

الوحدة الخامسة عشرة

---

ركل الكرة





## الوحدة الخامسة عشرة ركل الكرة

### أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الوحدة

تحريك الكرة بالقدم، إيقاف الكرة بالقدم، أماكن الركل بالقدم، أماكن القدم التي تركز لمسافة، أماكن القدم التي تركز بدقة، ركل الكرة بردها مباشرة وهي آتية على الأرض (الركلة الأرضية المباشرة). ركل الكرة وهي آتية في الهواء (الركلة الطائرة المباشرة).

### ثانياً: أهداف الوحدة

بعد ثلاثة دروس ومن خلال المفردات المستخدمة والتطبيقات في الوحدة سوف يظهر الأطفال دلائل على فهمهم ومقدرتهم على أداء لما يلي:

#### ١ - فيما يتعلق بالوعي بالجسم

تثبيت مفصل القدم خلال ملامسة القدم للكرة.

#### ٢ - فيما يتعلق بحركة الجسم

• ركل كرة ثابتة لمسافة وبدقة.

• ركل كرة متدحرجة لمسافة.

• هدمدة الكرة بكلتا القدمين خلال المشى أو الجرى في مسارات حركية مختلفة.

• نظر الكرة بأسلوب مؤثر.

#### ٣ - فيما يتعلق بالسيطرة على الجسم

• تحريك الكرة بالقدم في فراغ مشترك مع عدم الاصطدام بالآخرين.

• توقيت إيقاف الكرة والذات باستخدام القدم.

• تحليل الكرة الآتية وتنفيذ تضييقات لركلها.

#### ٤ - فيما يتعلق بالتعاون مع الآخر

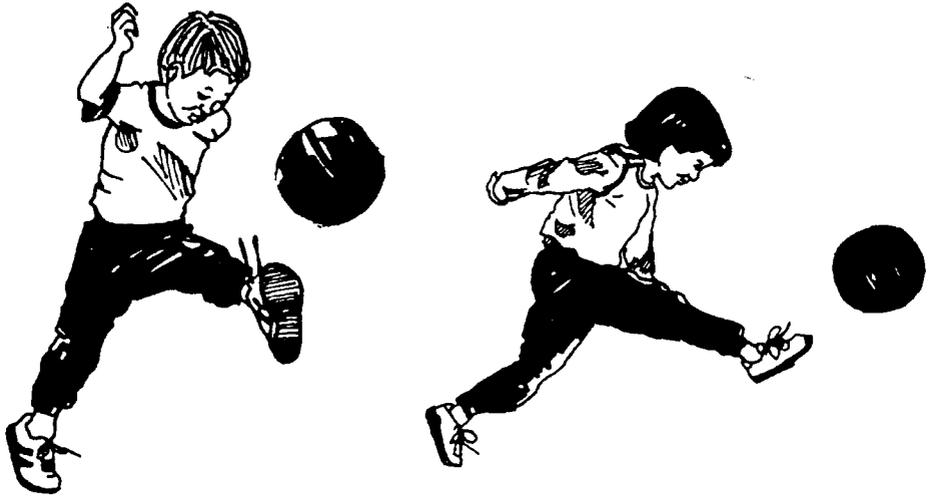
- زيادة قوة الركلة بزيادة أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف، والمتابعة بسرعة وثبات.
- ركل الكرة في الاتجاه المرغوب بتوجيه السطح الضارب من القدم تجاه الهدف.
- توجيه القوة إلى جزء معين من الكرة على خط المسار المطلوب.

#### ٥ - فيما يتعلق بمبادئ الحركة

- تزايد قوة الركل بزيادة الأرجحة للخلف، والمتابعة، وزيادة السرعة، والثبيت.
- ركل الكرة في الاتجاه المرغوب بتوجيه السطح الراكل إلى الهدف.
- تطابق القوة المنتجة مع أجزاء الكرة التي تكون على طول خط المسار الحركي.

#### ثالثاً : نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة / الأخصائية

- سوف ترينا هذه الوحدة كيفية استخدام خفة وليونة القدم خلال تحريكها للكرة، ووضع الكرة في مكان محدد، ونظر الكرة، وكلها لها نفس المبادئ الأساسية.
- بالرغم من أن الأطفال عموماً يستمتعوا بالركل، إلا أنهم لا يجيدون التعامل مع الكرة بالقدم مثل تعاملهم معها باليد. إن ذلك يعتبر أمراً مقبولاً نظراً لأن مهارات اليد تنضج أولاً.



شكل رقم ( ٣٦ )  
ركل الكرة في الهواء



شكل رقم ( ٣٧ )  
ركل الكرة على الأرض للدقة

## الدرس رقم (١) من الوحدة الخامسة عشرة

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١- المفاهيم الجديدة

تحريك الكرة بالقدم، قذف القدم، جزء الملامسة في القدم، إيقاف الكرة بقدم.

٢- مفاهيم المراجعة

مستوى، شدة، مكان ملامسة الكرة، أجزاء القدم، مسار، معدل سرعة، العلاقة بشيء.

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- التقدم بالكرة بواسطة القدم يعتبر شيئاً جديداً بالنسبة لمعظم الأطفال، لذا فإنه يتوقع أن يعطوا انتباهاً خاصاً لهذا الدرس.
- اسمحى لهم، بل شجعيهم على استكشاف واستخدام أجزاء مختلفة ومتنوعة من القدمين لتحريك الكرة.
- ربما تريد أن تصممي وتنفذي مباراة «بدون استخدام الأيدي» بالكرة خلال درس كامل يخصص لهذا الغرض للتأكيد على إمكانات استخدام القدمين في تحريك الكرة بدون استخدام أجزاء أخرى معاونة من الجسم.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- مساحة مناسبة كبيرة نسبياً مسطحة وملساء.
- كرة مطاطة لكل طفل.
- عدد من الأدوات المتنوعة مساوياً لعدد الأطفال حتى يستطيع أن يتحرك حولها الأطفال (أقماع، مكعبات فلينية، وأكياس جوب، وأطباق بلاستيكية).
- جبل وثن قصير لكل ثنائي من الأطفال.

## رابعاً: التنظيم والإجراءات

يوزع الأطفال فى مساحة النشاط المتاحة، ويعطى لكل منهم كرة مطاطة، ويطلب من كل طفل أن يضعها بجانبه على الأرض.

## خامساً: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها للأطفال كما يلى:

• اليوم سوف نستخدم أقدامنا ومفاصلها كثيراً، لذا دعونا نبدأ بإحماؤها. تذكروا ميل القدمين أولاً إلى أحد الجانبين، ثم بعد ذلك ميلها إلى الجانب الآخر. أريد من كل طفل فيكم أن يودى ذلك ببطء وأن يشعر بالإطالة فى القدم ومفصله.

• والآن على كل طفل أن يتحرك حول كرتة المطاطة التى بجانبه على ثلاث قواعد ارتكاز. هل بإمكان كل منكم أن تكونوا فوقها، وأن يواجه ظهر كل منكم السماء؟ والآن يحاول كل منكم أن يكون فوق الكرة لكن الجزء الأمامى من الجسم هو الذى يواجه السماء.

• اليوم هو يوم «لا استخدام لليدين» خلال تعاملكم مع الكرة، اليوم ستستخدمون القدمين فقط لتحريكها. هل بإمكان كل منكم تحريك الكرة إلى جانب ثم إلى الجانب الآخر؟ ولكن تذكروا أن ذلك يجب أن يتم بواسطة القدمين فقط.

• والآن تعالوا هنا، واجلسوا. إذا ما أردتم السير للأمام بالكرة، فأى جزء من الكرة سوف تضربونه بالقدم؟ (الخلفى). هل ذلك يذكركم بالطريقة التى تضربون بها الكرة باليد كى تجعلونها تسير إلى الأمام؟ (نعم، من الواجب ضربها من الخلف أيضاً). أين تضربون الكرة إذا ما أردتم لها أن تذهب إلى الخلف (نضرب الجزء الأمامى منها) . . . هل أنتم مستعدون؟ هيا نجرب ضربها كى تسير للأمام . . . جيد . . .

هيا نجرب كى تسير للجانب... جيد... هيا نجرب كى تسير  
للخلف جيد....

• لنحاول ذلك مرة أخرى مستخدمين أجزاء متنوعة من القدمين لضرب الكرة، وليرى كل منكم إذا ما كانت الكرة تسير فى الطريق الذى تريدونه أم لا. لبحث كل طفل عن فراغ مناسب، ويبدأ. (إننى أرى البعض يستخدمون الجانب الداخلى للقدم، وآخرين يستخدمون الجانب الخارجى، وآخرين يستخدمون أصابع القدم)، هل جربتم كعب القدم؟؟

• فليفكر كل منكم فى المسار الذى تودون أن تتحركوا فيه. هل يجب أن يكون مستقيماً؟ أم متعرجاً؟ أم منحناً؟ هل تستطيعوا التحرك فى هذه المسارات على أن تأخذوا الكرة معكم؟ حاولوا هذا... لكن عليكم تذكر أن تأخذوها فقط بالأقدام!!... هل أنتم مستعدون؟ ليحاول كل منكم التنفيذ... جيد!! على كل طفل أن يفكر فى المسار الذى لم يسلكه وعليه أن يكرر المحاولة فى اتجاهه.

• (اجعلى الأطفال تجلس بالقرب من الأدوات). عند إعطائى إشارة بالصفرة أريد من كل منكم أن يذهب ويلتقط قطعة واحدة من الأدوات، ثم يعود بها إلى فراغه الشخصى مع احتفاظ كل منكم بالكرة المطاطة فى ذات الوقت.

• ابحثوا عن طريقة لتحريك الكرة بالقدم، حاولوا ذلك بواسطة أجزاء مختلفة من القدم. والآن استديروا وعودوا إلى نفس المكان الذى بدأتهم منه. هل جربتم اتجاه آخر؟ هيا جربوا ذلك.

• والآن حركة الكرة إلى الخلف لمسافة ثلاثة أقدام كبيرة. هل بمقدوركم أن تحركوا الكرة بالقدم فى اتجاه أداتكم، وتدوروا حولها، ثم تعودوا من حيث أتيتهم؟ لتحاولوا ذلك مرة أخرى ولكن من الجانب الآخر.

- هيا نتحرك فى فراغنا الكبير المشترك حركوا الكرة بالقدم خلال انتقالكم داخل وخارج وحول الأدوات. هل أنتم مستعدون؟ لنبدأ. هل بإمكان أى منكم أن يزيد من سرعته... لتجرب ذلك... لكن احترسوا من أن يصطدم أى منكم بالآخر... توقفوا (اعطى الفرصة كى يتمكن كل طفل أن يعمل على إيقاف الكرة بالقدم). كيف أمكن للبعض منكم أن يوقف الكرة بهذه السرعة؟ دعونا نحاول ذلك مرة أخرى ونرى إذا ما كان بالإمكان إيقافها بدون استخدام الأيدي!! هل أنتم على استعداد الآن؟ هيا نبدأ.
- ليتخيل كل منكم أن الأدوات مثل الأطباق البلاستيكية أو أكياس الحبوب «نار» وأنتم لا تريدون لكراتكم أن تلامسها، فهل يستطيع كل منكم السيطرة على الكرة بحيث لا تجرى إلى أى من الأقماع، أو الأطباق البلاستيكية، أو أكياس الحبوب؟ هيا نستعد... لنبدأ.
- (اجعلى الأطفال يجلسون فى ثنائيات واطلبى من كل ثنائى أن يأخذ كرة مطاطة وحبل قصير حيث سيشاركا بعضهما فى الأداء بهما. اطلبى من الأطفال النهوض ليحتل كل ثنائى فراغا مشتركا مناسباً).
- على كل ثنائى أن يفرد الحبل على الأرض فى الفراغ المتاح، وسنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن يجد طريقة لاستخدام القدم فى ركل الكرة مباشرة للزميل / الزميلة على الأرض فوق الحبل.
- لنبدأ جميعاً جيد. إننى أرى البعض منكم يجعل الكرة تمر من فوق الحبل... أى جزء من القدم استخدمتموه كى تجعلوا الكرة تذهب فى الهواء عبر الحبل؟
- (اطلبى من الأطفال أن يضعوا الأحبال فى الصندوق الخاص بخزونه ماعدا خمسة أحبال فقط سوف تستخدمونها فى النشاط التالى، كما اطلبى من نصف الأطفال بأن يضعوا الكرات الخاصة بهم فى صندوق خزن الكرات).

## سادسا: مستويات أداء راقية للتحدي

- (قسمى الأطفال إلى فريقين من خلال فصل الثنائيات. افردي الأحبال ووصلى كل طرف بالطرف الآخر لتشكلى خط منصف بين الفريقين).
- الآن سوف نحاول «تنظيف حديقة المنزل» باستخدام الأقدام. ماذا إذا ما كانت الكرة بعيدة خلف منطقة اللعب، ماذا سوف تفعلون؟ (سوف نحركها بالأقدام لنجعلها أقرب). كيف تجعلوا الكرة تعلوا وتسير فوق الحبل؟ (بملاسة الجزء الخلفى السفلى للكرة). إذا ما كانت الكرة آتية فى اتجاه جسمك / جسمك، هل تعتقد / تعتقدى إنه يكون بالإمكان إيقافها بدون استخدام اليدين؟ دعونا نرى ذلك... لنبدأ. وتوقفوا... هل تتذكروا طريقة لإيقاف الكرة بالأقدام؟ هيا دعونا نجرب ذلك، إلخ.

## سابعا: المراجعة

- أى جزء من القدم يمكنكم بواسطته التحرك بالكرة؟ (كل أجزاء القدم).
- كيف يمكنك استخدام القدم فى أن تجعل الكرة تعلوا عن الأرض؟ (بأن نضع القدم تحت الكرة ونضربها بقمة القدم).



شكل رقم ( ٣٨ )  
ركل الكرة بين  
الأحبال كحدود



شكل رقم ( ٣٩ )  
ركل الكرة في الصناديق كأهداف

## الدرس رقم (٢) من الوحدة الخامسة عشرة

**أولا : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس**

١- المفاهيم الجديدة

نماذج الضربة الثابتة للقدم، ضرب الكرة لمسافة، الضربة الثابتة بدقة.

٢- مفاهيم المراجعة

التحرك بالكرة، تثبيت جزء من الجسم أثناء الملامسة، مستوى، تزايد القوة، التعاون مع زميل.

**ثانيا : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس**

- هذا الدرس يعتبر من الدروس المثيرة لأن الأطفال يحبون الركل!
- هذا الدرس يعتبر مجالا طيبا لتطبيق العديد من مبادئ وتطبيقات القوة والدقة التي يعرفونها فعلا.
- بمجرد أن يتأكد الأطفال أن المبادئ والأساسيات يمكن تطبيقها في المهارات خلال انتقالهم من مهارة إلى أخرى، فإن ثقتهم في أنفسهم سوف تزداد، وأكثر من ذلك سوف يتعمق فهمهم لهما.

**ثالثا : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة**

- مساحة كبيرة بدرجة كافية حتى يستطيع الأطفال تنفيذ ركلات الكرة بأمان باستخدام كرات أثقل.
- حائط أمامه فراغ مناسب حتى يتمكن الأطفال من الركل إليه (يمكن الاستعاضة عنه بسور ذي ارتفاع مناسب).
- خط، أو أحبال لتوصيلها كخط.
- كرة مطاطة لكل طفل.
- كرة بلاستيكية أو فلينية لكل طفل.

- أدوات مختلفة تستخدم كأهداف (الأقماع، أطباق بلاستيكية، صولجانات).

#### رابعاً: التنظيم والإجراءات

توزع الكرات المطاطة على الأطفال، ويوزعوا على مساحة النشاط. ارسمي خطوطاً على أبعاد ١٠، ١٥، ٢٠ قدماً من الحائط.

#### خامساً: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها للأطفال كما يلي:

- هيا جميعاً نتحرك حول الفراغ، ونرى إذا ما كنتم تستطيعون أخذ الكرة معكم بتحريكها بالقدم. هل بإمكانكم استخدام أجزاء مختلفة من القدم؟ هل يمكن لكل منكم أن يستخدم كلتا قدميه؟ لنرى إذا ما كنتم تستطيعون التحرك بالكرة بسرعة أكبر؟ أنني أراكم جميعاً تتحركون في اتجاه أمامي، هل يمكن أن تتحركوا في اتجاهات أخرى؟
- لتتوقفوا وعلى كل منكم أن يجد لنفسه فراغاً شخصياً وأن يضع الكرة على الأرض. هل بإمكانكم ركل الكرة فوق الأرض؟ أي جزء من الكرة سوف تحاولون ضربه بالقدم؟ (السفلى الخلفي). أي جزء من القدم تريدوا أن تضربوا به الكرة؟ (قمة وجه القدم، لأنه يواجه أعلى).
- أي جزء آخر من القدم أيضاً يمكنكم استخدامه كي تجعلوا الكرة ترتفع عن الأرض؟ هل أخذ كل منكم أرجحة خلفية بالرجل كي يتابع الكرة؟ إلى أي مسافة من الخلف أرجحتم أقدامكم قبل ركل الكرات؟ هل فعل ذلك يساعد؟ أي طريق تسلكه أقدامكم بعد أن تضرب الكرات؟ (أعلى) افردوا الأرجل واجعلوا سن القدم يشير إلى السماء.
- هل تشعرون بأن أقدامكم مرتخية خلال ركلكم للكرات؟ ليحاول كل منكم أن يشد قدمه خلال ركله للكرة حتى لا تشعروا بارتخائها.

● (اطلبي من الأطفال استبدال الكرات البلاستيكية أو الفلينية بالكرات المطاطة . إذا لم تكوني رسمتي خطوطاً أمام الحائط فعليكي الآن رسمها بالأحبال على نفس المسافات التي ذكرت في التنظيم والإجراءات . اجعلي الأطفال يواجهوا الحائط على طول الخط حتى ينالوا أكبر قسط ممكن من تطبيقات الركل ، ويمكن تكوين مجموعتين بحيث يقف كل طفل خلف الآخر ، وحينما ينتهي الطفل الأمامي من الأداء يتقدم الطفل التالي وهكذا) .

● هيا نبدأ الأداء من الخط الأول . تأكدوا أن الكرات أمام أقدامكم . وياخذ كل منكم خطوة للخلف . هل تعتقد أن بإمكانكم ركل الكرة وجعلها تخبط الحائط؟ بأى قوة يجب على كل منكم أن يركل الكرة؟ المجموعة الأولى هل أنتم مستعدون . . . هيا إلى التنفيذ . . . إلخ (مرة واحدة لكل طفل) .

● لقد كان الأداء جيداً . . . لقد رأيت بعضكم يأخذ خطوة كبيرة خلف الكرة مؤرجحاً / مؤرجحة الرجل للخلف . دعونا نجرب ذلك مرة أخرى . (مرة لكل طفل) . هل تتذكرون ما هو اسم هذه الركلة . (الركلة الثابتة) .

● هل تعتقدوا أنه بإمكانكم ركل الكرة بقوة وبسرعة في اتجاه الحائط وأن تجعلوا الكرة تضرب لهذا الارتفاع (اشيرى إلى قدمين أو ثلاثة عن الأرض بيدك) . ما الذى بإمكانكم عمله كي تجعلوا الكرة ترتفع هكذا؟ حاولوا من خلال استخدام أفكاركم .

● هل تتذكرون المكان الذى يجب أن تضربوا فيه الكرة؟ هل تستخدمون لركلها قمة القدم؟ هل فكر أى منكم فى أن يجعل القدم قويا؟ دعونا نحاول ذلك مرة أخرى . (حركى الأطفال إلى الخط التالى إذا ما كان ذلك مناسباً) .

- ليكن كل منكم مع زميل / زميلة واجلسوا. لدينا الآن أنواع مختلفة عديدة من الأدوات والتي يمكنك أنت و الزميل / الزميلة أن تشيّدوا منها هرما لتركلوا الكرة خلاله. على سبيل المثال، يمكنني أن أشيد لهذين القمعيين (على مسافة خمسة أقدام) سيقف الزميل / الزميلة في جانب وأنا في الجانب الآخر، ويمكن لكل منا أن يركل الكرة بين القمعيين على أن يتلقاها الزميل / الزميلة في الجانب الآخر. . . . . هيا ليشيد كل ثنائي القمعيين.

### سادسا: المراجعة

- ماذا بإمكانكم أن تفعلوا كي تجعلوا الكرة تتحرك بقوة وسرعة؟ (مرجحة خلفية كبيرة، مرجحة سريعة للأمام، وأخذ خطوة للأمام، وشد القدم، ومتابعة جيدة).
- ماذا بإمكانكم أن تفعلوه كي تجعلوا الكرة تعلق عن الأرض؟ (نجعل القدم تحت الكرة، نخط الكرة بأعلى القدم. تقوية القدم، متابعة الركلة).
- ماذا بإمكانكم أن تفعلوه حتى تجعلوا الكرة تسير إلى المرمى؟ (مرجحة القدم في اتجاه الهدف، نجعل جزء القدم الذي سيضرب الكرة يخطبها في اتجاه الهدف).

## الدرس رقم (٣) من الوحدة الخامسة عشرة

أولاً : المفاهيم اللغوية الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

ركل كرة متدحرجة ، ركل الكرة بردها مباشرة وهي آتية في الهواء (ركلة عالية مباشرة)، ركل الكرة بردها وهي آتية في الهواء (ركلة طائرة مباشرة) .

٢ - مفاهيم المراجعة

تحريك الكرة بالقدم، ركل الكرة الثابتة، تزايد القوة، تطبيقات القوة، الدقة، دحرجة الكرة برفق ونعومة وبدقة .

ثانياً : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- بعد مراجعة تحريك الكرة بالقدم والركلة الثابتة فإن هذا الدرس سوف يتقدم في اتجاه ركل الكرة المتدحرجة .
- سوف تلاحظي أن الأطفال الذين لديهم خبرة بالركل سوف يواجهون مشكلات غير متوقعة، فهؤلاء الأطفال سوف يجدون أنفسهم وكأنهم فقدوا هذه الخبرة حينما يحاول كل منهم تحديد سرعة ومسار الكرة المتدحرجة في اتجاههم بالعلاقة بتوقيت بدء الركل، وأخذ خطوة، وأرجحة الرجل الركلة . .

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- مساحة نشاط كبيرة مناسبة لعدد الأطفال يمكن من خلالها الركل بأمان باستخدام كرات أكبر .
- أهداف لنظر الكرة إليها (عالياً على حائط، أو فوق بعض الأدوات، فوق أقماع . . . إلخ) .
- كرة بلاستيكية لكل طفل .

## رابعاً: التنظيم والإجراءات

توزع كرة على كل طفل، ويطلب من الأطفال الانتشار في مساحة النشاط، ويطلب من الأطفال أن يضع كل فرد منهم الكرة على الأرض.

### خامساً: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها للأطفال كما يلي:

● سوف تؤدون جميعاً الإحماء بتحريك الكرة بالأقدام في المساحة المحددة، كل في فراغه الشخصي ليحاول كل منكم أن يتحرك في اتجاهات مختلفة. هل بإمكانكم تحريك الكرة بالأقدام من دائرة صغيرة؟ . . . . ومن دائرة صغيرة لكن في الاتجاه العكسي. دعونا نتحرك خلال الفراغ بتحريك الكرة بالأقدام.

● (رتبى الأطفال في وضع يمكنهم من ركل الكرة الثابتة بأمان. فإذا ما كان هناك حائط أو سور متاح، فاتركى لكل منهم حرية الأداء كل بطريقته، أو قد يستطيعوا أن يؤدوا مع زميل / زميلة إذا ما استطاعوا المتابعة الجيدة للكرة). سوف نرى بأى قوة وسرعة تستطيعوا ركل الكرة اليوم. ماذا تتذكرون حول ركل الكرة.

● إننى أرى البعض يستخدم الأرجحة الخلفية الكبيرة. . . . . وأرى البعض خلال تنفيذهم لمتابعة عالية بالقدم. . . . . أى جزء من الكرة تضربونه؟ هل تشعرون بأقدامكم قوية ومشدودة أثناء ركل الكرة؟ . . . . إلخ.

● سوف نرى إذا ما كان بإمكان كل منكم أن يأخذ ثلاث خطوات قبل أن يركل الكرة. فكروا فى كيفية تنفيذ ذلك بطريقة تبقى على أن تكون الخطوة ملاصقة للكرة قبل الركل تماماً. (اسمحي بخمس دقائق للتطبيق).

● هيا تعالوا هنا واجلسوا. . . . اليوم سوف تطبقون ركل الكرة بالقدم مباشرة التى يدرجها فى اتجاهكم فرد آخر (انها تسمى «الركلة الأرضية المباشرة»). هل بإمكانكما يا «حسن»، ويا «مها» أن تأتيا إلى هنا؟

«حسن» خذ الكرة ودحرجها برفق إلى «مها». ماذا ستفعل «مها» إذا لم تأتي الكرة قدمها الراكلة مباشرة؟ (سوف تحرك جسمها كى تصبح على نفس خط سير الكرة). هل أنتم مستعدان؟ دحرج الكرة... (علقى على ما حدث)... هل هذا واضح. هيا نطبق جميعا ذلك... مستعدون؟ لنبدأ (اجعلى كل طفل يؤدي مرتين ثم بعد ذلك اجعلى الطفلين يتبادلا الأداء).

● (قد يعمل الأطفال فى ثنائيات أو ثلاثيات باستخدام كرة واحدة. من الأهمية مراجعة الأمان بالعلاقة مع الفراغات المتاحة بين المجموعات. يمكن أن يتراوح زمن التطبيق ما بين ٤ : ٦ دقائق).

● مع كل طفل أن يأخذ كرة ويأتى ليجلس هنا. فى هذه المرة سوف نؤدى الركلة الطائرة المباشرة. إن هذه الركلة تعنى ركلة الكرة وهى فى الهواء مباشرة قبل أن تلامس وحينئذ ركلتها قبل أن تخط الأرض فهذه الركلة تسمى «الركلة الطائرة المباشرة».

● تأكدوا أنكم تمسكون الكرة بانخفاض كاف عند إسقاطها. هل أنتم تسقطون الكرة أم ترمونها فى الهواء؟ أى جزء من القدم سوف يضرب الكرة؟ هل ستتابعون الركل بالقدم؟ هل أقدامكم مشدودة؟ هيا نرى إذا ما كان بإمكانكم خبط الكرة فى الحائط بركلها ركلة طائرة مباشرة عند سقوط الكرة من أيديكم. مستعدون؟ هيا نفذ... (هل بإمكانكم ركل الكرة فوق الحبل).

### سادسا: المراجعة

● ماذا نسمى إسقاط الكرة من اليد وركلها قبل أن تلامس الأرض؟ (ركلة طائرة مباشرة).

● ماذا فعلتموه اليوم من أشياء جعلت الكرة تعلقو عالياً فى السماء؟

● أين يجب أن تنظروا حينما تحاولون ركل كرة متدحرجة؟ (إلى الكرة).