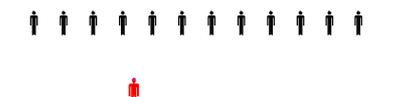
الدرس / الأولى

الموضوع العام / كرة يد

تاريخ التنفيذ : 2 / 11 / 2013

عدد الطلاب : 14

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
الإجراءات الإدارية والإحماء	5ق	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي - جري خفيف حول الملعب . - الوثب بالقدمين معا في المكان . - ( وقوف – الذراعين عاليا ) ثني الجذع أماما أسفل ببطئ . - ( إنبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر خلفا .	----- -----	
الإعداد البدني	10ق	<b>1- قوة مميزة بالسرعة للذراعين:</b> - (وقوف ) مسك كرة طبية ورميها لأعلى بيد واحدة ثم لقفها باليدين أثناء نزولها من الهواء. <b>2- توافق :</b> - (وقوف) رمي كرة يد لأعلى ثم لقفها من الجري ثم ضرب الكرة على الأرض ثم تمسك باليدين وتمرر على الحائط وتستقبل . <b>3- رشاقة:</b> - الوقوف بين خطين المسافة بينهم ( 4.5 م ) - التحرك نحو الخط الذي علي اليسار باستخدام الخطو الجانبي ثم التحرك لليمين لملامسة الخط الأيمن باليد اليمنى ويكرر <b>4- مرونة مفصل الكتفين :</b> - (الوقوف . فتحاً وزرعاً جانبياً ) دوران الذراعين أماماً وخلفاً ( عدد 10 مرات )	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات. - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	أجزاء الدرس
	<p>هي مهارة هجومية وتستخدم لنقل الكرة بين زميلين وتؤدي من عدة مستويات .</p> <p>عرض رسم توضيحي للمهارة والمراحل الفنية للأداء مع شرح مبسط من المعلمة .</p> <p>تقوم المعلمة بأداء نموذج صحيح للمهارة حتى يستطيع الطلاب تصور شكل الأداء .</p> <p>- التريبات التنافسية :-</p> <p>1- يقوم الطالب بأداء التمريرة الرسغية على الحائط لمدة (30) ثانية</p> <p><b>الطالب الذي يؤدي أكبر عدد من التمريرات دون وقوع الكرة هو الفائز .</b></p> <p>2- - يقف الطلاب في مجموعات مكونة من (2) من الطلاب .</p> <p>- يرسم دائرة واحده على الحائط على ارتفاع (150) سم.</p> <p>- يحدد خط للتمرير يبعد (2) م عن الحائط.</p> <p>- يقوم الطالب الأول بتمرير الكرة على الحائط ثم يقوم الطالب الثاني باستلام الكرة بعد ارتدادها من الحائط.</p> <p>- يتم بعد ذلك بتبادل الأماكن.</p> <p><b>المجموعة الفائزة هو التي تمرر (20) تمريرة أولاً داخل الدائرة على الحائط بطريقة صحيحة</b></p> <p><b>وتستبعد التمريرات التي خارج الدائرة .</b></p> <p>3- تقسم الطلاب الى (4) مجموعات يقفون عند اركان المربع .</p> <p>رسم خمس مربعات يبلغ طول كل ضلع (6) م .</p> <p>- يقف الطلاب في مجموعات عند رؤس المربع ( أ ) ، ( ب ) ، ( ج ) ، ( د ) .</p> <p>- يقوم كل طالب من الطلاب بتبديل المكان مع الطالب الواقف خلفه بعد تمرير الكرة له .</p> <p>- يقوم كل طالب عند رؤس المربع ( أ ) تمرر الكرة الى ( ب ) ثم تمرر ( ب ) الكرة الى ( ج ) ثم تمرر الى ( د ) .... وهكذا في مدة قدرها ( 3 ) ثواني دون وقوع الكرة على الارض .</p> <p>- في حالة وقوع الكرة على الارض يحسب نقطة عليهن .</p> <p>المجموعة الفائزة هي التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء أثناء التريبات مع إعطاء النقاط التعليمية والتغذية الراجعة .</p>	<p><b>تعليم مهارة تمريرة رسغية .</b></p> <p>1- اعطاء نبذه عن المهارة</p> <p>2- عرض لوحه تعليمية لطريقة أداء المهارة</p> <p>3- عرض نموذج للمهارة .</p> <p>4- تربيبات تنافسية على المهارة .</p> <p>أ- تنافس فردي</p> <p>ب- تنافس زوجي مع الزميل</p> <p>ج- تنافس جماعي .</p>	<p>25ق</p> <p>النشاط التعليمي والتطبيقي</p>
		<p>- تربيبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	<p>5ق</p> <p>النشاط الختامي</p>

الاسبوع / الأول

الوحدة / الأولى

الموضوع العام / كرة يد

الموضوع الخاص / أتقان وتثبيت مهارة التمريرة الرسغية .

الدرس / الثاني

اهداف الدرس :

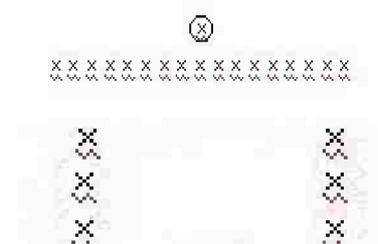
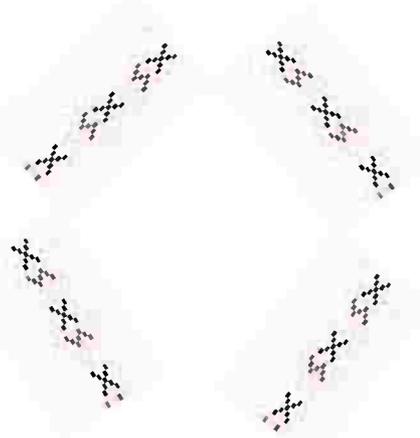
المعرفى : معرفة أنواع التمرير فى كرة اليد .

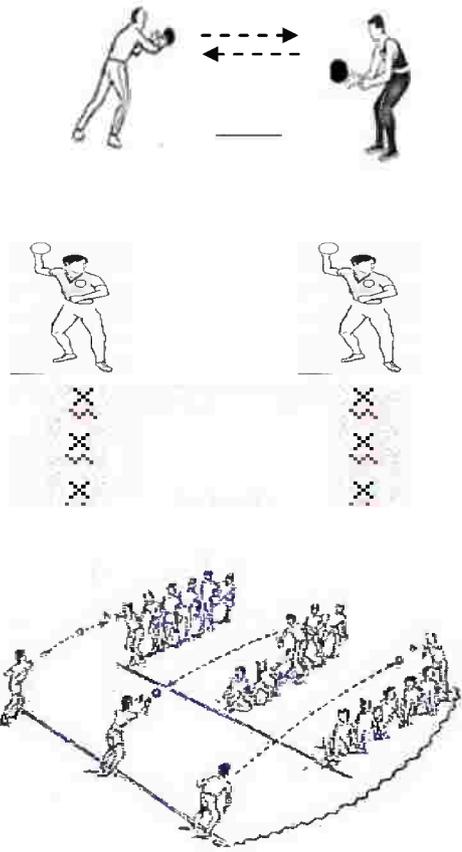
النفس الحركى : أن يؤدى الطلاب مهارة التمريرة الرسغية مع الزميل طبقاً لشروط الأداء الصحيحة .

الانفعالي : أن يتعود الطلاب على الإلتزام والقيام بما يطلب منهم .

تاريخ التنفيذ : 2013 / 11 / 7

عدد الطلاب : 14

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
الإجراءات الإدارية والإحماء	5ق	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي - جري خفيف حول الملعب . - الوثب بالقدمين معا في المكان . - ( وقوف – الذراعين عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطئ . - ( إنبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر خلفاً .	----- -----	
الإعداد البدني	10ق	<b>1- قوة مميزة بالسرعة للذراعين:</b> - ( وقوف ) مسك كرة طبية ورميها لأعلى بيد واحدة ثم لقفها باليدين أثناء نزولها من الهواء . <b>2- توافق :</b> - ( وقوف ) رمي كرة يد لأعلى ثم لقفها من الجري ثم ضرب الكرة على الأرض ثم تمسك باليدين وتمرر على الحائط وتستقبل . <b>3- رشاقة:</b> - الوقوف بين خطين المسافة بينهم ( 4.5 م ) – التحرك نحو الخط الذي علي اليسار بإستخدام الخطو الجانبي ثم التحرك لليمين لملامسة الخط الأيمن باليد اليمنى ويكرر <b>4- مرونة مفصل الكتفين :</b> - ( الوقوف . فتحاً وذراعين جانبياً ) دوران الذراعين أماماً وخلفاً ( عدد 10 مرات )	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>1- يقوم الطالبان بتمرير الكرة ( تمريرة الرسغية ) معاً بتنافس من خلال (30) ثانية . المجموعة التي يؤدي أكبر عدد من التمريرات دون وقوع الكرة هي الفائزة .</p> <p>2- الوقوف أمام الزميل علي بعد 6 متر أداء التمريرة الرسغية بالتبادل من الثبات ثم من الحركة - نفس التدريب السابق مع زيادة المسافة 9 متر بين الزميلين.</p> <p>المجموعة التي تؤدي أكبر عدد من التمريرات دون وقوع الكرة هي الفائزة.</p> <p>3- تقسيم الطلاب إلي ( 3 ) قاطرات متواجهين ، يحدد خطين للتمرير والإستلام المسافة بينهما ( 4 ) م ، كل قاطرتين متواجهتين يتبادلان تمرير الكرة ، وإستلامها ، يقوم كل طالب بالعدو بعد تمرير الكرة والإصطفاف خلف نهاية القاطرة الخاصة به . - القاطرة الفائزة هي التي يعود فيها أول طالب إلي نقطة البداية للإستحواذ علي الكرة مرة أخرى بعد دورة كاملة.</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء أثناء التدريبات مع إعطاء النقاط التعليمية والتغذية الراجعة</p>	<p>- اتقان وتثبيت مهارة التمريرة الرسغية</p> <p>1- تنافس زوجي مع الزميل</p> <p>2- تنافس جماعي .</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

الاسبوع / الثاني

الوحدة / الثانية

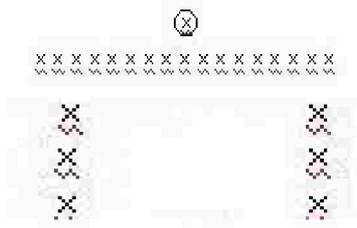
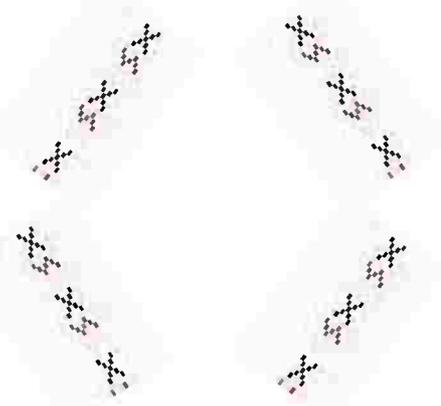
الموضوع العام / كرة يد

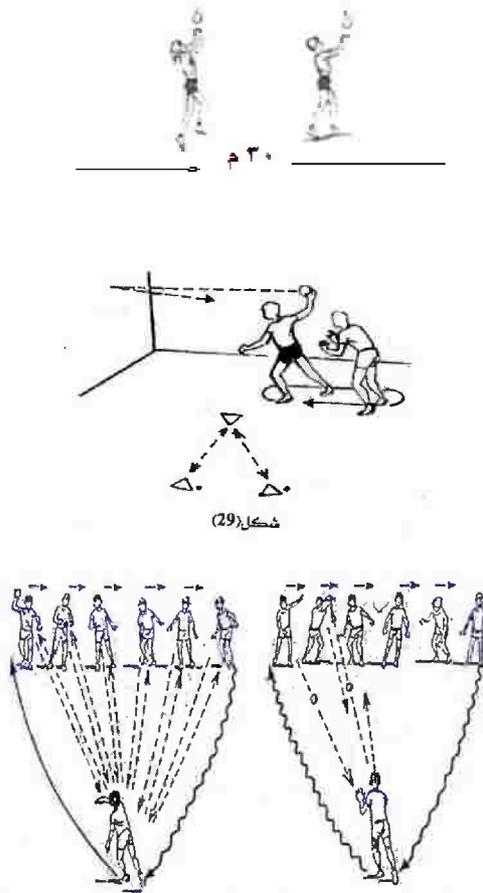
الموضوع الخاص /تعليم مهارة إستلام الكرة  
اهداف الدرس :

الدرس / الثالث

تاريخ التنفيذ : 9 / 11 / 2013  
عدد الطلاب : 14

المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أنواع إستلام الكرة .  
النفس الحركى : إكتساب القدرة علي التحكم في الكرة .  
الإنفعالي : أن يتقبل الطلاب توجيهات المعلمة .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	----- -----	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي . - المشي والجري مع دوران الذراع اليمين ثم اليسار . - الجري مع دوران الذراعين اماماً وخلفاً . - المشي دوران رسغى اليدين .	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات. - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	<b>1- قوة مميزة بالسرعة للذراعين :</b> (وقوف- مسك كرة طبية) تبادل رمى الكرة الطبية من مستوى الحوض بين طالبين متقابلين. <b>2- مرونة الكتف :</b> - المشي أماماً مع دوران الكرة بالذراعين حول الجسم . ويكرر <b>3- الرشاقة :</b> الجري في محيط دائرة وعند سماع صفارة يقوم الطالب بتغيير اتجاه الجري. <b>4- التوافق :</b> - رمى ولقف الكرة بالجري أماماً ( 10 ) مرات	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- مهارة هجومية وتستخدم لإستلام الكرة من الزميل ومن عدة مستويات ( أعلى – مستوى الصدر – منخفض ) .</p> <p>- عرض رسم توضيحي للمهارة والمراحل الفنية للأداء مع شرح مبسط من المعلمة .</p> <p>- تقوم المعلمة بأداء نموذج صحيح للمهارة حتى يستطيع الطلاب تصور شكل الأداء .</p> <p>- التدريبات التنافسية :-</p> <p>1- يقوم الطالب يرمى الكرة لأعلى ثم إستلامها قبل سقوطها على الأرض على مسافة (30م) يعتبر الطالب الفائز الذي يقطع المسافة بأقل وقت وبدون وقوع الكرة على الأرض .</p> <p>2- التمرير والإستلام في حالة الجري ثلاث خطوات والرجوع أثناء الإستلام . التمرير والإستلام بين الزميلين على الحائط بالتبادل ، احدهما يقوم بالتمرير والآخر يتقدم للإستلام . وهكذا شكل (29)</p> <p>المجموعة الفائزة هي التي تحصل على أقل عدد من التمريرات الخاطئة خلال(30ث)</p> <p>3- تقف ( 4 ) فرق - يقف أمام منتصف كل صف وعلى مسافة 7 متر بالمواجهة طالب ممررومستحوذ على كرة</p> <p>- يقوم الطالب المستحوذ على الكرة ( الممرر ) بتمرير الكرة لكل طالب من الطلاب على التوالي ويستلمها في كل مرة وعند تسليم الكرة للطالب في الصف لا تقع الكرة وإذا وقعت الكرة يعيد مرة أخرى .</p> <p>- عند استلام الطالب الأخير للكرة يقوم بالجري لإحتلال مكان الطالب الممرر .</p> <p>- يندفع الطالب الممرر ويأخذ مكانه في أول الصف ، بينما يعدل الطلاب أماكنهم</p> <p>- يفوز الفريق الذي يتمكن طلابه من الانتهاء من إستلام ومسك الكرة أولاً دون ان تقع الكرة</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء أثناء التدريبات مع إعطاء النقاط التعليمية والتغذية الراجعة.</p>	<p><b>تعليم مهارة استلام الكرة:-</b></p> <p>1- اعطاء نبذة عن المهارة</p> <p>2- عرض لوحه تعليمية لطريقة أداء المهارة</p> <p>3- عرض نموذج للمهارة .</p> <p>4- تدريبات تنافسية على المهارة .</p> <p>أ- تنافس فردي</p> <p>ب- تنافس زوجي</p> <p>ج- تنافس جماعي أو فريقي</p>	<p>25ق</p>	<p>النشاط التعليمي والتطبيقي</p>
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	<p>5ق</p>	<p>النشاط الختامي</p>

الاسبوع / الثاني

الوحدة / الثانية

الموضوع العام / كرة يد

الموضوع الخاص / أتقان وتثبيت مهارة إستلام الكرة

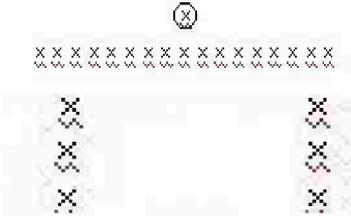
الدرس / الرابع

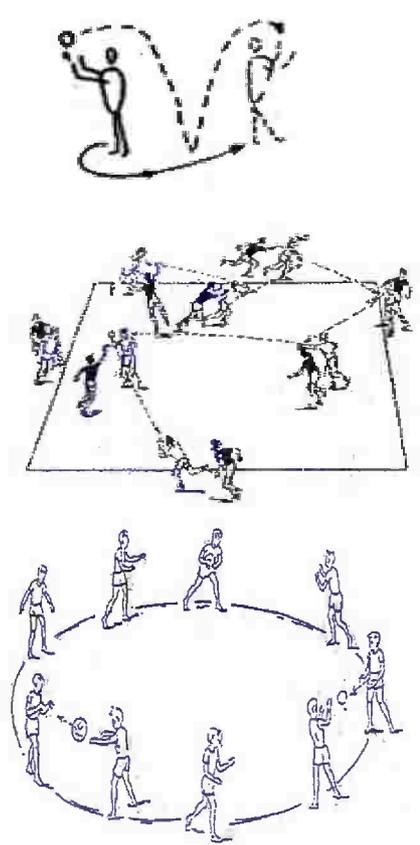
تاريخ التنفيذ : 14 / 11 / 2013

عدد الطلاب : 14

اهداف الدرس :

المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أنواع إستلام وتمرير الكرة.  
النفس الحركى : إكتساب القدرة علي الإستلام والتمرير بطريقة صحيحة.  
الإنفعالي : أن يستطيع الطالب الإلتزام و طاعة الأوامر.

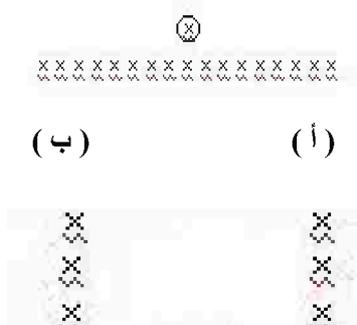
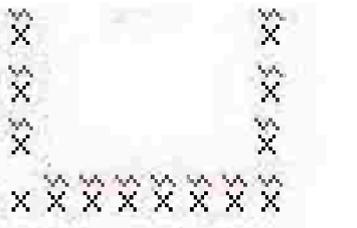
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	----- -----	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزبي الرياضي . - المشي والجري مع دوران الذراع اليمين ثم اليسار . - الجري مع دوران الذراعين اماما وخلفا . - المشي دوران رسغى اليدين .	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات. - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	- قوة مميزة بالسرعة للذراعين : (وقوف- مسك كرة طبية) تبادل رمى الكرة طبية من مستوى الحوض بين طالبين متقابلين. <b>2- مرونة الكتف :</b> - المشي أماما مع دوران الكرة بالذراعين حول الجسم . ويكرر . <b>3- الرشاقة :</b> الجري في محيط دائرة وعند سماع صفارة يقوم الطالب بتغير اتجاه الجري. <b>4- التوافق :</b> - رمى ولف الكرة بالجري أماماً ( 10 ) مرات	10ق	الإعداد البدني

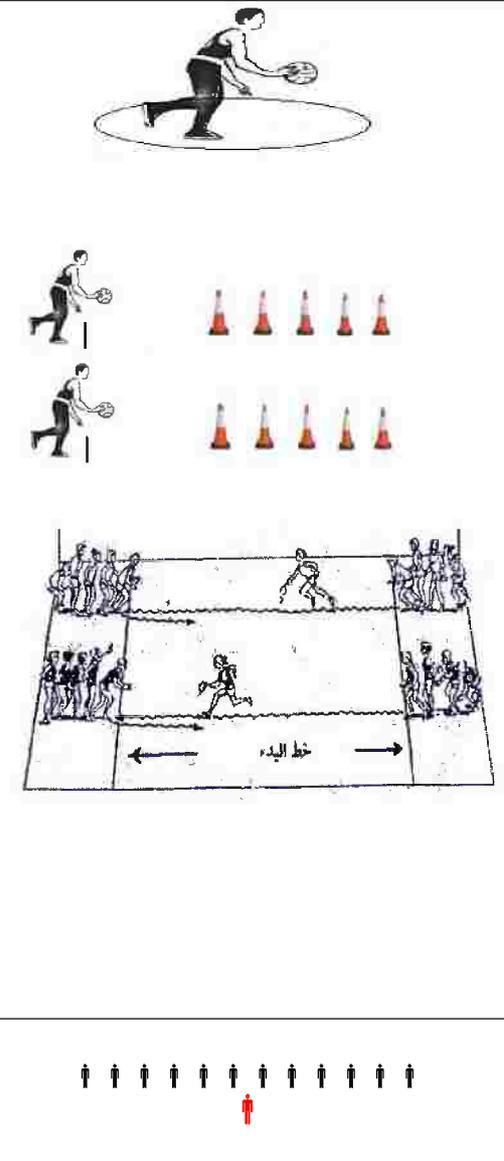
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>1 - يقوم الطالب ببفع الكرة للخلف ثم اللف وإستلامها والتكرار .  <b>الطالب الذي يؤدي أكبر عدد من إلتكرارات دون وقوع الكرة هو الفائز خلال (30ث)</b></p> <p>2- يتم التدريب داخل حدود مربع الشكل ، تدريب تنافسي لمهارة إستلام ومسك الكرة في مستوي الحوض داخل حدود ملعب مربع الشكل علي النحو التالي :-  1- يقوم كل ( 4 ) طلاب تابع للفريقين بالتحرك في داخل حدود الملعب  - يقف في خارج الملعب ( 4 ) طلاب من كل فريق علي حده  - يقسم الطلاب داخل وخارج الملعب بحيث يكون كل طالب من هؤلاء الطلاب متخذ أحد جوانب الملعب  - يتم عمل قرعة لإختبار الفريق المستحوذ علي الكرة أولا  - يقوم الفريق المستحوذ علي الكرة بتبادل وتمرير الكرة وإستلامها مع محاولة الفريق الآخر التوصل للحصول عليها  - <b>الفريق الفائز هو الفريق الذي يتمكن من إستلام وتمرير الكرة (20) مرة</b></p> <p>3- يتم تقسيم الطلاب إلي مجموعتين .  - تقف كل مجموعة في دائرة المسافة بين كل طالب والآخر ( 2 ) متر تكون الكرة مع أحد الطلاب ومع سماع الإشارة يتم تمرير الكرة تمريرة رسغية إلي الطالب المجاور في إتجاه عقارب الساعة وحتى تصل الكرة إلي أول طالب  - يمكن إضافة كور علي أن يتم تمريرها الي الزميل المجاور وهكذا ، وعندما يفقد الطالب الكرة تحتسب نقطة ضد الفريق  - <b>الدائرة التي تنتهي من التمرير أولا تكون هي الفائزة</b>  - <b>الطالب الذي يفقد الكرة أثناء القيام بالتمرير تحتسب نقطة ضد فريقه</b>  - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء أثناء التدريبات مع إعطاء النقاط التعليمية والتغذية الراجعة.</p>	<p>- إتقان وتثبيت مهارة التمرير والاستلام من عدة مستويات .</p> <p>1- تنافس فردي</p> <p>2- تنافس زوجي</p> <p>3- تنافس جماعي أو فريقي</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة  - الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

المعرفى : أن يتعرف الطلاب متى تستخدم مهارة تنطيط الكرة .

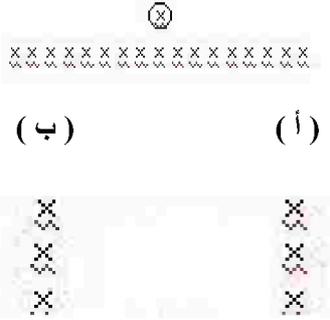
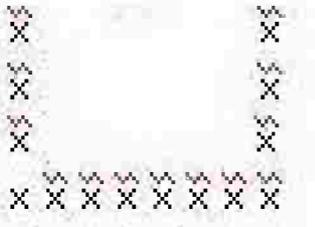
النفس الحركى : أن يستطيع الطلاب أداء مهارة تنطيط الكرة طبقاً لشروط الأداء الصحيحة .

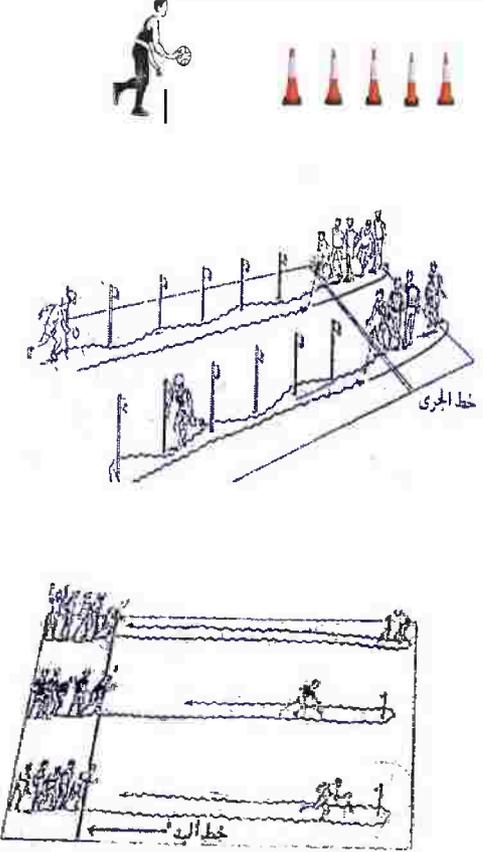
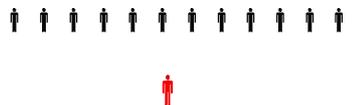
الإنفعالي : أن يكتسب الطلاب صفة التعاون والعمل الجماعى .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التثنية علي الزبي الرياضي</p> <p>- إحماء موانع : علي شكل مسابقة يتم تقسيم الطلاب إلي مجموعتين ( أ – ب ) تقوم كل مجموعة بعمل الآتي :-</p> <p>جري زجراجي بين الأقماع – الوثب لأعلي</p> <p>للمس بالونات معلقة – الحجل بين العصى –</p> <p>الفتح والضم بين الأطواق .</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b></p> <p>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات .</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني .</p> <p>- تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p>1- الرشاقة :</p> <p>- ( الوقوف ) الجرى حول خمسة أقماع مثبتة على أرض الملعب .</p> <p>2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين :</p> <p>- ( الوقوف ) رمي الكرة الطينية زة ( 3 ) كج م بالذراعين من الثبات للخلف .</p> <p>3- القوة المميزة بالسرعة للرجلين :</p> <p>- ( الوقوف ) الوثب في المكان ويكرر .</p> <p>4- السرعة :</p> <p>(وقوف) الجري مع التدرج في السرعة من البطئ الى السريع بطول الملعب .</p>	10ق	الإعداد البدني

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
	<p>مهارة هجومية وتستخدم للتحرك في الملعب بالكرة بدون مخالفة لقواعد اللعب .</p> <p>عرض رسم توضيحي للمهارة والمراحل الفنية للأداء مع شرح مبسط من المعلمة .</p> <p>تقوم المعلمة بأداء نموذج صحيح للمهارة حتى يستطيع الطلاب تصور شكل الأداء .</p> <p>1- يقف الطالب داخل دائرة يقوم بالمحاورة بالكرة باستمرار . الطالب الذي يتمكن من المحاورة بالكرة أكثر عدد من المرات (أطول مدة) هو الفائز .</p> <p>2- يقف الطالبين على خط البداية ويقوم بالمحاورة بالكرة بين الشواخص ذهاباً وعودة . يعتبر الفائز هو الذي يعود إلى خط البداية أولاً .</p> <p>2- يتم تقسيم الطلاب إلى ( 4 ) قاطرات متواجهين ، وعمل خط للبداية والنهاية علي بعد مسافة ( 6 ) متر ، يقوم الطالب الأول في كل قاطرتين متجاورتين بتنطيط الكرة باستمرار للوصول بها الي الجانب المقابل ثم يسلم الكرة للطالب التالي والذي يقوم بتنطيط الكرة باستمرار مرة أخرى للوصول بها إلي خط البداية ( الجري ) الواقع علي الجانب الآخر ، ثم يعود الطالب الأول بعد تسليم الكرة إلي أخر القاطرة</p> <p>- الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يصل لاعبه الأخير أولاً إلي خط البداية أولاً.</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء أثناء التدريبات مع إعطاء النقاط التعليمية والتغذية الراجعة.</p>	<p>تعليم مهارة تنطيط الكرة</p> <p>1- اعطاء نبذة عن المهارة</p> <p>2- عرض لوحه تعليمية لطريقة أداء المهارة</p> <p>3- عرض نموذج للمهارة .</p> <p>4- تدريبات تنافسية على المهارة .</p> <p>أ- تنافس فردي</p> <p>ب- تنافس زوجي</p> <p>ج- تنافس جماعي أو فريقي</p>	<p>25ق</p> <p>النشاط التعليمي والتطبيقي</p>	
		<p>تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	<p>5ق</p> <p>النشاط الختامي</p>	

- المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي القواعد القانونية لتنطيط الكرة .  
النفس الحركى : أن يستطيع الطلاب أداء المهارة بسرعات مختلفة .  
الإنفعالي : أن يكسب الطلاب طاعة الأوامر والإلتزام .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي - إحماء موانع : علي شكل مسابقة يتم تقسيم الطلاب إلي مجموعتين ( أ – ب ) تقوم كل مجموعة بعمل الآتي :- جري زجراجي بين الأقماع – الوثب لأعلي للمس بالونات معلقة – الحجل بين العصى – الفتح والضم بين الأطواق</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p>1- الرشاقة : - ( الوقوف ) الجري حول خمسة أقماع مثبتة على أرض الملعب . 2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين : - ( الوقوف ) رمي الكرة الطيبة زنة (3) لئحم بالذراعين من الثبات للخلف . 3- القوة المميزة بالسرعة للرجلين : - ( الوقوف ) الوثب في المكان . ويكرر 4- السرعة : وقوف الجري مع التدرج في السرعة من البطئ الى السريع بطول الملعب .</p>	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>1- يقوم الطالب باداء المحاوره بالكرة بين الشواخص ذهابا وعودة . الطالب الفائز هو الذي يقطع الشواخص باقل وقت ذهابا وعودة .</p> <p>2- تقسيم الطلاب إلي قاطرتين ، ويحدد خط للجري عند إحدى نهايتي الملعب ، وضع ( أعلام أو كرات طينية ) بطول الملعب علي مسافات موحدة ، يبدأ الطالب الأول من كل قاطرة من خلف خط الجري بتطيط الكرة باستمرار خلال المسافات البينية لقاطرة من ( الأعلام أو الكرات الطينية ) ذهابا وإيابا إلي خط الجري مرة أخرى مع تطيط الكرة باستمرار في خط مستقيم ثم يمررون الكرة إلي الطالب التالي كلا في قاطرته . <b>يعتبر الفائز هو الذي يعود بأقل وقت الي خط البداية .</b></p> <p>3- يتم تقسيم الطلاب إلي ( 3 ) قطرات ، ويحدد خط للبداية وعلامة محدودة ( علم أو ما يحل محل ذلك ) مواجهة لكل قاطرة من القاطرات علي مسافة ( 6 ) متر للمروق حولها ، يقوم الطالب الأول في كل قاطرة بتطيط الكرة باستمرار للوصول إلي العلامة المحدودة ( علم ) والمروق حولها ثم العودة مرة أخرى لخط البداية وذلك من خلال تطيط الكرة ثم تمرير الكرة للطلاب التالية ، بعد تمرير الكرة يعود الطالب الأول إلي أخذ مكانها خلف القاطرة . - يعتبر الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يتمكن آخر طالب فيه من الوصول أولا إلي خط البداية وعبورها في أقل زمن .</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء أثناء التدريبات مع إعطاء النقاط التعليمية والتغذية الراجعة.</p>	<p>تثبيت واتقان مهارة تطيط الكرة</p> <p>1- تنافس الفردي .</p> <p>2- تنافس زوجي مع الزميل</p> <p>3- تنافس جماعي .</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

الاسبوع / الرابع

الوحدة / الرابعة

الموضوع العام / كرة يد

الموضوع الخاص / تعليم مهارة التصويب الكرابجي من الثبات  
اهداف الدرس :

الدرس / السابع

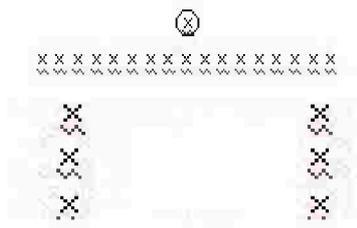
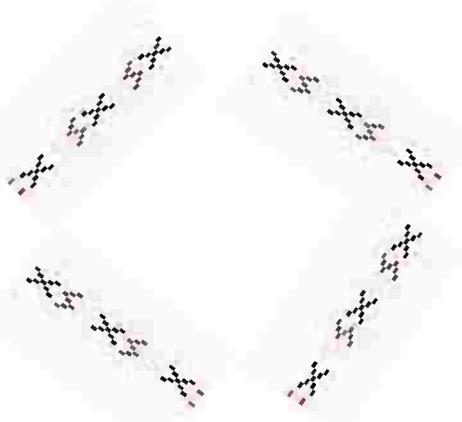
تاريخ التنفيذ : 23 / 11 / 2013

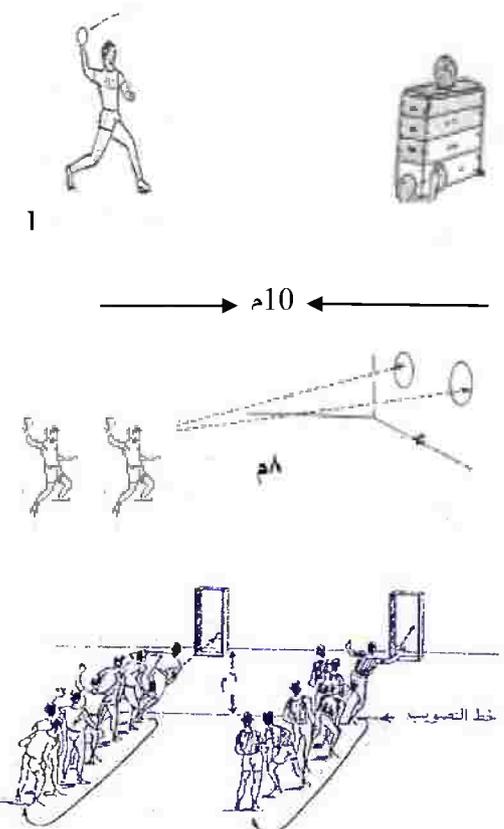
عدد الطلاب : 14

المعرفي : أن يتعرف الطلاب علي أنواع التصويب الكرابجي .

النفس الحركي : أن يؤدي الطلاب مهارة التصويب الكرابجي من الثبات بطريقة صحيحة .

الإنفعالي : إثارة الحماس لدي الطلاب وإدخال السرور والمرح .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	----- -----	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي - المشي والجرى حول الملعب . - الجري مع تبادل رفع الركبة عالياً مع رفع النزاع المقابل لأعلى. - الحجل على إحدى القدمين ثم تبادل ، ثني وقبض الرسغين . - الجري مع دوران النزاعين للأمام والخلف .	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	<b>1- التوافق :</b> - المشي أماما مع دوران الكرة بالنزاعين حول الجسم . <b>2- قوة مميزة بالسرعة للنزاعين:</b> (وقوف) رمي كرة طبية ( 1كجم) بيدي واحدة ولأبعد مسافة . <b>3- مرونة مفصلي الكتفين :</b> - (الوقوف فتحا) ثني النزاعين علي الكتفين عمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين من الخلف للأمام ثم من الأمام للخلف ويكرر . <b>4- الدقة :</b> (وقوف) توجيه كرة اليد علي المستطيل المرسوم علي الحائط ويكرر .	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- مهارة هجومية وتستخدم في التصويب على المرمى و إحراز هدف.</p> <p>- عرض رسم توضيحي للمهارة والمراحل الفنية للأداء مع شرح مبسط من المعلمة .</p> <p>- تقوم المعلمة بأداء نموذج صحيح للمهارة حتى يستطيع الطلاب تصور شكل الأداء .</p> <p><b>1-</b> يقوم الطالب بالتصويب الكيراجي من الثبات في كرة طيبة موضوعة على مسافة (10 متر) لدقة التصويب.</p> <p>- تحتسب نقطة لكل تصويبة ناجحة بعد أن يأخذ الطلاب عددا متساويا من الأدوار</p> <p>- يعتبر الطالب الفائز هو الذي يحصل علي أكبر عدد من النقاط خلال (30ث)</p> <p><b>2-</b> يقف الطالبين أمام حائط، وعلى مسافة ( 8 ) أمتار، ثم يقوم بالتصويب الكيراجي من الثبات ومحاو لا إصابة الأهداف المحددة له على الحائط .</p> <p><b>الطالب الفائز هو الذي تصويب (20) تصويبه الأول داخل الأهداف المحددة على الحائط بطريقة صحيحة تستبعد التصويبات التي خارج الدائرة .</b></p> <p><b>3-</b> يتم رسم خط تصويب يبعد عن الحائط ( 5 ) م</p> <p>- يتم وضع جزء صندوق مقسم أمام الحائط</p> <p>- يتم تقسيم الطلاب إلي قاطرتين .</p> <p>- يتم التصويب بالكرة علي جزء الصندوق المقسم ولا يجوز للطلاب الأول أن يمرر الكرة إلي الطالب الثاني في قاطرته إلا بعد نجاحه في تحقيق الهدف</p> <p>- بعد نجاح الطالب في عملية التصويب يقوم بالجري لأخذ مكانه خلف القاطرة</p> <p>- تعتبر القاطرة الفائزة هي التي تنتهي اولا بعد تصويب جميع الطلاب .</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء أثناء التدريبات مع إعطاء النقاط التعليمية والتغذية الراجعة.</p>	<p><b>تعليم مهارة التصويب الكيراجي من الثبات</b></p> <p>1- اعطاء نبذه عن المهارة</p> <p>2- عرض لوحه تعليمية لطريقة أداء المهارة</p> <p>3- عرض نموذج للمهارة .</p> <p>4- تدريبات تنافسية على المهارة .</p> <p>أ- تنافس فردي</p> <p>ب- تنافس زوجي</p> <p>ج- تنافس جماعي أو فريقي</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

الاسبوع / الرابع

الموضوع الخاص / أتقان وتثبيت مهارة التصويب الكروبي من الثبات  
اهداف الدرس :

المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أهمية مهارة التصويب في الفوز بالمباراة.  
النفس الحركى : تنمية القدرة الدقة فى الأداء.  
الإنفعالي : الإلتزام بالقواعد القانونية الخاصة بالمهارة.

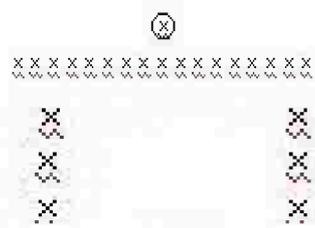
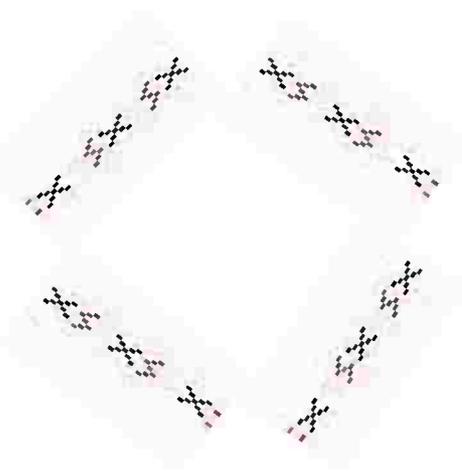
الوحدة / الرابعة

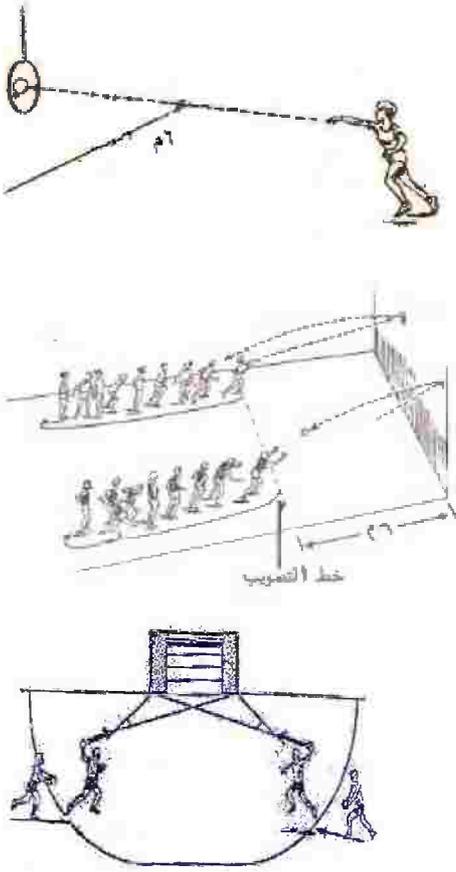
الدرس / الثامن

الموضوع العام / كرة يد

تاريخ التنفيذ : 28 / 11 / 2013

عدد الطلاب : 14

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
الإجراءات الإدارية والإحماء	5ق	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي - المشى والجرى حول الملعب . - الجرى مع تبادل رفع الركبة عالياً مع رفع النزاع المقابل لأعلى. - الحجل على إحدى القدمين ثم تبادل ، ثنى وقبض الرسغين . - الجري مع دوران النزاعين للأمام والخلف .	----- -----	
الإعداد البدني	10ق	<b>1- التوافق :</b> - المشى أماما مع دوران الكرة بالنزاعين حول الجسم . <b>2- قوة مميزة بالسرعة للنزاعين:</b> (وقوف) رمي كرة طبية ( إكجم) بيدي واحدة ولأبعد مسافة . <b>3- مرونة مفصلي الكتفين :</b> - (الوقوف فتحا) ثنى النزاعين علي الكتفين عمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين من الخلف للأمام ثم من الأمام للخلف ويكرر . <b>4- الدقة :</b> (وقوف) توجيه كرة اليد علي المستطيل المرسوم علي الحائط ويكرر .	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>1- يقف الطالب أمام حائط ، وعلى مسافة ( 6 ) أمتار ، ثم يقوم بالتصويب الكرابجي من الثبات ومحاو لا إصابة الأهداف المحددة له على الحائط .  - تحسب نقطة لكل تصويبة ناجحة .  - يعتبر الطالب الفائز هو الذي يحصل علي أكبر عدد من النقاط خلال (30ث)</p> <p>2- يتم رسم خط تصويب يبعد ( 6 ) أمتار من حائط [ حائط تدريب ] يصطف المتنافسون في قاطرات ، خلف هذا الخط و يقوم الطالب الأول بتصويب الكرابجي من الثبات إلى الحائط ، ثم يتوجه للاصطفاف خلف قاطرته ، يقوم الطالب الثاني في القاطرة بإستلام الكرة المرتدة من الحائط ، وتصويبها من خلف خط التصويب ، مرة أخرى إلى الحائط ، وهكذا .  - يعتبر الفريق الفائز ، هو ذلك الفريق الذى يتمكن الطالب الأول فيه ، من إستلام الكرة أولاً ، بعد الدورة الكاملة .</p> <p>2- - يتم وضع صندوق مقسم داخل الهدف لتحديد مناطق التهديد الخالية المناسبة لكي يصوب إليها الطلاب ، يتم تقسيم الطلاب إلي قاطرتين ، تقف القاطرتين خلف خط المرمي ، ويقوم الطالب الأول من كل قاطرة بتصويب الكرابجي من الثبات علي مناطق التهديد الخارجي ، بعد القيام بعملية التصويب يقوم الطالب الأول بالجري لأخذ مكانه خلف القاطرة</p> <p>- تحسب نقطة لكل تصويبة ناجحة داخل مناطق التهديد الخالية  - تعتبر القاطرة الفائزة هي التي تحصل علي أكبر عدد من النقاط في فترة زمنية أقل .  - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء أثناء التدريبات مع إعطاء النقاط التعليمية والتغذية الراجعة.</p>	<p>تثبيت واتقان مهارة التصويب الكرابجي من الثبات</p> <p>1- تنافس الفردي .  2- تنافس جماعي .</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة  - الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

الاسبوع / الخامس

الوحدة / الخامسة

الموضوع العام / كرة يد

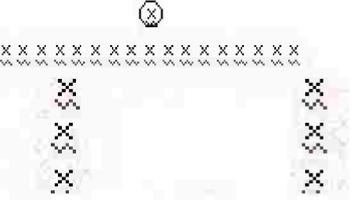
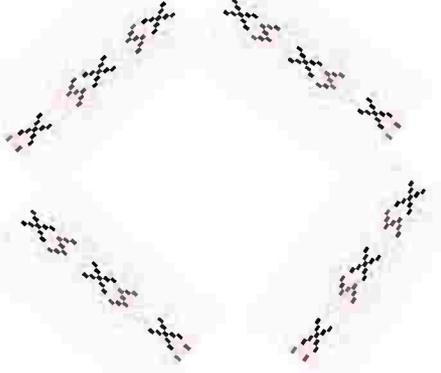
الموضوع الخاص /تعليم مهارة التصويب الكرابجي من الحركة  
اهداف الدرس :

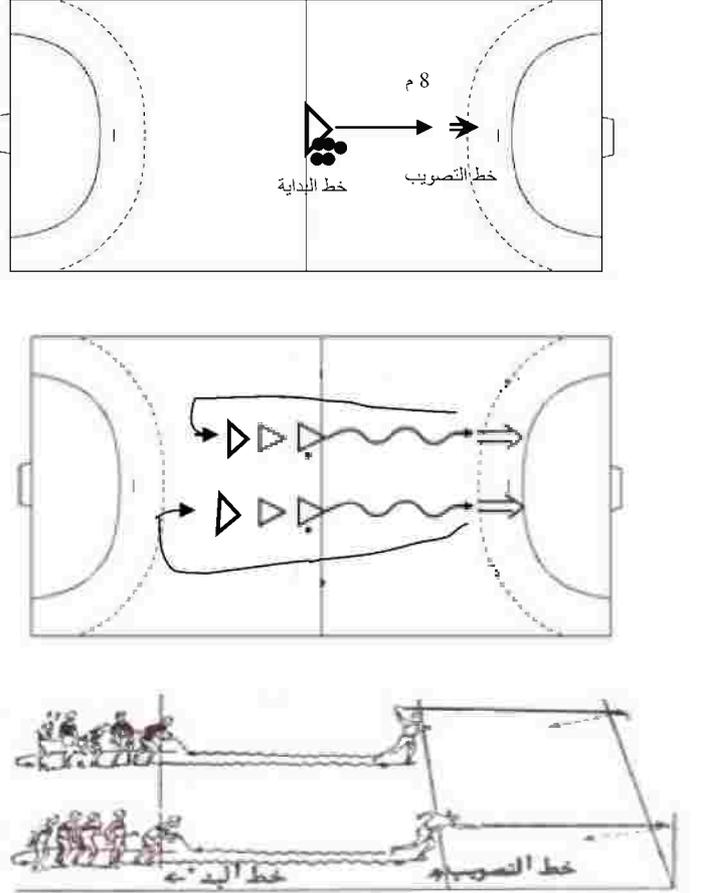
الدرس / التاسع

تاريخ التنفيذ : 30 / 11 / 2013

عدد الطلاب : 14

المعرفى : أن يكتسب الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة بأهم النقاط التعليمية للتصويب الكرابجي من الحركة .  
النفس الحركي : أن يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة التصويب الكرابجي من الحركة بطريقة صحيحة .  
الإنفعالي : الإلتزام بالقواعد القانونية الخاصة بالمهارة .

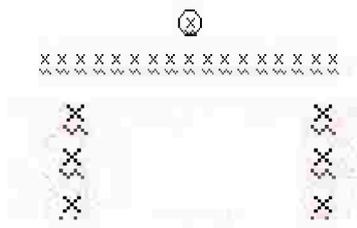
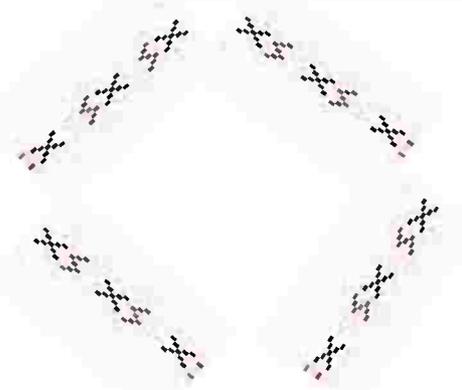
أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
الإجراءات الإدارية والإحماء	5ق	- أخذ الغياب – التنبه علي الزي الرياضي - الجري الخفيف حول الملعب . - الجري والوقوف مع كل صفارة ، الجري البطئ ثم الجري السريع والعكس . - (الوقوف ) لف الجذع يمناً وبساراً (8) مرات . - ( ووقوف – الزراعين عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطئ .	----- -----	
الإعداد البدني	10ق	<b>1- قوة مميزة بالسرعة للزراعين :</b> -(وقوف مواجه الزراعين عالياً- مسك كرة طبية 2كجم ) تمرير الكرة بالزراعين على الحائط يكرر . <b>2- السرعة :</b> (الوقوف ) عدو ( 30 متر) من البدء العالي يتكرر(3مرات) <b>3- الدقة :</b> - ( ووقوف – مسك كرة التنس) رمى الكرة على دائرة محددة على الحائط . <b>4- التوافق :</b> - نط الحبل لمدة (3 دقائق )، بينهم راحة (3 دقائق ) .	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	

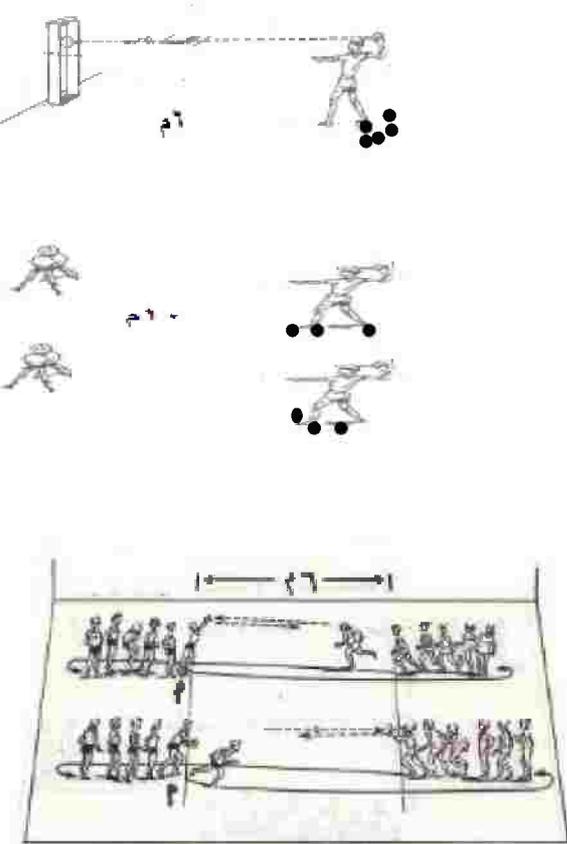
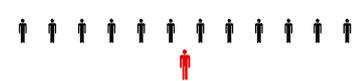
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- مهارة هجومية وتستخدم في التصويب على الهدف .</p> <p>- عرض رسم توضيحي للمهارة والمراحل الفنية للأداء مع شرح مبسط من المعلمة .</p> <p>- تقوم المعلمة بأداء نموذج صحيح للمهارة حتى يستطيع الطلاب تصور شكل الأداء .</p> <p>1- يقف الطالب عند نقطة على خط منتصف الملعب وبحوزته (5) كرات وعند سماع إشارة البدء يقوم باللجزي في خط مستقيم في اتجاه المرمى أخذ خطوات الإقتراب ثم التصويب الكرابجي من الحركة من على نقطة تبعد (8 م) من خط المرمى .</p> <p>- يعتبر الفائز هو الذي ينتهي من أداء (5) كرات في أقل زمن دون وقوع الكرة</p> <p>2- يقف الطالبين في خط المنتصف ثم يقوم الطالبين بالقاط الكرة الثابتة من الأرض ثم يقوم بتطبيق الكرة في خط مستقيم ثم التصويب الكرابجي من الحركة على بعد (6) متر والعودة للوقوف خلف قاطرته .</p> <p>الفريق الفائز هو الذي ينتهي أفراده من التصويب أولاً.</p> <p>3- تقف مجموعة من الفرق متساوية في العدد متجاورة في قاطرات ، خلف خط الجري عند أحد خطي نهايتي الملعب ، يقوم الطلاب بتطبيق الكرة باستمرار ، إلى أن يصلوا إلى خط التصويب ، الواقع في الجانب المقابل ، ثم يقومون بالتصويب الكرابجي من الحركة على الحائط ، وإستلامها مرة أخرى ، ثم تطبيق الكرة باستمرار . للوصول بها مرة أخرى عائدين إلى خط الجري ثم يمررونها إلى اللاعبين التاليين لهم .</p> <p>- يعتبر الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يتمكن آخر طالب فيه من الوصول أولاً إلى خط البداية .</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء أثناء التدريبات مع إعطاء النقاط التعليمية والتغذية الراجعة.</p>	<p><b>تعليم مهارة التصويب الكرابجي من الحركة</b></p> <p>1- اعطاء نبذة عن المهارة</p> <p>2- عرض لوحة تعليمية لطريقة أداء المهارة .</p> <p>3- عرض نموذج للمهارة .</p> <p>4- تدريبات تنافسية على المهارة .</p> <p>أ- تنافس فردي .</p> <p>ب- تنافس جماعي أو فريقي .</p>	<p>25ق</p>	<p>النشاط التعليمي والتطبيقي</p>
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	<p>5ق</p>	<p>النشاط الختامي</p>

الموضوع الخاص / أتقان و تثبيت مهارة التصويب الكبراجي من الحركة  
اهداف الدرس :

المعرفي : أن يتعرف الطلاب علي أهمية مهارة التصويب في الفوز بالمباراة.  
النفس الحركي : تنمية القدرة علي دقة الأداء.  
الإنفعالي : الإلتزام بالقواعد القانونية الخاصة بالمهارة.

تاريخ التنفيذ : 2013 / 12/ 5  
عدد الطلاب : 14

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي</p> <p>- الجري الخفيف حول الملعب .</p> <p>- الجري والوقوف مع كل صفارة ، الجري البطئ ثم الجري السريع والعكس .</p> <p>- (الوقوف ) لف الجذع يميناً ويساراً (8) مرات .</p> <p>- (وقوف – النزاعين عاليًا ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطئ .</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b></p> <p>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات.</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني .</p> <p>- تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p><b>1- قوة مميزة بالسرعة للنزاعين :</b></p> <p>- (وقوف مواجه النزاعين عاليًا- مسك كرة طيبة (2كجم ) تمرير الكرة بالنزاعين على الحائط يكرر .</p> <p><b>2- السرعة :</b></p> <p>(الوقوف ) عنو ( 30 ) متر من البدء العالي يتكرر (3مرات)</p> <p><b>3- الدقة :</b></p> <p>- (وقوف – مسك كرة التنس) رمي الكرة على دائرة محددة على الحائط .</p> <p><b>4- التوافق :</b></p> <p>- نط الحبل لمدة 3( دقائق ) ، بينهم راحة (3 دقائق)</p>	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>1- يقف الطالب أمام صندوق ، ويقوم الطالب بالتقاط الكرة من الأرض ثم يقوم بالتصويب الكرابجى من الحركة من مكان يبعد نحو (6) أمتار عن أهداف على أجزاء صندوق مقسم).</p> <p>، ثم يمسك كرة أخرى ويصوب على أجزاء صندوق مقسم بعد سماع الصفارة ويستمر هكذا حتى ينتهى من ال (6) كرات.</p> <p>- تحتسب نقطة لكل تصويبة ناجحة .</p> <p>- يعتبر الفائز هو الذي يحصل علي أكبر عدد من النقاط .</p> <p>2- يقف الطالبين أمام كرة طيبة موضوعة ، ويقوم الطالبين بالتقاط الكرة من الأرض ثم بالتصويب الكرابجى من الحركة من مكان يبعد نحو (10) أمتار عن أهداف على كرة طيبة موضوعة ، ثم يمسك كرة أخرى ويصوب على كرة طيبة ويستمر هكذا حتى ينتهى من ال (4) كرات.</p> <p>- تحتسب نقطة لكل تصويبة ناجحة .</p> <p>- يعتبر الفائز هو الذي يحصل علي أكبر عدد من النقاط .</p> <p>3- يقف كل فريق في قاطرتين مواجهتين ، مع وجود مسافة بينهما ، قدرها (6) أمتار ، يتبادلان التصويب الكرابجى من الحركة وإستلامها ، يقوم كل لاعب بالعدو بعد التصويب ، والاصطفاف ، خلف نهاية قاطرة فريقه المواجهة .</p> <p>- يعتبر الفريق الفائز ، هو ذلك الفريق الذى يعود فيه اللاعب (أ)</p> <p>للاستحواز على الكرة مرة أخرى ، بعد دورة كاملة .</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء أثناء التدريبات مع إعطاء النقاط التعليمية والتغذية الراجعة.</p>	<p>تثبيت واتقان مهارة التصويب الكرابجى من الحركة</p> <p>1- تنافس الفردى .</p> <p>2- تنافس زوجى مع الزميل</p> <p>3- تنافس جماعى .</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

## مرفق (6)

أوراق المعيار للمهارات الهجومية فى كرة اليد والمستخدمه  
فى دروس المجموعه التجريبية الثانية بإستخدام أسلوب  
التعلم التعاونى

الأسبوع :الأول

رقم البطاقة : 1

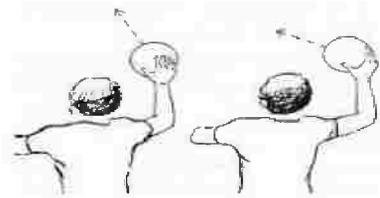
الزمن : 45 دقيقة

الموضوع العام : كرة اليد

الموضوع الخاص: التمرير الرسغية

الأسلوب المستخدم : التعلم التعاوني

ملاحظات إرشادية	تقييم العمل		طريقه أداء المهارة	م
	مكتمل	غير مكتمل		
- ارتخاء أصابع اليد أثناء مسك الكرة.			يتم إستلام الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للإعداد للتمرير ، ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وتنقل الكرة إلي إرتفاع الكتف .	1
- مراعاة دوران الذراع كاملة للخلف من مفصل الكتف .			تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلي الخلف لتصبح الكرة في يد واحدة ( اليد الراحية) بعد تأمينها باليد الحرة إلي مستوي الكتف ، ويتوقف مدي سحبها علي مسافة التمرير وتكون حركة الإعداد للمرجحة أصغر من حيث المدي والزمن منها في حالة التمرير الكرياجي المصحوب بخطوة إرتكاز .	2
- مرونة الجذع أثناء الدوران .			تتداخل مرحلة الإعداد بالمرجحة مع حركة الرمي عندما تكون الرجل اليميني مفردة وللأمام بينما يكون كتف الذراع الراحية والكرة في الخلف .	3
- ضرورة خروج الكرة من اليد من زاوية 90 درجة .			حركة الرمي تبدأ من تحريك القدم اليسري للأمام مع مراعاة عدم أخذ حركة ارتكازية بهذه القدم .	4
			يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماما .	5
			تستمر الحركة بتقدم القدم اليميني للأمام مما يؤدي إلي تناسق مع الحوض حيث ينتج عن ذلك قوة دافعة تعتبر أمراً ضرورياً لإتمام حركة التمرير بالقوة الكاملة .	6
- تمرير الكرة في خط مستقيم			يتم سحب ذراع الرمي المثني بسرعة وباستقامة إلي الأمام مع تجنب لف اليد بأي صورة من الصور والعمل علي نقل القوة بكاملها إلي الكرة .	7
			يصحب سحب ذراع الرمي تقديم الرجل اليسري في نفس الوقت ، وذلك دون إيقاف حركة الجري أو عرقلتها .	8
			يراعي عدم أرجحة الذراع الراحية لمسافة بعيد تجاه الجانب الآخر للجسم اذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الإتجاه ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة طبيعية .	9



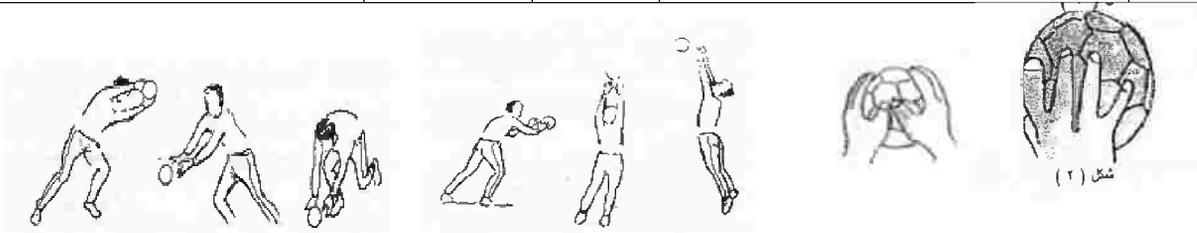
الأسبوع : الثاني

الموضوع العام : كرة اليد  
الموضوع الخاص : مسك وإستلام الكرة  
الأسلوب المستخدم : التعلم التعاوني

رقم البطاقة : 2

الزمن : 45 دقيقة

ملاحظات إرشادية	تقييم العمل		طريقه أداء المهارة	م
	مكتمل	غير مكتمل		
- عدم تصلب أصابع اليد اثناء مسك الكرة .			تنتشر الأصابع جميعاً علي جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين في مؤخرة الكرة وتكون راحتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام بوجوب استناد الكرة علي سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها لما يسببه ذلك من توتر في عضلات الذراعين يؤثر علي دقة التمرير والتصويب وتوجيه الكرة .	1
- يكون الكفان علي شكل الكره .			وعند مسك الكرات العالية (من مستوى الصدر وحتى أعلى الرأس ) فإن الأصابع تتباعد قليلاً ويشير الإبهامان كل منهما تجاه الآخر ، وتكون اليد شكلاً مخروطياً يعمل على زيادة مسطح منطقة المسك .	2
- انتشار الأصابع علي الكرة . - امتداد الذراعين تجاه الكرة .			والكرات المنخفضة ( أسفل المستوى السابق ) فيتطلب مسكها تباعد الأصابع بحيث يشير كل من الخنصرين ( الإصبعين الصغيرين ) تجاه الآخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم .	3



الموضوع العام : كرة اليد  
الموضوع الخاص: تنطيط الكرة  
الأسلوب المستخدم : التعلم التعاوني

الأسبوع : الثالث  
رقم البطاقة : 3  
الزمن : 45دقيقة

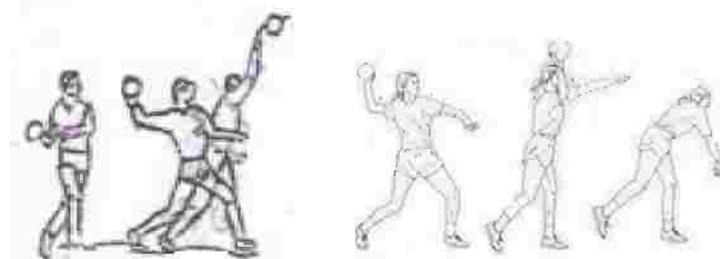
ملاحظات إرشادية	تقييم العمل		طريقه أداء المهارة	م
	مكتمل	غير مكتمل		
- يجب توجيه النظر للأمام . - مراعاة مرونة الرسغ اليد أثناء التنطيط .			للوصول للوضع الإبتدائي أثناء التنطيط يميل الجسم قليلاً للأمام ، وتثنى الركبتان بارتخاء ، وتكون الذراع المحاوره للكرة موازية للأرض والقدمان متباعداً بما يسمح بتوازن الجسم .	1
- التنطيط بسلاميات الأصابع .			يبدأ التنطيط بيد واحدة من الرسغ مع مراعاة إرتخائه ومرونته حيث تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض أماماً مع مراعاة أن تكون سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد إرتدادها من الأرض .	2
- تتم حركة التنطيط من مفصل الكوع			أثناء التنطيط يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة .	3
			في التنطيط العالي يجب أن تكون الكرة للأمام وخارج القدم المتقدمة وفي التنطيط المنخفض تكون الكرة قريبة من الجسم .	4
			تكون الكرة في خط موازى لحركة جرى اللاعب بحيث لاتقابل الكرة قدم اللاعب نهائياً.	5



الموضوع العام : كرة اليد  
الموضوع الخاص : التصويب الكرواجي من الثبات  
الأسلوب المستخدم : التعلم التعاوني

الأسبوع : الرابع  
رقم البطاقة : 4  
الزمن : 45 دقيقة

ملاحظات إرشادية	تقييم العمل		طريقه أداء المهارة	م
	مكتمل	غير مكتمل		
- ارتخاء أصابع اليد أثناء مسك الكرة.			بعد إستلام الكرة يتم سحب الكرة باليد إلي الجانب حتي مستوي الكتف .	1
- مراعاة دوران الذراع كاملة للخلف .			يجب أن يكون الرسغ مرنا أثناء عملية التصويب .	2
- مرونة الجذع أثناء الدوران .			اليد المصوبة ممسكة للكرة ويكون انثناء الكوع بزواوية حادة .	3
- ضرورة خروج الكرة من اليد من زاوية 90 درجة.			الإعداد لمرجحة الذراع الرامية بحيث تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع .	4
			تقوم الذراع المصوبة بانتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها علي بعد المصوب عن الهدف ( كلما زادت المسافة زادت حركة الإعداد بالمرجحة ) .	5
			يقوم المتعلم في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة إلي الخلف ثم رحلة إعداد بالمرجحة بثني المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحة اليد الحاملة للكرة إلي أعلي وللأمام .	6
			( حركة الجذع ) يؤدي الجذع مهمة كبيرة جدا في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع ( من الجانب إلي الخلف ) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلي الجانب .	7
			توضع الرجل المعاكسة لليد الرامية أماماً ويكون ثقل الجسم ( أثناء مسك الكرة بعد استقبالها ) موزعاً علي القدمين ، ثم ينتقل ثقل الجسم ويصبح الإرتكاز علي مشط القدم الأمامية ( وذلك أثناء مرجحة الذراع الرامية للخلف )	8
			أثناء الإستعداد للتصويب تدفع القدم الخلفية ويرتفع كعبها عن الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوة المحصلة للقدم والجذع لليد المصوبة للكرة .	9
			تتم عملية التصويب عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكرواجية للذراع المصوبة لتحقيق حدة التصويب بنتيجة فرد الجذع وانقباضة مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب بالسوط ، والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم	10
			تستكمل الذراع الرامية حركتها حتي الجانب الآخر لجسم المتعلم ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل علي إيقاف اندفاع الجسم بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنياً خفيفاً مع اتجاه النظر نحو الكرة بعد التصويب علي الهدف .	11



الأسبوع : الخامس

الموضوع العام : كرة اليد

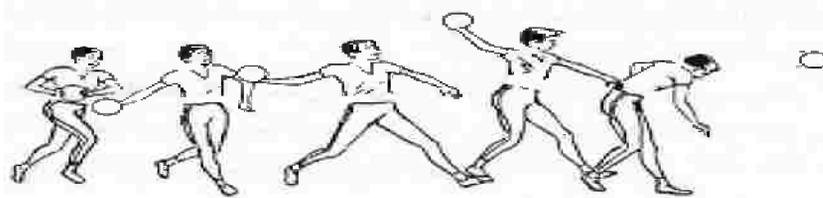
رقم البطاقة : 5

الموضوع الخاص : التصويب الكريبي من الحركة

الزمن : 45 دقيقة

الأسلوب المستخدم : التعلم التعاوني

ملاحظات ارشادية	تقييم العمل		طريقه أداء المهارة	م
	مكتمل	غير مكتمل		
- إرتخاء أصابع اليد أثناء مسك الكرة.			يتم إستلام الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للإعداد للتصويب ، ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وتنقل الكرة إلي إرتفاع الكتف .	1
- مراعاة دوران الذراع كاملة للخلف .			تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلي الخلف لتصبح الكرة في يد واحدة ( اليد المصوبة) بعد تأمينها باليد الحرة إلي مستوي الكتف ، ويتوقف مدي سحبها علي البعد عن الهدف .	2
- مرونة الجذع أثناء الدوران .			تتداخل مرحلة الإعداد بالمرجحة مع حركة الرمي عندما تكون الرجل اليمني مفرودة وللأمام بينما يكون كتف الذراع المصوبة والكرة في الخلف .	3
- ضرورة خروج الكرة من اليد من زاوية 90 درجة .			حركة التصويب تبدأ من تحريك القدم اليسرى للأمام مع مراعاة عدم أخذ حركة ارتكازية بهذه القدم .	4
			يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماما .	5
			تستمر الحركة بتقدم القدم اليمني للأمام مما يؤدي الي تناسق مع الحوض حيث ينتج عن ذلك قوة دافعة تعتبر أمراً ضرورياً لإتمام حركة التصويب بالقوة الكاملة علي الهدف .	6
- ضرورة أداء حركة المتابعة بالجري للأمام بعد التصويب			يتم سحب ذراع المصوب المنثنيه بسرعة وباستقامة إلي الأمام مع تجنب لف اليد بأي صورة من الصور والعمل علي نقل القوة بكاملها إلي الكرة .	7
			يصحب سحب الذراع المصوبة تقديم الرجل اليسرى في نفس الوقت ، وذلك دون إيقاف حركة الجري أو عرقلتها .	8
			يراعي عدم أرجحة الذراع المصوبة لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الاتجاه ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة طبيعية .	9



## مرفق (7)

الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية بإستخدام أسلوب التعلم  
التعاونى

## توزيع الأدوار فى مجموعات العمل بأسلوب التعلم التعاونى

ثم تقسيم الطلاب الى مجموعات صغيرة مكونه من (5) طلاب فى كل مجموعة ويقسم العمل داخل المجموعات كالتالى :

- الطالب الأول — ( قائد المجموعة ) : وهو المسئول عن توجيه الأفراد نحو انجاز الهدف المنشود، ومنعهم من إضاعة الوقت ، وعليه أن يتأكد من فهم كل فرد فى المجموعة للهدف المطلوب وللخطوات المطلوب اتباعها ، وتشجيع كل فرد فى المجموعة على المشاركة الايجابية.
- الطالب الثانى والثالث — ( مؤديان ) : وهما الطالبان اللذان يقومان بالأداء المهاري المطلوب منهما.
- الطالب الرابع — ( مقرر ) : وعليه أن يكتب ويسجل ما يدور وما تتوصل إليه المجموعة من القرارات.
- الطالب الخامس — (ملاحظ) : - متابعة سير العمل داخل المجموعات ، وتصحيح الأخطاء فور ظهورها ، وتشجيع الأداء الجيد ، ولديه أوراق لمعيار الخاصة بالمهارة المتعلمة والتي يستطيع من خلالها مقارنة الأداء وتقييمه .

الاسبوع / الأول

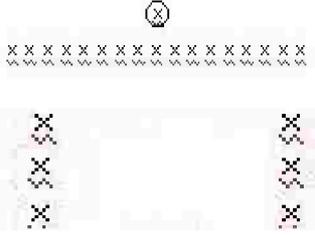
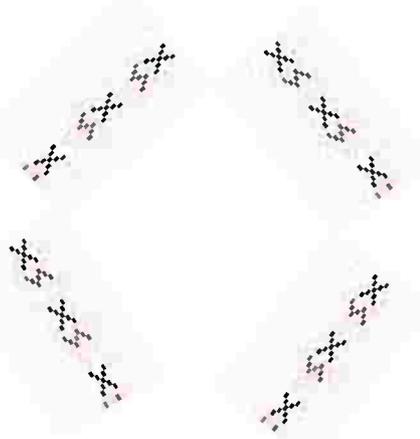
الوحدة / الأولى

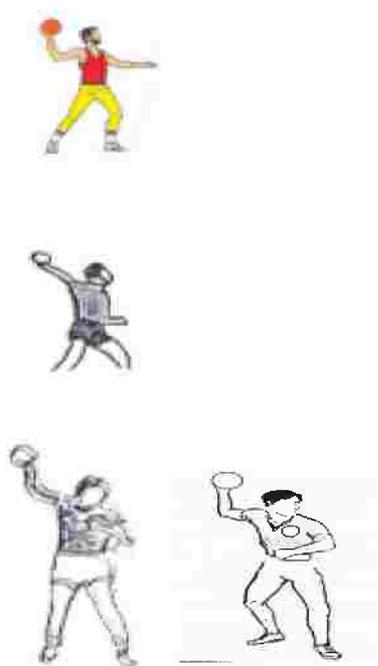
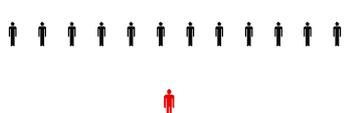
الموضوع العام / كرة يد

الموضوع الخاص /تعليم مهارة التمريرة الرسغية  
أهداف الدرس :

المعرفي : معرفة أهمية التمرير في كرة اليد .  
النفسي الحركي : أن يؤدي الطلاب مهارة التمريرة الرسغية طبقاً لشروط الأداء الصحيحة (عدد 10 مرات) .  
الإنفعالي : أن يتعود الطلاب على إطاعة الأوامر .

تاريخ التنفيذ : 3 / 11 / 2013  
عدد الطلاب : 14

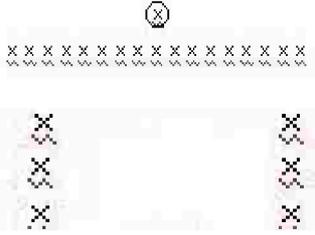
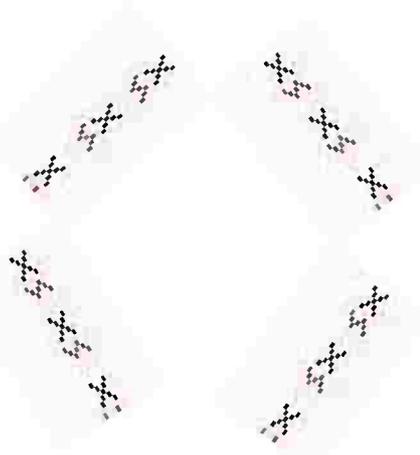
أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
الإجراءات الإدارية والإحماء	5ق	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي - جري خفيف حول الملعب . - الوثب بالقدمين معا في المكان . - ( وقوف – الذراعين عاليا ) ثني الجذع أماما أسفل ببطئ . - ( إنبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر خلفا .	----- -----	
الإعداد البدني	10ق	- قوة مميزة بالسرعة للذراعين: 1- ( وقوف ) مسك كرة طيبة ورميها لأعلى بيد واحدة ثم لقفها باليدين أثناء نزولها من الهواء . - توافق : 2 - - ( وقوف ) رمي كرة يد لأعلى ثم لقفها من الجري ثم ضرب الكرة على الأرض ثم تمسك باليدين وتتمرر على الحائط وتستقبل . - رشاقة: 3 - الوقوف بين خطين المسافة بينهم ( 4.5 م ) - التحرك نحو الخط الذي علي اليسار باستخدام الخطو الجانبي ثم التحرك لليمين لملامسة الخط الأيمن باليد اليمني ويكرر - مرونة مفصل الكتفين : 4 - ( الوقوف . فتحاً وذراعين جانبياً ) دوران الذراعين أماماً وخلفاً ( عدد 10 مرات )	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	

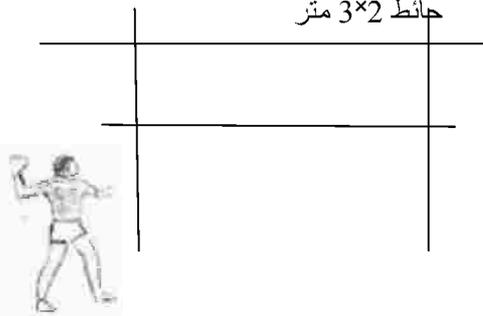
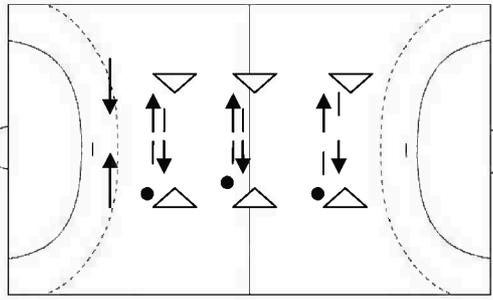
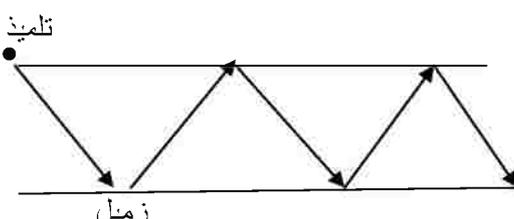
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- الحركة من مفصل الجذع ثم مفصل الكتف .</p> <p>- اعرف أن ذلك يؤدي إلى توازنك .</p> <p>- لاحظ قوة الرمية تتحدد من خلال مسافة التمرير .</p> <p>- مرونة الجذع اثناء الدوران .</p> <p>- مراعاة دوران الذراع كامله للخلف .</p>	<p>الخطوات التعليمية للمهارة :-</p> <p>- يتم إستلام الكرة بكلتا اليدين كمرحلة اولي للاعداد للتمرير ، ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وتنقل الكرة الي إرتفاع الكتف .</p> <p>- من وضع الوقوف تمرجج الكرة بذراعك التي تمسك الكرة لأعلى فوق الكتف حتى تكون في وضع التمرير .</p> <p>- يفضل أن تكون الرجل العكسية مرتكزة أماما عند أداء التمرير .</p> <p>- يرسم مرفق اليد المستعملة قوس لأعلى عند أداء التمريرة مما يؤكد سلامة الأداء .</p> <p>عليك أن تبدأ حركة الرمي بالدوران للحوض الذي يتبع بحركة من الكتف والكوع وفي النهاية الرسغ .</p> <p>- اعلم أن وزن الجسم يتحرك تدريجيا إلى القدم الأمامية وبهذا تصبح القدم الخلفية خفيفة وتعتد قوة الرمي على الخطو للأمام .</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

المعرفى : معرفة أنواع التمرير فى كرة اليد .

النفس الحركى : أن يؤدي الطلاب مهارة التمريرة الرسغية مع الزميل طبقاً لشروط الأداء الصحيحة .

الانفعالي : أن يتعود الطلاب على الإلتزام والقيام بما يطلب منهم .

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
الإجراءات الإدارية والإحماء	5ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي</li> <li>- جري خفيف حول الملعب .</li> <li>- الوثب بالقدمين معا في المكان .</li> <li>- ( وقوف – الذراعين عاليا ) ثني الجذع أماما أسفل ببطئ .</li> <li>- ( إنبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر خلفا .</li> </ul>	----- -----	
الإعداد البدني	10ق	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قوة مميزة بالسرعة للذراعين:</li> <li>1- (وقوف ) مسك كرة طبية ورميها لأعلى بيد واحدة ثم لقفها باليدين أثناء نزولها من الهواء .</li> <li>- توافق :</li> <li>2 - - (وقوف) رمي كرة يد لأعلى ثم لقفها من الجري ثم ضرب الكرة على الأرض ثم تمسك باليدين وتمرر على الحائط وتستقبل .</li> <li>- رشاقة:</li> <li>3 - الوقوف بين خطين المسافة بينهم ( 4.5 م ) – التحرك نحو الخط الذي علي اليسار باستخدام الخطر الجانبي ثم التحرك لليمين لملامسة الخط الأيمن باليد اليمني ويكرر</li> <li>- مرونة مفصل الكتفين :</li> <li>4 - ( الوقوف . فتحاً وذراعين جانبياً ) دوران الذراعين أماماً وخلفاً ( عدد 10 مرات )</li> </ul>	<p><b>العمل في محطات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات .</li> <li>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني .</li> <li>- تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</li> </ul>	

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
<p>حائط 3×2 متر</p>   <p>تلميذ</p> 	<p><b>قائد :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم "القائد" بشرح وعرض للمهارة المتعلمة حيث توضح ضرورة</li> <li>- الرجوع إلى ورقة المعيار عند وجود أى صعوبة فى التعلم بالنسبة للمجموعة .</li> </ul> <p><b>الملاحظ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- متابعة سير العمل داخل المجموعات</li> <li>- تصحيح الأخطاء فور ظهورها</li> <li>- تشجيع الأداء الجيد</li> </ul> <p><b>المؤدى :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم "الطالب المؤدى" بأداء المهارة أثناء قيام "القائد" بشرح المهارة .</li> </ul> <p><b>مقرر :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وعليه أن يكتب ويسجل ماينور وما تتوصل إليه المجموعة من القرارات.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- دور المعلمة يكون التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل وحسن الأداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد .</li> <li>- يجب تبادل الأدوار لمجموعات العمل بحيث يؤدي جميع الطلاب المهارة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم الطلاب بأداء التمرير وإستلام على حائط على بعد (2متر) .</li> <li>- نفس التريب السابق على أن تكون المسافة (3متر).</li> <li>- نفس التريب السابق من الجرى فى المكان.</li> <li>- الوقوف أمام الزميل على بعد ( 4متر) أداء التمريرة الرسغية بالتبادل من الحركة .</li> <li>- أداء التمرير والاستقبال بطول الملعب .</li> </ul>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريبات تهدئة</li> <li>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلى مكانها</li> </ul>	5ق	النشاط الختامي

الاسبوع / الثاني

الوحدة / الثانية

الموضوع العام / كرة يد

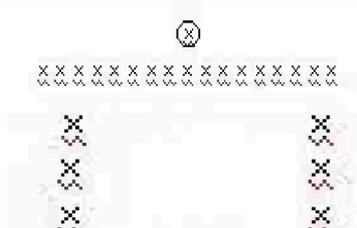
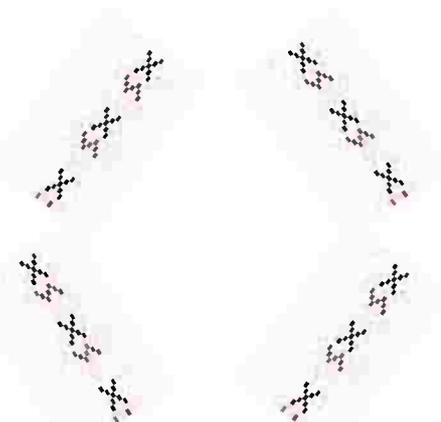
الموضوع الخاص /تعليم مهارة إستلام الكرة  
اهداف الدرس :

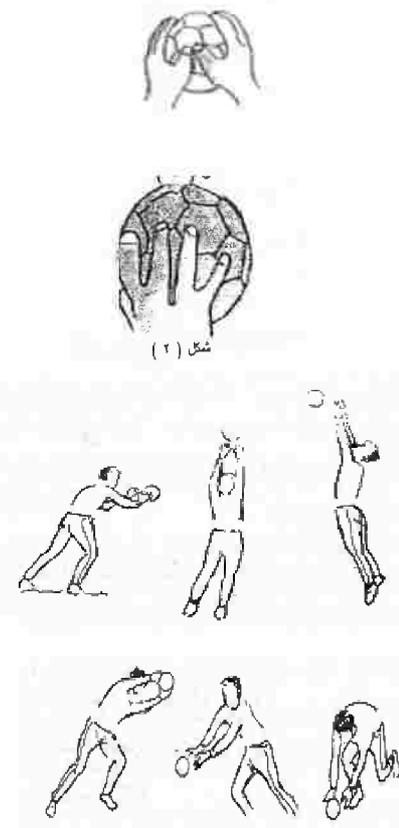
الدرس / الثالث

تاريخ التنفيذ : 10 / 11 / 2013

عدد الطلاب : 14

المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أنواع إستلام الكرة .  
النفس الحركى : إكتساب القدرة علي التحكم في الكرة .  
الإنفعالي : أن يتقبل الطلاب توجيهات المعلمة .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	----- -----	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي . - المشي والجري مع دوران الذراع اليمين ثم اليسار . - الجري مع دوران الذراعين اماماً وخلفاً . - المشي دوران رسغى اليدين .	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات. - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	<b>1- قوة مميزة بالسرعة للذراعين :</b> (وقوف- مسك كرة طبية) تبادل رمى الكرة طبية من مستوى الحوض بين طالبين متقابلين. <b>2- مرونة الكتف :</b> - المشي اماماً مع دوران الكرة بالذراعين حول الجسم . ويكرر <b>3- الرشاقة :</b> الجري في محيط دائرة وعند سماع صفارة يقوم الطالب بتغيير اتجاه الجري. <b>4- التوافق :</b> - رمى ولقف الكرة بالجري اماماً ( 10 ) مرات	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
 <p>شكل ( ٢ )</p>	<p>- يراعى أن تكون اليدين في حالة استرخاء.</p> <p>- حافظ على ثقتك بنفسك عند مسك الكرة بين واحدة.</p> <p>- إعلم أن الكرة كلما انخفض صوتها عند الاستقبال دل على صحة استقبالها.</p> <p>- يراعى أن يكون الكفان يتجهان لأسفل</p>	<p>- الخطوات التعليمية للمهارة :-</p> <p>- عليك مراعاة أن تأخذ الكفان دائما شكل الكرة.</p> <p>- عزيزي الطالب لكي تعرفوا أداء مهارة مسك الكرة الصحيح عليكم بالنظر ثم القيام بأداء المهارة مع التكرار.</p> <p>- قم بمسك الكرة بين واحدة مع مراعاة أن يكون الإبهام والإصبع الصغير على خط واحد على جانبي الكرة.</p> <p>- أصابعك الأخرى تنتشر لتغطي السطح الباقي من الكرة.</p> <p>- إجعل نظرك للأمام في اتجاه الزميل.</p> <p>- قم بثبيت الكرة بقوة بواسطة الأصابع مع لمسها بالكف .</p> <p>- عند استلام الكرة عليك أن تمد ذراعيك للأمام لاستقبال الكرة وعند لمسها لأصابعك قم بسحبها على الصدر.</p> <p>- أعزائي الطلاب عند استقبال الكرة المتدحرجة على الأرض عليك ثني الركبتين مع وضع القدم البعيدة من الكرة أماما .</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

الاسبوع / الثاني

الوحدة / الثانية

الموضوع العام / كرة يد

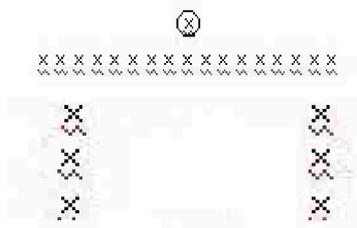
الموضوع الخاص / أتقان وتشبث مهارة إستلام الكرة

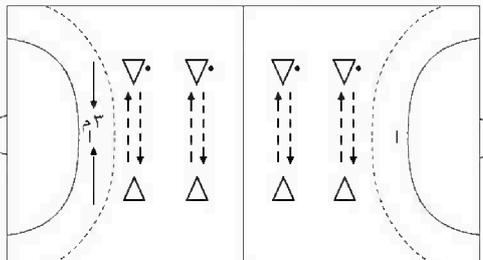
الدرس / الرابع

تاريخ التنفيذ : 2013 / 11 / 13  
عدد الطلاب : 14

اهداف الدرس :

المعرفي : أن يتعرف الطلاب علي أنواع إستلام وتمرير الكرة.  
النفسي الحركي : إكتساب القدرة علي الإستلام والتمرير بطريقة صحيحة.  
الإنفعالي : أن يستطيع الطالب الإلتزام و طاعة الأوامر.

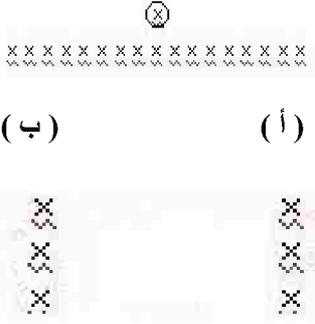
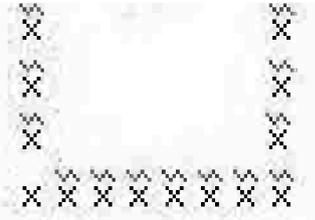
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	----- -----	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي . - المشي والجري مع دوران الذراع اليمين ثم اليسار . - الجري مع دوران الذراعين اماما وخلفا . - المشي دوران رسغى اليدين .	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات. - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	- قوة مميزة بالسرعة للذراعين : (وقوف- مسك كرة طبية) تبادل رمى الكرة طبية من مستوى الحوض بين طالبين متقابلين. <b>2- مرونة الكتف :</b> - المشي اماما مع دوران الكرة بالذراعين حول الجسم . ويكرر . <b>3- الرشاقة :</b> الجري في محيط دائرة وعند سماع صفارة يقوم الطالب بتغيير اتجاه الجري. <b>4- التوافق :</b> - رمى ولقف الكرة بالجري أماماً ( 10 ) مرات	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
 	<p><b>قائد :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم "القائد" بشرح وعرض للمهارة المتعلمة حيث توضح ضرورة</li> <li>- الرجوع إلى ورقة المعيار عند وجود أى صعوبة فى التعلم بالنسبة للمجموعة .</li> </ul> <p><b>الملاحظ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- متابعة سير العمل داخل المجموعات</li> <li>- تصحيح الأخطاء فور ظهورها</li> <li>- تشجيع الأداء الجيد</li> </ul> <p><b>المؤدى :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم "الطالب المؤدى" بأداء المهارة أثناء قيام "القائد" بشرح المهارة .</li> </ul> <p><b>مقرر :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وعليه أن يك تب ويسجل مايدور وما تتوصل إليه المجموعة من القرارات.</li> <li>- دور المعلمة يكون التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل وحسن الأداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد .</li> <li>- يجب تبادل الأدوار لمجموعات العمل بحيث يؤدي جميع الطلاب المهارة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم الطلاب برمى الكرة لأعلى ثم استقبلها قبل سقوطها على الأرض من وضع الثبات شكل (1)</li> <li>- نفس التريب السابق ولكن من الحركة.</li> <li>- امسك الكرة بأحد الذراعين ممدودة أمام الجسم ثم تقذف باتجاه الصدر وتحرك ذراعيك بسرعة لاستقبال الكرة من الثبات شكل(2)</li> <li>- نفس التريب السابق ولكن من الحركة.</li> <li>- تصطف مجموعتان علي هيئة صفين متواجهين كل زميلين متقابلين معهما كرة يد والمسافة بينهم (م3).</li> <li>- يتم مسك وإستلام و تمريرة رسغية بين كل اثنين متقابلين.</li> <li>- يتم مسك وإستلام وتمرير من الثبات ثم يتدرج إلى الجري في المكان ثم إلي التحرك للأمام وللخلف ويزاعي أن يكون تمرير الكرة في خط مستقيم. شكل (3) .</li> </ul>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريبات تهدئة</li> <li>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</li> </ul>	5ق	النشاط الختامي

المعرفي : أن يتعرف الطلاب متى تستخدم مهارة تنطيط الكرة .

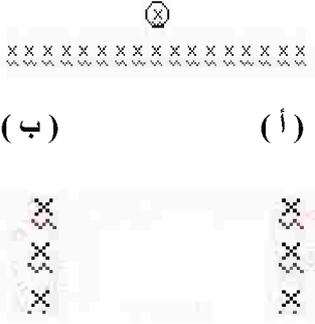
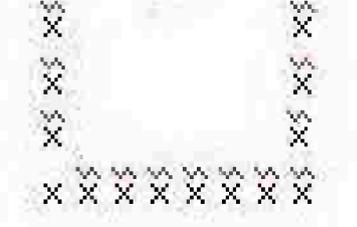
النفسي الحركي : أن يستطيع الطلاب أداء مهارة تنطيط الكرة طبقاً لشروط الأداء الصحيحة .

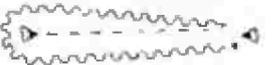
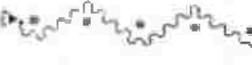
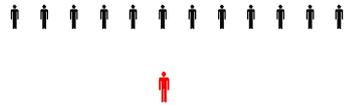
الإنفعالي : أن يكتسب الطلاب صفة التعاون والعمل الجماعي .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التنبيه علي الزبي الرياضي</p> <p>- إحماء موانع : علي شكل مسابقة يتم تقسيم الطلاب إلي مجموعتين ( أ – ب ) تقوم ل مجموعة بعمل الآتي :-</p> <p>جري زجراجي بين الأقماع – الوثب لأعلي للمس بالونات معلقة – الحجل بين العصيان – الفتح والضم بين الأطواق .</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b></p> <p>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات .</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني .</p> <p>- تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p>1- الرشاقة : - ( الوقوف ) الجري حول خمسة أقماع مثبتة على أرض الملعب .</p> <p>2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين : - (الوقوف) رسي الكرة الطيبة زة ( 3 ) كج م بالذراعين من الثبات للخلف.</p> <p>3- القوة المميزة بالسرعة للرجلين : - ( الوقوف ) الوثب في المكان ويكرر .</p> <p>4- السرعة : (وقوف) الجري مع التدرج في السرعة من البطئ الى السريع بطول الملعب .</p>	10ق	الإعداد البدني

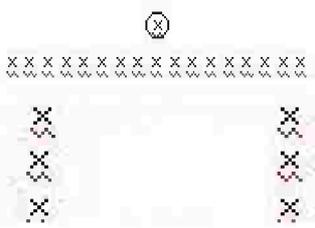
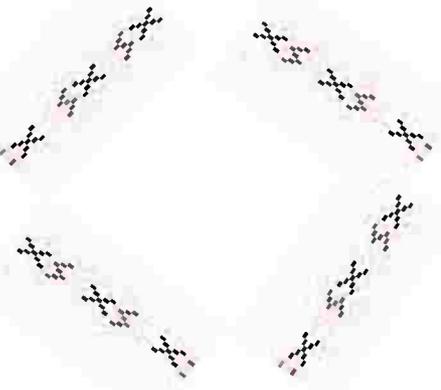
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
  	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب توجيه النظر للامام .</li> <li>- مراعاة مرونة رسغ اليد اثناء التنطيط .</li> <li>- التنطيط بسلاميات الاصابع .</li> <li>- اعلم أن تكون الكرة تحت سيطرتك دائما .</li> <li>- إذا أمسكت الكرة مرة أثناء التنطيط لا يحق لك أن تمسكها مرة أخرى .</li> <li>- اعرف أن مهارة التنطيط تستخدم للتحرك بالكرة أكثر من ( 3 ) خطوات أو (3) ثواني .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- خطوات التعليمية للمهارة :-</li> <li>- للوصول للوضع الابتدائي اثناء التنطيط يميل الجسم قليلا للأمام ، وتثني الركبتان بارتخاء ، وتكون الذراع المحاوره للكره موازيه للأرض والقدمان متباعدان بما يسمح يتوازن الجسم .</li> <li>- يبدأ التنطيط بيد واحده من الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته حيث تدفع الكرة باليد المفتوحة الي الأرض أماماً مع مراعاة أن تكون سلاميات الأصابع هي التي تقابل اعلي الكرة بعد ارتدادها من الارض .</li> <li>- اثناء التنطيط يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسري امام الجسم مع ثني الكوع لعمل حمايه للكرة .</li> <li>- في التنطيط العالي يجب ان تكون الكرة للامام وخارج القدم المتقدمه وفي التنطيط المنخفض وتكون الكرة قريه من الجسم .</li> <li>- أعزائي الطلاب قوموا بأداء التنطيط من الثبات .</li> <li>- نفس الترتيب السابق ولكن من الجرى لمنتصف الملعب والرجوع .</li> </ul>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريبات تهدئة</li> <li>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها .</li> </ul>	5ق	النشاط الختامي

- المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي القواعد القانونية لتنطيط الكرة .  
النفس الحركى : أن يستطيع الطلاب أداء المهارة بسرعات مختلفة .  
الإنفعالي : أن يكسب الطلاب طاعة الأوامر والإلتزام .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التثنية علي الزبي الرياضي - إحماء موانع : علي شكل مسابقة يتم تقسيم الطلاب إلي مجموعتين ( أ – ب ) تقوم ل مجموعة بعمل الآتي :- جري زجراجي بين الأقماع – الوثب لأعلي للمس بالونات معلقة – الحجل بين العصيان – الفتح والضم بين الأطواق</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p>1- الرشاقة : - ( الوقوف ) الجري حول خمسة أقماع مثبتة علي أرض الملعب . 2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين : - ( الوقوف ) رسي الكرة الطيبة زة ( 3 ) كج م بالذراعين من الثبات للخلف . 3- القوة المميزة بالسرعة للرجلين : - ( الوقوف ) الوثب في المكان ويكرر 4- السرعة : وقوف) الجري مع التدرج في السرعة من البطئ الى السريع بطول الملعب .</p>	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
<p>شكل (1)</p>   <p>شكل (2)</p>  <p>شكل (3)</p>  <p>شكل (4)</p> 	<p><b>قائد :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم "القائد" بشرح وعرض للمهارة المتعلمة حيث توضح ضرورة الرجوع إلى ورقة المعيار عند وجود أى صعوبة في التعلم بالنسبة للمجموعة .</li> </ul> <p><b>الملاحظ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- متابعة سير العمل داخل المجموعات</li> <li>- تصحيح الأخطاء فور ظهورها</li> <li>- تشجيع الأداء الجيد</li> </ul> <p><b>المؤدى :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم "الطالب المؤدى" بأداء المهارة أثناء قيام "القائد" بشرح المهارة .</li> </ul> <p><b>مقرر :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وعليه أن يك نتب ويسجل ماينور وما تتوصل إليه المجموعة من القرارات.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- دور المعلمة يكون التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل وحسن الأداء – تصحيح الأخطاء – تشجيع الأداء الجيد .</li> <li>- يجب تبادل الأدوار لمجموعات العمل بحيث يؤدي جميع الطلاب المهارة .</li> </ul>	<p>- يقوم الطلاب بالتنطيط مع زميلك من خلال المواجهة المسافة بينكما (10-12 متر) مع كرة واحدة أنت تقوم بتنطيط الكرة من الجرى والمرور من خلف الزميل مع تبديل اليدين ومن ثم الجرى لنقطته ثم تمرر الكرة لزميلك الذى يكرر نفس الأداء. شكل (1)</p> <p>- يقوم بتنطيط الكرة باستمرار مع تبديل اليدين اثناء المرور حول المكعبات الموضوعة على الأرض فى مسافة (2-3 متر) من بعضها. شكل (2)</p> <p>- نفس التدريب السابق ولكن توضع المكعبات فى تشكيل زجاجى. (3)</p> <p>- يقوم بتنطيط الكرة بطول خط الملعب فى خط مستقيم شكل(4)</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلى مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

- المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أنواع التصويب الكرابجى .  
النفس الحركى : أن يؤدي الطلاب مهارة التصويب الكرابجى من الثبات بطريقة صحيحة .  
الإنفعالي : إثارة الحماس لدي الطلاب وإدخال السرور والمرح .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي - المشى والجرى حول الملعب . - الجرى مع تبادل رفع الركبة عالياً مع رفع النزاع المقابل لأعلى . - الحجل على إحدى التتمين ثم تبادل ، ثنى وقبض الرسغين . - الجري مع دوران النزاعين للأمام والخلف .</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b></p> <p>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p><b>1- التوافق :</b> - المشى أماما مع دوران الكرة بالنزاعين حول الجسم . <b>2- قوة مميزة بالسرعة للنزاعين:</b> (وقوف) رمي كرة طبية ( 1كجم) بيدي واحدة ولأبعد مسافة . <b>3- مرونة مفصلي الكتفين :</b> - ( الوقوف فتحا ) ثني النزاعين علي الكتفين عمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين من الخلف للأمام ثم من الأمام للخلف ويكرر . <b>4- الدقة :</b> (وقوف) توجيه كرة اليد علي المستطيل المرسوم علي الحائط ويكرر .</p>	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- إرتخاء أصابع اليد أثناء مسك الكرة .</p> <p>- مراعاة دوران الذراع كامله للخلف .</p> <p>- مرونة الجذع أثناء الدوران .</p> <p>- ضروره خروج الكرة من اليد من زاويه (90) درجه .</p>	<p>- خطوات التعليمية للمهارة :-</p> <p>- يجب ان يكون الرسغ مرنا أثناء عمليه التصويب .</p> <p>- اليد المصوبه ممسكة للكرة مع انشاء الكوع بزوايه حاده .</p> <p>- الإعداد لمرجحة النراع الراميه بحيث تكون اليد خلف الكرة وممسكه بها دون الضغط عليها من الاصابع .</p> <p>- يقوم النراع المصوبه لأتمام حركه المرجحه للخلف ويتوقف مداها علي بعد المصوب عن الهدف ( كلما زادت المسافه زادت حركه الاعاد بالمرجحه ) .</p> <p>- يقوم المتعلم في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة الي الخلف، محله والإعداد بالمرجحه بشئ المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحه اليد الحامله للكرة الي أعلي وللأمام .</p> <p>- ( حركه الجذع ) يؤدي الجذع مهمه كبيره جدا في نقل قوه القدمين والنفع الناتج عنها بحركه لف من الجذع ( من الجانب الي الخلف ) ثم حركه دفع قويه من الخلف الي الجانب .</p> <p>- توضع الرجل المعاكسه لليد الراميه اماما ويكون ثقل الجسم ( أثناء مسك الكرة بعد استقبالها ) موزعا علي القدمين ، ثم ينتقل ثقل الجسم علي القدم ويصبح الارتكاز علي مشط القدم الأماميه ( وذلك أثناء مرجحه النراع الراميه للخلف ) .</p> <p>- أثناء الاستعداد للتصويب تدفع القدم الخلفيه ويرتفع كعبها عن الارض بقوه دفع سريعه مرتبطه بحركه لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوه المحصله للقدم والجذع لليد المصوبه للكرة</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها .</p>	5ق	النشاط الختامي

الاسبوع / الرابع

الوحدة / الرابعة

الموضوع العام / كرة يد

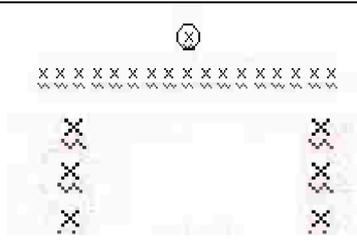
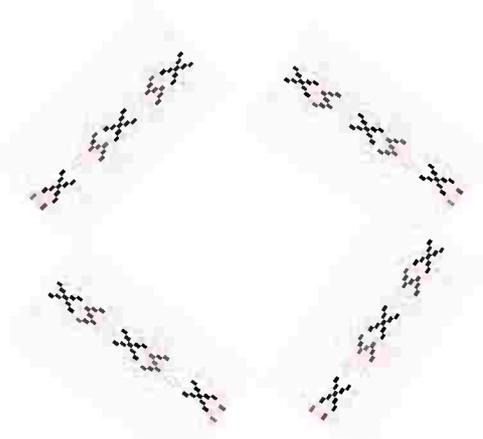
الموضوع الخاص / أتقان وتثبيت مهارة التصويب الكرابجي من الثبات  
اهداف الدرس :

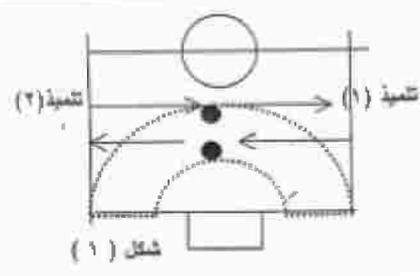
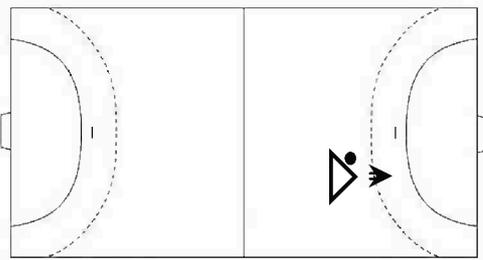
الدرس / الثامن

تاريخ التنفيذ : 27 / 11 / 2013

عدد الطلاب : 14

المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أهمية مهارة التصويب في الفوز بالمباراة.  
النفوس الحركي : تنمية القدرة علي الدقة في الأداء .  
الإنفعالي : الإلتزام بالقواعد القانونية الخاصة بالمهارة.

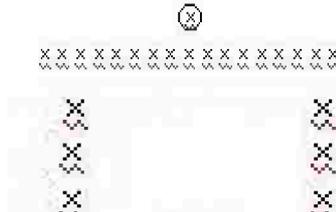
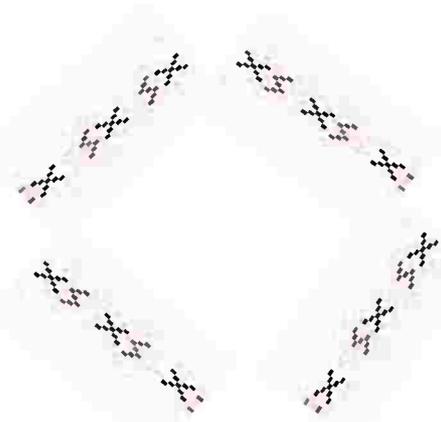
أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
الإجراءات الإدارية والإحماء	5ق	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي - المشي والجرى حول الملعب . - الجري مع تبادل رفع الركبة عالياً مع رفع الزراع المقابل لأعلى . - الحجل على إحدى القدمين ثم تبادل ، ثني وقبض الرسغين . - الجري مع دوران الزراعين للأمام والخلف .	----- -----	
الإعداد البدني	10ق	<b>1- التوافق :</b> - المشي أماما مع دوران الكرة بالزراعين حول الجسم . <b>2- قوة مميزة بالسرعة للزراعين:</b> (وقوف) رمي كرة طينية ( 1كجم) بيدي واحدة ولأبعد مسافة . <b>3- مرونة مفصلي الكتفين :</b> - ( الوقوف فتحا ) ثني الزراعين علي الكتفين عمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين من الخلف للأمام ثم من الأمام للخلف ويكرر . <b>4- الدقة :</b> (وقوف) توجيه كرة اليد علي المستطيل المرسوم علي الحائط ويكرر .	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	

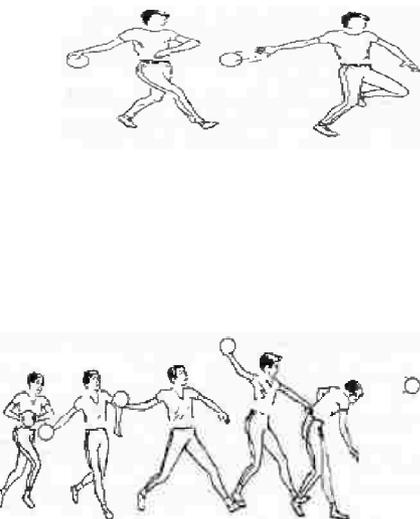
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
  	<p><b>قائد :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم "القائد" بشرح وعرض للمهارة المتعلمة حيث توضح ضرورة الرجوع إلى ورقة المعيار عند وجود أى صعوبة فى التعلم بالنسبة للمجموعة .</li> </ul> <p><b>الملاحظ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- متابعة سير العمل داخل المجموعات</li> <li>- تصحيح الأخطاء فور ظهورها</li> <li>- تشجيع الأداء الجيد</li> </ul> <p><b>المؤدى :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم "الطالب المؤدى" بأداء المهارة أثناء قيام "القائد" بشرح المهارة .</li> </ul> <p><b>مقرر :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وعليه أن يك تب و يسجل ما يدور وما تتوصل إليه المجموعة من القرارات.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- دور المعلمة يكون التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل وحسن الأداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد .</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب تبادل الأدوار لمجموعات العمل بحيث يؤدي جميع الطلاب المهارة .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم الطلاب بالتصويب على كرة طبية موضوعة على مسافة ( 6 متر) ثم زيادة المسافة لدقة التصويب .</li> <li>- توضع كرات طبية فى منتصف المسافة بين خطى الجانب ثم ينتشر الطالبين على خطى الجانب ويقوم كل طالب بتوجيه الكرة فى اتجاه الكرة الطبية لتحريكها فى اتجاه الزميل .</li> <li>- يقسم المرمى إلى ثلاث أقسام متساوية (علامات على الأرض - أعلام - أقماع) ثم تقوم بتصويب الكرة بعد تقسيمه.</li> <li>- يقوم الطالب بأداء التصويب على المرمى من مسافة ( 10متر) والمرمى خالى ثلاث مرات والتكرار.</li> </ul>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريبات تهدئة</li> <li>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلى مكانها</li> </ul>	5ق	النشاط الختامي

الموضوع الخاص /تعليم مهارة التصويب الكرواجي من الحركة  
اهداف الدرس :

المعرفى : أن يكتسب الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة بأهم النقاط التعليمية للتصويب الكرواجي من الحركة .  
النفوس الحركي : أن يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة التصويب الكرواجي من الحركة بطريقة صحيحة.  
الإنفعالي : الإلتزام بالقواعد القانونية الخاصة بالمهارة .

تاريخ التنفيذ : 1 / 12 / 2013  
عدد الطلاب : 14

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي - الجري الخفيف حول الملعب . - الجرى والوقوف مع كل صفارة ، الجرى البطئ ثم الجرى السريع والعكس . - (الوقوف ) لف الجذع يميناً ويساراً (8) مرات . - (وقوف – النزاعين عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطئ .</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b></p> <p>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p><b>1- قوة مميزة بالسرعة للنزاعين :</b> -(وقوف مواجه النزاعين عالياً- مسك كرة طيبة (2كجم ) تمرير الكرة بالنزاعين على الحائط يكرر . <b>2- السرعة :</b> (الوقوف ) عدو ( 30 متر) من البدء العالي يتكرر(3مرات) <b>3- الدقة :</b> - (وقوف – مسك كرة التنس) رمى الكرة على دائرة محددة على الحائط . <b>4- التوافق :</b> - نط الحبل لمدة (3 دقائق )، بينهم راحة (3 دقائق ) .</p>	10ق	الإعداد البدني

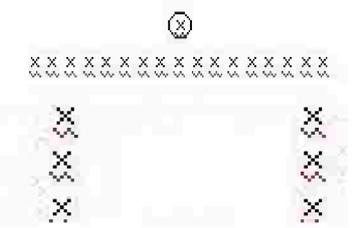
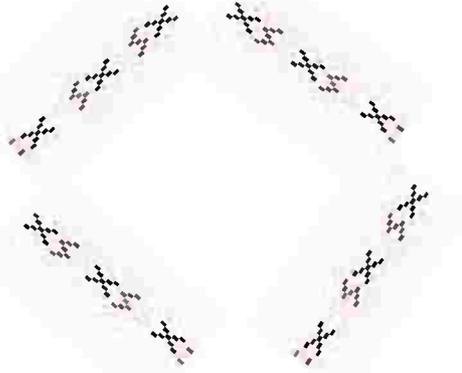
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- ارتخاء أصابع اليد أثناء مسك الكرة .</p> <p>- مراعاة دوران الذراع كاملة للخلف .</p> <p>- مرونة الجذع أثناء الدوران .</p> <p>- ضروره خروج الكرة من اليد من زاويه (90) درجه .</p>	<p>- خطوات التعليمية للمهارة :-</p> <p>- يتم استقبال الكرة بكلتا اليدين كمرحلة اولي للاعداد للتصويب ، ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وتقل الكرة الي ارتفاع الكتف .</p> <p>- تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة الي الخلف لتصبح الكرة في يد واحدة ( اليد المصوبه) بعد تأمينها باليد الحرة الي مستوي الكتف ، ويتوقف مدي سحبها علي البعد عن الهدف</p> <p>- تتداخل مرحله الاعداد بالمرجحة مع حركة الرمي عندما تكون الرجل اليمني مفروده وللامام بينما يكون كتف الذراع المصوبه والكرة في الخلف .</p> <p>- حركة التصويب تبدأ من تحريك القدم اليسري للامام مع مراعاة عدم اخذ حركه ارتكازيه بهذا القدم .</p> <p>- يقوم الجذع بحركه دوران بسيطه ناتجه عن حركه الجري أماما .</p> <p>- تستمر الحركه بتقدم القدم اليمني للامام مما يؤدي الي تناسق مع الحوض حيث ينتج عن ذلك قوه دافعه تعتبر امرا ضروريا لاتمام حركه التصويب بالقوه الكامله علي الهدف .</p> <p>- يتم سحب الذراع المصوبه منتهي بسرعه وباستقامه الي الامام مع تجنب لف اليد بأي صوره من الصور والعمل علي نقل القوه بكاملها الي الكرة .</p> <p>- سحب الذراع المصوبه وتقديم الرجل اليسري في نفس الوقت ، وذلك دون ايقاف حركه الجري أو عرقلتها .</p> <p>- يراعي عدم أرجحه الذراع المصوبه لمسافه بعيد تجاه الجانب الاخر للجسم اذ أن ذلك يسهم بدرجه كبيره في ثني الجذع في هذا الاتجاه ويصعب بعد ذلك متابعه الجري بصوره طبيعيه</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

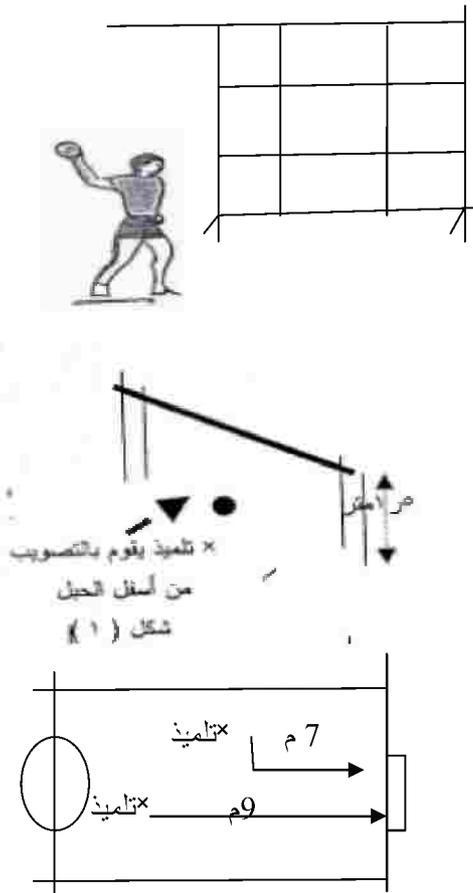
الموضوع الخاص / أتقان و تثبيت مهارة التصويب الكبراجى من الحركة  
اهداف الدرس :

المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أهمية مهارة التصويب في الفوز بالمباراة.  
النفس الحركى : تنمية القدرة علي دقة الأداء .  
الإنفعالي : الإلتزام بالقواعد القانونية الخاصة بالمهارة.

الدرس / العاشر

تاريخ التنفيذ : 4 / 12 / 2013  
عدد الطلاب : 14

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي</p> <p>- الجري الخفيف حول الملعب .</p> <p>- الجرى والوقوف مع كل صفارة ، الجرى البطئ ثم الجرى السريع والعكس .</p> <p>- (الوقوف ) لف الجذع يميناً ويساراً (8) مرات .</p> <p>- (وقوف – النزاعين عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطئ .</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b></p> <p>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات .</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني .</p> <p>- تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p><b>1- قوة مميزة بالسرعة للنزاعين :</b></p> <p>- (وقوف مواجه النزاعين عالياً- مسك كرة طينية 2كجم ) تمرير الكرة بالنزاعين على الحائط يكرر .</p> <p><b>2- السرعة :</b></p> <p>(الوقوف ) عدو ( 30 ) متر من البدء العالي يتكرر (3مرات)</p> <p><b>3- الدقة :</b></p> <p>- (وقوف – مسك كرة التنس) رمى الكرة على دائرة محددة على الحائط .</p> <p><b>4- التوافق :</b></p> <p>- نظ الحبل لمدة 3( دقائق ) ، بينهم راحة (3 دقائق) .</p>	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p><b>قائد :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم "القائدة" بشرح وعرض للمهارة المتعلمة حيث توضح ضرورة الرجوع إلى ورقة المعيار عند وجود أى صعوبة فى التعلم بالنسبة للمجموعة .</li> </ul> <p><b>الملاحظ :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- متابعة سير العمل داخل المجموعات</li> <li>- تصحيح الأخطاء فور ظهورها</li> <li>- تشجيع الأداء الجيد</li> </ul> <p><b>المؤدى :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يقوم "الطالب المؤدى" بأداء المهارة أثناء قيام "القائد" بشرح المهارة .</li> </ul> <p><b>مقرر :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وعليه أن يك تب و يسجل ما يدور وما تتوصل إليه المجموعة من القرارات.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- دور المعلمة يكون التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل وحسن الأداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد .</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجب تبادل الأدوار لمجموعات العمل بحيث يؤدي جميع الطلاب المهارة .</li> </ul>	<p>- يقوم الطلاب بأداء التصويب الكرابجى من الحركة فى اتجاه حائط مع توجيه الكرة إلى أماكن محددة (مربعات) .</p> <p>-- يثبت حبل على ارتفاع ( 1-1,5 متر) ويقوم الطلاب بأداء التصويب الكرابجى من الحركة على بعد (8متر) أسفل الحبل .</p> <p>- التصويب الكرابجى من الحركة على المرمى من مسافة (7متر).</p> <p>- التصويب الكرابجى من الحركة على المرمى من مسافة ( 9متر) فى وجود منافس.</p>	25ق	النشاط التعليمي والتطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلى مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

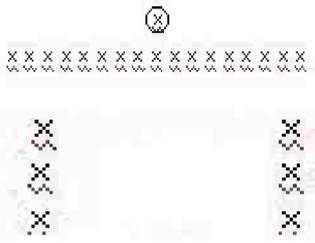
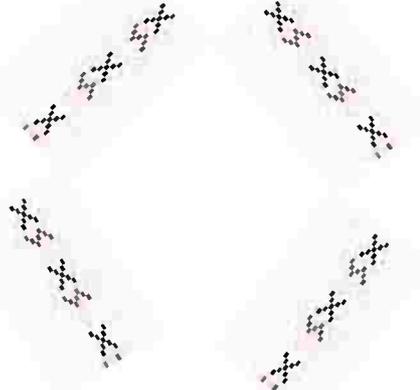
## مرفق (8)

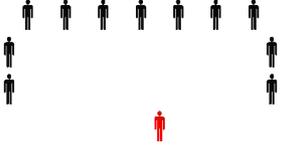
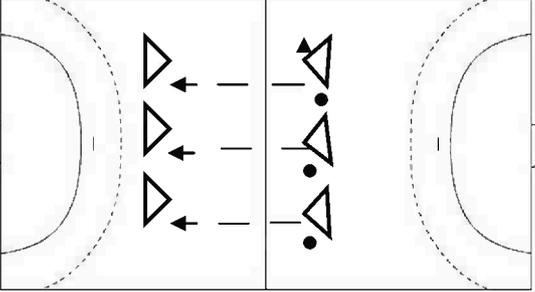
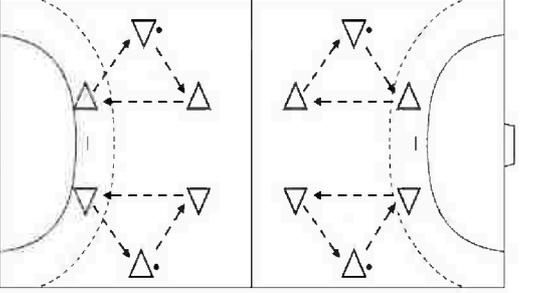
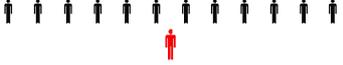
الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة بإستخدام أسلوب  
العرض التوضيحي

المعرفي : معرفة أهمية التمرير في كرة اليد .

النفسي الحركي : أن يؤدي الطلاب مهارة التمريرة الرسغية طبقاً لشروط الأداء الصحيحة .

الإفعالي : أن يتعود الطلاب على إطاعة الأوامر .

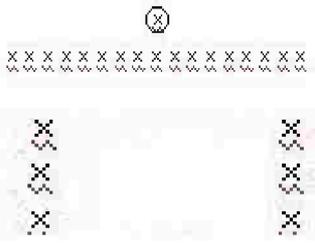
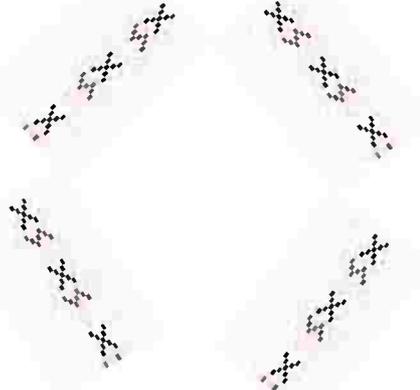
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي</p> <p>- جري خفيف حول الملعب .</p> <p>- الوثب بالقدمين معا في المكان .</p> <p>- ( وقوف – الذراعين عاليا ) ثني الجذع أماما أسفل ببطئ .</p> <p>- ( إنبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر خلفا .</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b></p> <p>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات .</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني .</p> <p>- تكرار التدريبات بحيث يكتب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p>- قوة مميزة بالسرعة للذراعين:</p> <p>1- ( وقوف ) مسك كرة طبية ورميها لأعلى بيد واحدة ثم لقفها باليدين أثناء نزولها من الهواء .</p> <p>- توافق :</p> <p>2 - - ( وقوف ) رمي كرة يد لأعلى ثم لقفها من الجري ثم ضرب الكرة على الأرض ثم تمسك باليدين وتمرر على الحائط وتستقبل .</p> <p>- رشافة:</p> <p>3 - الوقوف بين خطين المسافة بينهم ( 4.5 م ) - التحرك نحو الخط الذي علي اليسار باستخدام الخطو الجانبي ثم التحرك لليمين لملامسة الخط الأيمن باليد اليمنى ويكرر</p> <p>- مرونة مفصل الكتفين :</p> <p>4 - ( الوقوف ) فتحاً وذراعين جانبياً دوران الذراعين أماماً وخلفاً ( عدد 10 مرات )</p>	10ق	الإعداد البدني

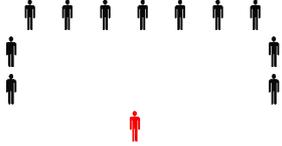
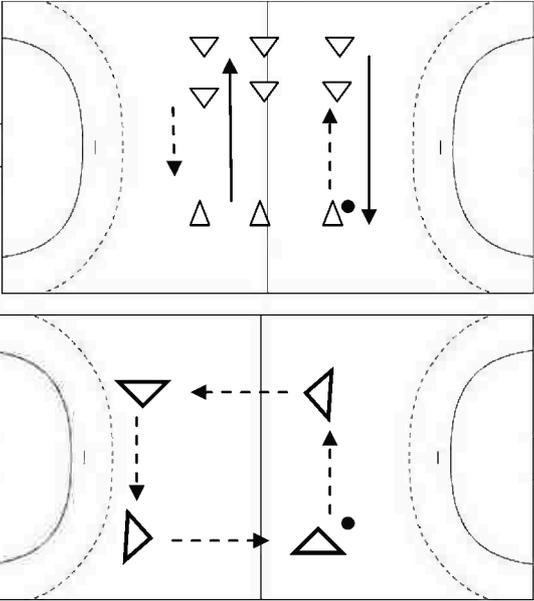
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- تقديم فكرة عامة عن المهارة ومتى تستخدم هذه المهارة</p> <p>- تقديم نموذج صحيح للمهارة من قبل المعلمة أو نموذج صحيح من قبل طالب جيد.</p> <p>- تقديم أهم النقاط التعليمية الخاصة بالمهارة من قبل المعلمة .</p> <p>- شرح المهارة .</p>	<p>- تعليم مهارة التمريرة الرسغية</p>	10ق	النشاط التعليمي
 	<p><b>التدريب الأول :</b></p> <p>- (وقوف) طلاب في صفين ، تمرير الكرة تمريرة رسغية للأمام بين زميلين متواجهين.</p> <p><b>التدريب الثاني :</b></p> <p>- (وقوف) ( 3 ) طلاب في شكل مثلث المسافة بين ( 3متر) تقريبا، تمرير واستلام الكرة بين الطلاب بتمرير رسغية.</p>		15ق	النشاط التطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلى مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

المعرفى : معرفة أنواع التمرير فى كرة اليد.

النفس الحركى : أن يؤدي الطلاب مهارة التمريرة الرسغية مع الزميل طبقاً لشروط الأداء الصحيحة.

الانفعالي : أن يتعود الطلاب على الإلتزام والقيام بما يطلب منهم .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي</p> <p>- جري خفيف حول الملعب .</p> <p>- الوثب بالقدمين معا في المكان .</p> <p>- ( وقوف – الذراعين عاليا ) ثني الجذع أماما أسفل ببطئ .</p> <p>- ( إنبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر خلفا .</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b></p> <p>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات.</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني .</p> <p>- تكرار التدريبات بحيث يكتب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p>- قوة مميزة بالسرعة للذراعين:</p> <p>1- (وقوف ) مسك كرة طبية ورميها لأعلى بيد واحدة ثم لقفها باليدين أثناء نزولها من الهواء .</p> <p>- توافق :</p> <p>2 - - (وقوف) رمي كرة يد لأعلى ثم لقفها من الجري ثم ضرب الكرة على الأرض ثم تمسك باليدين وتمرر على الحائط وتستقبل .</p> <p>- رشاقة:</p> <p>3 - الوقوف بين خطين المسافة بينهم ( 4.5 م ) – التحرك نحو الخط الذي علي اليسار باستخدام الخطو الجانبي ثم التحرك لليمين لملامسة الخط الأيمن باليد اليمنى ويكرر</p> <p>- مرونة مفصل الكتفين :</p> <p>4 - ( الوقوف . فتحاً وذراعين جانبياً ) دوران الذراعين أماماً وخلفاً ( عدد 10 مرات ) .</p>	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- تقديم فكرة عامة عن المهارة ومتى نستخدم هذه المهارة</p> <p>- تقديم نموذج صحيح للمهارة من قبل المعلمة أو نموذج صحيح من قبل طالب جيد.</p> <p>- تقديم أهم النقاط التعليمية الخاصة بالمهارة من قبل المعلمة .</p> <p>- شرح المهارة .</p>	<p>- إتقان وتثبيت مهارة التمريرة الرسغية</p>	10ق	النشاط التعليمي
	<p><b>التدريب الأول :</b></p> <p>- (وقوف) تمريرة رسغية للزميل المقابل ثم الجري للوقوف خلفه باستمرار .. وهكذا.) ثلاث صفوف تمرير الكرة</p> <p><b>التدريب الثاني :</b></p> <p>- (وقوف) اربع زملاء في مربع، تمرير الكرة لزميل الجهة اليمنى تمريرة رسغية من مستوى الرأس والكتف وإستلام الكرة من مستوى عالي باليدين.</p>	<p>- إتقان وتثبيت مهارة التمريرة الرسغية</p>	15ق	النشاط التطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

الاسبوع / الثاني

الوحدة / الثانية

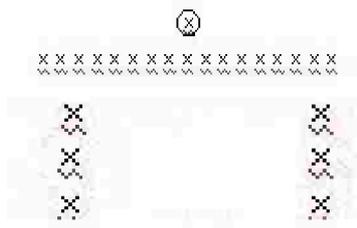
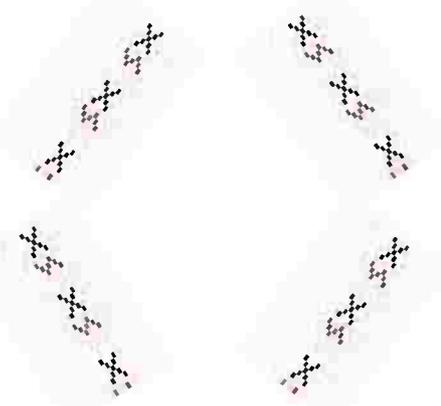
الموضوع العام / كرة يد

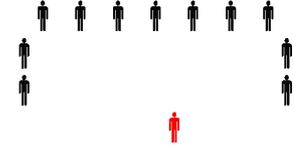
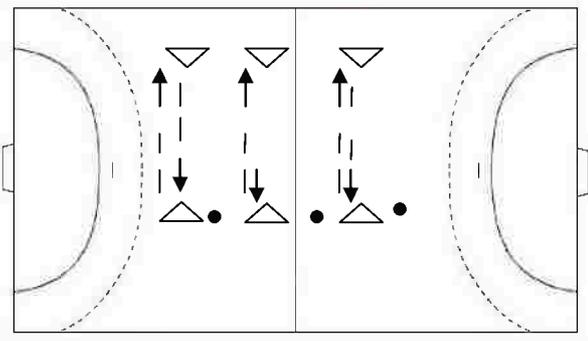
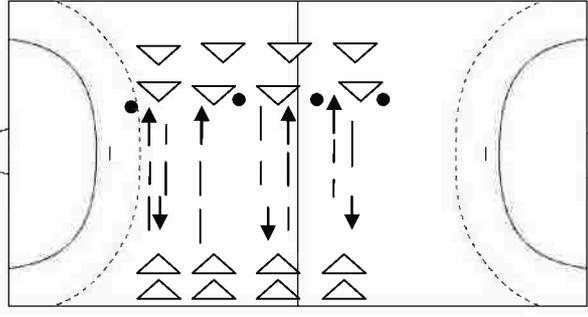
الموضوع الخاص / تعليم مهارة إستلام الكرة  
اهداف الدرس :

الدرس / الثالث

تاريخ التنفيذ : 2013 / 11 / 9  
عدد الطلاب : 14

المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أنواع إستلام الكرة .  
النفس الحركى : إكتساب القدرة علي التحكم في الكرة .  
الإنفعالي : أن يتقبل الطلاب توجيهات المعلمة .

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
الإجراءات الإدارية والإحماء	5ق	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي . - المشي والجري مع دوران الذراع اليمين ثم اليسار . - الجري مع دوران الذراعين اماماً وخلفاً . - المشي دوران رسغى اليدين .	----- -----	
الإعداد البدني	10ق	<b>1- قوة مميزة بالسرعة للذراعين :</b> (وقوف- مسك كرة طبية) تبادل رمى الكرة طبية من مستوى الحوض بين طالبين متقابلين. <b>2- مرونة الكتف :</b> - المشي اماماً مع دوران الكرة بالذراعين حول الجسم . ويكرر <b>3- الرشاقة :</b> الجري في محيط دائرة وعند سماع صفارة يقوم الطالب بتغيير اتجاه الجري. <b>4- التوافق :</b> - رمى ولقف الكرة بالجري اماماً ( 10 ) مرات	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- تقديم فكرة عامة للطلاب عن المهارة المراد تعلمها.</p> <p>- شرح المعلمة لطريقة أداء المهارة من خلال تقديم نموذج صحيح من قبل المعلمة أو طالب متميز.</p> <p>- شرح أهم النقاط التعليمية الخاصة بالمهارة من قبل المعلمة.</p> <p>- شرح المهارة.</p>	- تعليم مهارة إستلام الكرة	10ق	النشاط التعليمي
	<p><b>التدريب الأول :</b></p> <p>- (وقوف) كل زميلين متقاب لين تمرير رسغية بين الزميلين في خط مستقيم من مستوى الرأس والكتف وإستلام الكرة من أعلى باليدين.</p>	- تعليم مهارة إستلام الكرة	15ق	النشاط التطبيقي
	<p><b>التدريب الثاني :</b></p> <p>تقسيم الطلاب إلي ( 4 ) قاطرات متواجهين ، يحدد خطين للتمرير والإستلام المسافة بينهما ( 4 ) م ، كل قاطرتين متواجهتين يتبادلان تمرير الكرة وأستلامها ، يقوم كل طالب بالعدو بعد تمرير الكرة والإصطفاف خلف نهاية القاطرة الخاصة به .</p>			
		<p>تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

الاسبوع / الثاني

الوحدة / الثانية

الموضوع العام / كرة يد

الموضوع الخاص / أتقان وتشبث مهارة إستلام الكرة

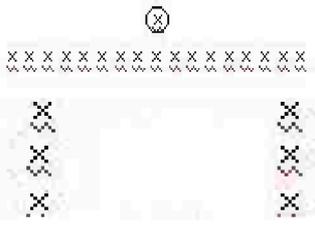
الدرس / الرابع

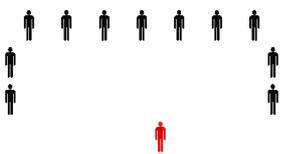
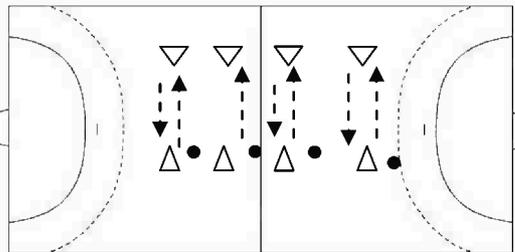
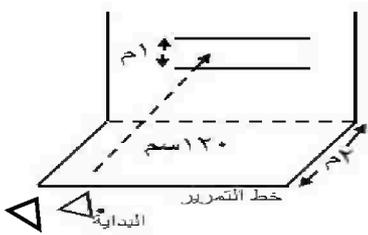
تاريخ التنفيذ : 2013 / 11 / 14

عدد الطلاب : 14

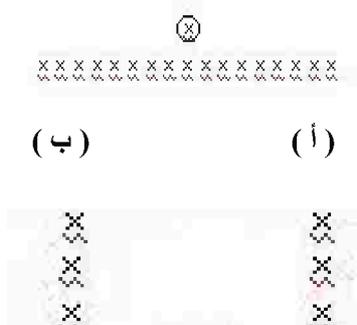
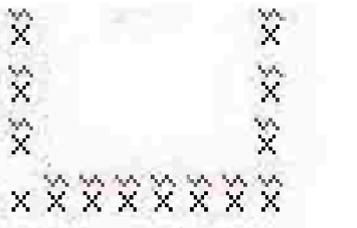
اهداف الدرس :

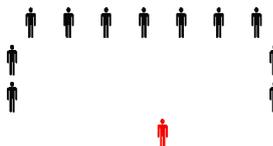
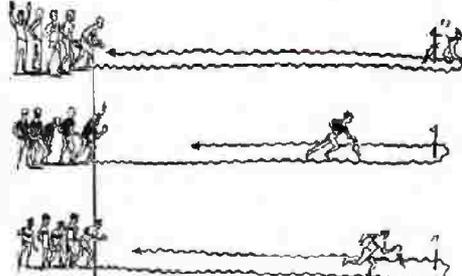
- المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أنواع إستلام وتمرير الكرة .  
النفس الحركى : إكتساب القدرة علي الإستلام والتمرير بطريقة صحيحة .  
الإفعالي : أن يستطيع الطالب الإلتزام و طاعة الأوامر .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	----- -----	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي . - المشي والجري مع دوران الذراع اليمين ثم اليسار . - الجري مع دوران الذراعين اماما وخلفا . - المشي دوران رسغى اليدين .	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	- قوة مميزة بالسرعة للذراعين : (وقوف- مسك كرة طبية) تبادل رمى الكرة طبية من مستوى الحوض بين طالبين متقابلين. <b>2- مرونة الكتف :</b> - المشي اماما مع دوران الكرة بالذراعين حول الجسم . ويكرر . <b>3- الرشاقة :</b> الجري في محيط دائرة وعند سماع صفارة يقوم الطالب بتغير اتجاه الجري. <b>4- التوافق :</b> - رمى ولقف الكرة بالجري اماماً ( 10 ) مرا	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- تقديم فكرة عامة عن المهارة ومتى نستخدم هذه المهارة</p> <p>- تقديم نموذج صحيح للمهارة من قبل المعلمة أو نموذج صحيح من قبل طالب جيد.</p> <p>- تقديم أهم النقاط التعليمية الخاصة بالمهارة من قبل المعلمة .</p> <p>- شرح المهارة .</p>	<p>- إتقان وتثبيت مهارة إستلام الكرة</p>	10ق	النشاط التعليمي
 	<p><b>التدريب الأول :</b></p> <p>- (وقوف) تمرير وإستلام الكرة (من الثبات ثم من الحركة) تمريرة رسغية مع الزميل المقابل على أن تكون المسافة بينهم (3) أمتار مع إستلام الكرة من الزميل المقابل وتمرير الكرة مرة أخرى تمريرة رسغية . وهكذا</p> <p><b>التدريب الثاني :</b></p> <p>- يقف الطلاب في مجموعات مكونة من (2) من الطلاب يرسم على الحائط خطان متوازيان مع الأرض المسافة بينهم (1) م والحائط السفلى يرتفع عن سطح الأرض (120سم) يرسم خط موازي للحائط على مسافة (2)م (خط التمرير) .-</p> <p>يقوم الطالب الأول بتمرير الكرة مع الحائط ثم يقوم الطالب الثاني بإستلام الكرة بعد ارتدادها من الحائط .</p> <p>- يتم بعد ذلك بتبادل الأماكن.</p>	<p>- إتقان وتثبيت مهارة إستلام الكرة</p>	15ق	النشاط التطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

- المعرفى : أن يتعرف الطلاب متى تستخدم مهارة تنطيط الكرة .  
 النفس الحركى : أن يستطيع الطلاب أداء مهارة تنطيط الكرة طبقاً لشروط الأداء الصحيحة .  
 الإنفعالي : أن يكتسب الطلاب صفة التعاون والعمل الجماعى .

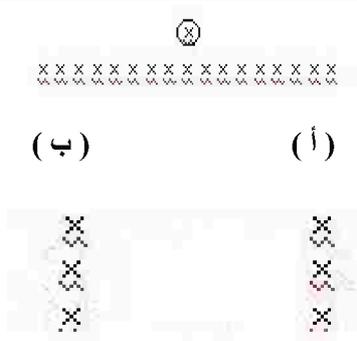
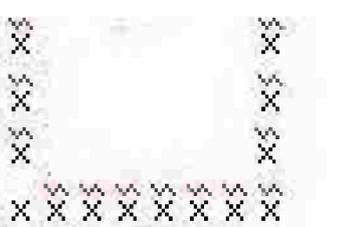
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التثنية علي الزبي الرياضي          - إحماء موانع : علي شكل مسابقة يتم تقسيم الطلاب إلي مجموعتين ( أ – ب ) تقوم ل مجموعة بعمل الآتي :-          جري زجاجي بين الأقماع – الوثب لأعلي          للمس بالونات معلقة – الحجل بين العصيان –          الفتح والضم بين الأطواق .</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b></p> <p>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات .          - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني .          - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p>1- الرشاقة :          - ( الوقوف ) الجرى حول خمسة أقماع مثبتة على أرض الملعب .          2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين :          - (الوقوف) رسي الكرة الطيبة زة ( 3 ) كجم بالذراعين من الثبات للخلف.          3- القوة المميزة بالسرعة للرجلين :          - ( الوقوف ) الوثب في المكان ويكرر .          4- السرعة :          (وقوف) الجري مع التدرج في السرعة من البطئ الى السريع بطول الملعب .</p>	10ق	الإعداد البدني

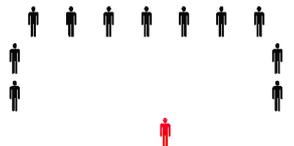
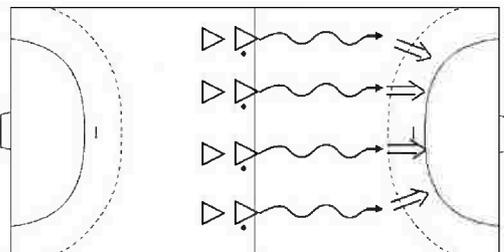
التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- تقديم فكرة عامة عن المهارة ومتى تستخدم هذه المهارة</p> <p>- تقديم نموذج صحيح للمهارة من قبل المعلمة أو نموذج صحيح من قبل طالب جيد.</p> <p>- تقديم أهم النقاط التعليمية الخاصة بالمهارة من قبل المعلمة .</p> <p>- شرح المهارة .</p>	- تعليم مهارة تنطيط الكرة	10ق	النشاط التعليمي
 	<p><b>التدريب الأول :</b></p> <p>- يقف مجموعة من الطلاب متساوية العدد في قاطرات متجاورة خلف الخط المحدد للجري عند إحدى نهائي الملعب ، وعند الخط المواجه نهاية الملعب توجد علامة محددة (علم) مواجه لكل مجموعة ، وعلى أبعاد متساوية منها يلف من حولها يقوم الطلاب بالمحاورة بالكرة باستمرار حول العلامة المحددة الجري ، ثم العودة مرة اخرى لخط الجري .</p> <p><b>التدريب الثاني :</b></p> <p>- يقف الطالبين في خط البداية ويقوم المحاورة بالكرة بين الشواخص ذهابا وعودة</p>	- تعليم مهارة تنطيط الكرة	15ق	النشاط التطبيقي
		- تدريبات تهدئة - الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها	5ق	النشاط الختامي

المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي القواعد القانونية لتنطيط الكرة .

النفس الحركى : أن يستطيع الطلاب أداء المهارة بسرعات مختلفة .

الإنفعالي : أن يكسب الطلاب طاعة الأوامر والإلتزام .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب – التثنية علي الزي الرياضي</p> <p>- إحماء موانع : علي شكل مسابقة يتم تقسيم الطلاب إلي مجموعتين ( أ – ب ) تقوم ل مجموعة بعمل الآتي :-</p> <p>جري زجاجي بين الأقماع – الوثب لأعلي</p> <p>للمس بالونات معلقة – الحجل بين العصيان –</p> <p>الفتح والضم بين الأطواق</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b></p> <p>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات .</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني .</p> <p>- تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p>1- الرشاقة :</p> <p>- ( الوقوف ) الجرى حول خمسة أقماع مثبتة على أرض الملعب .</p> <p>2- القوة المميزة بالسرعة للذراعين :</p> <p>- (الوقوف) رمي الكرة الطينية زة ( 3 ) كج م بالذراعين من الثبات للخلف.</p> <p>3- القوة المميزة بالسرعة للرجلين :</p> <p>- ( الوقوف ) الوثب في المكان ويكرر</p> <p>4- السرعة :</p> <p>وقوف) الجري مع التدرج في السرعة من البطئ الى السريع بطول الملعب .</p>	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- تقديم فكرة عامة عن المهارة ومتمى تستخدم هذه المهارة</p> <p>- تقديم نموذج صحيح للمهارة من قبل المعلمة أو نموذج صحيح من قبل طالب جيد.</p> <p>- تقديم أهم النقاط التعليمية الخاصة بالمهارة من قبل المعلمة .</p> <p>- شرح المهارة .</p>	<p>- إتقان وثبيت مهارة تنطيط الكرة</p>	10ق	النشاط التعليمي
	<p><b>التدريب الأول :</b></p> <p>- يقف الطلاب في قاطرات عند خط المنتصف ثم يقوم الطلاب بالتقاط كرة ثابتة من الأرض ثم يقوم بتنطيط الكرة في خط مستقيم ثم التصويب الكراباجي من الحركة على بعد ( 6 ) متر والعودة للوقوف خلف قاطرته .</p> <p><b>التدريب الثاني :</b></p> <p>- تقسيم الطلاب إلى قاطرتين متجاورتين ، ويحدد خط للجري عند إحدي نهايتي الملعب ، وضع ( أعلام أو كرات طيبة ) بطول الملعب علي مسافات موحدة ، يبدأ الطالب الأول من كل قاطرة من خلف خط الجري بتنطيط الكرة باستمرار خلال المسافات البينية للقاطرة من ( الإعلام أو الكرات الطيبة ) ذهابا وإيابا إلى خط الجري مرة أخرى مع تنطيط الكرة باستمرار في خط مستقيم ثم يمررون الكرة إلى الطالب التالي كلا في قاطرته .</p>	<p>- إتقان وثبيت مهارة تنطيط الكرة</p>	15ق	النشاط التطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلى مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

الاسبوع / الرابع

الوحدة / الرابعة

الموضوع العام / كرة يد

الموضوع الخاص / تعليم مهارة التصويب الكيراجى من الثبات

الدرس / السابع

تاريخ التنفيذ : 2013 / 11 / 23

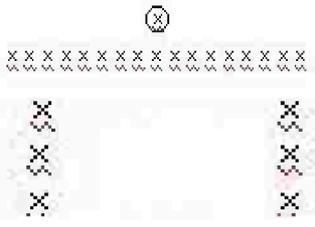
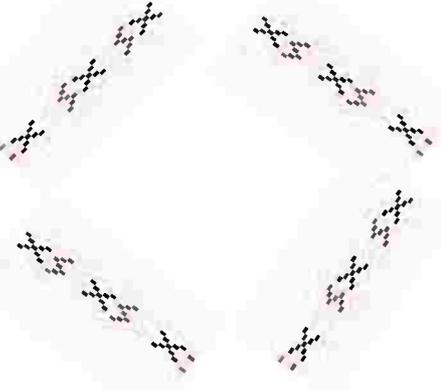
عدد الطلاب : 14

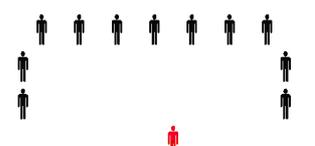
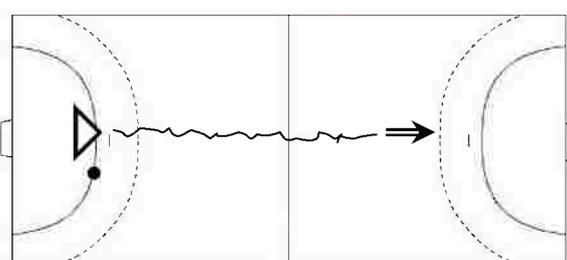
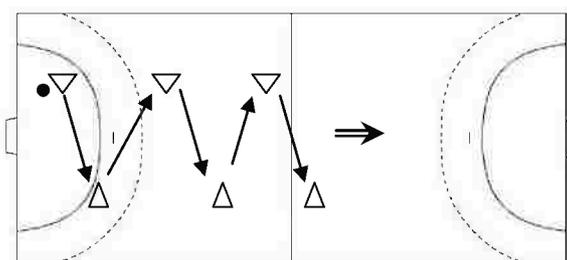
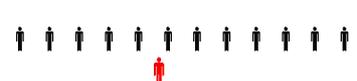
اهداف الدرس :

المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أنواع التصويب الكيراجى .

النفس الحركى : أن يؤدي الطلاب مهارة التصويب الكيراجى من الثبات بطريقة صحيحة .

الإنفعالي : إثارة الحماس لدي الطلاب وإدخال السرور والمرح .

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
الإجراءات الإدارية والإحماء	5ق	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي - المشى والجرى حول الملعب . - الجرى مع تبادل رفع الركبة عالياً مع رفع النزاع المقابل لأعلى. - الحجل على إحدى القدمين ثم تبادل ، ثنى وقبض الرسغين . - الجري مع دوران النزاعين للأمام والخلف .	----- -----	
الإعداد البدني	10ق	<b>1- التوافق :</b> - المشى أماماً مع دوران الكرة بالنزاعين حول الجسم . <b>2- قوة مميزة بالسرعة للنزاعين:</b> (وقوف) رمي كرة طبية ( 1كجم) بيدي واحدة ولأبعد مسافة . <b>3- مرونة مفصلي الكتفين :</b> - (الوقوف فتحة ) ثنى النزاعين علي الكتفين عمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين من الخلف للأمام ثم من الأمام للخلف ويكرر . <b>4- الدقة :</b> (وقوف) توجيه كرة اليد على المستطيل المرسوم على الحائط ويكرر .	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- تقديم فكرة عامة عن المهارة ومتى تستخدم هذه المهارة</p> <p>- تقديم نموذج صحيح للمهارة من قبل المعلمة أو نموذج صحيح من قبل طالب جيد.</p> <p>- تقديم أهم النقاط التعليمية الخاصة بالمهارة من قبل المعلمة .</p> <p>- شرح المهارة .</p>	<p>- تعليم مهارة التصويب الكرواجي من الثبات</p>	10ق	النشاط التعليمي
 	<p><b>التدريب الأول :</b></p> <p>- تنطيط الكرة في خط مستقيم بطول الملعب ثم التصويب الكرواجي من الثبات على المرمى من مسافة (9) أمتار مع التكرار.</p> <p><b>التدريب الثاني :</b></p> <p>- تمرير واستقبال الكرة بين طالبين بطول الملعب ثم التصويب على المرمى تصويب كرواجي من الثبات على بعد (10) متر</p>	<p>- تعليم مهارة التصويب الكرواجي من الثبات</p>	15ق	النشاط التطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلى مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

الاسبوع / الرابع

الوحدة / الرابع

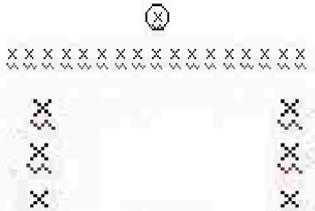
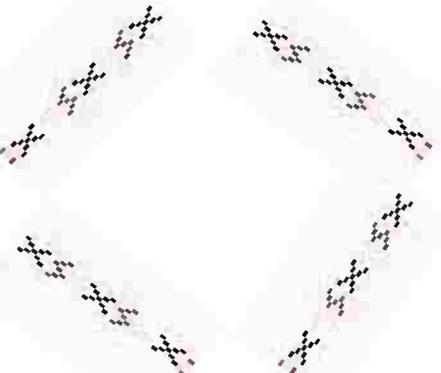
الموضوع العام / كرة يد

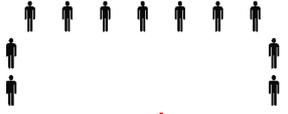
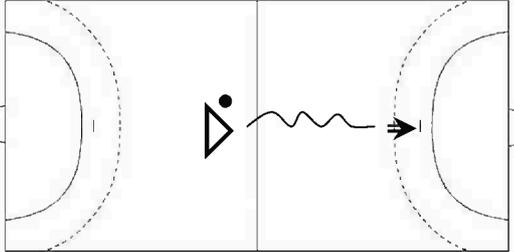
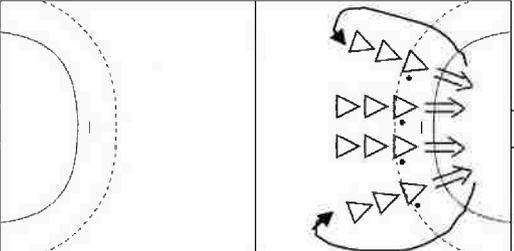
الموضوع الخاص / أتقان وتثبيت مهارة التصويب الكرابجي من الثبات .  
اهداف الدرس :

تاريخ التنفيذ : 28 / 11 / 2013

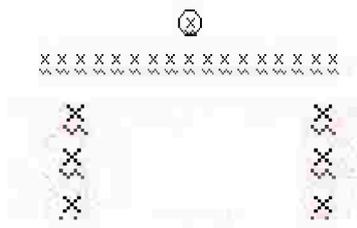
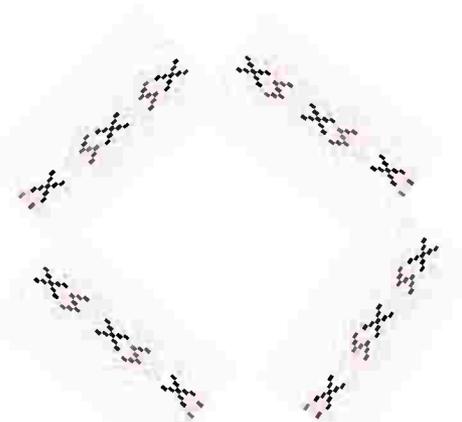
عدد الطلاب : 14

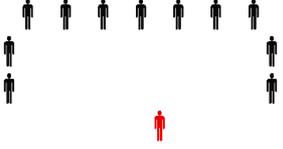
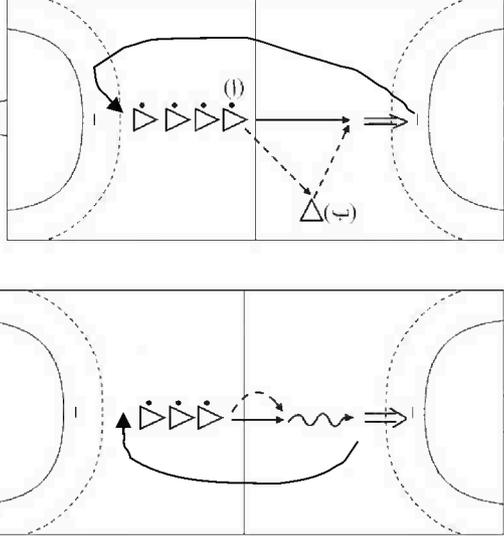
المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أهمية مهارة التصويب في الفوز بالمباراة.  
النفس الحركى : تنمية القدرة علي الدقة في الأداء .  
الإنفعالي : الإلتزام بالقواعد القانونية الخاصة بالمهارة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
الإجراءات الإدارية والإحماء	5ق	- أخذ الغياب - التنبيه علي الزي الرياضي - المشى والجرى حول الملعب . - الجرى مع تبادل رفع الركبة عالياً مع رفع النزاع المقابل لأعلى. - الحجل علي إحدى القدمين ثم تبادل ، ثني وقبض الرسغين . - الجري مع دوران النزاعين للأمام والخلف .	----- -----	
الإعداد البدني	10ق	<b>1- التوافق :</b> - المشى أماماً مع دوران الكرة بالنزاعين حول الجسم . <b>2- قوة مميزة بالسرعة للنزاعين:</b> (وقوف) رمي كرة طبية ( 1كجم) بيدي واحدة ولأبعد مسافة . <b>3- مرونة مفصلي الكتفين :</b> - (الوقوف فتحة) ثني النزاعين علي الكتفين عمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين من الخلف للأمام ثم من الأمام للخلف ويكرر . <b>4- الدقة :</b> (وقوف) توجيه كرة اليد علي المستطيل المرسوم علي الحائط ويكرر .	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التمرينات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التمرينات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- تقديم فكرة عامة عن المهارة ومتى تستخدم هذه المهارة</p> <p>- تقديم نموذج صحيح للمهارة من قبل المعلمة أو نموذج صحيح من قبل طالب جيد.</p> <p>- تقديم أهم النقاط التعليمية الخاصة بالمهارة من قبل المعلمة .</p> <p>- شرح المهارة .</p>	<p>- إتقان وتثبيت مهارة التصويب</p> <p>- التصويب الكرابجي من الثبات</p>	10ق	النشاط التعليمي
 	<p><b>التدريب الأول</b></p> <p>- تنطيط الكرة في خط متعرج من منتصف الملعب ثم التصويب الكرابجي من الثبات على المرمى من مسافة (7) أمتار مع التكرار</p> <p><b>التدريب الثاني</b></p> <p>- يقف الطلاب في قاطرات على خط ال(7م) ثم يقوم طلاب الصف الأول من القاطرات عند سماع الصافرة بالتقاط كرة ثابتة من الأرض ثم التصويب الكرابجي من الثبات ، والعودة للوقوف خلف القاطرات .</p>	<p>- إتقان و تثبيت مهارة التصويب الكرابجي من الثبات</p>	15ق	النشاط التطبيقي
		<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي

المعرفي : أن يكتسب الطالب المعارف والمعلومات المتعلقة بأهم النقاط التعليمية للتصويب الكيراجي من الحركة .  
 النفس الحركي : أن يكتسب الطالب القدرة على أداء مهارة التصويب الكيراجي من الحركة بطريقة صحيحة .  
 الإنفعالي : الإلتزام بالقواعد القانونية الخاصة بالمهارة .

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>-----</p> <p>-----</p>	<p>- أخذ الغياب - التنبيه على الزبي الرياضي</p> <p>- الجري الخفيف حول الملعب .</p> <p>- الجري والوقوف مع كل صفارة ، الجري البطئ ثم الجري السريع والعكس .</p> <p>- (الوقوف) لف الجذع يمناً وبساراً (8) مرات .</p> <p>- (وقوف - النزاعين عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطئ .</p>	5ق	الإجراءات الإدارية والإحماء
	<p><b>العمل في محطات</b></p> <p>- تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات .</p> <p>- تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني .</p> <p>- تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .</p>	<p><b>1- قوة مميزة بالسرعة للنزاعين :</b></p> <p>- (وقوف مواجه النزاعين عالياً- مسك كرة طبية 2كجم) تمرير الكرة بالنزاعين على الحائط يكرر .</p> <p><b>2- السرعة :</b></p> <p>(الوقوف) عنو ( 30 متر) من البدء العالي يتكرر (3مرات)</p> <p><b>3- الدقة :</b></p> <p>- (وقوف - مسك كرة التنس) رمي الكرة على دائرة محددة على الحائط .</p> <p><b>4- التوافق :</b></p> <p>- نط الحبل لمدة (3 دقائق) ، بينهم راحة (3 دقائق) .</p>	10ق	الإعداد البدني

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- تقديم فكرة عامة عن المهارة ومتى نستخدم هذه المهارة  - تقديم نموذج صحيح للمهارة من قبل المعلمة أو نموذج صحيح من قبل طالب جيد.  - تقديم أهم النقاط التعليمية الخاصة بالمهارة من قبل المعلمة .  - شرح المهارة .</p>	<p>- تعليم مهارة التصويب الكرواجي من الحركة</p>	<p>10ق</p>	<p>النشاط التعليمي</p>
	<p><b>التدريب الأول :</b>  يقف الطالب عند نقطة على خط منتصف الملعب وتمرير الطالب (أ) الكرة إلى الطالب (ب) الواقف على جانب القاطرة على بعد (3م) من القاطرة ويستلمه منه مرة أخرى ثم التصويب الكرواجي من الحركة ، والعودة للوقوف خلف القاطرة .</p> <p><b>التدريب الثاني :</b>  - قاطرة عند منتصف الملعب .  يتم رمي الكرة ولقها من الهواء مرة واحدة ثم تنطيط الكرة ثم التصويب الكرواجي من الحركة من خط ال (6م) ، والعودة للوقوف خلف القاطرة .</p>	<p>- تعليم مهارة التصويب الكرواجي من الحركة</p>	<p>15ق</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
		<p>- تدريبات تهدئة  - الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلي مكانها</p>	<p>5ق</p>	<p>النشاط الختامي</p>

الاسبوع / الخامس

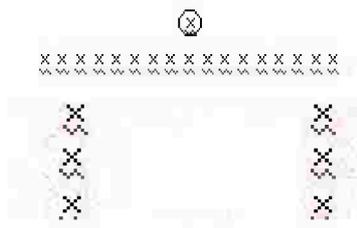
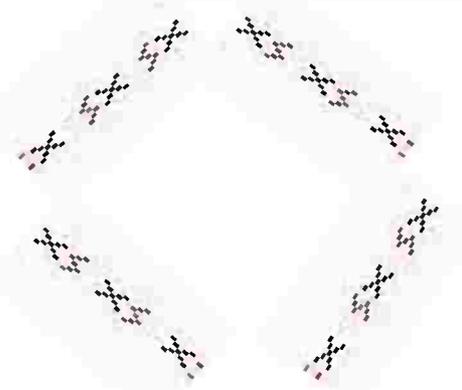
الوحدة / الخامسة

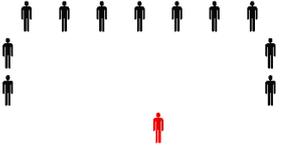
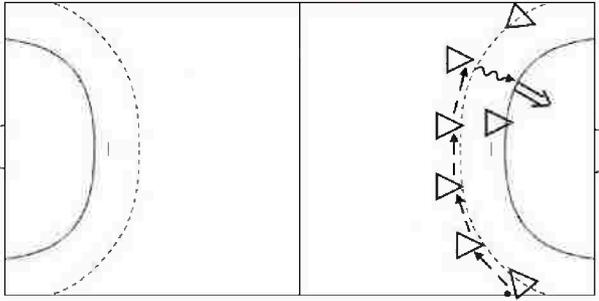
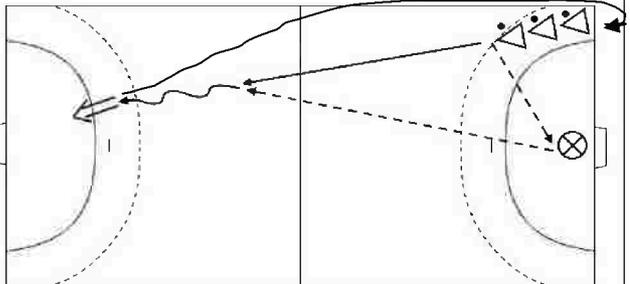
الموضوع العام / كرة يد

الموضوع الخاص / أتقان و تثبيت مهارة التصويب الكروبي من الحركة  
اهداف الدرس :

تاريخ التنفيذ : 2013 / 12/ 5  
عدد الطلاب : 14

المعرفى : أن يتعرف الطلاب علي أهمية مهارة التصويب في الفوز بالمباراة.  
النفس الحركى : تنمية القدرة علي دقة الأداء .  
الإنفعالي : الإلتزام بالقواعد القانونية الخاصة بالمهارة.

أجزاء الدرس	الزمن	المحتوي	الإجراءات التنفيذية	التشكيلات
الإجراءات الإدارية والإحماء	5ق	- أخذ الغياب – التنبيه علي الزي الرياضي - الجري الخفيف حول الملعب . - الجري والوقوف مع كل صفارة ، الجرى البطئ ثم الجرى السريع والعكس . - (الوقوف ) لف الجذع يمنأ وبساراً (8) مرات . - (وقوف – الزراعين عاليًا ) ثني الجذع أماما أسفل ببطئ .	----- -----	
الإعداد البدني	10ق	<b>1- قوة مميزة بالسرعة للزراعين :</b> -(وقوف مواجه الزراعين عاليًا- مسك كرة طيبة (2كجم ) تمرير الكرة بالزراعين على الحائط يكرر . <b>2- السرعة :</b> (الوقوف ) عنو ( 30 ) متر من البدء العالي يتكرر(3مرات) <b>3- الدقة :</b> - (وقوف – مسك كرة التنس) رمى الكرة على دائرة محددة على الحائط . <b>4- التوافق :</b> - نط الحبل لمدة 3( دقائق ) ، بينهم راحة (3 دقائق)	<b>العمل في محطات</b> - تبادل العمل بالمحطات بحيث يؤدي جميع الطلاب بجميع التدريبات . - تقوم المعلمة بتصحيح الأخطاء في الأداء وإعطاء التغذية الراجعة حتي تحقيق الهدف من الإعداد البدني . - تكرار التدريبات بحيث يكتسب الطلاب عناصر اللياقة البدنية .	

التشكيلات	الإجراءات التنفيذية	المحتوي	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>- تقديم فكرة عامة عن المهارة ومتى تستخدم هذه المهارة</p> <p>- تقديم نموذج صحيح للمهارة من قبل المعلمة أو نموذج صحيح من قبل طالب جيد.</p> <p>- تقديم أهم النقاط التعليمية الخاصة بالمهارة من قبل المعلمة .</p> <p>- شرح المهارة .</p>	<p>- إتقان و تثبيت مهارة التصويب الكرابجى من الحركة</p>	10ق	النشاط التعليمي
	<p><b>التدريب الأول :</b></p> <p>- الوقوف في مراكز اللعب خارج دائرة ال (9 م ) يتم التمرير والإستلام بينهم وعندما تقوم المعلمة بإطلاق صفارته يقوم الطالب المستحوذ علي الكرة بتنطيط الكرة مرة واحدة ثم التصويب الكرابجى من الحركة .</p> <p>- يتم تبديل الطلاب لمراكزهم عند سماع صفارة من المعلمة.</p>	<p>- إتقان و تثبيت مهارة التصويب الكرابجى من الحركة</p>	15ق	النشاط التطبيقي
	<p><b>التدريب الثاني :</b></p> <p>- الوقوف قاطرة في مركز الجناح ثم تمرر الطلاب الكرة إلى حارس المرمى ويجرى للأمام ليستلمه منه عند خط المنتصف ثم التنطيط والتصويب الكرابجى من الحركة ، والعودة للوقوف خلف القاطرة .</p>	<p>- تدريبات تهدئة</p> <p>- الوقوف في صف واحد جمع الأدوات وإعادتها إلى مكانها</p>	5ق	النشاط الختامي
				

## ( الملخص والمستخلص )

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

## ملخص البحث

"فعالية استخدام اسلوبى التعلم التنافسى والتعاونى فى تعليم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد للمرحلة الإعدادية فى محافظة أربيل - العراق "

اسم الباحثة : كانياو حسن صديق كريم

تسعى المؤسسات التعليمية إلى تحقيق الأهداف الموضوعية للعملية التعليمية بدرجة عالية من الكفاءة والجودة والإتقان والإهتمام بالفرد المتعلم وحاجاته وميوله ، والسبيل إلى ذلك هو التطوير فى أساليب التدريس المستخدمة بهدف الوصول بالمتعلم إلى القدرة العالية وتحقيق الأهداف المنشودة .

ويسعى العاملون فى ميدان المناهج وطرق التدريس إلى تطوير البرامج التعليمية والتوصل لاستراتيجيات طرق وأساليب تساعد المعلم على إدارة الموقف التعليمى بنجاح ، ولم يعد نجاح المعلم قاصراً على تحقيق تلاميذه لأهداف المادة الدراسية التى يعلمها لهم ، ولكن نجاحه امتد إلى نوعية ما يخرسه فى تلاميذه ، وما ينميهم من سلوكيات واتجاهات وقيم ، لمواجهة المتغيرات السريعة والاتجاهات التربوية المعنية بتطوير أنماط التفكير ، والسلوك العلمى ، وإستفادة من المعرفة الإنسانية ، والأخذ بيد التلميذ للنهوض بالعملية التعليمية ، فالتعليم هو الوسيلة الفعالة لتغيير هيكل المجتمع وهوية أفرادها وسماته الثقافية .

حيث إن المعلم يمثل حجر الزاوية فى نجاح العملية التعليمية ، ومهما توصلنا إلى مناهج جديدة أو أساليب تدريس فعالة فلن تؤدى دورها المنشود ، إلا إذا توافر المعلم القادر على تطبيق وتنفيذ النظريات والخطط المتعلقة بهذه الأساليب ، وأن يكون قادراً على مواكبة التطورات الحديثة فى العالم ، ويمارس دوره فى المهام الجديدة الملقاه على عاتقه ، فعلى المعلم أن يخرس فى نفوس تلاميذه اتجاه التعاون فيما بينهم وبين مجتمعهم ، ويكون ذلك من خلال أساليب تدريس فعالة تحقق فكرة التعاون ، وأن يدرك أهمية إيجاد أساليب جديدة تسهم فى تربية النشء، وتؤهلهم لمعرفة مجتمعهم وحل مشكلاتهم ، ولذلك ينبغى أن يقوم التدريس على الأساليب الحديثة ، لكى يحقق أهدافه ، ويؤدى إلى تنمية القدرات الحركية لدى التلميذ ، والإهتمام بالنشاط المصاحب للتدريس - بتوجيه من المعلم وإرشاده - وبذلك يمكن توظيفها فى حياة التلميذ مما يشعرهم بأهميتها ، ويساعد على تحقيق الأهداف المرجوة .

ويعتبر أسلوب التعلم التنافسى أحد أساليب التدريس المستخدمة فى مجال التربية الرياضية حيث أن الغرض الأساسى من إستخدام هذا الأسلوب هو زيادة دافعية المتعلم فى المواقف التعليمية وأهم ما يميز هذا الأسلوب هو تفاعل حافزين داخل الفرد الحافز الأول صاعداً أعلى لمواصلة تحقيق قدرات الفرد ، والحافز الثانى لمواصلة تقييم قدراته الرياضية من خلال مقارنته مع زملائه ومنافسيه فإذا كانا قويين داخل الفرد فإن المنافسة تصبح أكثر إيجابية وفاعلية ، حيث تلعب المنافسة دوراً هاماً فى تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام ، ويكون الفوز هو الهدف الأساسى الذى يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه .

كما يعتبر أسلوب التعلم التعاونى هو أيضاً أحد الاتجاهات الحديثة فى مجال التدريس الذى يهدف إلى نجاح ربط التعلم بالعمل والمشاركة الإيجابية من جانب التلميذ ، لذا لاقى هذا الأسلوب اهتماماً كبيراً بسبب إمكانية استخدامه كبديل للفصل

التقليدي الذي يؤدي إلى التنافس بين التلاميذ بدلاً من روح التعاون في التعلم التعاوني ، وفي إطار التعلم التعاوني يسعى التلاميذ لتحقيق نواتج ذات جدوى لهم ولجميع أعضاء الجماعة ، حيث يلتمس التلاميذ أن على كل منهم مسؤولية معينة ولكل منهم أدوار محددة لابد أن يمارسها حتى يتكامل العمل الخاص بالمجموعة كلها ، ويصبحوا مسؤولين عن تعليم بعضهم بعضاً في مواقف تعلم يمارسون فيها مهارات التفكير العلمي وسلوك الاكتشاف والاستقصاء وتنمي لديهم العديد من المهارات المعرفية والاجتماعية سعياً لإفادة المجموعة من جهد كل تلميذ على حدة ، فأداء التلميذ هو محصلة جهده وجهد زملائه

وتتميز مهارات كرة اليد بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الأجزاء المكونة لها كذلك تحتوي على العديد من الإستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس داخل الملعب ، كما أن الأداء المهاري يجب أن يتميز عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف تعيق أدائه لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع المواقف المختلفة .

وتري الباحثة أنه لا توجد طريقة واحدة يمكن أن نعتبرها أفضل الطرق في التدريس ، فالمعلم هو الذي يختار ما يتناسب مع الموقف التعليمي لإمكان التأثير في دافعية المتعلم مما يساهم في إنجاز عملية التعلم ، ولمواكبة التقدم العلمي في مجال التدريس لابد من تحديث ما هو كائن في مدارسنا وإستخدام التطبيقات الحديثة للتعليم كأداة لتحسين طرق وأساليب الأنشطة الرياضية عامة وتطوير وتحديث تدريس كرة اليد ، حيث أن لعبة كرة اليد رياضة جماعية تطلب مواصفات بدنية ومهارية تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى كما أنها تتطلب أداء فنيا وتكتيكيا دقيقا يحتاج إلي إمكانيات حركية متميزة

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريس مقرر كرة اليد للمرحلة الإعدادية بمحافظة أربيل – بالعراق إنخفاض مستوي الأداء المهاري للطلاب بالإضافة إلى صعوبة مهارات كرة اليد بمقارنتها بمثلاتها من الألعاب الجماعية الأخرى ، حيث تري أنه قد يكون لطريقة التعليم دور رئيسي في هذه المشكلة ، حيث تعتمد علي الأسلوب التقليدي ( العرض التوضيحي ) والمستخدم حالياً بصورة شائعة والذي يقوم فيه المعلم بالدور الإيجابي الرئيسي لتنفيذ الإستراتيجيات التعليمية بصفة عامة . لذا رأت الباحثة أنه من العوامل التي قد تساعد علي تحسين تعليم بعض مهارات كرة اليد هو إستخدام أساليب تدريس مناسبة قد تعكس رؤية سليمة واضحة للمهارة لدي الطلاب الأمر الذي دعي إلي إختيار أسلوب التعلم التنافسي وأسلوب التعلم التعاوني ، حيث تري الباحثة أن هذان الأسلوبان من الممكن أن يساعدوا علي تعلم أفضل للمهارات وهذا ما أكدته نتائج بعض الدراسات المرتبطة بها .

ومن هذا المنطلق رأت الباحثة أهمية دراسة فعالية استخدام كلا من أسلوب التعلم التنافسي وأسلوب التعلم التعاوني في تعليم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد للمرحلة الإعدادية في محافظة أربيل - العراق .

### ثانياً : أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلي التعرف على :-

- 1 - فعالية إستخدام أسلوب التعلم التنافسي علي تعلمي بعض المهارات الهجومية في كرة اليد ( التمرير والإستلام (المرسغة) – التخطيط-التصويب الكرابجي من الثبات-التصويب الكرابجي من الحركة) لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة أربيل – العراق

2 - فعالية استخدام أسلوب التعلم التعاوني علي تعليج بعض المهارات الهجومية في كرة اليد ( التمرير والإستلام (الرسغية) - التنطيط - التصويب الكرابجي من الثبات - التصويب الكرابجي من الحركة ) لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة أربيل - العراق .

3 - فعالية استخدام أسلوب ( العرض التوضيحي ) علي تعليج بعض المهارات الهجومية في كرة اليد ( التمرير والإستلام (الرسغية) - التنطيط - التصويب الكرابجي من الثبات - التصويب الكرابجي من الحركة ) لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة أربيل - العراق .

4 - دلالة الفروق بين أساليب التدريس المستخدمة ( التنافسي- التعاوني - العرض التوضيحي ) علي تعليج بعض المهارات الهجومية في كرة اليد ( قيد البحث ) .

### فروض البحث :

1 - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ( التي تستخدم أسلوب التعلم التنافسي ) في درجات إختبارات المهارات الهجومية ولصالح القياس البعدي .

2 - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( التي تستخدم أسلوب التعلم التعاوني ) في درجات إختبارات المهارات الهجومية ولصالح القياس البعدي .

3 - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ( التي تستخدم أسلوب العرض التوضيحي ) في درجات إختبارات المهارات الهجومية ولصالح القياس البعدي .

4 - توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاثة في متوسطات درجات الإختبارات المهارية الهجومية لصالح المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية .

5 - يوجد تباين بين مجموعات البحث الثلاثة في تأثير الأساليب التدريسية المستخدمة ( التعلم التنافسي- التعلم التعاوني - العرض التوضيحي ) على تعلم المهارات الهجومية في كرة اليد ( التمرير والإستلام (الرسغية) - التنطيط - التصويب الكرابجي من الثبات - التصويب الكرابجي من الحركة )

### إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام ثلاث مجموعات ، مجموعة ضابطة ،مجموعتان تجريبتان باستخدام القياس القبلي والبعدي .

### مجالات البحث : -

المجال البشرى : طلاب الصف العاشر بمدرسة الشهيد الدكتور عبدالرحمن بمحافظة أربيل/العراق .

المجال المكاني : مدرسة الشهيد الدكتور عبدالرحمن الإعدادية بمحافظة أربيل /العراق .

المجال الزمني : الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ( 2013 \ 2014 ) .

## مجتمع البحث :

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية واشتمل على طلاب الصف العاشر بمدرسة الشهيد الدكتور عبدالرحمن في محافظة أربيل/العراق للأسباب الآتية :-

- مقرر كرة اليد مقرر أساسى للعينة قيد البحث .
- تقوم الباحثة بتدريس الترييه الرياضيه بالمدرسة .
- لم يسبق لهم دراسة وتعلم المهارات قيد البحث .

## عينة البحث :

### أ- عينة الدراسة الأساسية :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين فصول الصف العاشر الإعدادى بالمدرسة والبالغ عددهم الكلى (4) فصول ، حيث تم اختيار عدد (3) فصول ، و تقسيمهم إلى مجموعة ضابطة بلغ عددها ( 16 ) طالب ، مجموعة تجريبية أولى بلغ عددها (15) طالب ، مجموعة تجريبية ثانية بلغ عددها(17) طالب ، وقد تم استبعاد عدد ( 6 ) طلاب من العينة للأسباب الآتية :-

- عدد (3) طلاب يمارسون كرة اليد بالأندية .

- عدد (2) طالب بسبب الإصابة .

- عدد (1) طالب متغيب طوال العام .

وبذلك أصبح عدد طلاب المجموعة التجريبية الأولى ( 14 ) طالباً ، المجموعة التجريبية الثانية ( 14 ) طالباً ، المجموعة الضابطة (14) طالباً ، بإجمالى (42) طالباً لعينة البحث الأساسية .

### ب- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم إختيار (10) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج عينه الدراسة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للإختبارات (قيد البحث) وتجربه الوحدات التعليمية لأساليب التدريس المستخدمه.

## أدوات البحث :

- 1- إختبارات القدرات البدنية المرتبطة بمهارات كرة اليد (قيد البحث) .
- 2- إختبارات المهارات الهجومية (قيد البحث) .
- 3- الوحدات التعليمية لأساليب التدريس المستخدمة ( أسلوب التعلم التنافسى – أسلوب التعلم التعاونى – أسلوب العرض التوضيحي ) .

## الدراسة الإستطلاعية :

وقد أجريت بهدف إجراء المعاملات العلمية للإختبارات المهارية والتأكد من سلامة الأجهزة و الأدوات المستخدمة ومدى مناسبتها للعينه قيد البحث بالإضافة إلى التعرف على مدى ملائمة الوحدات التعليمية للتطبيق على مجموعات البحث الثلاثة ، والزمن الذي تستغرقه كل وحدة في التعلم وتم تطبيقها على عدد ( 10 ) من طلاب الصف العاشر من خارج عينه الدراسة الأساسية .

## الدراسة الأساسية :

### 1- القياسات القبليه :

بعد إنتهاء الباحثة من إعداد أدوات البحث ، قامت بإجراء القياسات القبليه لإختبارات المهارات الهجومية قيد البحث على مجموعات البحث الثلاثة في الفترة من ( 2013/10/26 ) الى ( 2013/10/31 ) .

### 2- تطبيق الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الأساسية على مجموعات البحث الثلاث ، التجريبية الأولى التي طبق عليها أسلوب التعلم التنافسي ، والمجموعة التجريبية الثانية والتي طبق عليها أسلوب التعلم التعاوني ، والمجموعة الثالثة ( الضابطة ) والتي طبق عليها أسلوب العرض التوضيحي وذلك بجزء النشاط التعليمي والتطبيقي بالدرس، حيث قامت الباحثة بالتدريس للثلاث مجموعات ، وقد أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ( 2013/2014 ) ، في الفترة من (2013/11/2) إلى ( 2013/12/5) بواقع درسين في الأسبوع ، وزمن الدرس ( 45 دقيقة ) مقسمة إلى ( 5 دقائق ) الإجراءات الإدارية والإحماء ،(10 دقائق) إعداد بدني ، ( 25 دقيقة) نشاط تعليمي وتطبيقي (5 دقائق) نشاط ختام .

### 3- القياسات البعديه :

بعد الأنتهاء من تطبيق التجربة الأساسية (الوحدات التعليمية بالأساليب المستخدمة قيد البحث) ، قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديه لإختبارات المهارات الهجومية على مجموعات البحث الثلاث في فترة من ( 2013/12/7 ) إلى (2013/12/11) ، وقد تمت جميع الإختبارات بنفس الشروط التي اتبعت في القياسات القبليه .

## تاسعاً: المعالجات الإحصائية :

### قامت الباحثة باستخدام المعالجات الإحصائية التاليه :

Percentage	1- النسبة المئوية .
Mean	2- المتوسط الحسابي .
SD	3- الانحراف المعياري .
R	4 - معامل الارتباط (بيرسون) .
T test	5 - اختبار "ت" للمتوسطات الحسابية .
Anova	6- تحليل التباين للفروق بين المتوسطات .

7 - قيمة "ف"

#### الإستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال المعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية :

- 1 - توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ( التي تستخدم أسلوب التعلم التنافسى ) فى درجات إختبارات المهارات الهجومية ولصالح القياس البعدي .
- 2 - توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ( التي تستخدم أسلوب التعلم التعاوني ) فى درجات إختبارات المهارات الهجومية ولصالح القياس البعدي .
- 3 - توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ( التي تستخدم أسلوب العرض التوضيحي ) فى درجات إختبارات المهارات الهجومية ولصالح القياس البعدي .
- 4 - توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط القياسات البعدي لمجموعات البحث الثلاثة فى درجات إختبارات المهارات الهجومية ولصالح المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية .
- 5 - يوجد تباين بين مجموعات البحث الثلاثة فى تأثير الأساليب التدريسية المستخدمة ( التنافسى - التعاوني - العرض التوضيحي ) على تعلم المهارات الهجومية فى كرة اليد ( قيد البحث ) .
- 6 - ساهمت أساليب التدريس المستخدمة (أسلوب التعلم التنافسى - أسلوب التعلم التعاوني - أسلوب العرض التوضيحي ) بطريقة إيجابية ولكن بنسب متفاوتة فى تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد لدى طلاب الصف العاشر من المرحلة الإعدادية .
- 7 - تفوقت مجموعة التعلم التعاوني على مجموعتي البحث ( العرض التوضيحي والتعلم التنافسى ) فى معدلات تغير القياس البعدي عن القياس القبلي للمهارات الهجومية فى كرة اليد قيد البحث .

#### التوصيات :

- ١ - إستخدام أسلوب التعلم التنافسى فى تعلم المهارات الهجومية فى كرة اليد ( قيد البحث) لما له من فاعلية عالية وتأثير إيجابى على التعلم .
- ٢ - إستخدام أسلوب التعلم التعاوني فى تعلم المهارات الهجومية فى كرة اليد ( قيد البحث) لما له من فاعلية عالية وتأثير إيجابى على التعلم .
- ٣ - إجراء المزيد من الدراسات حول التعلم التنافسى والتعاوني لمعرفة فاعلية الأسلوبين فى مراحل التعليم المختلفة وفى أنشطة رياضية أخرى .
- ٤ - ضرورة عقد دورات تدريبية لمعلمي التربية الرياضية للاطلاع على أحدث طرق وأساليب التدريس الحديثة وأكثرها فاعلية
- ٥ - ضرورة استخدام أساليب التدريس الأخرى لإثراء العملية التعليمية فى مراحل التعليم المختلفة .

## مستخلص البحث

"فعالية استخدام اسلوبى التعلم التنافسى والتعاونى فى تعليم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد للمرحلة الإعدادية فى محافظة أربيل - العراق "

اسم الباحثة : كانياو حسن صديق كريم

هدف هذا البحث إلى التعرف على فعالية استخدام اسلوبى التعلم التنافسى والتعاونى فى تعليم بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد للمرحلة الإعدادية فى محافظة أربيل - العراق حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة لملاءمته لطبيعة الدراسة وباستخدام القياسات القبالية والبعدية ، وقد تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين فصول الصف العاشر الإعدادى بالمدرسة وتم تقسيمهم إلى المجموعة التجريبية الأولى ( 14 ) طالباً استخدمت الأسلوب التنافسى ، المجموعة التجريبية الثانية ( 14 ) طالباً استخدمت الأسلوب التعاونى ، المجموعة الضابطة (14) طالباً استخدمت أسلوب العرض التوضيحي ، بإجمالى ( 42 ) طالباً لعينة البحث الأساسية ، ومن أهم نتائج التى توصلت لها الباحثة تفوق المجموعة التجريبية الثانية التى تم التدريس لها باستخدام أسلوب التعلم التعاونى فى جميع الإختبارات المهارية ، مما يدل على التأثير الإيجابى لهذا الأسلوب فى تعلم مهارات كرة اليد لطلاب الصف العاشر الإعدادى يليها المجموعة التجريبية الأولى التى تم التدريس لها باستخدام أسلوب التعلم التنافسى .

## **Research Summary**

### **"Effective of using the collective and cooperative competition methods on the offensive skill education in hand ball at preparatory in Erbil – Iraq"**

**Researcher : KANEAQ HASAN SEDEEQ Kareem**

Educational institutions seeking achieve educational process' goals with high degree of efficiency, quality, perfection and attention to learner needs and tendencies, The way to do that is development of the teaching methods and styles used to access learner's high capacity and achieve desired objectives

Curricula and teaching methods specialists work to develop educational programs and find strategies, styles and techniques to help teacher to manage the educational situation successfully , Teacher's success is no longer limited to pupils' achievement of objectives of subject taught, teacher's success has spread to the quality of what he plant in his pupils, and what he develop from behaviors , attitudes and values , to meet the rapid changes and trends in education concerned with development patterns of thinking , and scientific behavior, and take advantage of human knowledge , and advancement of the educational process , education is an effective way to change society's structure and the identity of its members and characteristics of cultural rights.

Teacher is the cornerstone of educational process success, and whatever we have find from new effective curricula or teaching methods it will not its desired role, without availability of a teacher who is able to apply and implement the theories and plans related to these methods , able to keep up with modern developments in the world, and practice his role in the new tasks entrusted to him , Teacher should plant in pupils' heart cooperation attitude between them and their community , and this could be done through effective teaching styles fulfill the idea of cooperation , and to realize the importance of finding new ways of contributing to the education of young people , and that qualifies them to know their community and solve their problems , therefore, teaching should be based on modern styles , in order to achieve its objectives , and leads to the development of motor skills, and attention to the activity associated with teaching - under teacher guidance - and thus can be applied in pupils lives, which makes them feel their importance , and help to achieve the desired objectives.

The competitive learning is one of the teaching styles used in physical education as the primary purpose of using this style is to increase the learner's motivation in educational situations and the most important characteristic of this style is the interaction of two motives within the individual, first moving upward to continue to achieve individual capacity, and the second to continue to evaluate his sports abilities through comparing with his colleagues and competitors, if these motives were strong within the individual, the competition becomes more positive and effective, where the competition plays an important role in achieving the goals of sports in general, and the win is the main objective, which each player or team trying to make.

Cooperative learning is also one of the recent trends in teaching, which aims to link learning with work and active participation from pupil, this style has got considerable attention because it can be used as an alternative to the traditional class which lead to competition between pupils instead of cooperation spirit in cooperative spirit, in cooperative learning pupils seek to achieve learning outcomes with benefit for them and all members of the group, where pupils feel that each of them has a certain responsibility and defined roles must be exercised to complement the work for the group as a whole, and become responsible for the education of each other in learning situations where they exercise scientific thinking skills and behavior of discovery and develop many of cognitive and social skills in order to benefit the group effort of each pupil individually, the performance of the pupil is the result of his and his colleagues effort.

Handball skills are characterized as interconnected and cannot be separated into its component parts as well as it contain many motor responses varied due to unforeseen changes in the unforeseen external environment unexpected from competitor in the court, skill performance must be characterized with effectiveness, efficiency and adaptability in the sense that player achieves performance's goal on time and under any circumstances hinder the performance, therefore motor performance should be characterized with harmony, sequence, accuracy, proper timing commensurate with different situations.

The researcher in the opinion that there is no one style could be considered the best way of teaching, The teacher is the one who chooses what commensurate with the educational situation and possibility to influence learner's motivation, which contributes to the achievement of the learning process, to keep up with scientific advances in teaching it is necessary to update what is actually in our schools and using modern applications of learning

as a tool to improve styles and means of sports activities in general and development and modernization of handball teaching, as handball is a team sport require physical and skill specification set it apart from other sports as they require accurate technical and tactical performance need distinct motor abilities.

Researcher have noticed through teaching handball in preparatory school in Erbil governorate - Iraq, low level of pupils' skill performance in addition to the difficulty of handball skills if compared with those of the other team sports, researcher attribute that to traditional education style, which relies on (demonstration) and is currently being used in common and in which the teacher's plays the main positive role for implementation of main strategies in general education. Therefore, researcher think that using appropriate teaching style is within the factors that may help to improve education of some handball skills, styles which may reflect clear and sound vision of the skill, she have chosen competitive and cooperative learning , where she thought that these two styles could help better in skill learning and this was confirmed by the results of some related studies.

With this in mind, the researcher considered the importance of studying the Effectiveness of using competitive and cooperative learning in educating some handball attack skills for preparatory phase in Erbil – Iraq

### **Research Objectives**

This research aims to identify:

- 1- Effectiveness of using competitive learning style on learning some handball attack skills (passing- receiving - dribbling- shooting) for preparatory school pupils in Erbil governorate - Iraq.
- 2- Effectiveness of using cooperative learning style on learning some handball attack skills (passing- receiving - dribbling- shooting) for preparatory school pupils in Erbil governorate - Iraq.
- 3- Effectiveness of usingdemonstration style on learning some handball attack skills (passing- receiving - dribbling- shooting) for preparatory school pupils in Erbil governorate - Iraq.
- 4- Significance of differences between teaching styles used (competitive, cooperative and demonstration) on learning soms handball skills (under study)

## **Research hypotheses:**

- 1- There are statistically significant differences between pre and post measures of the first experimental group (which used competitive learning) in handball attack skills tests score means in favor of post measurement.
- 2- There are statistically significant differences between pre and post measures of the second experimental group (which used cooperative learning) in handball attack skills tests score means in favor of post measurement.
- 3- There are statistically significant differences between pre and post measures of the control group (which used demonstration style) in handball attack skills tests score means in favor of post measurement.
- 4- There are statistically significant differences between post measures of the three research groups in handball attack skills tests score means in favor of first and second group.
- 5- There are variance between the three research group in the effect of the three styles used (competitive, cooperative and demonstration) in learning handball attack skills (under study)

## **Research procedures**

### **Research methodology**

The researcher used the experimental approach with three groups , a control group , and two experimental groups using pre and postmeasurement.

### **Researchdomains:**

**Human domain:** tenth grade pupils at martyr Dr. Abdul Rahman's school Erbil governorate, Iraq.

**Spatial domain :** martyr Dr. Abdul Rahman's school Erbil governorate, Iraq

**Time domain:** first semesterin the academic year ( 2013 \ 2014)

### **Research community:**

Research community selected intentionally and included tenth grade pupils at martyr Dr. Abdul Rahman's school Erbil governorate, Iraq. for the following reasons:

- Handball syllabus is an essential syllabus for sample under discussion.
- The researcher teaches physical education at this school.
- They have never study and learn the skills in question.

## **Research sample:**

### **A - Main study sample:**

Main study sample selected randomly from the (3) tenth grade classes in the school, and then divided into a control group (16)pupils, first experimental group (15 ) pupils, second experimental group (17) pupils, (6) pupils were excluded of the sample for the following reasons:

- (3) pupils play handball in clubs.
- (2) injured pupils
- (1) pupil is absent all the year

So first experimental group became (14 pupils) , second experimental group (14 pupils) , and the control group (14 pupils) , totalnl (42) pupils as main research sample.

### **B –pilot study sample:**

(10) pupils from were chosen from research community and outside main study to standardize tests ( under discussion ) and testing educational units for teaching styles used.

## **Research Tools:**

- 1- Tests of physical abilities associated with handball basic (under discussion).
- 2- Handball attack skills tests
- 3- Educational units of teaching styles used (competitive learning style- cooperative learning style- demonstration style).

## **Pilot study**

Pilot study has been conducted in order to standardize skill tests and ensure safety of devices and tools used and its suitability to sample under consideration in addition to identification of appropriateness of applying educational units on the three research groups, and time each unit takes in learning, pilot study applied on (10) tenth grade pupils outside of main research sample.

## **Main study:**

### **1- Pre measurements:**

After research tools preparation, researcher conducted pre- measurements for attack skills under discussion for the three research groups in the period from (October 26<sup>th</sup>, 2013 ) to (October 31<sup>st</sup>, 2013)

### **2- Main study application.**

The researcher applied the main study on the three research groups, the first experimental group undergone competitive learning style, and the second experimental group cooperative learning style, and the third group ( control group ), demonstration style that was in educational and practical part in the lesson , where the researcher taught the three groups , the study was conducted in the first semester of the academic year (2013/2014) , from (November 2<sup>nd</sup>,/2013 ) to ( December 5<sup>th</sup>, 2013 ) two lessons a week , and the lesson time is ( 45 minutes) divided to ( 5 minutes) warm-up and administrative procedures , (10 minutes) physical preparation , ( 25 minutes) educational and practical activity ( 5 minutes) cool-down.

### **3- Post measurements:**

After completion of main experiment application (educational units with styles used under discussion) , the researcher conducting the post measurements of attack skill tests on the three research groups in the period from ( December 7<sup>th</sup>, 13 ) to ( December 11<sup>th</sup>, 2013 ) , all tests have been done with same conditions and terms that have been followed in the pre measurements.

## **Statistical work:**

- 1- Percentage.
- 2- Mean.
- 3- Standard deviation(SD).
- 4- Pearson correlation coefficient (R)
- 5- T test
- 6- ANOVA
- 7- F value

## **Conclusions**

In light research objectives and hypotheses and through statistical work researcher reached the following conclusions:

- 1- There are statistically significant differences between pre and post measures of first experimental group (which used competitive learning style) in skill tests score means in favor of post measurement.
- 2- There are statistically significant differences between pre and post measures of second experimental group (which used cooperative learning style) in skill tests score means in favor of post measurement.
- 3- There are statistically significant differences between pre and post measures of control group (which used demonstration style) in skill tests score means in favor of post measurement.
- 4- There are statistically significant differences between post measures of the three research groups in handball attack skills tests score means in favor of first and second group.
- 5- There are variance between the three research group in the effect of the three styles used (competitive, cooperative and demonstration) in learning handball attack skills (under study)
- 6- Teaching method used (competitive, cooperative and demonstration styles) contributed in a positive way, but with varying percentages in learning some handball attack skills within 10<sup>th</sup> grade preparatory students,
- 7- Cooperative learning style group superseded the other research groups (competitive and demonstration) in change rates between post and pre measures

## **Recommendations:**

- 1- Using competitive learning style to learn handball attack skills (under discussion) because of its high potency and a positive effect on learning.
- 2- Using cooperative learning style to learn handball attack skills (under discussion) because of its high potency and a positive effect on learning.
- 3- Conducting further studies about the competitive and cooperative learning to know effectiveness of these styles in the various educational stages and in other sports activities.
- 4- It is necessary to held training courses for Physical Education teachers about latest, modern and the most effective teaching styles.
- 5- It is necessary to use other teaching styles to enrich the educational process in the various education stages.

## **Research Summary**

### **"Effective of using the collective and cooperative competition methods on the offensive skill education in hand ball at preparatory in Erbil – Iraq"**

**Researcher : KANEAO HASAN SEDEEQ Kareem**

This research aimed to identify the Effectiveness of using competitive and cooperative learning in educating some handball attack skills for preparatory phase in Erbil – Iraq. The researcher used the experimental approach with three groups , a control group , and two experimental groups using pre and postmeasurement . Main study sample selected randomly from the (3) tenth grade classes in the school, and then divided into a control group (14) pupils (used demonstration style), first experimental group (14) pupils(used competitive style), second experimental group (14) pupils (used cooperative learning) within the most important results that Cooperative learning style group superseded the other research groups (completive and demonstration) in change rates between post and pre measures which reflect the positive effect of this style in learning handball skills within 10<sup>th</sup> grade preparatory students followed by first experimental group taught using competitive style.,



Alexandria University  
Faculty of Physical Education for Girls  
Curricula and Physical education  
teaching methods department



**"Effective of using the collective and cooperative competition  
methods on the offensive skill education in hand ball at  
preparatory in Erbil – Iraq"**

A Thesis Presented by

**KANEAO HASAN SEDEEQ Kareem**

In partial fulfillment of the Requirements of Master degree in Physical Education

**Supervisors**

**Dr. Doaa ElDardery Abo ElHassan**

Asst.professor, Curruicula and physical education  
teaching methods department, Faculty of  
Physical Educationfor Girls,  
Alexandria University

**Dr. Nesreen ALy Mohamed Hatal**

Lecturer , Curruicula and physical education  
teaching methods department, Faculty  
of Physical Education for Girls,  
Alexandria University

1435H – 2014G