

المرفقة

ات

مرفق (١)
أسماء السادة الخبراء والمتخصصين
فى مجال المناهج و طرق التدريس و الهوى

مرفق (١)
قائمة بأسماء السادة الخبراء الذين تم الاستعانة بهم فى البحث
فى مجال طرق التدريس و الهوكى

م	الاسم	الوظيفة
١	د / اميرة باسم هانى	مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .
٢	ا.د / ايمن عبد الفتاح الباسطى	استاذ بقسم نظريات وتطبيقات العاب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق.
٣	ا.د / دلال على حسن	استاذ كرة السلة المتفرغ بقسم المناهج و طرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .
٤	د/ سمير شعبان حسونة	مدرس بقسم تدريب الالعاب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية .
٥	ا.د / صفاء محمد الغرباوى	استاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج و طرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
٦	ا.د / مرعى حسين مرعى	استاذ تدريب الهوكى بقسم تدريب الالعاب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ومدرّب الفريق القومى الاول للهوكى .
٧	ا.د / فوزى السيد قادوس	استاذ العاب المضرب المتفرغ بقسم تدريب الالعاب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية .
٨	ا.م.د / مها ابراهيم احمد	استاذ مساعد تنس بقسم المناهج و طرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
٩	د / نسرین محمد عاشور	مدرس بقسم المناهج و طرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية.
١٠	ا.د / نسیمة محمود والى	استاذ الكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج و طرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .

ملاحظة : تم ترتيب أسماء السادة الخبراء أبجديا.

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الهوكى
لتحديد أهم الاختبارات التى تقيس القدرات البدنية المرتبطة بالهوكى

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي خبراء الهوكي
حول تحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية المرتبطة بالهوكي
لطلبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم)

تقوم الباحثة / رانيا ابراهيم خميس عبدالجواد ببحث للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية متباينة الأشكال على تعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكي "

وقد اختارت الباحثة مجموعة من الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية المرتبطة بالهوكي وبرجاء التكرم بتحديد أهم الاختبارات التي تقيس هذه القدرات البدنية وذلك من خلال وضع علامة تفيد بموافقة سيادتكم على الاختبار المناسب .
وذلك اعتماداً على معلوماتكم التي سيكون لها أكبر الأثر في هذا البحث .

وتتقدم الباحثة بوافر الشكر لمعاونتكم لها .

الباحثة
رانيا ابراهيم خميس

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
القوة العضلية	* الإختبار الأول : قوة القبضة باستخدام جهاز ديناموميتر القبضة . * الغرض من الإختبار : قياس قوة القبضة العضلات المنتهية للأصابع . * الأدوات : جهاز ديناموميتر . * طريقة الأداء: - تمسك الطالبة جهاز الديناموميتر بقبضة يديها . - تقوم الطالبة بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة اخراج أقصى قوة ممكنة . - يجب على الطالبة الا تلمس باليدين أي جزء من جسمها أو أي شيء خارجي . * حساب الدرجات : تعطي لكل طالبة محاولتين وتحسب أفضل محاولة منها .		
	* الإختبار الثاني : اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام جهاز الديناموميتر . * الغرض من الإختبار : قياس قوة العضلات الماددة (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر) * الأدوات : جهاز الديناموميتر . * طريقة الأداء: - تتخذ الطالبة وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر ثم تقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل لتقبض على البار الحديدي باليدين . - تعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن الطالبة من الشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين . - عند اعطاء إشارة البدء تقوم الطالبة بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لاجراج أقصى قوة ممكنة . * حساب الدرجات : تعطي لكل طالبة محاولتين متتاليتين، تحسب لها أفضل نتيجة مقربة إلى أقرب نصف كجم . * ملاحظات : - يجب الإحتفاظ بالركبتين مفردتين ، القدمين على قاعدة الديناموميتر . القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج . - يجب أن تكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة.		

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
القوة العضلية	* الاختبار الثالث : قوة العضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر . * الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الرجلين . * الأدوات : جهاز الديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف به مدرج مثبت به سلسلة حديدية طالها ٦٠ سم تقريباً تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠-٥٥ سم . * طريقة الأداء : - يثبت الديناموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديدي . - يلف حزام عريض من الجلد حول وسط الطالبة بطريقة تمكنها من ربط طرفيه في نهايتي البار الحديدي . - تأخذ الطالبة وضع الوقوف على القاعدة ، ثم تقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهر اليدين للخارج . - تقوم الطالبة بثني الرجلين قليلاً حتى تصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط الحديدي والطالبة في هذا الوضع . - عند إعطاء إشارة البدء تقوم الطالبة بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة . * حساب الدرجات : يعطي لكل طالبة محاولتين متتاليتين ، وتحسب لها نتائج أفضل محاولة مقربة إلى أقرب نصف كجم . * ملاحظات : - يجب على الطالبة المحافظة على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة متعامدة على الأرض . - عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف . - يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .		

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
القدرة القوة المميزة بالسرعة للذراعين	*الاختبار الأول : رمي كرة طبية لأبعد مسافة . * الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين . * الأدوات : - منطقة فضاء مستوية بطول ٥٠ م أو في ملعب كرة قدم . - تحديد منطقة الاقتراب بخطين متوازيين المسافة بين الخطين ٤.٥ م. - يمكن تحديد خط موازي لخط البدء على بعد مناسب منه لتسهيل عملية القياس . - شريط قياس كرة طبية . * طريقة الأداء : - تقف الطالبة عند خط البداية ممسكة بالكرة الطبية (يد واحدة). - تتحرك الطالبة في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود ٤.٥ م وعندما تصل إلى الخط تدفع الكرة للأمام بحيث تكون في خط مستقيم ولا تتعدى خط الاقتراب . * حساب الدرجات : - لكل طالبة ثلاث محاولات متتالية. - في حالة الأداء الخاطئ تعتبر المحاولة قد تمت . - تحتسب للطالبة مسافة أفضل محاولة .		
القدرة القوة المميزة بالسرعة للرجلين	*الاختبار الثاني : اختبار الوثب العمودي لسارجنت . * الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين من الوثب العمودي لأعلى . * الأدوات : - لوحة من الخشب "سبورة" عرضها ٠.٥ م وطولها ١.٥ م ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم. - حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن ٣.٦٠ م . - قطع طباشير مسحوق جير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة تقوم بها الطالبة . - يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم . * طريقة الأداء : - تمسك الطالبة قطعة من الطباشير ثم تقف مواجهه للوجه وتمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكنه وتحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاصقة الكعبين للأرض . - تقف الطالبة مواجهه للوجه بالجانب بحيث تكون القدمين على خط ٣٠ سم . - تقوم الطالبة بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة . - تقوم الطالبة بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث تقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة في أعلى نقطة تصل إليها . * حساب الدرجات : الدرجة هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي تصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي تصل إليها نتيجة الوثب لأعلى فضربه لأقرب اسم .		

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
القدرة القوة المميزة بالسرعة للرجلين	* الاختبار الثالث : اختبار الوثب العريض من الثبات . * الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام . * الأدوات : - مكان مناسب للوثب بعرض ١.٥ م وبطول ٣.٥ م ويراعى أن يكون المكان مسنود خالي من العوائق . - شريط قياس وقطع طباشير ملونة . - يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينها وبين خط الارتقاء . * طريقة الأداء : - تقف الطالبة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ، بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج . - تبدأ الطالبة بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ثم تقوم بالوثب للأمام قليلاً ثم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة ، وعن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام . * حساب الدرجات : لكل طالبة محاولتين متتاليتين وتحسب لها درجة أفضل محاولة . يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط . - تقاس كل محاولة لأقرب ١ سم .		

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
التحمل العضلي	* الاختبار الأول : اختبار رفع الرجلين عالياً * الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي الثابت للعضلات القابضة للبطن والمنشئية للجذع . * طريقة الأداء: تقوم الطالبة باتخاذ وضع الرقود على الظهر مع وضع اليدين خلف الرأس وضم الرجلين معاً عالياً ؛ بوصات فوق سطح الأرض والثبات في هذا الوضع أطول فترة ممكنة . حساب الدرجات : - يبدأ حساب الزمن بمجرد أن تتخذ الطالبة وضع الثبات "رفع الرجلين عالياً" - يتوقف حساب الزمن عند ابتعاد القدمين عن بعضهما أو عند الهبوط بالرجلين أسفل أو الارتفاع بهما عالياً . - لكل طالبة محاولة واحدة . - درجة الطالبة هي عدد الثواني التي تسجلها الطالبة عند الاحتفاظ بوضع الأداء الصحيح.		

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
السرعة الانتقالية	* الاختبار الأول : اختبار العدو ٣٠م من البدء العالي . * الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى . * الأدوات : ملعب كرة يد أو أرض مستوية ، ساعة إيقاف ، خط للبدائية ، خط للنهاية ، المسافة بينهما ٢٠م. * طريقة الأداء : - تتخذ الطالبة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدائية ، وعند إعطاء إشارة البدء تجري الطالبة بأقصى سرعة ممكنة حتى تقطع خط النهاية . * حساب الدرجات : يحتسب الزمن من بداية إعطاء إشارة وحتى تقطع الطالبة خط النهاية لأقرب ١٠/١ ثانية .		
السرعة الانتقالية	* الاختبار الثاني : اختبار العدو (٣٠م) بأقصى سرعة من بداية ثابتة من البدء الطائر. * الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى الانتقالية . * الأدوات : ملعب كرة يد أو أرض مستوية ، ساعة إيقاف ، خط البدائية وخط النهاية المسافة بينهما (٣٠م). * طريقة الأداء : تتخذ الطالبة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدائية وعند إعطاء إشارة البدء تجري الطالبة بأقصى سرعة ممكنة حتى تقطع خط النهاية . * حساب الدرجات : يحتسب الزمن من البداية اعطى إشارة البدء وحتى تقطع الطالبة خط النهاية لأقرب ١٠/١ من الثانية .		
السرعة الانتقالية	* الاختبار الثالث : اختبار العدو (٤٠م) بأقصى سرعة من بداية ثابتة من البدء العالي. * الغرض من الاختبار : قياس السرعة القصوى . * الأدوات : ملعب كرة يد أو أرض مستوية ، ساعة إيقاف ، خط البدائية وخط النهاية المسافة بينهما (٤٠م). * طريقة الأداء : تتخذ الطالبة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدائية وعند إعطاء إشارة البدء تجري الطالبة بأقصى سرعة ممكنة حتى تقطع خط النهاية . * حساب الدرجات : يحتسب الزمن من بداية إعطاء إشارة البدء وحتى تقطع الطالبة خط النهاية لأقرب ١٠/١ من الثانية .		

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
الرشاقة	* الاختبار الأول : اختبار الجري الزجزاجي. * الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تغيير الإتجاه أثناء الجري . * الأدوات : - شريط قياس ، ساعة إيقاف ، مضرب هوكي ، عدد ٤ كراسي أو أقماع أو حواجز لألعاب القوى. - ميدان للجري أو أرض صلبة مسافة (٩م) وعرضه (٢م) . * طريقة الأداء : - يرسم خط للبداية طوله (١.٨٠م) وسمكه (٥سم) . - توضع ٤ حواجز أو أقماع أو كراسي في مواجهة خط البداية بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد (٣.٦٠م) من هذا الخط والمسافة بي كل حاجز (١.٨٠م) . - تحدد نقطتين عند طرفي خط البداية ولتكن هاتين النقطتين (أ،ب). - تقوم الطالبة باتخاذ وضع الاستعداد من البدء العالي ممسكاً بمضرب الهوكي خلف خط البداية وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ). - عند إعطاء الطالبة إشارة البدء تبدأ الطالبة بالجري بين الحواجز على شكل (8) ثم تدور الطالبة حول الحاجز الأخيرة، ثم تستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعندما تصل إلى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداية والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب). * التسجيل : تعطي درجة كل طالبة على الزمن التي استغرقتها في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائها إشارة البدء وحتى تقطع خط النهاية لأقرب ٠.١ من الثانية . * ملاحظات : - يضاف إلى الزمن الذي تستغرقه الطالبة ٠.١ من الثانية فقط عندما تلمس أي من الحواجز أو الأقماع أو الكراسي.		

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
المرونة	* الاختبار الأول : اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف . * الغرض من الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف . * الأدوات : مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة – مقعد سويدي ، تثبيت المقياس ، المسطرة بحافة المقعد بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد والنصف الآخر أسفل الحافة. * طريقة الأداء : - تتخذ الطالبة وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملامستين لجانب المقياس .		

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
المرونة	- تقوم الطالبة بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع تحاول الطالبة ثني الجذع لأقصى مدى بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس. - تؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة . - تؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين . - يكون ثني الجذع لأسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لأسفل . - تعطى للطالبة محاولتين. * حساب الدرجات : درجة الطالبة هي أفضل نقطة على مستوى المقياس تصل إليها من وضع ثني الجذع أماماً أسفل.		
التحمل الدوري التنفسي	* الاختبار الأول : اختبار الجري المكوكي ٥٥×٥ متر * الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي . * الأدوات : - أرض مستوية . - يرسم خطان من الجير طول الخط ٢ متر بحيث تكون المسافة بين الخطين ٥٥م. - توضع راية في منتصف كل خط وبارتفاع لا يقل عن ٤٠ سم . - ساعة إيقاف . * طريقة الأداء: - تتخذ الطالبة وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن الخط (أ) في وضع البدء العالي وعند إعطاء إشارة البدء تقوم بالجري نحو الراية الثانية (ب) للدوران حول الراية الأولى (أ) وهكذا تستمر الطالبة في قطع المسافة ذهاباً وإياباً بين الخطين خمس مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند خط النهاية (ب). - تعطى لكل طالبة محاولة واحدة فقط. * حساب الدرجات : يسجل الزمن الذي تستغرقه الطالبة في قطع المسافة بين الخطين ذهاباً وإياباً خمس مرات لأقرب ١/١٠ من الثانية .		
	* الاختبار الثاني : اختبار الجري ٤٠٠م . * الغرض من الاختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي . * الأدوات : ساعة إيقاف ، منطقة فناء أو مضمار لألعاب القوى ٤٠٠م . * طريقة الأداء: ننخذ كل ٤ طالبات وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي وعند إعطاء الحكم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعو مضمار ألعاب القوى ٤٠٠م "دورة واحدة" كل في حارته . * حساب الدرجات : يسجل الزمن الذي تستغرقه كل طالبة عند إعطاء إشارة البدء حتى خط النهاية بالتواني لأقرب ١/١٠ من الثانية.		

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
التحمل الدوري التنفسي	* الاختبار الثالث: اختبار الجري والمشي ٨٠٠ متراً. * الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي . * الأدوات: ساعة إيقاف ، منطقة فناء أو مضمار ألعاب قوى ٤٠٠ م . * طريقة الأداء: تتخذ كل طابلات وضع الاستعداد خلف خط البداية في وضع البدء العالي وعند إعطاء الحكم إشارة البدء ينطلقون بأقصى سرعة ممكنة ليقطعوا مضمار ألعاب القوى ٤٠٠ م (دورتين) كلا في حارته . * حساب الدرجات: يسجل الزمن الذي تستغرقه كل طالبة عند إعطاء إشارة البدء حتى خط النهاية بالثواني لأقرب ١٠/١ ث.		

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
الدقة	* الاختبار الأول: - اختبار التصويب بالمضرب على المستطيلات المتداخلة. * الغرض من الاختبار: قياس دقة الأداء . * الأدوات: ٥ كرات هوكي ، حائط أمامه أرض ممهدة موضح على الحائط الرسم. * طريقة الأداء: تقف الطالبة خلف خط البداية ثم تقوم بالتصويب الكرات الخمس واحدة تلي الأخرى على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير بأي مهارة من مهارات الهوكي الأرضية . * حساب الدرجات: - إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) تحتسب لها ٣ درجات. - إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) تحتسب لها درجتان . - إذا أصابت الكرة المستطيل الأكبر (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) تحتسب لها درجة واحدة. - إذا جاءت الكرة خارج التقسيم كله تحسب لها صفر.		
التوافق	* الاختبار الأول: اختبار نط الحبل * الغرض من الاختبار: قياس التوافق . * الأدوات: حبل طويل ٢٤ بوصة بحيث يعقد من الطرفين على أن يكون المسافة بين العقدتين ١٦ بوصة ويترك مسافة ٤ بوصة خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل . * طريقة الأداء: تسمك الطالبة بالحبل من الأماكن المحددة وتقوم بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر من أمام وأسفل القدمين ويكرر العمل ٥ مرات.		

القدرة البدنية	الاختبارات	أوافق	لا أوافق
تابع التوافق	* الاختبار الثاني : اختبار رمي و استقبال الكرات على الحائط . * الغرض من الاختبار : قياس التوافق . * الأدوات : حائط له ارتداد - ٢٠ كرة تنس - خط للرمي يبعد (٥م) عن الحائط. * طريقة الأداء: تقف الطالبة خلف خط الرمي ومواجهه للحائط ، وتقوم برمي الكرات واستقبالها تبعاً للأسلوب التالي : ١- رمي ٥ كرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد . ٢- رمي ٥ كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى . ٣- رمي ٥ كرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد . ٤- رمي ٥ كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى . ويجب على الطالبة رمي الكرة مباشرة الى الحائط واستقبالها قبل أن تسقط على الأرض. * حساب الدرجات : - يحتسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية المقررة . - تعتبر الدرجة العظمى من عشرين درجة .		
	* الاختبار الثالث : اختبار الحبو على شكل (8) . * الغرض من الاختبار: قياس التوافق الكلي لأجزاء الجسم . * الأدوات : كرسيان المسافة بينهما (٥م) ، ساعة إيقاف . * طريقة الأداء : تتخذ الطالبة وضع الحبو بجانب أحد الكرسيين عند سماع إشارة البدء تقوم الطالبة بالحبو على القدمين واليدين على أن تكون الحركة على شكل 8 تستمر في الأداء الى أن يتم أربع دورات . * حساب الدرجات : تحتسب للطالبة الزمن الذي تقطع فيه الأربع دورات . * ملاحظات : ١- الدورة تنتهي في المكان الذي بدأت منه الطالبة الاختبار. ٢- يجب اتباع خط السير المحدد. ٣- يجب عدم لمس الكرسي أثناء الحبو.		
التوازن	* الاختبار الأول : اختبار الوقوف على مشط القدم . * الأدوات : ساعة إيقاف . * طريقة الأداء : - تتخذ الطالبة وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم رجل الإرتقاء ثم تقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحررة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي تقف عليها وتقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط. - عند اعطاء إشارة البدء تقوم الطالبة برفع عقبها عن الأرض وتحفظ		

الاختبارات	أوافق	لا أوافق	القدرة البدنية
بتوازنها لأكبر فترة ممكنة دون أن تحرك أطراف قدمها عن موضعها أو تلمس عقبها الأرض . - يجب أن يؤدي الاختبار بدون حذاء ، ويجب الاحتفاظ بثبات اليد في الوسط . - تنتهي فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم . - لكل طالبة ثلاث محاولات تحتسب أفضلها . * حساب الدرجات : يحتسب للطالبة أفضل زمن للمحاولات الثلاث وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقدان التوازن .			التوازن

مرفق (٣)

الصورة النهائية لاختبارات القدرات البدنية

*** الإختبار الأول : قوة القبضة باستخدام جهاز ديناموميتر القبضة .**

*** الغرض من الإختبار :** قياس قوة القبضة العضلات المنتننية للأصابع .

*** الأدوات :** جهاز ديناموميتر .

*** طريقة الأداء :**

- تمسك الطالبة جهاز الديناموميتر بقبضة يديها .
- تقوم الطالبة بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة اخراج أقصى قوة ممكنة .
- يجب على الطالبة الاتمسك باليدين أي جزء من جسمها أو أي شيء خارجي .

*** حساب الدرجات :**

تعطي لكل طالبة محاولتين وتحسب أفضل محاولة منها .

*** الإختبار الثاني: رمي كرة طبية لأبعد مسافة .**

*** الغرض من الإختبار :** قياس القدرة العضلية للذراعين .

*** الأدوات :**

- منطقة فضاء مستوية بطول ٥٠ م أو في ملعب كرة قدم .
- تحديد منطقة الاقتراب بخطين متوازيين المسافة بين الخطين ٤.٥ م .
- يمكن تحديد خط موازي لخط البدء على بعد مناسب منه لتسهيل عملية القياس .
- شريط قياس كرة طبية .

*** طريقة الأداء :**

- تقف الطالبة عند خط البداية ممسكة بالكرة الطبية (يد واحدة) .
- تتحرك الطالبة في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود ٤.٥ م وعندما تصل إلى الخط تدفع الكرة للأمام بحيث تكون في خط مستقيم ولا تتعدى خط الاقتراب .

*** حساب الدرجات :**

- لكل طالبة ثلاث محاولات متتالية .
- في حالة الأداء الخاطئ تعتبر المحاولة قد تمت .
- تحتسب للطالبة مسافة أفضل محاولة .

*** الإختبار الثالث : اختبار الوثب العمودي لسارجنت .**

*** الغرض من الإختبار :** قياس القدرة العضلية للرجلين من الوثب العمودي لأعلى .

*** الأدوات :**

- لوحة من الخشب "سبورة" عرضها ٠.٥ م وطولها ١.٥ م ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢ سم .
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن ٣.٦٠ م .
- قطع طباشير مسحوق جبر ، قطعة من القماش لمسح علامات الجبر بعد قراءة كل محاولة تقوم بها الطالبة .
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠ سم .

*** طريقة الأداء :**

- تمسك الطالبة قطعة من الطباشير ثم تقف مواجهه للوجه وتمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكنه وتحدد علامة بالطباشير على اللوحة مع ملاصقة الكعبين للأرض .
- تقف الطالبة مواجهه للوجه بالجانب بحيث تكون القدمين على خط ٣٠ سم .
- تقوم الطالبة بمرجة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة .
- تقوم الطالبة بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث تقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة في أعلى نقطة تصل إليها .

*** حساب الدرجات :**

الدرجة هي عدد السننيمترات بين الخط الذي تصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي تصل إليها نتيجة الوثب لأعلى فضربه لأقرب اسم .

*** الاختبار الرابع: اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي .**

*** الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى .**

*** الأدوات: ملعب كرة يد أو أرض مستوية ، ساعة إيقاف ، خط للبداء ، خط للنهاية ، المسافة بينهما ٢٠ م.**

*** طريقة الأداء:**

- تتخذ الطالبة وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداء ، وعند إعطاء إشارة البدء تجري الطالبة بأقصى سرعة ممكنة حتى تقطع خط النهاية .

*** حساب الدرجات:**

يحتسب الزمن من بداية إعطاء إشارة وحتى تقطع الطالبة خط النهاية لأقرب ١/١٠ ثانية .

*** الاختبار الخامس: اختبار الجري الزجراجي.**

*** الغرض من الاختبار: قياس القدرة على تغيير الإتجاه أثناء الجري (الرشاقة).**

*** الأدوات:**

- شريط قياس ، ساعة إيقاف ، مضرب هوكي ، عدد ٤ كراسي أو أقماع أو حواجز لألعاب القوى.

- ميدان للجري أو أرض صلبة مسافة (٩م) وعرضه (٢م) .

*** طريقة الأداء:**

- يرسم خط للبداء طوله (٨٠.١م) وسمكه (٥سم) .

- توضع ٤ حواجز أو أقماع أو كراسي في مواجهه خط البداء بحيث يكون الحاجز الأول منها على بعد (٣.٦٠م) من هذا الخط والمسافة بي كل حاجز (٨٠.١م) .

- تحدد نقطتين عند طريقة خط البداء ولتكن هاتين النقطتين (أ،ب) .

- تقوم الطالبة باتخاذ وضع الاستعداد من البدء العالي ممسكاً بمضرب الهوكي خلف خط البداء وعند الطرف الأيمن للخط عند النقطة (أ) .

- عند إعطاء الطالبة إشارة البدء تبدأ الطالبة بالجري بين الحواجز على شكل (8) ثم تدور الطالبة حول الحاجز الأخيرة، ثم تستمر في الجري بين الحواجز بنفس الطريقة السابقة وعندما تصل الى الحاجز الأول ينطلق منه ليقطع خط البداء والنهاية عند الطرف الآخر عند النقطة (ب) .

*** التسجيل:** تعطي درجة كل طالبة على الزمن التي استغرقتها في أداء الاختبار منذ لحظة إعطائها إشارة البدء وحتى تقطع خط النهاية لأقرب ٠.١ من الثانية .

*** ملاحظات:** يضاف إلى الزمن الذي تستغرقه الطالبة ٠.١ من الثانية فقط عندما تلمس أي من الحواجز أو الأقماع أو الكراسي

*** الاختبار السادس: اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف .**

*** الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .**

*** الأدوات:**

مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة – مقعد سويدي ، تثبيت المقياس ، المسطرة بحافة المقعد بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد والمنتصف الآخر أسفل الحافة .

*** طريقة الأداء:**

- تتخذ الطالبة وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملاصقتين لجانب المقياس .

- تقوم الطالبة بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع تحاول الطالبة ثني الجذع لأقصى مدى بقوة وببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .

- تؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة .

- تؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين .

- يكون ثني الجذع لأسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لأسفل .

- تعطى للطالبة محاولتين .

*** حساب الدرجات:**

درجة الطالبة هي أفضل نقطة على مستوى المقياس تصل إليها من وضع ثني الجذع أماماً أسفل .

*** الاختبار السابع: اختبار التصويب بالمضرب على المستطيلات المتداخلة.**

*** الغرض من الاختبار: قياس دقة الأداء .**

*** الأدوات : ٥ كرات هوكي ، حائط أمامه أرض ممهدة موضح على الحائط الرسم.**

*** طريقة الأداء :**

تقف الطالبة خلف خط البداية ثم تقوم بالتصويب الكرات الخمس واحدة تلي الأخرى على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير بأي مهارة من مهارات الهوكي الأرضية .

*** حساب الدرجات :**

- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) تحتسب لها ٣ درجات.
- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) تحتسب لها درجتان .
- إذا أصابت الكرة المستطيل الأكبر (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) تحتسب لها درجة واحدة.
- إذا جاءت الكرة خارج التقسيم كله تحسب لها صفر.

*** الاختبار الثامن : اختبار رمي و استقبال الكرات على الحائط .**

*** الغرض من الاختبار : قياس التوافق .**

*** الأدوات :** حائط له ارتداد - ٢٠ كرة تنس - خط للرمي يبعد (٥م) عن الحائط.

*** طريقة الأداء:** تقف الطالبة خلف خط الرمي ومواجهه للحائط ، وتقوم برمي الكرات واستقبالها تبعاً للأسلوب التالي:

- ١- رمي ٥ كرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد .
 - ٢- رمي ٥ كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى .
 - ٣- رمي ٥ كرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد .
 - ٤- رمي ٥ كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى .
- ويجب على الطالبة رمي الكرة مباشرة الى الحائط واستقبالها قبل أن تسقط على الأرض.

*** حساب الدرجات :**

- يحتسب درجة لكل محاولة صحيحة من العشرين رمية المقررة .
- تعتبر الدرجة العظمى من عشرين درجة .

مرفق (٤)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الاستمارة المقننة
لقياس شكل الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية في الهوكي لطالبات
الفرقة الدراسية الثالثة (شعبة تعليم)

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول استمارة تقييم شكل الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية في الهوكي
لطلبات الفرقة الدراسية الثالثة (شعبة تعليم)

تقوم الباحثة / رانيا ابراهيم خميس عبدالجواد ببحث للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية
وموضوعها :

" تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية متباينة الأشكال على تعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكي "
قد قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم شكل الأداء المهارى للمهارات الأساسية في الهوكي (قيد البحث)
والمرجو من سيادتكم الاطلاع عليها وإبداء أرائكم ومقترحاتكم وذلك اعتماداً على معلوماتكم التي سيكون لها أكبر
الأثر في هذا البحث .

وتتقدم الباحثة بوافر الشكر لمعاونتكم لها .

الباحثة
رانيا ابراهيم خميس

* استمارة تقييم شكل الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية فى الهوكي (قيد البحث)

Loose Dribble - مهارة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة

المرحلة الأساسية للمهارة	وصف الأداء الفني للمهارة	شكل المهارة الحركية	الدرجة المعيارية للأداء	درجة أداء الطالبة
أ - المرحلة التمهيدية وتشمل (وقفة الاستعداد)	- تمسك العصا بنفس الطريقة المتبعة عند القيام بدفع الكرة. - توضع الكرة أمام الطالبة فى المنتصف وليست عن اليمين - لامكان السيطرة عليها ولا مكان رؤية ما يحدث عن يساره . - تفتح القدمين ويثنى الجذع والركبتان قليلاً للسيطرة على الكرة .		١ ١ ١	
ب- المرحلة الأساسية وتشمل (الأداء الفعلي للمهارة)	- تبدأ المحاورة بالكرة بدفعه قصيرة جهة اليسار و اماما بالوجه المسطح للمضرب . - التقدم بالقدم اليسرى للامام . - ثم يبدأ التقدم بالقدم اليمنى بدفع الكرة جهة اليمين دفعة قصيرة بالعصا المعكوسة - وذلك بلف مفصل اليد اليسرى للخارج جهة اليسار حيث يتجه طرف العصا السفلي نحو الأرض وتكون اليد اليمنى حلقة حول العصا .		١ ١ ١ ١	
ج- المرحلة النهائية وتشمل (المتابعة)	- تكرر الدفعات يسارا للامام بالوجه المسطح ثم يسارا بالعصا المعكوسة مع ارتخاء مفصل اليد اليمنى . - تستخدم خطوات القدمين بالتبادل للتقدم للامام - اتجاه النظر موزع نحو الكرة والملاعب وتستخدم الرؤية الجانبية لاستكشاف طريق للطالبة .		١ ١ ١	
	مجموع الدرجة الكلية		١٠ درجات	

The Reverse Hit - مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب

المرحلة الأساسية للمهارة	وصف الأداء الفني للمهارة	شكل المهارة الحركية	الدرجة المعيارية للأداء	درجة أداء الطالبة
المرحلة التمهيدية وتشمل (وقفة الاستعداد)	- تقف الطالبة جانباً بحيث يشير كتفها الأيمن إلى المكان الذي مراد ان تصل الكرة إليه. - تفتح القدمين بإتساع الحوض أو على حسب راحة اللاعب وتتقدم القدم اليمنى أماماً واليسرى خلفاً. - يميل الجذع قليلاً للأمام مع انثناء خفيف في الركبتين. - اليد اليسرى تقبض من أعلى العصا واليمنى أسفلها وتبعد عنها مسافة قبضة يد تقريباً والكرة أقرب إلى القدم اليمنى و إلى الأمام قليلاً .		١ ١ ١ ١	
المرحلة الأساسية وتشمل (الأداء الفعلي للمهارة)	- تتحرك العصا ناحية اليسار وتقوم رسغ اليد اليسرى بلف العصا يساراً لكي تشير وجهها المسطح للناحية اليمنى. - و طرفها السفلي لناحية جسم الطالبة وتكون اليد اليمنى حلقة حول العصا . - تتأرجح العصا أرجحة جانبية ثم أرجحة أمامية - تضرب الكرة بالطرف السفلي للوجه المسطح للعصا .		١ ١ ١ ١	
المرحلة النهائية وتشمل (المتابعة)	- في الحركة التكميلية بعد ضرب الكرة تتأرجح العصا أماماً ، ويميل الجسم أكثر على القدم اليمنى . - مراعاة ألا يتخطى المضرب مستوى ارتفاع الكتف الأيمن ويشير الوجه المسطح للمضرب إلى أعلى .		١ ١	
	مجموع الدرجة الكلية		١٠ درجات	

- مهارة نظر الكرة : The Flick

المرحلة الأساسية للمهارة	وصف الأداء الفني للمهارة	شكل المهارة الحركية	الدرجة المعيارية للأداء	درجة أداء الطالبية
المرحلة التمهيديّة وتشمل (وقفّة الاستعداد)	- تقف الطالبية ممسكة بالعصا و المسافة بين اليدين من ٢-٣ قبضات يد تقريباً . - تفتح القدمين مسافة مناسبة باتساع الحوض وتتقدم الرجل اليسرى أماماً . - تنثني الركبتين قليلاً والارتكاز على الرجل اليمنى الخلفية مع وضع المضرب بجانب الكرة .		١ ١ ١	
المرحلة الأساسية وتشمل (الأداء الفعلي للمهارة)	- يتم عمل طعن (سوستة) على الرجل اليمنى للجانب لينتقل ثقل الجسم الأكبر ليقع عليها. - وأقصى إنحناء للمضرب بجانب الكرة ويصنع المضرب زاوية ٤٥ ° مع الأرض . - يميل بالمضرب لأقصى درجة ممكنة مع إتمام الحركة بواسطة التحكم بالقبضة اليسرى من أعلى المضرب . - بحيث يتحرك تقوس المضرب من أسفل الكرة لأعلى للوصول للمكان المحدد .		١ ١ ١ ١	
المرحلة النهائية وتشمل (المتابعة)	- تقوم حركة المتابعة للمضرب للكرة ويشير المضرب على المكان المراد وصول الكرة إليه . - مراعاة عدم ارتفاع المضرب بحيث ألا يتخطى ارتفاع الكتف ويكون الوجه المسطح للمضرب يشير إلى أعلى . - ثم تنقل القدم اليمنى الخلفية للأمام بأخذ خطوة للأمام للمحافظة على اتزان الطالبية .		١ ١ ١	
	مجموع الدرجة الكلية		١٠ درجات	

- مهارة دفع الكرة : The Push

المرحلة الأساسية للمهارة	وصف الأداء الفني للمهارة	شكل المهارة الحركية	الدرجة المعيارية للأداء	درجة أداء الطالبية
المرحلة التمهيديّة وتشمل (وقفّة الاستعداد)	- تقف الطالبية مواجه للمكان المراد توصيل الكرة إليه . - تفتح القدمين باتساع الحوض مع تقدم الرجل اليسرى للأمام . - تنثني الركبتين قليلاً بحيث يكون الارتكاز على الرجل اليمنى الخلفية أكثر والكرة أمام الجسم وإلى اليمين والمضرب على الأرض وملتصق بالوجه المسطح له بالكرة .		١ ١ ١	
المرحلة الأساسية وتشمل (الأداء الفعلي للمهارة)	- تتم الحركة بدفع قبضة اليد اليسرى من جسم الطالبية . - وبالتالي يتحرك تقوس المضرب من أسفل دافعاً الكرة للأمام في المسار المتجه إليه . - ينقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى الخلفية إلى القدم الأمامية اليسرى . - و تنتقل الكرة في الاتجاه المراد توصيل الكرة إليه .		١ ١ ١ ١	
المرحلة النهائية وتشمل (المتابعة)	- تقوم حركة المتابعة بالمضرب للكرة بحيث يشير المضرب إلى امكان المراد وصول الكرة إليه . - لا يتخطى ارتفاع الكتف ويكون الوجه المسطح للمضرب يشير إلى أعلى . - ثم تنقل القدم اليمنى الخلفية للأمام بأخذ خطوة لامتصاص القوة الكامنة في الجسم للمحافظة على إتزانه وعدم سقوطه على الأرض .		١ ١ ١	
	مجموعة الدرجات الكلية		١٠ درجات	

- مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب The Hit

المرحلة الأساسية للمهارة	وصف الأداء الفني للمهارة	شكل المهارة الحركية	الدرجة المعيارية للأداء	درجة أداء الطالبة
المرحلة التمهيدية وتشمل (وقفة الاستعداد)	- تقف الطالبة جانباً بحيث يشير كتفها الأيسر إلى المكان الذي ستصل إليه الكرة . - تفتح القدمين باتساع الحوض أو على حسب راحة الطالبة وتتقدم القدم اليسرى أماماً واليمنى خلفاً . - يميل الجذع قليلاً للأمام مع انثناء خفيف في الركبتين. - يقبض على المضرب باليد اليسرى من أعلى واليد اليمنى ولاصقة تماماً لليد اليسرى والكرة أمام مشط القدم اليسرى وللداخل قليلاً.		١ ١ ١ ١	
	- يمرجح المضرب إلى الجانب الأيمن مرجحة سريعة حتى يصل إلى مستوى الكتف . - وإنزال المضرب بسرعة وقوة على الكرة . - تضرب الكرة بالوجه المسطح للمضرب .		١ ١ ١	
	- تتم عمل المتابعة بالمضرب للكرة ويشير المضرب إلى المكان المراد وصول الكرة إليه . - مراعاة أن لا يتخطى المضرب ارتفاع الكتف الأيسر والوجه المسطح للمضرب يشير لأعلى . - التحكم في ذلك بثني مرفق الذراع الأيمن والأيسر في المتابعة .		١ ١ ١	
	مجموع الدرجة الكلية			١٠ درجات

- مهارة غرف الكرة The Scoop

المرحلة الأساسية للمهارة	وصف الأداء الفني للمهارة	شكل المهارة الحركية	الدرجة المعيارية للأداء	درجة أداء الطالبة
المرحلة التمهيدية وتشمل (وقفة الاستعداد)	- تقف الطالبة مواجهه للأمام في الاتجاه الذي سيتم فيه غرف الكرة . - يتم وضع القدم اليمنى أماماً في الاتجاه الذي سيتم فيه غرف الكرة كما تقوم الطالبة بثني الركبتين قليلاً والجذع مائلاً للأمام ثم توضع الكرة للامام و يسار القدم الامامية (اليمنى) . - يمسك المضرب بقبضة اليد اليسرى بحيث يكون الوجه المسطح للمضرب مواجه للأمام والمضرب مائل للخلف على الأرض بزاوية ٤٥ ° وتحت الكرة مباشرة والتي تكون موازية لمشط القدم اليمنى وداخل الجسم .		١ ١ ١	
	- تتم حركة غرف الكرة بواسطة عمل حركي من قبضة اليد اليسرى . - فتقوم القبضة اليمنى بمساعدة الذراع اليسرى بالضغط على العصا لأسفل الكرة . - ثم بسرعة يتغير الدفع بواسطة الذراعان . - وتكون لأعلى و للامام بقوة حتى تؤدي المهارة الغرض المطلوب منها .		١ ١ ١ ١	
	- تقوم حركة المتابعة بالمضرب للكرة ويشير المضرب على المكان المراد وصول الكرة إليه . - مراعاة عدم ارتفاع المضرب بحيث لا يتخطى ارتفاع الكتف ويكون الوجه المسطح للمضرب يشير إلى أعلى . - ثم تنتقل القدم اليسرى الخلفية للأمام بأخذ خطوة للأمام للمحافظة على اتزان الطالبة .		١ ١ ١	
	مجموع الدرجة الكلية			١٠ درجات

مرفق (٥)
نماذج من ورقة المعيار الخاصة بالمستويات الثلاثة
(المنخفض – المتوسط – المرتفع)

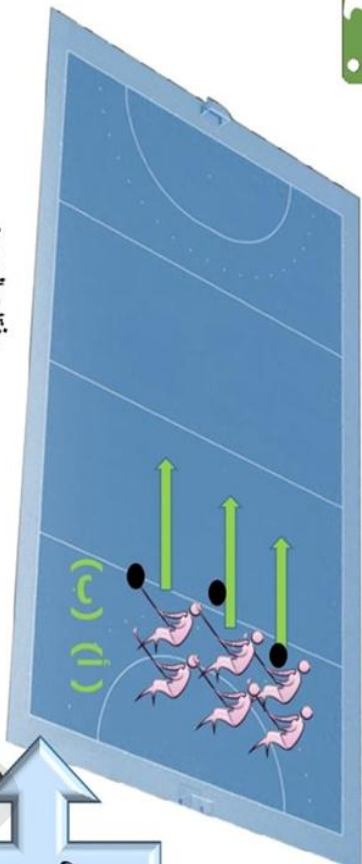


مهارة المحاور

التاريخ:

الإسم:

ورقة
المعلم



مفتاح الرسم:



النتائج عززت في الطلبة إلى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة المحاور

BAFEBPDRFS

الأمن والسلامة:

اعداد الباحثة:
رانيا ابراهيم
خميس
الشرف /
أ.د / صفاء محمد
الغرياني
أ.د / مرعي حسين
مرعي

1- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه .
2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
3- الالتزام بالتيكيتات والتنظيمات حفاظا على السلامة.



التكرار:

بالزمن: ٣٠

الأنواع:
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقمار

واجب حركي رقم (١) مهارة المحاور

تقف الطالبات في شكل صفين (أ، ب):
تقوم طالبات الصف (أ) بأداء محاور حتى منتصف الملعب ثم طالبات الصف (ب) ويكرر الأداء.

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاور

1- القبض على المضرب بقبضة السطح المفتوحة بليدين
2- لف المضرب بلف اليسرى والسماح للمضرب بالدوران
3- دفع الكرة جهة اليسار بدووجه المسطح للمضرب وجهة
اليمين بدووجه المعكوس للمضرب
4- التقدم بالكرة للأمام والنظر موجه للكرة والمضرب

المستوى المنخفض رقم (١)

ملاحظات هامة:

1- في حالة عدم استطاعة الطلبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
2- يمكن للطلبة الاستعانة بالمعلمة لاجلدية عن أي استفسار

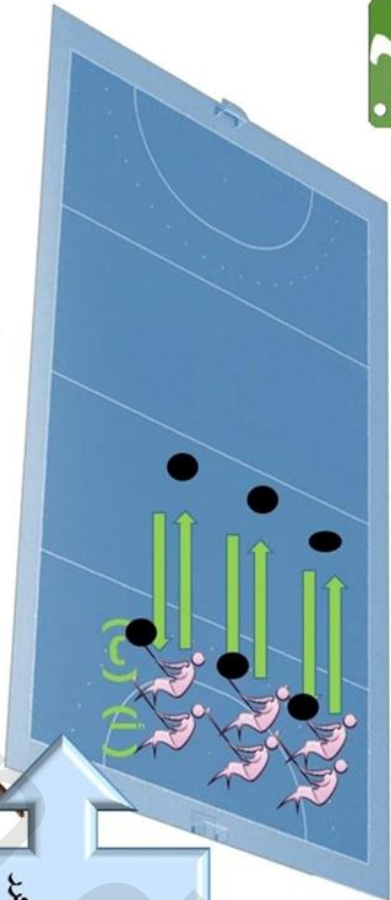


مهاراة المحاوراة

التاريخ:

الاسم:

ورقاعة
المعيار



مفتاح الرسم:



لاعب يجري بالكرة

الأنواع: مضارب هوكي- كرات هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (٢) مهارة المحاوراة

الأنواع: مضارب هوكي- كرات هوكي- أقماع

المستوى المنخفض رقم (٢)

أعداد الباحثين: رانيا إبراهيم خميس, أشرف / أ.د / صفاء محمد الفريادوي, أ.د / مريحي حسين مريحي

الأمن والسلامة: ١- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه. ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم. ٣- الالتزام بالمشكولات والتطبيقات حفاظا على السلامة.

ملاحظات عامة: ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق. ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار

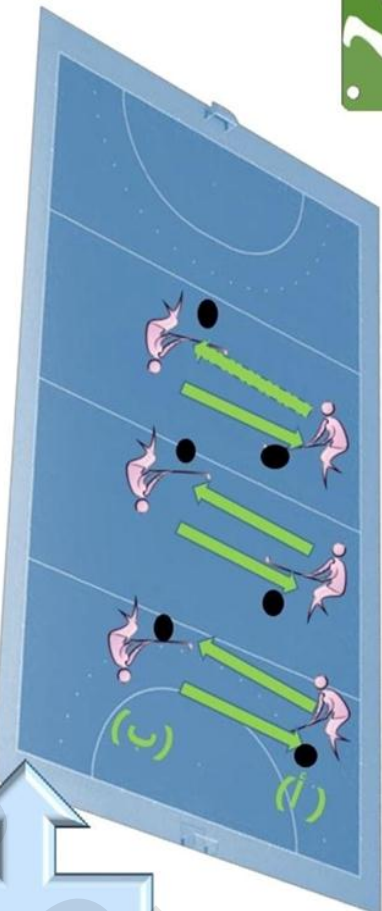


مهاراة المداوراة

التاريخ:

الاسم:

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:



اعداد الباحثة:

رانيا ابراهيم
خميس
اشرف /
أ.د / صفاء محمد
الغرياني
أ.د / مرعي حسين
مرعي

الأمن والسلامة:

- 1- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- 3- الالتزام بالتعليمات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

تكرري عزيزتي الطالبة



واجب حركي رقم (٣) مهارة المحاورة

تقف الطالبات في شكل صفين (أ) و (ب) والمسافة بينهما (٤م):
تقوم طالبات الصفين (أ) و (ب) ببناء المحاورة في نفس الوقت وتغيير الأماكن ، لتحل كل طالبة محل الأخرى ويكرر الأداء

الأصوات:
مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع
هوكي

أهم النقاط

انتهى عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة المحاورة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاورة

- 1- القبض على المضرب بقبضة السلام المقوية بإصبعين
- 2- لقب المضرب بطن اليسرى والمساح للمضرب بظفران يداخل اليد اليمنى
- 3- دفع الكرة جهة اليسار بلمحه المسطح للمضرب وجهة اليمن بلمحه المعكوف من المضرب
- 4- التمتع بلمحة للأقدام والنظر موجه للكرة والسحب

المستوى المنخفض رقم (٢)

ملاحظات عامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للأجوبة عن أي استفسار

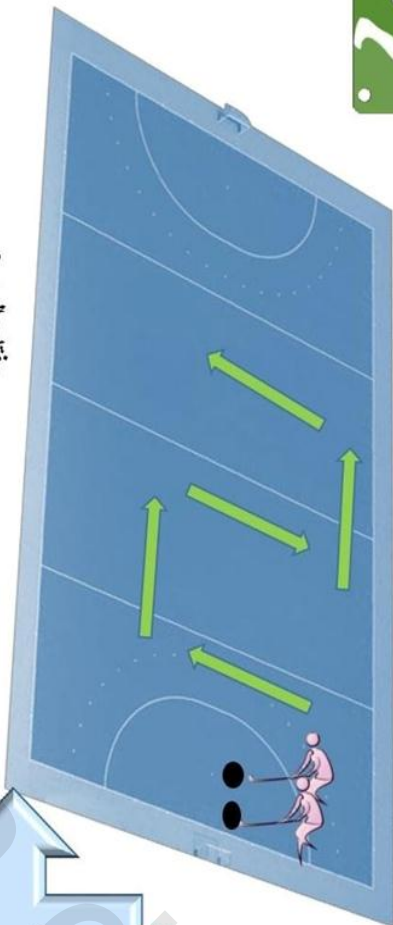


مهارة المحاوراة

التاريخ:

الإسم:

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:

لاعب / جري بالكرة

اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خميس

اشراف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة:

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .

٣- الالتزام بالتمهيلات والتوجيهات حفاظا على السلامة .

تفكرى عزيزتى الطالبة

BAKERBORGIS

التكرار:

بالزمن: ٣٠ اق

واجب حركى رقم (٤) مهارة المحاوراة

تقف الطالبات في شكل قاطرة:

تقوم طالبات القاطرة (١) بأداء المحاوراة على خطوط الملعب (خط ال ٢٥ في الأول - خط الجانب - خط المنتصف - خط الجانب - خط ال ٢٥ الثاني) ويكرر الأداء

أهم النقاط

النتهى عزيزتى الطالبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوراة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوراة

١- القبض على المضرب بقبضة السطح المفتوحة بليدين

٢- لف المضرب باليد اليسرى والسماح للمضرب بالدوران

٣- دفع الكرة جهة اليسار بالوجه المسطح للمضرب ووجه

٤- التقييم بفكرة للاشمام والتقدير بالكرة والسحب

المستوى المنخفض رقم (٤)

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركى عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار

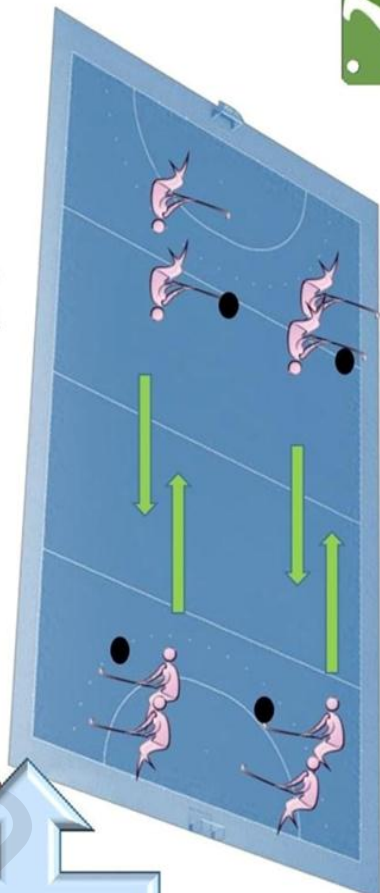


مهاراة المحاوراة

التاريخ:

الإسم:

ورقية
الممبار



مفتاح الرسم:



لاعب جري بالكرة

النتهى عزيزتى الطالبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوراة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوراة

- 1- القبض على المضرب بقوة السلام المفتوحة باليدين
- 2- لف المضرب ببلد اليسرى والسماح للمضرب بالمرور
- 3- دفع الكرة جهة اليسار بقوة المسطح المضرب وجهة اليمن بقوة المعكوس للمضرب
- 4- التعم بالكرة لاشم واللفز موجه للكرة والسحب

المستوى المنخفض رقم (٥)

ملاحظات هامة:

- 1- في حصة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن الطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار

تفكرى عزيزتى الطالبة

BRKEDSPORTS

التكرار:



٣: بالزمن: ٣ق

الأمن والسلامة:

- 1- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- 3- الالتزام بالتهيكولات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

اعداد الباحثة/

رائيا ابراهيم

خميس

اشرف/

أيد/ صفاء محمد

الغرياني

أيد/ مرعي حسين

مرعي

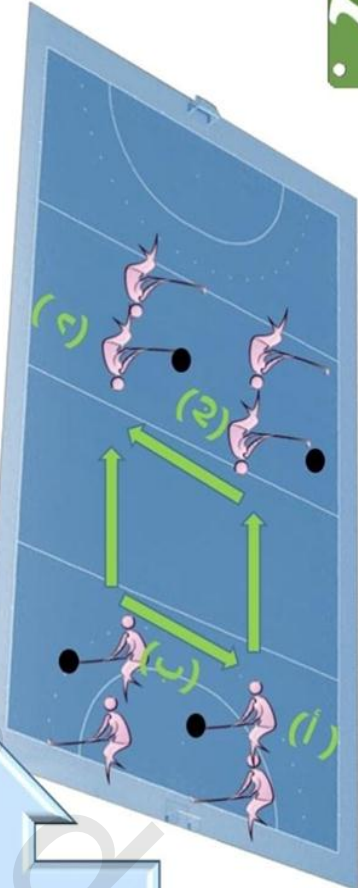


مهاراة المحاوراة

التاريخ:

الاسم:

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:



لاعب جري بالكرة

اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خسيس

اشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة:

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه.

٢- الحفاظ على المسافة بين اللاعبين.

٣- الالتزام بالتمارين والتنظيمات حفاظا على السلامة.

تكرري حركاتي الطليقة

BAKEDVIDEOS

التكرار:

بالزمن: ٣٠

أهم النقاط

انتهى عزيزتي الطليقة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوراة

BAKEDVIDEOS

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوراة

١- التمس على المضرب بقبضة السلام المتوجة باليمين

٢- لف المضرب بلفد اليسرى والساح للمضرب بلفور ان يداخل اليد اليمنى

٣- دفع الكرة جهة اليسار بلوجه المسطح للمضرب وجهة اليمن بلوجه المعكوس للمضرب

٤- التتم بالكرة للأمام والنظر موجه للكرة والساح

واجب حركي رقم (١) مهارة المحاوراة

تقف الطليات (٤) قاطرات على شكل مربع وكل قاطرة في احدى زوايا المربع على مسافة (٤) (أب، ج، د) متقابلين

تقوم الطالبة للقاطرة (١) بالمحاوراة وتسليم الكرة لطلبة القاطرة (ب) والوقوف خلفها ، ثم تقوم طالبة القاطرة (ب) بالمحاوراة وتسليم الكرة لطلبة القاطرة (ج) والوقوف خلفها ، ويكرر الاداء في القاطرتين (ج)، (د) ثم يكرر الاداء.

الانواع:

مضارب هوكي- كرات هوكي- اقماح

المستوى المنخفض رقم (٦)

ملاحظات عامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن الطلبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار

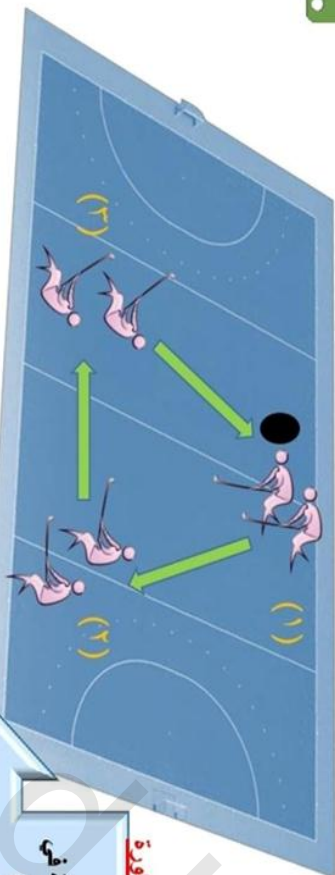


مهاراة المحاوراة

التاريخ:

الإسم:

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:

لاعب يجري بالكرة

اعداد الباحث:

رائيا ابراهيم

خميس

اشراف

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

التكرار:

تكرار حركتي الطلبة

BAVFBVDFBFS

التنفيذ: عزيزتي الطلبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوراة

BAVFBVDFBFS

واجب حركتي رقم (٧) مهارة المحاوراة

تقف الطالبات في مجموعات كل مجموعة في

شكل مثلث (٣، ٢، ١) المسافة بينهم (٤م)

الكرة مع الطالبة (١)

تقوم الطالبة (١) بالمحورة للطلبة (٢)

والعودة لمكانها مرة أخرى، ويكرر الأداء.

الأدوات:

مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

المستوى المنخفض رقم (٧)

BAVFBVDFBFS

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوراة

١- القبض على المضرب بقبضة السلم المفتوحة بـلـيـنـيـن

٢- لف المضرب بلف اليد اليسرى والسماح للمضرب بالتدوير

٣- دفع الكرة جهة اليسار بوجه المضرب للمضرب ووجه

اليمين بوجه المضرب للمضرب

٤- التقدم بالكرة للأمام والنظر موجه للكرة والسحب

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطلبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن أي استفسار



مهاره المد

التاريخ :

الإسم :

ورقة
المعيار

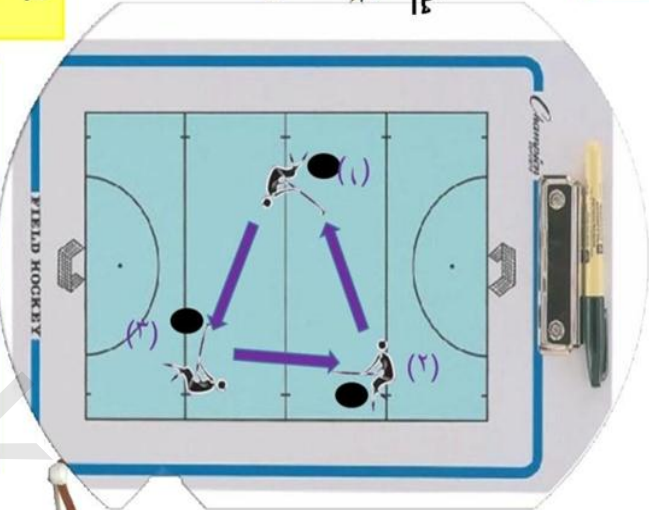
مفتاح الرسم:



لاعب

جري

بالكرة



BAVEBOPPS

تفكرى عزيزتى الطالبة

الكرة :



بالزمن : ٤ ق

واجب حركى رقم (٨) مهارة المحاوره

تقف الطالبات في مجموعات كل مجموعة في شكل مثلث (٣،٢،١) المسافة بينهم (٥٤) :
الكرة مع كل طالبة تقوم كل طالبة بالمحاوره وتغير مكانها مع زميلاتها لتحل مكانها ثم يكرر الأداء

النتيجه عزيزتى الطالبة الى اهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوره

اهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوره

١. التمس على المضرب بقبضة السلم المقوية باليدتين
٢. لف المضرب بزاوية اليسرى والسماح للمضرب بال دوران بداخل اليد اليمنى
٣. دفع الكرة جهة اليسار بلوجه السطح للمضرب وجهه اليمنى بلوجه المكون للمضرب

المستوى المتوسط رقم (٨)

ملاحظات عامة:

١. في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركى عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
٢. يمكن الطالبة الاستقامة بالمعصمة للأجابه عن اى استفسار

اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خميس

اشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرباوي

أ.د/ مرعي حسين

مرعي



مفتاح الرسم:



احداث الباشطة/

رائيا ابراهيم

خفيس

اشراف/

أ.د/ صفاء محمد

الغريايوي

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

مهارة المد لاورة

التاريخ:

الإسم:

ورقة المعيار

الأنواع:
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقصاع

واجب حركي رقم (٩) مهارة المحاورة

تقف الطالبات في مجموعات كل مجموعة في شكل مثلث (٣،٢،١) المسافة بينهم (٤م):
الكرة مع كل طالبة، تقوم كل طالبة بالمحاورة وتغير مكانها مع زميلاتها لتحل مكانها ثم يكرر الأداء

انتبهى عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط
التي يجب مراعاتها في مهارة المحاورة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاورة

- ١- القفص على المضرب بقبضة السلام المثقوبة باليدتين
- ٢- لف المضرب باليد اليسرى والسماح للمضرب بالدوران بحال اليد اليمنى
- ٣- دفع الكرة جهة اليسار بوجه السطح للمضرب ووجه اليمنى بوجه المعكوس للمضرب

المستوى المتوسط رقم (٩)

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يعيدها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعونة للاجبية عن اي استفسار

التكرار:

بالمن: ٤٤ق

تكرري عزيزتي الطالبة

BAYERN

BAYERN



التاريخ:

الإسم:

ورقة
المعيار

مهارة المد لاورة

مفتاح الرسم:

دوران
كامل

قبع

لاعب

جري
بالكرة

اعداد الباحثة/

رائيا ابراهيم

خفيس

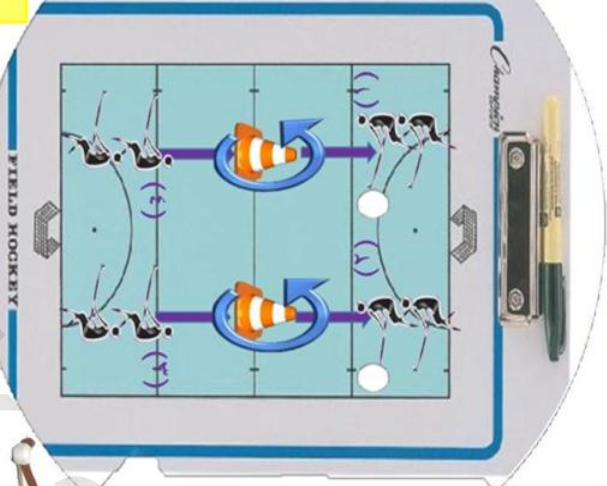
اشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الفريلوي

أ.د/ مرعي حسين

مرعي



الأمن والسلامة:

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين اللاعبين وبعضهم .

٣- الالتزام بالتمارين والتنظيمات حفاظا على السلامة.

التكرار:

بالكرات: ٤

تكرري حركاتي الطليعة

النتيجه عزيمتي الطليعة الى اهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوره

واحجب حركتي رقم (١٠) مهارة المحاوره

تتفق الطالبات في شكل (٤) قاطرات
(٤،٣،٢،١) متقابلين بمسافة (٢٤)
ويوضع قبع بين كل قاطرتين
متقابلتين على خط المنتصف :
تقوم الطليعة في القاطرة (٣،١)
بالمحاوره والدوران دورة كاملة من
على يمين القبع والجري في القاطرة
المعكبة (٤،٢) ويكرر الأداء

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوره

- ١- التيقن على المضرب بيقظة السلام المتوقعة باليدتين
- ٢- لف المضرب بزاوية اليسرى والسماح للمضرب بالدوران
- ٣- دفع الكرة جهة اليسار بلوجه السطح للمضرب ووجهه اليمين بلوجه المعكوس للمضرب

المستوى المتوسط رقم (١٠)

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطليعة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطليعة الاستفادة بالمعتمة للاجبية عن اي استفسار

مهارة المد لورة

التاريخ :

الإسم :

ورقة
المعيار



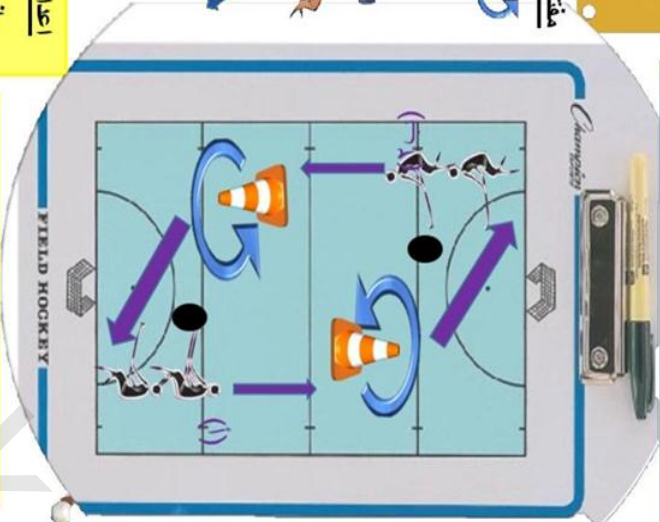
مفتاح الرسمة:

دوران كامل

قبع

لاعب

جري بالكرة



إعداد الباحثة:

رانيا ابراهيم

خميس

إشراف /

أ.د / صفاء محمد

الغرياني

أ.د / مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة :

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين التلميذات وبعضهم .

٣- الالتزام بالتهنؤات والتفطيمات حفاظا على السلامة.

التكرار :

بالزمن : ٤٠ ق

تكرري عزيزتي الطالبة

النتيجه عزيزتي الطالبة الى اهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوره

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوره

١- القفض على المضرب بقبضة السلام المقوّه باليدين

٢- لف المضرب باليد اليسرى و السماح للمضرب بلمرر ان يدخل اليد اليمنى

٣- دفع الكرة جهة اليسار بلوجه المسطح للمضرب و جهة اليمن بلوجه المنكوس للمضرب

واجب جري رقم (١١) مهارة المحاوره

تقف الطالبت في شكل قاطرين
(أ) كل قاطرة على يمين المرمي
ويوضع قمين لكل قاطرة عند خط المنتصف.

تقوم طالبات (أ)، (ب) من كل قاطرة بالمحاوره والتوران دورة كاملة من يمين الاقماح ثم الجري للقاطرة المقابلة ، ويكرر الاداء.

مضرب هوكي- كرات
هوكي- اقماح

المستوى المتوسط رقم (١١)

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار



مفتاح الرسم:

دوران كامل

قبع

لاعب

جري بالكرة

اعداد الباحثة:

رائيا ابراهيم خميس

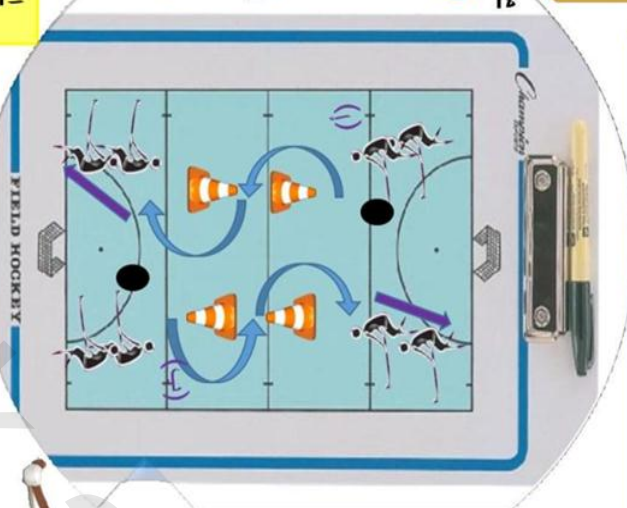
اشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي



الأمن والسلامة:

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين اللاعبين وبعضهم .

٣- الالتزام بالتمكيدات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

الكرة:



بالزمن: ٤٠

تذكر عزيزتي الطالبة

BayerBergs



التي يجب مراعاتها في مهارة المحاربة التي ينتهي عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاربة

١- القبض على المضرب بقبضة السلم المتقوية باليمين

٢- لف المضرب بلف اليد اليسرى والسماح للمضرب بال دوران

٣- دفع الكرة جهة اليسار بلوجه المسطح للمضرب و جهة

اليمين بلوجه المعكوس للمضرب

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطالبة الاستفادة بالمعطاة للاجابة عن اي استفسار

مهارة المحاربة

التاريخ:

الإسم:

ورقة المعيار

الأدوات:

مضرب هوكي- كرات هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (١٢) مهارة المحاربة

تقف الطالبات في شكل قاطرات متقابلة ويوضع خمسين أسد كل قاطرة تقوم طالبة بإداء محاربة زجزاجي بين القدمين والجري بالكرة للوقوف خلفا في القاطرات ، ويكرر الإداء

المستوى المتوسط رقم (١٢)

مهارة المد لورة

التاريخ:

الإسم:

ورقة المعيار



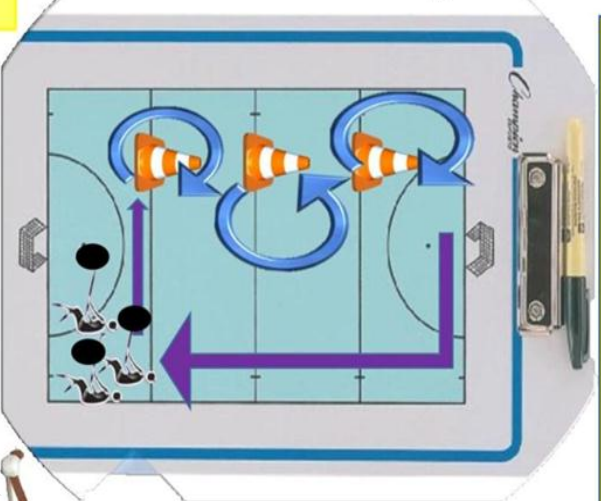
مفتاح الرسم:

نوران كامل

قبع

لاعب

جري بالكرة



اعداد الباحثة:

رانيا ابراهيم

خيس

اشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة:

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين اللاعبين .

٣- الالتزام بالتمارين والتنظيمات حفاظا على السلامة.

الكرة:

بالزمن: ٤٠

تذكرى عزيزتي الطالبة

انتتهى عزيزتي الطالبة الى اهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة المحاربة

وانعتج حركي رقم (١٣) مهارة المحاربة

تقف الطالبات في شكل دائرة وتوضع

(٣) أقماع على (خط ال ٢٥ ي- خط المنتصف -خط ال ٢٥ ي)

تقوم الطالبة (١) بالمحاربة على خط ٢٥ ي ، ثم المحاربة بين الأقماع جزأجي من بين القبع ، والرجوع لنفس القاطرة بالجري مع تكرار الأداء.

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاربة

١- القبض على المضرب بقوة السلام المقوحة باليمين

٢- لف المضرب بزاوية اليمين والساح للمضرب بالوران

٣- دفع الكرة جهة اليسار بلوجه السطح للمضرب وجهة اليمين بلوجه المعكوس للمضرب

المستوى المتوسط رقم (١٣)

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار

مهاراة المداورة

التاريخ:

الإسم:

ورقة المعيار



مفتاح الرسم:

تورانا كامل

قمة

لاعبة

جري بالكرة

إعداد الباحثة:

رانيا إبراهيم

خمس

إشراف:

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي



الأمن والسلامة:

١- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه.

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم.

٣- الالتزام بالتمارين والتنظيمات حفاظا على السلامة.

التكرار:



بالرمي: ٤ في

تكراري عزيمتي الطالبة

أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة الدائرة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الدائرة

واجب حركي رقم (١٤) مهارة الدائرة

الأدوات: مضارب هوكي- كرات هوكي- أقماع

تقف الطالبات في دائرة على يمين الهدف توضع (٤) أقماع في الملقح (٢) عند خط المنتصف و (٢) عند خط الـ ٢٥ ي .
تقوم طالبة من الدائرة (١) بالدائرة في خط مستقيم من على يمين القمع ثم زجراحي بين القمحين ثم في خط مستقيم من يسار القمحتي تعود الى نهاية دائرة وتكرر.

- ١- القبض على المضرب بقبضة السلم المقنعة باليدين
- ٢- لف المضرب باليد اليسرى والسماح للمضرب بال دوران بإحاط اليد اليمنى
- ٣- دفع الكرة جهة اليسار بلوجه الممتدح للمضرب وجهة اليمن بلوجه المكوس للمضرب

المستوى المتوسط رقم (١٤)

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار



مفتاح الرسم:



جري بالكرة



قع



اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خميس

اشراف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة :

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .

٣- الالتزام بالتعليمات والتنظيمات حفاظا على السلامة .

التكرار :



بالكر من ٥ ق

تكرري عزيزتي الطالبة



أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوره

أهم النقاط القيمة التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوره

- ١- التقيض على المضرب بتقنية السلام المقنونة بلبدين
- ٢- لف المضرب بلبدين اليسرى والسماح للمضرب بالمرور
- ٣- بداخل اليد اليمنى
- ٤- دفع الكرة جهة اليسار بالوجه المسطح للمضرب ووجه العين بالوجه المنحني من المضرب
- ٥- التقييم بالكرة للأمام والنظر موجه للكرة والسحب

ملاحظات عامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار

مهارة المدح

التاريخ :

الإسم :

الأدوات :

مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (١٥) مهارة المحاوره

تقف الطالبات في شكل قاطرة أمام الهدف ووضعه (١) أقماع بالمضرب (٢) عند خط ال ١٥ و (٢) عند خط المنتصف و (٢) عند خط ال ٢٥ ستقوم الطالبة بالمحاوره زخارجي من بين (٢) أقماع والرجوع لنفس القاطرة ويكرر الأداء

المستوى المرتفع رقم (١٥)

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:



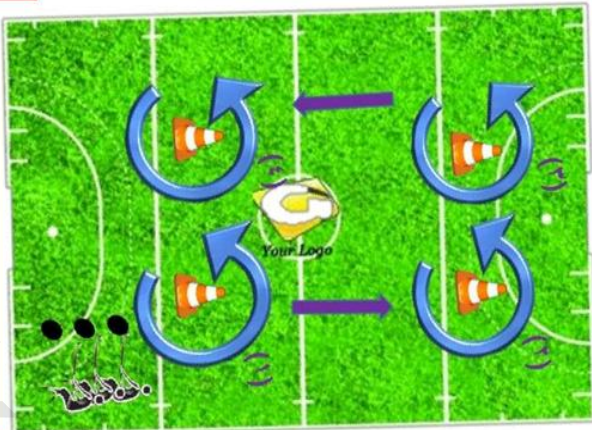
لاعب

جري بالكرة

دوران كامل



قبع



الأمن والسلامة :

- 1- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه .
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- 3- الالتزام بالتشكيلات والتنظيمات حفاظاً على السلامة.



BAVEEDVIDEOS

شكري عزيزتي الطالبة



التكرار:

بالزمن: ٥٠ ق

مهاراة المحاوره

التاريخ :

الإستم :

ورقة
المعير

الأنوات :
مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (١٧) مهاراة المحاوراة

تقف الطالبات في شكل قاطرة ،توضع (٥) أقماع على شكل دائرة (١, ٢, ٣, ٤, ٥) على خط ال ٢٥ ياردة الأول خط المنتصف على خط ال ٢٥ ياردة الثاني .
تقوم الطالبة بإداء محاوراة من يمين الأقماع والدورات تورة كاملة للقمع (١, ٢, ٣, ٤, ٥) ثم تعود الى نهاية القاطرة ويكرر الأداء

أهم النقاط

النتيجه عزيزتي الطالبة الى اهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهاراة المحاوراة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهاراة المحاوراة

- 1- اقتض على المضرب يقبضة السلام المقبوضة باليمين
- 2- لف المضرب بليد البيروى والساح للمضرب بالورن
- 3- دفع الكرة جهة اليسار بالوجه المسطح للمضرب وجهة اليمين بالوجه المعكوس للمضرب
- 4- التعم بالكرة والنظر موجه للكرة والسلم

المستوى المرتفع رقم (١٧)

ملاحظات هامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار



مفتاح الرسم:



لاعب

جري بالكرة
دوران كامل



قنص



اعداد الباحثين:

رائيا ابراهيم

خميس

اشرف /

أ.د/ صفاء محمد

القرناوي

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

مهاراة المحاوراة

التاريخ :

الإسم :

ورقة
المعيار

مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

الأنواع :

واجب حركي رقم (١٨) مهارة المحاوراة

تقف الطالبات في شكل دائرة، بتوضع (٥) أقماع على شكل دائرة (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على خط ال ٢٥ ياردة الأول خط المنتصف على خط ال ٢٥ ياردة الثاني .
تقوم الطالبة بقاء محاوراة من يمين الأقماع والوراء دورة كاملة لتقف (١، ٢، ٣، ٤، ٥) ثم تعود إلى نهاية القاطرة ويكرر الأداء

أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوراة
التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوراة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوراة

- ١- التجس على المضرب بقبضة السلام المفتوحة بطبقتين
- ٢- لقب المضرب ببلد اليدوي والسماح للمضرب بالدوران داخل اليد اليمنى
- ٣- دفع الكرة جهة اليسار بلوجه السطح المضرب وجهة اليمن بلوجه المعكوس للمضرب
- ٤- التقم بالكرة والنظر موجه للكرة والسحب



BRUNDPOLIS

تفكرى عزيزتي الطالبة

التكرار :

بالزمن: ٥:٥ق

المستوى المرتفع رقم (١٨)

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن أي استفسار



مفتاح الرسم:



جري بالكرة
نوران كامل

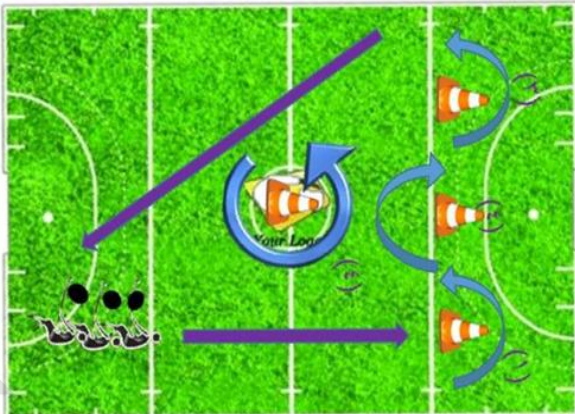


اعداد الباحث:

رانيا ابراهيم
خمين
اشرف /
أ.د/ صفاء محمد
الفرجاني
أ.د/ مرعي حسين
مرعي

مهاراة المداورة

التمرين:



الأمن والسلامة:

- 1- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه.
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم.
- 3- الالتزام بالمشكولات والتنظيقات حفاظا على السلامة.

التكرار:



تكرري صيرتي الطليعة

أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة المحاورة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة المحاورة

- 1- التقيض على المضرب بقبضة السلام المقوية باليدين
- 2- لف المضرب باليد اليسرى والسماح للمضرب بطوران بداخل اليد اليمنى
- 3- دفع الكرة جهة اليسار بالوجه المسطح للمضرب وجهة اليمن بالوجه المسكوك للمضرب
- 4- التعم بالكرة للأمام والنظر موجه للكرة والشعب

ملاحظات عامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطالبة الاستفادة بالمهارة للأجوبة عن اي استفسار

ورقة المعيل

الأنواع:
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (١٩) مهارة المحاورة

تقف الطالبات في شكل قطر، بوضوح (٣) أقماع صبي خط ال ٢٥ ياردة والثاني (١) قمع على خط المنتصف.
تقوم الطالبة بعمل محاورة في خط مستقيم بين خط ال ٢٥ ياردة ثم بالمحاورة زخارجي بين ال (٣) أقماع على خط ال ٢٥ ياردة الثاني، والدوران دورا كاملا من يمين القمع رقم (٤) على خط المنتصف، ويكرر الأداء.

المستوى المرتفع رقم (١٩)



مهارة الضرب بالوجه المعكوس التاريخ : الاسم :

ورقية المعيار



مفتاح الرسم:



اعداد الباحث/

رائيا ابراهيم
خمين
الشراف /
أ.د/ صفاء محمد
الغريباوي
أ.د/ مرعي حسين
مرعي

الأمن والسلامة :

- 1- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- 3- الانتظام بالتشكيلات والتنظيمات حفاظا على السلامة .

تفكرى عززتي الطلبة

Brackets

التكرار :



واجب حركي رقم (١) مهارة الضرب المعكوس

تقف الطالبات في شكل صفين (أ،ب)
تقوم طالبات الصف (أ) بضرب الكرة
بالوجه المعكوس للضرب من الثبات في
اتجاه الملعب ثم طالبات الصف
(ب) ويكرر الأداء .

انتهى عززتي الطلبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط التقنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس :

- 1- توجيه النظر الى الكرة والملعب .
- 2- القدم اليمنى أمام اليسرى خلفا
- 3- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحلة .
- 4- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بقرق قبضة .

المستوى المنخفض رقم (١)

ملاحظات عامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق .
- 2- يمكن للطلبة الاستفادة بالمعصمة للاجابة عن اي استفسار

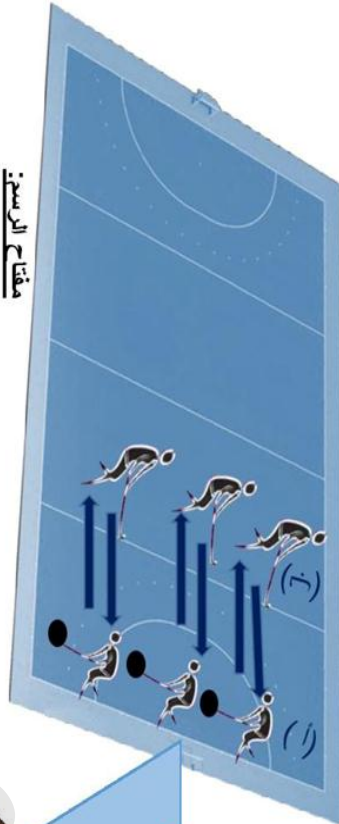


مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

التاريخ :

الاسم :

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:

لاعب / جري بالكرة

اعداد الباحثة/

رائيا ابراهيم

خميس

اشراف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرابوي

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة :

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين الطلاب وبعضهم .

٣- الالتزام بالتيشيركات والتنظيمات حفاظا على السلامة .

تفكرى عزيزتي الطالبة

التكرار :

بالتكرار من ٣٠ ثا

واجب حركتي رقم (٢) مهارة الضرب المعكوس

تقف الطالبات في شكل صفين متقابلين (أ،ب) على مسافة (١٠م) احدهما على خط المرمى والقاطرة المقابلة على خط ال ٢٥ ياردة الأولى. تقوم طالبات (أ) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للضرب من التيات لتستقبلها طالبات القاطرة (ب) ثم تقوم طالبات الصف (ب) بالضرب لطالبات (أ) التي تقوم باستقبالها ، ويكرر الأداء

النتهي عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس :

١- توجيه النظر الى الكرة والملمب .

٢- القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا .

٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرجعة .

٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بفارق قبضة .

المستوى المنخفض رقم (٢)

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق .

٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للأجوبة عن أي استفسار



مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب

التاريخ:

الاسم:

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:



لاعب يجري بالكرة



تكرري عزيزتي الطليعة

التكرار:



بالزمن: ٣٠

واجب حركي رقم (٣) مهارة الضرب المعكوس

تتقف الطالبات بشكل زجاجي بطول الملعب ويتبع المسافة بين كل طالبة عن الأخرى (٤م):

تقوم الطالبة داخل دائرة ال ١٦ ي بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من الثبات وتديرها للطالبة (١) التي تستقبل الكرة وتديرها إلى الطالبة (٢) ومن ثم (٣) ثم إلى (٤) ثم إلى (٥) ثم إلى (٦) على شكل زجاج ويكرر الأداء

النتيجة عزيزتي الطالبة إلى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- ١- توجيه النظر إلى الكرة والمضرب.
- ٢- القدم اليمنى أمام اليسرى خلفا.
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرجحة.
- ٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بفارق قبضة.

المستوى المنخفض رقم (٢)

ملاحظات عامة:

- ١- في حصة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطلبة الاستعانة بمعلمة للاجابة عن أي استفسار

اعداد الباحثة/

رائيا ابراهيم

خميس

اشراف /

أ.د / صفاء محمد

الغرياني

أ.د / مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة:

- ١- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- ٣- الالتزام بالتعليمات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

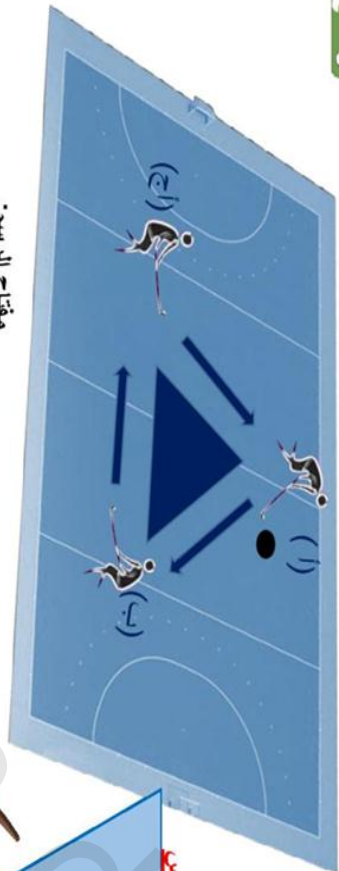


مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب

التاريخ :

الإسم :

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:

لاعب يجري بالكرة



تكرري عزيزتي التطبيقية

انتهى عزيزتي التطبيقية الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس :

- 1- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.
- 2- القدم اليمنى أمامها واليسرى خلفها.
- 3- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحلة.
- 4- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بإلحاق قبضة.

ملاحظات هامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطالبة الاستفادة بالمعونة للاجبية عن أي استفسار

المستوى المنخفض رقم (٤)

اعداد الباحثة/

رائيا ابراهيم

خميس

اشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الغريلاوي

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة :

- 1- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه .
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- 3- الالتزام بالتمشيدات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

التكرار :

بالزمن: ٣٠



مهاراة الحزيب بالوجله المعكوس المضرب

التاريخ:

الاسم:

ورقة
المعيار

الأنواع:

مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركه رقم (٥) مهارة الضرب المعكوس

تقف الطالبات في شكل (٣) قاطرات
(أ،ب،ج) بطول الملعب بمسافة (٤م)
بينهما .

تقوم طالبات القاطرة (أ) بضرب الكرة
بالوجه المعكوس للمضرب من الثبات
وتقوم القاطرة (ب) باستقبالها وضربها
بالوجه المعكوس للمضرب للقاطرة (ج)
ويكرر الأداء عكسيا



مفتاح الرسم:



لاعب / جري بالكرة

اعداد الباحثة:

رانيا ابراهيم
خميس
اشراف /
أ.د / صفاء محمد
الفريلوي
أ.د / مرعي حسين
مرعي

الأمن والسلامة:

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- ٣- الالتزام بالتعليمات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

تكرري عزيزتي التطبيقية

التكرار:

٣٢: بالزمن: ٣٢

النتيجه عزيزتي التطبيقية الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- ١- توجيه النظر الى الكرة و الملعب .
- ٢- القدم اليمنى أمام اليسرى خلفا
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحه .
- ٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بفرق قبضه .

المستوى المنخفض رقم (٥)

ملاحظات عامة:

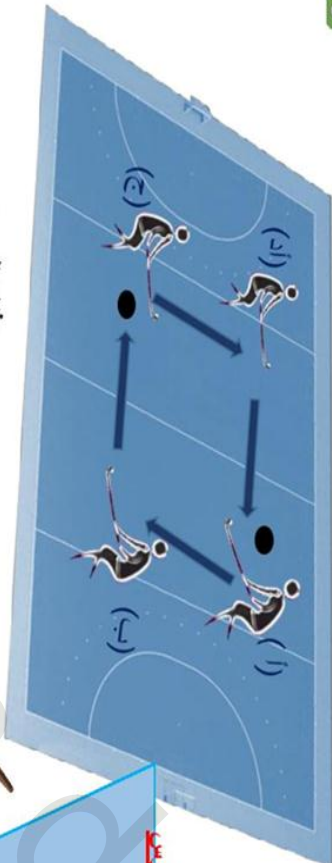
- ١- في حله عدم استطاعة التطبيقية أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق .
- ٢- يمكن التطبيقية الاستعانة بالمعتمة للاجابة عن اي استفسار



مهارة الضرب بالوجه المعكوس التاريخ :

الاسم :

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:

لاعب / جري بالكرة



Basketballs

تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



بالزمن: ٣٠

النتائج عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس :

- 1- توجيه النظر الى الكرة والملاعب.
- 2- القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا.
- 3- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحلة.
- 4- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بطرق قميصة.

ports

المستوى المنخفض رقم (٦)

ملاحظات هامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار.

اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خميس

اشراف/

أ.د/ صفاء محمد

القرطاوي

أ.د/ مربي حسين

مربي

الأمن والسلامة :

- 1- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- 3- الالتزام بالتيهيكيلات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

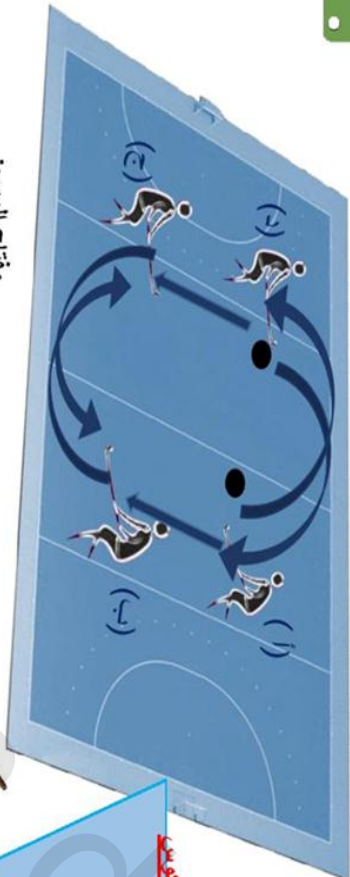


مهارة الضرب بالوجه المعكوس المضرب

التاريخ :

الاسم :

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:

لاعب / جري بالكرة



تذكر عزيزي الطالبية

تذكر عزيزي الطالبية

الأنف والسلامة :

- 1- التأكيد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- 3- الالتزام بالتمشيدات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

التكرار :



بالزمن: ٣٠ ق

واجب حركتي رقم (٧) مهارة الضرب المعكوس

تتقن الطالبات في شكل مجموعات كل مجموعة على شكل مربع مكونة من اربع طالبات (أ،ب،ج،د) والكرة مع الطالبية (أ،د).
تقوم الطالبية (أ،د) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من الثبات للطالبية (ب،ج) ثم تغيير مكانهما مع بعض وتقوم الطالبية (ب،ج) بنفس الأداء وتغيير مكانهما مع بعض. ويكرر الأداء.

الأنواع :

مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقمار

الأنواع :

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس :

- 1- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.
- 2- القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا
- 3- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحضة .
- 4- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بزاوية قبضة .

المستوى المنخفض رقم (٧)

ملاحظات هامة:

- 1- في حلة عدم استقامة الطالبية أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطالبية الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار

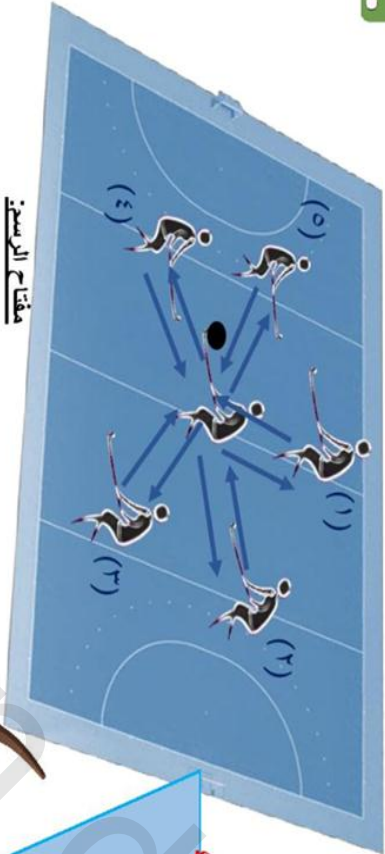


مهارة الضرب بالوجه المعكوس للتضرب

التاريخ:

الاسم:

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:



اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خميس

اشرف /

أ.د / صفاء محمد

الغريباوي

أ.د / مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة:

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .

٣- الالتزام بالتشكيلات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

التكرار:

بالزمن: ٣٠ دقيقة

تكرري عزيزتي الطليعة

BRKCTVDRGTS

انتهى عزيزتي الطليعة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

١- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.

٢- القدم اليمنى أمام اليسرى قليلا

٣- المضرب ملاصق للكرة قليل المروحة .

٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بقليل قبضة .

واجب حركي رقم (٨) مهارة الضرب المعكوس

تقف الطالبات على شكل مجموعات كل مجموعة على شكل دائرة مكون من خمسة طالبات (أ،ب،ج،د،هـ) والكرة مع طالبة في المنتصف .

تقوم الطالبات في المنتصف بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للطالبة (١) التي تتسبب الكرة وتقوم بارجاعها لطالبة المنتصف مرة اخرى ويكرر الأداء مع باقي الطالبات. ويكرر الأداء

الأدوات:

مضرب هوكي- كرات

هوكي- أقماع

المستوى المنخفض رقم (٨)

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار

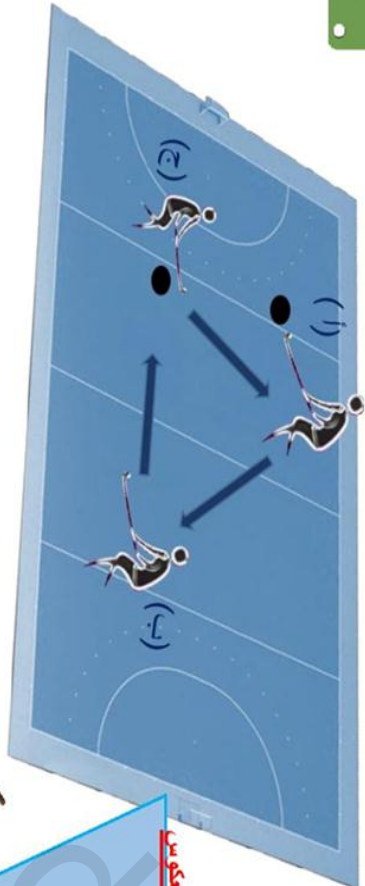


مهارة المضرب بالوجه المعكوس التاريخ:

التاريخ:

الاسم:

ورقة المعيار



مفتاح الرسم:



لاعب جري بالكرة



تكرري عزيزتي الطليعة

التكرار:



بالزمن: ٣٠ ث

انتهى عزيزتي الطليعة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس



أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- 1- توجيه النظر الى الكرة والملاعب.
- 2- القدم اليمنى أمام اليسرى خلفا.
- 3- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحضة.
- 4- اليد اليسرى أعنى المضرب واليمنى أسفلها بخارق قبضة.

المستوى المنخفض رقم (٩)

ملاحظات عامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطليعة أداء الواجب الحركي عند فناء المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطليعة الاستعانة بالمعلمة للاجبة عن أي استفسار.

اعداد الباحثة/

رائيا ابراهيم

خميس

اشرف /

أ.د / صفاء محمد

الغرياني

أ.د / مرعي حسين

مرعي

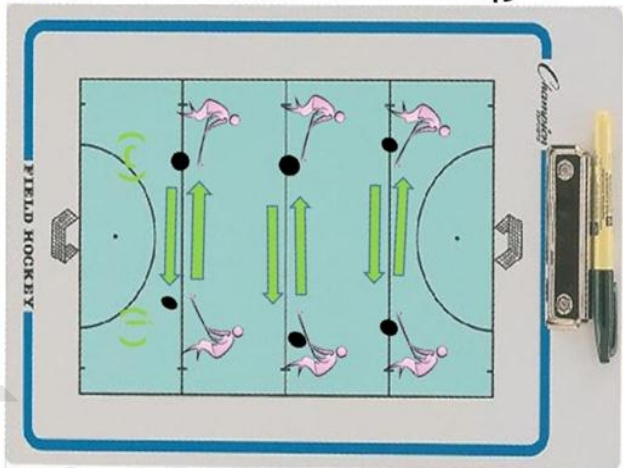
الأمن والسلامة:

- 1- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه.
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم.
- 3- الالتزام بالتشكيلات والتنظيمات حفاظا على السلامة.



مفتاح الرسم:

لاعب
جري
بالكرة



اعداد الباحثة/
رائيا ابراهيم
خميس
اشرف /

أ.د/ صفاء محمد
الغريباوي
أ.د/ مرعي حسين
مرعي

مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب

التاريخ:

الإسم:

الأصوات:

مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

للاعب هوكي رقم (١٠) مهارة الضرب المعكوس

تتقن الطالبات في شكل صفتين متقابلتين
(أب) المسافة بينهما (١٠ م).
تقوم طالبات القاطرة (أ) بالجري بالكرة
وضربها بالوجه المعكوس للمضرب
لطالبات قاطرة (ب) ويكرر الأداء .

التي يجب مراعاتها في مهارة المحاضرة

التي يجب مراعاتها في مهارة المحاضرة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- ١- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.
- ٢- القدم اليمنى أمامها واليسرى خلفا
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرجحة .
- ٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بإفراق قبضة .

ملاحظات عامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للتطبيق الاستعماري بالمعصية للأجوبة عن أي استفسار

المستوى المتوسط رقم (١٠)

ورقة
المعيار



مفتاح الرسم:



توران كامل



قبع



لاعب



جري بالكرة

اعداد الباحثين/

رائيا ابراهيم

حميس

الشرف /

أ.د / صفاء محمد

الغريباوي

أ.د / مربي حسين

مربي

مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

التاريخ:

الإسم:

ورقة المعيار

الأنواع: مضرب هوكي- كرات هوكي- أقماح هوكي

فلاجيل حركي رقم (١١) مهارة الضرب المعكوس

تلق الطالبات في شكل صفين متقابلين (أب) تقوم طالبات القاطرة (١) بالجرى بالكرة وضربها بالوجه المعكوس للمضرب والجرى للقاطرة المقبلة. ويكرر الأداء.

النتيجة عزيمتي الطالبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوره

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- ١- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.
- ٢- القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا.
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحضة.
- ٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بدارق قبضة.

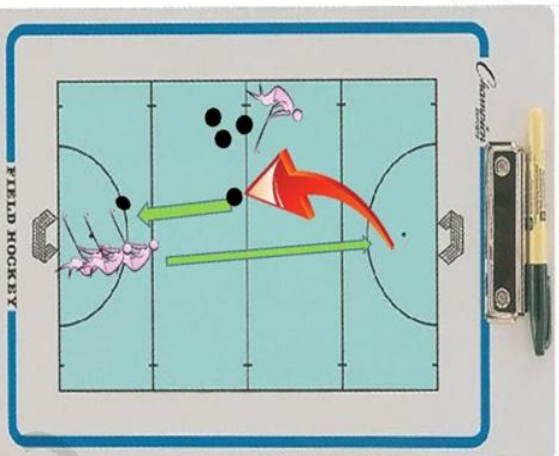
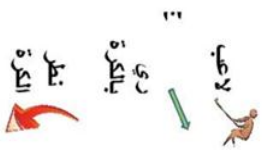
١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابه عن اي استفسار

المستوى المتوسط رقم (١١)



مفتاح الرسم:



اعداد الباحثة:
رائيا ابراهيم
خمين

الشرف:
أ.د/ صفاء محمد
الغريباوي

أ.د/ مرعي حسين
مرعي

مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

..... التاريخ:

..... الاسم:

ورقة
المعيار

الأوامر:
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (١٢) مهارة الضرب المعكوس

تقف الطالبات في شكل دائرة مرقمة (١، ٢، ٣) وتقف الطالبة (١) على خط المنتصف لتثبت الكرات عليه. وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب الى خط المنتصف ثم العودة وضرب الكرة المنيئة من على خط المنتصف من الثبات لتقوم الطالبة رقم (٢) باستقبال الكرة ، تكرار الأداء.

التي يجب مراعاتها في مهارة المحاور

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- ١- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.
- ٢- القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المراجعة .
- ٤- اليد اليسرى اعطى المضرب واليمنى اسفلها بقرق قبضة .

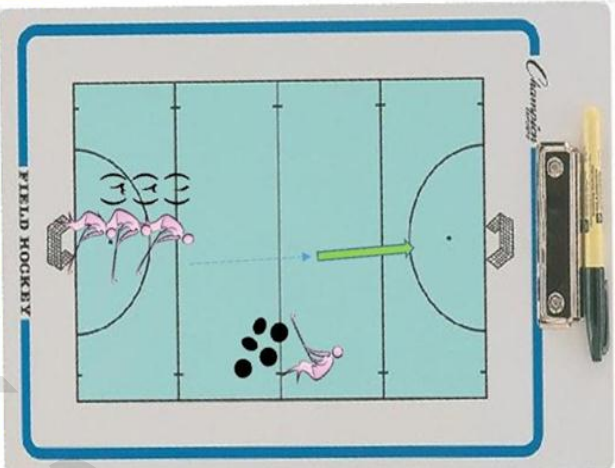
ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاعتماد بالمعونة الاجابية عن اي استفسار

المستوى المتوسط رقم (١٢)



مفتاح الرسم:



الأمن والسلامة:

- 1- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه .
- 2- الحفاظ على المسافة بين اللاعبين وبعضهم .
- 3- الالتزام بـتشكيلات والتنظيمات حفاظاً على السلامة.

تذكرى عزيزتي الطالبة:



الأنواع:

مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقمار

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- 1- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.
- 2- القدم اليمنى أماماً واليسرى خلفاً
- 3- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحضة .
- 4- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بخارق قبضة .

ملاحظات هامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار

المستوى المتوسط رقم (١٢)

ورقة
المعيار

مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

التاريخ:

الإسم:



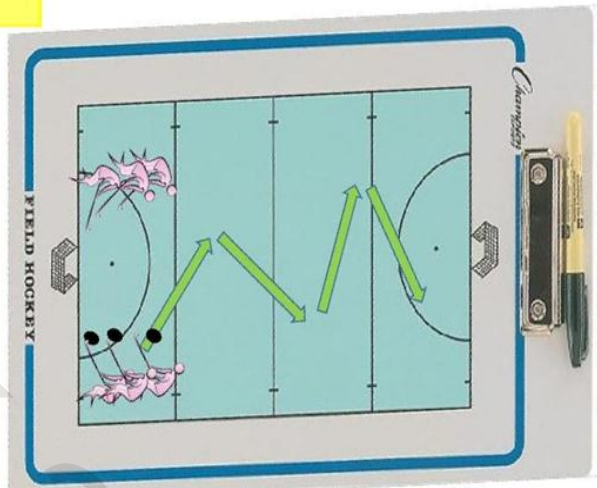
مفتاح الرسم:



لاعب



جري بالكرة



مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

التاريخ:

الإسم:

ورقة المعيار

الأدوات :
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (١٤) مهارة الضرب المعكوس

تقف الطالبات في شكل قاطرتين (أ، ب) المسافة بينهما (٥) الكرات مع القاطرة (أ) تقوم الطالبة (أ) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب والطالبة (ب) بالاجري لاستقبالها ويتم التمرير والاستقبال بطول الملعب ، ويكرر الأداء .

النتيجة عززتي الطلبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة المحاورة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس :

- ١- توجيه النظر الى الكرة والمضرب .
- ٢- القدم اليمنى أمام اليسرى خلفا
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحضة .
- ٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بفرق قبضة .

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استجابة الطالبة أثناء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكن الرجوع للمستوى السابق .
- ٢- يمكن للطالبة الاستفادة بالمعصمة للاجابة عن أي استفسار

أعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خبين

إشراف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مريم حسين

مريم

الأمن والسلامة:

- ١- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- ٣- الالتزام بملئكمكولات والتطبيقات حفاظا على السلامة.

تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:



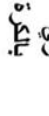
تذكرى عزيزتي الطالبة



مفتاح الرسم:



٤



اعداد الباحثين:

رائيا ابراهيم

خسيس

اشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

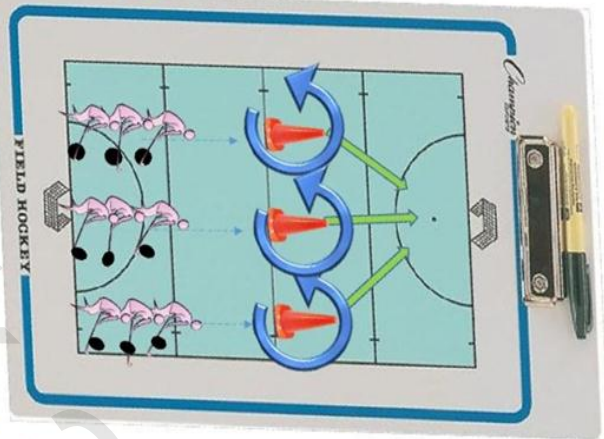
مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

التاريخ:

الإسم:

الأدوات:

مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع



الأمن والسلامة:

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .

٣- الالتزام بقتضيات والتطبيقات حفاظا على السلامة.

للحبيب هوكي رقم (١٥) مهارة الضرب المعكوس
تلق الطالبات في شكل (٣) قاطرات (١, ٢, ٣) ويوضع أمام كل قاطرة قمع عند خط المنتصف . تقوم الطالبات (أ،ب،ج) بالجري بالكرة والدوران من يمين القمع دوران كامل وضرب الكرة بالوجه المعكوس للضرب في اتجاه المرمى، ويكرر الأداء.

التي يجب مراعاتها في مهارة المحاورة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- ١- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.
- ٢- القدم اليمنى أصمما واليسرى خلفا
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحجة .
- ٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها يدارق قبضة .

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استقامة الطالبة اداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستفادة بالتمهنة للاجابة عن اي استفسار

المستوى المتوسط رقم (١٥)

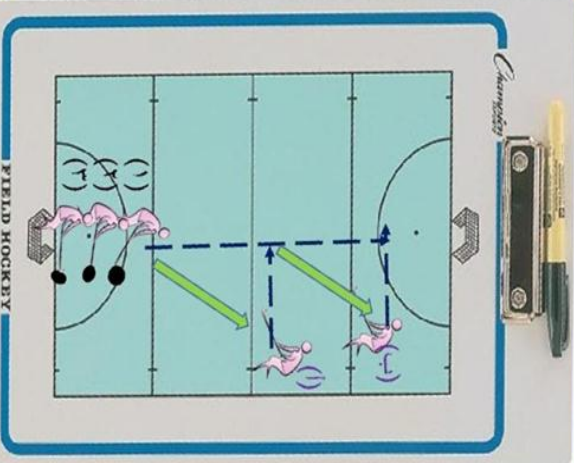
ورقة المعيار



مفتاح الرسم:



لاعب
بالكرة
جري



اعداد الباحثين:
رانيا ابراهيم
خميس
انشراف /
أ.د / صفاء محمد
الغريباوي
أ.د / مرعي حسين
مرعي

مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

التاريخ:

الإسم:

ورقة
المعيار

الأنواع:
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقمار

ولعب حركي رقم (١٦) مهارة الضرب المعكوس
تلق الطالبات في شكل قنطرة مرقمة (١، ٢، ٣) وتقف الطالبة (١) على خط المنتصف والطالبة (ب) عند خط تقاطع الخطوط (١) بالجزء وضرب الكرة بالوجه المعكوس للضرب للطالبة (١) ثم استقبلها وضربها مرة أخرى للطالبة (ب) واستقبلها والرجوع لنفس القنطرة ويكرر الأداء.

النتيجة عزيمتي الطالبة إلى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة المحاورة

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- ١- توجيه النظر إلى الكرة والمضرب.
- ٢- القدم اليمنى أمام اليسرى خلفا.
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحلة.
- ٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بفرق قبضة.

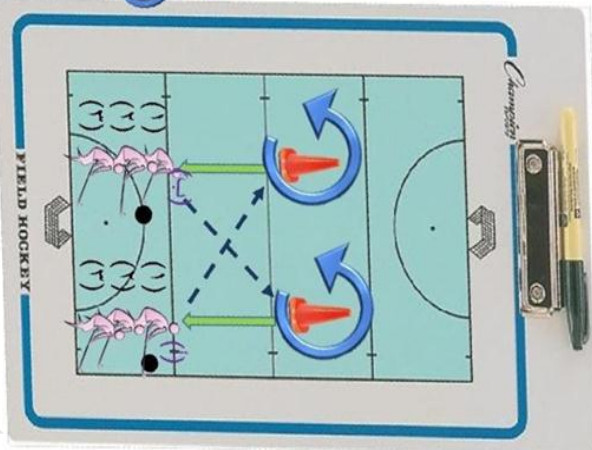
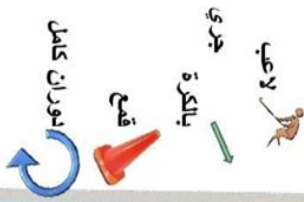
ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستفادة بالمعلمة الإيجابية عن أي استفسار.

المستوى المتوسط رقم (١٦)



مفتاح الرسم:



اعداد الباحثين:

رائيا ابراهيم
خميس
شرف /
أيد / صفاء محمد
الغريباوي
أيد / مرعي حسين
مرعي

الأمن والسلامة:

- 1- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه.
- 2- الحفاظ على المسافة بين اللاعبين وبعضهم.
- 3- الالتزام ببنشكلات والتطبيقات حفاظا على السلامة.

التاريخ:

الإسم:

مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

الأصوات:

مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (١٧) مهارة الضرب المعكوس

تقف اللاعبات في قاطرين (أ) المسافة بينهما (٣٧) يوضع قمعين أمام كل قاطرة عند خط المنتصف.
تقوم اللاعبات (أ) بالجري بالكرة والدوران من يسار القمع العكسي للقاطرة وشرب الكرة بالتوجه المعكوس للمضرب للقاطرة (ب) ويكرر الأداء بالتسوية للقاطرة (ب)، ثم يكرر الأداء.

التي يجب مراعاتها في مهارة المحاوره التي تنبثق عن مهارة اللاعب الى أهم النقاط

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- 1- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.
- 2- القدم اليمنى أمام اليسرى خلفا.
- 3- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحه.
- 4- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بملق قيصه.

ملاحظات عامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة اللاعبه أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للاعبه الاستعانة بالمعلمه للاعبه عن اي استفسار.

المستوى المتوسط رقم (١٧)

ورقة المعيار



مفتاح الرسم:



جري
بالكرة

توران كامل



قمح

اعداد الباحثين/

رائيا ابراهيم

خميس

اشرف /

أيد/ صفاء محمد

الغرياني

أيد/ مرعي حسين

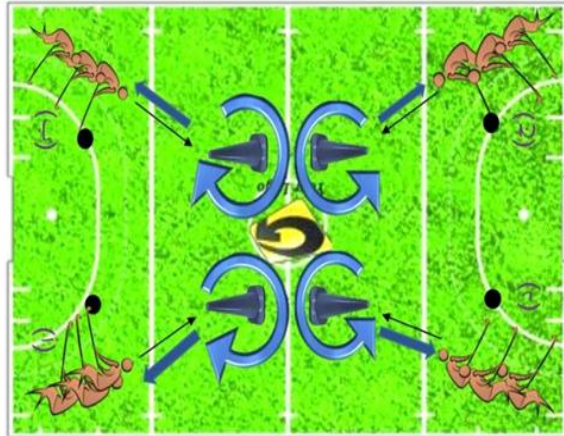
مرعي

مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

التدريج :

الإتقان :

ورقة
المعيار



الأمن والسلامة :

- 1- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- 3- الالتزام بالتمارين والتنظيمات حفاظا على السلامة.

تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار :



بالزمن: 5ق

واجب حركي رقم (١٨) مهارة الضرب المعكوس:
تقف الطالبات في شكل (4) قاطرات (أ،ب،ج،د) في أركان الملعب، المسافة بين كل قاطرة (١٠م) توضع (4) أقماع على خط المنتصف على شكل مربع.
تقوم الطالبة رقم (١) من كل قاطرة بالجري بالكرة بالمحاورة والدوران من يمين القمع وضرب الكرة بالوجه المعكوس للضرب لتقوم الطالبة رقم (٢) من كل قاطرة باستقبال الكرة ، ويكرر الأداء .

النتيجه عزيزتي الطالبة الى اهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس :

- 1- توجيه النظر الى الكرة والملعب.
- 2- القدم اليمنى أمام اليسرى خلفا
- 3- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحه .
- 4- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بفارق قبضة .

ملاحظات هامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعونة الاجابة عن اي استفسار

المستوى المرتفع رقم (١٨)



مفتاح الرسم:



بالكرة



قبع

اعداد الباحثين

رانيا ابراهيم

خميس

اشرف /

أ.د / صفاء محمد

الغرياني

أ.د / مرعي حسين

مرعي

مهاراة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

التاريخ :

الإسم :



الأمن والسلامة :

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .

٣- الالتزام بالتمارين والتقنيات حفاظا على السلامة .

تكراري عززتي الطلبة

التكرار :

بالرس : حق

واجب حركته رقم (١٩) مهارة الضرب المعكوس

تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة (١، ٢، ٣) ويوضع عدد ٢ قبع على خط المنتصف، خط ال ٢٥ ياردة الثاني وتقف الطالبة (١) على خط ال ٢٥ ياردة الأول .

تقوم الطالبة رقم (١) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للضرب واستقبال الكرة مع الطالبة (١) ثم الجري زجايجي بين الاقمار بالمحاورة وضرب الكرة مرة اخرى للتصويب على المرعى ، ويكرر الأداء .

النتيجه عززتي الطالبة الى اهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس :

- ١- توجيه النظر الى الكرة والملاعب .
- ٢- التقدم اليمنى أماما واليسرى خلفا
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحه .
- ٤- اليد اليسرى أعطى المضرب واليمنى أسفلها يشارك قبضه .

الأنواع :

مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقمار

ورقة
المعيل

المستوى المرتفع رقم (١٩)

ملاحظات هامة :

- ١- في حالة عدم استجابة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق .
- ٢- يمكن للطالبة الاستفادة بتمعنة للاجابة عن اي استفسار



مفتاح الرسم:



لاعب



بالكرة

نورثان كامل

قمع

حاجز

اعداد الباحثين:

رانيا ابراهيم

خسيس

اشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الفريلوي

أ.د/ مرعي حسين

مرعي



الأمن والسلامة:

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه.

٢- الحفاظ على المسافة بين اللاعبين وبعضهم.

٣- الالتزام بالتمهيلات والتوجيهات حفاظا على السلامة.

مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

التاريخ:

الإسم:

ورقة المعيار

الأنواع:

مضارب هوكي- كرات هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (٢٠) مهارة الضرب المعكوس

تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة (١، ٢، ٣) ويضع عدد ٢ مقعد سويدي على خط ال ٢٠ ياردة الثاني، خط المنتصف وقمع بين الخطين في الجهة المقابلة للمقعد تقوم الطالبات بالجري بالكرة وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب في المقعد السويدي الأول واستقبالها ثم ضرب الكرة مرة أخرى في المقعد السويدي الثاني واستقبال الكرة والجري بها والدوران من يمين القمع لتوصيلها للطالبة رقم (٢) ويكرر الأداء.

النتهي عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

تفكري عزيزتي الطالبة

تفكري عزيزتي الطالبة

أهم النقاط التقنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

١- توجيه النظر الى الكرة والمقعد.

٢- القدم اليمنى أماما واليسرى خلفا.

٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحضة.

٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بقلبك قبضة.

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعونة للأجوبة عن اي استفسار.

المستوى المرتفع رقم (٢٠)

معالجة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

عبدالرشید



ورقة
المعطر



مفتاح الرسم:



५.



بالكره



دفعہ



الأمن والسلامة :

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاجراء .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهن .
- ٣- الالتزام بالمشكولات والتشطيبات حفاظا على السلامة.

تذکرہ عزیزی الطالبیہ

BLUESUPPLIES

تذکرہ عزیزی الطالبیہ

انتقلني عزيزتي الطلبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس :

- ١- توجيه النظر الى الحركة والملمب.
٢- القدم اليمنى امامها اليسرى خلفا
٣- المضرب ملاصق للحركة قبل المرحلة .
٤- اليد اليسرى اعطى المضرب اليمنى استقلالها بقاى قبضة.

ملاحظات هامة:

- ٢- يمكن للطلبة الاستفادة بامضمة الاجابة عن اي استفسار

واجب حركى رقم (۲۱) مهارۃ الضرب

المعكوس

الابوات :
مضرب هوکی- کرات
هوکی- اقماع

الأسئلة

مضارب ہوگی۔ کرات
ہوگی۔ اقصاع

المستوى المرتفع رقم (٢١)



مفتاح الرسم:



بالكرة



الأمن والسلامة:

اعداد الباحثة:
رانيا ابراهيم
خميس
اشرف /
أ.د/ صفاء محمد
الفرجاني
أ.د/ مرعي حسين
مرعي

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- ٣- الالتزام بالاشتراطات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

مهارة الضرب بالوجه المعك-وس للضرب

التاريخ:

الإسم:

ورقة
المعيار

الأنواع :
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقصاع

واجب حركي رقم (٢٢) مهارة الضرب المعكوس

تقف الطالبات في شكل قاطرتين (أ،ب) على مسافة (٢٧) (٢٨) قدم على خط الـ ٢٥ ياردة الأول ، (٢) قدم على خط المنتصف ، تقف طابقتان (١) - (٢) على خط الـ ٢٥ ياردة الثاني تقف الطالبة (١) بالمحاورة بالكرة زجزاجي بين القمع الأول والثاني وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للطالبة (٢) ويكرر الأداء.

النتيجة عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:

بالزمن: ٥ دقائق

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- ١- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.
- ٢- القدم اليمنى أصمها والبسرى خلفا
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرجحة .
- ٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بقاى قبضة.

المستوى المرتفع رقم (٢٢)

ملاحظات هامة:

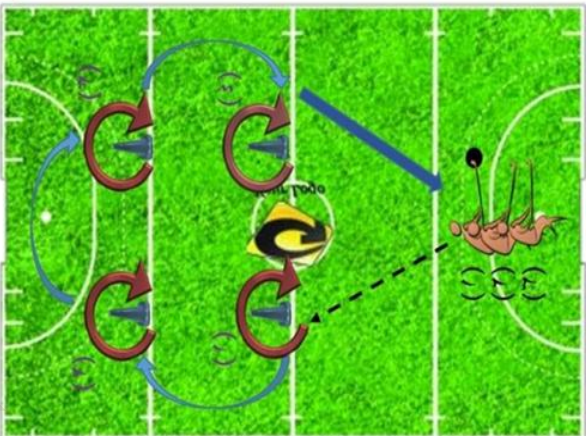
- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستفادة بجمعية للأجبية عن أي استفسار

مقالة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

عَنْ

100

ورقة
المحيط

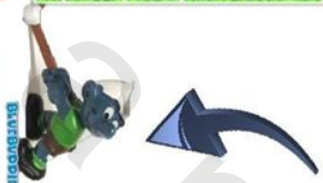


- اعداد الباحثة/
رائيا ابراهيم
خميس
اشراف /
أ.د/ صفاء محمد
الغريوي
أ.د/ مرعي حسين
مرعي

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاجزاء .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهن .
- ٣- الالتزام بالتمارين والنظميات حفاظا على السلامة.

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاجزاء .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهن .
- ٣- الالتزام بالتمارين والنظميات حفاظا على السلامة.

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاجزاء .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهن .
- ٣- الالتزام بالتمارين والنظميات حفاظا على السلامة.



تذکرہ عزیزی الطالبیہ

انتبهني عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

واجب حركى رقم (٢٣) مهارة الضرب
المعكوبين

تقف القاطرات في أشكال فائقة (٢) تشكل فائقة (٣) أقسام في الملعب (٤). على خط ٢٥ ياردة الثانية، تقف الطالبة بالبوران ٢٥ ياردة الأولى بوردة كاملة للقفز (١)، (٢)، (٣)، (٤) وضرب الكرة بالوجه المعكوس المضرب الطولية رقم (٢) في القاطرة ، ويكرر الأداء.

الانوات :
مضرب هوکی- کرات
هوکی- اقماع

المستوى المرتفع رقم (٢٣)

- ٢- يمكن الطلبة الاستعانة بلمنظمة للأجابة عن أي أسفلس

- ٢- يمكن الطلبة الاستعانة بلمنظمة للأجابة عن أي أسفلس



مفتاح الرسم:



بالكرة
يجري



BRUNDFORS

تكرري حركاتي الطليعية

التكرار:

بالكر من: حق

مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب

الدرج:

الإسم:

ورقة
المعيار

الأنواع:

مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركتي رقم (٢٤) مهارة الضرب المعكوس

تقف الطليعات في شكل قاطرة مرقمة (١، ٢، ٣) وتقف
(٣) طليعات على شكل مثلث (أ، ب، ج) على خط
المنتصف، خط ال ٢٥ يوردة التقى.
تقوم الطليعية بالجرى بالكرة وضربها بوجهه
المعكوس للمضرب الطليعية (أ) والجرى في نهاية
القاطرة، وتقوم باستقبال الكرة وضربها للطليعية (ب)
ومنها إلى (ج) التي تستقبل الكرة وتمررها بالمضرب
بالوجه المعكوس للمضرب الطليعية رقم (٢) في
القاطرة، ويكرر الإجراء.

النتيجه عزيمتي الطليعية الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس:

- ١- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.
- ٢- القدم اليمنى أمام اليسرى خلفا.
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحضة.
- ٤- اليد اليسرى أعطى المضرب واليمنى أسفلها يشارك قبضة.

المستوى المرتفع رقم (٢٤)

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطليعية أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن الطليعية الاستعانة بالمعونة للاجبية حتى اي استفسار.

اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خمينس

اشراف/

أ.د/ صفاء محمد

القرياي

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

BRUNDFORS



مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

التاريخ :

الإسم :

ورقة
المعيار

مفتاح الرسم:



لاعب



جري
بالكرة



دوران كامل



قبع



واجب حركي رقم (٢٥) مهارة الضرب المعكوس

الأنواع :
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

المستوى المرتفع رقم (٢٥)

اعداد الباحثين/

رائيا ابراهيم

خميس

إشراف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة :

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .

٣- الالتزام بالمشكولات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

التكرار :



بالزمن : ٥٥

تذكرى عزيزتي الطالبة

انتهى عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس :

١- توجيه النظر الى الكرة والمضرب .

٢- القدم اليمنى أمام اليسرى خلفا

المضرب ملاصق للكرة قبل المرحضة .

٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بإفراق قبضة .

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

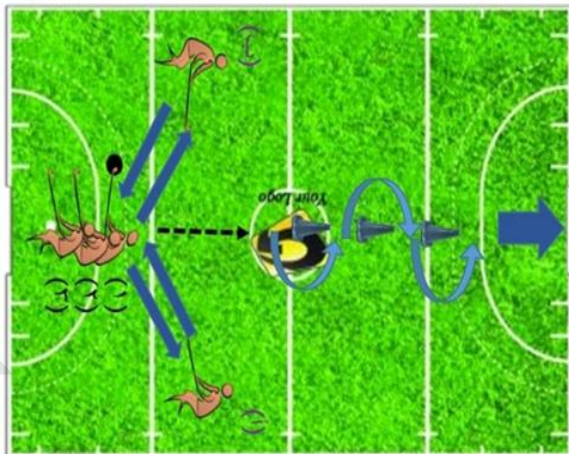
٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعونة لاجابية عن اي استفسار



مفتاح الرسم:



الكرة



مهارة الضرب بالوجه المعكوس للضرب

التلويح :

الإيماء :

ورقة
المعيار

الأنواع :
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقصاع

واجب حركي رقم (٢٦) مهارة الضرب المعكوس

تقف الطالبات في شكل دائرة مرقمة (١، ٢، ٣) تقف طالبتين على خط الـ ٢٥ ياردة الطولية (أ) (ب) توضع تقوم الطالبة (١) بالتحريك بالكرة وضربها بوجه المعكوس للمضرب الطولية (ب) وتستقبل الكرة وتتقدم الطالبة بالكرة بالمحاورة زجاجي بين الأقصاع ثم ضربها بوجه المعكوس للمضرب حتى المعكوس، ويكرر الأداء.

النتيجه عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة الضرب المعكوس :

- ١- توجيه النظر الى الكرة والمضرب.
- ٢- القدم اليمنى أصمًا واليسرى خلفًا
- ٣- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحجة .
- ٤- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بقدر قبضة .

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استقامة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للإجابة عن أي استفسار

BAKEDVIDEOS

شكري عزيزتي الطالبة

التكرار:

بالزمن: ٥٥

BAKEDVIDEOS

المستوى المرتفع رقم (٢٦)

اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خميس

اشرف/

أ.د/ صفاء محمد

القريناوي

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة :

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبصنهم .
- ٣- الالتزام بابتعدكولات والتنظيمات حفاظا على السلامة.



مفتاح الرسم:



جري
بالكرة

قبع

حاجز

اعداد الملاحظة:

رائيا ابراهيم
خمين

اشراف /

أ.د/ صفاء محمد
الغرياني

أ.د/ مرعي حسين
مرعي

مهاراة الضرب بالوجه المعكوب من المضرب

التاريخ :

الإسم :

ورقة
المعيل



الأمن والسلامة :

- 1- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- 3- الالتزام بالتمارين والتنظيمات حفاظا على السلامة.

تذكرى عزيزتي الطالبة

BAVEBPBPTS

التكرار :

بالزمن : ٥٠

النتيجه عزيزتي الطالبة الى اهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهاراة الضرب المعكوب

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهاراة الضرب المعكوب :

- 1- توجيه النظر الى الكرة والمضرب .
- 2- القدم اليمنى أمام اليسرى خلفا
- 3- المضرب ملاصق للكرة قبل المرحه .
- 4- اليد اليسرى أعلى المضرب واليمنى أسفلها بإلقاء قبضه .

ملاحظات هامة :

- 1- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق .
- 2- يمكن الطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار

المستوى المرتفع رقم (٢٧)



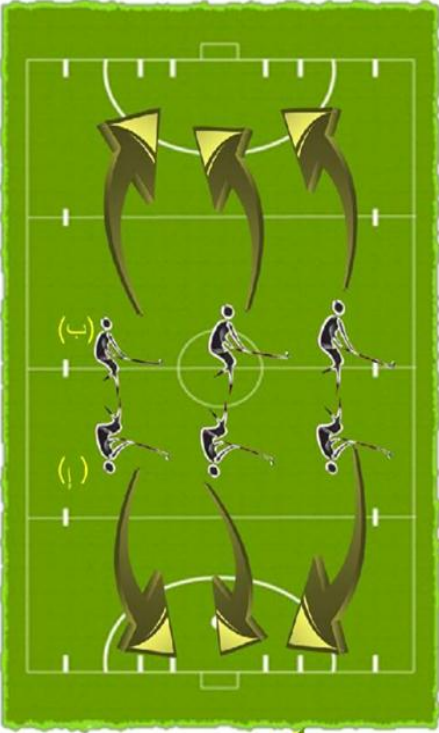
مفتاح الرسم



لاعب جري

بالكرة

نظر الكرة



BATFBPDRIS

تفكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:

بالزمن: ٣٠ ق

التاريخ:

الإسم:

مهاراة النط

ورقة المعيار

الأدوات: مضارب هوكي- كرات هوكي- أقماع

واجب حركى رقم (١) مهارة النط

تقف الطالبات في صفين (أ،ب) على خط المنتصف . تقوم كل طالبة في الصفين (أ،ب) بنظر الكرة من الثبات في وقت واحد ، ويكرر

النتيجه عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النط

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النط:

- ١- استخدام قفصية السلام بلدين
- ٢- جعل ثقل الجسم متزنا على القفص الخلفية
- ٣- جعل المضرب مفتوحا ومحورا للصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي ونقل ثقل الجسم الى القفص الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكتف



BATFBPDRIS

المستوى المنخفض رقم (١)

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركى عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اى استفسار

اعداد الباحثة/ رانيا ابراهيم خميس اشرف / أ.د/ صفاء محمد الغرابوي أ.د/ مرعي حسين مرعي

الأمن والسلامة: ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه . ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم . ٣- الالتزام بقوانين وتنظيمات حفاظا على السلامة.



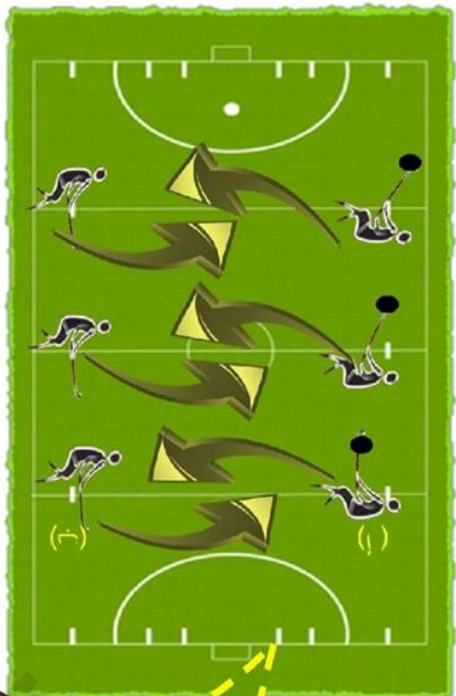
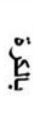
معرفة الفط

E

[illegible]

ورقة
المعيار

مفتاح الرسم:



BLVD BUDS

النقاط
أهم
انتهى عزيزتي الطالبة الى
التي يجب مراعاتها في مهارة النظر



PHOTOGRAPHY

المستوى المنخفض رقم

اعداد الباحثة/

مَدِينَةُ الْمَدِينَةِ

جنتی

اشتراف /

أ.ب. / صفاء محمد

الغريباني

آ.ب. / مرعي حسين

الأمن والسلامة :

١- التأكيد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .

٣- الالتزام بـالتشريعات والتظيمات حفاظاً على السلامة.

卷二



بالزمان: ٢٠

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظر:

١ - استخدام قبضة السلام بلبدين

٣- جعل المضرب مفتوحاً ومجاوراً للنصف السفلي للكرة

١١٢٢

٥- مراعاة ألا يتعدى المضرب مد

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطلبة أداء الواجب التحري عند هذا المستوى يرجع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطلبة الاستعانة بالمعونة الاجبية عن اي استفسار



مفتاح الرسم:



لاعب

بحري

بالكرة



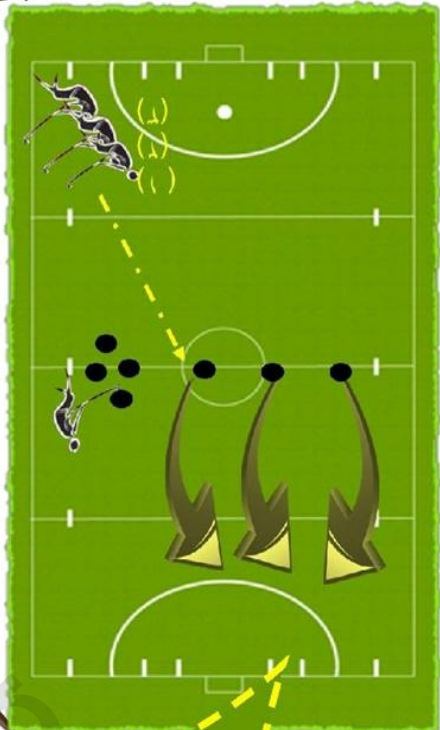
الكرة

مهاراة النمط

التاريخ:

الإسم:

ورقة
المعيار



واجب حركى رقم (٣) مهارة النمط

الأنواع :
مضارب هوكى- كرات
هوكى- أقماع

تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة
(١، ٢، ٣،) وتقف الطالبة (١) على خط
المنتصف معها مجموعة من الكرات تقوم
بتثبيتها على الخط.
تقوم الطالبة رقم (١) بالبحري ونظر
(٢) كرات الموضوعه على خط المنتصف
الواحدة تلو الاخرى ويكرر الإداء.

انتهى عزيزتى الطالبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة النمط

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النمط:

- ١- استخدام قبضة السلام باليدين
- ٢- جعل ثقل الجسم موزنا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب مفتوحا وحذورا للتحصيف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي ونقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتعدي المضرب مستوى الكتف

المستوى المنخفض رقم (٣)

ملاحظات عامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركى عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بمجموعة للأجهزة عن اى استفسار



BAWBWDPS

تكررى عزيزتى الطالبة

التكرار:

بالزمن: ٣٠ ق



BAWBWDPS

الأمن والسلامة:

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه.
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم.
- ٣- الالتزام ببنشكلات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خسيس

اشرف/

أ.د/ صفاء محمد

الغريبوي

أ.د/ مرعى حسين

مرعى



مفتاح الرسم:

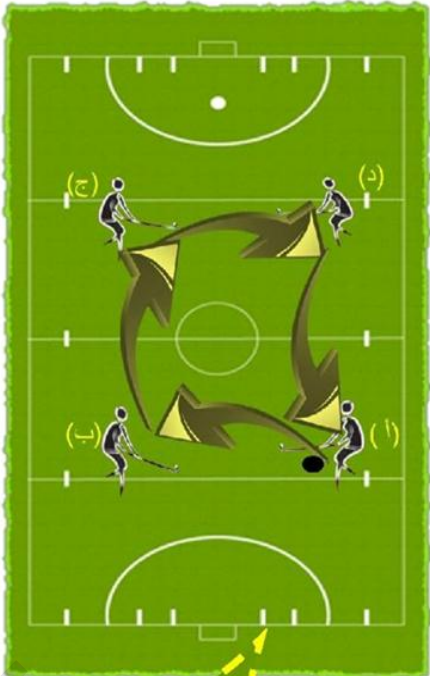


مهارة الفط

التاريخ:

الإسم:

ورقة
المعيار



واجب حركي رقم (٤) مهارة النظر

الأدوات:
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقفاص

تقف الطالبات في مجموعات على شكل مربع (أ، ب، ج، د) على مسافة (١٧) و الكرة مع الطالبة (أ) و الطالبة (ج) . تقوم الطالبتان (أ) ، (ج) بنظر الكرة إلى الطالبتين (ب) ، (د) في وقت واحد ، ويكرر الأداء.

النتيجه عزيمتي الطالبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النظر

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظر:

- ١- استخدام قبضة السهم باليمين
- ٢- جعل ثقل الجسم متوزنا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب مفتوحا وحجورا للنصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي ورثل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكتف

المستوى المنخفض رقم (٤)



اعداد الباحثة/ رانيا ابراهيم

خمس

أشرف/

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

الامن والسلامة:

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- ٣- الالتزام بقواعد السلامة وحفاظا على السلامة.

تكري عزيمتي الطالبة

الكرات:

بالزمن: ٣٠

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بمساعدة الاجبة عن اي استفسر

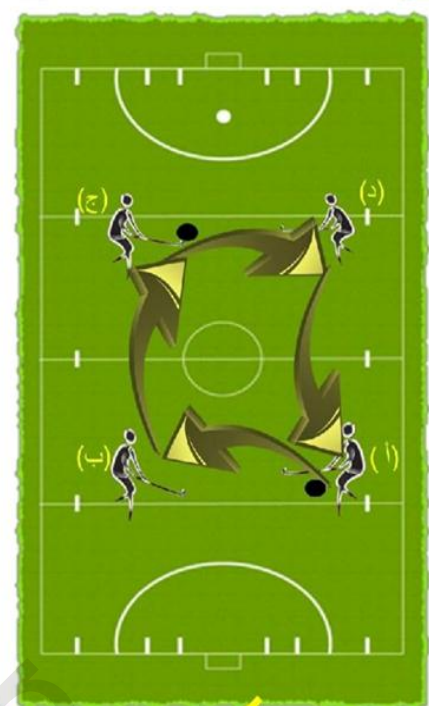


مهارّة النمط التاريخ:

الاسم :

ورقة المعيار

مفتاح الرسم:



BABYBOOTS

تكرّر عزيمتي الطليعة

التكرّر:



بالزمن: ٣٠ ق

واجب حركي رقم (٥) مهارة النمط

الأنواع: مضرب هوكي- كرات هوكي- أقماع

تقف الطليعات في مجموعات على شكل مربع (أ، ب، ج، د) على مسافة (٢٧) والكرة مع الطليعة (١) و الطليعة (ج) . تقوم الطليعتان (١) و (ج) بنظر الكرة إلى الطليعتين (ب) و (د) في وقت واحد ، ويكرر الإقدام.

النتيجة عزيمتي الطليعة إلى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النمط

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النمط:

- ١- استخدام قفصه الساع بلطين
- ٢- جعل ثقل الجسم متوزنا على النخفية
- ٣- جعل المضرب مفتوحا ومجورا للنصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي ونقل ثقل الجسم إلى النخفية
- ٥- مراعاة ألا يتعشى المضرب مستوى الكف

المستوى المنخفض رقم (٥)

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطليعة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطليعة الاستعانة بمساعدة لاعبيه عن أي استفسار

أعداد الباحثة:
رانيا ابراهيم
خميس
اشرف /
أ.د/ صفاء محمد
الغرياني
أ.د/ مرعي حسين
مرعي

الأمن والسلامة:
١- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه
٢- الحفاظ على المسافة بين الطليعات وبعضهم
٣- الالتزام بآليات السلامة وحفاظا على السلامة



مهارة النط

التاريخ:

الاسم:

ورقة
المعيار

مفتاح الرسم:



لاعب

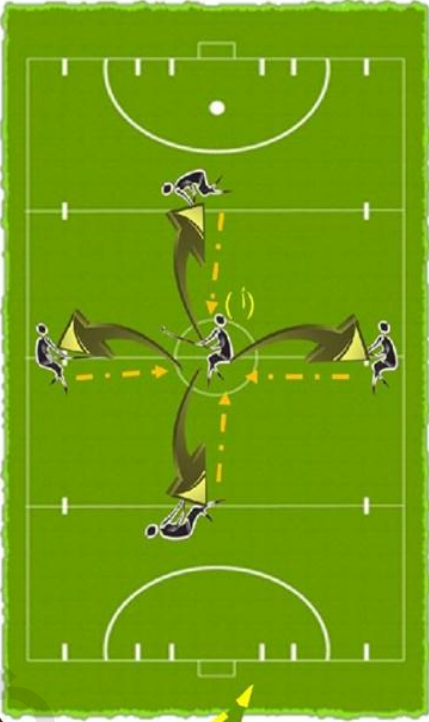


اجري



بالكرة

نظر الكرة



واجب حركي رقم (١) مهارة النط

الأنواع:
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

تقف الطالبات في مجموعات على شكل دوائر تقف طالبة (١) في منتصف الدائرة على مسافة (٢٧) تقوم الطالبات (١) بنظر الكرة لكل طالبة في دائرة (١, ٢, ٣, ٤) على التوالي. و سكر الإداء.

انتبهي عزيزتي الطالبية الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النط

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النط:

- ١- استخدام قبضة السلم بليدين
- ٢- جعل ثقل الجسم موزنا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب مفتوحا وسجورا للصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكف

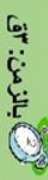
المستوى المنخفض رقم (٢)

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعونة لاجبة عن اي استفسار

تفكري عزيزتي الطالبة

التكرار:



بالتكرار من ٣

الأمن والسلامة:

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- ٣- الالتزام بآليات السلامة وحفاظا على السلامة.

اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خميس

أشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي



مهاراة النقط

التاريخ:

الاسم:

ورقة
المعيار

مفتاح الرسم:



بالكرة
بالحري
نظر
الكرة



واجب حركي رقم (٧) مهارة النظر

الأنواع:
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماص

تقف الطالبات في شكل (٤) قاطرات
(أ،ب،ج،د) متقابلين على مسافة
(١٠م)
تقوم الطالبة الأولى في القاطرتين
(أ،ج) بنظر الكرة للقاطرتين (ب،د)
التي تستقبل الكرة " والحري للقاطرة
المقابلة ، ويكرر الأداء.

التي يجب مراعاتها في مهارة النظر
التي يجب مراعاتها في مهارة النظر

أهم النقط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظر:

- استخدام قبضة السلم بليدين
- جعل ثقل الجسم متوزنا على القدم الخلفية
- جعل المضرب متوقفا ومحورا للنصف السفلي للكرة
- رفع الكرة من نصفها السفلي ونقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية
- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكتف

المستوى المنخفض رقم (٧)



الأمن والسلامة:

- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه .
- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- الالتزام بآليات السلامة والتنظيمات حفاظا على السلامة.

إعداد الباحثة:

رانيا ابراهيم

خميس

أشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الغريباوي

أ.د/ مرعي حسين

مرعي



تكرري عزيزتي الطالبة

التكرار:

بالزمن: ٣٠ دقيقة

ملاحظات هامة:

- أخفي حدة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- يمكن للطالبة الاستعانة بمساعدة لاجبة عن أي استفسار



مفتاح الرسم:

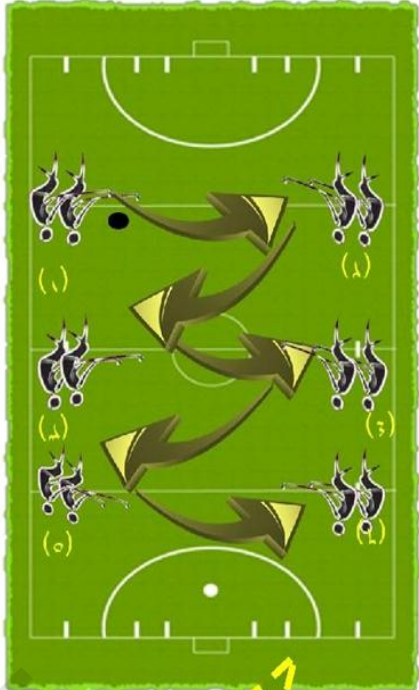


لاعب

بالكرة



نظر الكرة



BAVEBUDRIS

تفكرى عزيزتى الطالبة

التكرار:



بالزمن: ٣٠

النتيجة عزيزتى الطالبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النظر

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظر:

- 1- استخدام قبضة السهم بيمين
- 2- جعل ثقل الجسم متوزنا على القدم الخلفية
- 3- جعل المضرب مفتوحا وحاذرا للنصف السفلي للكرة
- 4- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى النصف الأمامية
- 5- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكتف

واجب حركى رقم (٨) مهارة النظر

الأنوات:
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

ورقة
المعيار

المستوى المنخفض رقم (٨)

ملاحظات هامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركى عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعونة للأجوبة عن أي استفسار

مهارة النظر
التاريخ:
الاسم:



مفتاح الرسم:



اعداد الباحثين/

رانيا ابراهيم

خميس

اشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي



مهارة النط

التاريخ:

الإسم:

الورقة
المعيارية

الأدوات :
مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (٩) مهارة النط

تتقن الطالبات في قاطرة مرقمة (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠) في
بوضوح (٩) أقماع موزعين على شكل مثلث كل (٣) في
أحدى زوايا المثلث والمسافة بينهما (١٠) مع تثبيت
كرة بينهما.
تقوم الطالبة بالجري ونقل الكرة من بين الأقماع في
كل زاوية واحدة لكل الأخرى والعودة لآخر القاطرة.

النتيجه عزيمتي الطالبة الى أهم

النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النط

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النط:

- ١- استخدام قفصية السلام باليد.
- ٢- جعل ثقل الجسم متوزنا على القدم الخلفية.
- ٣- جعل المشرب متوجها وحاولا للتصفي السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نعلها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتعدى المشرب مستوى الكتف

المستوى المتوسط رقم (٩)

ملاحظات عامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجبة عن اي استفسار



الكرات:

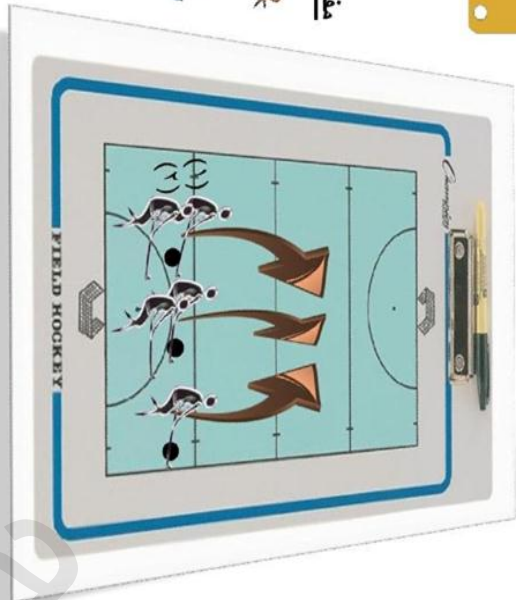


تتقن عزيمتي الطالبة





مفتاح الرسم:



تفكرى عزيزتى الطالبة

التكرار:



مهارة النط

التاريخ:

الإسم:

الورقة
المعيارية

الأنشطة:
مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب هوكي رقم (١٠) مهارة النط

تقف الطالبات على شكل صفين (أب) على خط ال ٢٥ ياردة مع كل طالبة كرة .
تقوم كل طالبة بالجري بالكرة حتى خط المنتصف ثم تخطها للأمام ويكرر الأداء.

النتهى عزيزتى الطالبة الى أهم

النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النط

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النط:

- ١- استخدام قبضة السلاح باليمين
- ٢- جعل ثقل الجسم يوزن على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب متوقفا وسجورا للتحقق السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكتف

المستوى المتوسط رقم (١٠)

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجبة عن أي استفسار

اعداد الباحثة/

رائيا ابراهيم

خميس

اشراف /

أ.د/ صفاء محمد

الفريادي

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة:

- ١- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- ٣- الالتزام ببتعليمات والتنظيمات حفاظا على السلامة.



مفتاح الرسم:

نوران كامل

قبع

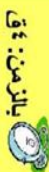
لاعب

جري بالكرة



تكرري عزيزتي الطليعة

التكرار:



بالزمن: ٤ ق

أهم انتبهى عزيزتي الطليعة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النظر



أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظر:

- 1- استخدام قفصة السلام باليدين
- 2- جعل ثقل الجسم متوزنا على القدم الخلفية
- 3- جعل المضرب متوجها وحذورا للضعف السفلي للكرة
- 4- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- 5- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكتف

ملاحظات هامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطليعة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطليعة الاستفادة بالمهجمة للاجبة عن أي استفسار

مهارة النظر

التاريخ:

الإسم:

الورقة المعيارية

الأنواع :
مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع
هوكي

ولعبت حركتي رقم (١١) مهارة النظر

تتقف الطليات في قاطرتين (أ،ب) على خط ال ٢٥ ياردة الأول يوضع (٢) قبع على خط المنتصف. تقدم الطلية بالجرى بالكرة والنوران من وبين القبع ونظر الكرة للطليعة رقم (٢) التي تستقبل الكرة وتقيم بنفس الأداء، ويجوز الأداء.

المستوى المتوسط رقم (١١)



مفتاح الرسم:

توران كامل

قبع

لاعب

جري بالكرة



تذكرى عزيزتي الطالبة

التكرار:

بالكر من: ٤ ق

أنتنعي عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النظر



المستوى المتوسط رقم (١٢)

الورقة
المعيارية

مهارة النظر

التاريخ:

الإسم:

الأدوات:

مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (١٢) مهارة النظر

تتقف الطالبات في شكل (٣) قطرات (أ، ب، ج) ويوضع (٣) حواجز على خط المنتصف .
تقيم الطالبة رقم (١) من كل قطرة بالجري بالكرة ونظرها من فوق الحواجز للأمام ويكرر الأوامر .

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظر:

- ١- استخدام قبضة السلام ببطيئ
- ٢- جعل ثقل الجسم مركزا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب مقوفا وسجورا للنصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكتف

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن الطلبة الاستعانة بالمعلمة للاجوبة عن أي استفسار

إعداد الباحثة:
رائيا ابراهيم
خميس
الشرف /
أ.د / صفاء محمد
الغريباوي
أ.د / مرعي حسين
مرعي

- الأمن والسلامة:
- ١- التأكد من إرسال الكرات في نفس الاتجاه .
 - ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
 - ٣- الالتزام بقتضيات والتنظيمات حفاظا على السلامة .



مفتاح الرسم:



توران
كامل



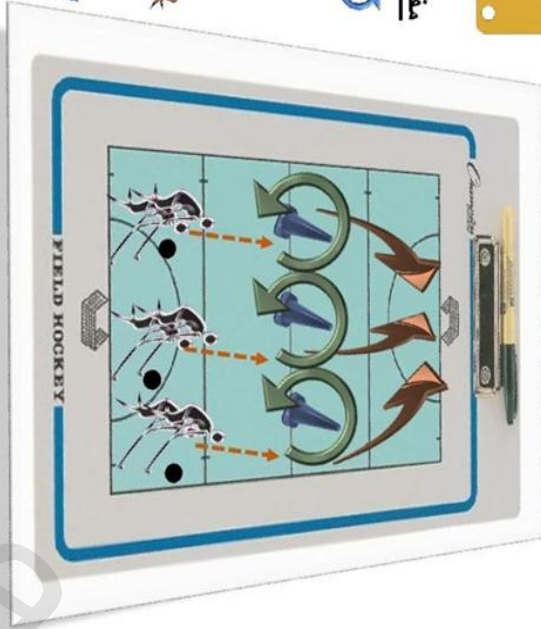
قبع



لاعب



جري
بالكرة



مهارة النط

التاريخ:

الإسم:

الورقة
المعيارية

الأدوات:
مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع
هوكي

واجب حركي رقم (١٣) مهارة النط

تقف الطالبات في (٣) قطرات (أ، ب، ج) على خط ال ٢٥ ياردة، ويوضع (٣) أقماع على خط المنتصف أمام كل قطرة .
تقوم الطالبة بالجري بالكرة والتوران من على تقم القمع توران كامل ثم تقوم بنظر الكرة للأمام وبين القمع حركي رقم (١٣) مهارة النط والتصويب على المرمى ويحدد الأداء .

انتبه: عزيمتي الطالبة الى أهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النط

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النط:

- ١- استخدام قضة السلام باليمين
- ٢- جعل ثقل الجسم متزنا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب مقبوحا وسجورا للصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكتف

المستوى المتوسط رقم (١٣)

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استجابة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجبية عن اي استفسار

تفكرى عزيمتي الطالبة

التكرار:

بالزمن: ٤ق



اعداد الباحثة/

رائيا ابراهيم

خميس

اشراف/

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مريم حسين

مريمي

الأمن والسلامة:

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- ٣- الالتزام ببتشكيلات والتنظيمات حفاظا على السلامة.



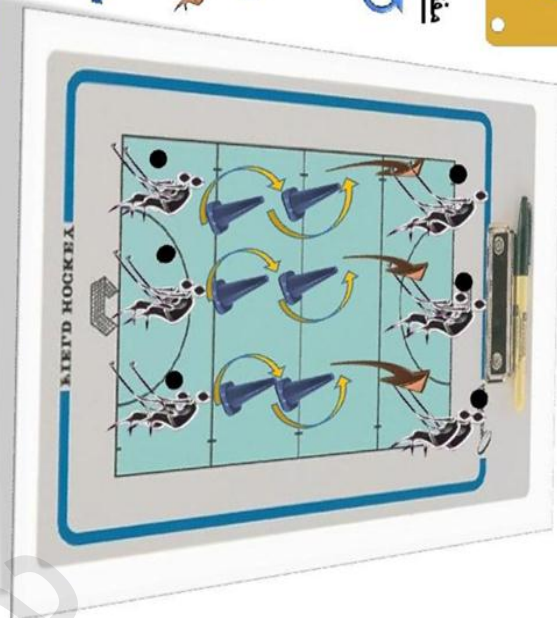
مفتاح الرسم:

نوران كامل

قبع

لاعب

جري بالكرة



تكرري عزيزتي الطليعة

التكرار:



انتهى عزيزتي الطليعة الى اهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النطر



اهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النطر:

- 1- استخدام قضة السلام باليدين
- 2- جعل ثقل الجسم متزنا على القدم الخلفية
- 3- جعل المضرب مقوفا ومجورا للتصفيق السفلي للكرة
- 4- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الاسمية
- 5- مراعاة الا يتعدى المضرب مستوى الكتف

ملاحظات هامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطليعة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطليعة الاستعانة بالمعلمة للاجبية عن اي استفسار

مهارة النطر

التاريخ:

الإسم:

الورقة المعيارية

الأنواع :
مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (١٤) مهارة النطر

تتف الطليعات في (٦) قاطرات متقابلة على مسافة (١٠م) يوضع أمام كل قاطرة (٢) قبع بمسافة (٥م) من القاطرة .
تقوم الطليعية بالجري زجراجي بين الأقماع ونظر الكرة للأمام والجري في القاطرة المتقابلة لتستقبل الطليعية الكرة ويكرر الأداء بين القاطرات ويكرر الأداء.

المستوى المتوسط رقم (١٤)

مهاراة الخط

الشيخ

12.

الورقة
المعيارية



مفتاح الرسم:



کامل



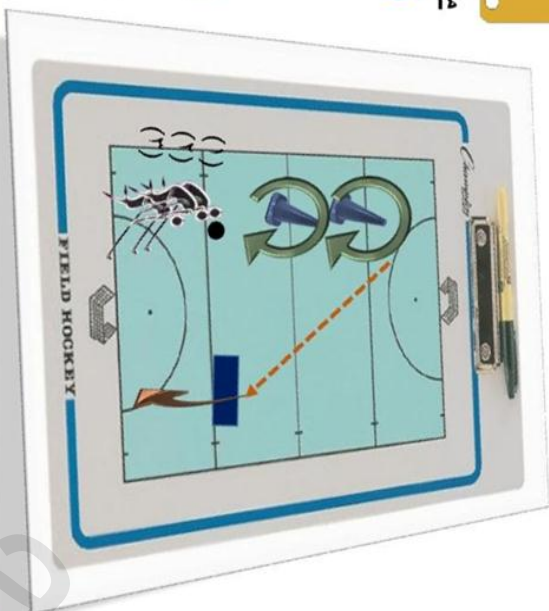
وقد



५.



بالمكره



BLACKBUDDIES

تذکری عزیززنی الطالبیہ

التحليل:



بالزمن: ع ق

انت انت عزيزتي الطالبة الى ام

النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النظر

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظر:

- استخدام قنينة السلام بالهينين
- ٢- حمل ثقل الجسم متوزنا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب مقبوحا وجاوورا للصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي وذلك ثقل الجسم الى القدم الخلفية
- ٥- مراعاة الا يتعدى المضرب مستوى الكتف

٥٠ - من اعلاه الى

لحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطلبة الاستفادة بالمعممة الاجبية عن اي استفسار

المستوى المتوسط رقم (١٥)

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم

٢- يمكن الطلبة ا

عداد الباحثة/

三

ج.

اثر اف /

مقامہ /

الغرباوي

أ.ب. / مرعي حسين



مفتاح الرسم:



کامل



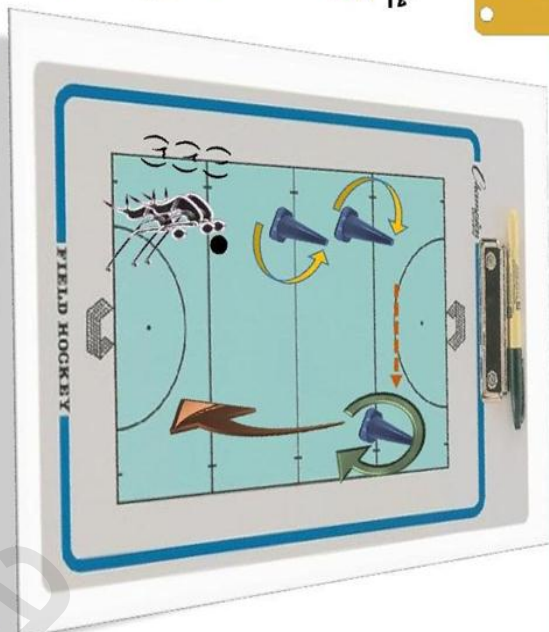
۴۰۰



५५



بالكره



مهارۃ الخط

الشيخ

.....

الورقة
المعيارية

الانوات :
مضارب هوکی- کرات
هوکی- اقماع

الاعمال

واری حری رقم (۱۶) سہ ماہیہ

قف الطالبات في قطرة مرقمة (١، ٢، ٣) ووضح (٢)
 قمع على خط ال ٢٥ ياردة الأول وخط المنتصف
 وقمع اخر على خط ال ٢٥ ياردة الثاني.
 تقوم الطالبة الجري الزخارجي بين الأقصاح الأولى ثم
 الدوران من يمين القمع الثالث ونظر الكرة للأمام
 ويكرر الأداء.

انتبهى عزيزتى الطالبة الى اهم

يجب مراعاتها في مهارة النظر

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظر:

- ١- استخدام قيسمة المرح بالبينين
 - ٢- جعل ثقل الجسم متوزنا على القدم الخلفية.
 - ٣- جعل المضرب متوجها وجوارا للنصف السفلي للكرة
 - ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي وبثقل ثقل الجسم الى القدم الامامية.
- ٥- مراعاة الاتيحي المضرب مستوى الكف

ملاحظات هامة:

٢- يمكن الطلبة الاستعانة بالمعونة الاجنبية عن اي استفسار

تذکری عزیزمائی الطالبہ

التحليل:



بالزمن: ٤٠

الأمن والسلامة :

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- ٣- الالتزام بالتمشيدات والتنظيمات حفاظا على السلامة .

اعداد الباحثة/

تاریخ اسلام

ج.

اثر اف /

أ.ب. صفاء محمد

الغرباوي

أ.د. / مرعي حسين

مر عتي



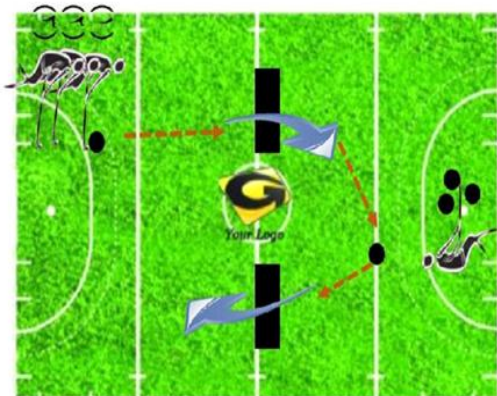
مفتاح الرسم:



جري بالكرة



حاجز



اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خمين

اشراف/

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مركي

الأمن والسلامة:

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .

٣- الالتزام بالتمارين والتنظيمات حفاظا على السلامة.

مهارة النط

التاريخ:

الإسم:

ورقة المعيار

الأنواع:
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع
هوكي

واجب حركي رقم (١٧) مهارة النط

تقف الطالبات في قاطرة بوضع صند (٢) حاجز صند خط المنتصف تقف الطالبة (١) لتثبيت مجموعة من الكرات عند خط ال ٢٥ باردة الثاني .
تقوم الطالبة رقم (١) بالجري بالكرة ونظرها لعبور الحاجز الأول ثم الجري بالكرة المتبقية عند خط ال ٢٥ باردة الثاني ونظر الكرة لعبور الحاجز الثاني ، ويكرر الأداء.

النتيجة عزيمتي الطالبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة النط

أهم النقاط التقنية التي يجب مراعاتها في مهارة النط:

- ١- استخدام قبضة السلم باليمين
- ٢- جعل ثقل الجسم موزنا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب مقبوحا وحادورا للتحقق السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي ونقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكتف

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

٢- يمكن للطالبة الاستعانة بقمععة للاجابة عن اي استفسار



مهاراة النظر

التاريخ :

الإسم :

ورقة
المعيار

مفتاح الرسم:



لاعب



نظر الكرة



تكرري عزيزتي الطالبة

الكرات:



بالزمن: ٥٠

الأدوات :
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (١٨) مهارة النظر

تقف الطالبات في قاطرتين (أ،ب)
على خط ال ٢٥ ياردة مع كل طالبة
كرة .
تقوم كل طالبة بأداء محاولة بالكرة
حتى خط المنتصف ثم نظر الكرة
للأمام ويكرر الاداء.

النتيجه عزيزتي الطالبة الى اهم النقاط
التي يجب مراعاتها في مهارة النظر

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظر:

- ١- استخدام قفصية السلام باليدين
- ٢- جعل ثقل الجسم موزنا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب مقبوحا ومجورا للخصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكتف

المستوى المرتفع رقم (١٨)

ملاحظات عامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للأجبة عن اي استفسار

اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خميس

اشرف /

أيد/ صفاء محمد

الغريباوي

أيد/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة :

- ١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- ٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- ٣- الالتزام بالمشكولات والتتظيمات حفاظا على السلامة.



مهاراة النط

التلويح :

الإصبع :

ورقة
المعيار

مفتاح الرسيه:



نظر الكرة



اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم

خميس

اشرف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مري حسين

مري

الأمن والسلامة :

- 1- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .
- 2- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .
- 3- الالتزام بالتمكيدات والتنظيمات حفاظا على السلامة.



التكرار :

بالزمن : ٥ق

تكرري حركاتي الطالبية

BAKEDUPDATES

التي يجب مراعاتها في مهارة النط

التي يجب مراعاتها في مهارة النط

أمر النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النط :

- 1- استخدام قبضة السلام باليدين
- 2- جعل ثقل الجسم مركزا على القدم الخلفية
- 3- جعل المضرب متوقفا وحجورا للنصف السفلي للكرة
- 4- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- 5- مراعاة الاتحة المضرب مستوى الكتف

تقف الطالبات في قاطرة مرقمة (١، ٢، ٣) يوضع (٣) أقماع في الملعب (٢) على خط المنتصف، (١) على خط ال ٢٥ ياردة الثانية . تقوم الطالبية رقم (١) بالمحاورة بالكرة والورائن بين القمع نوران كامل للاقماغ (١)؛(٢)؛(٣) ثم نظر الكرة والرجوع للقاطرة ويكرر الاداء.

واجب حركي رقم (١٩) مهارة النط

الأدوات :
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

المستوى المرتفع رقم (١٩)

ملاحظات هامة:

- 1- في حالة عدم استطاعة الطالبية أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى وبمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- 2- يمكن للطالبية الاستعانة بقمعطة للاجبية عن اي استفسار



مهاراة النط

التاريخ :

الإسم :

ورقة
المعيل

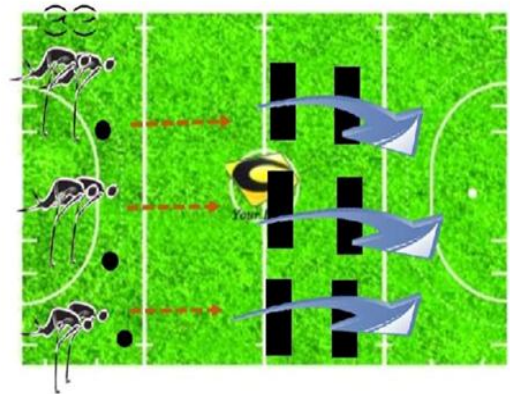
مفتاح الرسم:

لاعب

جري بالكرة

نظر الكرة

حاجز



اعداد الباحثة/

رائيا ابراهيم

خميس

اشراف /

أيد/ صفاء محمد

الغريباوي

أيد/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة :

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .

٣- الالتزام بالتمكيمات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

تذكرى عزيزتي الطالبة



التكرار :



بالزمن : ٥ق

انتهى عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة النط

تقف الطالبات في في (٣) قاطرات (أب، ج)؛ يوضع (١) حواجز في الملعب (٣) على خط المنتصف و (٣) على بعد (٢) من الحاجز الاول. تقوم الطالبة رقم (١) في كل قاطرة بالمحاورة بالكرة ونظرها من فوق الحاجزين للامام ويكرر الاداء.

واجب حركى رقم (٢٠) مهارة النط

الأنواع :

مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النط:

- ١- استخدام قفصية السلام بلايدين
- ٢- جعل ثقل الجسم موزنا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب مقبوا ومجورا للتحصيف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة الاتحدى المضرب مستوى الكف

المستوى المرتفع رقم (٢٠)

ملاحظات عامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركى عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستفادة بالمعونة للاجابة عن اي استفسار



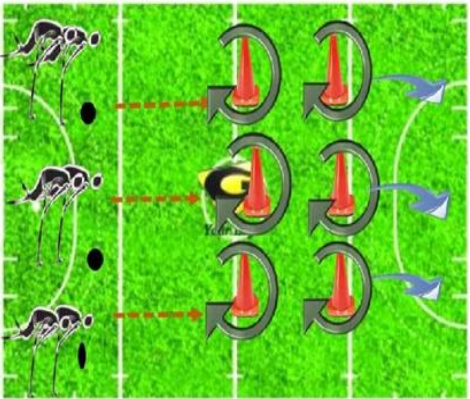
مفتاح الرسم:

لاعب

نظر الكرة

حارس
كامل

قبع



اعداد الباحث:

رائيا ابراهيم

خميس

انشراف /

أ.د/ صفاء محمد

الغرياني

أ.د/ مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة:

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه .

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم .

٣- الالتزام بالتمهيلات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

مهاراة النط

التاريخ :

الإستم

ورقة
المعيل

الأوقات :
مضارب هوكي- كرات
هوكي- أقماع
هوكي

واجب حركي رقم (٢١) مهارة النط

تقف الطالبات في دائرة بوضع عدد (٢) حاجز عند خط المنتصف تقف الطالبة (١) لتكتب مجموعة من الكرات عند خط ال ٢٥ ياردة تقوم الطالبة رقم (١) بلجري بكرة ونظرها لتعبر الحاجز الأول ثم الجري بكرة المنيعة عند خط ال ٢٥ ياردة التقي ونظر الكرة ليعبر الحاجز الثاني ، ويكرر الأجراء.

انتهى عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة النط

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النط:

- ١- استخدام قفصية السلام باليمين
- ٢- جعل ثقل الجسم موزنا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب موقوفا ومحورا للنصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتعدى المضرب مستوى الكتف

المستوى المرتفع رقم (٢١)

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.

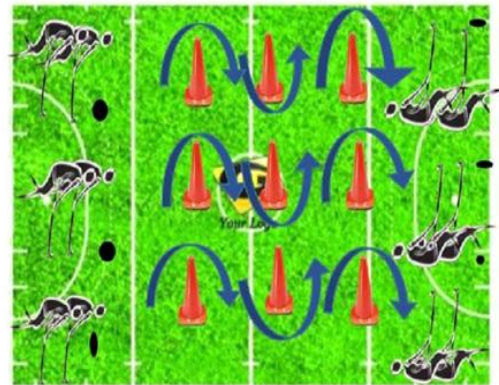
٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار



مفتاح الرسم:



نظر الكرة



إعداد الباحثة:

رائيا ابراهيم

خسيس

اشرف /

أبدا صفاء محمد

الغريباوي

أبدا / مرعي حسين

مرعي

الأمن والسلامة:

١- التأكد من ارسال الكرات في نفس الاتجاه.

٢- الحفاظ على المسافة بين الطالبات وبعضهم.

٣- الالتزام بالمشكولات والتنظيمات حفاظا على السلامة.

مهارات النظم

التاريخ:

الإعداد:

الأدوات:

مضارب هوكي- كرات هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (٢٢) مهارات النظم

تقف الطالبات في شكل (٦) قاطرات متقابلين على مسافة (١٠ م) يوضع أمام كل قاطرة (٣) أقماع .
تقوم الطالبة رقم (١) من كل قاطرة بالمحاورة الزجراجي بين الأقسام عدد (٣) لكل قاطرة ونظر الكرة للامام والجري في القاطرة المقابلة وتستقبل الطالبة رقم (٢) الكرة ويكرر الاداء .

النتيجه عزيمتي الطالبة الى اهم النقاط التي يجب مراعاتها في مهارة النظم

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظم:

- ١- استخدام قوسية السلام بلديين
- ٢- جعل ثقل الجسم متزا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المشرب مقنوا وسجورا للخصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة الابتعاد المضرب مستوى الكتف

المستوى المرتفع رقم (٢٢)

ورقة المعيل

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعلمة للاجابة عن اي استفسار



مفتاح الرسم:



نظر الكرة



حاجز
كامل



اعداد الباحثة/

رانيا ابراهيم
خميس

اشراف /

أ.د/ صفاء محمد

الفريياوي

أ.د/ مرعي حسين

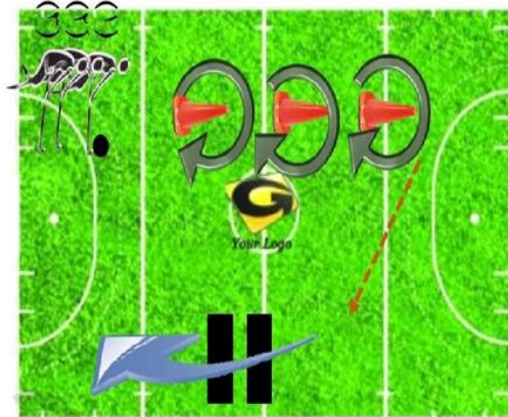
مرعي

مهاراة النظر

التاريخ :

الإهم :

ورقة
المعيل



BRAYEDBONES

تكرري عزيزتي الطالبة

التكرار:

بالزمن: ٥ق

واجب حركي رقم (٢٣) مهارة النظر

الأنوات :
مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

تقف الطالبات في قاطرة مرقمة
(١, ٢, ٣) يوضع (٣) أقماع على خطوط
الملعب الثلاثة ويوضع حاجزين على خط
ال ٢٥ بادرة تقوم الطالبة رقم (١)
بالمحاورة بالكرة والدوران الكامل من
يمين الأقماع (١, ٢, ٣) ثم نظر الكرة من
أمام الحاجزين ، ويكرر الأداء .

النتيئة عزيزتي الطالبة الى أهم النقاط
التي يجب مراعاتها في مهارة النظر

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظر :

- ١- استخدام قبضة السلم باليمين
- ٢- جعل ثقل الجسم مكررا على القدم الخلفية
- ٣- جعل المضرب مفتوحا وحجورا للصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من تصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة ألا يتجنى المضرب مستوى الكتف

BRAYEDBONES

المستوى المرتفع رقم (٢٣)

ملاحظات هامة:

- ١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
- ٢- يمكن للطالبة الاستعانة بالمعونة للاجابة عن اي استفسار



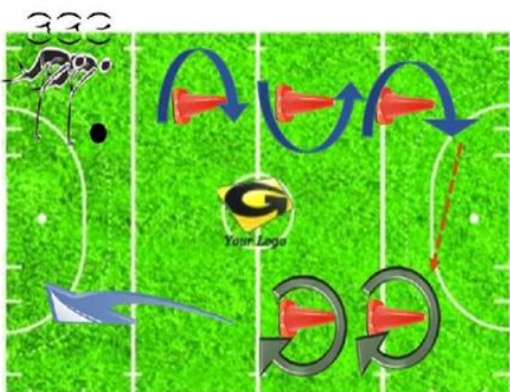
مفتاح الرسم:



نظر الكرة



تقع



اعداد الباحثين

رائيا ابراهيم

خميس

اشرف /

أبد / صفاء محمد

الغريباوي

أبد / مرعي حسين

مرعي

مهارات النظر

التاريخ :

الإعداد :

ورقة
المعير

الأنواع :

مضرب هوكي- كرات
هوكي- أقماع

واجب حركي رقم (٢٤) مهارة النظر

تقف الطالبات في دائرة مرقمة (١، ٢، ٣، ٤، ٥) بوضع
(٣) أقماع بين خطي ال ٣٥ ياردة وخط المنتصف
بمسافة (١) بين كل قمع وقريبة من الخط الجانبى
(٢) قمع على خط ال ٣٥ ياردة بمسافة (١)
للمضرب و (٣) أقماع قريبة من الخط الجانبى المقابل للمضرب
تقوم الطالبة بالمحاورة بشكل زجراجى بين الأقماع
التالفة ثم الدوران من على يمين القمع دوران كامل
للاقماع في الجهة المقابلة ونظر الكرة للأمام، وتكرر
الأداء.

انتبهى عزيزتى الطالبة الى أهم النقاط

التي يجب مراعاتها في مهارة النظر

أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها في مهارة النظر :

- ١- استخدام قبضة السلاح باليمين
- ٢- حمل ثقل الجسم متزنا على القدم الخلفية
- ٣- حمل المضرب مقبوحا ومجورا للخصف السفلي للكرة
- ٤- رفع الكرة من نصفها السفلي وثقل ثقل الجسم الى القدم الأمامية
- ٥- مراعاة الاتبعوى المضرب مستوى الكعب

ملاحظات هامة:

١- في حالة عدم استطاعة الطالبة أداء الواجب الحركي عند هذا المستوى يمكنها الرجوع للمستوى السابق.
٢- يمكن للطالبة الاستعانة بمساعدة الاجابة عن اي استفسار

المستوى المرتفع رقم (٢٤)

مرفق (٦)

الوحدات التعليمية لاسلوب الواجبات الحركية (باستخدام ورقة المعيار) للمستويات الثلاثة
(المنخفض – المتوسط – المرتفع)

إعداد الوحدات التعليمية الخاصة ببرنامج الواجبات الحركية المقترح للمجموعات التجريبية الأولى للطالبات (منخفضة - متوسطة - مرتفعة المستوى)

باستخدام (ورقة العبار)

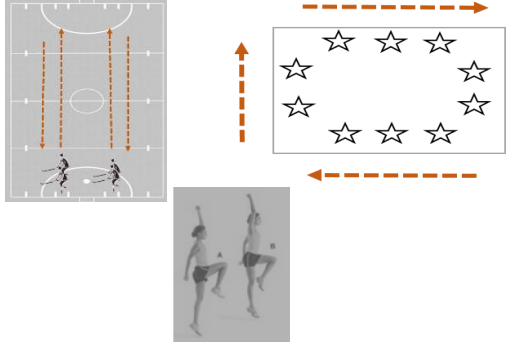
الدرس الأول موضوع الدرس: تعليم مهارة التقدم بالكرة عن طريق (المحاورة)

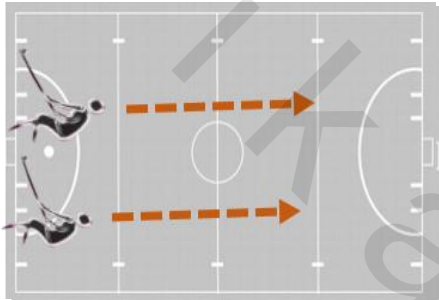
أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبات التقدم بالكرة عن طريق المحاورة

- المعرفي : أن تتعرف الطالبة على إسم المهارة والهدف منها

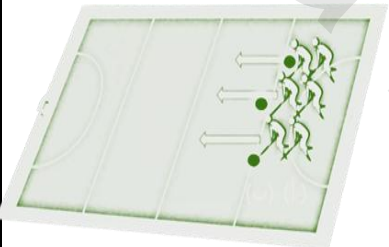
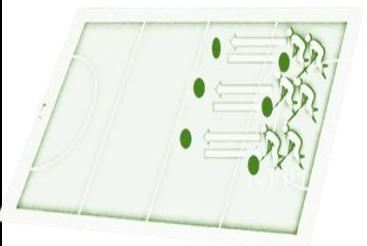
- الإنفعالي : أن تبعث في الطالبة الشعور بالسعادة

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	
الأعمال الإدارية	٥٠ دقيقة	- التحية - أخذ الغياب	مضارب الهوكي كرات الهوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الملابس الرياضية والنظام وتنفيذ الأوامر	- تنمية الميل نحو النظام والنظافة	
الإحماء العام		- (الوقوف) الجري حول الملعب ٣ مرات مستمرة بطول الملعب وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة - (الوقوف) الجري في خط مستقيم مع رفع الركبتين زاوية ٩٠ درجة بطول الملعب ذهاباً وعودة	٣ لفات مرتين مرتين			- أن تهيئ الطالبة جميع عضلات الجسم للعمل	- أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء للجسم في تقليل إصابات الملاعب	- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام	

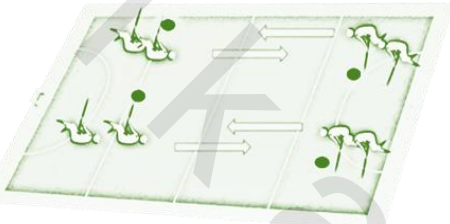
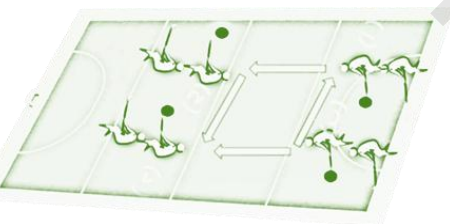
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		- (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليمنى ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليسرى ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم وعمل زحافات جانبية بطول الملعب ذهاباً وعودة	مرتين مرتين مرتين					
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	• <u>السرعة:</u> - (الوقوف) مسك مضرب الهوكي -الجري الخفيف حتى خط المنتصف ثم العدو حتى آخر الملعب • <u>الرشاقة :</u> - (الوقوف) مسك مضرب الهوكي -الجري الزجاجي بين الأقمار الموضوعة عل شكل قطار والرجوع في خط مستقيم.	مضارب هوكي مضارب هوكي أقمار	مرتين مرتين		- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنيا لأداء المهارة المراد تعلمها	- أن تتعرف الطالبة على ماهية الإعداد البدني وعن أهم أجزاء الجسم العاملة في المهارة	- أن تتعرف تشارك الطالبة بإيجابية أثناء التمرينات المختلفة

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		<u>القدرة:</u> (الوقوف) الوثب العمودي لأعلى نقطة . <u>المرونة:</u> (الوقوف) ظهر الظهر مسك مضرب الهوكي – تبادل لف الجذع جانباً لتسليم المضرب للزميل.	مضارب هوكي	مرتين				
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	• <u>الخطوات التعليمية:</u> <u>لتعلم مهارة المحاورة :</u> - (الوقوف) – مسك مضرب الهوكي في وضع الاستعداد والكرة أمام الطالبة – ليست على اليمين - القدمان (فتحاً) يثنى الجذع والركبتان قليلاً للسيطرة على الكرة . - تبدأ المحاورة بدفعة قصيرة جهة اليسار بالوجه المسطح للمضرب مع التقدم بالقدم اليسرى . - تبدأ المحاورة بدفعة قصيرة جهة اليسار بالوجه المسطح للمضرب مع التقدم بالقدم اليسرى . - التقدم بالقدم اليمنى ، دفع الكرة جهة اليمين بالعصا المعكوس وذلك بلف مفصل اليد اليسرى للخارج جهة اليسار حيث يتجه طرف العصا السفلي نحو الأرض وتكون اليد اليمنى حلقة حول المضرب .	مضارب هوكي	كرات هوكي		أن تستطيع الطالبة أداء وقفة الاستعداد لأداء مهارة المحاورة بطريقة صحيحة	- أن تكتسب الطالبة بعض المعارف والمعلومات المتعلقة بمهارة المحاورة - أن تتعرف الطالبة على النواحي الفنية لأداء مهارة المحاورة	تنمية روح المشاركة الفعالة لدى الطالبات

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• أولاً: <u>أداء الواجبات الحركية لمهارة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة بدون الكرة:</u> - (الوقوف انتشاراً)- مسك المضرب (أداء المحاورة بالكرة من الثبات) • ثانياً: <u>أداء الواجبات الحركية باستخدام الكرة:</u> - (الوقوف انتشار)-مسك المضرب (التقدم بالكرة بالمضرب إلى الأمام). - (الوقوف انتشار) - مسك المضرب (التقدم بالكرة بالمحاورة للأمام والتوقف بالكرة عند سماع الصفارة ،والتقدم للأمام عند سماع الصفارة مرة أخرى. - (الوقوف انتشار)مسك المضرب (التقدم بعرض الملعب)	مضارب هوكي ٢ مرة مضارب هوكي ٢ مرة كرات هوكي ٢ مرة		أن تؤدي الطالبة مهارة المحاورة أولاً بدون استخدام الكرة ثم باستخدام الكرة	أن تتعرف الطالبة على الخطوات التعليمية لمهارة المحاورة	أن تشعر الطالبة بحب العمل واحترامه	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	• أولاً: يتم تقييم الطالبات وفقاً لمستواهن إلى ثلاث مستويات (منخفض - متوسط - مرتفع). • تقوم طالبات المستوى المنخفض بأداء الواجبات الحركية الخاصة بمهارة المحاورة والتي من: • تقوم طالبات المستوى المنخفض بأداء الواجبات الحركية الخاصة بمهارة المحاورة والتي من: • <u>الواجب الحركي الأول:</u> تقف الطالبات في شكل صفين (أ، ب): تقوم طالبات الصف (أ) بأداء محاورة حتى منتصف الملعب ثم طالبات الصف (ب) ويكرر الأداء • <u>الواجب الحركي الثاني:</u> تقف الطالبات في شكل صفين (أ، ب) وتوضع كرة مثبتة عند خط المنتصف. - تقوم طالبات الصف (أ) بأداء محاورة حتى خط المنتصف والرجوع بها باستخدام الكرة المثبتة ويكرر الأداء لدى طالبات الصف (ب) ثم يكرر الأداء.	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي		 	أن تؤدي الطالبة مهارة المحاورة بطريقة صحيحة	أن تتذكر الطالبة بعض النقاط التعليمية والمتعلقة بمهارة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة	أن تهتم الطالبة بسلامة زميلاتها أثناء الأداء الحركي

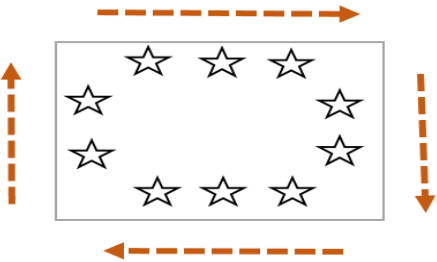
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي الثالث :</u> تقف الطالبات في شكل صفين متقابلين (أ،ب) والمسافة بينهما (٤م) تقوم (أ،ب) بأداء المحاورة في نفس الوقت وتبديل الأماكن ، ثم يكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الرابع :</u> تقف الطالبات في شكل قاطرة تقف طالبات القاطرة (أ) بأداء محورة على خطوط الملعب ويكرر الأداء	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي	٢ مرة ٢ مرة ٢ مرة	 	أن تستطيع الطالبة أداء مهارة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة على خطوط الملعب	أن تسترجع الطالبة بعض المعارف والمعلومات الخاصة بأداء مهارة المحاورة	أن تشعر الطالبة بالرضا عن مستوى أداء مهارة المحاورة

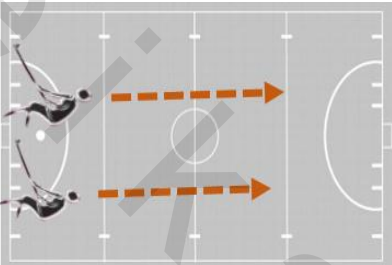
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي الخامس :</u> -تقف الطالبات في شكل قاطرات متقابلة (أ،ب) على مسافة (٤م) -تقوم طالبات القاطرة (أ) بالمحاورة والجري لطالبات القاطرة (ب) ثم تقوم طالبات القاطرة (ب) بنفس الأداء. • <u>الواجب الحركي السادس :</u> -تقف الطالبات ٤ قاطرات متقابلة (أ،ب،ج،د) على مسافة (٤م). -تقوم طالبات القاطرة (أ) بالمحاورة وتسليم الكرة لطالبات القاطرة (ب) ويكرر الأداء من طالبات القاطرة (ب) الى طالبات القاطرة (ج) و(د) ثم يكرر الأداء	مضارب هوكي كرات هوكي	٢ مرة	 	أن تستطيع الطالبة أداء الواجبات الحركية بطريقة صحيحة وفقا لتعليمات المعلمة	أن تتذكر الطالبة أهم النقاط الفنية التي يجب مراعاتها عند التقدم بالكرة عن طريق المحاورة.	أن تشعر الطالبة بالسعادة عند أداء مهارة المحاورة بطريقة صحيحة.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي السابع :</u> تقف الطالبات في مجموعات كل مجموعة على شكل مثلث (٣.٢.١) المسافة بينهم (٤م) والكرة مع الطالبة رقم (١) تقوم الطالبة (١) بالمحاورة للطالبة (٢) والعودة لمكانها ، وتقوم الطالبة رقم (٢) بالمحاورة للطالبة رقم (٣) والعودة الى مكانها ثم يكرر الأداء . - طالبات المستوى المتوسط : سوف تقوم بأداء الواجبات الحركية من (١٤:٨) - طالبات المستوى المرتفع : سوف تقوم بأداء الواجبات الحركية من (١٥: ١٧)	مضارب هوكي كرات هوكي	٢ مرة		أن تستطيع الطالبة التحكم في إتجاه ومسار الكرة أثناء أداء مهارة المحاورة	أن تتعرف الطالبة على كيفية استغلال الإمكانيات المتاحة لديها.	أن تشعر الطالبة بحب العمل واحترامه.

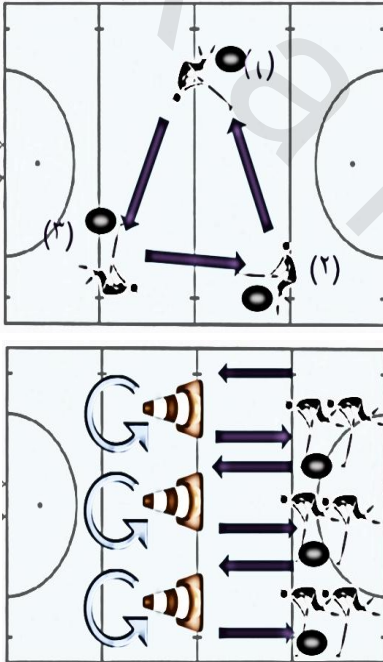
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط الختامي	٥ق	- (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية .		مرتين		أن تستطيع الطالبة أداء تدريبات الإسترخاء بطريقة صحيحة .	أن تتعرف الطالبة على أهمية تدريبات الاسترخاء لرجوع الجسم إلى حالته الطبيعية .	أن تشعر الطالبات بالرضا والسعادة .

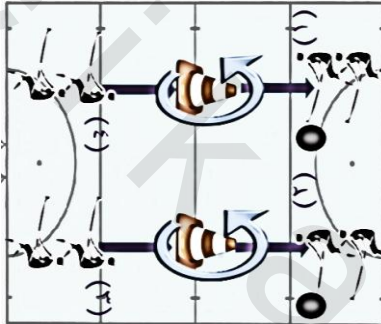
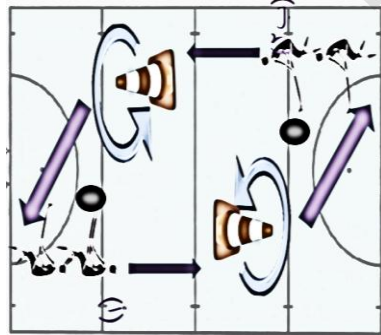
- الدرس : الثاني
- موضوع الدرس: تحسين سرعة التقدم بالكرة عن طريق مهارة (المحاورة)
- أهداف الدرس :
- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء مهارة المحاورة بسرعة وبطريقة سريعة.
 - المعرفي : أن تتعرف على أهم النقاط الفنية لأداء مهارة المحاورة .
 - الإنفعالي : أن تتعود الطالبات على الإلتزام بالتعليمات الموجهة من المعلمة

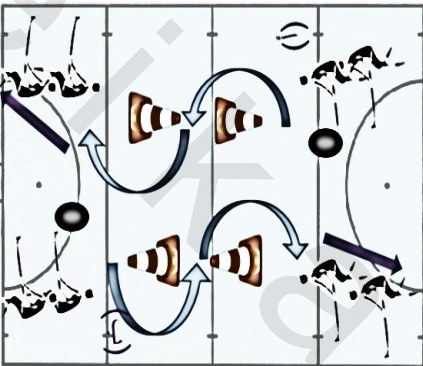
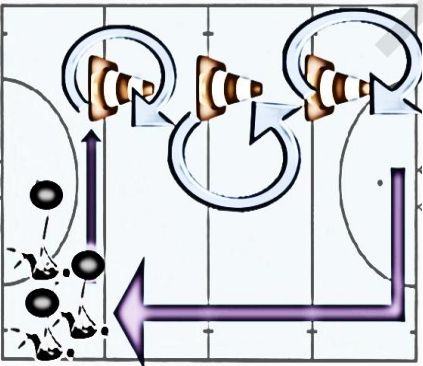
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب الهوكي كرات الهوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		أن تتعرف الطالبة على أهمية الإرتداد الزري الرياضي	تنمية الإلتزام لدى الطالبات وتنفيذ أوامر المعلمة	
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات مستقرة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم مع رفع الركبتين زاوية ٩٠ بطول الملعب ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليدين ذهاباً وعودة.		٣ لفات مرتين مرتين مرتين		أن تهيئ الطالبة جميع عضلات الجسم والمفاصل للعمل	أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء للجسم في التقليل من إصابات الملاعب	أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام	

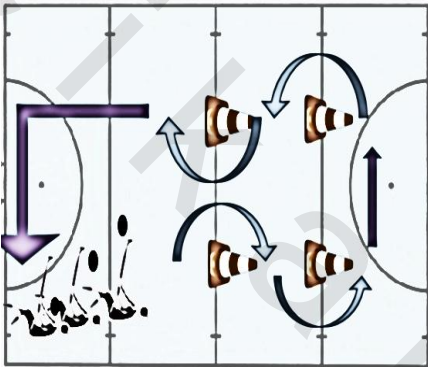
الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
					مرتين مرتين مرتين	- (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليسرى . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم معمل زحزحات جانبية بطول الملعب ذهاباً وعودة . - (الوقوف) تقف كل طالبتان معاً وتقوم كل طالبة بلمس ركلة زميلتها.		
أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء التدريبات المختلفة	أن تعرف الطالبة على ماهية الإعداد البدني وعن أهم أجزاء الجسم والعصلات العاملة في المهارة	أن تمارس الطالبة بعض التدريبات لتهيئة الجسم لأداء المهارة المراد تعلمها		مرتين مرتين مرتين	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	• <u>السرعة</u> : - (وقوف - مسك مضرب الهوكي) العدو للأمام بأقصى سرعة إلى آخر الملعب. • <u>الدقة</u> : - (الوقوف - مسك مضرب الهوكي) التمرير على الأقماع المرقمة عند النداء على رقم القمع . • <u>الرشاقة</u> : - (الوقوف - مسك مضرب الهوكي) الجري بالكرة للأمام لأول خط والدوران الكرة دورة كاملة .	١٥ ق	الإعداد البدني الخاص

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
أن تكتسب الطالبة الشعور بالسعادة عند أداء التدريبات	أن تتعرف الطالبة على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة المراد تعلمها	أن تستطيع الطالبة أداء التدريبات بطريقة صحيحة		مرتين	مضارب هوكي	• <u>القدرة</u> : - (الوقوف-مسك كرة هوكي) رمي كرة الهوكي لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى. • <u>المرونة</u>: - (الوقوف-مسك مضرب هوكي أفقياً أمام الفخذين) دفع الذراعان مائلاً عالياً ثم تخفضهما مائلاً خلفاً أسفل.		
أن تشعر الطالبة بالسعادة والتشويق أثناء الأداء المهاري	أن تراعي الطالبة النواحي الفنية لأداء مهارة المحاورة	أن تستطيع الطالبة أداء مهارة المحاورة في خط مستقيم وبطريقة صحيحة				يتم مراجعة مهارة التقدم بالكرة (المحاورة) مع مراعاة بعض النقاط التعليمية عند التعلم ويتضمن الآتي : ١- القدم اليسرى متقدمة عن القدم اليمنى . ٢- الذراع اليسرى ممسكة أعلى مضرب الهوكي اليمنى عند المنتصف على شكل حلقة ٣- أثناء التقدم بالكرة يراعى أن تكون الدفعة القصيرة للكرة جهة اليسار بالوجه المسطح و اليمنى بالوجه المعكوس متساوية في القوة	٢٠ ق	الجزء الرئيسي (التعليمي)

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	تقوم طالبات المستوى المتوسط بالواجبات الحركية الخاصة بمستوى الطالبات المنخفض في مهارة المحاورة من رقم (٨ : ٤) والتي تتضمن الآتي : • <u>الواجب الحركي الثامن :</u> -تقف الطالبات في مجموعات كل مجموعة في شكل مثلث (١, ٢, ٣) المسافة بينهم (٤م) -الكرة مع كل طالبة تقوم كل طالبة بالمحاورة وتغير مكانها مع زميلتها ثم يكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي التاسع :</u> -تقف الطالبات في شكل ٣ قاطرات (٣.٢.١) توضع أقماع عند خط المنتصف . -تقوم كل طالبة من كل قاطرة بالمحاورة والدوران من يمين القمع وترجع لمكانها ويكرر الأداء				أن تستطيع الطالبات تطبيق النقاط الفنية الخاصة بأداء مهارة المحاورة بطريقة صحيحة	أن تفهم الطالبات أهم النواحي الفنية في مهارة المحاورة وكيفية التحكم في الكرة	أن تشعر الطالبة بحب العمل وأداء الواجبات الحركية بنشاط

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي العاشر :</u> -تقف الطالبات في شكل (٤) قاطرات (٤.٣.٢.١) متقابلين بمسافة (٤م) ويوضع قمع كل قاطرتين متقابلتين . -تقوم الطالبة في القاطرة (٢.١) بالمحاورة والدوران من يمين القمع الجري والجري لآخر القاطرة المقابلة ،ويكرر أداء من طالبات القاطرتين (٤.٣) ثم يكرر الأداء	مضارب هوكي	مرتين		أن تستطيع الطالبات أداء مهارة المحاورة والدوران دورة كاملة من يمين الأقماع بطريقة صحيحة.	أن تعرف الطالبات أهمية مهارة المحاورة في المباريات والتحكم بالكرة	أن تشعر الطالبات بالرضا والسعادة على الأداء الحركي.
		• <u>الواجب الحركي الحادي عشر:</u> -تقف الطالبات في شكل قاطرتين (أ،ب) متقابلتين ومسافة بينهما (٤م) ويوضع قمع بين كل قاطرتين متقابلتين . -تقوم طالبات القاطرتين (أ،ب) بالمحاورة والدوران دورة كاملة من على يمين القمع والعودة لنفس القاطرة ويكرر الأداء.	مضارب هوكي	مرتين				

جزء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الثاني عشر :</u> - تقف الطالبة في شكل قاطرات متقابلة (أ،ب) ويضع قمعين أمام كل قاطرة . - تقوم طالبات القاطرة (أ) بأداء محاورة زجراج بين القمعين والجري بالكرة للوقوف في القاطرة (ب) ويكرر الأداء. • <u>الواجب الثالث عشر :</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة وتوضع (٣) أقماع في الجهة المقابلة . - تقول طالبات القاطرة (أ) بالمحاورة على خط ال ٢٥ ، والمحاورة بين الأقماع زجراجي من يمين القمع ، الرجوع لنفس القاطرة ، ويكرر الأداء	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين	 	- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة المحاورة زجراجي من بين الأقماع بطريقة صحيحة.	- أن تتعرف الطالبات كيفية توزيع الجهد المبذول خلال فترة أداء الواجبات الحركية	- أن تكتسب الطالبات العمل وتنظيم القاطرات.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي
		• <u>الواجب الرابع عشر :</u> - تقف الطالبات بشكل قاطرة . توضع الأقماع عند خط المنتصف وخط الـ ٢٥ . - تقوم الطالبة (أ) بالمحاورة في خط مستقيم من يمين القمع جزاجي ، خط مستقيم يسار القمع جزاجي ويكرر الأداء. * طالبات المستوى المتوسط تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (١٢ : ١٧) * طالبات المستوى المرتفع تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (١٨ : ١٩)	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين		- أن تستطيع الطالبات التحكم بالكرة أثناء أداء المحاورة بين الأقماع	- أن تتعرف الطالبة على كيفية تنظيم الأدوات أثناء أداء المهارة - أن تشعر الطالبات بالثقة في النفس والتحكم في انفعالاتها.
النشاط الختامي	٥ق	* أداء مجموعة من تدريبات التهدئة: - (الوقوف) المشي حول الملعب. - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية .		مرتين مرتين		- أن تستطيع الطالبات أداء تدريبات الاسترخاء بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبات على أهمية تنظيم عمليات التنفس والعودة إلى حالة الجسم الطبيعية - أن تكتسب الطالبات بعض العادات الصحية والعادات السليمة .

الدرس : الثالث

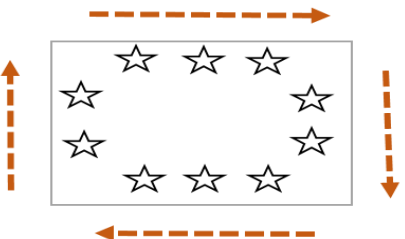
موضوع الدرس: تثبيت دقة أداء التقدم بالكرة عن طريق مهارة (المحاورة)

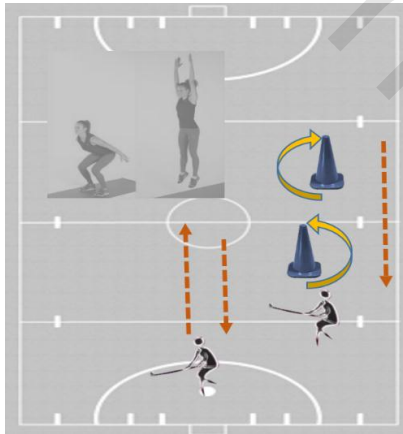
أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء مهارة المحاورة والتحكم في مسار الكرة بطريقة صحيحة .

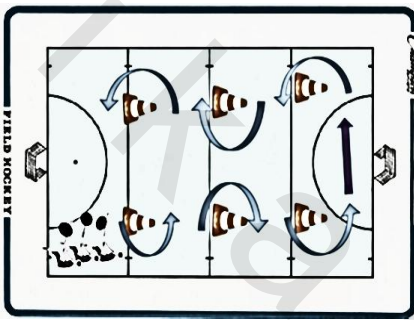
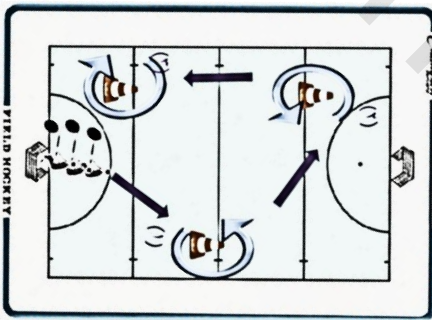
- المعرفي :أن تتفهم الطالبة الخطوات التعليمية الصحيحة مهارة المحاورة .

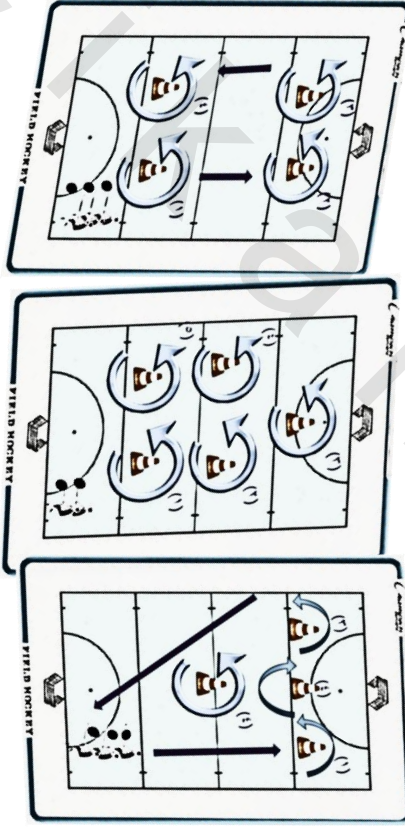
- الإنفعالي : أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء الواجبات الحركية .

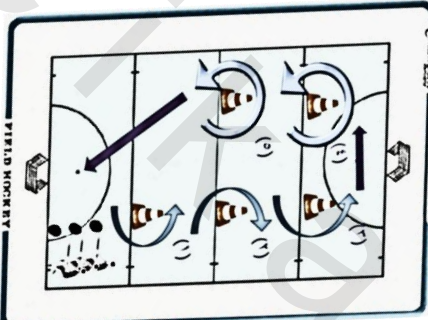
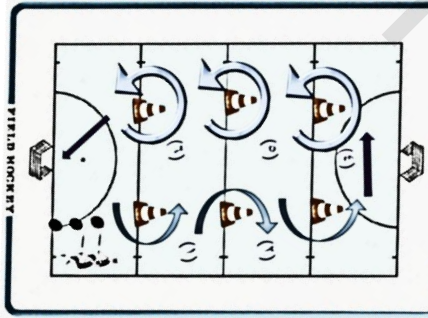
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	الدرس
الأعمال الإدارية	دق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب الهوكي كرات الهوكي		قطرات * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على أهمية إرتداء الزّي الرياضي والمحافظة عليه	- تنمية سلوك الطالبات على النظام والقيادة	
الإحماء العالم	دق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات مستمرة.		٣ لفات		-أن تؤدي الطالبات تدريبات الإحماء بقوة ونشاط	- أن تفهم الطالبات ديناميكية عمل العضلات في هذه التدريبات	- أن تكتسب الطالبات روح الكفاح	

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
				مرتين مرتين مرتين		- (الوقوف-الذراعان جانباً) المشي مع ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشط باليد العكسية. - (وقوف) الجري التنوع حول الملعب. - (وقوف-ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة. - (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل.		
- أن تلتزم الطالبات أثناء أداء تدريبات الإعداد البدني	- أن تتعرف الطالبات على أهم المعلومات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية	- أن تستطيع الطالبات أداء التدريبات الخاصة بالإعداد البدني		مرتين مرتين مرتين	مضارب هوكي كرات الهوكي أقماع	• <u>السرعة :</u> - (الوقوف- مسك مضرب الهوكي) الجري بالكرة وسباق بين الطالبات بطول الملعب . - (الوقوف- مسك مضرب الهوكي) التقدم بالكرة بدفعات قصيرة وسباق بين الطالبات بطول الملعب . • <u>الدقة :</u> - (الوقوف على بعد ٦م في ٣ أقماع – مسك مضرب هوكي) دفع الكرة على الأقماع بالترتيب .	١٥ق	الإعداد البدني الخاص

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
	وأهمية كل عنصر	عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة المحاور		مرتين مرتين مرتين	كرات هوكي كرات طبية مضارب هوكي	• <u>رشاقة</u> : (الوقوف - مسك مضرب هوكي) الوثب في المكان ثم الثبات لاستقبال الكرات المدفوعة إلى الطالبات من المعلم . • <u>القوة</u> : (الوقوف - مسك كرة طبية) رمي الكرة لأعلى واستلامها أمام الجسم . • <u>المرونة</u> : (الوقوف - مسك مضرب هوكي أفقياً أمام الفخذين) رفع الذراعين أماماً عالياً ثم خفضهما مائلاً خلفاً أسفل .		
- أن تلتزم الطالبات بتعليمات المعلمة أثناء الشرح.	- أن تتذكر الطالبات المراحل الفنية لأداء مهارة التقدم بالكرة عن طريق المحاور	- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة المحاور بطريقة صحيحة			مضارب هوكي كرات هوكي	* مراجعة على مهارة التقدم بالكرة عن طريق (المحاور) * المحاور في خط مستقيم . * المحاور والدوران حول الأقماع . * المحاور زجاجي بين الأقماع .	٢٠ ق	الجزء الرئيسي (التعليمي)

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	- سوف تقوم طالبات المستوى المنخفض بأداء الواجبات الحركية الخاصة بمستوى الطالبات المرتفع في مهارة المحاورة من رقم (١٥) : (٢١) والتي تتضمن الآتي : <u>الواجب الحركي الخامس عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة (أ) يوضع ٦ أقماع بالملعب، (٢) خط ال ٢٥ (٢) خط المنتصف (٢) خط ال ٢٥ ياردة. تقوم طالبات القاطرة (أ) بالمحاورة زجاجي من بين (٦) أقماع والرجوع للقاطرة ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي السادس عشر :</u> - تقف الطالبات بشكل قاطرة (أ) يوضع (٣) أقماع على شكل مثلث عند خط المنتصف وخطي ال ٢٥ ياردة. - تقوم طالبات القاطرة (أ) بأداء محاورة من يمين القمع والدوران دورة كاملة للأقماع (٣.٢.١) والرجوع للقاطرة ، ويكرر الأداء .	مضارب هوكي	مرتين	 	أن تستطيع الطالبات أداء مهارة المحاورة زجاجي من بين الأقماع والتحكم في مسار الكرة	- أن تتعرف الطالبات على أهم النقاط التعليمية أثناء أداء المحاورة من بين الأقماع.	-أن تلتزم الطالبات بالتشكيلات التي تطلب منهم تنفيذها أثناء أداء الواجبات الحركية .
			مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين		أن تستطيع الطالبات أداء مهارة المحاورة والدوران حول الأقماع.	- أن تفهم الطالبات أهمية مهارة المحاورة واستخدامها في المباريات.	- أن تنتبه الطالبات وتتحكم في إنفعالاتها أثناء أداء الواجبات الحركية .

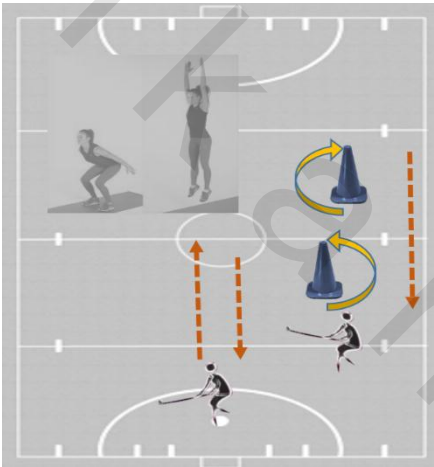
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية			
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي السابع عشر :</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة (أ)، توضع ٤ أقماع على شكل مربع (٤.٣.٢.١)، (٢) على خط ال ٢٥ ياردة الأول (٢) على خط ال ٢٥ ياردة الثاني. - تقوم طالبات القاطرة (أ) بأداء محاورة من يمين القمع (١) دورة كاملة والأقماع (٤.٣.٢) ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الثامن عشر :</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة (أ)، الأقماع على شكل دائرة (٥.٤.٣.٢.١) خط ال ٢٥ ياردة ، خط المنتصف ، خط ال ٢٥ ياردة . - تقوم طالبات القاطرة (أ) بأداء محاورة من يمين القمع (١) دورة كاملة ثم الأقماع (٥.٤.٣.٢) ويكرر الأداء • <u>الواجب الحركي التاسع عشر :</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة (أ) ، (٣) أقماع على خط ال ٢٥ ياردة ، (١) خط المنتصف . - تقوم طالبات القاطرة (أ) بالمحاورة في خط مستقيم ، زجاجي بين ال (٣) أقماع، الدوران دورة كاملة من يمين القمع (٤) ويكرر الأداء.	مضارب هوكي كرات الهوكي أقماع	مرتين		أن- تستطيع الطالبات أداء مهارة المحاورة والدوران حول الأقماع بطريقة صحيحة.	أن تعمل الطالبات على تنمية قدراتها العقلية أثناء أداء الواجبات الحركية .	أن تحفظ الطالبات على سلامة زميلاتها أثناء أداء الواجبات الحركية .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي
		• <u>الواجب الحركي العشرون:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة (أ) ، (٣) أقماع أمام القاطرة ، (٢) قمع في الجهة المقابلة . - تقوم طالبات القاطرة (أ) بالمحورة بين (٣) أقماع زجراجي والدوران دورة كاملة من يمين القمع (٥.٤) ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الحادي والعشرون :</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة (أ) ، الأقماع (٦) على خط ال ٢٥ ياردة (٢) وخط المنتصف (٢) وخط ال ٢٥ ياردة (٢) . - تقوم الطالبة (أ) زجراجي بين (٣) أقماع الأولى والدوران بالمحاورة من يمين الأقماع (٦.٥.٤) دوران كامل ويكرر الأداء.	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع مرتين	 	- أن تطبق الطالبات وتنفذ كل ما تعلمته عند أداء الواجبات الحركية .	- أن تتعرف الطالبات على كيفية توزيع الجهد المبذول خلال فترة أداء الواجبات الحركية .	- أن تشارك الطالبات بإيجابية أثناء أداء الواجبات الحركية .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		* طالبات المستوى المرتفع سوف تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (٢١:١٨). * طالبات المستوى المرتفع بأداء الواجبات الحركية من رقم (٢١:٢٠)						
النشاط الختامي	٥ق	- أداء مجموعة من تدريبات الاسترخاء لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية.				- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبات على أهمية تنظيم عملية التنفس.	- أن تشعر الطالبات بالسعادة والرضا .

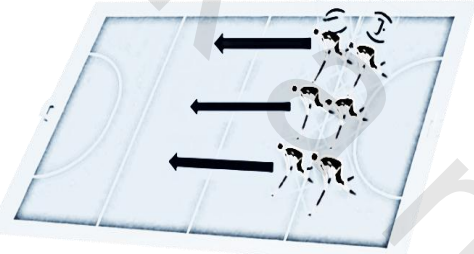
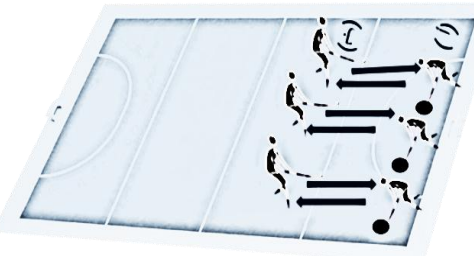
- الدرس : الرابع
- موضوع الدرس: تعليم مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.
- أهداف الدرس :
- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للضرب .
 - المعرفي : أن تتعرف الطالبات على إسم المهارة والهدف منها .
 - الإنفعالي : أن تبعث في الطالبات الشعور بالسعادة والرضا بالنفس .

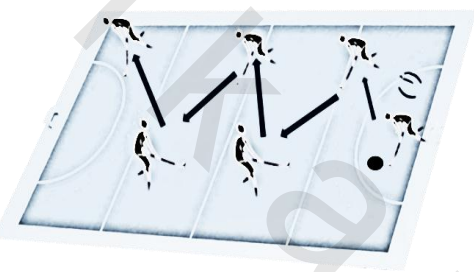
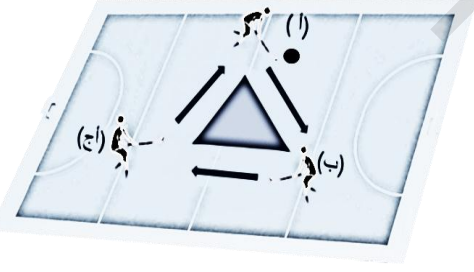
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الزّي الرياضي	- تنمية الإلتزام لدى الطالبات وتنفيذ أوامر المعلمة.
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ٣ مرات مستمرة . - (وقوف) تباعد القدمين لأكبر مسافة . - (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب . - (وقوف- ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . - (وقوف) الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانباً . - (وقوف) الوثب العمودي من الثبات.	٣مرات مرتين مرتين مرتين مرتين		- أن تؤدي الطالبة تمارين الإحماء بقوة ونشاط.	- أن تتعرف الطالبات على أهمية الإحماء.	- أن تكتسب الطالبات روح الكفار حب العمل.	

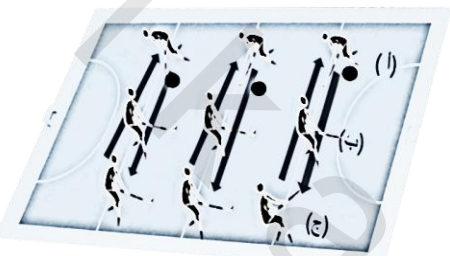
الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة .	- أن تتعرف الطالبة على ماهية الإعداد البدني و عن أهم أجزاء الجسم العاملة في المهارة .	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات التي تهيئها بدنياً لأداء المهارة المراد تعلمها.		مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي	• <u>السرعة</u> : - (الوقوف – مسك مضرب الهوكي) سباق بين الطالبات بطول الملعب. • <u>دقة</u> : - (الوقوف – مواجه مسك مضرب هوكي) التمرير بالدفع على دائرة واحدة مسافة ١٠-١٥م. • <u>رشاقة</u> : - (الوقوف – مسك مضرب هوكي) الجري زجاجي بالمحاورة بين الأقماع الموضوعة على شكل قطار والرجوع في خط مستقيم . • <u>قوة</u> : - (الرقود – الذراعان جانباً) تبادل لف الرجلين على الجانبين . • <u>مرونة</u> : (الوقوف- مسك مضرب هوكي أفقياً أمام الفخذين) رفع الذراعين أماماً عالياً ثم خفضهما مانلاً خلفاً أسفل.	١٥ اق	الإعداد البدني الخاص

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإتفاعلي
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ق	تعليم مهارة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة	* الخطوات التعليمية لتعليم مهارة <u>ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب:</u> * تعليم حركات الرجلين في مهارة <u>ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب:</u> -(الوقوف) القدمات متباعدتان – القدم اليمنى أماماً واليسرى خلفاً ويكون ثقل الجسم على القدم اليمنى * تعليم حركات الذراعين في مهارة <u>ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب:</u> -(الوقوف) اليد اليسرى تقبض من أعلى العصا ، واليد اليمنى أسفلها وتبعد عنها بمسافة قبضة تقريباً . - (تتحرك العصا ناحية اليسار ويقوم رسغ اليد اليسرى بلف العصا يساراً، لكي يشير وجهها المسطح للناحية اليمنى ، وطرفها السفلي لناحية جسم اللاعب ، وتكون اليد اليمنى حلقة حول العصا.	مضارب هوكي كرات هوكي		- أن تستطيع الطالبات أداء وقفة الإستعداد لأداء مهارة ضرب الكرة بالمعكوس للمضرب بطريقة صحيحة.	- أن تتعرف الطالبات على بعض المعارف والمعلومات المتعلقة بمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب .	- تنمية روح المشاركة الفعالة لدى الطالبات.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		* الربط بين حركات الذواعين والرجلين في مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب : - تتأرجح العصا أرجحة جانبية من الخلف وللأمام لتضرب الكرة بالطرف السفلي للوجه المسطح للمضرب. - في الحركة التكميلية بعد ضرب الكرة تتأرجح العصا أماماً ، ويميل الجسم أكثر على القدم اليمنى .				- أن تستطيع الطالبات أداء مرجحة المضرب لحظة ضرب الكرة بطريقة صحيحة وبقوة وسرعة .	- أن تتعرف الطالبات على النواحي الفنية لأداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.	- الحفاظ على التشكيلات النظامية أثناء تعلم المهارة.
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	• سوف يتم تقسيم الطالبات وفقاً لمستواهن إلى ٣ مستويات (منخفض -متوسط - مرتفع) كما سبق في مهارة المحاضرة. <u>أولاً : أداء الواجبات الحركية لمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب بدون الكرة :</u> (الوقوف- مسك) مرجحة المضرب للجانب الأيسر والنزول جانب الكرة .	مرتين			- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة الضرب بالوجه المعكوس بدون الكرة ثم باستخدام الكرة .	- أن تتعرف الطالبة على الخطوات التعليمية لمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تهتم الطالبة بسلامة زميلتها أثناء الاداء.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		* سوف تقوم طالبات المستوى المنخفض بأداء الواجبات الحركية الخاصة بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من رقم (١:٥) : • <u>الواجب الحركي الأول :</u> - تقف الطالبات في شكل صفين (أ،ب) - تقوم طالبات الصف (أ) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من الثبات ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الثاني :</u> - تقف الطالبات في شكل صفين متقابلين (أ،ب) على مسافة (١٠م) - تقوم طالبات (أ،ب) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب واستقبالها من الثبات ويكرر الأداء.	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي	٣ مرات ٣ مرات	 	- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب بطريقة صحيحة .	- أن تتذكر الطالبات أهم النقاط الفنية والمتعلقة بمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تهتم الطالبات بسلامة زميلاتها أثناء الأداء .

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
- أن تشعر الطالبات بالسعادة عند أداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تفهم الطالبات أهمية استخدام مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب في المباريات.	- أن تستطيع الطالبات أداء الواجبات الحركية بطريقة صحيحة وتلتزم بتعليمات المعلمة.	 	٣ مرات ٣ مرات	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي	• <u>الواجب الحركي الثالث :</u> - تقف الطالبات في شكل صفين متواجهين كل اثنين متقابلين المسافة بينهما (٤م) وتقف الطالبة (أ) داخل دائرة التصويب ومعها (٨) كرات . - تقوم الطالبة (أ) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب وتمريرها للطالبة (١) التي تستقبل الكرة تمررها للطالبة (٢.٣.٤.٥.٦.٧.٨) على شكل زجاجي ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الرابع:</u> - تقف الطالبات في تشكيل مثلث (أ،ب،ج) بمسافة (٧م) . - تقوم الطالبة (أ) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب وتقوم الطالبة (ب) باستقبال الكرة وضربها للطالبة (ج) ويكرر الاداء.		

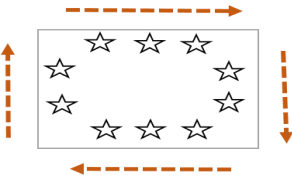
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي الخامس :</u> - تقف الطالبات في شكل (٣) قاطرات (أ، ب، ج) بطول الملعب مسافة (٤م) بينهما. - تقوم القاطرة (أ) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب، تقوم القاطرة (ب) باستقبالها وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للقاطرة (ج)، ويكرر الأداء عكسياً. * طالبات المستوى المتوسط سوف تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (١٠:١٢) * طالبات المستوى المرتفع سوف تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (١٨:١٩).	مضارب هوكي كرات هوكي			- أن تستطيع الطالبات ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب واستقبال الكرة.	- أن تتعرف الطالبات على الطرق المختلفة لإيقاف الكرة.	- أن تشعر الطالبات بالرضا عن أداء الواجبات الحركية.
النشاط الختامي	٥ق	(الوقوف) المشي حول الملعب. (الوقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل، تحريك الذراعين. (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للامام وللخلف.	مرتين مرتين مرتين			- أن تؤدي تدريبات الإسترخاء في نهاية الدرس بطريقة صحيحة	- أن نفهم أهمية تدريبات الإسترخاء والعودة للحالة الطبيعية للجسم	- أن تشارك الطالبات في تجميع الأدوات من الملعب

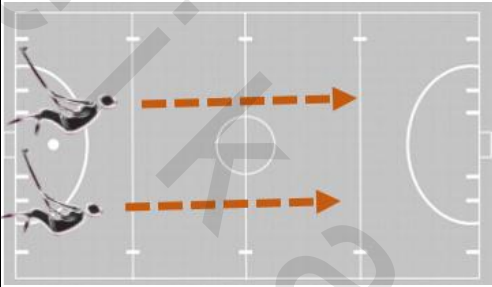
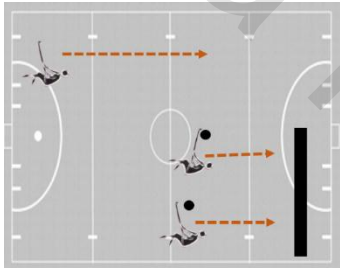
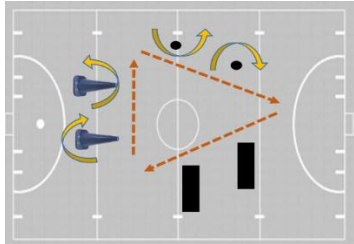
الدرس : الخامس

موضوع الدرس: تحسين أداء مهارة ضرب واستقبال الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.

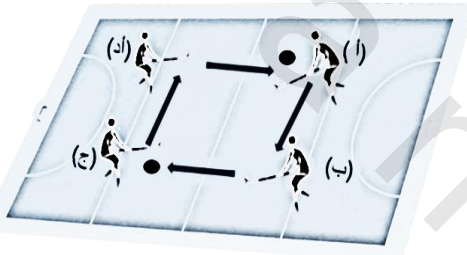
أهداف الدرس :

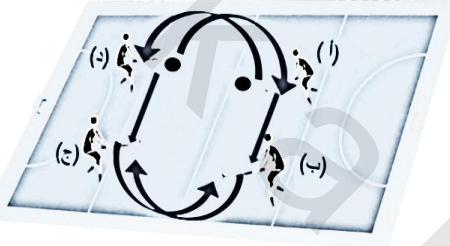
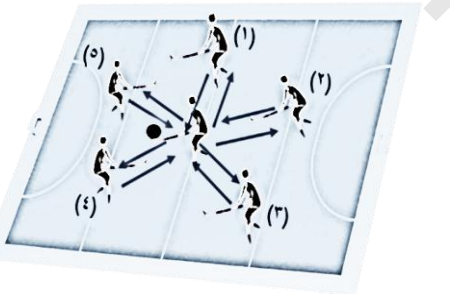
- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للضرب بسرعة وقوة وبطريقة صحيحة.
- المعرفي : أن تتعرف الطالبات على اهم النقاط الفنية في مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .
- الإنفعالي : أن تلتزم الطالبات بتعليمات المعلمة .

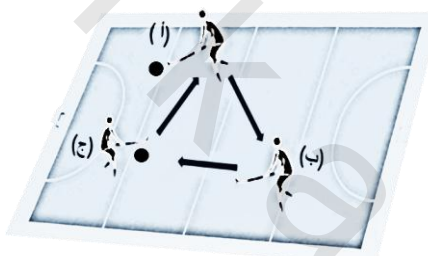
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - اخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على أهمية إرتداء الملابس الرياضية السليمة.	- تنمية ميول الطالبات نحو النظافة والنظام .	
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ٣ مرات مستمرة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم مع رفع الركبتين ٩٠° بطول الملعب ذهاباً وعودة. - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليمنى ذهاباً وعودة.		٣ مرات مرتين مرتين مرتين	 	- أن تهيئ الطلبة جميع عضلات الجسم و المفاصل للعمل .	- أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء للجسم في التقليل من إصابات الملاعب .	- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام .	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		-(الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليسرى ذهاباً وعودة. -(الوقوف) الجري في خط مستقيم وعمل زحافات جانبية بطول الملعب ذهاباً وعودة.						
الإعدادات البدنية الخاص	٥١ق	• <u>السرعة</u> :- -(الوقوف) العدو للأمام مسافة (١٥م). • <u>الدقة</u> :- -(الوقوف) -مواجه الحائط بمسافة ٦م) التمرير على هدف ارتفاع ١ م . • <u>رشاقة</u> :- -(الوقوف - مسك مضرب هوكي) الجري حول مثلث طول ضلعه ٢٠ م الضلع الاول المرور زجاجي من عدة كرات طيبة ، الضلع الثاني الوثب فوق الحواجز مع دفع الكرة أسفل الحاجز والنقاطها ، الضلع الثالث المرور بين أقماع زجاجي مختلفة الابعاد .			 	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنيا لأداء مهارة الضرب بالوجه المعكوس.	- أن تتعرف الطالبة على ماهية الإعداد البدني و العضلات العاملة في المهارة المراد تعلمها .	-أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>القوة</u> : -(الوقوف – حمل ثقل على الكتفين) ثني الركبتين نصفاً . • <u>مرونة</u> : -(الوقوف – ظهراً لظهر- مسك مضرب الكرة) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم المضرب للزميلة .						
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ق	* يتم مراجعة مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب مع مراجعة بعض النقاط التعليمية في الأداء عن التعلم ويتضمن الآتي : ١- أن القدم اليمنى متقدمة عن القدم اليسرى . ٢- الجذع مائل للأمام قليلاً . ٣- اليد اليسرى تقبض أعلى العصا واليمنى وراءها بمسافة قبضة. ٤- حركة مرجحة المضرب سريعة وقوية ولا تتعدى مستوى الحوض وتكون من رسغ اليد.				- أن تستطيع الطالبات تطبيق النقاط الفنية الخاصة بأداء مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تفهم الطالبات أهم النواحي الفنية في مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تشعر الطالبات بحب العمل و أداء الواجبات الحركية بنشاط.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	* سوف تقوم طالبات <u>المستوى المنخفض</u> بأداء الواجبات الحركية الخاصة بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من رقم (٦-٩) وتتضمن الآتي: • <u>الواجب الحركي السادس :</u> - تقف الطالبات في شكل مجموعات كل مجموعة على شغل مربع مكون من أربعة طالبات (أ.ب.ج.د) والكرة مع الطالبة (أ،ج). - تقوم الطالبة (أ،ج) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للطالبة (ب،د) ثم تقوم باستقبالها وضربها مرة أخرى ويكرر الأداء.	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي	٣ مرات		- أن تستطيع الطالبات أداء مرحلة ضرب الكرة ورجحة المضرب بطريقة صحيحة ومن رسغ اليد .	- أن تفهم الطالبات أن مرجحة المضرب لا تتعدى مستوى الحوض وبعد الضرب أيضاً . - أن تشعر الطالبات بحب العمل وأداء الواجبات الحركية بحيوية ونشاط .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي السابع :</u> - تقف الطالبات في شكل مجموعات كل مجموعة على شكل مربع مكونة من أربعة طالبات (أ،ب،ج،د) والكرة مع طالبات (أ،د). - تقوم الطالبة (أ،د) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للطالبة (ب،ج) ثم تغير مكانهما مع بعض، وتقوم الطالبة (ب،ج) بنفس الأداء ويكرر.	مضارب هوكي كرات هوكي	٣ مرات				
		• <u>الواجب الحركي الثامن :</u> - تقف الطالبات في شكل مجموعات مكونة دوائر المسافة بينهم (٤م) ومكونة (١.٢.٣.٤.٥) طالبات ، تقف الطالبة (أ) في منتصف كل دائرة . - تقوم الطالبة (أ) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للطالبة (١) التي تستقبل الكرة وتقوم بضربها أيضا للطالبة (أ) ويكرر الأداء مع جميع الطالبات (٢.٣.٤.٥).	مضارب هوكي كرات هوكي	٣ مرات				

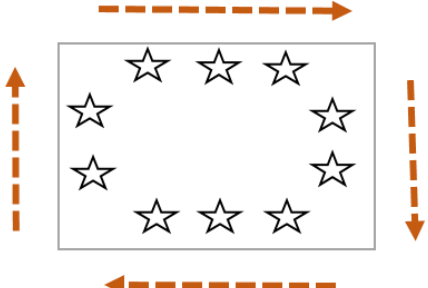
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• الواجب الحركي التاسع : - تقف الطالبات في شكل مجموعات مكونة مثلث المسافة بين أضلاعه (٧م) (أ.ب.ج) . - تقوم كل طالبة بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب في وقت واحد واستقبال الكرة من الزميلة المجاورة ويكرر الأداء . * طالبات المستوى المتوسط تقوم بأداء الواجبات الحركية من (١٣:١٥) * طالبات المستوى المرتفع تقوم بأداء الواجبات الحركية من (٢٠:٢١)	مضارب هوكي كرات هوكي	٣ مرات		- أن تؤدي الطالبة الحركة التكميلية بعد ضرب الكرة .	- أن تتعرف الطالبة على أهم الأخطاء الشائعة الخاصة بمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب	- أن تحافظ الطالبات على التشكيلات أثناء أداء الواجبات الحركية .
النشاط الختامي	٥ق	- (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف . - (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل ، تحريك الذراعين .				- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء في نهاية الدرس بطريقة صحيحة	- أن تفهم الطالبات أهمية أداء تدريبات الاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية للجسم	- أن تشارك الطالبات في تجميع الأدوات من الملعب

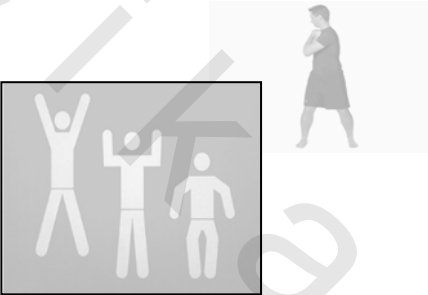
الدرس : السادس

موضوع الدرس: تنمية سرعة أداء مهارة ضرب واستقبال الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.

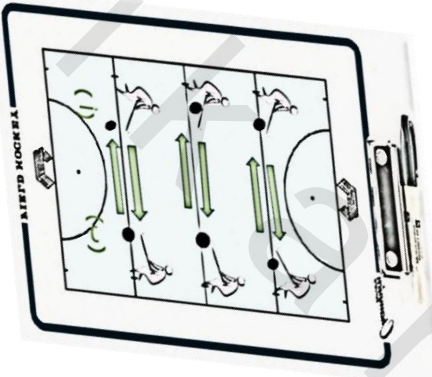
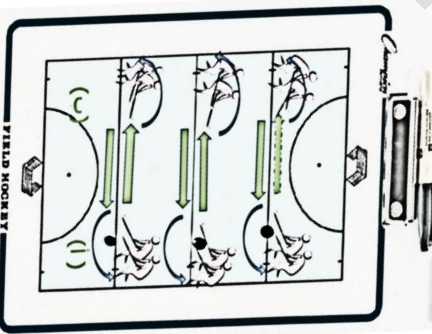
أهداف الدرس :

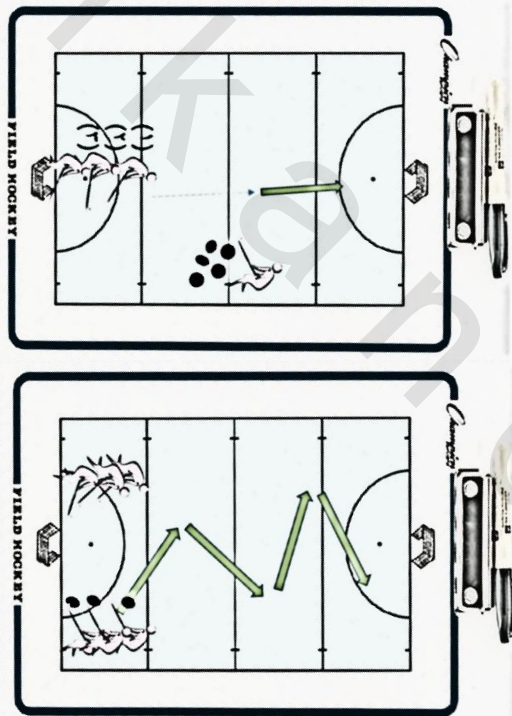
- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للضرب بسرعة وقوة وبطريقة صحيحة.
- المعرفي : أن تفهم الطالبات الخطوات التعليمية الصحيحة لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .
- الإنفعالي : أن تشارك الطالبات بإيجابية أثناء أداء الواجبات الحركية .

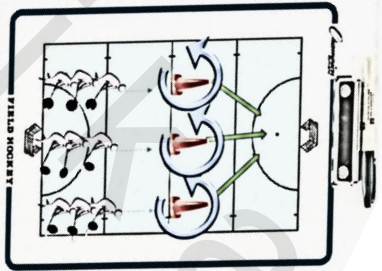
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	
الأعمال الإدارية	٥ق	التحية - أخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الزي الرياضي	أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة	
الإحماء العام	٥ق	-(الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات مستمرة . -(الوقوف) الجري الجانبي		٣ مرات مرتين		أن تستطيع الطالبات أداء تدريبات الإحماء بطريقة صحيحة.	أن تتعرف الطالبة على معلومات عن كيفية تهنئتها بدنياً من	أن تكتسب الطالبة حب العمل واحترامه.	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		- (وقوف - ثبات الوسط) تبادل لف الجذع يميناً ويساراً. - (وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة . - (وقوف - ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . - (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً. - (انبطاح مائل) رفع الجذع عالياً.		مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين			خلال ممارسة تدريبات الإحماء .	
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	• <u>السرعة :</u> - (الوقوف - مسك مضرب هوكي) الجري بالكرة حتى خط المنتصف ، ثم ثم التقدم بالمحاورة حتى آخر الملعب. • <u>الدقة :</u> - (وقوف - مسك مضرب هوكي) التمرير بالدفع على الأقماع. • <u>الرشاقة :</u> - (الوقوف - مسك مضرب هوكي) التقدم بالكرة بطول الملعب مع تغيير الإتجاه والتحرك في جميع أجزاء الملعب.	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي أقماع مضارب هوكي كرات هوكي	مرتين مرتين مرتين		- أن تؤدي الطالبة تدريبات الإعداد البدني بقوة وسرعة ورشاقة لأداء	- أن تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة البدنية التي تم اعدادها لأداء	- أن تعدل الطالبة اتجاهاتها السلبية وتكتسب التكيف والتعاون مع زميلاتها .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>القدرة</u> :- - (الوقوف – مسك مضرب هوكي) رمي الكرة لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم اليد اليسرى . • <u>المرونة</u>:- - (جلوس حواجز) ضغط الجذع أماماً ثم جانباً والرقود على الظهر.	مضارب هوكي كرات هوكي	مرتين مرتين		مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب	مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب	
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ق	* سوف تقوم المعلمة بمراجعة أهم النقاط الفنية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .	مضارب هوكي كرات هوكي			- أن تؤدي الطالبة حركة المرجحة بطريقة صحيحة .	- أن تتذكر الطالبة النقاط الفنية الخاصة بالمهارة المراد تعلمها.	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء الأداء.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	* سوف تقوم طالبات <u>المستوى المنخفض</u> بأداء الواجبات الحركية الخاصة بمستوى الطالبات المتوسط لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من (١٥:١٠) وتتضمن الآتي: • <u>الواجب الحركي العاشر:</u> - تقف الطالبات في شكل صفين متقابلين (أ،ب) المسافة بينهما (١٠م). - تقوم طالبات القاطرة (أ) بالجري بالكرة وضربها بالوجه المعكوس للمضرب لطابات قاطرة (ب) ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الحادي عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل صفين متقابلين (٢.١) على مسافة (١٠م). - تقوم طالبات الصف (أ) بالجري بالكرة وضربها بالوجه المعكوس للمضرب، الجري في القاطرة المقابلة ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الثاني عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرات (٣.٢.١) وتقف طالبة على خط المنتصف اثبتت الكرات عليه.	مضارب هوكي كرات هوكي	مرتين	 	- أن تؤدي الطالبة الواجبات الحركية بطريقة صحيحة. - أن تستطيع الطالبات أداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب في خط مستقيم وبسرعة.	- أن تفهم الطالبة تدرجات أداء الواجبات الحركية. - أن تتعرف الطالبات على أهم النقاط الفنية في أداء مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تلتزم الطالبات بتعليمات وتوجيهات المعلمة. - أن تشعر الطالبة بالسعادة والتشويق وتكتسب الروح الرياضية.

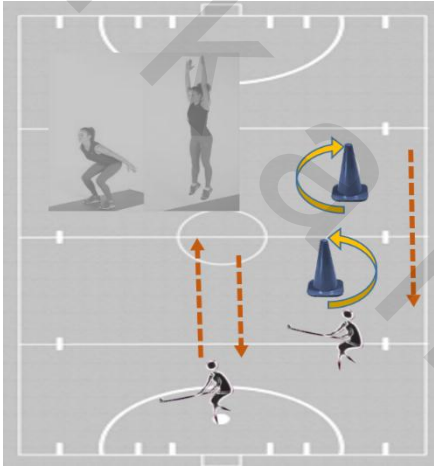
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي الثالث عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة (٣.٢.١) تقف طالبات (أ) على خط المنتصف ومعها مجموعة من الكرات. - تقوم الطالبة (١) بالجري بدون كرة من الطالبة (أ)، الجري وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الرابع عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرتين (أ،ب) المسافة بينهما (٧م) ، الكرات مع القاطرة (أ) . - تقوم الطالبة (أ،ب) بالجري وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب بطول الملعب ويكرر الأداء .	مضارب هوكي كرات هوكي	مرتين				

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية			
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي الخامس عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرات (أ،ب،ج) ويوضع امام كل قاطرة قمع عند خط المنتصف.	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين				
		- تقوم الطالبة (أ.ب.ج) بالجري بالكرة والدوران من يمين القمع وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب ويكرر الأداء. * سوف تقوم طالبات المستوى المتوسط بالواجبات الحركية من (١٩:١٦). * طالبات المستوى المرتفع تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (٢٣:٢٢)				- أن تستطيع الطالبات الجري بالكرة والدوران من يمين القمع والتصويب بالضرب المعكوس لمضرب.	- أن تتعرف الطالبات على اهم الأخطاء الشائعة لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب	- أن تلتزم الطالبات وتشعر بالسعادة والتشويق.
النشاط الختامي	٥ق	* أداء مجموعات من تدريبات الاسترخاء - (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام وللخلف.				- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء.	- أن تفهم الطالبات أهمية تدريبات الاسترخاء	- أن تكتسب الطالبات بعض العادات السليمة والصحية

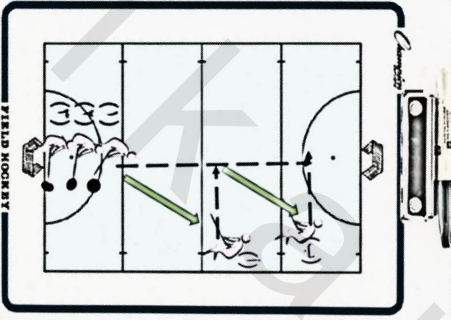
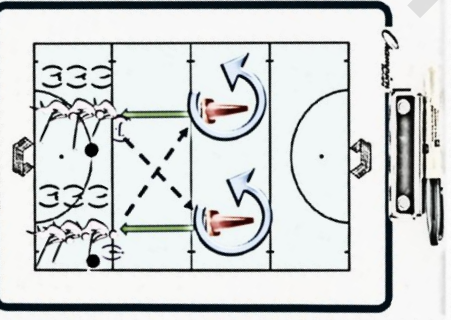
الدرس : السابع
موضوع الدرس: تنمية دقة أداء مهارة ضرب واستقبال الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.
أهداف الدرس :

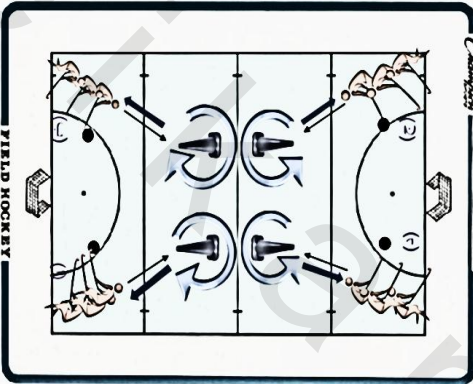
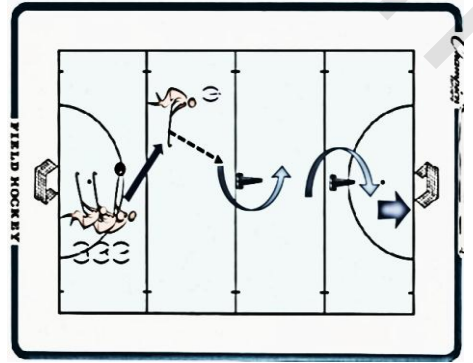
- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء الواجبات الحركية بطريقة صحيحة.
- المعرفي : أن تتعرف الطالبة على كيفية اكتشاف نواحي القوة والضعف عند أداء المهارة .
- الإنفعالي : أن تحفظ الطالبات على سلامة زميلاتها عند أداء مهارة ضرب واستقبال الكرة بالوجه المعكوس للمضرب

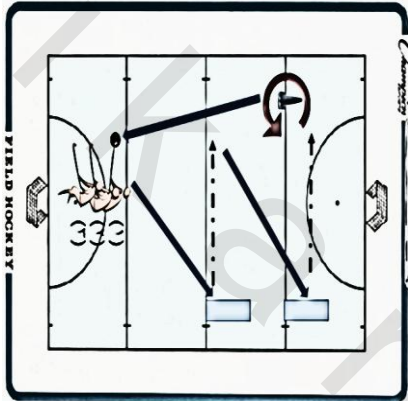
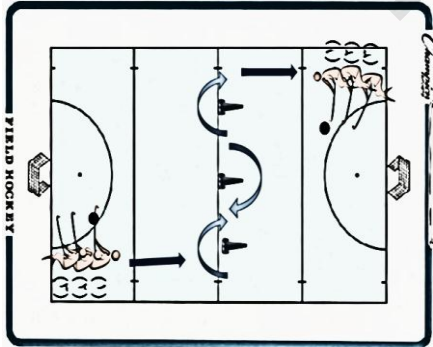
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *	- أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الملابس القطنية الرياضية.	- أن تلتزم الطالبات أثناء أخذ الغياب والحضور.
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات - - (وقوف فتحة) الذراعان جانباً تبادل لف الجذع جانباً. - (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط ثم مد الجذع عالياً والضغط. - (رقود-الذراعين عالياً) ثني الركبتين على الصدر.. - (رقود ثني الركبتين على الصدر) تبادل لف الجذع جانباً. - (رقود) رفع الرجلين ٥ ٤ ° والثبات.		٣ لفات مرتين مرتين مرتين		- أن تهيئ الطالبة جميع عضلات الجسم والمفاصل للعمل	- أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء للجسم للتقليل من إصابات الملاعب.

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء التمرينات المختلفة .	- أن تتعرف الطالبة على ماهية الإعداد البدني و أهم أجزاء الجسم العاملة	- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنياً لأداء المهارة المراد تعلمها.		مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين	مضارب هوكي مضارب هوكي كرات هوكي أقماع مضارب هوكي كرات هوكي	• السرعة: - (الوقوف - مسك مضرب هوكي) تتابع تسليم مضارب الهوكي بين الطالبات من بداية الملعب حتى النهاية. • الدقة : - (الوقوف - مسك مضرب هوكي) التصويب على المرمى بالدفع وبين القمعين . • الرشاقة : - (إقعاء - مسك مضرب هوكي) الوثب مع رفع الذراعين عالياً. • لقدرة : - (الوقوف - مسك كرة هوكي) رمي الكرة لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى • المرونة : - (جلوس الجثو) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط .	١٥ اق	الإعداد البدني الخاص

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ق	سوف تقوم المعلمة بمراجعة أهم النقاط الفنية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.				-أن تؤدي الطالبة المهارة بطريقة صحيحة	-أن تكتسب الطالبة المعارف والمعلومات المتعلقة بالمهارة	-أتنمية روح المشاركة الفعالة لدى الطالبات .	
النشاط التطبيقي	٤٠ق	سوف تقوم طالبات المستوى المنخفض بأداء (٢) من الواجبات الحركية الخاصة بطالبات المستوى المتوسط و (٤) واجبات حركية الخاصة بطالبات المستوى المرتفع لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من (٢١:١٦)				-أن ينمي لدى الطالبات التوافق بين العين والذراعين والكرة.	-أن تفهم الطالبات التدرج التعليمي في الواجبات الحركية للمهارة	-أن تشعر الطالبات بالميل نحو العمل	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي السادس عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة (٣.٢.١) تقف طالبة (أ) عند خط المنتصف والطالبة (ب) عند خط الـ ٢٥ ياردة الثاني. - تقوم الطالبة (١) بالجري وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للطالبة (أ) ثم استقبلها وضربها مرة أخرى للطالبة (ب) ويكرر الأداء • <u>الواجب الحركي السابع عشر:</u> - تقف الطالبات في تشكيل قاطرتين (أ، ب) يوضع قمعين أمام كل قاطرة عند خط المنتصف . - تقوم الطالبة (أ) ، (ب) بالجري بالكرة والدوران من يسار القمع وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للقاطرة (ب) ويكرر الأداء.	مضارب هوكي كرات هوكي	مرتين	 	- أن تستطيع الطالبات الجري بالكرة والدوران من يمين الأقماع وضرب الكرة بالمعكوس للمضرب.	- أن تفهم الطالبات أهمية المحافظة على مسار الكرة أثناء الضرب في خط مستقيم .	- أن تشعر الطالبات بالسعادة والتشويق أثناء الأداء المهاري .

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
- أن تشارك بإيجابية وتتخلى عن السلبية .	- أن تنتبه الطالبية وتوزن بين النظر إلى الكرة والدوران من يمين القمع .	- أن تستطيع الطالبية الجري بالكرة وتوجيهها إلى زميلاتها بأقصى سرعة وقوة .	 	مرتين	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	• <u>الواجب الحركي الثامن عشر:</u> تقف الطالبات في شكل (٤) قاطرات (أ،ب،ج،د) في أركان الملعب ، المسافة بين كل قاطرة (١٠م) توضع ٤ أقماع على خط المنتصف على شكل مربع. - تقوم الطالبية رقم (١) من كل قاطرة بالجري بالكرة والدوران من يمين القمع وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب لتقوم الطالبية رقم (٢) باستقبال الكرة ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي التاسع عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة (٣.٢.١) ويوضع قمعين على خط المنتصف ، خط ال ٢٥ ياردة الثاني وتقف الطالبية (أ) على خط ال ٢٥ ياردة الأول. - تقوم الطالبية (١) بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب واستقبال الكرة مع الطالبية (أ) ثم الجري زجاجي بين الأقماع وضرب الكرة مرة أخرى للتصويب على المرمى ، ويكرر الأداء		
				مرتين	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع			

أجزاء الدرس		الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية	
الدرس				الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري المعرفي الإنفعالي
			• <u>الواجب الحركي العشرون :</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة (٣.٢.١) بوضع عدد ٢ مقعد سويدي على خط ال ٢٥ ياردة ، خط المنتصف قمع بين الخطين . - تقوم الطالبة بالجري بالكرة وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب واستقبالها في المقعدين ، استقبال الكرة والجري بها والدوران من يمين القمع لتوصيلها للطالبة (٢) ويكرر الأداء.	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين	 	- أن تفهم الطالبة أهمية ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب واستخدامها فس المباريات. - أن تستطيع الطالبة ضرب واستقبال الكرة من المقعد السويدي والتحكم في الكرة قبل ضربها مرة أخرى.
			• <u>الواجب الحركي الواحد والعشرون:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرتين متقابلتين (أ،ب) على مسافة (١٠م) توضع (٣) أقماع على خط المنتصف تقوم الطالبة (أ) بالجري بالكرة زجراجي من يسار القمع الأول، ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للقاطرة (ب) التي تستقبل الكرة ويكرر الأداء.	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين		

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		* طالبات المستوى المتوسط تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (٢٣:٢٠) . * طالبات المستوى المرتفع تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (٢٤:٢٥) .						
النشاط الختامي	٥ق	* أداء مجموعة من تدريبات الاسترخاء : - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف . - (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل ، تحريك الذراعين .		مرتين مرتين مرتين		- أن تؤدي تدريبات الاسترخاء بطريقة صحيحة .	- أن تكتسب المعارف الخاصة برجع الجسم إلى حالته الطبيعية .	- أن تشعر الطالبات بالرضا والسعادة بعد الانتهاء من الواجبات الحركية .

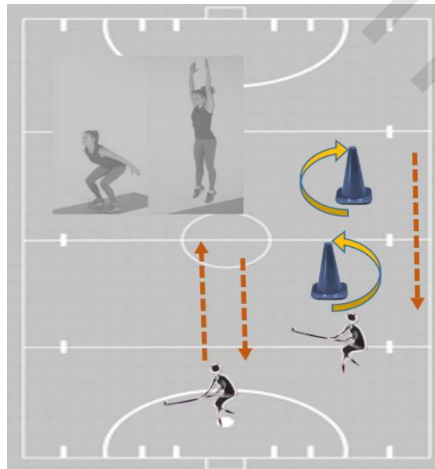
الدرس : الثامن

موضوع الدرس: تثبيت دقة أداء مهارة ضرب واستقبال الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.

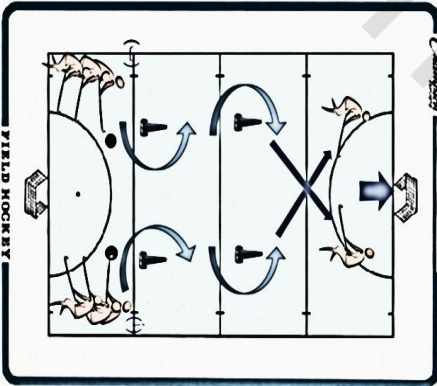
أهداف الدرس :

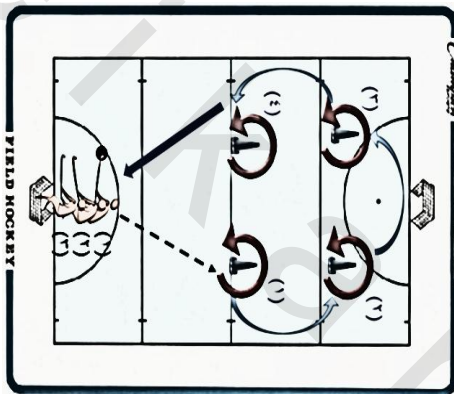
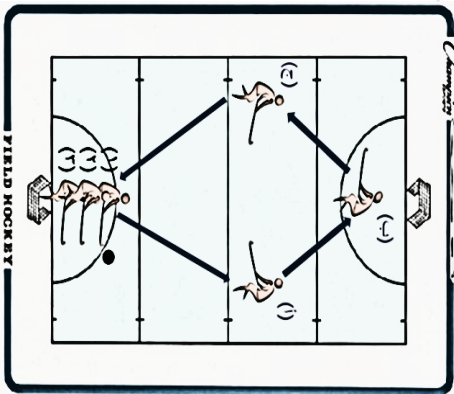
- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء الواجبات الحركية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب بطريقة صحيحة بدقة وقوة.
- المعرفي : أن تعرف الطالبة أهمية استخدام مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب في المباريات .
- الإنفعالي : أن تلتزم الطالبات بالتشكيلات التي تضعها لهن المعلمة .

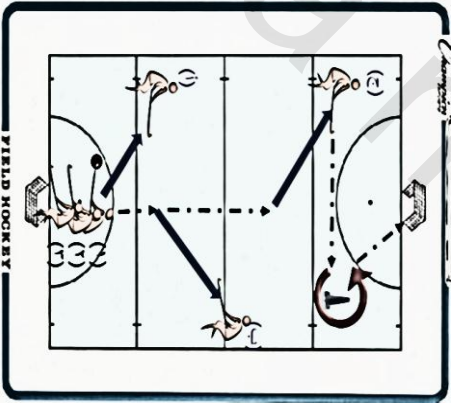
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية																	
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي															
الأعمال الإدارية	٥٠	- التحية - أخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات <table><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr></table>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	- أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الزي الرياضي والمظهر السليم.	- أن تلتزم الطالبات بتنفيذ تعليمات وأوامر المعلمة .
*	*	*	*																				
*	*	*	*																				
*	*	*	*																				
*	*	*	*																				
الإحماء العام	٥٠	- (الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات مستمرة . - (الوقوف) الجري مع رفع الركبتين زاوية ٩٠ ° درجة.		٣ لفات مرتين		- أن تؤدي الطالبات تدريبات الإحماء بقوة ونشاط .	- أن تفهم الطالبات ديناميكية عمل العضلات في هذه التدريبات.	- أن تكتسب الطالبات روح الكفاح والعمل															

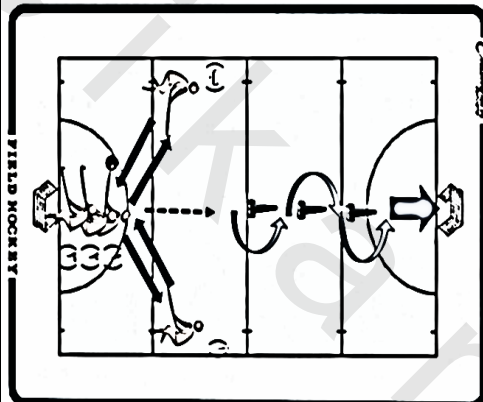
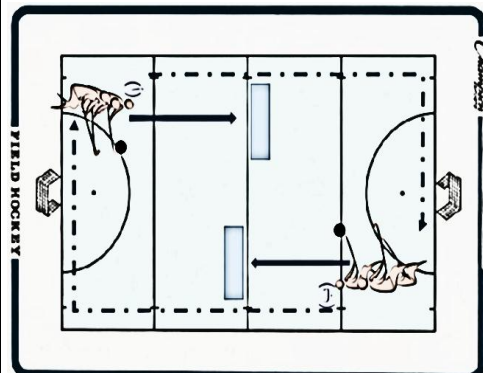
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		- (وقوف فتحا) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض. - (وقوف) الجري الزجراجي بين علامات (٢٠م). - (وقوف) الجري في المكان . - (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً. - (وقوف – ثبات الوسط) ثني الركبتين نصفاً.	علامات إيضاحية	مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين				
الإعداد البدني الخاص	٥١ق	• <u>السرعة :</u> -(الوقوف-مسك مضربهوكي) بالمشي بالتقدم بالمحاورة حتى خط المنتصف ثم العدو بالكرة حتى نهاية الملعب . • <u>الدقة :</u> -(الوقوف- مسك مضرب هوكي) التصويب بالدفع على المرمى المصغر بالأقمار . • <u>الرشاقة :</u> -(الوقوف-مسك مضرب هوكي) الوثب فوق (٤) حواجز ثم دفع الكرة الموضوعة امام المرمى	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي أقمار حواجز	مرتين مرتين مرتين		- أن تتعرف الطالبات على أهم المعلومات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وأهمية	- أن تلتزم الطالبات أثناء أداء تدريبات الإعداد البدني	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>المرونة:</u> - (الوقوف- الذراعان أماماً – مسك مضرب هوكي) رفع الذراعان عالياً ثم نثي الجذع أماماً أسفل والضغط. • <u>القوة :</u> - (رقود) رفع الرجلين عن الأرض بزاوية ٥٠° تبادل خفض ورفع الرجلين.	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي			الخاصة بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب	كل عنصر	
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	سوف تقوم المعلمة بمراجعة أهم النقاط الفنية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .				- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة الضرب بطريقة صحيحة .	- أن تتذكر الطالبات المراحل الفنية لأداء مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تلتزم الطالبات بتعليمات المعلمة أثناء الشرح .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	سوف تقوم طالبات <u>المستوى المنخفض</u> بأداء مجموعة الواجبات الحركية المتبقية وعددهم (٦) والخاصة بطالبات المستوى المرتفع لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من رقم (٢٧:٢٢) • <u>الواجب الحركي الثاني والعشرون:</u> تقف الطالبات في شكل قاطرتين (أ،ب) على مسافة (٧م) ويوضع قمعين على خط المنتصف ، تقف طالبتان (١)،(٢) على خط ال ٢٥ ياردة الثاني تقوم الطالبة (أ) ، (ب) بالجري بالكرة جزاجي بين القمع الاول والثاني وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للطالبة (٢.١) ويكرر الأداء.	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين		- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب والجري جزاجي من بين الأقماع والتحكم من مساره الكرة.	- أن تتعرف الطالبات على أهم النقاط الفنية والتعليمية أثناء أداء مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب من بين الأقماع.	- أن تلتزم الطالبات بالتشكيلات التي تطلب منهم تنفيذها أثناء أداء الواجبات الحركية .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية			
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي الثالث والعشرون:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة (أ) يوضع ٤ أقماع في الملعب، (٢) على خط المنتصف، (٢) على خط الـ ٢٥ ياردة الثاني . - قوم الطالبة (أ) بالدوران من يمين الأقماع دورة كاملة للقمع (٤.٣.٢.١) ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للطالبة رقم (٢) في القاطرة ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الرابع والعشرون:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة (٠.٠.٣.٢.١) وتقف (٣) طالبات على شكل مثلث (أ، ب، ج) على خط المنتصف، خط الـ ٢٥ ياردة الثاني . - تقوم الطالبة بالجري بالكرة وضربها بالوجه المعكوس للمضرب الطالبة (أ) والجري في نهاية القاطرة >	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين	 			

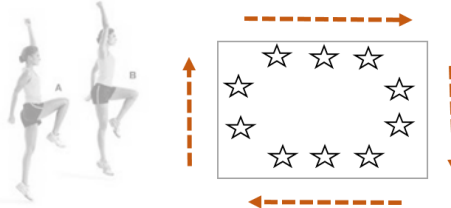
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		وتقوم باستقبال الكرة وضربها للطالبة (ب) ومنها إلى (ج) ومنها التي تستقبل الكرة وتمررها بالضرب بالوجه المعكوس للمضرب للطالبة رقم (٢) في القاطرة ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الخامس والعشرون:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة (١.٢.٣.٤.٥.٦) تقف الطالبات في شكل زجاجي (أ،ب،ج) على خط ال ٢٥ ياردة ، خط المنتصف ، خط ال ٢٥ ياردة الثاني، ويوضع قمع في الجهة المقابلة للطالبة (ج) - تقوم الطالبة بالجري وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للطالبة (أ،ب،ج) والجري بالكرة والدوران دورة كاملة ثم ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب على المرمى ويكرر الأداء .	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين		- أن تستطيع الطالبة التصويب على المرمى بكل دقة وسرعة وقوة .	- أن تعمل الطالبات على أهمية تنمية قدراتها العقلية أثناء أداء الواجبات الحركية .	- أن تشارك الطالبات بإيجابية أثناء اداء الواجبات الحركية .

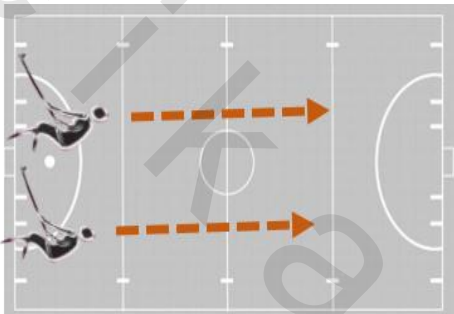
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية			
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي السادس والعشرون:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة (١.٢.٣.٤.٥) تقف طالبتان على خط الـ ٢٥ ياردة الطالبة (أ، ب) توضع (٣) أقماع في المنتصف . - تقوم الطالبة (١) بالجري بالكرة وضربها بالوجه المعكوس للمضرب للطالبة (أ) ويكرر مع الطالبة (ب) وتستقبل الكرة وتجري الطالبة جري زجاجي بين الأقماع ثم ضربها على المرمى مرة أخرى ويكرر الأداء . • <u>الواجب الحركي السابع والعشرون :</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرتين (أ، ب) بمسافة (١٠م) يوضع على خط المنتصف حاجزين . تقوم الطالبة (أ) بالجري بالكرة وضربها بالوجه المعكوس للمضرب وتمريها	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين	 	- أن تؤدي الطالبة مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب	- أن تعمل الطالبة على تنمية قدراتها العقلية أثناء اداء الواجبات الحركية.	- أن تحافظ الطالبات على سلامة زميلاتها أثناء أداء الواجبات الحركية .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		من أسفل وضربها بالوجه المعكوس للمضرب وتمريها من أسفل الحاجز ، ويكرر الأداء . * طالبات المستوى المتوسط تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (٢٤:٢٧) . * طالبات المستوى المرتفع تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (٢٦:٢٧) .				من أسفل الحواجز وبدقة .		
النشاط الختامي	٥ق	- (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف .				- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبات على أهمية تنظيم عملية التنفس .	- أن تشعر الطالبات بالسعادة والرضا عن الأداء .

الدرس : التاسع
موضوع الدرس: تعليم مهارة نظر الكرة .
أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبة أداء مهارة نظر الكرة.
- المعرفي : أن تستطيع الطالبة أداء مهارة نظر الكرة بطريقة صحيحة .
- الإنفعالي : أن تبعث في الطالبات الشعور بالسعادة والرضا.

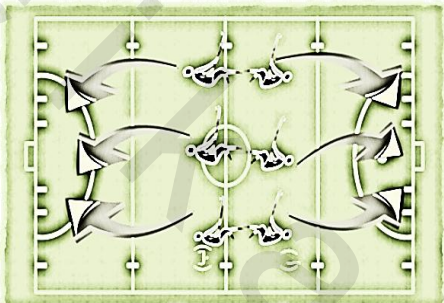
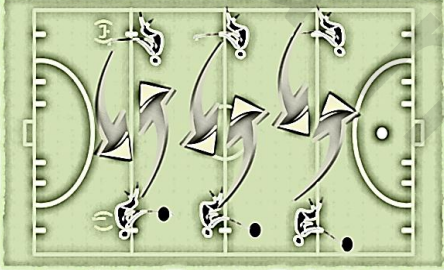
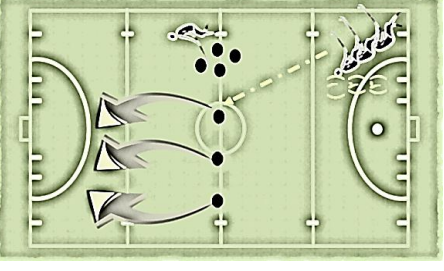
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات		المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات			- أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الزي الرياضي .	- تنمية الالتزام لدى الطالبات وتنفيذ أوامر المعلمة .
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات مستمرة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم مع رفع الركبتين زاوية ٩٠° بطول الملعب ذهاباً وعودة .		٣ مرات مرتين مرتين			- أن تهيئ الطالبة جميع عضلات الجسم والمفاصل للعمل	- أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء للجسم	- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام تشكيلات

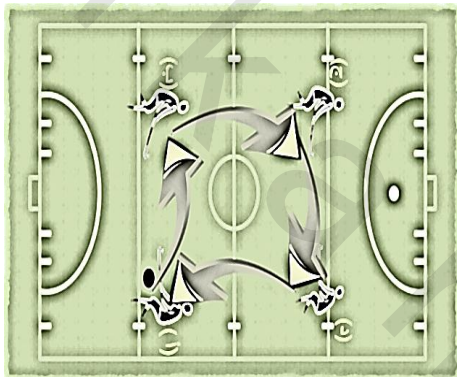
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي الإنفعالي
		- (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليمنى واليد اليسرى مرة ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم وعمل زحافات جانبية بطول الملعب ذهاباً وعودة.		مرتين مرتين		والأداء المهاري	في التقليل من إصابات الملاعب .
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	• <u>السرعة</u> : -(الوقوف – مسك مضرب هوكي) الجري بالكرة حتى خط نهاية الملعب . • <u>الرشاقة</u> : -(الوقوف – مسك مضرب الهوكي) الجري أماماً بالكرة والدوران من يمين الأقماع . • <u>الدقة</u> : -(الوقوف – مسك مضرب الهوكي) التمرير بالدفع على الأقماع الموضوعة على خط المنتصف .	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي أقماع مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين مرتين مرتين		- أن تمارس الطالبات بعض التدريبات بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبات على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة المراد تعلمها مثل السرعة - أن تكتسب الطالبة الشعور بالسعادة عند أداء تدريبات الإعداد البدني .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>القوة :</u> -(الرقود – الذراعان عالياً) • <u>المرونة :</u> -(الوقوف – الذراعان أماماً –مسك مضرب الهوكي) رفع الذراعين عالياً وتقوس الجذع خلفاً مع تبادل مرجحة الذراعان خلفاً .					القوة ، الرشاقة المرونة، الدقة	
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ق	<u>* الخطوات التعليمية لتعليم مهارة نظر الكرة:</u> <u>** تعليم حركات الرجلين في مهارة نظر الكرة :</u> -(الوقوف) يقف اللاعب مواجه للجهة التي سيتم نظر الكرة فيها . -(الوقوف – فتحا) بمسافة مناسبة باتساع الحوض مع تقدم الرجل اليسرى أماماً. - تثني الركبتين قليلاً والإرتكاز على الرجل اليمنى الخلفية . - يوضع المضرب ملتصق بجانب الكرة من الجهة اليمنى .	مضارب هوكي كرات هوكي			- أن تستطيع الطالبة أداء وقفة الإستعداد لأداء مهارة نظر الكرة بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبة على إسم المهارة والهدف منها وأهميتها في المباريات.	- تنمية روح المشاركة الفعالة لدى الطالبات .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		<u>** تعليم حركات الذراعين :</u> - يتم أداء مهارة نظر الكرة بواسطة عمل حركي يتميز بالتوافق العضلي العصبي بين اليد اليسرى واليمنى وبين الذراعين وتأتي نتيجة لذلك حركة نظر الكرة بالمضرب في نقطة تلاقي قوس المضرب مع ذراعه وعند اتمام حركة النظر يكون مركز ثقل الجسم للاعب منقول بالكامل على الرجل الخلفية . - ليقوم المضرب بحركة الفتح والدوران لكي تحمل الكرة على حافة المضرب حتى ترتفع للأمام ولأعلى بواسطة الحركة التوافقية بين رسغي اليد وتوزيع النظر بين الكرة والمكان التي تصل إليه الكرة					- أن تتعرف الطالبة على بعض المعارف والمعلومات المتعلقة بمهارة نظر الكرة.	

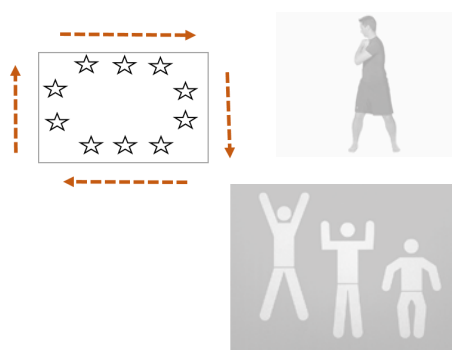
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي		• <u>أولاً: أداء الواجبات الحركية لمهارة نظر الكرة بدون استخدام الكرة.</u> - (الوقوف – القدمان فتحاً) نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية للقدم الأمامية. - (الوقوف – مسك المضرب) أداء مهارة نظر الكرة بدون استخدام الكرة. • <u>ثانياً: أداء الواجبات الحركية لمهارة نظر الكرة باستخدام الكرة:</u> * سوف تقوم طالبات المسنوى المنخفض بأداء الواجبات الحركية الخاصة بمهارة نظر الكرة من رقم (١:٤) وتتضمن الآتي:		مرتين مرتين		- أن تؤدي الطالبة مهارة نظر الكرة بدون استخدام الكرة .	- أن تتعرف الطالبة على الخطوات التعليمية لأداء مهارة النظر .	- أن تراعي الطالبة زميلاتها أثناء الأداء وتحافظ على سلامتهن .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية			
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي الأول :</u> - تقف الطالبات في قاطرتين (أ،ب) على خط المنتصف . - تقوم كل طالبة في القاطرتين (أ،ب) بنظر الكرة من الثبات في وقت واحد ويكرر الأداء . • <u>الواجب الحركي الثاني :</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرتين (أ،ب) متقابلتين بمسافة (١٠م) - تقوم كل طالبة في القاطرة (أ)،(ب) بتبادل نظر الكرة للأمام ، ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الثالث :</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة (١.٢.٣.٠٠٠) وتقف الطالبة (أ) على خط المنتصف معها مجموعة من الكرات تقوم بتثبيتها على الخط . - تقوم الطالبة رقم (١) بالجري ونظر (٣) كرات الموضوعة على خط ال ٢٥ ياردة الواحدة تلو الأخرى، ويكرر الأداء.	مضارب هوكي كرات هوكي	٣ مرات	  	- أن تستطيع الطالبات نظر الكرة للأمام ولأعلى بطريقة صحيحة .	- أن تفهم الطالبات المراحل الفنية للأداء والمعلومات الخاصة بمهارة نظر الكرة.	- أن تكتسب الطالبات روح الكفاح وحب العمل .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• الواجب الحركي الرابع : - تقف الطالبات في مجموعات على شكل مربع (أ،ب،ج،د). - تقوم الطالبة (أ) بنظر الكرة للطالبة (ب) التي تستقبل الكرة وتقوم بنظرها إلى الطالبو (ج) ومنها إلى الطالبة (د) ويكرر الأداء. * طالبات المستوى المتوسط تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (١٣:٩) * طالبات المستوى المرتفع تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (١٨:١٧)	مضارب هوكي كرات هوكي	٣ مرات		- أن تؤدي الطالبات مهارة نظر الكرة من على خط المنتصف بسرعة وقوة .	- أن تفهم الطالبات أهمية نقاط القوة وتكتشف نقاط الضعف في أداء مهارة نظر الكرة.	- أن تلتزم الطالبات أثناء أداء الواجبات الحركية .
النشاط الختامي	٥ق	- (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام وللخلف . - (الوقوف فتحاً) ثني الجذع للأمام ولأسفل مع مرجحة الذراعين .		مرتين مرتين مرتين		- أن تستطيع الطالبة أداء تدريبات الاسترخاء بطريقة صحيحة.	- أن تتعرف الطالبة على أهمية تدريبات الاسترخاء لعودة الجسم لحالته الطبيعية	- أن تشعر الطالبة بالرضا والسعادة عن الأداء الحركي.

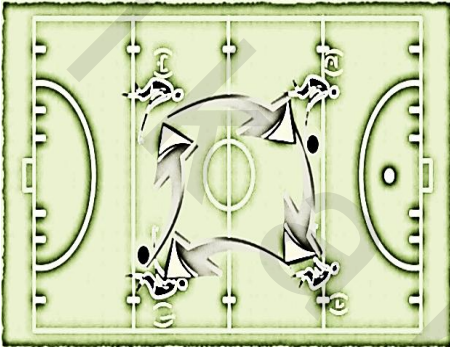
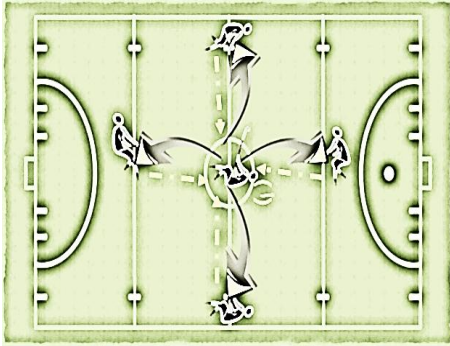
الدرس : العاشر
موضوع الدرس: تحسين أداء مهارة نظر الكرة .
أهداف الدرس :

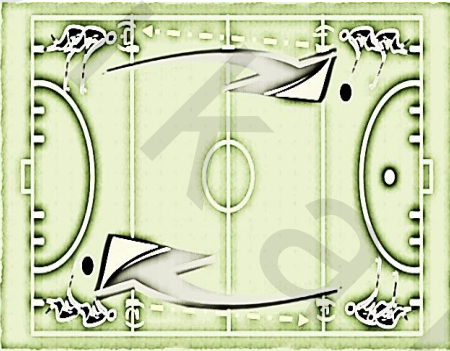
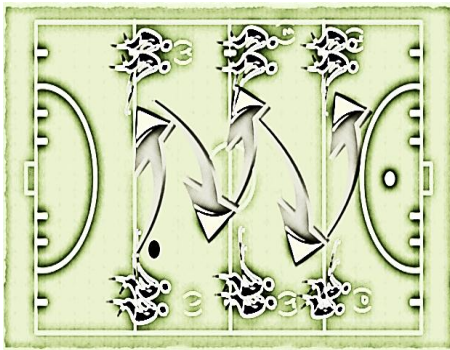
- المهاري : أن تستطيع الطالبة أداء مهارة نظر الكرة بسرعة وقوة وبطريقة صحيحة.
- المعرفي : أن تفهم الطالبات الخطوات التعليمية الصحيحة لمهارة نظر الكرة.
- الإنفعالي : أن تشارك الطالبات بإيجابية أثناء أداء الواجبات الحركية .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية			
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الملابس الرياضية القطنية الصحيحة.	- تنمية ميول الطالبات نحو النظافة والنظام .
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ٣ مرات مستمرة . - (وقوف- ثبات الوسط) تبادل لف الجذع يميناً ويساراً. - (وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة . - (وقوف) الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانباً. - (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل .	٣مرات		- أن تؤدي الطالبات تدريبات الإحماء بقوة ونشاط	- أن تفهم الطالبات ديناميكية عمل العضلات في أداء تدريبات الإحماء	- أن تكتسب الطالبات روح الكفاح في العمل الحركي .	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي
الإعداد البدني الخاص	٥٠	• <u>السرعة</u> : -(الوقوف على خط المرمى) الجري بالكرة حتى خط المنتصف بسرعة متوسطة ثم بأقصى سرعة . • <u>الدقة</u> : -(الوقوف - مسك مضرب الهوكي) التمرير على دوائر والعلامات بالدفع . • <u>الرشاقة</u> : -(الوقوف - مسك مضرب هوكي) التقدم بالكرة بين الأقماع الموضوعة على جانبي الملعب فتقوم الطالبة بالجري بالكرة زجاجي بين الأقماع الأولى والأقماع الثانية الموضوعة على الجانب الآخر من الملعب . • <u>القوة</u> : -(الوقوف - ظهراً لظهر- مسك مضرب هوكي) تبادل لفت الجذع جانباً لتسلم المضرب لزميلتها. • <u>المرونة</u> : -(الوقوف - مواجهه على خط الجانب) الجري بخطوات جانبية مع الوثب لمس ٦ مضارب تمسكها الزميلات .	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي	مرتين مرتين مرتين مرتين		- أن تؤدي الطالبات تمرينات الإعداد البدني لعناصر اللياقة البدنية والتي تشتمل على السرعة والدقة والرشاقة والمرونة والقدرة .	- أن تفهم الطالبات أهمية الإعداد البدني وعناصره لرفع اللياقة البدنية للجسم والكفاءة الخاصة به.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	* يتم مراجعة مهارة نظر الكرة مع مراعاة بعض النقاط التعليمية والتي تتضمن الآتي : ١- إجعلي ثقل جسمك موزع على القدمين ٢- سيطري على الكرة متقدمة قليلاً عن القدم اليسرى . ٣- إجعلي المضرب مفتوحاً ومجاوراً للنصف السفلي من الكرة. ٤- ركزي بصرك على الكرة . ٥- إجذبي المضرب للأمام بواسطة يدك اليسرى . ٦- ادفعي الكرة من نصفها السفلي . ٧- لإتحي دوران المضرب لليسار . ٨- أنقلي ثقل الجسم إلى القدم الأمامية . ٩- أنهى اصبع المضرب لأعلى مع امتداد الذراعين نحو المكان المستهدف . ١٠- عودي إلى وضع الإعداد .				- أن تستطيع الطالبات أداء جميع المراحل الفنية الخاصة بمهارة نظر الكرة بطريقة صحيحة. - أن تتعرف على أهم المعلومات وولمعارف الخاصة بأداء المهارة وأكثر الأخطاء الشائعة في أدائها .	- أن تشعر الطالبات بالسعادة والتشويق عند الأداء وإعطاء جو من المنافسة .	
الجزء التطبيقي	٤٠ ق	* سوف تقوم الطالبات ذات المستوى المنخفض بأداء الواجبات الحركية الخاصة بأداء مهارة نظر الكرة من رقم (٨:٥) وتتضمن الآتي :						

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
- أن تلتزم الطالبات أثناء أداء الواجبات الحركية و التشكيلات النظامية لها.	- أن تتذكر الطالبة شكل الحركة التكميلية أثناء أداء مهارة نظر الكرة .	- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة نظر الكرة في شكل مربع والحفاظ على مسار الكرة أثناء الأداء .	 	مرتين	مضارب هوكي كرات هوكي	• <u>الواجب الحركي الخامس :</u> - تقف الطالبات في مجموعات على شكل مربع (أ، ب، ج، د) على مسافة (٧م) الكرة مع الطالبة (أ)، (ج) . - تقوم الطالبتان (أ)، (ج) بنظر الكرة للطالبتان (ب)، (د) في وقت واحد وتغير مكانهما ، ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي السادس :</u> - تقف الطالبات في مجموعات على شكل دوائر تقف طالبة (أ) في منتصف الدائرة على مسافة (٧م) . - تقوم الطالبة (أ) بنظر الكرة لكل طالبة في الدائرة على التوالي ويكرر الأداء.		

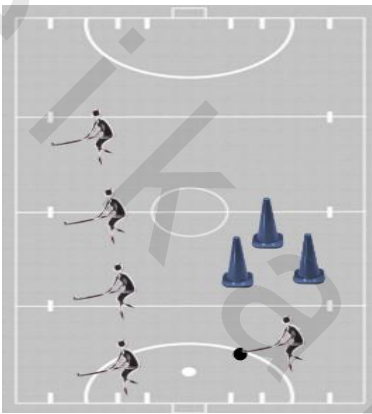
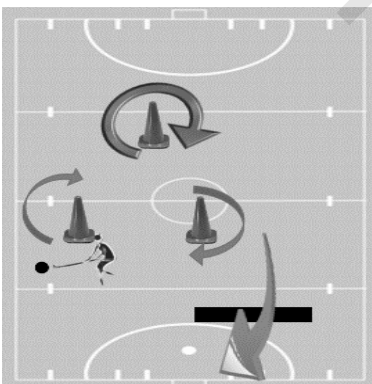
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي
		• <u>الواجب الحركي السابع :</u> - تقف الطالبات في شكل (٤) قاطرات (أ،ب،ج،د) متقابلين على مسافة (١٠م). - تقوم الطالبة الأولى في القاطرة (أ)، (ج) بنظر الكرة للقاطرة (ب)، (د) التي تستقبل الكرة والجري في القاطرة المقابلة ويكرر الأداء .	مضارب هوكي كرات هوكي	٣ مرات		- أن تستطيع الطالبة أداء مهارة نظر الكرة والجري في القاطرة المقابلة بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبة على أهم الأخطاء الشائعة التي يمكن أن تحدث أثناء أداء المهارة .
		• <u>الواجب الحركي الثامن :</u> - تقف الطالبات في شكل (٢) قاطرة على خطوط الملعب ، خط ال ٢٥ ياردة الأول ، خط المنتصف ، خط ال ٢٥ ياردة الثاني ، تقوم الطالبة رقم (١) في القاطرة الأولى بنظر الكرة للقاطرة (٢) وتقوم القاطرة (٢) بنظر الكرة للقاطرة (٣) ومنها إلى القاطرة (٤) ويكرر الأداء.	مضارب هوكي كرات هوكي	٣ مرات			

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		* طالبات المستوى المتوسط تقوم بأداء الواجبات الحركية رقم (١٤:١٦) * طالبات المستوى المرتفع تقوم بأداء الواجبات الحركية رقم (١٩:٢٠)						
النشاط الختامي	٥ق	* أداء مجموعة من تدريبات الاسترخاء والتهذنة : - (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام وللخلف .		مرتين مرتين		- أن تستطيع الطالبات أداء تدريبات الإسترخاء بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبات على أهمية تنظيم عملية التنفس والعودة إلى الحالة الطبيعية للجسم .	- أن تكتسب الطالبات بعض العادات الصحية والسليمة .

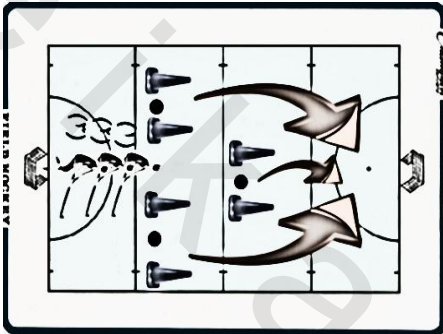
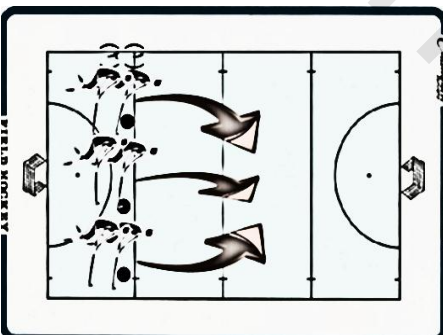
الدرس : الحادي عشر
موضوع الدرس: تنمية و تحسين سرعة أداء مهارة نظر الكرة .
أهداف الدرس :

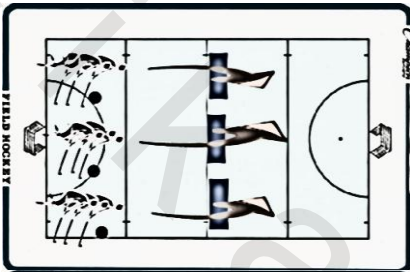
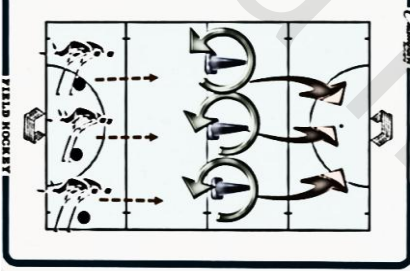
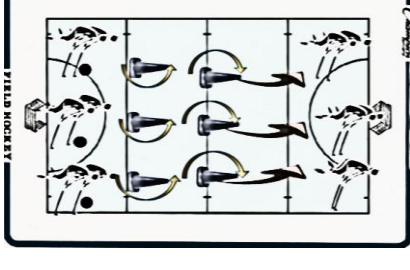
- المهاري : أن تستطيع الطالبة أداء الواجبات الحركية بطريقة صحيحة.
- المعرفي : أن تتعرف الطالبة على كيفية اكتشاف نواحي القوة والضعف عند أداء مهارة نظر الكرة.
- الإنفعالي : أن تحتفظ الطالبات على سلامة زميلاتها أثناء أداء مهارة نظر الكرة .

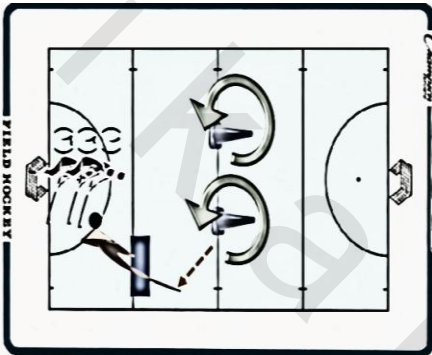
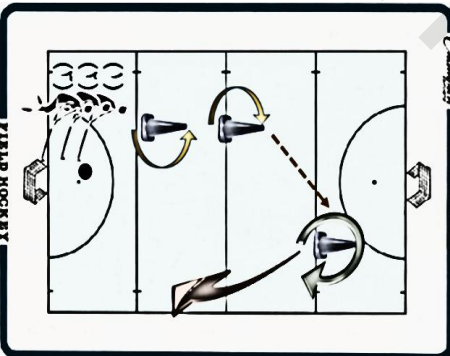
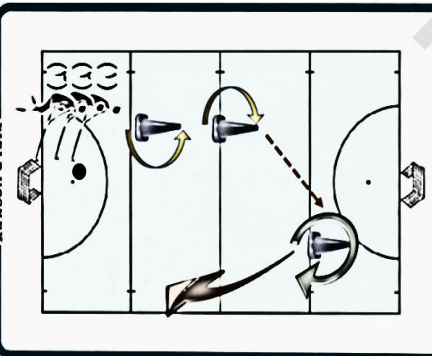
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية			
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب .	مضارب هوكي كرات هوكي		؛ قاطرات * * * * * * * * * * * *		- أن تتعارف الطالبة على أهمية ارتداء الزي الرياضي .	- أن تعتاد الطالبة على النظام والقيادة .
الإحماء العام	٥ق	- لعبة صغيرة : • الجري عكس الإشارة : - تقوم المعلمة بشرح اللعبة وعندما تقوم المعلمة برفع يدها تجري الطالبات عكس اتجاه اشارة يدها وعندما ترفع يديها تجلس الطالبات . -(الوقوف) تباعد القدمين لأبعد مسافة . -(الوقوف) الجري المتنوع حول الملعب. -(وقوف – ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . -(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانباً. -(وقوف) الوثب العمودي من الثبات .	مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين		- أن تستطيع الطالبات أداء تدريبات الإحماء بطريقة صحيحة .	- أن تتعارف الطالبات على معلومات عن كيفية تهيئتها بدنيا من خلال ممارسة تدريبات الإحماء .	- أن تكتسب الطالبة حب العمل واحترامه وتنفيد الأوامر .	

أجزاء الدرس		الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
الإعدادات البدنية الخاص	١٥ ق			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الإعدادات البدنية الخاص	١٥ ق		• <u>السرعة</u> :- -الوقوف- مسك مضرب هوكي) تتابع تسليم مضرب الهوكي بين الطالبات من بداية الملعب وحتى نهايته. • <u>الدقة</u> :- -الوقوف على بعد ٦م من ثلاث أقماع - مسك مضرب هوكي) التصويب بالدفع على الأقماع بالترتيب . • <u>الرشاقة</u> :- -الوقوف على خط ال ٢٥ ياردة الأول - مسك مضرب هوكي) التقدم بالكرة بين الأقماع الموضوعة على شكل مثلث ثم التمرير بالدفع على مقعد سويدي واستقبال الكرة والوثب فوق الحاجز مع تمرير الكرة من أسفل الحاجز . • <u>القدرة</u> :- -الوقوف - مسك مضرب هوكي) رمي الكرة لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى. • <u>المرونة</u> :- -الوقوف - الذراعان أماماً - مسك مضرب هوكي) رفع الذراعان عالياً ثم ثني الجذع أماماً أسفل والضغط .	مضارب هوكي	مرتين	 	- أن تستطيع الطالبات أداء التدريبات الخاصة بالإعداد البدني لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة نط الكرة.	- أن تتعرف الطالبات على أهم المعلومات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وأهمية كل عنصر .	- أن تلتزم الطالبات أثناء أداء تدريبات الإعداد البدني الخاص بمهارة نط الكرة .
				مضارب وكرات هوكي أقماع	مرتين				
				مضارب وكرات هوكي أقماع مقعد سويدي حاجز	مرتين				
				كرات هوكي	مرتين				
				مضارب هوكي	مرتين				

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	* سوف تقوم المعلمة بمراجعة أهم النقاط التعليمية والمراحل الفنية لمهارة نظر الكرة.	مضارب وكرات هوكي			- أن تؤدي الطالبة حركة فتح ودوران المضرب من جانب الكرة بطريقة صحيحة .	- أن تتذكر الطالبة النقاط الفنية الخاصة بمهارة نظر الكرة	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء الأداء.
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	* سوف تقوم طالبات المستوى المنخفض بأداء الواجبات الحركية الخاصة لطالبات المستوى المتوسط من رقم (١٦:٩) والتي تتضمن الآتي:	مضارب وكرات هوكي					

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل.	- أن تفهم الطالبة ديناميكية الحركة أثناء الأداء.	- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة نظر الكرة من فوق الحواجز الموضوعة على الأرض.		مرتين	مضارب وكرات هوكي حواجز	• <u>الواجب الحركي التاسع:</u> - تقف الطالبات في قاطرة مرقمة (١.٢.٣.٤.٥.٠٠٠) توضع ٣ كرات مثبتة على خطي الـ ٢٥ ياردة ، خط المنتصف ويوضع أيضا (٣) حواجز أمام الكرات بمسافة (٢م) . - تقوم الطالبة رقم (١) بنظر الكرة من أمام الحاجز على كل خط من خطوط الملعب ويكرر الأداء .		
- أن تكتسب الطالبة روح الكفاح والعمل بنشاط.	- أن تفهم الطالبات ميكانيكية العمل العضلي الخاص بمهارة نظر الكرة .	- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة نظر الكرة من الجري		مرتين	مضارب وكرات هوكي	• <u>الواجب الحركي العاشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرتين (أ،ب) على خط الـ ٢٥ ياردة مع كل طالبة كرة. - تقوم كل طالبة بالجري بالكرة حتى خط المنتصف ثم نظرها للأمام ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي الحادي عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرتين (أ،ب) على خط الـ ٢٥ ياردة ويوضع على خط المنتصف قمعين . - تقوم الطالبة بالجري بالكرة والدوران من يمين القمع ونظر الكرة للطالبة رقم (٢) التي تستقبل الكرة ويكرر الأداء.		

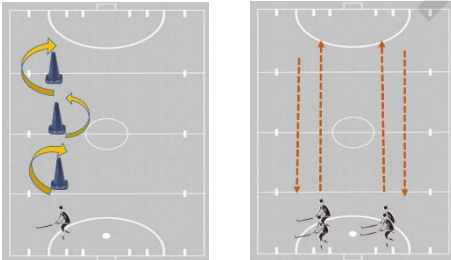
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي
		• <u>الواجب الحركي الثاني عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل (٣) قاطرات (أ،ب،ج) حواجز على خط المنتصف . - تقوم الطالبة بالجري بالكرة ونظرها من فوق الحاجز للأمام ويكرر الأداء.	مضارب وكرات هوكي حواجز	مرتين		- أن تستطيع الطالبات الدوران من يمين الأقماع ونظر الكرة للأمام ولأعلى.	- أن تستطيع الطالبات تنفيذ التعليمات الموجهة إليها من المعلمة.
		• <u>الواجب الحركي الثالث عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل (٣) قاطرات (أ،ب،ج) على خط الـ ٢٥ ياردة ، ويوضع أقماع على خط المنتصف أمام كل قاطرة. - تقوم الطالبة بالجري بالكرة والدوران من يمين القمع ثم نظر الكرة للأمام ويكرر الأداء.	مضارب وكرات هوكي أقماع	مرتين		- أن تستطيع الطالبات الجري بالكرة زجراجي بين الأقماع ونظر الكرة في القاطرة المقابلة.	- أن تعمل الطالبة على تنمية قدراتها العقلية أثناء أداء الواجبات الحركية.
		• <u>الواجب الحركي الرابع عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل (٦) قاطرات متقابلين على مسافة (١٠م) يوضع أمام كل قاطرة قمعين بمسافة (٥م) من القاطرة . - تقوم الطالبة بالجري زجراجي بين القمعين ونظر الكرة للأمام والجري في القاطرة المقابلة لتستقبل الطالبة الكرة ويكرر الأداء	مضارب وكرات هوكي وأقماع	مرتين			- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء الواجبات الحركية.

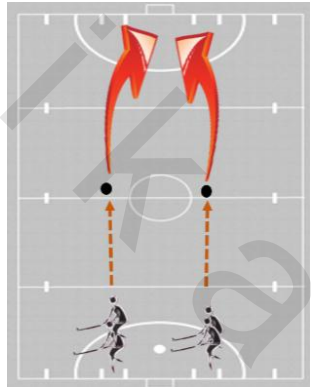
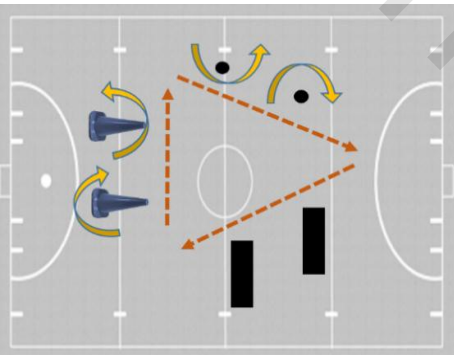
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي الخامس عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة (٤.٣.٢.١) يوضع قمعين على خط المنتصف بمسافة متر ويوضع حاجز على خط ال ٢٥ ياردة. - تقوم الطالبة بالجري بالكرة والدوران من يمين القمع (١)، (٢) ثم نظر الكرة من أمام الحاجز ويكرر الأداء.	مضارب وكرات هوكي أقماع حواجز	مرتين	 	- أن تطبق الطالبة وتنفذ ما تعلمته عند أداء الواجبات الحركية الخاصة بمهارة نظر الكرة. - أن تستطيع الطالبات الجري زجاجي بين الأقماع والدوران من يمين الأقماع وأداء مهارة النظر	- أن تتنبه الطالبة وتركز عند أداء مهارة نظر الكرة. - أن تتعرف الطالبة على كيفية توزيع الجهد المبذول عند أداء الواجبات الحركية. - أن تتلزم أثناء أداء الواجبات الحركية الخاصة بمهارة نظر الكرة.	
		• <u>الواجب الحركي السادس عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة (٤.٣.٢.١) يوضع قمعين على خط ال ٢٥ ياردة الأول وخط المنتصف وقمع على خط ال ٢٥ ياردة الثاني. - تقوم الطالبة بالجري الزجاجي بين القمعين ثم الدوران من يمين القمع رقم (٣) ونظر الكرة للأمام ويكرر الأداء.	مضارب وكرات الهوكي أقماع	مرتين		- أن تطبق الطالبة وتنفذ ما تعلمته عند أداء الواجبات الحركية الخاصة بمهارة نظر الكرة. - أن تستطيع الطالبات الجري زجاجي بين الأقماع والدوران من يمين الأقماع وأداء مهارة النظر	- أن تتنبه الطالبة وتركز عند أداء مهارة نظر الكرة. - أن تتعرف الطالبة على كيفية توزيع الجهد المبذول عند أداء الواجبات الحركية. - أن تتلزم أثناء أداء الواجبات الحركية الخاصة بمهارة نظر الكرة.	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية	
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي
		* طالبات المستوى المتوسط تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (٢٠:١٧) * طالبات المستوى المرتفع تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (٢٢:٢١)					
النشاط الختامي	٥٠	* أداء مجموعة من تدريبات التهدئة والاسترخاء . - (الوقوف) المشي حول الملعب. - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف		مرتين مرتين		- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء بقوة ونشاط	- أن تتفهم الطالبات أهمية تدريبات الاسترخاء.
						- أن تشعر الطالبات بحب العمل واحترامه .	

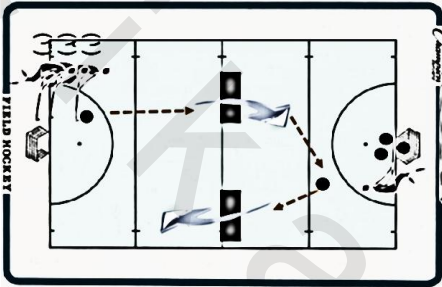
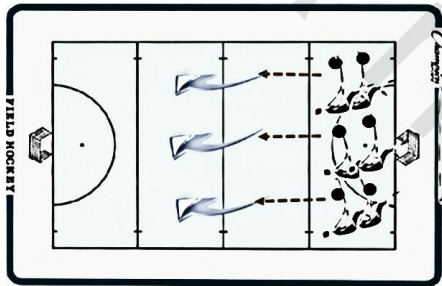
الدرس : الثاني عشر
موضوع الدرس: تنمية دقة أداء مهارة نظر الكرة .
أهداف الدرس :

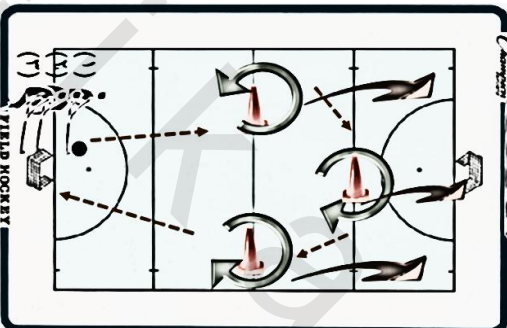
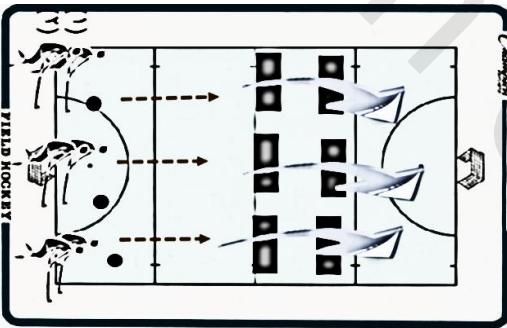
- المهاري : أن تستطيع الطالبة أداء جميع الواجبات الحركية بدقة وقوة لمهارة نظر الكرة.
- المعرفي : أن تتعرف الطالبات على أهمية استخدام مهارة نظر الكرة في المباريات .
- الإنفعالي : أن تلتزم الطالبات بالتشكيلات التي تضعها لهن المعلمة .

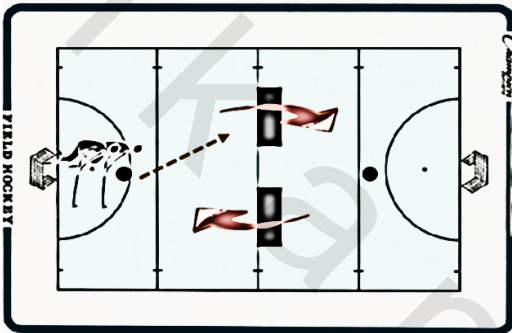
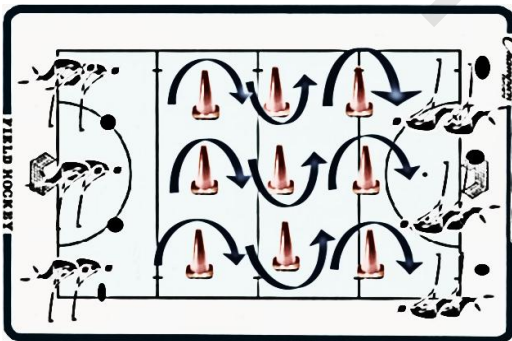
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	الدرس
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب .	مضارب وكرات هوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على أهمية الزي الرياضي والملابس القطنية الصحية .	- أن تلتزم الطالبات أثناء أخذ الغياب و الحضور.	
الإحماء العام	٥ق	- لعبة صغيرة : * سباق القاطرات : - تقف الطالبات في قاطرتين وتقوم الطالبة الأولى بلمس خط النهاية والعلامة المحددة ، ثم ترجع حتى تلمس زميلتها ويتم ذلك في شكل سباق بين القاطرات . - (جلوس طويل)ثني الجذع أماماً . - (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب . - (وقوف) الجري الزجراجي بين العلامات (٢٠م) - (وقوف الوثب جانباً فوق كرة . - (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل.		مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين	 	- أن تهيئ الطالبة جميع العضلات والمفاصل للعمل .	- أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء للجسم في التقليل من إصابات الملاعب.	- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام .	

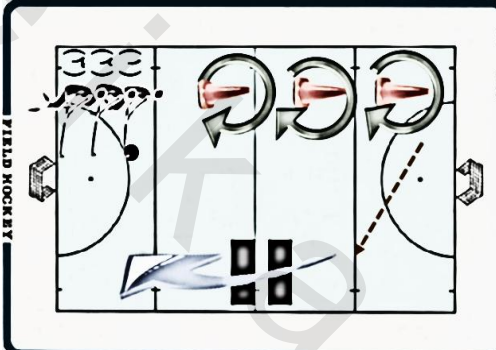
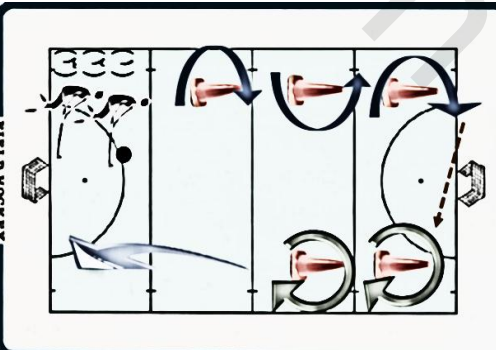
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الإعداد البدني الخاص	١٥	• <u>السرعة:</u> - (الوقوف – مسك مضرب هوكي) ؛ قاطرات خلف خط المرمى وأمام كل قاطرة كرة على خط المنتصف وعند إعطاء إشارة البدء تقوم الطالبة بالجري حتى خط المنتصف ثم التقدم بالمحاورة حتى خط ال ٢٥ ياردة ودفع الكرة على المرمى. • <u>الدقة:</u> - (الوقوف مواجهه – مسك مضرب هوكي) تمرير الكرة بين الزملاء مع وجود ضاغط . • <u>الرشاقة:</u> - (الوقوف – مسك مضرب هوكي) الجري مثلث طول ضلعه ٢٠ م الضلع الأول الجري زجاجي من بين الكرات الطبية ، الضلع الثاني الوثب من فوق الحواجز مع دفع الكرة أسفل الحاجز والتقاطها ، الضلع الثالث المرور بين أقماع زجاجي مختلفة الأبعاد .	مضارب وكرات هوكي.	مرتين	 	- أن تهيئ الطالبة جميع عضلات الجسم الخاصة بغناصر اللياقة البدنية لأداء مهارة نظر الكرة.	- أن تفهم أهمية الإعداد البدني الخاص بمهارة نظر الكرة لمنع إصابات الملاعب والتقليل منها.	- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام وتشكيلات التي تم وضعها من قبل المعلمة.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>القوة</u> : - (الوقوف – فتحا – الظهر مواجهه – مسك كرة طبية) ثني الجذع أماماً أسفل لتسليم الكرة للزميلة من بين الفخذين. • <u>المرونة</u> : -(الوقوف – ظهر لظهر – مسك مضرب هوكي) تبادل لف الجذع لتسليم المضرب للزميلة .	كرات طبية	مرتين				
		مضارب هوكي	مرتين					
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	* سوف تقوم المعلمة بمراجعة أهم النقاط التعليمية والمراحل الفنية لأداء مهارة نظر الكرة .	مضارب وكرات هوكي			- أن تؤدي الطالبة المهارة بطريقة صحيحة.	- أن تكتب الطالبة المعارف والمعلومات المتعلقة بأداء المهارة.	- تنمية روح المشاركة الفعالة لدى الطالبات .
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	* سوف تقوم طالبات <u>المستوى المنخفض</u> بأداء مجموعة من الواجبات الحركية الخاصة بطلبات المستوى المرتفع لمهارة نظر الكرة من رقم (٧:٢٤) والتي تتضمن التالي :						

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
- أن تشجع الطالبات زميلاتها أثناء أداء الواجبات الحركية .	- أن تفهم الطالبة كيفية ربط مهارة نظر الكرة والتفدك بالمحاورة .	- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة نظر الكرة من المحاورة وبطريقة صحيحة .	 	مرتين	مضارب وكرات هوكي حواجز	• <u>الواجب الحركي السابع عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة بوضع عدد (٢) حاجز عند خط المنتصف تقف الطالبة (أ) لتثبيت مجموعة من الكرات. - تقوم الطالبة رقم (١) بالجري بالكرة ونظرها لعبور الحاجز الأول ثم الجري بالكرة المثبتة ونظر الكرة لعبورها الحاجز الثاني ويكرر الأداء.		النشاط التطبيقي
				مرتين	مضارب وكرات هوكي	• <u>الواجب الحركي الثامن عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرتين (أ،ب) على خط الـ ٢٥ ياردة ومع كل طالبة كرة. - تقوم كل طالبة بأداء محاورة بالكرة حتى خط المنتصف ثم نظر الكرة للأمام ويكرر الأداء.		

أجزاء الدرس		الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
الدرس				الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
			• <u>الواجب الحركي التاسع عشر:</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة (٤.٣.٢.١) يوضع (٣) أقماع في الملعب (٢) على خط المنتصف ، (١) على خط الـ ٢٥ ياردة تقوم الطالبة رقم (١) بالجري بالكرة والدوران من يمين القمع دوران كامل للقمع (١)، (٢)، (٣) ثم نظر الكرة والرجوع للقاطرة. ويكرر الأداء. • <u>الواجب الحركي العشرون :</u> - تقف الطالبات في شكل (٣) قاطرات (أ، ب، ج) ويوضع (٦) حواجز في الملعب (٣) على خط المنتصف ، (٣) على بعد (٢م) من الحاجز الأول . - تقوم الطالبة رقم (١) في كل قاطرة بالجري بالكرة ونظرها من فوق الحاجزين للأمام ويكرر الأداء.	مضارب وكرات هوكي أقماع	مرتين	 	- أن تستطيع الطالبات الجري بالكرة والدوران من بين الأقماع ونظر الكرة للأمام.	- أن تتعرف الطالبة على أهم النقاط الفنية لأداء مهارة نظر الكرة.	- أن تشعر الطالبة بتحمل المسؤولية وحب العمل واحترامه .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>الواجب الحركي الواحد والعشرون:</u> - تقف الطالبات في شكل (٣) قاطرات (أ، ب، ج) على خط الـ ٢٥ ياردة ويوضع (٦) أقماع في الملعب، (٣) على خط المنتصف، (٣) على خط الـ ٢٥ ياردة أمام كل قاطرة . - تقوم الطالبة بالجري بالكرة والدوران من يمين الأقماع الأولى والثانية ثم نظر الكرة للأمام ويكرر الأداء.	مضارب وكرات هوكي أقماع	مرتين	 	- أن تستطيع الطالبات الجري زجاجي من بين الأقماع ونظر الكرة للأمام ولأعلى .	- أن تعرف الطالبة على أهم نقاط القوة والضعف عند أداء مهارة النظر.	- أن تنتبه الطالبات أثناء أداء الواجبات الحركية .
		• <u>الواجب الحركي الثاني والعشرون :</u> - تقف الطالبات في شكل (٦) قاطرات متقابلين على مسافة (١٠م) يوضع أمام كل قاطرة (٣) أقماع. - تقوم الطالبة بالجري الزجاجي بين الأقماع (٣) ونظر الكرة للأمام والجري في القاطرة المقابلة لتستقبل الطالبة الكرة ويكرر الأداء.	مضارب وكرات هوكي أقماع	مرتين				

أجزاء الدرس		الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية			
الدرس				الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
			• <u>الواجب الحركي الثالث والعشرون :</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة (٠٠٠.٣.٢.١) - يوضع (٣) أقماع على خطوط الملعب الثلاثة ويوضع حاجزين على خط ال ٢٥ ياردة تقوم الطالبة رقم (١) بالجري بالكرة والدوران من يمين القمع (١)، (٢)، (٣) ثم نظر الكرة من أمام الحاجزين ويكرر الأداء، • <u>الواجب الحركي الرابع والعشرون :</u> - تقف الطالبات في شكل قاطرة مرقمة (٠٠٠.٣.٢.١) يوضع (٣) أقماع على خط ال ٢٥ ياردة وقمعين على خط المنتصف . - تقوم الطالبة بالجري الزجراجي بين الأقماع الثلاثة ثم الدوران من يمين القمع دوران كامل للقمع (٤)، (٥) ونظر الكرة للأمام ويكرر الأداء.	مضارب وكرات هوكي أقماع حواجز	مرتين	 	- أن تستطيع الطالبات التقدم بالجري بالكرة ونظر الكرة لتتعبر الحاجزين للأمام ولأعلى .	- أن تتعرف الطالبة على أهم الأخطاء الشائعة لأداء مهارة . نظر الكرة .	- أن تلتزم الطالبات أثناء أداء الواجبات الحركية وتشجع بعضها أثناء الأداء.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		* طالبات المستوى المتوسط تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (٢٤:٢١). * طالبات المستوى المرتفع تقوم بأداء الواجبات الحركية من رقم (٢٤:٢٣)						
النشاط الختامي	٥ق	* أداء مجموعة من تدريبات الاسترخاء. - (الوقوف) المشي حول الملعب مع دوران الذراعين . - (الوقوف فتحا) ثني الجذع للأمام ولأسفل مع تحريك الذراعين .		مرتين مرتين		- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء.	- أن تفهم الطالبات أهمية تنظيم عملية التنفس .	- أن تكتسب الطالبات العادات الصحية السليمة .

مرفق (٧)
البرنامج التعليمي لأسلوب الواجبات الحركية (باستخدام الحاسب الآلى) للمستويات
الثلاثة لطالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم
(المنخفض – المتوسط – المرتفع)

كتابة سيناريو البرنامج التعليمي لاسلوب الواجبات الحركية (باستخدام الحاسب الالى) للمستويات الثلاثة (المنخفض – المتوسط – المرتفع) لطالبات الفرقة الثالثة

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
١-		النص المكتوب	صورة موضوع البحث		التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص
٢-		النص المكتوب	صورة توضح مقدمة البحث ومستوياته الثلاثة التي تنتقل الطالبة من خلالها		التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص
٣-		النص المكتوب	صورة توضح المهارات الاساسية وعرض صورة ثابتة لكل مهارة توضح شكل الاداء الحركي		التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص

رقم الاطر	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٤-		النص المكتوب	صورة لظهور الواجبات الحركية لمهارة المحاور للمستويات الثلاثة		التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص
٥-		النص المكتوب	صورة لتتابع ظهور الواجبات الحركية الخاصة بالمستوى المنخفض لمهارة المحاور من المستوى رقم (١) الى (٧)		التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص
٦-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١) لمهارة المحاور للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١) لمهارة المحاور للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٧-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢) لمهارة المحاورة للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٢) لمهارة المحاورة للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٨-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٣) لمهارة المحاورة للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٣) لمهارة المحاورة للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٩-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٤) لمهارة المحاورة للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٤) لمهارة المحاورة للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
١٣-		النص المكتوب	صورة لمتابع ظهور الواجبات الحركية الخاصة بالمستوى المنخفض لمهارة المحاورة من المستوى رقم (٨) الى (١٤)		المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
١٤-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٨) لمهارة المحاورة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٨) لمهارة المحاورة للمستوى المتوسط	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
١٥-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٩) لمهارة المحاورة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٩) لمهارة المحاورة للمستوى المتوسط	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
١٩-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٣) لمهارة المحاورة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٣) لمهارة المحاورة للمستوى المتوسط	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٢٠-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٤) لمهارة المحاورة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٤) لمهارة المحاورة للمستوى المتوسط	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٢١-		النص المكتوب	صورة لتتابع ظهور الواجبات الحركية الخاصة بالمستوى المنخفض لمهارة المحاورة من المستوى رقم (١٥) الى (٢١)		التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٢٢-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٥) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٥) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٢٣-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٦) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٦) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٢٤-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٧) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٧) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٢٥-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٨) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٨) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٢٦-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٩) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٩) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٢٧-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢٠) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٢٠) لمهارة المحاورة للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

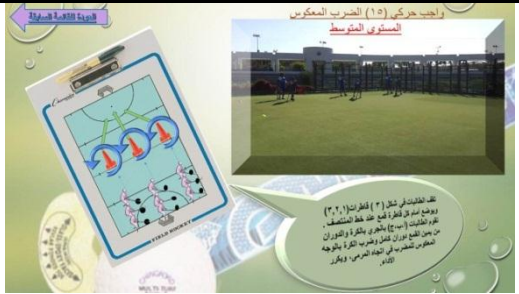
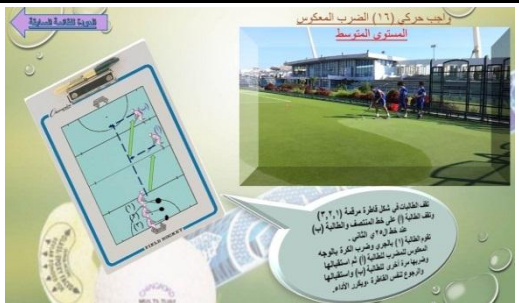
رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٢٨-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢١) لمهارة المحاور للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٢١) لمهارة المحاور للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٢٩-		النص المكتوب	صورة لظهور الواجبات الحركية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للمستويات الثلاثة		التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٣٠-		النص المكتوب	صورة لتتابع ظهور الواجبات الحركية الخاصة بالمستوى المنخفض لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من المستوى رقم (١) الى (٩)		التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٣١-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويرى للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض	التتابع فى ظهور الصورة بحجم يملئ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويرى
٣٢-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويرى للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٢) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض	التتابع فى ظهور الصورة بحجم يملئ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويرى
٣٣-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٣) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويرى للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٣) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض	التتابع فى ظهور الصورة بحجم يملئ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويرى

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٣٤-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٤) لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٤) لمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٣٥-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٥) لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٥) لمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٣٦-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٦) لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٦) لمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٤٠ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لمتابع ظهور الواجبات الحركية الخاصة بالمستوى المنخفض لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب من المستوى رقم (١٠) الى (١٧)		المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٤١ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٠) لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٠) لمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٤٢ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١١) لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١١) لمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٤٣ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٢) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويرى للاداء الحركي للاواجب الحركي رقم (١٢) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع فى ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويرى
٤٤ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٣) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويرى للاداء الحركي للاواجب الحركي رقم (١٣) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع فى ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويرى
٤٥ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٤) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويرى للاداء الحركي للاواجب الحركي رقم (١٤) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع فى ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويرى

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٤٦ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٥) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٥) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٤٧ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٦) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٦) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٤٨ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٧) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٧) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٤٩ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لمتابع ظهور الواجبات الحركية الخاصة بالمستوى المنخفض لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب من المستوى رقم (١٨) الى (٢٧)		المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٥٠ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٨) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٨) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٥١ -		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٩) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٩) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٥٢-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢٠) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٢٠) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٥٣-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢١) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٢١) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٥٣-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢٢) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٢٢) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

رقم الاطر	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٥٧-	 واجب حركي (٢٦) لضرب المعكوس المستوى المرتفع تلك المهارات في شكل كرة مرسلة (٣,٤,٥) تلك المهارات على خط ٢ ياردة الشاقة (١) باعري وكرة وشريها باعري المعكوس للشعري تقوم الشاقة (١) باعري وكرة الشاقة وكرة باعريها لعلها بين اللاعبين في شريها باعري المعكوس الشاقة في العنبري وكرة الشاقة	النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢٦) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للاواجب الحركي رقم (٢٦) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٥٨-	 واجب حركي (٢٧) لضرب المعكوس المستوى المرتفع تلك المهارات في شكل كراتين متقابلتين (١) وسلة (١٠) وبعري على خط التسايف حادزين , تقوم الشاقة (١) باعري وبسكرة وكرة وشريها باعري المعكوس والشعري وكرة من لعل وشريها باعري المعكوس الشاقة وكرة من لعل الشاقة والشعري في الشاقة الشاقة (١) وكرة الشاقة	النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢٧) لمهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للاواجب الحركي رقم (٢٧) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٥٩-	 الواجبات الحركية الخاصة بمهارة نظر الكرة بمستويات الأداء الثلاثة مرتفع > متوسط > منخفض	النص المكتوب	صورة لظهور الواجبات الحركية لمهارة نظر الكرة للمستويات الثلاثة من اليسار الى اليمين		التتابع في ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٦٠-		النص المكتوب	صورة لمتابع ظهور الواجبات الحركية الخاصة بالمستوى المنخفض لمهارة نظر الكرة من المستوى رقم (١) الى (٨)		المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٦١-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٦٢-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٢) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٦٣-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٣) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للولاجب الحركي رقم (٣) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملاء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٦٤-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٤) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للولاجب الحركي رقم (٤) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملاء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٦٥-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٥) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للولاجب الحركي رقم (٥) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملاء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

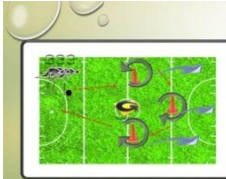
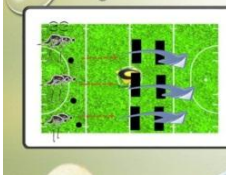
رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٦٦-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٦) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواسب الحركي رقم (٦) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٦٧-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٧) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواسب الحركي رقم (٧) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٦٨-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٨) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواسب الحركي رقم (٨) لمهارة نظر الكرة للمستوى المنخفض	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملىء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٦٩-		النص المكتوب	صورة لمتابع ظهور الواجبات الحركية الخاصة بالمستوى المتوسط لمهارة نظر الكرة من المستوى رقم (٩) الى (١٦)		المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٧٠-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٩) لمهارة نظر الكرة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٩) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٧١-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٠) لمهارة نظر الكرة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٠) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٧٢-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١١) لمهارة نظر الكرة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١١) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٧٣-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٢) لمهارة نظر الكرة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٢) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٧٤-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٣) لمهارة نظر الكرة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٣) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

رقم الاطر	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٧٥-	 واجب حركي (١٤) لمهارة النظر المستوى المتوسط تلقف الكرات في (٢) فترات متعاقبة على مسافة (١٠ م) بوضع أصابعك على الفاتورة (٢) ضع بمسافة (٢ م) من الفاتورة . تقوم الشاشة بتأجيل زوايا بين الأضلاع ونظر الكرة للضام والجري في الفاتورة لتتأجل الخطية للكرة والكرة والكرة بين الفترات يكرر الأداء	النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٤) لمهارة نظر الكرة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للاواجب الحركي رقم (١٤) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملاء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٧٦-	 واجب حركي (١٥) لمهارة النظر المستوى المتوسط تلقف الكرات في (٢) فترات متعاقبة على مسافة (١٠ م) بوضع أصابعك على الفاتورة (٢) ضع بمسافة (٢ م) من الفاتورة . تقوم الشاشة بتأجيل زوايا بين الأضلاع ونظر الكرة للضام والجري في الفاتورة لتتأجل الخطية للكرة والكرة والكرة بين الفترات يكرر الأداء	النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٥) لمهارة نظر الكرة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للاواجب الحركي رقم (١٥) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملاء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٧٧-	 واجب حركي (١٦) لمهارة النظر المستوى المتوسط تلقف الكرات في فاتورة مربعة (٢,٢) بوضع أصابعك على الفاتورة (٢) ضع بمسافة (٢ م) من الفاتورة . تقوم الشاشة بتأجيل زوايا بين الأضلاع ونظر الكرة للضام والجري في الفاتورة لتتأجل الخطية للكرة والكرة والكرة بين الفترات يكرر الأداء	النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٦) لمهارة نظر الكرة للمستوى المتوسط مع رسم تخطيطي لة	فديو تصويري للاداء الحركي للاواجب الحركي رقم (١٦) لمهارة الضرب بالوجة المعكوس للمضرب للمستوى المتوسط	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملاء الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٧٨-		النص المكتوب	صورة لمتابع ظهور الواجبات الحركية الخاصة بالمستوى المرتفع لمهارة نظر الكرة من المستوى رقم (١٧) الى (٢٤)		المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٧٩-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح الواجب الحركي رقم (١٧) لمهارة نظر الكرة للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٧) لمهارة نظر الكرة للمستوى المرتفع	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري
٨٠-		النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح الواجب الحركي رقم (١٨) لمهارة نظر الكرة للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٨) لمهارة نظر الكرة للمستوى المرتفع	المتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفيديو التصويري

رقم الاطار	مخطط النص و التنسيق للشاشة	صوت	صور ثابتة	فديو	التوافق بين عناصر الوسائط المتعددة
٨١-	واجب حركي (١٩) لمهارة النظر المستوى المرتفع تلق الملاحظات في فقرة مراقبة (٣، ٢، ١) بوضع (٣) اقناع في الملعب (٣) على خط المنتصف (١) على خط الـ ٢٥ ياردة التالية. تقوم الطالبة رقم (١) بالهجرة بالكرة و الدوران بين الملعب بوزن كامل والاقناع (١٩) ثم نظر الكرة و الرجوع للفقرة و يكرر التمرين.   الكرة الملاحظة - مشاهدة	النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (١٩) لمهارة نظر الكرة للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (١٩) لمهارة نظر الكرة للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٨٢-	واجب حركي (٢٠) لمهارة النظر المستوى المرتفع تلق الملاحظات في (٣) فقرات (ب، ج، د) بوضع (٣) هاجز في الملعب (٣) على خط المنتصف و (٣) من الهاجر الأول تقوم الطالبة رقم (٢٠) في كل فقرة بالهجرة بالكرة و نظرها من فوق اللاعبين لتكامل و يكرر التمرين.   الكرة الملاحظة - مشاهدة	النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢٠) لمهارة نظر الكرة للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٢٠) لمهارة نظر الكرة للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري
٨٣-	واجب حركي (٢١) لمهارة النظر المستوى المرتفع تلق الملاحظات في فقرة عدد (٢) هاجر عند خط المنتصف تلق الطالبة (١) تثبيت مجموعة من الكرات عند خط الـ ٢٥ ياردة التالي. تقوم الطالبة رقم (١) بالهجرة بالكرة و نظرها لتعبر الهاجر الأول ثم تجري بالكرة لتصل إلى خط الـ ٢٥ ياردة الثاني ونظر الكرة لتعبر الهاجر الثاني و يكرر التمرين.   الكرة الملاحظة - مشاهدة	النص المكتوب	صورة ثابتة لشرح للواجب الحركي رقم (٢١) لمهارة نظر الكرة للمستوى المرتفع مع رسم تخطيطي له	فديو تصويري للاداء الحركي للواجب الحركي رقم (٢١) لمهارة نظر الكرة للمستوى المرتفع	التتابع في ظهور الصورة بحجم يملأ الشاشة ثم تتحرك الصورة لتستقر بالشاشة ويظهر النص و الفديو التصويري

مرفق (٨)
البرنامج التعليمي لأسلوب الأوامر (الشرح والعرض التوضيحي)

**إعداد الوحدات التعليمية الخاصة بأسلوب الشرح و العرض التوضيحي
المقترح للمجموعة التجريبية الثالثة (للطالبات منخفضة - متوسطة - مرتفعة المستوى)**

الدرس : الأول

- موضوع الدرس: تعليم مهارة التقدم بالكرة عن طريق (المحاورة)

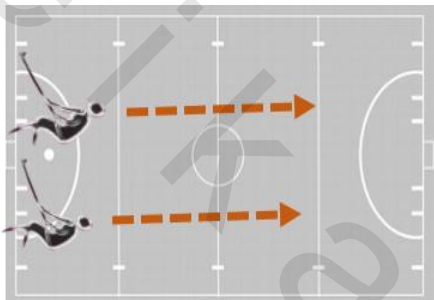
- أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبات التقدم بالكرة عن طريق المحاورة

- المعرفي : أن تتعرف الطالبة على إسم المهارة والهدف منها

- الإنفعالي : أن تبعث في الطالبة الشعور بالسعادة

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات		المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الأعمال الإدارية	٥٥	- التحية - أخذ الغياب	مضارب الهوكي كرات الهوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * *			- أن تتعرف الطالبة على اهمية ارتداء الملابس الرياضية والنظام وتنفيذ الأوامر	- تنمية الميل نحو النظام والنظافة
الإحماء العام		- (الوقوف) الجري حول الملعب ٣ مرات مستمرة بطول الملعب وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة - (الوقوف) الجري في خط مستقيم مع رفع الركبتين زاوية ٩٠ درجة بطول الملعب ذهاباً وعودة	٣ لفات مرتين مرتين				- أن تهيئ الطالبة جميع عضلات الجسم للعمل	- أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء للجسم في تقليل إصابات الملاعب	- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		- (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليمنى ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليسرى ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم وعمل زحزحات جانبية بطول الملعب ذهاباً وعودة		مرتين مرتين مرتين				
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	• <u>السرعة:</u> - (الوقوف) مسك مضرب الهوكي -الجري الخفيف حتى خط المنتصف ثم العدو حتى آخر الملعب • <u>الرشاقة:</u> - (الوقوف) مسك مضرب الهوكي -الجري الزجراجي بين الأقماع الموضوعة على شكل قطار والرجوع في خط مستقيم.	مضارب هوكي مضارب هوكي أقماع	مرتين مرتين		- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنياً لأداء المهارة المراد تعلمها	- أن تتعرف الطالبة على ماهية الإعداد البدني وعن أهم أجزاء الجسم العاملة في المهارة	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء التمرينات المختلفة

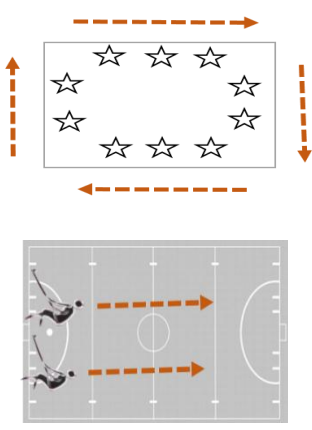
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		<u>القدرة:</u> (الوقوف) الوثب العمودي لأعلى نقطة . <u>المرونة:</u> (الوقوف) ظهر الظهر مسك مضرب الهوكي – تبادل لف الجذع جانباً لتسليم المضرب للزميل.	مضارب هوكي	مرتين				
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ق	• <u>الخطوات التعليمية:</u> <u>لتعلم مهارة المحاورة :</u> - (الوقوف) – مسك مضرب الهوكي في وضع الاستعداد والكرة امام الطالبة – ليست على اليمين - القدمان (فتحاً) يثنى الجذع والركبتان قليلاً للسيطرة على الكرة . - تبدأ المحاورة بدفعة قصيرة جهة اليسار بالوجه المسطح للمضرب مع التقدم بالقدم اليسرى . - تبدأ المحاورة بدفعة قصيرة جهة اليسار بالوجه المسطح للمضرب مع التقدم بالقدم اليسرى . - التقدم بالقدم اليمنى ، دفع الكرة جهة اليمين بالعصا المعكوس وذلك بلف مفصل اليد اليسرى للخارج جهة اليسار حيث يتجه طرف العصا السفلي نحو الأرض وتكون اليد اليمنى حلقة حول المضرب .	مضارب هوكي	كرات هوكي		أن تستطيع الطالبة أداء وقفة الإستعداد لأداء مهارة المحاورة بطريقة صحيحة	- أن تكتسب الطالبة بعض المعارف والمعلومات المتعلقة بمهارة المحاورة - أن تتعرف الطالبة على النواحي الفنية لأداء مهارة المحاورة	تنمية روح المشاركة الفعالة لدى الطالبات

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
أن تشعر الطالبة بحب العمل واحترامه	أن تتعرف الطالبة على الخطوات التعليمية لمهارة المحاور	أن تؤدي الطالبة مهارة المحاور أولاً بدون استخدام الكرة ثم باستخدام الكرة		٢ مرة	مضارب هوكي	• أولاً: أداء الواجبات الحركية لمهارة <u>التقدم بالكرة عن طريق المحاورة بدون الكرة:</u> - (الوقوف انتشاراً) - مسك المضرب (أداء المحاورة بالكرة من الثبات) • ثانياً: أداء الواجبات الحركية باستخدام <u>الكرة:</u> - (الوقوف انتشاراً) - مسك المضرب (التقدم بالكرة بالمضرب إلى الأمام). - (الوقوف انتشاراً) - مسك المضرب (التقدم بالكرة بالمحاورة للأمام والتوقف بالكرة عند سماع الصفارة ، والتقدم للأمام عند سماع الصفارة مرة أخرى. - (الوقوف انتشاراً) مسك المضرب (التقدم بعرض الملعب)		

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ع	* مهارة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة : - تقف الطالبات في قاطرات تقوم الطالبة الأولى من كل قاطرة بالتقدم بالكرة عن طريق المحاورة بطول الملعب . - التقدم بالكرة بعرض الملعب وفي خط مستقيم . - التقدم بالكرة عن طريق المحاورة وعند سماع الصفارة التوقف بالكرة وعند سماع صفارة أخرى التقدم للأمام بالمحاورة.	كرات ومضارب هوكي			- أن تؤدي الطالبات مهارة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة . - أن تتذكر الطالبات أهم النقاط التعليمية الخاصة بمهارة المحاورة .	- أن تحفظ الطالبات على التشكيلات أثناء الأداء.	
النشاط الختامي	٥٠ ع	-(الوقوف) المشي حول الملعب . -(الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية .		مرتين		أن تستطيع الطالبة أداء تدريبات الإسترخاء بطريقة صحيحة . أن تتعرف الطالبة على أهمية تدريبات الاسترخاء لرجوع الجسم إلى حالته الطبيعية .	أن تشعر الطالبات بالرضا والسعادة .	

الدرس : الثاني
موضوع الدرس: تحسين سرعة التقدم بالكرة عن طريق مهارة (المحاورة)
أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء مهارة المحاورة بسرعة وبطريقة سريعة.
- المعرفي : أن تتعرف على أهم النقاط الفنية لأداء مهارة المحاورة .
- الإنفعالي : أن تتعود الطالبات على الإلتزام بالتعليمات الموجهة من المعلمة .

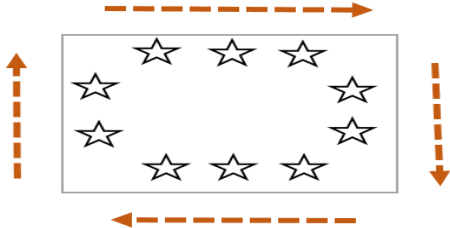
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية		الأهداف التعليمية			
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب الهوكي كرات الهوكي	-	٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *	-	أن تتعرف الطالبة على أهمية الإرتداد الزلي الرياضي	تنمية الإلتزام لدى الطالبات وتنفيذ أوامر المعلمة
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات مستقرة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة. - (الوقوف) الجري في خط مستقيم مع رفع الركبتين زاوية ٩٠° بطول الملعب ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليمنى ذهاباً وعودة.	٣لفات مرتين مرتين مرتين		أن تهيئ الطالبة جميع عضلات الجسم والمفاصل للعمل	أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء للجسم في التقليل من إصابات الملاعب	أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		- (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليسرى . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم معمل زحلات جانبية بطول الملعب ذهاباً وعودة . - (الوقوف) تقف كل طالبتان معاً وتقوم كل طالبة بلمس ركة زميلتها.	مرتين مرتين مرتين					
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	• <u>السرعة</u> : - (وقوف - مسك مضرب الهوكي) العدو للأمام بأقصى سرعة إلى آخر الملعب. • <u>الدقة</u> : - (الوقوف - مسك مضرب الهوكي) التمرير على الأقماع المرقمة عند النداء على رقم القمع . • <u>الرشاقة</u> : - (الوقوف - مسك مضرب الهوكي) الجري بالكرة للأمام لأول خط والدوران الكرة دورة كاملة .	مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين مرتين مرتين		أن تمارس الطالبة بعض التدريبات لتهيئة الجسم لأداء المهارة المراد تعلمها	أن تعرف الطالبة على ماهية الإعداد البدني وعن أهم أجزاء الجسم والعضلات العاملة في المهارة	أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء التدريبات المختلفة

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>القدرة</u> :- -(الوقوف-مسك كرة هوكي)رمي كرة الهوكي لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى. • <u>المرونة</u>:- -(الوقوف-مسك مضرب هوكي أفقياً أمام الفخذين) دفع الذراعان مانلاً عالياً ثم تخفضهما مانلاً خلفاً أسفل.	مضارب هوكي كرات هوكي	مرتين مرتين		أن تستطيع الطالبة أداء التدريبات بطريقة صحيحة	أن تتعرف الطالبة على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة المراد تعلمها	أن تكتسب الطالبة الشعور بالسعادة عند أداء التدريبات
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	- تقف الطالبات في قاطرات متقابلة تقوم الطالبة الأولى بالتقدم بالكرة عن طريق المحاورة للأمام في اتجاه القاطرة المقابلة وتسلم الكرة لأول طالبة ثم تقف خلف القاطرة - التقدم بالكرة عن طريق المحاورة على خطوط الملعب . - أداء مسابقة بين الطالبات بعرض أو بطول الملعب بالمحاورة .	كرات ومضارب هوكي			- أن تؤدي الطالبة المهارة بسرعة وتسيطر على الكرة أثناء التقدم لها .	- أن تتعرف الطالبة على أهم الأخطاء الشائعة في أداء المهارة .	- أن تهتم الطالبة
النشاط الختامي	٥ق	* أداء مجموعة من تدريبات التهدئة:- -(الوقوف) المشي حول الملعب. -(الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية .		مرتين مرتين		- أن تستطيع الطالبات أداء تدريبات الاسترخاء بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبات على اهمية تنظيم عمليات التنفس والعودة إلى حالة الجسم الطبيعية	- أن تكتسب الطالبات بعض العادات الصحية والعادات السليمة .

الدرس : الثالث
موضوع الدرس: تثبيت دقة أداء التقدم بالكرة عن طريق مهارة (المحاورة)
أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء مهارة المحاورة والتحكم في مسار الكرة بطريقة صحيحة .
- المعرفي : أن تتفهم الطالبة الخطوات التعليمية الصحيحة مهارة المحاورة .
- الإنفعالي : أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء الواجبات الحركية .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب الهوكي كرات الهوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على أهمية إرتداء الزي الرياضي والمحافظة عليه	- تنمية سلوك الطالبات على النظام والقيادة	
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات مستمرة.		٣ لفات		-أن تؤدي الطالبات تدريبات الإحماء بقوة ونشاط	- أن تفهم الطالبات ديناميكية عمل العضلات في هذه التدريبات	- أن تكتسب الطابات روح الكفاح	

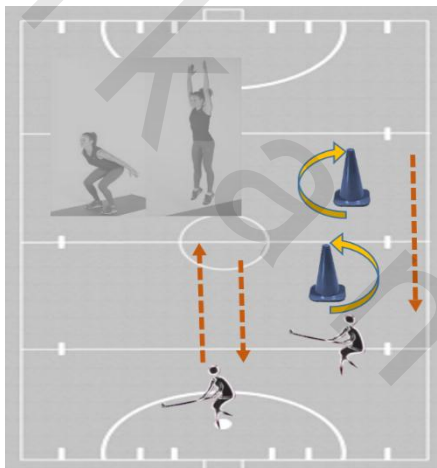
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		- (الوقوف-الذراعان جانباً) المشي مع ثني الجذع أماماً أسفل للمس المشط باليد العكسية. - (وقوف)الجري حول الملعب. - (وقوف-ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة. - (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عاليًا بالتبادل.		مرتين مرتين مرتين				
الإعداد البدني الخاص	١٥ق	• <u>السرعة :</u> - (الوقوف- مسك مضرب الهوكي) الجري بالكرة وسباق بين الطالبات بطول الملعب . - (الوقوف- مسك مضرب الهوكي) التقدم بالكرة بدفعات قصيرة وسباق بين الطالبات بطول الملعب . • <u>الدقة :</u> - (الوقوف على بعد ٦م في ٣ أقماع – مسك مضرب هوكي) دفع الكرة على الأقماع بالترتيب .	مضارب هوكي كرات الهوكي أقماع	مرتين مرتين مرتين		-أن تستطيع الطالبات أداء التدريبات الخاصة بالأعداد البدني ل - أن تتعرف الطالبات على أهم المعلومات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية - أن تلتزم الطالبات أثناء أداء تدريبات الإعداد البدني		

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
	وأهمية كل عنصر	عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة المحاورة		مرتين	كرات هوكي	رشاقة : (الوقوف- مسك مضرب هوكي)الوثب في المكان ثم الثبات لاستقبال الكرات المدفوعة إلى الطالبات من المعلم . القوة : (الوقوف- مسك كرة طبية)رمي الكرة لأعلى واستلامها أمام الجسم . المرونة : (الوقوف – مسك مضرب هوكي أفقياً أمام الفخذين)رفع الذراعين أماماً عالياً ثم خفضهما مانلاً خلفاً أسفل .		
- أن تلتزم الطالبات بتعليمات المعلمة أثناء الشرح.	- أن تتذكر الطالبات المراحل الفنية لأداء مهارة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة	- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة المحاورة بطريقة صحيحة			مضارب هوكي كرات هوكي	* مراجعة على مهارة التقدم بالكرة عن طريق (المحاورة) * المحاورة في خط مستقيم . * المحاورة والدوران حول الأقماع . * المحاورة جزاجي بين الأقماع .	٢٠ق	الجزء الرئيسي (التعليمي)

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	- تقف الطالبات على شكل قاطرات أمام كل قاطرة عدد (٣) أقماع تقوم كل طالبة من كل قاطرة بالتقدم بالكرة عن طريق المحاورة بالمرور بين الأقماع ثم العودة بسرعة بالكرة في خط مستقيم لتسليم الكرة للطالبة التالية . - أداء نفس التمرين السابق ولكن العودة بالمرور بين الأقماع .	مضارب وكرات هوكي			- أن تقوم الطالبات بأداء مهارة المحاورة بدقة و بسرعة من بين الأقماع.	- أن تفهم الطالبات أهم النقاط التعليمية التي يجب مراعاتها .	- أن تشعر الطالبات بالرضا عن مستوى أداء مهارة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة.
النشاط الختامي	٥ ق	- أداء مجموعة من تدريبات الاسترخاء لعودة الجسم إلى حالته الطبيعية .				- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبات على أهمية تنظيم عملية التنفس.	- أن تشعر الطالبات بالسعادة والرضا .

- الدرس : الرابع
- موضوع الدرس: تعليم مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.
- أهداف الدرس :
- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للضرب .
 - المعرفي : أن تتعرف الطالبات على إسم المهارة والهدف منها .
 - الإنفعالي : أن تبعث في الطالبات الشعور بالسعادة والرضا بالنفس .

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات		الأدوات			
- تنمية الإلتزام لدى الطالبات وتنفيذ أوامر المعلمة.	- أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الزي الرياضي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		مضارب هوكي كرات هوكي	- التحية - أخذ الغياب	٥ق	
- أن تكتسب الطالبات روح الكفار حب العمل.	- أن تتعرف الطالبات على أهمية الإحماء.	- أن تؤدي الطالبة تمارينات الإحماء بقوة ونشاط.			مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين	- (الوقوف) الجري حول الملعب ٣ مرات مستمرة . - (وقوف) تباعد القدمين لأكبر مسافة . - (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب . - (وقوف- ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . - (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا . - (وقوف) الوثب العمودي من الثبات .	٥ق	الإحماء العام

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	• <u>السرعة</u> : - (الوقوف – مسك مضرب الهوكي) سباق بين الطالبات بطول الملعب. • <u>دقة</u> : - (الوقوف – مواجه مسك مضرب هوكي) التمرير بالدفع على دائرة واحدة مسافة ١٠-١٥ م. • <u>رشاقة</u> : - (الوقوف – مسك مضرب هوكي) الجري زجاجي بالمحاورة بين الأقماع الموضوعة على شكل قطار والرجوع في خط مستقيم . • <u>قوة</u> : - (الرقود – الذراعان جانباً) تبادل لف الرجلين على الجانبين . • <u>مرونة</u> : (الوقوف- مسك مضرب هوكي أفقياً أمام الفخذين) رفع الذراعين أماماً عالياً ثم خفضهما مائلاً خلفاً أسفل.	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي جير مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين		أن تمارس الطالبة بعض التمرينات التي تهيئها بدنيا لأداء المهارة المراد تعلمها.	أن تتعرف الطالبة على ماهية الإعداد البدني و عن أهم أجزاء الجسم العاملة في المهارة .	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	تعليم مهارة التقدم بالكرة عن طريق المحاورة	مضارب هوكي كرات هوكي			- أن تستطيع الطلاب أداء وقفة الإستعداد لأداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب بطريقة صحيحة.	- أن تتعرف الطلاب على بعض المعارف والمعلومات المتعلقة بمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب .	- تنمية روح المشاركة الفعالة لدى الطلاب.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		* الربط بين حركات الذراعين والرجلين في مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب : - تتأرجح العصا أرجحة جانبية من الخلف وللأمام لتضرب الكرة بالطرف السفلي للوجه المسطح للمضرب. - في الحركة التكميلية بعد ضرب الكرة تتأرجح العصا أماماً ، ويميل الجسم أكثر على القدم اليمنى .				- أن تستطيع الطالبات أداء مرجحة المضرب لحظة ضرب الكرة بطريقة صحيحة وبقوة وسرعة .	- أن تتعرف الطالبات على النواحي الفنية لأداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.	- الحفاظ على التشكيلات النظامية أثناء تعلم المهارة.
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	* مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس بالمضرب : - تقف الطالبات مواجهه للحائط بالكتف الأيمن وعلى بعد مسافة مناسبة ضرب الكرة الكرة بالوجه المعكوس للمضرب. - الوقوف قاطرات على خط ال ٢٥ ياردة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب والتصويب على المرمي . - تقف الطالبات في قاطرات متقابلة تقوم الطالبة الأولى بضرب الكرة	كرات ومضارب هوكي			- أن تؤدي الطالبات مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب بطريقة صحيحة.	- أن تتذكر الطالبات أهم النقاط التعليمية التي تلقوها المعلمة أثناء الأداء.	- أن تتشارك الطالبات بإيجابية أثناء أداء التمرينات الخاصة بالمهارة .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	
		بالوجه المعكوس للمضرب في اتجاه القاطرة المقابلة وتسلم الكرة لأول طالبة ثم تقف خلف القاطرة .							
النشاط الختامي	٥ق	(الوقوف) المشي حول الملعب. (الوقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل، تحريك الذراعين. (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للامام وللخلف.	مرتين مرتين مرتين			- أن تؤدي تدريبات الإسترخاء في نهاية الدرس بطريقة صحيحة	- أن نفهم اهمية تدريبات الإسترخاء والعودة للحالة الطبيعية للجسم	- أن تشارك الطالبات في تجميع الأدوات من الملعب	

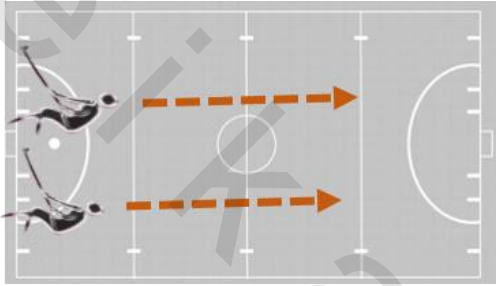
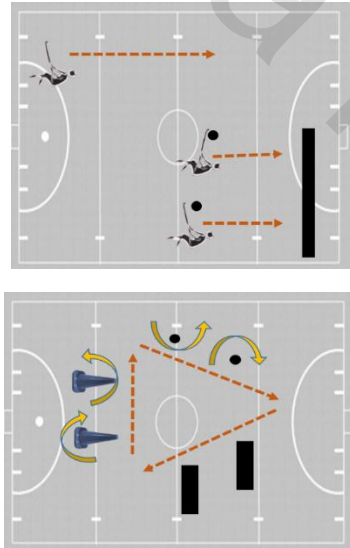
الدرس : الخامس

موضوع الدرس: تحسين أداء مهارة ضرب واستقبال الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.

أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للضرب بسرعة وقوة وبطريقة صحيحة.
- المعرفي : أن تتعرف الطالبات على إااهم النقاط الفنية في مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .
- الإنفعالي : أن تلتزم الطالبات بتعليمات المعلمة .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - اخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على أهمية إرتداء الملابس الرياضية السليمة.	- تنمية ميول الطالبات نحو النظافة والنظام .	
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ٣ مرات مستمرة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم مع رفع الركبتين ٩٠° بطول املاعب ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليدين ذهاباً وعودة .		٣مرات مرتين مرتين مرتين		- أن تهين الطالبة جميع عضلات الجسم و المفاصل للعمل .	- أن تتعرف الطالبة على اهمية الإحماء للجسم في التقليل من إصابات الملاعب .	- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام .	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية	
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي
		- (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليسرى ذهاباً وعودة. - (الوقوف) الجري في خط مستقيم وعمل زحزحات جانبية بطول الملعب ذهاباً وعودة.					
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	• <u>السرعة</u> : - (الوقوف) العدو للأمام مسافة (١٥ م). • <u>الدقة</u> : - (الوقوف) -مواجهه الحائط بمسافة ٦م) التمرير على هدف ارتفاع ١ م . • <u>رشاقة</u> : - (الوقوف - مسك مضرب هوكي) الجري حول مثلث طول ضلعه ٢٠ م الضلع الاول المرور زجراجي من عدة كرات طيبة ، الضلع الثاني الوثب فوق الحواجز مع دفع الكرة أسفل الحاجز والتقاطها ، الضلع الثالث المرور بين أقماع زجراجي مختلفة الابعاد .				- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنيا لأداء مهارة الضرب بالوجه المعكوس.	- أن تتعرف الطالبة على ماهية الإعداد البدني و عن أهم العضلات العاملة في المهارة المراد تعلمها .
						- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء أداء التمرينات المختلفة.	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>القوة:</u> -(الوقوف – حمل ثقل على الكتفين) ثني الركبتين نصفاً . • <u>مرونة:</u> -(الوقوف – ظهراً لظهر- مسك مضرب الكرة) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم المضرب للزميلة .						
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	* يتم مراجعة مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب مع مراعاة بعض النقاط التعليمية في الأداء عن التعلم ويتضمن الآتي : ١- أن القدم اليمنى متقدمة عن القدم اليسرى . ٢- الجذع مائل للأمام قليلاً . ٣- اليد اليسرى تقبض أعلى العصا واليمنى وراءها بمسافة قبضة. ٤- حركة مرجحة المضرب سريعة وقوية ولا تتعدى مستوى الحوض وتكون من رسغ اليد.				- أن تستطيع الطالبات تطبيق النقاط الفنية الخاصة بأداء مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تفهم الطالبات أهم النواحي الفنية في مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تشعر الطالبات بحب العمل و أداء الواجبات الحركية بنشاط.

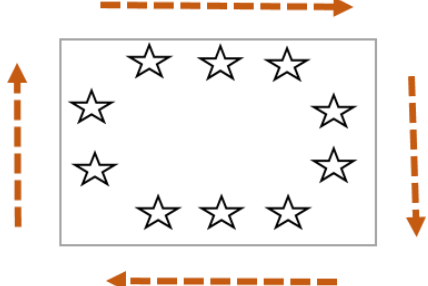
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ق	- الوقوف على خط الـ ٢٥ ياردة - التقدم بالكرة لدخول الدائرة ثم التصويب بالضرب بالوجه المعكوس للمضرب على المرمى من الثبات. - الوقوف قاطرتين على خط الـ ٢٥ ياردة التقدم للأمام بتمرير الكرة بضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب واستقبال الكرة بين طابلات القاطرتين حتى الدائرة ثم التصويب على المرمى.	كرات ومضارب هوكي			- أن تؤدي الطالبات المهارة بسرعة وتستطيع الربط بين الجري بالكرة وضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تتعرف الطالبات على أهم الأخطاء الشائعة عند أداء مهارة الضرب.	- أن تحافظ على سلامة زميلتها أثناء الأداء.
النشاط الختامي	٥ق	- (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف. - (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل ،تحريك الذراعين .				- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء في نهاية الدرس بطريقة صحيحة	- أن تفهم الطالبات أهمية أداء تدريبات الاسترخاء والعودة للحالة الطبيعية للجسم	- أن تشارك الطالبات في جميع الأدوات من الملعب

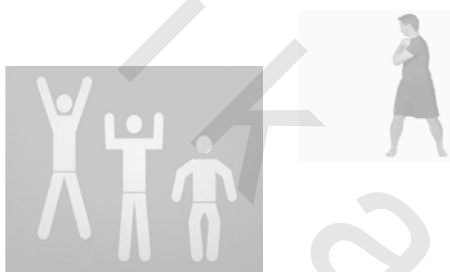
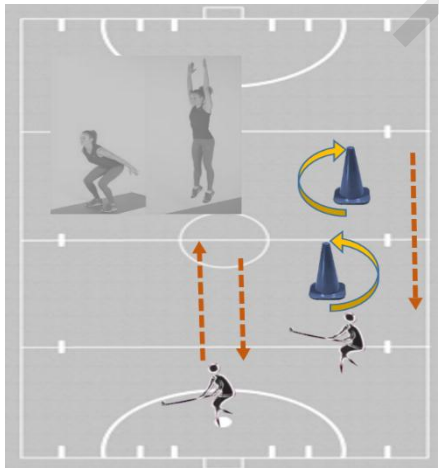
الدرس : السادس

موضوع الدرس: تنمية سرعة أداء مهارة ضرب واستقبال الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.

أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للضرب بسرعة وقوة وبطريقة صحيحة.
- المعرفي : أن تفهم الطالبات الخطوات التعليمية الصحيحة لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .
- الإنفعالي : أن تشارك الطالبات بإيجابية أثناء أداء الواجبات الحركية .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية	
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي
الأعمال الإدارية	٥ق	-التحية - أخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على اهمية ارتداء الزي الرياضي
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات مستمرة . - (الوقوف) الجري الجانبي		٣ مرات مرتين		- أن تستطيع الطالبات اداء تدريبات الإحماء بطريقة صحيحة.	- أن تتعرف الطالبة على معلومات عن كيفية تهيئتها بدنياً من

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		- (وقوف - ثبات الوسط) تبادل لف الجذع يميناً ويساراً. - (وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة . - (وقوف - ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . - (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً. - (انبطاح مائل) رفع الجذع عالياً.		مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين			خلال ممارسة تدريبات الإحماء .	
الإعداد البدني الخاص	٥١ ق	• <u>السرعة :</u> - (الوقوف - مسك مضرب هوكي) الجري بالكرة حتى خط المنتصف ، ثم ثم التقدم بالمحاورة حتى آخر الملعب. • <u>الدقة :</u> - (وقوف - مسك مضرب هوكي) التمرير بالدفع على الأقماع. • <u>الرشاقة :</u> - (الوقوف - مسك مضرب هوكي) التقدم بالكرة بطول الملعب مع تغيير الاتجاه والتحرك في جميع أجزاء الملعب.	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي أقماع مضارب هوكي كرات هوكي	مرتين مرتين مرتين		- أن تؤدي الطالبة تدريبات الإعداد البدني بقوة وسرعة ورشاقة لأداء	- أن تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة البدنية التي تم اعدادها لأداء	- أن تعدل الطالبة اتجاهاتها السلبية وتكتسب التكيف والتعاون مع زميلاتها

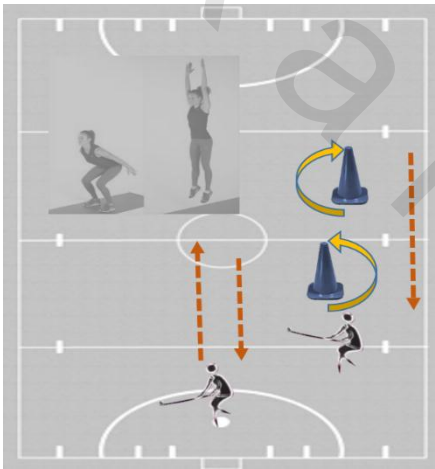
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		• <u>القدرة</u> : - (الوقوف – مسك مضرب هوكي) رمي الكرة لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم اليد اليسرى . • <u>المرونة</u>: - (جلوس حواجز) ضغط الجذع أماماً ثم جانباً والرقود على الظهر.	مضارب هوكي كرات هوكي	مرتين مرتين		مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب	مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب	
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	* سوف تقوم المعلمة بمراجعة أهم النقاط الفنية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .	مضارب هوكي كرات هوكي			- أن تؤدي الطالبة حركة المرجحة بطريقة صحيحة .	- أن تتذكر الطالبة النقاط الفنية الخاصة بالمهارة المراد تعلمها.	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء الأداء.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	- الوقوف قاطرتين على خط الـ ٢٥ ياردة ، التقدم للامام بالكرة بين طالبات القاطرتين حتى الدائرة ثم التصويب بالمضرب بالوجه المعكوس للمضرب على المرمى . - تقف الالبات في شكل قاطرة وأمام القاطرة (طالبة مساعدة) ، تنطلق الطالبة الأولى من القاطرة للامام بالكرة ثم تمررها الطالبة المساعدة لتمررها لها على الدائرة فتقوم الطالبة بتصويب الكرة وضربها على المرمى بالعصا المعكوسة .	كرات ومضارب هوكي			-أن تؤدي الطالبا مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب من الجري بالكرة .	- أن تفهم الطالبات الأداء الفني والنقاط التعليمية في الأداء الحركي لمهارة ضرب الكرة	- أن تحافظ الطالبات على سلامة زميلاتها عند ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .
النشاط الختامي	٥ ق	* أداء مجموعات من تدريبات الاسترخاء - (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام وللخلف.				- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء.	- أن تفهم الطالبات أهمية تدريبات الاسترخاء	- أن تكتسب الطالبات بعض العادات السليمة والصحية

الدرس : السابع
موضوع الدرس: تنمية دقة أداء مهارة ضرب واستقبال الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.
أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء الواجبات الحركية بطريقة صحيحة.
- المعرفي : أن تتعرف الطالبة على كيفية اكتشاف نواحي القوة والضعف عند أداء المهارة .
- الإنفعالي : أن تحفظ الطالبات على سلامة زميلاتها عند أداء مهارة ضرب و استقبال الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .

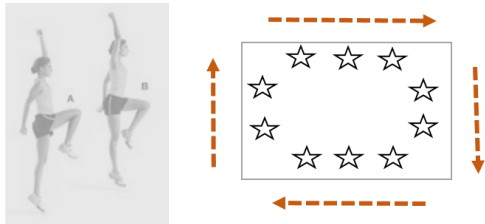
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات		المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات			- أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الملابس القطنية الرياضية.	- أن تلتزم الطالبات أثناء أخذ الغياب والحضور.
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات- - (وقوف فتحة) الذراعان جانباً تبادل لف الجزع جانباً. - (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط ثم مد الجذع عالياً والضغط. - (رقود-الذراعين عالياً) ثني الركبتين على الصدر. مستمرة .		٣ لفات مرتين مرتين مرتين			- أن تهيئ الطالبة جميع عضلات الجسم والمفاصل للعمل	- أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء للجسم	- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل نظام

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		- (رقود ثني الركبتين على الصدر) تبادل لف الجذع جانباً. - (رقود) رفع الرجلين ٥ ٤ ٥ ° والثبات.		مرتين مرتين			هي التقليل من إصابات الملاعب.	
الإعداد البدني الخاص	٥١ ق	• <u>السرعة:</u> - (الوقوف – مسك مضرب هوكي) تتابع تسليم مضارب الهوكي بين الطالبات من بداية الملعب حتى النهاية. • <u>الدقة:</u> - (الوقوف – مسك مضرب هوكي) التصويب على المرمى بالدفع وبين القمعين . • <u>الرشاقة:</u> - (إقعاء – مسك مضرب هوكي) الوثب مع رفع الذراعين عالياً. • <u>لقدرة:</u> - (الوقوف – مسك كرة هوكي) رمي الكرة لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى • <u>المرونة:</u> - (جلوس الجثو) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط .	مضارب هوكي مضارب هوكي كرات هوكي أقماع مضارب هوكي كرات هوكي	مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين		- أن تمارس الطالبة بعض التمرينات لتهيئتها بدنيا لأداء المهارة المراد تعلمها.	- أن تتعرف الطالبة على ماهية الإعداد البدني و عن أهم أجزاء الجسم العاملة	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء التمرينات المختلفة .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	سوف تقوم المعلمة بمراجعة أهم النقاط الفنية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.				- أن تؤدي الطالبة المهارة بطريقة صحيحة	- أن تكتسب الطالبة المعارف والمعلومات المتعلقة بالمهارة	- أنتمية روح المشاركة الفعالة لدى الطالبات .
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	- الوقوف قاطرات على خط الـ ٢٥ ياردة التقدم للأمام زجراج حول الأقماع إلى أمام القاطرة ثم التصويب على المرمى بالضرب المعكوس للمضرب . - الوقوف على محيط الدائرة والتصويب على المرمى بمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب - الوقوف على خط الـ ٢٥ ياردة التقدم بالكرة لدخول الدائرة ثم التصويب على المرمى.	كرات ومضارب هوكي أقماع			- أن تستطيع الطالبات أداء مهاري الجري بالكرة زجراجي حول الأقماع وضرب الكرة	- أن تتفهم الطالبات النواحي الفنية للأداء الصحيح لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تحافظ الطالبات على التشكيلات أثناء تنفيذ الدرس.
النشاط الختامي	٥ ق	* أداء مجموعة من تدريبات الاسترخاء : - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف . - (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل ، تحريك الذراعين .	مرتین مرتین مرتین			- أن تؤدي تدريبات الاسترخاء بطريقة صحيحة.	- أن تكتسب المعارف الخاصة برجوع الجسم إلى حالتة الطبيعية .	- أن تشعر الطالبات بالرضا والسعادة بعد الانتهاء من الواجبات الحركية .

الدرس : الثامن
موضوع الدرس: تثبيت دقة أداء مهارة ضرب واستقبال الكرة بالوجه المعكوس للمضرب.
أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبات أداء الواجبات الحركية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب بطريقة صحيحة بدقة وقوة.
- المعرفي : أن تعرف الطالبة أهمية استخدام مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب في المباريات .
- الإنفعالي : أن تلتزم الطالبات بالتشكيلات التي تضعها لهن المعلمة .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الزي الرياضي والمظهر السليم.	- أن تلتزم الطالبات بتنفيذ تعليمات وأوامر المعلمة .
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات مستمرة . - (الوقوف) الجري مع رفع الركبتين زاوية ٩٠° درجة.		٣ لفات مرتين		- أن تؤدي الطالبات تدريبات الإحماء بقوة ونشاط .	- أن تفهم الطالبات ديناميكية عمل العضلات في هذه التدريبات.	- أن تكتسب الطالبات روح الكفاح والعمل

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		- (وقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض. - (وقوف) الجري الزجراجي بين علامات (٢٠م). - (وقوف) الجري في المكان . - (وقوف) الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانباً. - (وقوف - ثبات الوسط) ثني الركبتين نصفاً.	علامات إيضاحية	مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين				
الإعداد البدني الخاص	١٥ق	• <u>السرعة :</u> -(الوقوف-مسك مضرب هوكي)بالمشي بالتقدم بالمحاورة حتى خط المنتصف ثم العدو بالكرة حتى نهاية الملعب . • <u>الدقة :</u> -(الوقوف- مسك مضرب هوكي)التصويب بالدفع على المرمى المصغر بالأقماع . • <u>الرشاقة :</u> -(الوقوف-مسك مضرب هوكي) الوثب فوق (٤) حواجز ثم دفع الكرة الموضوعة امام المرمى	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي أقماع حواجز	مرتين مرتين مرتين		-أن تستطيع الطالبات اداء التدريبات الخاصة بالإعداد البدني لعناصر اللياقة البدنية	-أن تتعرف الطالبات على أهم المعلومات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وأهمية	- أن تلتزم الطالبات أثناء أداء تدريبات الإعداد البدني

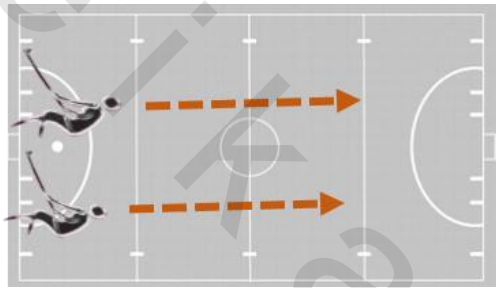
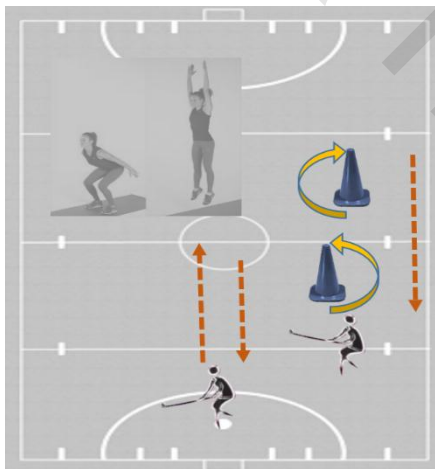
الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
	كل عنصر	الخاصة بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب			مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي	• <u>المرونة:</u> - (الوقوف- الذراعان أماماً - مسك مضرب هوكي) رفع الذراعان عالياً ثم ثني الجذع أماماً أسفل والضغط. • <u>القوة:</u> - (رقود) رفع الرجلين عن الأرض بزاوية ٥٠° تبادل خفض ورفع الرجلين.		
- أن تلتزم الطالبات بتعليمات المعلمة أثناء الشرح .	- أن تتذكر الطالبات المراحل الفنية لأداء مهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب.	- أن تستطيع الطالبات أداء مهارة الضرب بطريقة صحيحة .				سوف تقوم المعلمة بمراجعة أهم النقاط الفنية لمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .	٢٠ ق	الجزء الرئيسي (التعليمي)

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	- تقف الطالبات قاطرتين على خط ال ٢٥ ياردة التقدم بالمحاورة للأمام ثم التصويب على المرمى بمهارة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب . - يقف الطالبات على خط ال ٢٥ ياردة وعلى الجانبين تقوم الطالبات بالتقدم بالكرة (بالمحاورة) حول الأقماع ثم التصويب على المرمى والوقوف وراء القاطرة الأخرى.	كرات ومضارب هوكي			- أن تستطيع الطالبة السيطرة على الكرة أثناء التقدم بالمحاورة بين الأقماع وربطها بمهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للمضرب .	- أن تسترجع الطالبات الأداء وتتعرف على النواحي القانونية و	- أن تلتزم الطالبة مع المعلمة أثناء تنفيذ الدرس .
النشاط الختامي	٥ ق	- (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف .				- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبات على أهمية تنظيم عملية التنفس .	- أن تشعر الطالبات بالسعادة والرضا عن الأداء.

الدرس : التاسع
موضوع الدرس: تعليم مهارة نظر الكرة .
أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبة أداء مهارة نظر الكرة.
- المعرفي : أن تستطيع الطالبة أداء مهارة نظر الكرة بطريقة صحيحة .
- الإنفعالي : أن تبعث في الطالبات الشعور بالسعادة والرضا.

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الزي الرياضي .	- تنمية الالتزام لدى الطالبات وتنفيذ أوامر المعلمة .	
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ثلاث مرات مستمرة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب وبأقصى سرعة ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم مع رفع الركبتين زاوية ٩٠ ° بطول الملعب ذهاباً وعودة .		٣ مرات مرتين مرتين		- أن تهين الطالبة جميع عضلات الجسم والمفاصل للمعمل	- أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء للجسم	- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام تشكيلات	

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
	في التقليل من إصابات الملاعب .	والأداء المهاري		مرتين مرتين		- (الوقوف) الجري في خط مستقيم بطول الملعب مع لمس خطوط الملعب باليد اليمنى واليد اليسرى مرة ذهاباً وعودة . - (الوقوف) الجري في خط مستقيم وعمل زحزحات جانبية بطول الملعب ذهاباً وعودة.		
- أن تكتسب الطالبة الشعور بالسعادة عند أداء تدريبات الإعداد البدني .	- أن تتعرف الطالبات على أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة المراد تعلمها مثل السرعة	- أن تمارس الطالبات بعض التدريبات بطريقة صحيحة .		مرتين مرتين مرتين	مضارب هوكي كرات مضارب هوكي كرات هوكي أقماع مضارب هوكي كرات هوكي أقماع	• <u>السرعة:</u> -(الوقوف - مسك مضرب هوكي) الجري بالكرة حتى خط نهاية الملعب . • <u>الرشاقة:</u> -(الوقوف - مسك مضرب الهوكي) الجري أماماً بالكرة والدوران من يمين الأقماع . • <u>الدقة:</u> -(الوقوف - مسك مضرب الهوكي) التمرير بالدفع على الأقماع الموضوعة على خط المنتصف .	١٥ق	الإعداد البدني الخاص

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية	
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي الإنفعالي
		• <u>القوة :</u> - (الرقود – الذراعان عالياً) • <u>المرونة :</u> - (الوقوف – الذراعان أماماً – مسك مضرب الهوكي) رفع الذراعين عالياً وتقوس الجذع خلفاً مع تبادل مرجحة الذراعان خلفاً .					القوة ، الرشاقة ، المرونة ، الدقة .
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	<u>* الخطوات التعليمية لتعليم مهارة نظر الكرة:</u> <u>** تعليم حركات الرجلين في مهارة نظر الكرة :</u> - (الوقوف) يقف اللاعب مواجه للجهة التي سيتم نظر الكرة فيها . - (الوقوف – فتحة) بمسافة مناسبة باتساع الحوض مع تقدم الرجل اليسرى أماماً . - تتثنى الركبتين قليلاً والإرتكاز على الرجل اليمنى الخلفية . - يوضع المضرب ملتصق بجانب الكرة من الجهة اليمنى .	مضارب هوكي كرات هوكي			- أن تستطيع الطالبة أداء وقفه الإستعداد لأداء مهارة نظر الكرة بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبة على إسم المهارة والهدف منها وأهميتها في المباريات . - تنمية روح المشاركة الفعالة لدى الطالبات .

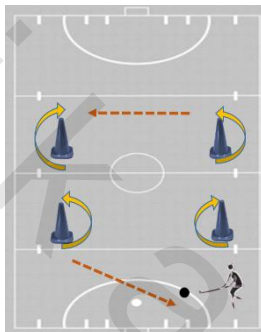
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
		<u>** تعليم حركات الذراعين :</u> - يتم أداء مهارة نظر الكرة بواسطة عمل حركي يتميز بالتوافق العضلي العصبي بين اليد اليسرى واليمنى وبين الذراعين وتأتي نتيجة لذلك حركة نظر الكرة بالمضرب في نقطة تلاقي قوس المضرب مع ذراعه وعند اتمام حركة النظر يكون مركز ثقل الجسم للاعب منقول بالكامل على الرجل الخلفية . - ليقوم المضرب بحركة الفتح والدوران لكي تحمل الكرة على حافة المضرب حتى ترتفع للأمام ولأعلى بواسطة الحركة التوافقية بين رسغي اليد وتوزيع النظر بين الكرة والمكان التي تصل إليه الكرة					- أن تتعرف الطالبة على بعض المعارف والمعلومات المتعلقة بمهارة نظر الكرة.	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	- مهارة نظر الكرة - تقف الطالبات على شكل صفين مواجهين وكل طالبة مواجهه لزميلتها بمسافة ١٠م تقوم الطالبات بتبادل أداء مهارة النظر. - (الوقوف) أمام حائط صد يبعد عن الطالبة بمسافة ٨م تقوم الطالبة بنظر الطرة تجاه الحائط. - (الوقوف) أمام مرمى على بعد ٢٥ ياردة نظر الكرة على المرمى.	كرات ومضارب هوكي حائط مرمى هوكي			- أن تؤدي الطالبة مهارة نظر الكرة بطريقة صحيحة ومع تعليمات المعلمة.	- أن تتعرف الطالبة على المراحل الفنية لأداء مهارة نظر الكرة وأن تكون وقفة الاستعداد والمرحلة الأساسية والمرحلة النهائية.	- أن تتعود الطالبة على التعارف مع زميلتها أثناء الدرس.
النشاط الختامي	٥ ق	- (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام وللخلف . - (الوقوف فتحاً) ثني الجذع للأمام ولأسفل مع مرجحة الذراعين .		مرتين مرتين مرتين		- أن تستطيع الطالبة أداء تدريبات الاسترخاء بطريقة صحيحة.	- أن تتعرف الطالبة على أهمية تدريبات الاسترخاء لعودة الجسم لحالته الطبيعية	- أن تشعر الطالبة بالرضا والسعادة عن الأداء الحركي.

الدرس : العاشر
موضوع الدرس: تحسين أداء مهارة نظر الكرة .
أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبة أداء مهارة نظر الكرة بسرعة وقوة وبطريقة صحيحة.
- المعرفي : أن تفهم الطالبات الخطوات التعليمية الصحيحة لمهارة نظر الكرة.
- الإنفعالي : أن تشارك الطالبات بإيجابية أثناء أداء الواجبات الحركية .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي	الدرس
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على اهمية ارتداء الملابس الرياضية القطنية الصحيحة.	- تنمية ميول الطالبات نحو النظافة والنظام .	
الإحماء العام	٥ق	- (الوقوف) الجري حول الملعب ٣ مرات مستمرة . - (وقوف- ثبات الوسط) تبادل لف الجذع يميناً ويساراً . - (وقوف) لمس الأرض بإحدى اليدين عند سماع الإشارة . - (وقوف) الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانباً . - (انبطاح مائل) ثني الذراعين مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل .		٣ مرات	  	- أن تؤدي الطالبات تدريبات الإحماء بقوة ونشاط	- أن تفهم الطالبات ديناميكية عمل العضلات في أداء تدريبات الإحماء	- أن تكتسب الطالبات روح الكفاح في العمل الحركي .	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الإعداد البدني الخاص	١٥ق	• <u>السرعة :</u> -(الوقوف على خط المرمى) الجري بالكرة حتى خط المنتصف بسرعة متوسطة ثم بأقصى سرعة . • <u>الدقة :</u> -(الوقوف – مسك مضرب الهوكي) التمرير على دوائر والعلامات بالدفع . • <u>الرشاقة :</u> -(الوقوف – مسك مضرب هوكي) التقدم بالكرة بين الأقماع الموضوعة على جانبي الملعب فتقوم الطالبة بالجري بالكرة زجاجي بين الأقماع الأولى والأقماع الثانية الموضوعة على الجانب الأخر من الملعب . • <u>القوة :</u> -(الوقوف – ظهراً لظهر- مسك مضرب هوكي) تبادل لفت الجذع جانباً لتسلم المضرب لزميلتها. • <u>المرونة :</u> -(الوقوف – مواجهه على خط الجانب) الجري بخطوات جانبية مع الوثب لمس ٦ مضارب تمسكها الزميلات .	مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي كرات هوكي أقماع مضارب هوكي كرات هوكي مضارب هوكي	مرتين مرتين مرتين مرتين	 	- أن تؤدي الطالبات تمرينات الإعداد البدني لعناصر اللياقة البدنية والتي تشتمل على السرعة والدقة والرشاقة والمرونة والقدرة .	- أن تفهم الاطالبة أهمية الإعداد البدني وعناصره لرفع اللياقة البدنية للجسم والكفاءة الخاصة به.	- أن تتحمل الطالبات مسئولية الأداء والإلتزام به.

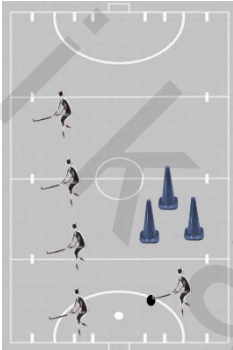
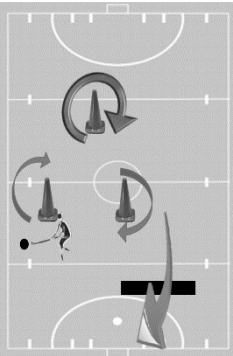
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	* يتم مراجعة مهارة نظر الكرة مع مراعاة بعض النقاط التعليمية والتي تتضمن الآتي : ١- إجعلي ثقل جسمك موزع على القدمين . ٢- سيطري على الكرة متقدمة قليلا عن القدم اليسرى . ٣- اجعلي المضرب مفتوحاً ومجاوراً للنصف السفلي من الكرة. ٤- ركزي بصرك على الكرة . ٥- إجذبي المضرب للأمام بواسطة يدك اليسرى . ٦- ادفعي الكرة من نصفها السفلي . ٧- لإتحي دوران المضرب لليسار . ٨- انقلي ثقل الجسم إلى القدم الأمامية . ٩- انهي اصبع المضرب لأعلى مع امتداد الذراعين نحو المكان المستهدف . ١٠- عودي إلى وضع الاستعداد .				- أن تستطيع الطالبات أداء جميع المراحل الفنية الخاصة بالمهارة بأداء المهارة وأكثر الأخطاء الشائعة في أدائها .	- أن تتعرف على أهم المعلومات وولمعارف الخاصة بأداء المهارة وأكثر الأخطاء الشائعة في أدائها .	- أن تشعر الطالبات بالسعادة والتشويق عند الأداء وإعطاء جو من المنافسة .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	- تقف الطالبات قاطرتين على خط ال ٢٥ ياردة ، تقوم الطالبة بالتقدم بالكرة بالجري ونظر الكرة على المرمى ثم الوقوف وراء القاطرة . - الوقوف على محيط الدائرة التصويب على المرمى ، ونظر الكرة على المرمى. - الوقوف على خط ال ٢٥ ياردة والتقدم جري بالكرة لدخول الدائرة ثم التصويب بمهارة النظر على المرمى .	كرات ومضارب هوكي مرمى هوكي			- أن تؤدي الطالبة مهارة نظر الكرة من على محيط دائرة التصويب	- أن تتعرف الطالبة على أهم الأخطاء القانونية والفنية الخاصة بأداء مهارة نظر الكرة .	- أن تحافظ الطالبة على سلامة زميلاتها .
النشاط الختامي	٥ ق	* أداء مجموعة من تدريبات الاسترخاء والتهديئة : - (الوقوف) المشي حول الملعب . - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام وللخلف .		مرتين مرتين		- أن تستطيع الطالبات أداء تدريبات الإسترخاء بطريقة صحيحة .	- أن تتعرف الطالبات على أهمية تنظيم عملية التنفس والعودة إلى الحالة الطبيعية للجسم .	- أن تكتسب الطالبات بعض العادات الصحية والسليمة .

الدرس : الحادي عشر
موضوع الدرس: تنمية و تحسين سرعة أداء مهارة نظر الكرة .
أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبة أداء الواجبات الحركية بطريقة صحيحة.
- المعرفي : أن تتعرف الطالبة على كيفية اكتشاف نواحي القوة والضعف عند أداء مهارة نظر الكرة.
- الإنفعالي : أن تحتفظ الطالبات على سلامة زميلاتها أثناء أداء مهارة نظر الكرة .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية				الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات				المهاري المعرفي الإنفعالي
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب .	مضارب هوكي كرات هوكي		٤ قاطرات				- أن تتعرف الطالبة على أهمية ارتداء الزي الرياضي .
الإحماء العام	٥ق	- لعبة صغيرة : • الجري عكس الإشارة : - تقوم المعلمة بشرح اللعبة وعندما تقوم المعلمة برفع يدها تجري الطالبات عكس اتجاه إشارة يدها وعندما ترفع يديها تجلس الطالبات . -(الوقوف) تباعد القدمين لأبعد مسافة . -(وقوف – ثبات الوسط) مع الدوران في الهواء لفة كاملة . -(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا . -(وقوف) الوثب العمودي من الثبات .		مرتين مرتين مرتين مرتين					- أن تتعرف الطالبات على معلومات عن كيفية تهيئتها بدنيا من خلال ممارسة تدريبات الإحماء .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	• <u>السرعة :</u> - (الوقوف - مسك مضرب هوكي) تتابع تسليم مضرب الهوكي بين الطالبات من بداية الملعب وحتى نهايته. • <u>الدقة :</u> - (الوقوف على بعد ٦ م من ثلاث أقماع - مسك مضرب هوكي) التصويب بالدفع على الأقماع بالترتيب . • <u>الرشاقة :</u> - (الوقوف على خط ال ٢٥ ياردة الأول - مسك مضرب هوكي) التقدم بالكرة بين الأقماع الموضوعة على شكل مثلث ثم التمرير بالدفع على مقعد سويدي واستقبال الكرة والوثب فوق الحاجز مع تمرير الكرة من أسفل الحاجز . • <u>القدرة :</u> - (الوقوف - مسك مضرب هوكي) رمي الكرة لأبعد مسافة باليد اليمنى ثم باليد اليسرى . • <u>المرونة :</u> - (الوقوف - الذراعان أماماً - مسك مضرب هوكي) رفع الذراعان عالياً ثم ثني الجذع أماماً أسفل والضغط .	مضارب هوكي مضارب وكرات هوكي أقماع مضارب وكرات هوكي أقماع مقعد سويدي حاجز كرات هوكي مضارب هوكي	مرتين مرتين مرتين مرتين	 	- أن تستطيع الطالبات أداء التدريبات الخاصة بالاعداد البدني لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة نظر الكرة.	- أن تتعرف الطالبات على أهم المعلومات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية وأهمية كل عنصر .	- أن تلتزم الطالبات أثناء أداء تدريبات الإعداد البدني الخاص بمهارة نظر الكرة .

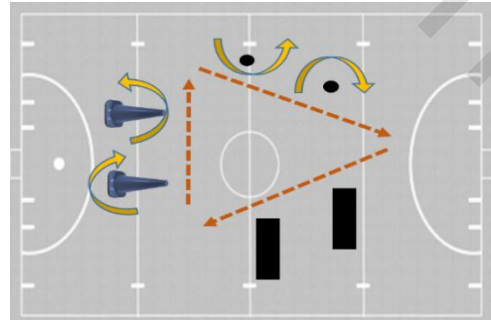
أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الجزء الرئيسي (التعليمي)	٢٠ ق	* سوف تقوم المعلمة بمراجعة أهم النقاط التعليمية والمراحل الفنية لمهارة نظر الكرة.	مضارب وكرات هوكي			- أن تؤدي الطالبة حركة فتح ودوران المضرب من جانب الكرة بطريقة صحيحة .	- أن تتذكر الطالبة النقاط الفنية الخاصة بمهارة نظر الكرة	- أن تشارك الطالبة بإيجابية أثناء الأداء.
النشاط التطبيقي	٤٠ ق	- تقف الطالبات (٤) قاطرات كل قاطرتين متواجهتين وعلى مسافة مناسبة لنظر الكرة بطريقة قطرية ثم الجري للوقوف خلف القاطرة الجانبية . - الوقوف قاطرات على خط ال ٢٥ ياردة التقدم للأمام زجراج حول الأقماع ثم نظر الكرة والتصويب على المرمى. - الوقوف على خط ال ٢٥ ياردة التقدم بالمحاورة للأمام والتصويب بنظر الكرة على المرمى .	كرات ومضارب هوكي أقماع مرمى هوكي			- أن تؤدي الطالبات مهارة نظر الكرة بطريقة صحيحة وتستطيع السيطرة على الكرة عند أداء المحاورة وربطها مع مهارة النظر.	- أن تتذكر الطالبة المعلومات الخاصة بالمهارة وتفهم الأخطاء الشائعة في الداء.	- أن تكتسب روح التعاون .

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
- أن تشعر الطالبات بحب العمل واحترامه .	- أن تتفهم الطالبات أهمية تدريبات الاسترخاء.	- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء بقوة ونشاط .		مرتين مرتين		* أداء مجموعة من تدريبات التهدئة والاسترخاء . - (الوقوف) المشي حول الملعب. - (الوقوف) عمل دوائر كاملة بالذراعين للأمام والخلف	٥ق	النشاط الختامي

الدرس : الثاني عشر
موضوع الدرس: تنمية دقة أداء مهارة نظر الكرة .
أهداف الدرس :

- المهاري : أن تستطيع الطالبة أداء جميع الواجبات الحركية بدقة وقوة لمهارة نظر الكرة.
- المعرفي : أن تتعرف الطالبات على أهمية استخدام مهارة نظر الكرة في المباريات .
- الإنفعالي : أن تلتزم الطالبات بالتشكيلات التي تضعها لهن المعلمة .

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الأعمال الإدارية	٥ق	- التحية - أخذ الغياب .	مضارب وكرات هوكي		٤ قاطرات * * * * * * * * * * * * * * * *		- أن تتعرف الطالبة على أهمية الزي الرياضي والملابس القطنية الصحية .	- أن تلتزم الطالبات أثناء أخذ الغياب و الحضور.
الإحماء العام	٥ق	- لعبة صغيرة : * سباق القاطرات : - تقف الطالبات في قاطرتين وتقوم الطالبة الأولى بلمس خط النهاية والعلامة المحددة ، ثم ترجع حتى تلمس زميلتها ويتم ذلك في شكل سباق بين القاطرات . - (جلوس طويل) نثي الجذع أماماً . - (وقوف) الجري المتنوع حول الملعب . - (وقوف) الجري الزجراجي بين العلامات (٢٠ م) - (وقوف) الوثب جانباً فوق كرة . الرجلين عالياً بالتبادل.	مرتين مرتين مرتين مرتين مرتين		- أن تتهيئ الطالبة جميع العضلات والمفاصل للعمل .	- أن تتعرف الطالبة على أهمية الإحماء للجسم في التقليل من إصابات الملاعب.	- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام .	

أجزاء الدرس	الزمن	محتوى الدرس	الإجراءات التنظيمية			الأهداف التعليمية		
			الأدوات	التكرار	التشكيلات	المهاري	المعرفي	الإنفعالي
الإعداد البدني الخاص	١٥ اق	• <u>السرعة :</u> -(الوقوف – مسك مضرب هوكي) ٤ قاطرات خلف خط المرمى وأمام كل قاطرة كرة على خط المنتصف وعند إعطاء إشارة البدء تقوم الطالبة بالجري حتى خط المنتصف ثم التقدم بالمحاورة حتى خط ال ٢٥ ياردة ودفع الكرة على المرمى. • <u>الدقة :</u> - (الوقوف مواجهه – مسك مضرب هوكي) تمرير الكرة بين الزملاء مع وجود ضاغط. • <u>الرشاقة :</u> - (الوقوف – مسك مضرب هوكي) الجري مثلث طول ضلعه ٢٠ م الضلع الأول الجري زجراجي من بين الكرات الطبية ، الضلع الثاني الوثب من فوق الحواجز مع دفع الكرة أسفل الحاجز والتقاطها ، الضلع الثالث المرور بين أقماع زجراجي مختلفة الأبعاد . • <u>القوة :</u> - (الوقوف – فتحا – الظهر مواجهه – مسك كرة طبية) ثني الجذع أماماً أسفل لتسليم الكرة للزميلة من بين الفخذين. • <u>المرونة :</u> -(الوقوف – ظهر لظهر – مسك مضرب هوكي) تبادل لف الجذع لتسليم المضرب للزميلة .	مضارب وكرات هوكي مرتين مضارب وكرات هوكي مرتين مضارب وكرات هوكي مرتين	 	- أن تهيئ الطالبة جميع عضلات الجسم الخاصة بعناصر اللياقة البدنية لأداء مهارة نظر الكرة.	- أن تفهم أهمية الإعداد البدني الخاص بمهارة نظر الكرة لمنع إصابات الملاعب والتقليل منها.	- أن تشعر الطالبة بالميل نحو العمل في نظام وتشكيلات التي تم وضعها من قبل المعلمة.	

الأهداف التعليمية			الإجراءات التنظيمية			محتوى الدرس	الزمن	أجزاء الدرس
الإنفعالي	المعرفي	المهاري	التشكيلات	التكرار	الأدوات			
- تنمية روح المشاركة الفعالة لدى الطالبات .	- أن تكتب الطالبة المعارف والمعلومات المتعلقة بأداء المهارة.	- أن تؤدي الطالبة المهارة بطريقة صحيحة.			مضارب وكرات هوكي	* سوف تقوم المعلمة بمراجعة أهم النقاط التعليمية والمراحل الفنية لأداء مهارة نظر الكرة .	٢٠ ق	الجزء الرئيسي (التعليمي)
- أن تحتفظ الطالبة على سلامة زميلاتها أثناء الأداء.	- أن تسترجع الطالبة المعلومات الخاصة بالأداء لمهارة نظر الكرة .	- أن تؤدي الطالبات همارة نظر الكرة وربطها بمهارة المحاورة أثناء الجري بالكرة .			كرات ومضارب هوكي حواجز أقماع مرمى هوكي	- تقف الطالبات على شكل صفين مواجهين وكل طالبتين متواجهتان لبعض المسافة بينهما (١٠م) وفي منتصف المسافة يوجد حاجز بارتفاع (١م) تقوم الطالبات بتبادل أداء مهارة نظر الكرة بحيث تصل إلى الطالبة زميلتها من فوق الحاجز . - تقف الطالبات قاطرتين على خط ال ٢٥ ياردة وعلى الجانبين تقوم الطالبات بالتقدم بالكرة حول الأقماع ثم التصويب بالنظر على المرمى.	٤٠ ق	النشاط التطبيقي
- أن تكتسب الطالبات العادات الصحية السليمة .	- أن تفهم الطالبات أهمية تنظيم عملية التنفس .	- أن تؤدي الطالبات تدريبات الاسترخاء.		مرتين مرتين		* أداء مجموعة من تدريبات الاسترخاء - (الوقوف) المشي حول الملعب مع دوران الذراعين . - (الوقوف فتحا) ثني الجذع للأمام ولأسفل مع تحريك الذراعين .	٥ ق	النشاط الختامي

ملخص البحث

ملخص البحث

" تأثير استخدام اسلوب الواجبات الحركية متباينة الاشكال على تعلم بعض

المهارات الاساسية فى الهوكى "

إسم الباحثة : رانيا ابراهيم خميس عبد الجواد

المقدمة و مشكلة البحث:

تمثل المؤسسات التربوية الدعامة الأولى في خلق جيل الحاضر والمستقبل الذي على أكتافه تقوم نهضة وتقدم المجتمع ، وذلك عن طريق التعلم المبني على الأسس العلمية ، حيث تشهد الفترة الحالية محاولات جادة لتطوير التعليم في جميع مراحل ، واحتلت العملية التعليمية مكانا بارزا ضمن أولويات هذا التطوير باعتبارها عملية شاملة تتناول جميع جوانب شخصية المتعلم بالتغيير والتنمية عن طريق خلق وإعداد مواقف تعليمية متعددة يتعرض فيها المتعلم لخبرات متنوعة تتفاعل فيها جوانب الأداء والإدراك والوجدان معا وبشكل كامل ومتزن .

ومن هنا تركز عملية التعليم على وسيلة هامة لنقل المعلومات من المعلم الى المتعلم وهذه الوسيلة هي طريقة التدريس التي كلما كانت مناسبة تمت عملية التعليم بصورة أفضل وأسرع وبجهد أقل ، واستخدام أنسب الطرق في تعليم الأنشطة الرياضية موضوع أثار الكثير من الباحثين في المجال الرياضي .

وبالرغم من تعدد وتنوع طرق وأساليب التدريس وما طرأ عليها من تقدم كبير تشهده دول العالم المتقدم إلا أنه من الملاحظ استمرار اعتماد طرق تدريس أغلب الأنشطة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات ومنها على استخدام الأسلوب التقليدي (الأوامر) والذي يكون فيه المعلم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والطالبات متلقيات لتوجيهات المعلم ، ولا يزال استخدام الطرق الحديثة وهي طرق تعلم لا طرق تعليم وتلقين محدودا للغاية .

هذا ما دعى الباحثة في التفكير في استخدام اسلوب الواجبات الحركية (متباينة الأشكال) باعتباره أسلوب يقوم على مراعاة الفروق الفردية بين بين مستويات المتعلمين وذلك من خلال تقديم الواجبات الحركية (المتباينة الأشكال) لكل مهارة من المهارات الأساسية للهوكي من السهل إلى الصعب ، كما أنه يضع في مضمونه فكر المتعلم ومستواه ومن ثم تكون عملية اختيار الواجبات الحركية للمهارة نابعة من المتعلم نفسه لا من المعلم عند تقديمه المهارة الواجبة

أهداف البحث :

يهدف إلى التعرف على تأثير استخدام الواجبات الحركية متباينة الأشكال (بورقة المعيار – الحاسب الالى) على تعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكي لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات وذلك من خلال :

٤- تصميم برنامج تعليمي باستخدام اسلوب الواجبات الحركية متباينة الأشكال(ورقة المعيار – الحاسب الالى) قيد البحث لتعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكي لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات .

٥- التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الواجبات الحركية متباينة الأشكال(بورقة المعيار – الحاسب الالى) (مهارة المحاوره – مهارة ضرب الكرة بالوجة المعكوس للمضرب – مهارة نظر الكرة) على تعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكي لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة التعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات.

٦- التعرف على افضل الاساليب التدريسية المستخدمة فى البحث (ورقة المعيار – الحاسب الالى – الاوامر) لكل مستوى من مستويات البحث الثلاثة (العالى – المتوسط – المنخفض) على تعلم بعض المهارات الاساسية قيد البحث لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات .

- فروض البحث:

٤. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطالبات المستوى العالى للمجموعات التجريبية الثلاثة للبحث والتي تستخدم اسلوب الواجبات الحركية (بورقة المعيار - الحاسب الالى) - (اسلوب الاوامر) .

٥. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطالبات المستوى المتوسط للمجموعات التجريبية الثلاثة للبحث والتي تستخدم اسلوب الواجبات الحركية (بورقة المعيار - الحاسب الالى) - (اسلوب الاوامر) .

٦. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الطالبات المستوى المنخفض للمجموعات التجريبية الثلاثة للبحث والتي تستخدم اسلوب الواجبات الحركية (بورقة المعيار - الحاسب الالى) - (اسلوب الاوامر) .

- اجراءات البحث:-

• أولاً : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي و ذلك لطبيعة ملائمة للبحث .

• ثانياً : مجالات البحث:

أ- المجال الزمني : العام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤ .

ب- المجال المكاني : كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .

ج -المجال البشري : طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .

• ثالثاً : مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من طالبان الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية للعام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤ وعددهن (٩٠) طالبة .

• رابعاً: عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية وقد تم تقسيهن الى ثلاث مجموعات المجموعة التجريبية الاولى وقوامها (٢٩) طالبة و طبق عليها اسلوب الواجبات الحركية (باستخدام ورقة المعيار)، المجموعة التجريبية الثانية وقوامها (٣٢) طالبة و طبق عليها اسلوب الواجبات الحركية (باستخدام الكمبيوتر)، المجموعة التجريبية الثالثة وقوامها (٢٦) و طبق عليها الوب الاوامر.

• خامساً: ادوات البحث :

أ- اختبارات القدرات البدنية :

- ١- اختبار الوثب العمودي لسارجت
- ٢- اختبار رمي كرة طبية لابعد مسافة
- ٣- اختبار قوة القبضة باستخدام جهاز الديناموميتر
- ٤- اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي
- ٥- اختبار الجري الزجراجي
- ٦- اختبار رمي و استقبال الكرات علي الحائط
- ٧- اختبار ثني الجذع اماماً من الوقوف

ب- استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى لبعض المهارات الاساسية للهوكى :

سادساً : اعداد الوحدات التعليمية لأساليب التدريس المستخدمة :

- الوحدات التعليمية لأسلوب الواجبات الحركية (بورقة المعيار)
- اعداد برنامج تعليمى لأسلوب الواجبات الحركية (باستخدام الحاسب الالى)
- الوحدات التعليمية لأسلوب الواجبات الحركية (اسلوب الاوامر)

• سابعاً: الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على و ذلك بتطبيق وحدة تعليمية (درس) لكل من الاساليب الثلاثة (بورقة المعيار – الحاسب الالى – اسلوب الاوامر) و زمن الوحدة التعليمية للدرس (٩٠ق) على عينة مكونة من (٣) مجموعات كل مجموعة مقسمة الى (٣) مستويات خارج العينة الاساسية للدراسة للعام الدراسى ٢٠١٢ - ٢٠١٣ بهدف التعرف على مدى ملائمة الدروس للتطبيق على طالبات الفرقة الثالثة شعبة تعليم بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية .

• ثامناً: الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لكل من اختبارات القدرات البدنية والاختبارات المهارية الأساسية للهوكى (التي سبق تعلمها) لتقسيم المتعلمين إلى ثلاث مستويات (منخفض – متوسط – مرتفع) في العام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) في الفترة من (٢٥ - ٢٦ /٩/ ٢٠١٣) إلى على عينة الدراسة الأساسية من طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية ، والتي تتضمن المجموعة التجريبية الأولى وقوامها (٢٩) طالبة والمجموعة التجريبية الثانية وقوامها (٣٢) طالبة والمجموعة التجريبية الثالثة وقوامها (٢٦) طالبة ، وقد تم مراعاة جميع شروط الاختبارات .

٢- تطبيق الدراسة :

قامت الباحثة بتطبيق الدراسة على مجموعات البحث الثلاثة في الفترة الزمنية (٢٠١٣-٢٠١٤) في الفترة من (٢ /١٠/ ٢٠١٣) إلى (٢ /١/ ٢٠١٤) وتم التطبيق لمجموعات البحث الثلاثة كالاتي :

- تم التدريس لكل مجموعة بواقع (١٢) أسبوع بمعدل درس في الأسبوع بواقع (٩٠) دقيقة لكل درس و قد قامت الباحثة بتقسيم مجموعات البحث الثلاثة الى المستويات ووضع كل طالبة فى المستوى المناسب لها لتبدأ منقوتم التدريس لهم من قبل القائمين على عملية التدريس و تثبيتهم للمتعلمين دون تدخل من الباحثة فى عملية التدريس

أ- المجموعة التجريبية الأولى :

تم التدريس لها باستخدام أسلوب الواجبات الحركية (بورقة المعيار) لتعلم بعض المهارات الأساسية للهوكى لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) وذلك من خلال شرح المهارة الأساسية للهوكى (قيد البحث) (اي المهارة المراد تعلمها) واعداد مجموعة من الواجبات الحركية تتناسب مع كل مستوى من مستويات الطالبة (المنخفض – المتوسط – المرتفع) .

- طالبات المستوى المنخفض تقوم بأداء الواجبات الحركية الخاصة بالمهارة المراد تعلمها ثم الانتقال إلى الواجبات الحركية الخاصة بالمستوى المتوسط ، ومنه إلى الواجبات الحركية الخاصة بالمستوى المرتفع .

- طالبات المستوى المتوسط تقوم بأداء الواجبات الحركية الخاصة بمستواها ، ثم الانتقال إلى الواجبات الحركية الخاصة بطالبات المستوى المرتفع .

- طالبات المستوى المرتفع تقوم بأداء الواجبات الحركية الخاصة بمستواها مع زيادة تكرار الأداء الحركي

* في حالة عدم قدرة المتعلم على أداء الواجب الحركي يمكنه العودة الى المستوى الأقل وهذا خاص بمجموعتى المستوى المتوسط و المرتفع .

* كما قامت الباحثة باستخدام ورقة المعيار الخاصة بالطالبات وحددت لكل مستوى بلون خاص به الورق الأخضر للمجموعة منخفضة المستوى ، الأصفر للمجموعة متوسطة المستوى ، الأحمر للمجموعة مرتفعة المستوى

ب- المجموعة التجريبية الثانية :

تم التدريس لها باستخدام أسلوب الواجبات الحركية (باستخدام الحاسب الالى) لتعلم بعض المهارات الأساسية للهوكي لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) وذلك من خلال شرح المهارة الأساسية للهوكي (قيد البحث) (اي المهارة المراد تعلمها) واعداد مجموعة من الواجبات الحركية تتناسب مع كل مستوى من مستويات الطالبات (المنخفض – المتوسط – المرتفع) والتي يتم عرضها من خلال جهاز الحاسب الالى حيث يتم عرض الواجبات الحركية من خلال برنامج يوضح كيفية استخدام البرنامج لدى كل مستوى من مستويات المجموعة (المنخفض – المتوسط – المرتفع)

ج- المجموعة التجريبية الثالثة :

تم التدريس لها باستخدام أسلوب (الاورام) للمهارات الأساسية للهوكي من خلال شرح المهارة (المراد تعلمها) وعرض نموذج لها ، واداء الواجبات الحركية عليها وقيام المعلم بالمعلومات وبتصحيح الأخطاء بصفة مستمرة .

- بعد الانتهاء من تطبيق الباحثة لتجربة البحث (الوحدات التعليمية بأساليب التدريس المستخدمة قيد البحث) قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لبعض المهارات الأساسية للهوكي (قيد البحث) وقد تمت القياسات البعدية في الفترة من (٤ /٢٠١٤) الى (٦ /١ /٢٠١٤)، و بنفس الشروط التي اتبعت في القياسات القبلية .

• تاسعا: المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة باستخدام المعالجات الإحصائية التالية :

Percentage

١- النسبة المئوية

Mean

٢- المتوسط الحسابي

SD

٣- الانحراف المعياري

R

٤- معامل الارتباط (بيرسون)

T test

٥- اختبار "ت" للمتوسطات الحسابية

A Nova

٦- تحليل التباين للفروق بين المتوسطات

اولا : الاستخلاصات :-

فى ضوء اهداف البحث وفروضة و من خلال المعالجات الاحصائية توصلت الباحثة الى بعض الاستخلاصات التالية :-

١. ملائمة اسلوب الواجبات الحركية بورقة المعيار مع الطالبات مرتفعى المستوى فى تعلم بعض المهارات الاساسية للهوكى .

٢. ملائمة اسلوب الواجبات الحركية باستخدام ورقة المعيار و الحاسب الالى مع الطالبات متوسطى المستوى على السواء فى تعلم بعض المهارات الاساسية للهوكى .

٣. ملائمة اسلوب الاوامر مع الطالبات منخفضى المستوى فى تعلم بعض المهارات الاساسية للهوكى

ثانيا :التوصيات :-

فى ضوء الاستخلاصات السابقة توصى الباحثة بما يلى :-

٤- وجوب تقسيم طالبات الفرقة الثالثة الى مجموعات وفقا لمستواهم (مرتفع – متوسط – منخفض) طبقا للمهارات الاساسية للهوكى التى سبق تعلمها .

٥- استخدام اسلوب الواجبات الحركية (بورقة المعيار) مع الطالبات ذو المستوى المرتفع و اسلوب الواجبات الحركية باستخدام بورقة المعيار او الحاسب الالى مع الطالبات متوسطى المستوى ، و اسلوب الاوامر مع الطالبات منخفضى المستوى فى تعلم بعض المهارات الاساسية للهوكى

٦- ضرورة تطبيق هذا البحث على باقى المهارات الاساسية فى الهوكى

مستخلص البحث

مستخلص البحث

" تأثير استخدام اسلوب الواجبات الحركية متباينة الاشكال على تعلم بعض المهارات الاساسية فى الهوكى "

إسم الباحثة : رانيا ابراهيم خميس عبد الجواد

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام الواجبات الحركية متباينة الأشكال (بورقة المعيار – بالحاسب الالى) على تعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكى لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات وذلك من خلال تصميم برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الواجبات الحركية متباينة الأشكال قيد البحث لتعلم بعض المهارات الأساسية في الهوكى لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي (للمهارات الأساسية التي سبق تعلمها) والقياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة العام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤ ، حيث قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة (شعبة تعليم) بكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية وقد تم تقسيهن الى ثلاث مجموعات المجموعة التجريبية الاولى وقوامها (٢٩) طالبة و طبق عليها اسلوب الواجبات الحركية (باستخدام ورقة المعيار)، المجموعة التجريبية الثانية وقوامها (٣٢) طالبة و طبق عليها اسلوب الواجبات الحركية (باستخدام الحاسب الالى)، المجموعة التجريبية الثالثة وقوامها (٢٦) و طبق عليها اسلوب الاوامر، كما قامت الباحثة بتصنيف الطالبات الى ثلاث مستويات (عالي ومتوسط ومنخفض) فى كل اختبار من الاختبارات البدنية و المهارية (للمهارات التى سبق تعلمها) على ان تنال الطالبة درجة واحدة اذا كانت فى المستوى المنخفض ودرجتان اذا كان المستوى متوسط وثلاث درجات اذا كان المستوى عالى وذلك فى كل اختبار وتجمع درجات الطالبة فى جميع الاختبارات

كما قامت الباحثة بتطبيق الدراسة الاساسية على مجموعات البحث الثلاثة فى الفترة الزمنية (٢٠١٣-٢٠١٤) فى الفترة من (٢ / ١٠ / ٢٠١٣) الى (٢ / ١ / ٢٠١٤) وتم التطبيق على مجموعات البحث الثلاثة حيث تم التدريس لكل مجموعة بواقع (١٢) أسبوع بمعدل درس فى الأسبوع بواقع (٩٠) دقيقة لكل درس وقد قامت الباحثة بالإشراف والتوجيه على القائمين على عملية التدريس للمجموعات التجريبية الثلاثة .

واستخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية المناسبة و التى اسفرت النتائج على ملائمة اسلوب الواجبات الحركية (بورقة المعيار) على تعلم و اتقان بعض المهارات الاساسية للهوكى لطالبات مجموعة المستوى المرتفع فى المهارات الاساسية للهوكى ، كما ان استخدام اسلوب الواجبات الحركية (باستخدام ورقة المعيار او الحاسب الالى) له تأثير ايجابى على مجموعة الطالبات ذو المستوى المتوسط على اكتساب وتعلم واتقان بعض المهارات الاساسية للهوكى و ان استخدام اسلوب الاوامر تمشى مع طالبات مجموعة المستوى المنخفض .

Research Summary

"The impact of the use of the kinetic style of duties varying shapes to learn some basic skills in Hockey"

Representing educational institutions, the first pillar in the creation of the present generation and the future on his shoulders the renaissance and the progress of society, and that by learning based on scientific foundations, which is experiencing the current period, serious attempts to develop education in all its stages, and occupied the educational process a prominent place among the priorities of this development as a process a comprehensive deal with all aspects of the personality of the learner change and development through the creation and preparation of the positions of various educational experience where the learner to a variety of experience interact aspects of performance, perception and conscience together and fully balanced .

Hence based education process on an important means for the transfer of information from teacher to learner and this method is a method of teaching that whenever the occasion has the education process better, faster and with less effort, and use the most appropriate way to teach sports activities the subject raised a lot of researchers in the field of sports.

In spite of the multiplicity and diversity of teaching methods and undergone significant progress seen in the developed world, but it is noticeable continuing adoption of methods of teaching most of the sports activities at the Faculty of Physical Education for Girls, including the use of the traditional method (commands), and when the teacher is the cornerstone of the educational process male and female recipients of the teacher's guidance, and continues to use modern methods which are not the ways of learning and teaching methods to teach very limited.

This is called the researcher to think about the use of the style of duties kinetic (mixed forms) as a method based on taking into account the individual differences between the levels of learners by providing duties kinetic (disparate formats) for each skill of the basic skills of hockey from easy to difficult, as it puts Think about the content and level of the learner and then the process of choosing the duties of motor skill stems from the learner, not the teacher himself when presented due skill.

Research objectives:

Aims to identify the impact of the use of motor duties varying formats (Paper Benchmark - to your computer) to learn some basic skills in hockey for the students of the Third Division (Division of Education) Faculty of Physical Education for Girls, through:

- 1- Design an educational program using the method of kinetic duties varying forms under discussion to learn some basic skills in hockey for the students of the Third Division (Division of Education) Faculty of Physical Education for Girls.
- 2- Understand the effect tutorial using kinetic duties varying forms under discussion to learn some basic skills in hockey for the students of the third year (Education Division), Faculty of Physical Education for Girls.
- 3- compare the effect tutorial using the method of duties and kinetic forms (under discussion) to learn some basic skills in hockey for the students of the Third Division (Division of Education) Faculty of Physical Education for Girls.

- Research hypotheses: measurements.

- 1- Differences exist between the average test scores in basic skills Hockey measurable post test for a high level of the three experimental groups, which use the method of kinetic duties (paper Benchmark - PC) - (explanation and demo) and in favor of dimensional measurement.
- 2- Differences exist between the average test scores in basic skills Hockey measurable dimensional group the average level of the three experimental groups, which use the method of kinetic duties (paper Benchmark - PC) - (explanation and demo) and in favor of telemetric.
- 3- Differences exist between the average test scores in basic skills Hockey measurable post test for a low level of the three experimental groups, which use the method of kinetic duties (paper Benchmark - PC) - (explanation and demo) and in favor of telemetric.

Search procedures: -

•_First:_Research Methodology:

The researcher used the experimental method using measurement tribal (basic skills already learned) and dimensional measurement of the three experimental groups.

•_Second,_the areas of research:

- A. Time domain: the academic year 2013/2014.
- B. Spatial domain: Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University.
- C. The human sphere: Buckle third year students of Physical Education for Girls - Alexandria University.

• **Third, the research community:**

Was selected research community of the Taliban third year at the Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University for the academic year 2013/2014 and their number (90) student.

• **Fourth, the research sample:**

The researcher choose the sample way intentional students from the Third Division (Division of Education) Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University has been Tksihn into three groups Group experimental first and strength (29) student and dish out style duties kinetic (using the paper standard), the group experimental second of (32) student and dish out the duties kinetic style (using a computer), and the third experimental group of (26) and dish out style commands.

• **Fifth: research tools:**

A - physical abilities tests:

- 1 - vertical jump test to Sarjt .
- 2 - Medical Achtbarrma ball to the farthest distance.
- 3 - grip strength test using a device Aldenamumitr .
- 4 - Testing the enemy 30 meters from the start of higher.
- 5 - Running test Zdzaja.
- 6 - test and throw the balls on the reception wall .
- 7 - Amama trunk flexion test stand.

B - tests of motor skills Alosasseh in hockey:

Sixthly: Preparation of modules for teaching methods used:

- Units educational duties kinetic method (Paper Benchmark).
- Units educational duties kinetic method (using a computer).
- Units educational duties kinetic method (explanation and demo).
- Prepare a paper for the standard bearers motor for each level.

• **Seventh: scoping study:**

The researcher conducting the survey and applying educational unit (a lesson) for each of the three methods (paper standard - computer - explanation and demo) and time module for the lesson (90 s) on a sample of 20 students from outside the core sample for the study in order to identify on the appropriateness of applying the lessons to students of the third year the Division of Education, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.

• **the baseline study:**

- 1- The researcher conducting measurements tribal for each of the tests of physical abilities and tests of skill essential for hockey (already learned) to divide the learners into three levels (low - medium - high) in the academic year (2013-2014) from (/ 9/2013) to (/ 9/2013) on a sample of students in the study of basic Third Division (Division of Education) Faculty of Physical Education for Girls – Alexandria University.
- 2- Application of the study: the researcher to study the application of the three research groups in the time period (2013-2014) from (/ 9/2013) to (/ 9/2013) was the application of the three research groups as follows:
- 3- has been teaching for each group by (12) a week at a rate of lessons per week by 90 minutes each lesson has a researcher supervision and guidance to those in charge of the teaching process of the three experimental groups as follows:

A - the first experimental group:

- Been teaching her using the method of duties kinetic (paper standard) to learn some basic skills of hockey for students third year (Division of Education) and that by explaining basic skill for hockey (under discussion) (no skill to be learned) and prepare a set of duties kinetic suit every level of student levels (low - medium - high).
- Low-level students are performing duties kinetic own skill to be learned and then move to the duties kinetic own average level, and from there to the duties kinetic own high level.
- Intermediate level students are performing duties kinetic own their level, then move on to the duties by students kinetic own high level.
- The students of the high level performance of the duties performed kinetic own their level with an increased frequency of motor performance

*** Note: In the case of the inability of the learner to duty motor can return to a lower level.**

*** As the researcher using the paper standard for the female students were identified for each level has its own color.**

B - the second experimental group:

Been teaching her using the method of duties kinetic (using the computer) to learn some basic skills of hockey for students third year (Division of Education) and that by explaining basic skill for hockey (under discussion) (no skill to be learned) and prepare a set of duties kinetic suit

every level of levels of students (low - medium - high) which is displayed through the computer where the duties are displayed motor through the program demonstrates how to use the program at each level of the group (low - medium - high).

C - the experimental group III:

Teaching has been using the method of (demo) of the basic skills of hockey by explaining the skill (to be learned) model and display them, training them and give the teacher information and correct errors on an ongoing basis.

- After the completion of the application of the researcher to search experience (modules teaching methods used under discussion), the researcher conducting measurements posteriori for each of the tests of skill (under discussion) has been measurements posteriori from (/ 9/2013) to (/ 9/2013) , the time of completion of all tests under the same conditions that have been followed in the tribal measurements.

•_Ninth:_statistical treatments:

The researcher using the following statistical treatments:

1 – Percentage	Percentage
2 - Arithmetic average	Mean
3 - Standard deviation	SD
4 - The correlation coefficient (Pearson)	R
5 - Test "T" averages calculations	T test
6 - Analysis of variance of the differences between the averages	A Nova

First: conclusions: -

In light of the goals of the research and homework and processors through statistical researcher reached some conclusions as follows: -

- 1- The existence of differences between the mean scores of the tests the skill of the first experimental group (method duties kinetic Paper Benchmark) and the second experimental group (computer) and the third experimental group (style commands) for dimensional measurements.

- 2- There are differences between the average test scores in basic skills Hockey measurable dimensional set the high level of the three experimental groups, which use the method of kinetic duties (paper Benchmark - PC) - (explanation and demo) and in favor of dimensional measurement.
- 3- There are differences between the average test scores in basic skills Hockey measurable dimensional group the average level of the three experimental groups, which use the method of kinetic duties (paper Benchmark - PC) - (explanation and demo) and in favor of telemetric.
- 4- There are differences between the average test scores in basic skills Hockey measurable dimensional set the low level of the three experimental groups, which use the method of kinetic duties (paper Benchmark - PC) - (explanation and demo) and in favor of dimensional measurement.
- 5- The use of the kinetic style of duties (Paper Benchmark) has a positive effect on a group of high-level and mid-level range and a low level to learn some basic skills of hockey.
- 6- The use of the kinetic style of duties (using a computer) has a positive effect on a group of high-level and mid-level range and a low level to learn some basic skills of hockey.

Second: recommendations: -

In light of the previous conclusions researcher recommended that: -

- 1- must be educated to split levels (High - Medium - Low) helped their learning style kinetic duties better.
- 2- Use the style of duties kinetic (Paper Benchmark) has a positive effect on learning some basic skills of hockey compared manner of presentation and explanation Altodaahay.
- 3- Use the kinetic style of duties (using a computer) has a positive effect on learning some basic skills of hockey compared manner of presentation and explanation Altodaahay.
- 4- Use Paper Benchmark (under discussion) is a new and innovative and graded in difficulty in helping learners learn and master the basic skills of hockey.
- 5- Use a variety of teaching aids in teaching basic motor skills in Hockey.
- 6- the need to apply this research to the rest of the basic skills in hockey.

Extract of Research

"The impact of the use of the kinetic style of duties varying shapes to learn some basic skills in Hockey"

Researcher / Rania Ibrahim Khamis Abdel Gawad 2014

The research aims to identify the impact of the use of duties kinetic varying formats (paper standard - to your computer) to learn some basic skills in hockey for the students of the Third Division (Division of Education) Faculty of Physical Education for Girls, through the design of an educational program using the method of duties kinetic varying forms under discussion to learn some basic skills in hockey for the students of the Third Division (Division of Education) Faculty of Physical Education for Girls, and the researcher used the experimental method using measurement tribal (basic skills already learned) and telemetric groups experimental three academic year 2013/2014, where the researcher to choose the research sample way intentional students from the Third Division (Division of Education) Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University has been Tksihn into three groups Group experimental first and strength (29) student and dish out style duties kinetic (using the paper standard), Group Experimental second of (32) student and dish the style of duties kinetic (using the computer), the group experimental third of (26) and dish out style commands, as the researcher classifies students into three levels (high, medium and low) in each test of physical tests and skills (skills that have already learned) that impair the student one degree if they are in the low-level and two degrees if the average level and three degrees if a high level and that in each test and collect student scores in all tests.

As the researcher to apply the basic study on the three research groups in the time period (2013-2014) from (/ 9/2013) to (/ 9/2013) has been on the application of the three research groups have been teaching for each group by (12) week an average of lessons per week by 90 minutes each lesson has a researcher supervision and guidance to those in charge of the teaching process of the three experimental groups.

The researcher used Almhagat statistical appropriate and which yielded results on the appropriateness of the style of duties kinetic (paper standard) on learning and mastering some basic skills of hockey for a high level and set mid-level and low-level in the basic skills of hockey, and that the use of the style of duties kinetic (using a computer) has a positive effect on a group of high-level and mid-level range and a low level to learn and master some of the basic skills of hockey compared Bashaddam style explanation and demo.



University of Alexandria
Faculty of Physical Education for Girls
Department of Curriculum and Instruction
Education Sports

"The impact of the use of the kinetic style of duties varying shapes to learn some basic skills in Hockey"

Introduction of

Researcher/ Rania Ibrahim Khamis Abdel Gawad

Teacher Assistant, Department of Curriculum and Teaching Methods of Physical
Education - Faculty of Physical Education for Girls - Alexandria University
Within the requirements for obtaining a doctorate in philosophy of Physical
Education

Supervision

Prof. Dr.

A. D / Safaa Mohammed Gharabawi
Professor Emeritus volleyball
Department of Curriculum and
Instruction of Physical Education
Faculty of Physical Education for Girls
University of Alexandria

Prof. Dr.

A. D / Marey Hussein Marey
Professor Hockey
Department training games
Aariyadah
Faculty of Physical Education for
Boys - University of Alexandria

2014/1435 AH