

المراجع

اولا - المراجع العربية:

- ١- ابراهيم سلامه : المجلة العلمية للتربية الرياضية المعهد العالى للتربية الرياضية الاسكندرية العدد الاول ١٩٧٣ م .
- ٢- ابراهيم وجيه محمود : التعلم ، اسسه ونظرية تطبيقاته، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية ١٩٧٦ م .
- ٣- احمد امين فوزى : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، الاسكندرية دار المعارف المصرية ١٩٨٠ م .
- ٤- احمد خاطر واخرون : دراسات فى التعلم الحركي، الاسكندرية، دار المعارف المصرية ١٩٧٨ م .
- ٥- احمد زكى صالح: علم النفس التربوى ، ج ١ ، ط ١٠ ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ١٩٧٢ م .
- ٦- احمد عزت راجح : اصول علم النفس، ط ١١ ، القاهرة، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٧ م .
- ٧- اميره جمال الدين : اثر استخدام بعض الادوات اليدوية المستعملة فى التمرينات على تنمية عنصرى التوافق ، والتوازن ، رسالسة ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنات ، القاهرة ١٩٨٢ م .
- ٨- امين انور الخولى ومحمود عبد الفتاح: التربية الرياضيه المدرسيه، دار الفكر، ١٩٩١ م .
- ٩- انتصار يونس: السلوك الانساني، القاهرة، دار المعارف المصرية، ١٩٧٢ م .
- ١٠- انور الشرقاوى: التعلم ، نظريات وتطبيقات ، ط ٢ ، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٧ م .

- ١١- ايلين وديع فرج : خبرات في الالعاب للصغار والكبار، الاسكندرية، منشأة المعارف ١٩٨٧م.
- ١٢- _____ : فن الكرة الطائرة، ج ١، الاسكندرية، ١٩٧٠م.
- ١٣- تشارلز بيوتشر: اسس التربية البدنية، ترجمة حسن سيد معوض، كمال صالح عبده، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية ١٩٧٤م.
- ١٤- جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة ، ١٩٧٣م.
- ١٥- حسن سيد معوض : طرق تدريس التربية الرياضيه، القاهرة، مكتبة القاهرة الحديثة ١٩٦٣م.
- ١٦- حسين سليمان قورة: الاصول التربوية في بناء المناهج ط ٥، القاهرة، دار المعارف ١٩٧٧م.
- ١٧- حمدى عبد المنعم: الكرة الطائرة، مهارات، خطط، قانون، القاهرة، ١٩٨٤م.
- ١٨- رضا عبد الله العالى: اثر ادخال الواجبات الاضافية على فاعلية درس التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية بدولة الكويت، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرةم
- ١٩- زينب على عمر: اثر استخدام كل من التدريب الدائرى والواجبات الاضافية على فاعلية درس التربية الرياضية في المرحلة الابتدائية مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، ١٩٨١م.
- ٢٠- _____ : اثر ادخال الواجبات الاضافية على الجزء الرئيسى من درس التربية الرياضية لتلاميذ وتلميذات الفصل السادس بالمرحلة الابتدائية مجلة حلوان . دراسات وبحوث ، ١٩٨١م.

- ٢١- زينب على عمر : مقارنة لفاعلية درس التربية الرياضية باستخدام الواجبات
الإضافية لتلميذات المرحلة الابتدائية والاعدادية بمحافظة
القاهرة، المؤتمر العلمى الثالث بكلية التربية الرياضية
بأبى قير، ١٩٨٢م.
- ٢٢- زينب فهمى واخرون : الكرة الطائرة ، دار المعارف بمصر، ١٩٧٦م
- ٢٣- سعيد جلال ومحمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى، القاهرة،
دار المعارف بمصر ، ١٩٦٩م .
- ٢٤- _____ : علم النفس التربوى الرياضى، ط ٦ ، القاهرة، دار المعارف
بمصر ، ١٩٧٨م .
- ٢٥- سعيد الشاهد : نظريات التمرينات مع تطبيقات عملية بالادوات، القاهرة ١٩٦٦م
- ٢٦- سهر بدير : المناهج فى مجال التربية الرياضية، الاسكندرية، دار المعارف
بمصر ١٩٨٠م .
- ٢٧- سيجال سعيد : تأثير استخدام بعض الادوات اليدوية فى التمرينات على
تنمية عنصر القدرة للطالبات بكلية التربية الرياضية، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة، ١٩٨٠م .
- ٢٨- عبد الفتاح لطفى : المرجع فى طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، الاسكندرية
دار الكتب الحديثة، ١٩٧٠م .
- ٢٩- _____ : طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركى، الاسكندرية
دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٢م .
- ٣٠- عماد عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظريات، تطبيقات، ط ٤ الاسكندرية
دار المعارف ١٩٨١م .
- ٣١- عطيات خطاب : التمرينات للبنات، ط ٦ ، دار المعارف ١٩٨٧م .

- ٣٢- عنايات على لبيب : اثر برنامج مقترح للتمرينات باستخدام الحبل على كفاءة
الجهازين الدورى والتنفسى بحث مقبول للنشر، المؤتمر
العلمى الثالث، دراسات وبحوث التربية الرياضيه جامعه
حلوان ١٩٨٢م .
- ٣٣- ليلى زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية
دار الفكر، ١٩٨٢م .
- ٣٤- ماجده السيد محمود : اثر استخدام التدريب الدائرى فى تقليل الوقت الضائع
فى درس التربية الرياضيه للمرحله الاعدادية . رسالته
ماجستير ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة ١٩٧٩م .
- ٣٥- محسن حسيب : تأثير تعديل التوزيع الزمنى للجزء الرئيسى لـدرس
التربية الرياضيه على بعض المهارات الحركيه لتلاميذ
المرحله الثانويه، رساله ماجستير كلية التربية الرياضيه
بالزقازيق ١٩٩١م .
- ٣٦- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، ط ٣ ، القاهرة، دار المعارف،
١٩٨٣م .
- ٣٧- _____ : سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط ٥ ، القاهرة،
دار المعارف ١٩٨٣م .
- ٣٨- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهاريه
والنفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، ١٩٨٧م
- ٣٩- _____ : القياس فى التربية الرياضيه وعلم النفس ، ط ١ ، دار
الفكر العربى ١٩٧٩م .
- ٤٠- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنيه، ط ١ ، دار الفكر
العربى ، ١٩٧٩م .

٤١- ناهد عسكر : تأثير عدد الوحدات الدراسية على فاعلية الجزء الرئيسي من

درس التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية للبنات، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية.

٤٢- يوسف الشيخ : التعلم الحركي ، الاسكندرية، دار المعارف.

ثانيا - المراجع الاجنبية:

- 43- Bangman, John Russel: Weight Variance of Basket Balls Related to Kinesthetic Sense in Free Throw Shooting.
D.A. Inter., Vol. 44, No. 4, 1983.
- 44- Baumgartner, T.A. & Jachson, A.S.: Measurement for Evaluation in Physical Education, Boston, Houghton Mifflin Comp., 1973.
- 45- Cratty, B.J.: Movement Behaviour and Motor Learning, 3rd ed., Philadelphia, Lea & Febiger, 1973.
- 46- Fait, H.F.: Experiences in Movement, Philadelphia, W.B. Saunders Comp., 1976.
- 47- Shay, C.: Volley Ball for Boys and Girls Skills Test Manual, Washington, Ahper Publication, 1975.
- 48- Singer, R.N.: Motor Learning and Human Performance, 2nd ed., N.Y. Macmillan Comp. Inc., 1975.

مرفق رقم (١)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة

السيد الاستاذ / مدير ادارة جنوب القاهرة التعليمية

تحية طيبة .. وبعد

نتشرف بان نحيط سيادتكم علما بان الدارس / سيد جيوشى غنيم ابراهيم
مقيد بالدراسات العليا بالكلية . وقد اجتاز السنة الاولى والثانية ماجستير لعام
٩٠ / ٨٩ - ١٩٩١ / ٩٠ . وسجل للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية
بتاريخ ١٩٩١ / ٣ / ٣١ وعنوان البحث :-

(اثر استخدام الاداة البديلة على زيادة فاعلية درس التربية الرياضية)

برجاء التكرم بتسهيل مهمته .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،

رئيس القسم

الدراسات العليا

وكيل الكلية

لشئون الدراسات العليا

(أ.د / عديله طلب)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات

بالقاهرة

استمارة استطلاع رأى الخبراء

فى تحديد الصفات البدنية الخاصة بمهارتى الارسال من اعلى الى
المواجهه والتمرير من اسفل باليدين فى الكرة الطائرة

الاستاذ الفاضل

تحية صيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث باجراء بحث لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :
" أثر استخدام الاداة البدلية على زيادة فاعلية درس التربية الرياضية "

والغرض من هذه الاستمارة هو تحديد اكثر عناصر اللياقة البدنية ارتباطا بمهارتى
الارسال من اعلى المواجهه - والتمرير من اسفل باليدين والتي قد تؤثر
اوتسهم فى تعلم المهارتين .

فالرجا من سيادتكم التفضل باختيار اكثر العناصر اهمية للمهارتين وكذا لستكم
الاختبارات التى يمكن ان تقيس هذه العناصر وذلك باعطاء درجة من عشرة امام كل عنصر
من العناصر ووضع علامة (✓) امام الاختبار الذى يقيس هذا العنصر .

والباحث يشكر سيادتكم على حسن معاونتكم باصدار الرأى فى هذا المجال
وتفضلوا بقبول وافر الاحترام " ؛

الاشرف

الباحث

أ . د . زينب على عمير

سيد جوش غنيم

أ . د . منى محمد جسود

المطلوب من سيادتكم تحديد الـاهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية لمهارة الـارسال
من اعلى الـمواجه

وذلك بوضع درجة من عشرة امام كل عنصر من العناصر

العنصر	الدرجة من عشرة
التوافق	
الدقة	
الرشاقة	
المرونة	
الاستجابة الحركية	
التوازن	
القدرة	
الجلد العضلي	

اذا كنت سيادتكم تريدون اضافة صفات اخرى

(١)

(٢)

المطلوب من سيادتكم تحديد الاهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية لمهارة :
التمرير من أسفل باليد اليمنى
وذلك بوضع درجة من عشرة امام كل عنصر من العناصر

العنصر	الدرجة من عشرة
التوافق	
الدقة	
الرشاقة	
المرونة	
الاستجابة الحركية	
التوازن	
القدرة	
الجلد العضلي	

اذا كنت سيادتكم تريدون اضافة صفات اخرى :

(١)

(٢)

العنصر	الاختبارات المقترحة	الاختبار المناسب
القدرة	١ - اختبار رمي كرة طبية لابتعد مسافة ٢ - اختبار ثني الجذع للامام من وضع الجلوس الصوييل .	
الجلد الدوري التنفسى	١ - الجرى فى المكان لمدة دقيقتين (يحسب عدد لمسات القدم اليمنى) . ٢ - اختبار قوستر (جرى ١٥ ث ثم قياس سرعه البطن بعد ٤٥،٥ ث	

اختبارات أخرى ترون سيادكم اقتراحها لقياس عناصر اللياقة البدنية

العنصر	الاختبار المقترح
التوافق الدقة الرشاقعة المرونة سرعه الاستجابة التوازن القدرة الجلد الدوري التنفسى	

مرفق رقم (٣)

اسماء الخبراء والمتخصصين فى الكرة الطائرة

- ١- د . ابتهاج عبدالعال
دكتوراه فى التربية الرياضية
- ٢- د . احمد كسرى
دكتوراه فى التربية الرياضية
- ٣- د . اميمه ابو الخير
دكتوراه فى التربية الرياضية
- ٤- عزمى مجاهد
مدرب قومى فى الكرة الطائرة
- ٥- د . فوقيه عبد البر
دكتوراه فى التربية الرياضية
- ٦- فؤاد عبد السلام
مدرب قومى فى الكرة الطائرة
- ٧- محمود عبد الفتاح محمود
مدرب قومى فى الكرة الطائرة
- ٨- د . منى جوده
دكتوراه فى التربية الرياضية
- ٩- د . ناهد سعد
دكتوراه فى التربية الرياضية
- ١٠- وجيه حمدى
مدرب قومى فى الكرة الطائرة

مرفق رقم (٤)

استمارة بيانات فردية لقياس الاختبارات البدنية والمهارية

الاسم:

الوزن:

تاريخ الميلاد:

الصف الدراسي:

الطول:

القياس البعدي	القياس القبلي	الاختبار
		الجرى
		تعريف كرة سلة على الحائط ٣٠ ثانية/عدد مرات
		التصويب باليد على الدوائر المتداخلة، مجموع الاصناب ١٠ x محاولات
		رمي كرة طبية ٥ ك لابتعد مسافة / متر
		الارسال من اعلى المواجه (تنس)
		التعريف من اسفل باليدين على الحائط

اختبارات الصفات البدنية

أ - اختبار القدرة

- اسم الاختبار : رمى الكرة الطبية لاقصى مسافة
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراع والمنكب
- ادوات الاختبار : شريط قياس - كرة طبية ٥ كيلوجرام ويرسم خط على الارض ، يحدد امام هذا الخط قطاع الرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس الى خطوط عرضية المسافة بينها خمس (٥) ياردات على ان يسمح قطاع الرمي بتسجيل اقصى مسافة ممكنة . كما تحدد منطقة للرمي طولها ست (٦) ياردات يقوم المختبر بالرمي من بينها .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الارض والذي يحدد بداية قطاع الرمي، ثم يقوم برمي الكرة الطبية لاقصى مسافة ممكنة .
- التسجيل : تقيس المسافة عموديا من خط المرمى الى مكان سقوط الكرة على الارض

(٤٠ : ٣٨٤)

ب - اختبار الرشاقة :

- اسم الاختبار : الجرى الارتدادى الجانبي
- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة
- ادوات الاختبار : ساعة ايقاف
- ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين الخط الذى فى المنتصف وكسل من الخطين الاخرين ٤ اربعة اقدام .
- مواصفات الاختبار : يقف المختبر على خط المنتصف ، عند سماع اشارة البدء يتحرك المختبر فى خطوات جانبية جهة اليمين حتى يتجاوز خط الجانب بكتنا قدميه، ثم يتحرك جهة اليسار الى ان يتجاوز خط الجانب الاخر بكتنا قدميه، وهكذا لعدة (١٠ اثنان)

التسجيل : يسجل للمختبر عدد الخطوط الجانبية التي قطعها خلال العشر (١٠) ثوان (٤٠:٢٥٥-٢٥٦)

ج - اختبار التوافق :

اسم الاختبار : تمرير كرة السلة على الحائط لمدة (٣٠ ثانية)
الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد
الادوات والامكانيات : اللازمة : كرة سلة قانونية - ساعة ايقاف حائط ذو سطح املس مربع الشكل عمودي على سطح افقي .
خط البداية ومرسوم على الارض وعلى بعد (٢٧٥) متر
مواصفات الاداء : - يقف المختبر خلف خط البداية في مواجهة الخط ومعه كرة سلة - عند اعطاء اشارة البدء يقوم بتمرير الكرة نحو الحائط باى طريقة يراها ثم يتسلمها ثانية ليمبرها مرة اخرى وهكذا باقصى سرعة لمدة (٣٠ ثانية)

تعليمات الاختبار :

- يجب ان يحتفظ المختبر بالقدمين خلف خط البداية اثناء تمرير الكرة نحو الحائط .
- اذا قطع المختبر خط البداية اثناء لحظة تمرير الكرة نحو الحائط لاحتسب التميرة .
- اذا سقطت الكرة بين الحائط وخط البداية فللمختبر حق اجتياز الخط واستعادة الكرة والعودة بها خلف الخط قبل استئناف التمير من جديد على الحائط .

التسجيل : الدرجة النهائية هي عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها لكرة الحائط خلال زمن (٣٠) ثانية في محاولة واحدة فقط (٤٤ : ١٦١) ١

د - اختبار الدقة

- اسم الاختيار: : اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة •
- الغرض من الاختبار: قياس الدقة
- الادوات والامكانيات: كرة سلة قانونية
- حائط ذو سطح املس عمودي على سطح افقى يرسم عليه دائــــرة داخلية قطرها الخارجى (١٨) بوصة ثم يرسم دائرة وسطى (٣٨) بوصة ثم دائرة كبرى قطرها (٥٨) بوصة والحد السفلى للدائــــرة الكبرى الخارجية يرتفع عن الارض (٣) قدم •
- وخط البداية مرسوم على الارض على بعد (٢٥) قدم من الحائط
- الاجراءات : يقف المختبر خلف خط البداية ومعه كرة السلة وفى مواجهة الحائط
- عند اعطائه اشارة البدء يقوم بتصويب الكرة على الدوائر •
- لكل مختبر (١٠) محاولات
- تعليمات الاختبار: يجب ان يحتفظ المختبر-بالقدمين خلف خط البداية اثناء التصويب على الدوائر •
- اذا سقطت الكرة على الارض بين خط البداية والحائط فللمختبر حق استعادة الكرة •
- التسجيل اذا ما اصابت الكرة الدائرة الصغيرة ٣ درجات والوسطى درجتان والكبرى درجة واحدة •
- اذا خرجت الكرة خارج الدوائر لايحسب له شيء •
- تحتسب درجة الدائرة اذا اصابت الكرة خطوطها
- الدرجة التى يحصل عليها المختبر هى حاصل جمع درجات ١٠ محاولات (٤٤ : ٢٢٥-٢٢٦)

مرفق رقم (٤٦)

الاختبارات المهارية

أ - اختبار الارسال (فرنش وكوبر)

الادوات :

- ملعب كرة طائرة قانوني
- شبكة كرة طائرة مثبتة تشبيتا قويا
- كرة طائرة قانونية

الاجراءات:

- ١- يتسم تخطيط الملعب كمايلي:
 - يرسم خط موازي لخط النهاية وعلى بعد خمسة اقدام منه .
 - يرسم خط موازي للشبكة وعلى بعد $\frac{1}{2}$ ١٢ قدم منها
 - يرسم خطان موازيان لخطوط الجانب وعلى بعد (٥) اقدام من كل منهما
 - ويعتدان من خط المنتصف حتى ال (٥) اقدام .

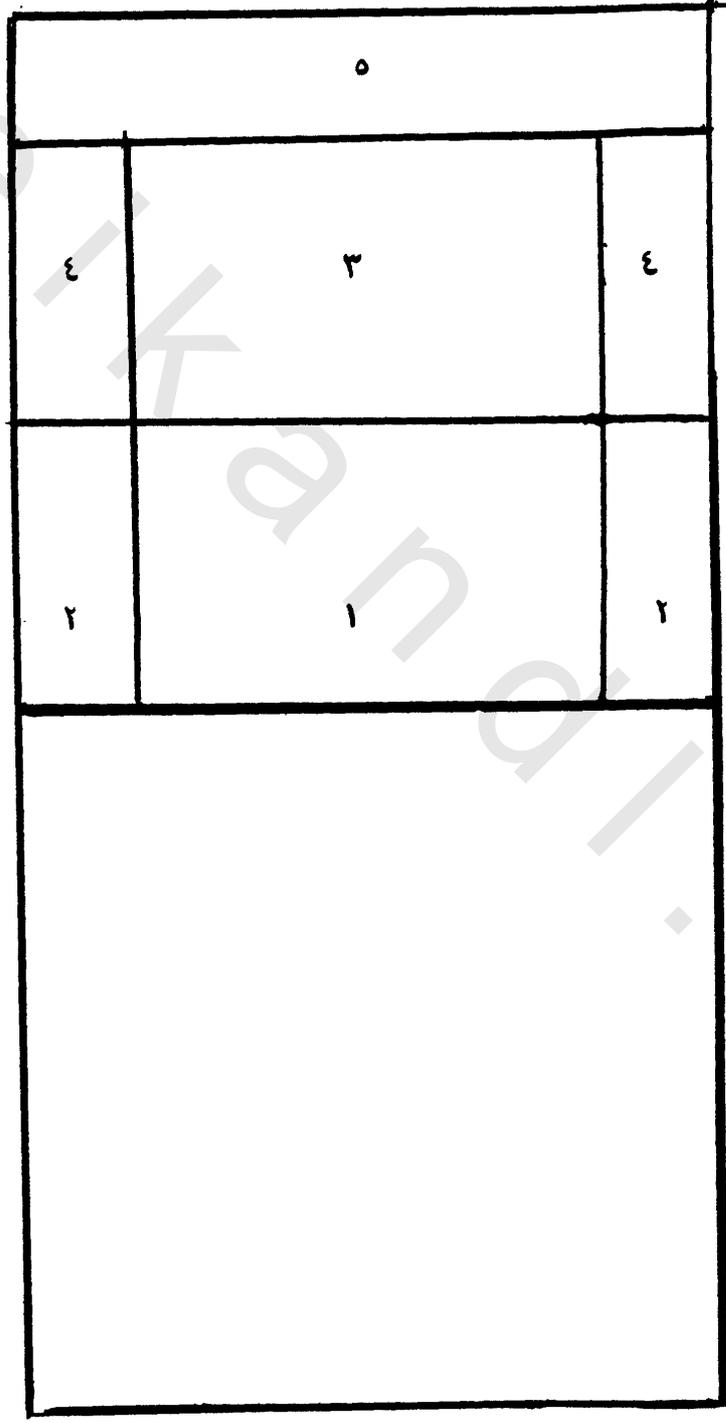
حساب الدرجات :

- يتم حساب درجات كل محاولة وفقا لدرجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة
- اذا سقطت الكرة على اي خط من الخطوط تحتسب للاعب الدرجة الاعلى للمنطقة المجاورة التي يشترك فيها الخط الذي سقطت عليه الكرة .
- اي خطأ قانوني لارسال تحتسب ا لمحاولة من رصيد اللاعب ولايمنح اي درجة حتى لو عبرت الكرة الشبكة وسقطت في اي منطقة من المناطق المحددة بالملعب .
- الارقام الموجودة داخل المناطق المبينة بالشكل رقم (١) تدل على الدرجة التي يحصل عليها اللاعب عندما تسقط الكرة في المنطقة وفقا لشروط الاختبار
- تتراوح الدرجات ما بين (١-٥) درجات
- يقف اللاعب في منطقة الارسال ثم يقوم بارسال عشر مرات لتعريفها فوق الشبكة لتسقط في النصف الاخر من الملعب في اي منطقة من المناطق التي تم تحديدها بالشكل رقم (١)

شكل (١)

اختبار فرنش وكوبر للارسل في

الكسرة الطائفة



الشبكة

x
المرسل

- يقف ا لمحكم على مقعد مرتفع على ا امتداد الشبكة وعلى بعد مناسب.

(٣٨ : ٣١٥)

ب - اختبار كلفتون للكرة الطائرة (التعير)

الغرض من الاختبار : قياس المهارة فى الكرة الطائرة (التعير)

الادوات اللازمة :

- كرة طائرة قانونية
- ساعة ايقاف
- حائط املس عمودى على الارض ، يرسم عليه خط موازى للارض طوله عشر اقدم ، وارتفاعه عن الارض (٧¼) قدم
- : يلاحظ ان تكون المسافة الموجودة اعلى خط الـ ١٠ اقدم كافية لتعير الكرة على الحائط دون خروج من فوق الحائط.
- يرسم خط للبداية على الارض يكون موازيا للحائط وعلى بعد ٧ اقدم منها .

الاجراءات:

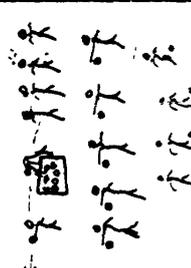
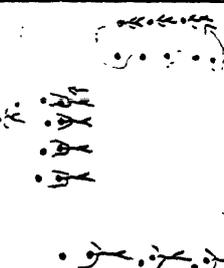
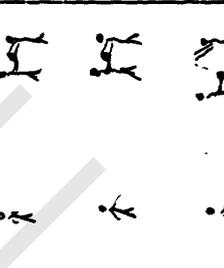
- يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية، وعند اعطائه لاشارة البدء يقوم برمى الكرة نحو الحائط، وعندما تترد الكرة يقوم بتعيرها .
- يجب ان يكون تعير رالكرة بطريقة قانونية وفقا لقواعد لعبة الكرة الطائرة .
- يجب ان يوءى التعير من خلف خط البداية
- انا فقد اللاعب الكرة فانه يستعيدها ويستأنف الاختبار برمى الكرة من خلف خط البداية .
- يعطى لكل تلميذ محاولتين بينهما دقيقتان للراحة .

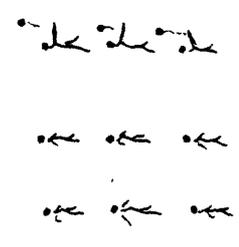
حساب الدرجات:

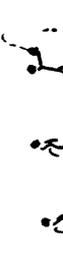
- تحسب عدد المرات التى تلمس فيها الكرة الحائط فوق خط التعير خلال زمن (٣٠ ث)

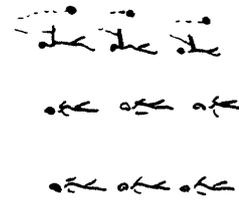
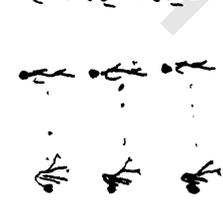
- لا تحسب العدات اذا تم تعبير الكرة بطر يقة لاتقرها قواعد لعبة الكرة الطائرة
لو اذا اجتاز اللاعب خط البداية.
- يعطى درجة واحدة لكل تعبيره صحيحة تلمس فيها الكرة منطقة التعيير.
- اذا لمست الكرة خط التعيير على الحائط تحتسب الكرة كأنها لمست منطقة التعيير.
- درجة اللاعب هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها في المحاولتين معا.

(٣٨ : ٣٢٥)

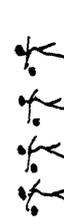
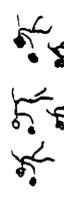
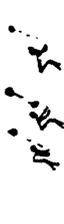
الهدف	طريقة التنفيذ	الاخراج	محتوى النشاط	نوع النشاط	الزمن	اجزاء السهر
استلام الايدياء تنشيط الية الية	المشي في قاطرة لاستلام الكرة المشي في قاطرة تنشيط الكرة يؤدي التلاميذ منتشرين		استعداد واحدا للقيام واستلام الايدياء (وقوف . مسك الكرة باليد اليمنى) الشيا ما ينام تنشيط الكرة على الارض باليد اليمنى بالتبادل (وقوف . مسك الكرة باليد اليمنى) الجري اماما مع تنشيط الكرة على الارض وعلى اشارة المعلم تنشيط الكرة على الارض والجري حولها	استلام الايدياء	١٥ دقيقة	الاحمال الاجارية الاحياء
تقوية عضلات الرجلين وتوافق الدراعين تسمية العرة على تسمية اتجاه الجسم تسمية المواقف بين العنق والكسرة تسمية العنق في نزول الكسرة في دائرة	يقسم الفصل الى مجموعات تبدأ كل مجموعة العمل في محطة ثم مع كل اشارة للمعلم يبدأ العمل والوقوف وتغيير المحطات		(وقوف . مسك الكرة باليد اليمنى) رشي الكرة عاليه ثم الوثب عاليه مع الدراعين عاليه للقفز (وقوف . الكرات عد واحط على الارض) الجري رجراج من بين الكرات (وقوف . مسك الكرة بيد واحدة) رمي الكرة عاليه بيد ثم بعدها باليد (وقوف . مسك الكرة باليد اليمنى) رشي الكرة عاليه لسوطها امام الجسم داخل الدائرة.	فكرة رشاقة توافق دقة	١٥ دقيقة	الاصداد اليدني
تكوين تصور بصري للبهارة تكوين احساس حركي للبهارة	يقسم الفصل الى ثلاث مجموعات مع مسك الكرة والصف الثاني يؤدي الية الية الصف الثالث ببدأ العمل بمحطاتها الصف الثاني الصف الثالث محل = ان الصف الصف الثاني الصف محل الصف الاول الذي يتحرك كان الصف الثالث		شرح الية الية عرض يوضح (وقوف مواجسه) اء مسك الطالب الكرة باليد اليمنى الدراعين اماما مالا عاليه ب - يقف الطالب وقفة الاستعداد ثم محاولة اداء الية الية بمسك الركبتين مع رفع الساعدين للمس الكرة بسطقة المبرور (:)	شرح الية الية من سفل باليد اليمنى	١٠ دقائق	النشاط التطبيقي
الاحساس الحركي بحركة يد الركبتين وتجان قابلية الكرة بالساعدين التدريب على الية الية الصف وحركة حركتين اثناء اداء الية الية	الصف الثالث محل = ان الصف الصف الثاني الصف محل الصف الاول الذي يتحرك كان الصف الثالث		(وقوف مواجسه) اء مسك الطالب الكرة باليد اليمنى والدراعين اماما عاليه ب - يحاول الطالب المواجسه ان يسفل الكرة بيد الركبتين واداء التدريب بالساعدين (:)			

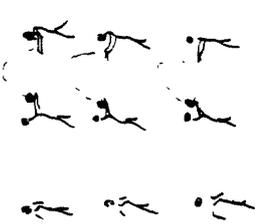
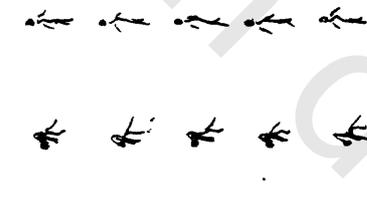
الهدف	طريقة التدقيق	الاشراخ	محتوى النشاط	غرض النشاط	الزمن	اجزاء التمرين
التدريب على المحرك بحاه الكره	التمرين ثلاث صفوف يتم العمل سيادل المحصولات بالساوب		(وقوف . ملك الكره باليدس) يقوم الطالب برمي الكره عاليًا ثم مع سقوط الكره يتشمسي الركض قليلا من الوقوف الوضع اما ما تم محاربه ادا والتعبير باليدس من اسفل (وقوف . ملك الكره باليدس) ضرب الطالب الكره في الارض ثم يقوم بالتحرك في اتجاه الكره مع ادا العبور باليدس . - - بتحريك الكره بعد ارباعها من الارض لتبرها باليدس من اسفل (:)	التمرير من اسفل باليدس		النشاط التلميمي
التدريب على سرعة التحرك بحاه الكره وتبرها	التمرين ثلاث صفوف تبدأ المحصولات الاولى ثم تبدأ المحصولات الثانيه		عدد ساع المعلم . حد مكانك أ - وضع ركه القدم الخلفيه في محاره حسب القدم لاما ساع المسافه من القدمين باساع الجوى . ب - المسافه من قدم القدم الاماميه وحط البدايه سراج بين قدم ودم وصف . (وقوف) المشى اما ما تم احاطه حركتك .	الاشراخ المداعصحي	10 دقائق	
تعليم الاطلاق كميته ايجاد وضع خسد مكانك من الداء المحصن	يشي التلايد في قاطره		(وقوف) المشى اما ما مع موجهه الراعي اما اسفل			النشاط الختامى

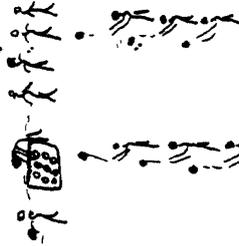
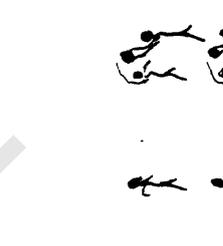
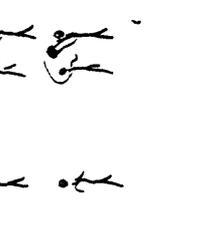
الهدف	طريقة التدقيق	الأعراض	محتوى النشاط	نمى النشاط	الزمن	أجزاء الفرع
الاصحاب	الشي في قاطرة لاصحاب الكره		الاصطفاى واحد المصاب واصلام الاصحاب	اصلام	٣ ق	الاصصال
تنشيط الدورة الدموية	الشي والجرى في قاطرة		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) الشي اماما مع سبطيط الكره على الارض عكس اشارة المسلم مع سبطيط الكره على الارض	الاصحاب	٤ ق	الاصحاب
سمية سرعة التنبية والاستجابة	تشكيل انشار حر مقيد		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) الجرى اماما مع سبطيط الكره على الارض عكس اشارة المسلم	قفرة		الاصحاب
تعوية صلات الرظلين والاراضى	يضم الفصل الى ٤ مجموعات ببدأ كسل		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) وهياكله عاليه ثم الوبت عاليه مع شي الركنىن على المسطبر	قفرة		الاصحاب
تنمية القدرة على سعيور اتجاها الجسم	مجموعة العمل في محطة تهبداً كل مجموعه		للمسا باليدىن طلع الكره	قفرة		الاصحاب
سمية المواظق بين المشن والكره	مع اشارة من المعلم العمل ومع الاشارة		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) رضى الكره اماما عاليه للربط ثم محاولة لعد كرهه (:)	قفرة		الاصحاب
تنمية القدرة على حسن توجيه الكره لهدف	الموقف ومع اشارة تغيير المحطات		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) رضى الكره اماما عاليه لسقوطها غير ارض الربط (:)	قفرة		الاصحاب
مضى .	يضم الفصل الى ثلاث مجموعات		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) رضى الكره اماما عاليه ثم اداء تيرير من اسفل باليدىن	قفرة		الاصحاب
التدريب على الاصحاب بتوير الكسرة	تبدأ المجموعة العمل ثم بدل محلها		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) رضى الكره اماما عاليه ثم اداء تيرير من اسفل باليدىن	قفرة		الاصحاب
بالصاحبين	المجموعة الثانية لتأخذ المجموعة الثالثة		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) رضى الكره اماما عاليه ثم اداء تيرير من اسفل باليدىن	قفرة		الاصحاب
التدريب على اداء . اكثر من تيريره	مكان المجموعة الثانية		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) رضى الكره اماما عاليه ثم اداء تيرير من اسفل باليدىن	قفرة		الاصحاب
التدريب مع التمرير مع التمرير للامام	يضم الفصل الى ثلاث مجموعات . تمسك بالتناوب		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) رضى الكره اماما عاليه ثم اداء تيرير من اسفل باليدىن	قفرة		الاصحاب
التدريب على سرعة التمرير لتابعه	مكان المجموعة الثانية		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) رضى الكره اماما عاليه ثم اداء تيرير من اسفل باليدىن	قفرة		الاصحاب
الكره .	يضم الفصل الى ثلاث مجموعات . تمسك بالتناوب		(ووقوف . مسك الكره باليدىن) رضى الكره اماما عاليه ثم اداء تيرير من اسفل باليدىن	قفرة		الاصحاب

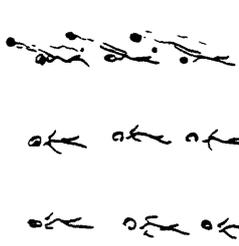
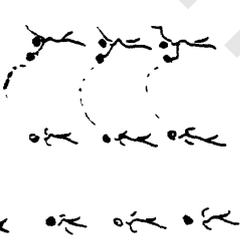
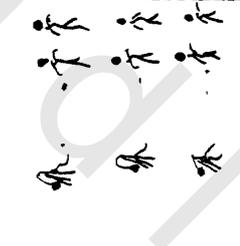
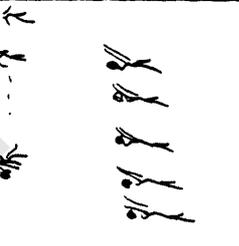
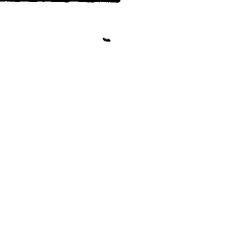
الهدف	طريقة التقييم	الاذراع	محتوى النشاط	توقيت النشاط	الزمن	اجراءات التمرين
التدريب على افعال سرعة التحرك للاسسام والحلف لسوبر الكرة			<p>أ- صبر الكرة في الارض</p> <p>ب - يتحرك في اتجاه اربدا الكرة للامام او للخلف اداء السوبر من اسفل باليمين (:)</p>			
تعليم التلاميذ التحول من وضع حذوكمالك لوضع اسمعع التركيز على ان يكون النظر لمسافة من واحدا ماما	يفصل الفصل الى مجموعتان يعملان بالساورت		<p>أ- من وضع حد حذوكمالك وعند سماع كنهه اسمععوم الطالب بعد الركبتين على ان يذرع نقل الجسم على الرجل الايام باليمين</p> <p>ب - النظر لمسافة من واحد امام حذو السدانه</p> <p>الشي اماما ثم اذرع وضع حد حذوكمالك وعند سماع المعلم اسمعع حد التلاميذ لوضع الصحيح ثم الاطلاق بالحري</p>	تعليم وضع "اسمعد" في البدء الصفين	١٠ دقائق	التساوي البدء الصفين
تعليم الحرة العموية	يشي التلاميذ في طائرة		<p>الشي اماما مع رجحة الترامين اماما اسفل فاماا عاليا</p>	(وسوف)	٣ دقائق	تعليم

الاسبوع الثالث

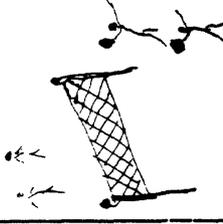
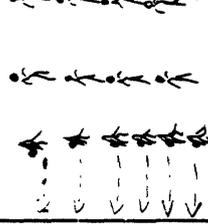
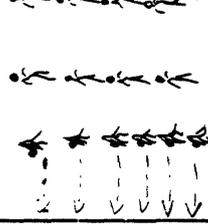
المهـدـف	طريقة التنفيذ	الأجـزاع	محتوى النشاط	نوع النشاط	الزمن	أجزاء الدرس
اسلام الأدوات	الشي في قاطرة لاسلام كرة		الاصطاف واحد السيات واستلام الأدوات	استلام الأدوات	٣ دقائق	الاصمـال الإدارية
نشاط الدورة الدموية	الشي في قاطرة واحدة		(ووف. ملك الكرة باليدى) الشي اماما والجرى في المكان مع سطيف الكرة على الارض والضرب على العندين		٤ دقائق	الإصـاء
نموه عضلات الرطين والبراعين	انتشار حمر		(ووف. الكرة اماما على الارض) شي الحدغ اماما اسفل لدرجة الكرة اماما والجرى خلفها			
تغير اتجاه الجسم	يقسم العسل الى ججوات للمعمل في حطاب		(ووف. ملك الكرة باليدى) صوب الكرة في الارض ثم شي الركنى كاعلا للشى الارض باليدى فالووف للعب الكرة	قوة	١٥ دقيقة	الاصمـاد اليدى
تسوية التواءى بين العنن والكرة واليد			(ووف. مواجـه. الكرة على الارض) الجرى اماما للشى كرة الرميل (:) ٦مر	رشاشه		
اصابه الكرة ليدع معين			(ووف. مواجـه. ملك الكرة باليدى) أـ شي الحدغ اماما اسفل لدرجة الكرة للرمى ثم رشي الحدغ للعب كرميل	مواقي		
التدريب على تسوية الاصمـال بتغير الكرة من اسفل باليدى .	يقسم العسل الى ثلاث ججوات المعمل بالتناوب		ب - رمى الكرف اماما عاليا ثم شي الجبع اماما اسفل لاستيعمال كرة الرميل (ووف. مواجـه. المراغان عاليا ملك الكرة باليدى) أ - ووف المراغان عاليا ملك الكرة باليدى ب - رمى الكرة عاليا لمعاله اصابه كرة الرميل (ووف. مواجـه. حافظ ملك الكرة) اداء التموز من اسفل باليدى .	دعـة التميز من اسفل باليدى	١٠ دقائق	النشاط التعليمى

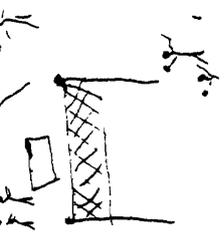
الهدف	طريقة التدريس	الاختراع	محتوى النشاط	نوع النشاط	الزمن	اجراء التدريس
التدريب على التحكم في ارتفاع الكرة وتوجيهها للرجل التدريب على توجيه الكرة نحو هدف معين	الفصل ثلاث مجموعات مجموعات عمل ثلثم الثالثة عمل المجموعة الاولى		(وقوف واحد، ملك الكرة) اداء للتدريب من اسفل القدمين من الركلين (وقوف واحد حافظ رسوم عليه مربع) التمرير على الحائط مع توجيه الكرة داخل المربع	التمرير من اسفل بالقدمين		النشاط الطبيعي
تدريب اللاعبين على سرعة الانطلاق بطل الرجل الحلقية للامام لحدوث احتلال الارض يحظر التلميذ الى سوتعا لاطلاق	الفصل فصول مجموعات عملان بالساوث		أ - سطر الرجل الحلقية للامام بنمته لاحده اول الخطوات بعد خط الساتونوك هذه الخطوة هسيوه وسريعه. ب - بيده الرجل الاماميه مجرد وصول القدم الحلقية الارض صدغ الارض مونتوريسيه وهي المسؤله عن العفر الاكبر من يوضع الجسم للامام. ج - محرك الدراعين يوافق حركة الرجلين والزاوية بين الساعين والمعدن اثنتا عشرة. د - المرجحه ٩٠ درجه . د - يكون! جدع في وضع مائل بزاويه ٤٥ درجه مع الارض تهبذع في الارتفاع حتى يصل الى السيل الطبيعي للعدو. (وقوف) المشاياما ثم احد وضع حد مكالك - اسعد - اجري	العبه اليد المصحف	١٠ دقائق	
تهيئة العوده الدمويه	الشي من فاطره		(وقوف) المشاياما مع توجيه الدراعين اماما تهاطل حلقا مع نتي الجدع اماما اسفل	بهذه	١٥ دقائق	النشاط الحامي

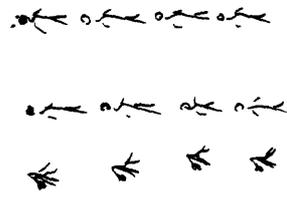
المهذب	طريقة التفهيم	الاجراء	محتوى النشاط	نوع النشاط	الزمن	اجزاء الفرق
اسلام الاديوت بنظام	الشي من قاطرة لاسلام كرة		اصطفاف واحد الاديوت	اصطفاف الاديوت	أق	الاعمال
تنشيط الدورة الدموية	يقسم الفصل الى صفين يخلان منافسان		(وقوف. سلك الكرة باليدين) المشى اماما مع سيطر الكرة ثم رفعها عالميا باليدين من خلف الظهر	(وقوف. سلك الكرة باليدين) الحرى اماما مع سيطر الكرة ثم رفع الكرة عالميا مع رفع اليراعين جانباً ووسطها خلفاً.	أق	الاحياء
تفوية عملات اليراعين واليدن	يقسم الفصل الى ٤ عورات تبدأ كل مجموعة المشى في محطة ثم يتناقصير بينها على ان يبدأ المشى والوقوف والتمبير بارشادات من المعلم		(وقوف. سلك الكرة باليدين) شى الكرسين كلالويع الكرة على الارض ثم المشى باليدين للوصل للاسقاط العائل	(وقوف. سلك الكرة باليدين) الكره	٥ دقيقة	الاجاد
تسمية التوافق بين العين واليدن والكرة			(وقوف. سلك الكرة باليدين) ارفع الكرة عالميا ثم الصرب باليدن على العمدن ثم شمسها على الكعبين صدهما للعب الكرة.	(وقوف. سلك الكرة باليدين) ارفع الكرة عالميا ثم الصرب باليدن على العمدن ثم شمسها على الكعبين صدهما للعب الكرة.		اليدن
تسمية اللعبة نحو اصابة هدف معين			(وقوف. سلك الكرة باليدين) ارفع الكرة عالميا ثم الصرب باليدن على العمدن ثم شمسها على الكعبين صدهما للعب الكرة.	(وقوف. سلك الكرة باليدين) ارفع الكرة عالميا ثم الصرب باليدن على العمدن ثم شمسها على الكعبين صدهما للعب الكرة.		
الاحساس بحركة الجذع بالتقوس وحركة اليراع	يقسم الفصل الى ثلاث عورات الصف الاول سلك للكرة الثاني يوقى العارة الثالث ينظر ليجل حل الصف الثاني والسدى		شرح العارة - ادا صوبح (وقوف. سلك الكرة باليدين) ارفع الكرة عالميا ثم الصرب باليدن على العمدن ثم شمسها على الكعبين صدهما للعب الكرة.	شرح العارة - ادا صوبح (وقوف. سلك الكرة باليدين) ارفع الكرة عالميا ثم الصرب باليدن على العمدن ثم شمسها على الكعبين صدهما للعب الكرة.		النشاط
	يجل حل الصف الاول		لمرب الكرة مك اليد وشيب اليد على الكرة			التعلمي

الهدف	طريقة التدريس	الادراج	محتوى النشاط	كروى النشاط	الزمن	احساسات التدريس
التدريب على رمى الكرة للاربعاء المناسب	بمساعدة المعلم الى ثلاث مجموعات تتمثل بالساوث		(ووف . سلك الكرة باليدس) يقوم التلميذ برفع الكرة عالياً وذلك بوضعها باليدس ليعطي امام الكعب الايسر	رمى الارسال من	١٠ دقائق	النشاط
الاحساس بصوت الكرة بلك اليد	بمساعدة المعلم الى صفين يمثلان بالساوث		(ووف . سلك الكرة باليدس ارضي الكرة لاجل ثم ضربها بك اليد الاغلى والامهبطه على ارضها بصر) ت - ربح الدراعس عالياً للعب الكرة و - رمى الكرة من صرتها بك اليدس التركزر على العيون للخطف	الخطى المواحه	دقائق	التعلمي
التعود على ضرب الكرة للامام لاجل	بمساعدة المعلم الى صفين يمثلان بالساوث		ت - سلك الكرة ثم اداء نفس العمل ب - رمى الكرة من صرتها بك اليدس التركزر على العيون للخطف	الانطلاق من وضع اليدس المضمض	١٠ دقائق	النشاط
التدريب على حياطة الدراع للكرة	بمساعدة المعلم الى صفين يمثلان بالساوث		(ووف . مواحه ٢٠ م) التدريب على وضع حد كلك واسمك ثم الاطلاق والممسك بالساوث	الانطلاق من وضع اليدس المضمض	١٠ دقائق	النشاط
تدريب التلاميذ على الاطلاق من خلف	بمساعدة المعلم الى صفين يمثلان بالساوث		ب - رمى الكرة من صرتها بك اليدس التركزر على العيون للخطف	الانطلاق من وضع اليدس المضمض	١٠ دقائق	النشاط
خط البداية	بمساعدة المعلم الى صفين يمثلان بالساوث		ب - رمى الكرة من صرتها بك اليدس التركزر على العيون للخطف	الانطلاق من وضع اليدس المضمض	١٠ دقائق	النشاط
نهضة الدورة التدريبية	بمساعدة المعلم الى صفين يمثلان بالساوث		ب - رمى الكرة من صرتها بك اليدس التركزر على العيون للخطف	الانطلاق من وضع اليدس المضمض	١٠ دقائق	النشاط

المهـــــــــد	طريقة التدريس	الامـــــــــر	محتوى النشاط	نوع النشاط	الزمن	امـــــــــر
اسلام الادوات نظام	الشي في فاطرة لاسلام الكرة		الاصطفاف واحد الصياد واسلام الادوات	اسلام الادوات	٣ دقائق	الاصصال
تنشيط الدورة التدويسه	الشي مع تنطيط الكرة في فاطرظـــــــــــــــــم مع اشارة المعلم كل تنطيان مواجهان		(وقوف . سلك الكرة باليدس) (الشي اماما مع سطيط الكرة وبما اشارة مواجه رمسبل ومحاولة اخذ كره (وقوف . سلك الكرة باليدس) (الجرى اماما مع سطيط الكرة ثم مع الاشاره ضرب الكرة مسى الارض بموه باليد . (وقوف . سلك الكرة باليدس) (شي الركنس كاتلا لومع الكرة على الارض ثم دفع الرطيسر كلما (وقوف . سلك الكرة باليدس) (الشي الكره عالنا ثم الوبت عالنا مع عمل لعه كامله بالحصس في الهواء . . . (وقوف مواجه . سلك الكرة باليدس) (الشي الكره عالنا ثم الجرى اماما للعب كره الرطيل (:) (وقوف . مواجه سلك الكرة باليدس)) أ- رفع الكرة عالنا ب - ضرب الكرة في الارض لاصاله كره الرطيل بعد ارتدادها	مسيره رناوضه مواقف دفعه	١٥ دقيقه	الاصصال الاداريه الاجماء
تقويه عضلات الرعاين والبطن	بسم العمل الى ٤ مجموعات سبداً كل مجموعته العمل في حطقه ثم مع كل اشارة للمعلم يبدأ السطل والبوبع والتعبير بيسمن الحطاب		الحصطبي الرطل الحلقه مواجه مواجه حانظ) رفع الكرة ثم ادا الارصال من اعلى مع الركنطس النطوس وطل فخل (وقوف مواجه . المساهه لاسر) (الكره ثم ادا الارصال مع الركنطس صحه الاداء . من حيث ضرب الكرة بلك اليد	الارصال من اعلى المواجه	١٠ دقائق	النشاط العلمي
التدريب على النطوس للحلق لاطلا . الارصال	قوة					
التدريب على صحه الاداء . من حصسنت	قوة					
ضرب الكرة بلك اليد .						

الهدف	طريقة التنفيذ	الاجراء	محتوى النشاط	غرض النشاط	الزمن	اجراء الدرس
التركيزى التدريب على محطى الكره للشبكه	يقسم الفصل الى ثلاث مجموعات ويسمى الفصل بمطابه مجموعتان ثم يتم السدبل للمجموعه الثالثه		اذا لا ارسال فى الملعب مع التركيزى الارتفاع لتعطى الشبكه	الارسال من اعلى الوجاه		النشاط التعلينى
التدريب على اربطه بوجوه الكره	يقسم الفصل الى صفوف كل صف مكون من ثمان طلاب للسامى فى الجرى		اذا لا ارسال فى الملعب مع التركيزى تعطى الكره للشبكه ويوه الارسال .		١٠ دقائق	
تدريب التلاميذ على الجرى فى شكل مسامسات من البدء المنضم	يقسم الفصل الى صفوف كل صف مكون من ثمان طلاب للسامى فى الجرى		الاطلاق من البدء المنضم أ - عمل مسافات بين كل ٨ طلاب على ان يكون التركيز على وضع اليدين خلف خطه البدايه اتنا - حد مكانك ب - التركيز على مل نقل الجسم على اليدين والرجل الاقيه اتنا وضع اسنمد ج - سرعه الاطلاق ويواهى حركة الدراعين مع الرخطين اتنا االمدى	البدء المنضم		
مهنة الدوره المديونه	يسمى التلاميذ فى طرطرواحه		اذا لا ارسال فى الملعب مع التركيزى الارتفاع لتعطى الشبكه	الارسال من اعلى الوجاه	١٣ دقائق	النشاط التعلينى

الهدف	طريقة التعميم	الاخراج	محتوى النشاط	نوع النشاط	الزمن	المستوى العمرى
الاسلام ، الاموات بنظام	التمس في باطنة لاسلام كره		الاصطفاك واحد العيبات واسلام الاموات	اسلام اموات	٣ و	الاصعمال الاداريه
تنشيط القوه البدنيه	التمس في صفتي خلف بمعهم السافقه بينهما كاهيه		ايوفوف . التمران حاسنا الكره على يد سبادل التمس والحرى اما مع رعا الدراعن عالسما لعل الكره للند الاخرى		٤ ق	الاجزاء
عوبه علالا الدراعن والبطن	بسم العفل الي ٤ مجموعت بيا كسل		(ايوفوف . ملك الكره بالفقس) التمدد اماما بالوث وبهاشاره مواحه رمل وحاو له دعمه باليدس .	فسره	١٥ دقيه	الاصعاد البدنى
التدريب على سعيير اوضاع الجسم وسرعه التحرك للجانب .	جمونه السفل في حطه شم مع كسل		(ايوفوف . الكره اما على الارض) التحرك على الجانبس بالسيابل محطوط مع لس الكره باليدس بالسيابل .	رصاصه		
تسيه المواض بين الصنن واليدان والكره	اشاره من المعلم بيا العفل والنوسم		(ايوفوف مواحه . ملك الكره باليدس) صوب الكره في الارض بكف اليد ثم الجرى اما للقف كره الرطل (:)	مواقس		
نسيه الفقه في اصايه هدف معين	والصمير بين الحطاب		(ايوفوف مواحه . ملك الكره باليدس) صوب الكرهك اليد في الارض لمحاو له اصايب الرطل (:) .	دقه		
التدريب على توجيه الكره نحو هدف	بسم العفل الي ثلاث مجموعت مجموعتان		(ايوفوف مواحه الشكوالرطل) x اما ، الارسال عوه ل سمر الكره الشكه (ايوفوف مواحه الشكه . الرطل في صف التلمب) اما ، الارسال مع التركز على حط ورمول الكره داخل الترمع الشكه ووه الارسال حاه الرطل	اعلى الارسال من اعلى المواحه	١٠ دقائق	النشاط الصلبي
التدريب على قوة الارسال	بسم العفل الي ثلاث مجموعت مجموعتان		(ايوفوف مواحه الشكهوالرطل) x اما ، الارسال عوه ل سمر الكره الشكه (ايوفوف مواحه الشكه . الرطل في صف التلمب) اما ، الارسال مع التركز على حط ورمول الكره داخل الترمع الشكه ووه الارسال حاه الرطل			
التدريب على ادا مهارات مركبه من الارسال من اعلى المواحه والتدريب من اسفل باليدس	بسم العفل الي ثلاث مجموعت مجموعتان		(ايوفوف مواحه الشكهوالرطل) x اما ، الارسال عوه ل سمر الكره الشكه (ايوفوف مواحه الشكه . الرطل في صف التلمب) اما ، الارسال مع التركز على حط ورمول الكره داخل الترمع الشكه ووه الارسال حاه الرطل			

المهـد	طريقه العمـد	الاحـراج	محتوى النشاط	نوع النشاط	الزمن	احـسـراء الشرى
تدريب الطلاب على الانطلاق من البدء المصحفي والنفاض مع الجرى في حارات	بعض الطلاب التي مجموعات وممثل سياقات للجرى مع الترام كل طالب داخل حارته.		الانطلاق من البدء المصحفي عمل مسافات تناهضه بين الطلاب من خلال الجرى في حارات مع التركيز على البدء المصحفي والجرى داخل الحارات. (ووف) احد الوضع المناسب مع بناء المعلم حد مكانك - اسعد ثم الانطلاق والالتزام داخل الحارة.	المصحفي	١٥ دقائق	
تهيئة الدورة الدموية	الشي في فاطر برا حده		(ووف) الشيء اما ما تم طرحه الترامس اما ما فتى الحدج اما ما اسفل مع طرحه الترامس اسفل حلقا .	تهيئته	١٥ دقائق	النشاط النفاض

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث:

درس التربية الرياضية في المرحلة الثانوية يمثل الوحدة الاساسية في منهاج التربية الرياضية المدرسية والحجر الاساسي لمزاولة النشاط الرياضي بهدف المساهمة في تربية النشء واعداده اعدادا متكاملًا متزنًا . وان العمل على زيادة فاعلية الدرس من العوامـل الهامة التي تزيد من قيمة وفاعلية المنهج ككل .

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال تدريس مادة التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية التجارية قلة فاعلية الجزء الرئيسي بالدرس ، وقد يرجع ذلك الى قلة الامكانات والادوات وخاصة الكرات . ومن هنا جاءت فكرة البحث في محاولة استخدام اداة بديلة هي كرة من المطاط تشبه الكرة الطائرة في بعض مواصفاتها لمعرفة اثر استخدامها على زيادة فاعلية الجزء الرئيسي بدرس التربية الرياضية من خلال معرفة مدى مساهمتها في تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة .

اهداف البحث:

يهدف هذا البحث الى :

- 1- التعرف على اثر استخدام كلا من الكرة الطائرة والاداة البديلة (الكرة المطاط) في الجزء الرئيسي من درس التربية الرياضية على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة .
- 2- مقارنة بين اثر استخدام الاداة البديلة (الكرة المطاط) والكرة الطائرة على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة احصائيا للمجموعتين التجريبية والضابطة بين القياس القبلي والقياسي البعدي في المستوى المهارى لمهارة الارسال من اعلى المواجه (تنس) ومهارة التمير من اسفل باليدين لصالح القياس البعدي .

٢- لا توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المستوى المهارى لمهارة الارسال من اعلى العواجه (تنس) ومهارة التعبير من اسفل باليدين .

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث واهدافه كما اختار الباحث احدى تصميمات المنهج التجريبي وهو القياس القبلي والبعدي لكلامن المجموعـــــة التجريبية والمجموعة الضابطة .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من طلاب الصف الاول الثانوى التجارى

ادوات البحث:

استمارة استبيان- اختبارات الصفات البدنية - اختبارات المهارات الحركية- القياسات الجسمية .

نتائج البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارة الارسال من اعلى العواجه و مهارة التعبير من اسفل باليدين لصالح القياس البعدى .
- ٢- لا توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المستوى المهارى لمهارة الارسال من اعلى العواجه ومهارة التعبير من اسفل باليدين .

THE PROBLEM OF THE RESEARCH

The physical education lesson represents the basic unity in the method of the school physical education and the corner stone for practising the physical activity aiming at bringing up the young in a completely and comprehensively. The attempt to increase the effect of the lesson is one of the most important factors which helps and increases the value and effect as a whole teaching the subject of the physical education in the secondary stage of commerce. The researcher noticed that the lack of tool particularly the balls. This led to the idea of the research trying to use the alternative tool (rubber ball) similar to the legal volleyball in some of its characteristics to know the effects of its use on increasing the effect of the main part of the physical education lesson and how to contribute to learning the skills of the volleyball.

The aim of the research

The aim of the research is to know the effect of using the alternative tool on increasing the

effect of the physical education lesson through the following

- A- Recognizing the effect of using alternative ball in the main part of the lesson on learning some skills of the volley ball.
- B- Comparison between the effect of using the alternative ball and the legal one on learning some skills of the volley ball.

The method of research

The research applied the experimental for fitting the nature of research and its aims. Besides the researcher selected one of the designs concerning the experimental method, namely, pre and post measurements for the experimental and control group.

The sample of the research

1st year students of Helmya Secondary School of Commerce for boys.

Tools of collecting data

- Physical fitness tests.
- Motor skills tests.

The results

There are no differences between the experimental group which uses the alternative ball and the control group which uses the volley ball in the skilled level for the skill of the overhand service and underhand pass.