

المرفقات

- المرفق (١) موافقة إدارة المدرسة على تطبيق التجربة.
- المرفق (٢) اختبار الذكاء من إعداد أحمد ذكي صالح.
- المرفق (٣) مقياس التفاعل السلوكي من إعداد أبو النجا عز الدين
- المرفق (٤) دروس لتربية الرياضية بأسلوب الواجبات الحركية.
- المرفق (٥) دروس التربية الرياضية بأسلوب الأوامر.

المرفق (١)

موافقة إدارة المدرسة على تطبيق التجربة

السيد الأستاذ الفاضل / مدير مدرسة تفتيش كفر سعد التجريبية الابتدائية

تحية طيبة و بعد

أرجو التكرم شاكرا بتطبيق البحث الخاص بي وضمن متطلبات
الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان
"تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على التفاعل السلوكي بين
المدرس والتلاميذ في درس التربية الرياضية بالصف الخامس الابتدائي "
على تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدركم الموقرة وأثناء حصص
التربية الرياضية.

وتفضلوا مع خالص تحياتي

(ا.د أبو النجا أحمد عز الدين)

مدير التربية والتعليم بدمياط

إدارة كفر سعد التعليمية

مدرسة كفر سعد التجريبية المتطورة

* * * * *

السيد الأستاذ / وكيل الكلية للدراسات العليا

تدعية طيبة ووجع ،،

بناء على الطلب المقدم من الباحث / أحمد على راشد على حبيب بقسم

المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة بشأن تنفيذ

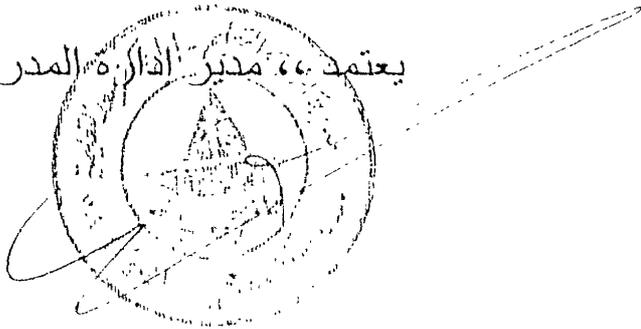
إجراءات البحث الخاص به على تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسنا

للفصل الدراسي الأول ٢٠٠٥/٢٠٠٦ فقد وافقنا على طلبه بشأن تطبيق

إجراءات بحثه .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر التحية والتقدير ،،

يعتمد ،، مدير الإدارة المدرسة



المرفق (٢)

اختبار الذكاء المصور

إعداد / أحمد زكي صالح

الدكتوراه في زكي صالح

اختبار الذكاء المسطور

الاسم

السن

تاريخ اليوم

المقابل

الدرجة

--	--

توقيع المسجع

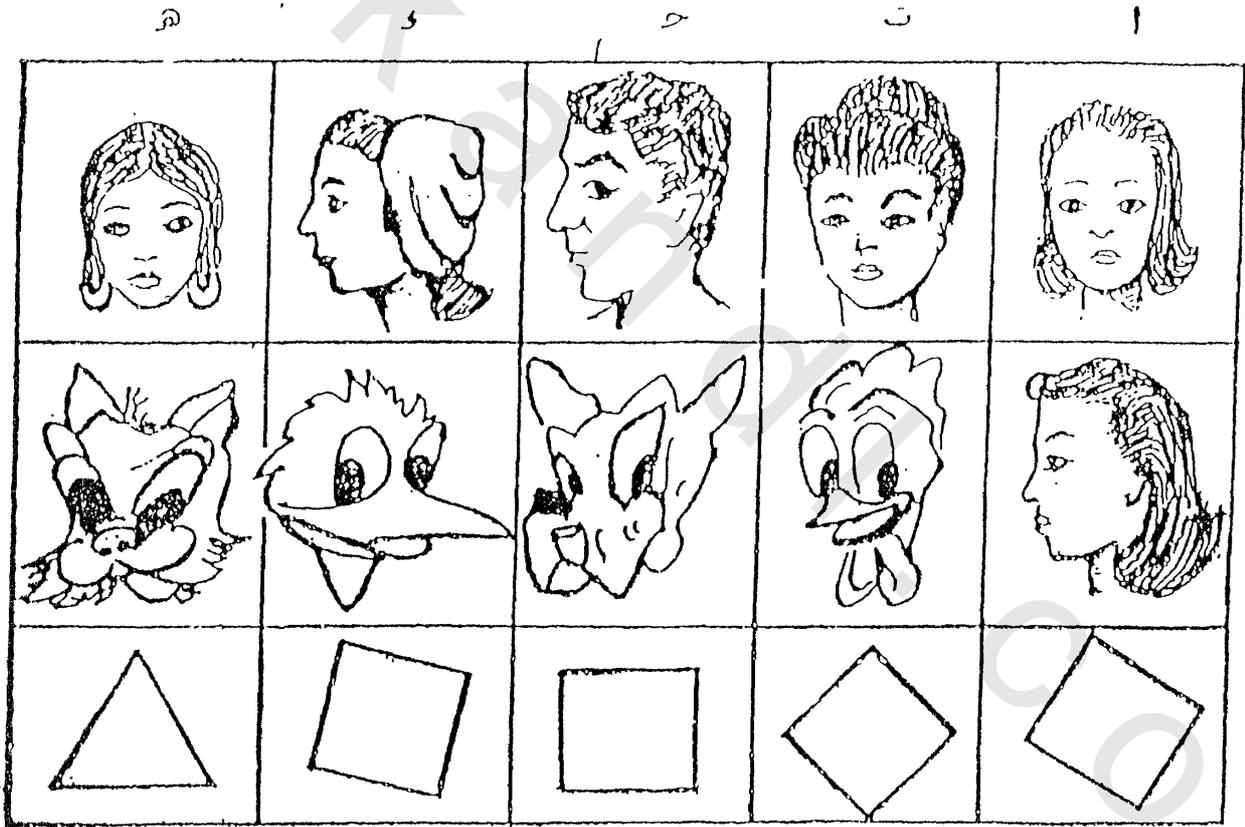
إعلاميات

يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على إدراك التشابه والاختلاف بين
الموضوعات والأشياء .

ويوجد في هذا الاختبار مجموعات من الصور . كل مجموعة تتكون من خمس صور
أو خمسة أشكال ، أربعة منها متفقة أو متشابهة في صفة واحدة أو أكثر ، وشكل
واحد فقط هو المختلف عن الباقين .

والمطلوب منك في هذا الاختبار أن تبحث عن هذا الشكل المختلف بين أفراد
المجموعة الواحدة وتضع عليه علامة (X) .

والآن فلنتدرب على بعض الأمثلة حتى نتأكد من فهمنا لهذا النوع من المشاكل :
ابحث عن الشكل المخالف في كل مجموعة من المجموعات الآتية وضع عليه علامة (X) .



ما هو الشكل المخالف في المجموعة رقم (١) ؟

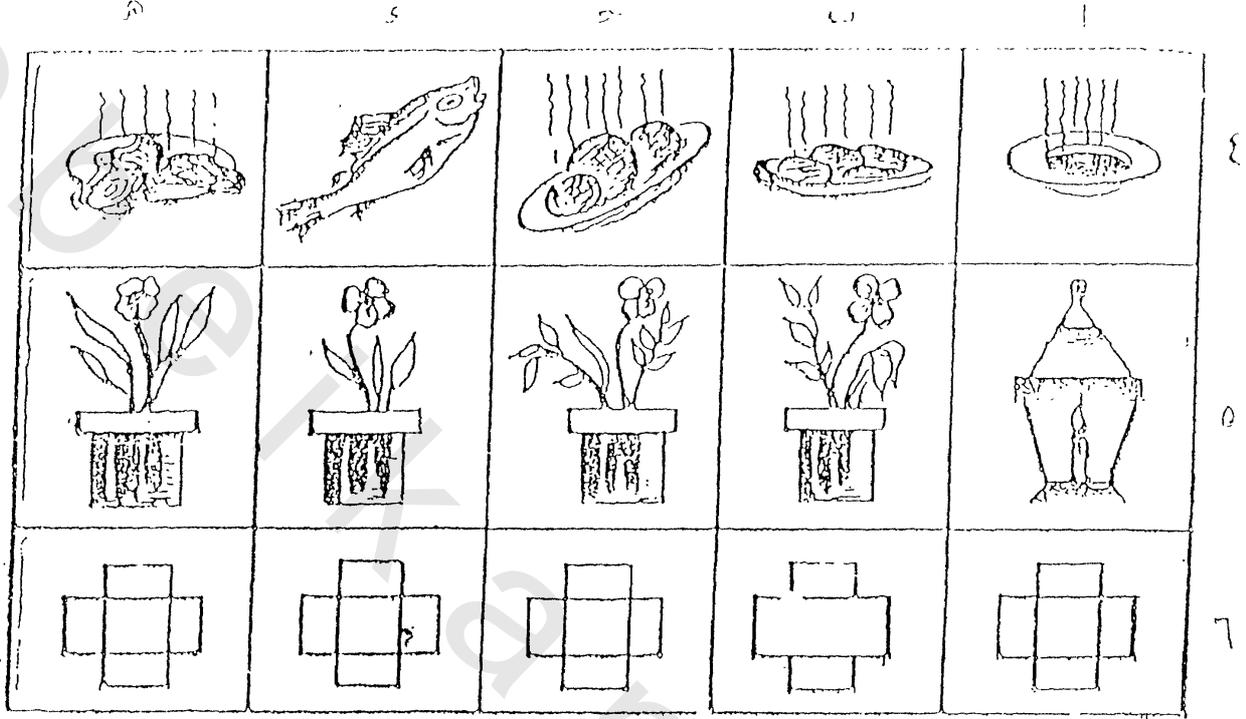
لاحظ أن كل الصور تعبر عن دبلت ، أو سيدة ، ما عدا الصورة (ح)

التي تعبر عن رجل ، ولذلك يجب أن نضع عليها علامة (X) .

أما في المثال رقم (٢) فإن الشكل المخالف هو (١) ، لماذا ؟

وفي المثال رقم (٣) فإن الشكل المخالف هو (هـ) ، لماذا ؟

والآن أحسب عن الأسئلة التالية بنفسك وحينما نلأهى منها وضع القلم .



الإجابة الصحيحة في المثال رقم (٤) هي (٤) لماذا ؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٥) هي (١) لماذا ؟

والإجابة الصحيحة في المثال رقم (٦) هي (ب) لماذا ؟

والآن قد نهتم هذا النوع من المشاكل : المطلوب منك الآن أن تعمل بسرعة ودقة ولا ترتكب أخطاء ، لا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد . ستعطى عشر دقائق فقط للإجابة عن الأسئلة في هذه الكراسة ، وهي ستون سؤالاً .

ليس من المفروض أن تحل كل الأسئلة . لا تضيع وقتاً طويلاً في سؤال واحد .
حالمًا تعطى تعليمات بالإجابة ابداً واستمر في الإجابة عن أسئلة الاختبار حتى يطلب منك أن تضع القلم .

لا تقلب هذه الصفحة قبل أن يؤذن لك .

ولا تسأل أسئلة كيلا تضيع وقتاً .

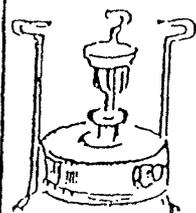
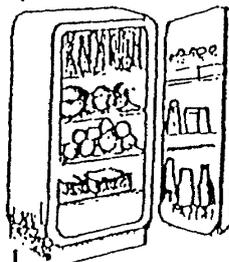
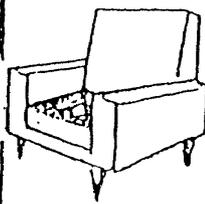
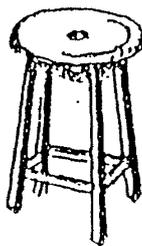
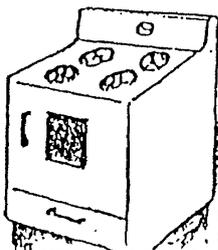
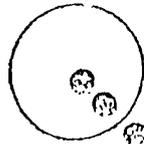
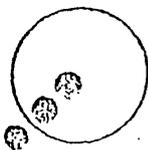
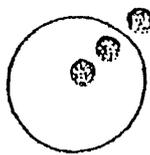
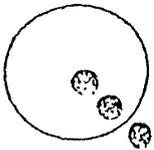
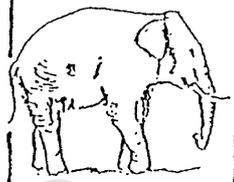
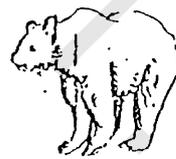
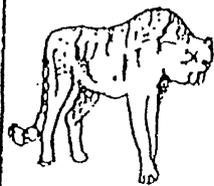
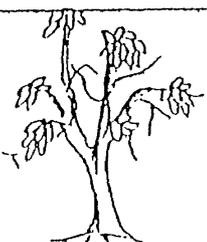
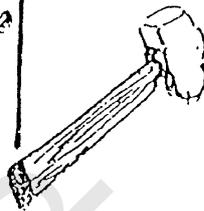
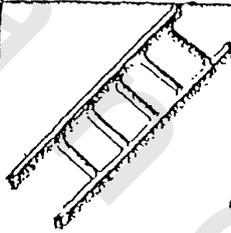
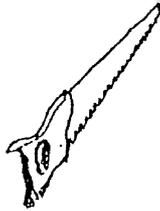
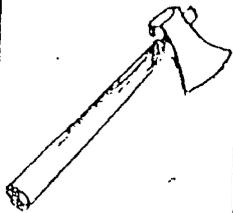
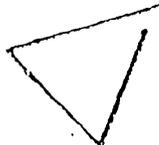
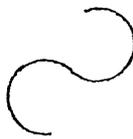
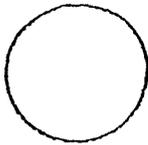
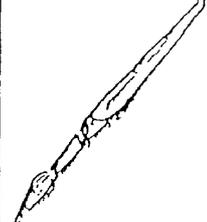
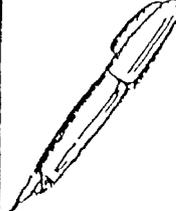
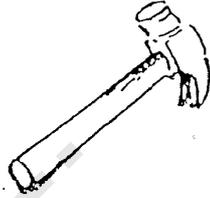
၃

၄

၅

၆

၇



၁
၂
၃
၄
၅
၆
၇
၈

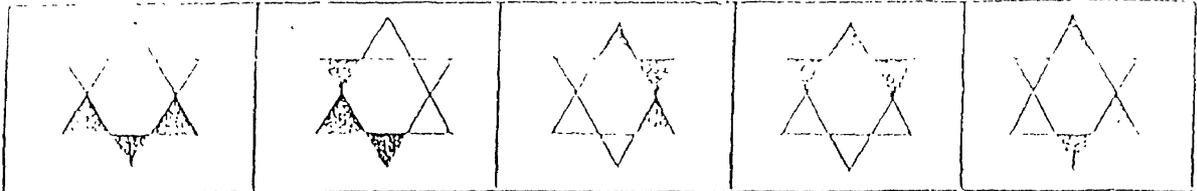
4

5

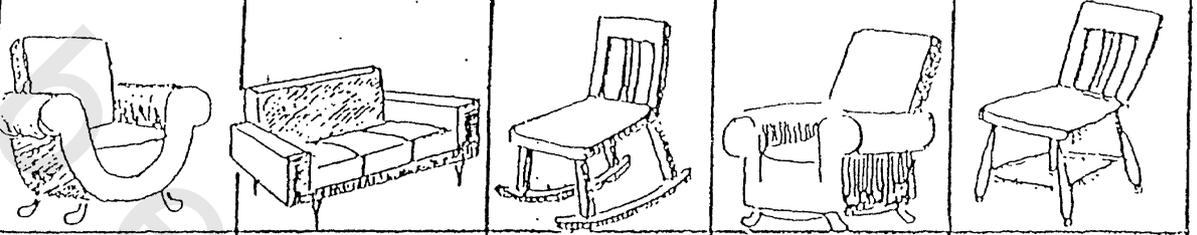
6

7

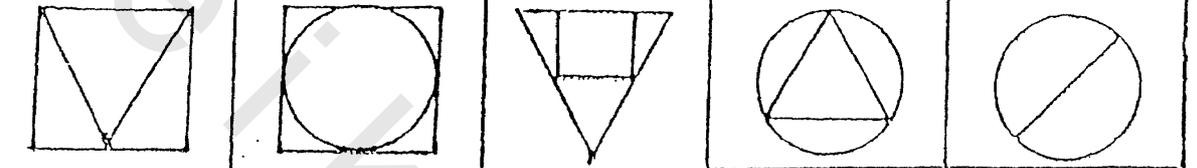
8



1



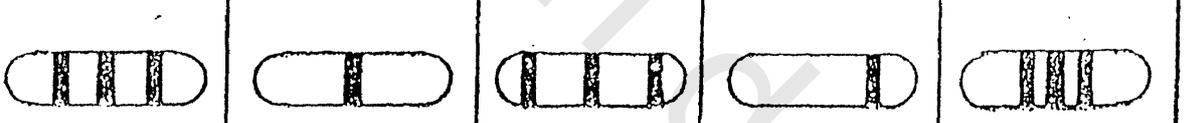
2



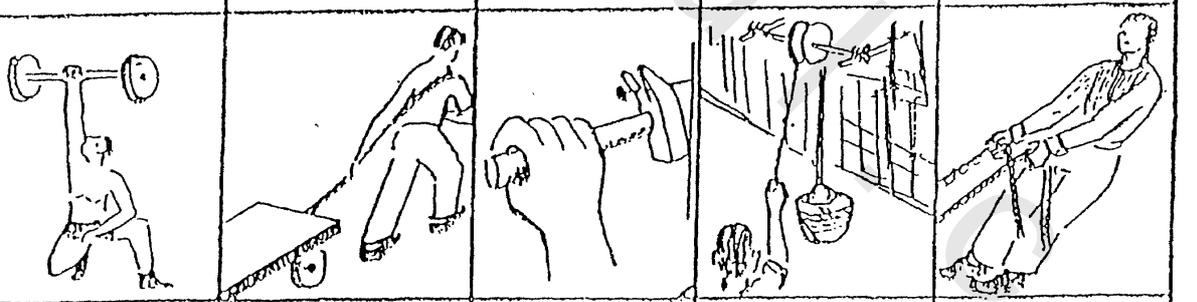
3



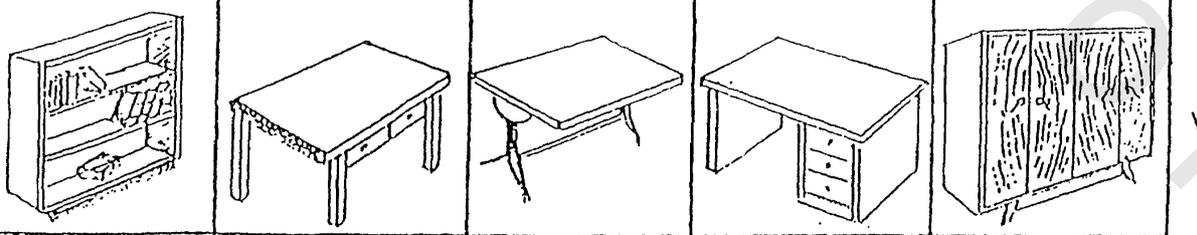
4



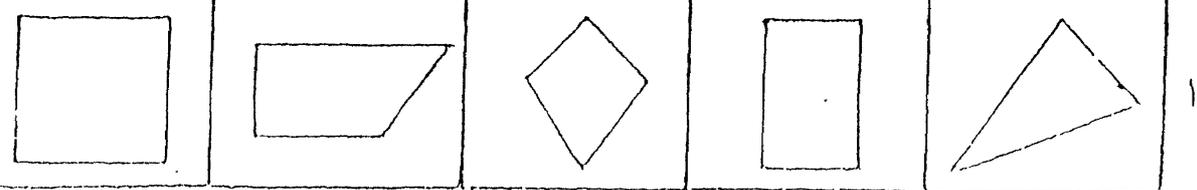
5



6



7



8

3

3

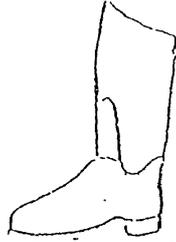
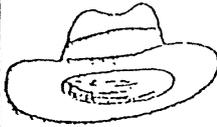
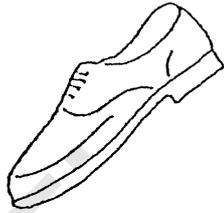
5

1

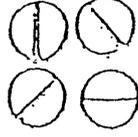
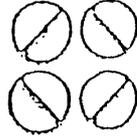
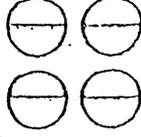
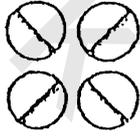
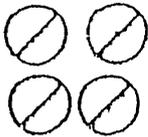
1



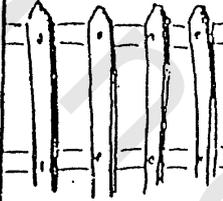
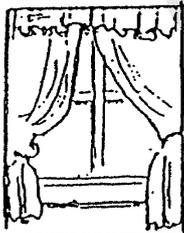
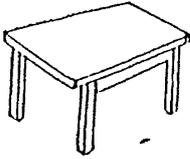
17



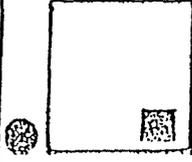
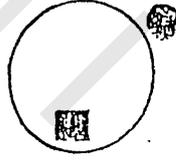
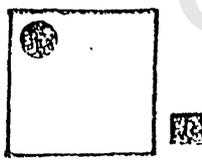
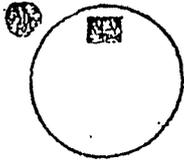
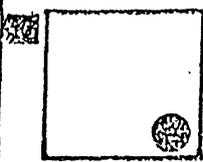
18



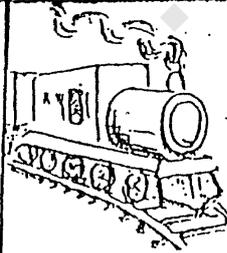
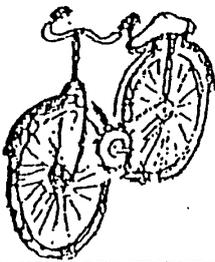
19



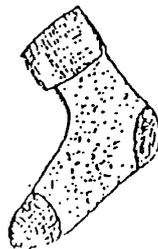
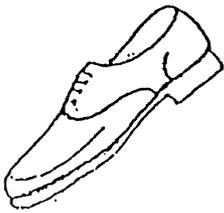
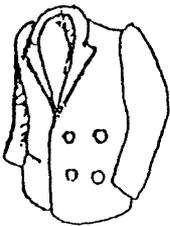
20



21



22



23

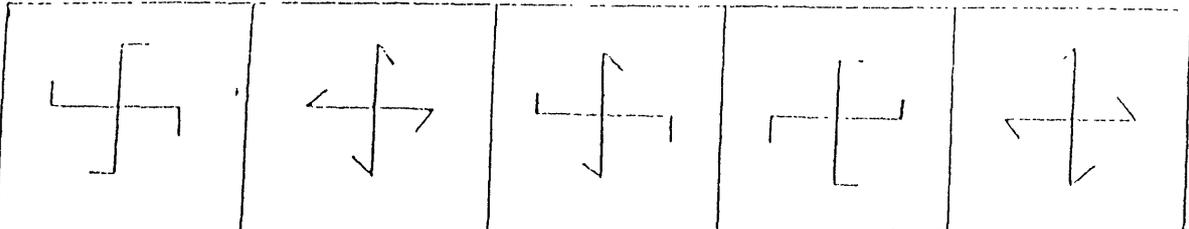
5

5

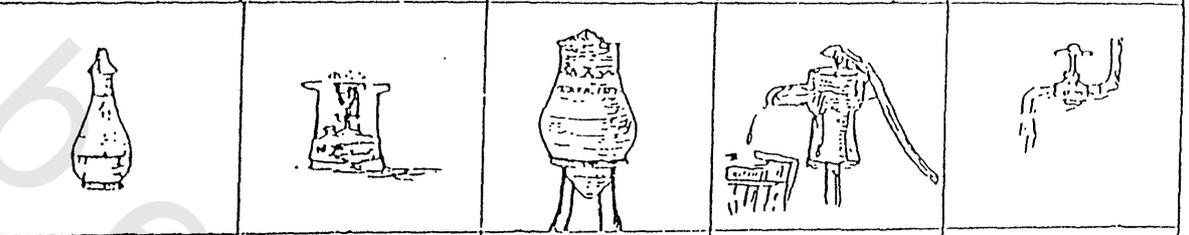
5

5

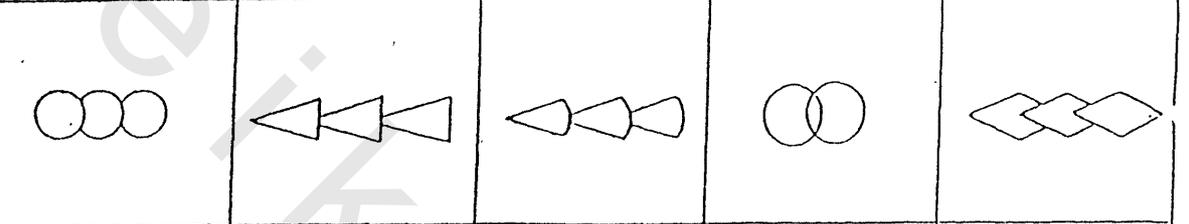
5



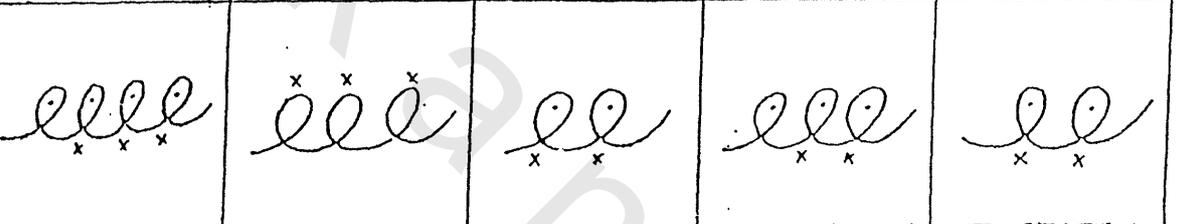
26



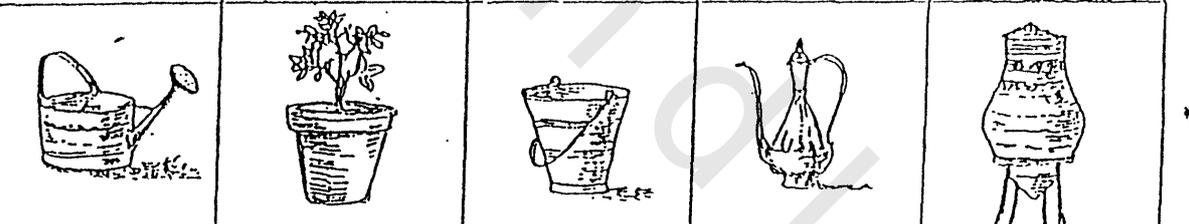
28



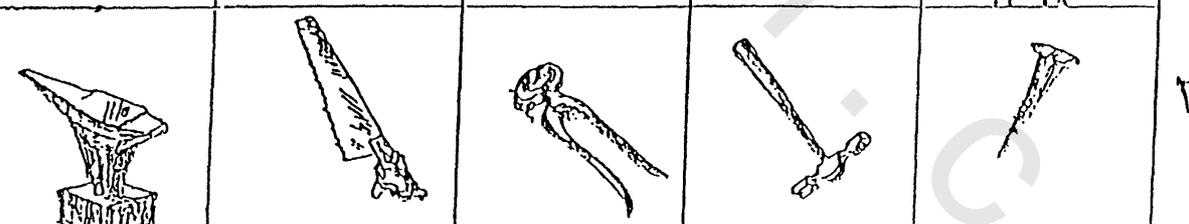
29



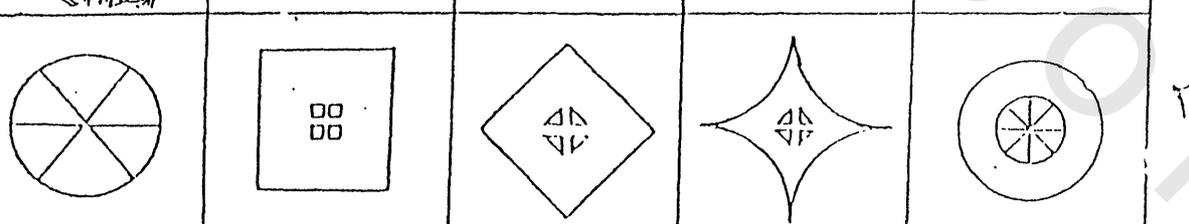
27



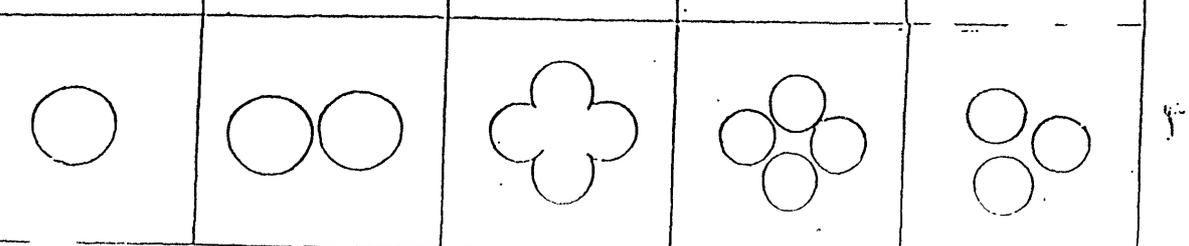
27



28

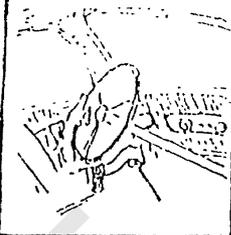
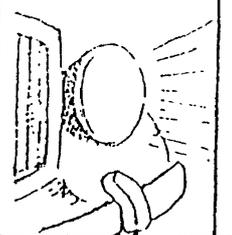
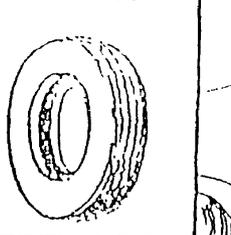
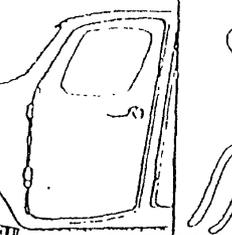
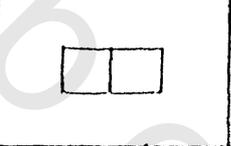
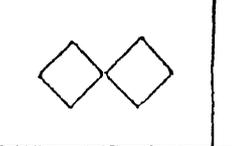
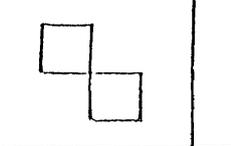
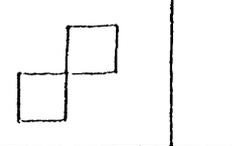
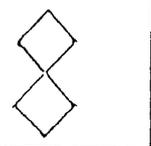
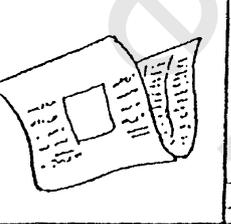
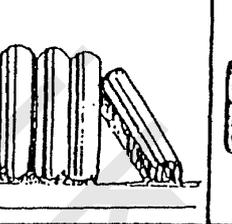
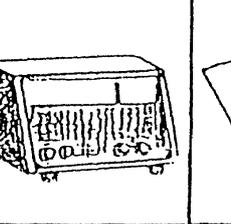
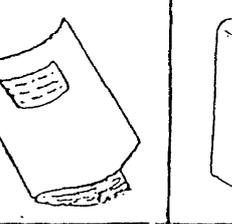
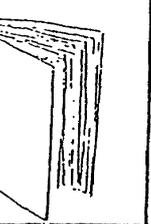
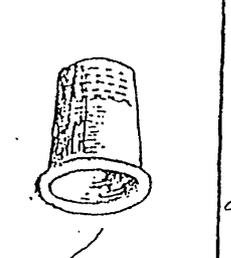
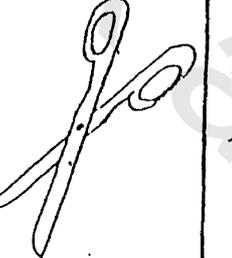
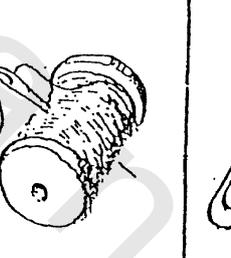
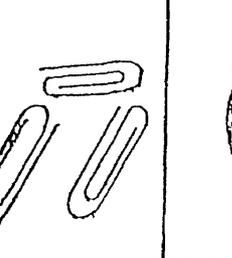
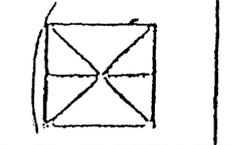
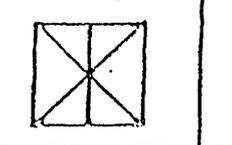
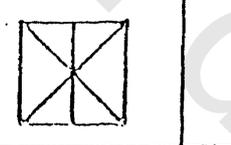
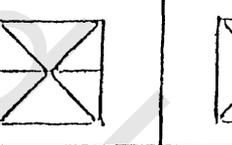
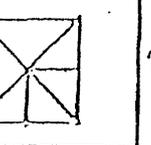
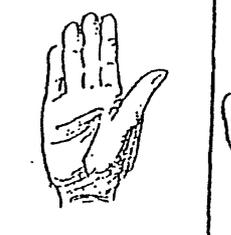
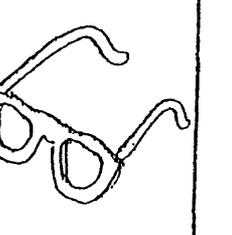
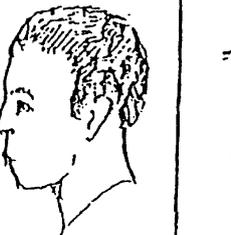
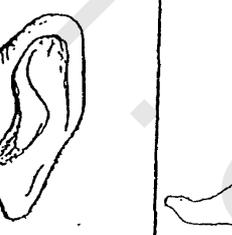
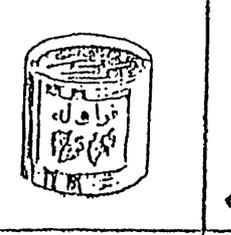
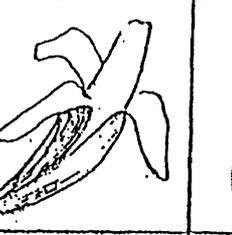
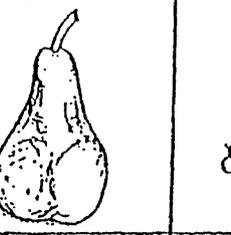
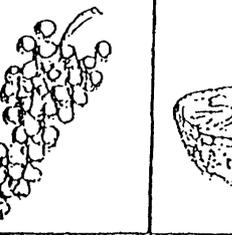
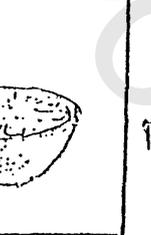
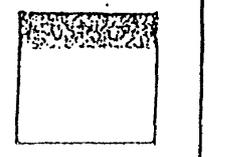
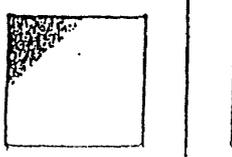
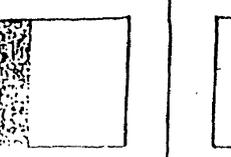
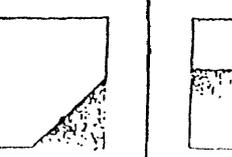
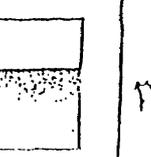


29



30

ب س ر و ي

٢١
٢٢
٢٣
٢٤
٢٥
٢٦
٢٧
٢٨

2

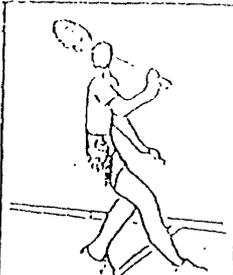
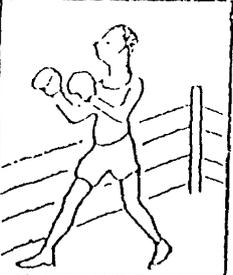
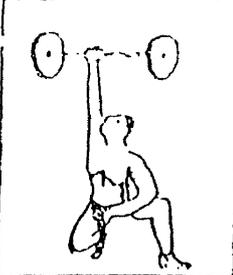
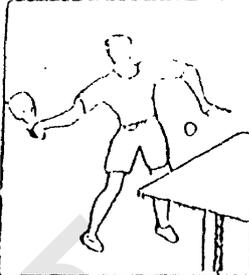
1

3

5

0

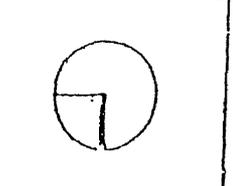
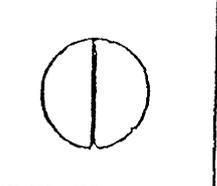
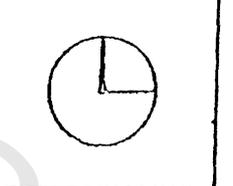
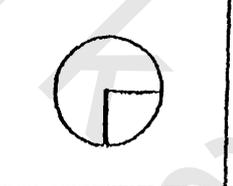
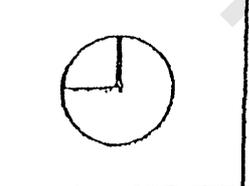
1



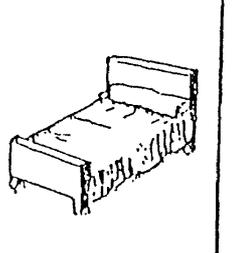
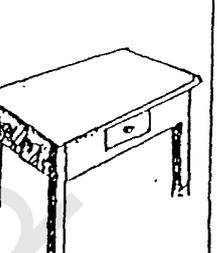
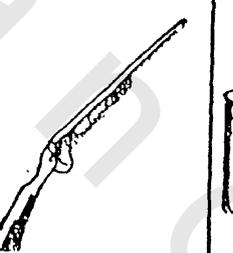
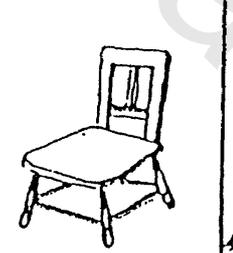
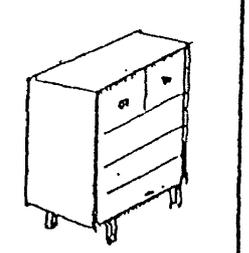
19



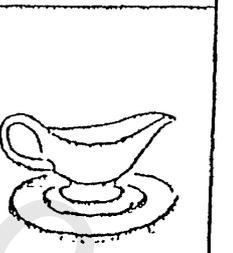
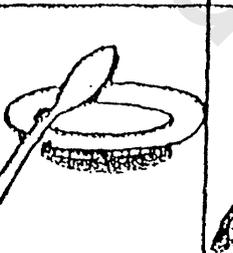
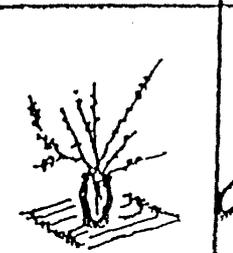
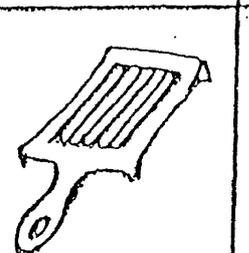
20



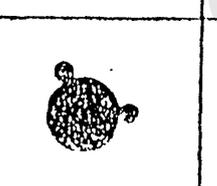
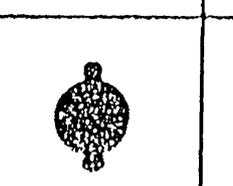
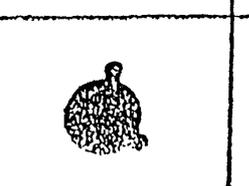
21



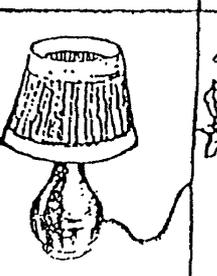
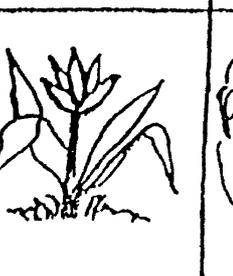
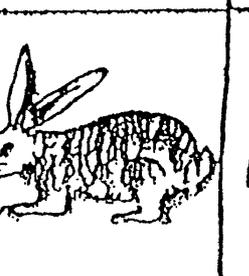
22



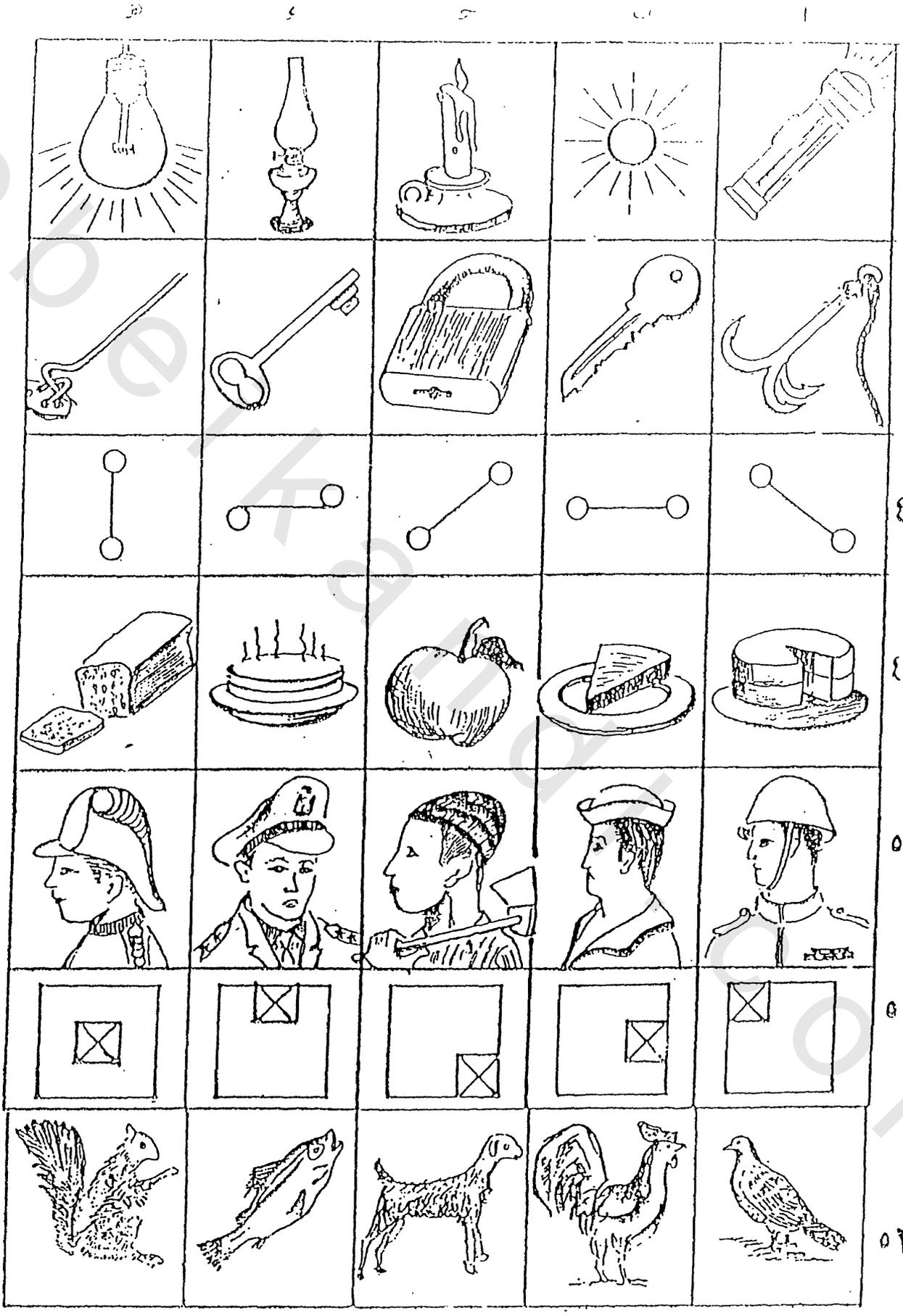
23



24



25



ε7

εγ

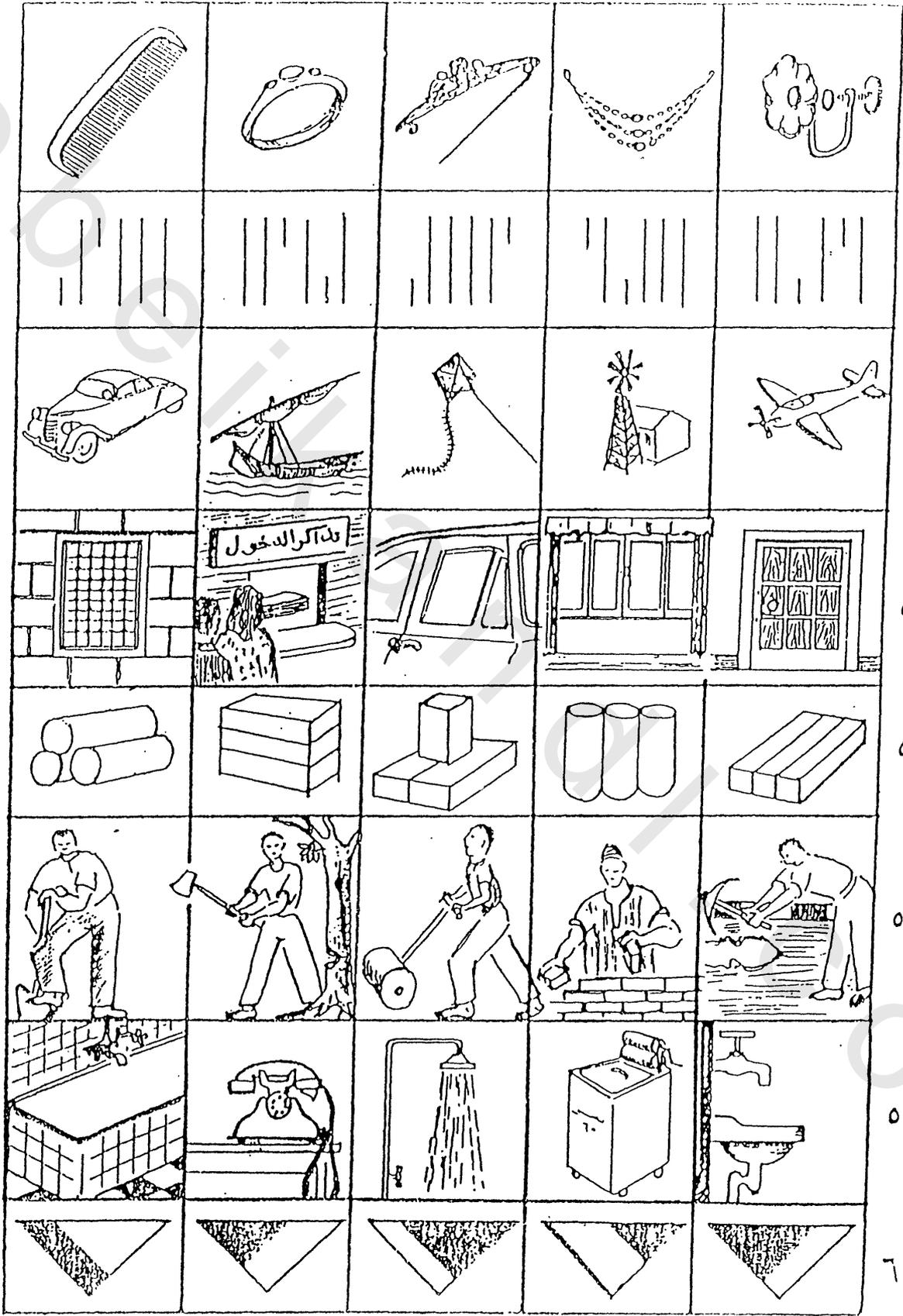
εα

εα

ο.

ο1

οτ



٥٣
٥٤
٥٥
٥٦
٥٧
٥٨
٥٩
٦٠

مفتاح التصحيح

السؤال الصحيح		السؤال الصحيح		السؤال الصحيح		السؤال الصحيح	
ب	٤٦	ا	٣١	د	١٦	د	١
ا	٤٧	هـ	٣٢	د	١٧	د	٢
د	٤٨	د	٣٣	ا	١٨	هـ	٣
د	٤٩	ج	٣٤	هـ	١٩	ا	٤
د	٥٠	ا	٣٥	ا	٢٠	ب	٥
هـ	٥١	د	٣٦	هـ	٢١	ا	٦
د	٥٢	هـ	٣٧	ج	٢٢	د	٧
هـ	٥٣	ا	٣٨	ج	٢٣	ا	٨
د	٥٤	ج	٣٩	د	٢٤	د	٩
هـ	٥٥	هـ	٤٠	ج	٢٥	ا	١٠
ا	٥٦	ج	٤١	د	٢٦	ج	١١
د	٥٧	د	٤٢	د	٢٧	ج	١٢
ج	٥٨	د	٤٣	هـ	٢٨	هـ	١٣
د	٥٩	د	٤٤	هـ	٢٩	ا	١٤
هـ	٦٠	ج	٤٥	د	٣٠	ا	١٥

أخبار الذكاء للمصري
اعداد
الذكور المميزين صالح

مبيان لمعايير

الاسم:
السن:

السن	العمر الزمني										الاسم	
	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨		
١٤٠												
١٣٥	٥٤	٥٢	٤٨	٤٦	٤٥	٤٤	٤١	٤٠	٣٦	٣٣	٩٩	
١٣٠	٥١	٥١	٤٦	٤٥	٤٤	٤١	٤٠	٣٦	٣٥	٣٢	٩٨	
	٥٠	٤٧	٤٥	٤٣	٤٢	٣٩	٣٨	٣٧	٣٤	٣٢	٩٧	
	٤٦	٤٥	٤٣	٤٢	٤١	٣٨	٣٨	٣٧	٣٣	٣٢	٩٥	
	٤٨	٤٤	٤٢	٤١	٤٠	٣٨	٣٦	٣٦	٣٢	٣١	٩٤	
١٢٥	٤٧	٤٣	٤١	٤٠	٣٦	٣٧	٣٦	٣٥	٣١	٢٩	٩٣	
	٤٦	٤١	٤٠	٣٦	٣٧	٣٧	٣٦	٣٥	٣١	٢٩	٩٢	
١٢٠	٤٤	٤٢	٣٩	٣٨	٣٦	٣٦	٣٥	٣٤	٣٠	٢٩	٩١	
	٤٤	٣٩	٣٨	٣٧	٣٥	٣٥	٣٤	٣٣	٢٩	٢٨	٩٠	
	٤٣	٣٨	٣٣	٣٧	٣٥	٣٤	٣٣	٣٣	٢٩	٢٨	٨٥	
	٤٢	٣٨	٣٣	٣٦	٣٤	٣٣	٣٢	٣٢	٢٩	٢٨	٨٠	
١١٥	٤١	٣٧	٣٦	٣٥	٣٣	٣٢	٣١	٣١	٢٧	٢٦	٨٠	
	٤٠	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٦	٢٥	٧٥	
١١٠	٣٨	٣٥	٣٤	٣٣	٣١	٣٠	٢٩	٢٨	٢٤	٢٣	٧٠	
	٣٧	٣٤	٣٣	٣٢	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٣	٢٢	٦٥	
	٣٦	٣٣	٣٢	٣١	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٢	٢١	٦٠	
١٠٥	٣٥	٣٢	٣١	٣٠	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢١	٢٠	٥٥	
	٣٤	٣١	٣٠	٢٩	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٠	١٩	٥٠	
١٠٠	٣٣	٣٠	٢٩	٢٨	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	١٩	١٨	٤٥	
	٣١	٢٩	٢٨	٢٧	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	١٧	١٦	٤٠	
٩٥	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	١٦	١٥	٣٥	
	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٨	١٤	٣٠	
٩٠	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٧	١٣	٢٥	
	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٦	١٢	٢٠	
٨٥	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٢٠	١٩	١٧	١٦	١٥	١١	١٥	
	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	١٩	١٨	١٦	١٥	١٢	١٠	١٥	
٨٠	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٨	١٦	١٥	١٤	١٢	١١	١٥	
	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٧	١٦	١٥	١٤	١١	١٠	١٥	
٧٥	٢٢	٢١	١٩	١٨	١٦	١٥	١٤	١٣	١٠	٩	١٥	
	٢١	٢٠	١٨	١٧	١٥	١٤	١٣	١٢	٩	٨	١٥	
٧٠	٢٠	١٩	١٧	١٦	١٤	١٣	١٢	١١	٨	٧	١٥	
	١٩	١٨	١٦	١٥	١٣	١٢	١١	١٠	٧	٦	١٥	
٦٠	١٨	١٦	١٥	١٢	١١	٩	٧	٥	٥	٤	١٥	

المرفق (٣)

مقياس التفاعل السلوكي

إعداد/ أبو النجا عز الدين

www.abunajja.com

مقياس التفاعل السلوكي للتلاميذ
إعداد: أ.د/ أبو النجا أحمد عز الدين

م	العبارة	قليلاً	أحياناً	كثيراً
١	أؤدي الواجب الحركي بسرعة فور أمر مدرسي.			
٢	السبب في ضعف لياقتي البدنية في الفصل يرجع إلى مدرس التربية الرياضية.			
٣	أستعين بالصور الرياضية والصحف وبعض المجلات التي لها صلة بدروسي.			
٤	أحب قراءة وسماع قصص الأبطال الرياضية.			
٥	أتعامل مع مدرسي كما لو كنت مساوياً له.			
٦	أرغب في النقاش في كثير من الموضوعات.			
٧	أنفذ أية تعليمات تلقى علي دون إبداء أية معارضة.			
٨	أتحدث مع مدرسي داخل الفصل وخارجه.			
٩	أسخر من التمرينات البدنية السهلة جداً التي تدرس في الملعب.			
١٠	أستطيع أن أسترجع كل المهارات الحركية التي شاهدتها من المدرس في الملعب.			
١١	يغضبني مراقبة المدرس لي في كل تصرفاتي في الملعب.			
١٢	أسبئ إلى زملائي في الفصل وأعتدي عليهم.			
١٣	أتصدى لزملائي وأعاندهم في كل شيء في اللعب.			
١٤	أشعر بأنه ينقصني بعض الأشياء عن زملائي في الملعب.			
١٥	أحب أن أعرف نتائج المسابقات الرياضية فوراً.			
١٦	لا أحب العبث بالأدوات الرياضية الموجودة بالمدرسة.			
١٧	لا أهتم إذا غضب مني زميلي في الملعب.			
١٨	أفكر في بعض الأشياء أثناء شرح المدرس والأداء العملي بالحصّة.			
١٩	أحب مساعدة مدرسي في الفصل (تقديم بعض الخدمات له).			
٢٠	أنظر إلى الأشياء خارج الملعب في أثناء شرح المدرس.			
٢١	أستعين بتجاربي في أدائي للمهارات في الملعب مع المدرس.			
٢٢	أرتعش عند ترقب نتيجة المسابقات الرياضية.			

م	العبارة	قليلاً	أحياناً	كثيراً
٢٣	أحب معرفة ما هو الأداء السليم للتمارين الرياضية.			
٢٤	أنصرف فوراً من المدرسة بعد انتهاء اليوم الدراسي ولا أقوم بمصاحبة زملائي للعب معهم.			
٢٥	أرى أن مدرس التربية الرياضية يهتم بتلاميذ غيري ولا يهتم بي.			
٢٦	أرى أن المواد الدراسية كثيرة في هذا العام مما يجعل ممارسة التربية الرياضية صعبة علي.			
٢٧	لا يساعدني مدرس التربية الرياضية على كيفية اللعب بطريقة سليمة.			
٢٨	أهتم بكل ما يدور في الملعب وأفكر في موضوعات خارجة.			
٢٩	أثق وأصدق مدرسي في كل ما يقول.			
٣٠	ألعب مع زملائي وأندمج معهم بسرعة.			
٣١	لا أستطيع أن أنام قبل إنجاز الواجب الحركي.			
٣٢	أحب أن يشرف علي مدرسي (أو أي شخص) في أداء المهارات الحركية.			
٣٣	أغضب إذا لامني مدرسي على أخطائي في المهارات الحركية.			
٣٤	أرى أن السبب في عدم أداء أي تمرين صعوبة التمرين نفسه.			
٣٥	أستطيع أن أستخدم ما أتعلمه في قضاء حاجاتي وحل مشاكلي الخارجية.			
٣٦	أهتم بنظافة الملابس الرياضية وأناقتها.			
٣٧	أستطيع أن أقوم بأداء أي مهارة حركية بسهولة.			
٣٨	أرى أن مدرس التربية الرياضية يطلب مني أداء واجب حركي أقل من اللازم.			
٣٩	أحزن إذا غضب مني مدرسي.			
٤٠	أخاف من ظهور نتيجة مسابقات النشاط الرياضي وأعمل لهذا اليوم ألف حساب.			
٤١	أفكر في الفوز دائماً مما يجعلني ألعب وأنا قلق.			
٤٢	أسمع آراء زملائي في كل شيء وأتبع هذه الآراء.			
٤٣	ليس من السهل أن أنتبه إلي مدرسي إلا إذا ناداني باسمي.			

م	العبارة	قليلاً	أحياناً	كثيراً
٤٤	أحياناً أجلس لأعيد تصحيح أخطائي في المهارات الحركية السابقة.			
٤٥	أرغب أن أكون بجوار مدرسي في كل مكان بالملعب.			
٤٦	من السهل أن أتخذ قرار في أي موضوع.			
٤٧	أرى أنني دائم الوقوع في أخطاء بسيطة.			
٤٨	أهتم بوقوف طابور الصباح المدرسي.			
٤٩	أحب اللعب مع زميلي في الفصل أو صديق لي.			
٥٠	أرى أن أداء المدرس في الملعب يكفي ولا داعي للتدريب.			
٥١	أقوم بالتدريب بنفسني على المهارات الحركية قبل أدائها من المدرس.			
٥٢	أفكر في استذكار دروسي أثناء حصة التربية الرياضية.			
٥٣	في بعض الأحيان أحاول التدريب على المهارات الحركية المختلفة وأريد تكرار المحاولة.			
٥٤	أحياناً أفكر في زيارة مدرسي في منزله.			
٥٥	أحب الجلوس في الفصل بين الحصة والحصة (الخمس دقائق).			
٥٦	إذا كسر أو أصيب زميل لي أحب أن أزوره مع زملائي وليس بمفردي.			
٥٧	أستطيع أن أقوم بالأداء العملي لبعض المهارات الحركية أمام زملائي في أي درس يكون قد شرحه المدرس.			
٥٨	أفكر في موضوعات كثيرة أثناء شرح المدرس للمهارة الحركية.			
٥٩	في بعض الأحيان أفكر في سر خطط اللعب في الألعاب المختلفة.			
٦٠	أحب أن أشارك مدرسي ومساعدته في كافة أعماله والقرب منه.			

مفتاح التصحيح

نوع الاستجابة			رقم المفردة
كثيراً	أحياناً	قليلاً	
١	٢	٣	١
١	٢	٣	٢
٣	٢	١	٣
٣	٢	١	٤
١	٢	٣	٥
٣	٢	١	٦
١	٢	٣	٧
٣	٢	١	٨
١	٢	٣	٩
٣	٢	١	١٠
٣	٢	١	١١
١	٢	٣	١٢
١	٢	٣	١٣
١	٢	٣	١٤
٣	٢	١	١٥
٣	٢	١	١٦
٣	٢	١	١٧
١	٢	٣	١٨
٣	٢	١	١٩
١	٢	٣	٢٠
٣	٢	١	٢١
٣	٢	١	٢٢
٣	٢	١	٢٣
١	٢	٣	٢٤
١	٢	٣	٢٥
١	٢	٣	٢٦
١	٢	٣	٢٧
٣	٢	١	٢٨
٣	٢	١	٢٩
٣	٢	١	٣٠

نوع الاستجابة			رقم المفردة
كثيراً	أحياناً	قليلاً	
٣	٢	١	٣١
١	٢	٣	٣٢
٣	٢	١	٣٣
١	٢	٣	٣٤
٣	٢	١	٣٥
٣	٢	١	٣٦
٣	٢	١	٣٧
١	٢	٣	٣٨
٣	٢	١	٣٩
٣	٢	١	٤٠
٣	٢	١	٤١
١	٢	٣	٤٢
١	٢	٣	٤٣
٣	٢	١	٤٤
٣	٢	١	٤٥
٣	٢	١	٤٦
١	٢	٣	٤٧
٣	٢	١	٤٨
١	٢	٣	٤٩
٣	٢	١	٥٠
٣	٢	١	٥١
١	٢	٣	٥٢
٣	٢	١	٥٣
٣	٢	١	٥٤
٣	٢	١	٥٥
١	٢	٣	٥٦
٣	٢	١	٥٧
١	٢	٣	٥٨
٣	٢	١	٥٩
٣	٢	١	٦٠

المرفق (٤)

دروس لتربية الرياضية بأسلوب الواجبات الحركية

obeyikahadi.com

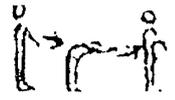
التاريخ : الموضوع العام : الإعداد البدني .
 الأسبوع : الأول الموضوع الخاص : تنمية عناصر اللياقة البدنية (سرعة ، قوة ، رشاقة ، مرونة)
 رقم البطاقة : (١) بدني

الزمن : ٢٠ دقيقة . الهدف السلوكي : أن يكتسب الطالب عناصر اللياقة البدنية .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :
 أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم ب- المسافة ، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة (√) على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث
<p>أ- وقوف . مسك كرة طبية ٣ كجم) ثني الجذع أماما مع رفع الزراعين عاليا . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 	<p>أ- (وقوف ، مسك كرة طبية ١ كجم) ثني الجذع أماما مع رفع الزراعين عاليا : أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 	<p>أ- (وقوف فتحا . الزراعين حلقة فوق الرأس) تبادل ثني الجذع جانبا . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (٥) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 
<p>أ- (وقوف فتحا . الزراعان حلقة فوق الرأس . مسك كرة طبية ٣ كجم) تبادل ثني الجذع جانبا . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات</p> 	<p>أ- (وقوف فتحا . الزراعان حلقة فوق الرأس . مسك كرة طبية) تبادل ثني الجذع جانبا . أ- كرر الأداء (٥) مرات ب- استرح في مكانك (٥) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات</p> 	<p>أ- (وقوف فتحا . الزراعين حلقة فوق الرأس) تبادل ثني الجذع جانبا . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (٥) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 
<p>أ- (وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين أماما أسفل) ارمي الكرة عاليا ثم أوثب لالتقاطها قبل سقوطها على الأرض . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 	<p>أ- (وقوف فتحا . مسك الكرة باليدين أماما أسفل) ثني الركبة ثم مدهما وعمل نصف دورة بالجسم (١٨٠) لالتقاط الكرة : أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 	<p>أ- (وقوف فتحا . الزراعين حلقة فوق الرأس) تبادل ثني الجذع جانبا . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (٥) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 
<p>أ- كرر ما سبق في المستوى الثاني ولكن بدون ثني الركبتين كما هو موضح بالشكل . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٦) مرات</p> 	<p>أ- (وقوف فتحا . ثبات الوسط) ثني الركبتين قليلا مع لمس العقبين باليدين . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 	<p>أ- كرر ما سبق في المستوى الثاني مع ثني الركبتين قليلا . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 

التاريخ : الموضوع العام : كرة السلة .

الأسبوع : الأول الموضوع الخاص : مسك الكرة

رقم البطاقة : (١) مهاري

الزمن : ٢٥ دقيقة .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

أ- عدد مرات الأداء، وضع الجسم

ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة $\sqrt{}$ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .

- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .

- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

م	وصف طريقة أداء الأعمال الفاعلة بالمهارة	عدد مرات الأداء	ملاحظات إرشادية
١	مسك الكرة مبدأ أساسي ويعتبر أساسيا في التصويب والتمرير والمحاورة وفي امتلاك الكرة توزع أصابع اليدين على أكبر مسافة ممكنة على جانبي الكرة وعند منتصفها ، الإبهام خلف الكرة يرسمان شكل (٨) ومتوازيان ، اليدين وتساعدان في حالة استرخاء دون تؤثر والكرة قريبة من الصدر لحمايتها من المنافس والمرفقين للخارج والجذع مانلا قليلا للأمام والنظر للأمام يوجد أثناء خفف في الركبتين والقطنان باتساع الصدر على خط واحد أو توجد قدم أمامية وأخرى خلفية (كما في شكل (١) . كرر العمل محاولا تصحيح الأخطاء .	١٠ مرات	- أصبع اليدين هي التي تلامس الكرة - وباطن اليدين لا يلمسان الكرة وذلك - بوضع الاصبعان للأمام . - نظرك للأمام وليس للكرة . - وضع الاستعداد لابد أن يكون صحيح
٢	تخرج الكرة إلى الحائط أمامك لترتد إليك لكي تمسكها حسب المسافة المحددة بالمستوى شكل(٢).	٢٠ مرة	
٣	نخرج الكرة وارمي بها ثم اجري لاستلامها عقب ارتدادها من الأرض ، يكرر .	١٠ مرات	
٤	نقل الكرة من يد لأخرى حول جذعك من الوقوف ، شكل (٣) مبتدءا بالناحية اليمنى حسب المحدد لك في المستوى .	١٨ مرة	
٥	نفس التمرين السابق من الوقوف مع التغيير إلى الناحية اليسرى بالجرى حول الملعب .	مرة واحدة	
٦	من الوقوف فتحا ، ثني الجذع أماما أقل حركة الكرة حول قدميك على شكل (٤) . شكل (٤) ، حسب المحدد في المستوى يكرر .	٢٠ مرة	



(٤)



(٣)



(٢)



(١)

عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثالث	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثاني	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الأول
٧ مرات	كرر العمل السابق في (١)	١٢ مرة	كرر العمل السابق في (١)	١٤ مرة	كرر العمل السابق في (١)
٥ مرات	كرر العمل السابق في (٢)	٢٧ مرة	كرر العمل السابق في (٢)	١٩ مرة	كرر العمل السابق في (٢)
٥ مرات	كرر العمل السابق في (٣) من مسافة ١م.	٢٢ مرة	كرر العمل السابق في (٣) من مسافة ٤م	٢٤ مرة	كرر العمل السابق في (٣) من مسافة ٥م
٧ مرات	كرر العمل السابق في (٤) مسافة ٣م.	٢٠ مرة	كرر العمل السابق في (٤) مسافة ٧م.	١٤ مرة	كرر العمل السابق في (٤) مسافة ٩م
٥ مرات	كرر العمل السابق في (٥) من الوقوف.	٢٣ مرة	كرر العمل السابق في (٥) لمسافة ٧م.	٢٣ مرة	كرر العمل السابق في (٥) لمسافة ٩م
٥ مرات	كرر العمل السابق في (٦) كما هو .		كرر العمل السابق في (٦) مفتاح القدمين ٥٠ سم.	٢٤ مرة	كرر العمل السابق في (٦) مفتاح القدمين ٦٠ سم.

التاريخ :

الموضوع العام : الإعداد البدني.

الأسبوع : الأول

الموضوع الخاص : تنمية عناصر اللياقة البدنية (سرعة، قوة مميزة بالسرعة ، جلد دوري تنفسي ، رشاقة)

رقم البطاقة : (٢) بدني

الزمن : ٢٠ دقيقة . الهدف السلوكي : أن يكتسب الطالب عناصر اللياقة البدنية .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

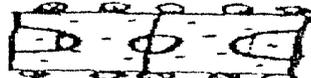
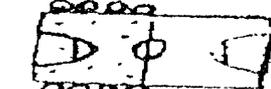
أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم . ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- وضع علامة √ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .

- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .

- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث
(وقوف) الوثب للأمام بالقدمين معا مع مسك كرة طبية ٣ كجم . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح في الدوران (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات	(وقوف) الوثب للأمام بالقدمين معا وثبات قصيرة وسريعة متتالية فوق كرات طبية . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات	(وقوف) الوثب للأمام بالقدمين معا وثبات قصيرة سريعة متتالية . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات
		
(وقوف) مسك كرة طبية ٣ كجم) وثب لأعلى. أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات	(وقوف) مسك كرة طبية ٣ كجم) وثب لأعلى. أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات	(وقوف) وثب لأعلى . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات
		
كرر ما سبق في المستوى الثاني مع زيادة عدد الكرات ولمس الكرات . أ- كرر الأداء (٣) مرات ب- استرح في وضع الوقوف (١٠) عدات جكرر الأداء (٣) مرات	وقوف على الحد الجانبي للملعب كرة سلة تبعثر الكرات في اتجاه الملعب عند سماع الإشارة أجرى واللمس جميع الكرات بالملعب بدون ترتيب . أ- كرر الأداء (٢) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٢) مرات	كرر العمل في المستوى الثالث ولمس الكرات في نصف الملعب فقط . أ- كرر الأداء مرتان ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء مرتان
		
أ- كرر ما سبق في المستوى الثاني مع إضافة دفع الكرة برسغ اليد أسفل ورفعها مع تدوير الرسغ عاليا . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في وضع الوقوف (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات	(وقوف) فتحا . مسك الكرة) دوران الكرة حول الجسم . ثني الجذع وعمل دوائر حول الرجلين أ- كرر الأداء السابق (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات	(وقوف) مسك الكرة) ثني الجذع وعمل دوائر بالرجلين . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في الوقوف (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات
		

التاريخ : الموضوع العام : كرة السلة .
الأسبوع : الأول الموضوع الخاص : استلام الكرة

رقم البطاقة : (٢) مهاري
الزمن : ٢٥ دقيقة .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :
أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم
ب- المسافة ، الأداة .

ملاحظات :-

- وضع علامة √ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

م	وصف طريقة أداء الأعمال الفاصلة بالمهارة	عدد مرات الأداء	ملاحظات إرشادية
١	استلام الكرة مع مد الزراعين في اتجاه الكرة ومسك الكرة وثنى المرفقين وسرعة ضمها على الصدر الجزع يميل للأمام قليلا لحماية الكرة وانتشاء خفيف في الركبة والكفين مواجهها للكرة والأصابع مفتوحة بحيث تصبح يدك ووزراعك على شكل قمع ، استلم في مستوى الصدر .	١٤ مرة	- عند تنفيذ كل فقرة كما جاءت طريقة الأداء ووصفها بالمستوى التي تبدأ منه . - إذا كانت الكرة سريعة بمجرد لمسها نرجع للخلف أما إذا كانت بطيئة فمد يدك إلى أقصى حد لتستلم الكرة .
٢	امسك الكرة ومررها إلى الحائط واستلمها في مستوى صدرك .	١٥ مرة	
٣	لاستلام الكرات العالية أو ثب لأعلى لاستقبال الكرة ومد ذراعك في اتجاهها .	١٥ مرة	
٤	سحب الكرة لأسفل في اتجاه صدرك ومل بجذعك للأمام واهبط على المشطين ثم القدمين .	١٥ مرة	
٥	أقذف الكرة لأعلى ثم تقدم خطوة واوثب لأعلى لاستلامها في أعلى نقطة لها . لاستلام الكرات المنخفضة والمتحركة وجه الكرة وتقدم نحوها مع ثني الركبتين بعمق مع تقدم إحدى القدمين للأمام ، الزراعان على كامل امتدادهما لأسفل والأصابع ممتشرة .	١٤ مرة	
٦	مرر الكرة على الحائط ثم استلمها منخفضة .	١٤ مرة	



عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثالث	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثاني	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الأول
١٠ مرات	كرر العمل السابق في (١)	١٤ مرة	كرر العمل السابق في (١) .	١٤ مرة	كرر العمل السابق في (١)
١٠ مرات	كرر العمل السابق في (٢)	١٧ مرة	كرر العمل السابق في (٢) ومرر من ٢م .	١٨ مرة	كرر العمل السابق في (٢) ومرر من ٢م
٨ مرات	كرر العمل السابق في (٣) من مسافة ١م	١٢ مرة	كرر العمل السابق في (٣) .	١٢ مرة	كرر العمل السابق في (٣)
١٠ مرات	كرر العمل السابق في (٤) مسافة ٣م	١٨ مرة	كرر العمل السابق في (٤) .	٢٠ مرة	كرر العمل السابق في (٤)
٨ مرات	كرر العمل السابق في (٥) من الوقوف .	١٣ مرة	كرر العمل السابق في (٥)	١٣ مرة	كرر العمل السابق في (٥)
١٠ مرات	كرر العمل السابق في (٦) كما هو	٢٠ مرة	كرر العمل السابق في (٦) من ٢م مرر على الحائط	٢٥ مرة	كرر العمل السابق في (٦) من ١م مرر على الحائط

التاريخ :

الموضوع العام : الإعداد البدني.

الأسبوع : الثاني

الموضوع الخاص : تنمية عناصر اللياقة البدنية (سرعة، رشاقة، قوة مميزة بالسرعة ، جلد دوري تنفسي ، قوة)

رقم البطاقة : (٣) بدني

الزمن : ٢٠ دقيقة .

الهدف السلوكي : أن يكتسب الطالب عناصر اللياقة البدنية .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

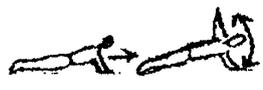
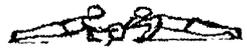
أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم . ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة $\sqrt{}$ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .

- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .

- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول
(وقوف. الرجل اماما مواجه للزميل الذي يبعد ٣م) تمرير كرة سلة للزميل . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات 	(وقوف. الرجل اماما مواجه الزميل في وضع الجثو) تمرير كرة طيبة ٣كجم بسرعة بين زميلين المسافة بينهما ٤م. أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات 	كرر العمل في المستوى الثاني مع زيادة المسافة إلى ٥ م . أ- كرر الأداء (٢٠) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء السابق (١٥) مرة 
(وقوف. الرجل اماما لمواجهة الزميل) على بعد ٣م تمرير الكرة من أعلى الجسم. أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات 	(وقوف. الرجل اماما لمواجهة الزميل) على بعد ٣م تمرير الكرة باليدين من أمام الجسم بعد عمل دورة بالجسم ٣٦٠. أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات 	كرر العمل في المستوى الثاني بعمل دورة للكرة حول الجسم. أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات 
من وضع الانبطاح المائل تباعد الذراعين اماما جانبا وخلفا جانبا . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات 	(انبطاح مائل)تبادل رفع الذراعين . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح في وضع الرقود (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات 	كرر ما سبق في المستوى الثاني ولكن مع التصفيق باليدين والقدمين . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات 
كرر العمل في المستوى الثاني من الوقوف. أ- كرر الأداء (٥) مرات ب-استرح في وضع الوقوف (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات 	زميلين في وضع الجثو مواجه بينهما كرة سلة يحاول كل لاعب جذب الكرة والزميل ممسك بها إلى داخل الخط . أ- كرر الأداء (٥) مرات ب-استرح في وضع الرقود (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات 	أ- كرر ما سبق في المستوى الثاني من وضع الانبطاح المائل مع السند على يد واحدة . أ- كرر الأداء (٥) مرات ب-استرح في وضع الرقود (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات 

التاريخ : الموضوع العام : كرة السلة .

الأسبوع : الثاني الموضوع الخاص : التمريرة الصدرية

رقم البطاقة : (٣) مهاري

الزمن : ٢٥ دقيقة .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم

ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- وضع علامة √ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

م	وصف طريقة أداء الأعمال الخاصة بالمهارة	عدد مرات الأداء	ملاحظات إرشادية
١	مسك الكرة بالطريقة الصحيحة . أمام الصدر ونظرك في اتجاه تمريرك للكرة والمرفقين بجانب الجسم وللخارج قليلا لحمايتها والجذع مائل قليلا للأمام ويوجد ثني خفيف في الركبتين والقدمين باتساع الصدر وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى . سحب الكرة لأسفل وللأمام ولأعلى لتأخذ الكرة شكل دائرة أمام الصدر ثم تمرر الكرة بدفعها من أمام الصدر مع فرد الذراعين على كامل امتدادهما للأمام وتقدم القدم الخلفية أماما لمتابعة الكرة وإكسابها الاتجاه والقوة المناسبة .	١٥ مرة	- تؤدي هذه التمريرة من الثبات ومن الحركة . - لا تمرر الكرة براحة اليد بل بالأصابع . - الدوائر المرسومة على الحائط تستخدم في المستويات .
٢	مرر الكرة على الحائط أمامك .	٢٠ مرة	
٣	من وضع الجلوس الطويل فتح مواجه الحائط مرر تمريرة صدرية باستمرار تكرر .	١٥ مرة	
٤	مرر تمريرة صدرية على الحائط من مسافة ٢ - ٣ م يكرر كما يتم توضيحها .	٢٠ مرة	
٥	مرر التمريرة الصدرية على الحائط من مسافة ٥ م يكرر .	١٥ مرة	
٦	مرر نحو الحائط والمس الأرض بيدك وقف وامسك الكرة قبل سقوطها يكرر .	١٥ مرة	
٧	مرر تمريرة صدرية نحو الحائط والاستلام مع التحرك للجانبين يكرر .	١٠ مرات	



عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثالث	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثاني	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الأول
٨ مرة	كرر العمل السابق في (١)	١٢ مرة	كرر العمل السابق في (١)	٢٦ مرة	كرر العمل (١) من الجنول العلوي
١٥ مرة	كرر العمل السابق في (٢)	٢٠ مرة	كرر العمل السابق في (٢)	٢٥ مرة	كرر العمل (٢) كما سبق وصفه
١٥ مرة	كرر العمل السابق في (٣)	٢٠ مرة	كرر العمل السابق في (٣) من ٤م على الدوائر الواسعة	٢٥ مرة	كرر العمل (٣) من ٥م على الدوائر الضيقة
١٥ مرة	كرر العمل السابق في (٤)	٢٢ مرة	كرر العمل السابق في (٤) من ٧م على الدوائر الواسعة	٢٥ مرة	كرر العمل (٤) من ٧م على الدوائر الضيقة
١٥ مرة	كرر العمل السابق في (٥)	١٧ مرة	كرر العمل السابق في (٥) كما سبق وصفه	٢٥ مرة	كرر العمل (٥) كما سبق وصفه
١٥ مرة	كرر العمل السابق في (٦)	٢٢ مرة	كرر العمل السابق في (٦) الجري الجانبي الخفيف .	٢٥ مرة	كرر العمل (٦) من الجري العادي والجانبي
١٥ مرة	من المشي الجانبي	٢٢ مرة	كرر العمل ٧ من الجري الجانبي الخفيف	٢٥ مرة	كرر العمل (٧) من الجري العادي والجانبي

التاريخ :

الموضوع العام : الإعداد البدني.

الموضوع الثاني :

الموضوع الخاص : تنمية عناصر اللياقة البدنية (مرونة، قوة مميزة بالسرعة ، رشاقة ، تحمل)

رقم البطاقة : (٤) بدني

الزمن : ٢٠ دقيقة .

الهدف المطلوب : أن يكتسب الطالب عناصر اللياقة البدنية .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

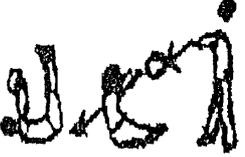
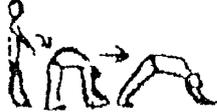
أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم . ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- وضع علامة √ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .

- لا نقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .

- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول
(وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ثني الجانبين والضغط بالتبادل . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات	(وقوف فتحاً . تشبيك الدين خلف الرأس) ثني الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات	(وقوف فتحاً . ثبات الوسط) مع رفع الذراعين عالياً بالتبادل . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح (٥) عدات جكرر الأداء السابق (٦) مرات
		
كرر العمل في المستوى الثاني من وضع الجثو. أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٦) مرات	(وقوف الرجل أماماً) مواجه للزميل مسك كرة زنة ٣ كجم باليدين من فوق الرأس عمل دوائر بالذراعين والجذع لتسليم الكرة للزميل لتكميل الدائرة . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات	كرر العمل في المستوى الثاني من وضع الجلوس طولاً . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات
		
كرر العمل في المستوى الثاني من وضع الجاوس الطويل وعمل نصف درجة أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات	(وقوف مسك كرة مواجه للزميل من وضع نصف جثو) تمرير الكرة يستغلها اللاعب وعمل درجة مع رفع الرجلين عالياً بالتبادل عند الدرجة الخلفية أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح في وضع الرقود (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات	كرر ما سبق في المستوى الثاني وضع ثني الركبتين كاملاً على الصدر عند الدرجة الخلفية . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات
		
كرر العمل في المستوى الثاني مع ثني الركبتين ووضع الكفين على الأرض . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح في مكانك (٥) عدات جكرر الأداء (٥) مرات	(وقوف) ووضع الكفين على الأرض المشي للأمام والخلف على اليدين أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح في وضع الرقود (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات	أ- كرر ما سبق في المستوى الثالث ولكن مع استخدام السقوط أماماً ثم المشي على اليدين للأمام وللخلف . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح في مكانك (٥) عدات جكرر الأداء (٦) مرات
		

التاريخ : الموضوع العام : كرة السلة .
 الأسبوع : الثاني الموضوع الخاص : التمريرة المرتدة
 رقم البطاقة : (٤) مهاري
 الزمن : ٢٥ دقيقة .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :
 أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم
 ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة √ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

م	وصف طريقة أداء الأعمال الخاصة بالمهارة	عدد مرات الأداء	ملاحظات إرشادية
١	وقفة الاستعداد الصحيحة كما في التمريرة الصدرية ثني الركبتين وفرد الذراعين على كامل امتدادهما مع دفع الكرة مائلا أسفل في اتجاه الأرض حتى ترتد إلى اللاعب المستلم تابع الكرة بحركة كرباجية من الرسغين أجعل الكرة ترتد في الثلث الأخير لمسافة في اتجاه الزميل بنهاية الأداء يوجد ثني خفيف في الركبتين والذراعين على كامل امتدادهما مائلا أسفل في اتجاه التمريرة .	٥ مرات	- لا تثبت يدك أثناء عمل التمريرة . - تستخدم هذه التمريرة عندما يكون هناك منافس بين الممرر والمستلم يستطيع قطع التمريرة الصدرية أو حتى يكون اللاعب المدافع طويل القامة
٢	أمسك الكرة ثم اتركها تسقط على الأرض اثني جزعك أماما أسفل وامسك بالكرة عند ارتدادها من الأرض كرر العمل .	١٠ مرات	
٣	مواجهها للحائط على مسافة ٤م وامسك الكرة باليدين أمام الصدر مرر الكرة مرتدة للحائط واستلمها كرر الأداء .	٢٥ مرة	
٤	قف مواجهها زميل المسافة ٣م أدي التمريرة المرتدة .	١٥ مرة	
٥	وقوف في مثلث أدي التمريرة المرتدة لليمين .	١٠ مرات	
٦	كرر العمل السابق لناحية اليسار .	١٠ مرات	



عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثالث	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثاني	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الأول
٣ مرة	كرر العمل السابق في (١)	٥ مرات	كرر العمل في (١) في وصف طريقة العمل	٥ مرات	كرر العمل في (١) في وصف طريقة العمل
٥ مرة	كرر العمل السابق في (٢)	١٠ مرات	كرر العمل في (٢) في وصف طريقة العمل	١٥ مرة	كرر العمل في (٢) في وصف طريقة العمل
١٠ مرة	مسافة ٣م كرر العمل السابق في (٣)	١٤ مرة	كرر العمل في (٣) من مسافة ٤م	١٨ مرة	كرر العمل في (٣) من مسافة ٥م
١٣ مرة	مسافة ٣م كرر العمل في (٤)	١٥ مرة	كرر العمل في (٤) مسافة ٤م	٢٠ مرة	كرر العمل في (٤) من مسافة ٥م
١٠ مرة	كرر العمل في (٥)	١٥ مرة	كرر العمل في (٥) باستخدام كرة واحدة	٢٠ مرة	كرر العمل في (٥) باستخدام كرتين في وقت واحد
١٠ مرة	كرر العمل في (٦)	١٥ مرة	كرر العمل في (٦) باستخدام كرة واحدة	٢٠ مرة	كرر العمل في (٦) باستخدام كرتين في وقت واحد

التاريخ :

الموضوع العام : الإعداد البدني.

الأسبوع : الثالث

الموضوع الخاص : تنمية عناصر اللياقة البدنية (سرعة، دقة، قوة مميزة بالسرعة ، تحمل)

رقم البطاقة : (٥) بدني

الزمن : ٢٠ دقيقة .

الهدف السلوكي : أن يكتسب الطالب عناصر اللياقة البدنية .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم . ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- وضع علامة $\sqrt{}$ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .

- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .

- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث
كرر ما سبق في عمل المستوى الثاني مع استخدام التمريرة المرتدة مع التمرير من أعلى بالتبادل . أ- كرر العمل السابق (١٥) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات ج- كرر العمل (١٠) مرات	(وقوف) ثني الركبتين نصفاً تمرير الكرة بين زميلين من التحرك في دائرة وزيادة السرعة . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٥) مرات	كل ما سبق في المستوى الثاني من الوقوف . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (٥) عدات ج- كرر الأداء (١٠) مرات
كرر ما سبق في المستوى الثاني مع وضع الجنو . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٥) مرة	(وقوف) ثني الركبتين مواجه الحائط على مسافة ٣ م رمي كرة طيبة بالذراعين من فوق الرأس . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٥) مرات	كرر عمل المستوى الثاني من الوقوف . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح (٥) عدات ج- كرر الأداء (١٠) مرات
كرر عمل المستوى الثاني من وضع الرقود (رفع الجذع عند التمرير) . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٥) مرات	(جلوس طويل فتحاً) تمرير الكرة من أعلى لزميل مواجه في وضع الوقوف . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٠) مرات	كرر العمل في المستوى الثاني من وضع نصف جنو . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (٥) عدات ج- كرر الأداء (١٠) مرات
انبطاح مائل والصولجان بين الرجلين دفع الأرض بالقدمين لتخطي الصولجان بالرجلين والهبوط بين الصولجان . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٥) مرات	(انبطاح مائل) صولجان جانب الجسم رفع الرجلين لتعدية الصولجان بالجسم وإلى الجانب الآخر . أ- كرر الأداء (١٥) مرة ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٥) مرات	إقعاء أمام الصولجان قذف الرجلين خلفاً تبادل وضعهما على جانب الصولجان . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٠) مرات

التاريخ :

الموضوع العام : كرة السلة.

الموضوع الخاص :

التمرير باليدين من فوق الرأس

رقم البطاقة : (٥) مهاري

الزمن : ٢٥ دقيقة .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

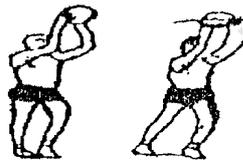
أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم

ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة \checkmark على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

م	وصف طريقة أداء الأعمال الخاصة بالمهارة	عدد مرات الأداء	ملاحظات إرشادية
١	من وضع الاستعداد بالكرة ارفع الذراعين لأعلى واليدين ممسكتين بالكرة وافرد الركبتين كاملا ثم الرسخين قليلا للخلف وادفع الكرة بالأصابع في اتجاه المستلم تابع الكرة بحركة كرباجية من الأصابع والرسغ مع تقدم إحدى القدمين أماما ونقل ثقل الجسم عليهم والرأس في وضعه الطبيعي والنظر للأمام تابع حركة الكرة بفرد الركبتين مع تقدم القدم الخلفية خطوة للأمام وفرد الذراعين وثنى الرسغين	١٠ مرات	- تؤدي هذه التمريرة في حالة وجود مكان قصير القامة بين الممر المستلم - حافظ على وضع الاتزان والحركة ودفع الكرة من الرسغ وليس من الكتف . - تابع حركة الكرة بفرد الركبتين والذراعين والرسغ مثني للأمام ولأسفل
٢	أدي التمريرة باليدين من فوق الرأس مواجه للحائط على مسافة ٣م ثم يكرر	١٥ مرة	
٣	نفس التمرين من التحرك للجانبين يكرر	١٨ مرة	
٤	نفس الأداء مع الزميل من الثبات يكرر	١٨ مرة	
٥	أدي التمريرة مع الزميل من الحركة يقرر	٢٠ مرة	
٦	التمرير باليدين من فوق الرأس في مثلث من الجانبين الأيمن والأيسر يكرر لكل جانب	١٥ مرات	



عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثالث	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثاني	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الأول
٥ مرة	كرر العمل في (١) في وصف طريقة العمل	١٠ مرة	كرر العمل في (١) في وصف طريقة العمل	١٥ مرة	كرر العمل في (١) في وصف طريقة العمل
١٠ مرة	كرر العمل في (٢) من مسافة ٣م	١٥ مرة	كرر العمل في (٢) في وصف طريقة العمل من ٤م	٢٠ مرة	كرر العمل في (٢) في وصف طريقة العمل
١٠ مرة	كرر العمل في (٣) باستخدام كرة سلة	١٤ مرة	كرر العمل في (٣) باستخدام كرة سلة	١٨ مرة	كرر العمل (٣) باستخدام كرة سلة
١٢ مرة	كرر العمل في (٤) باستخدام كرة سلة	١٦ مرة	كرر العمل في (٤) باستخدام كرة سلة	٢٠ مرة	كرر العمل (٤) باستخدام كرة سلة
١٥ مرة	كرر العمل في (٥)	٢٠ مرة	كرر العمل في (٥)	٢٥ مرة	كرر العمل (٥)
١٠ مرة	كرر العمل في (٦) كما هو	١٥ مرة	كرر العمل (٦) باستخدام كرة واحدة	٢٠ مرة	كرر العمل (٦) باستخدام كرتين

التاريخ : الموضوع العام : الإعداد البدني.
الأسبوع : الثالث الموضوع الخاص : تنمية عناصر اللياقة البدنية (قوة مميزة بالسرعة، دقة، تحمل، رشاقة)
رقم البطاقة : (٦) بدني

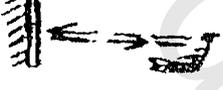
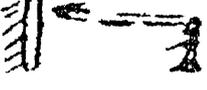
الزمن : ٢٠ دقيقة . **الهدف السلوكي :** أن يكتسب الطالب عناصر اللياقة البدنية .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم . ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة √ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث
<p>(وقوف. مسك كرة) مواجه الحائط مسافة ١٠ م خطوتين اقتراب ثم التمرير .</p> <p>أ- كرر العمل (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر العمل (١٥) مرات</p> 	<p>(وقوف. مسك الكرة) مواجه الحائط مسافة ٧ م عمل خطوتين اقتراب ثم التمرير من خطوة الثالثة العميقة بيد واحدة.</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات</p> 	<p>(وقوف. مسك الكرة) مواجهة الحائط من مسافة ٥ م تمرير الكرة بيد واحدة .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات</p> 
<p>كرر عمل المستوى الثاني من وضع الجثو .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرة</p> 	<p>(جلوس طويل فتحاً. مسك كرة سلة) بأحد اليدين تمرير الكرة بيد واحدة على الحائط.</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات</p> 	<p>كرر عمل المستوى الثاني من الوقف .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات</p> 
<p>كرر عمل المستوى الثاني مع ثني الركبتين كاملاً .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات</p> 	<p>(وقوف. ثبات الوسط) الوثب للقدمين معاً للخلف وللأمام.</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات</p> 	<p>(وقوف. ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معاً للقدمين معاً للخلف وللأمام.</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب-استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات</p> 
<p>(وقوف) المشي للأمام مع رفع الذراعين أماماً ثم جانباً ثم عالياً مرجحة الذراعين لأسفل وخلفاً .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح (٥) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 	<p>مشي رفع الذراعين أماماً انتشاء عرضاً ثم مرجحة الذراعين لأسفل وخلفاً .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٠) مرة ب-استرح (٥) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 	<p>(الوقوف) المشي للأمام ورفع الذراعين أماماً ثم جانباً ثم عالياً مرجحة الذراعين لأسفل وخلفاً .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب-استرح (٥) عدات جكرر الأداء (٤) مرات</p> 

التاريخ : الموضوع العام : كرة السلة .
الأسبوع : الثالث الموضوع الخاص : التمرير باليدين من فوق الرأس
رقم البطاقة : (٦) مهاري
الزمن : ٢٥ دقيقة .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :
 أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم
 ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة ✓ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

م	وصف طريقة أداء الأعمال الخاصة بالمهارة	عدد مرات الأداء	ملاحظات إرشادية
١	وقف الاستعداد بالنسبة للاعب يمرر باليد اليمنى من الكتف يؤدي حركة ارتكاز أمامي أو خلفي ليواجه المستلم بالجانب الأيسر وأثناء ذلك توع الكرة على أصابع اليد اليمنى الممررة مع سندها من الأمام باليسرى رفع الكرة فوق الكتف ومرفق الذراع الأيمن متجه لأسفل والعضد موازي للأرض أدفع الكرة بالأصابع في اتجاه المستلم ثم مد الزراع وثني الرسغ والتقدم بالقدم الخلفية يكرر	١٠ مرات ١٥ مرة ١٥ مرة ٢٠ مرة	- تؤدي هذه التمريرة إذا كانت المسافة بين الممرر والمستلم كبيرة . - أعمل على عدم دوران الكرة أثناء طيرانها حتى لا يجد المستلم صعوبة في استلامها . - حاول أن تؤدي التمريرة باليد الأخرى فظروف اللعب تضطرك إلى استخدام اليدين
٢	من وقفة الاستعداد الصحيح أدي التمريرة بيد واحدة	١٠ مرة	
٣	من الكتف مع الزميل من الثبات مسافة ٦ م يكرر	١٥ مرة	
٤	نفس التمرين السابق من الحركة	٢٠ مرة	
٥	نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة ٦ متر يكرر أداء التمريرة في مثلث في الجهة اليمنى واليسرى يكرر	١٠ مرة	



عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثالث	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثاني	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الأول
٥ مرة	كرر العمل في (١) كسر ما جاء في (٢) باستخدام كرة سلة من مسافة ٤ م	١٠ مرة	كرر العمل في (١) كسر ما جاء في (٢) باستخدام كرة سلة من مسافة ٧ م	١٥ مرة	كرر العمل في (١) كسر ما جاء في (٢) باستخدام كرة سلة من مسافة ٤ م
١٠ مرة	كرر ما جاء في العمل (٣) باستخدام كرة سلة من مسافة ٦ م	١٥ مرة	كرر ما جاء في (٣) من مسافة ٧ م	٢٠ مرة	كرر ما جاء في (٣) باستخدام كرة سلة من مسافة ٤ م
١٢ مرة	كرر ما جاء في (٤) من مسافة ٧ م	١٨ مرة	كرر العمل في (٤) من مسافة ٩ م	٢٥ مرة	كرر ما جاء في (٤) من مسافة ٤ م
١٠ مرة	كرر العمل في (٥) كسر	١٧ مرة	كرر العمل في (٥) باستخدام كرة سلة من مسافة ٣ م	٢٥ مرة	كرر العمل في (٥) في وجود مدافع يحاول قطع الكرة
١٠ مرة	كرر العمل في (٥)	٢٠ مرة		٢٠ مرة	

التأريخ :

الموضوع العام : الإعداد البدني.

الأسبوع : الرابع

الموضوع الخاص : تنمية عناصر اللياقة البدنية (سرعة، جلد دوري، تنفسي ، رشاقة، تحمل)

رقم البطاقة : (٧) بدني

الزمن : ٢٠ دقيقة .

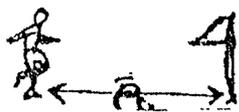
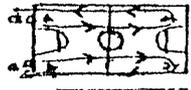
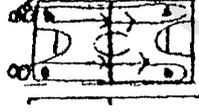
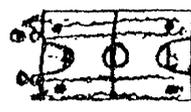
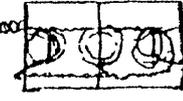
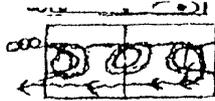
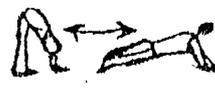
المدّة السلوكية : أن يكتسب الطالب عناصر اللياقة البدنية .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم . ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- وضع علامة √ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول
<p>(وقوف) العدو للأمام مسافة ١٥ م. أ- كرر الأداء (٢) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (٢) مرات</p> 	<p>(وقوف) العدو للأمام مسافة ١٨ م. أ- كرر الأداء (٢) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (٢) مرات</p> 	<p>(وقوف) العدو للأمام مسافة ٢٠ م. أ- كرر العمل السابق (٢) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر العمل (٢) مرات</p> 
<p>(وقوف) خلف الحد النهائي لملاعب كرة سلة) الجري والدوران حول القمع. أ- كرر الأداء (٤) مرات ب- استرح (٨) عدات جكرر الأداء (٤) مرات</p> 	<p>(وقوف) خلف الحد النهائي لملاعب كرة سلة) الجري والدوران حول القمع . أ- كرر الأداء (٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 	<p>(وقوف) خلف الحد الخلفي لملاعب كرة سلة) الدوران حول القمع بالمحاورة . أ- كرر الأداء (٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرة</p> 
<p>محاور حول دوائر الملعب. أ- كرر الأداء (٣) مرات ب- استرح في مكانك (٥) عدات جكرر الأداء (٣) مرات</p> 	<p>محاور حول دوائر الملعب. أ- كرر الأداء (٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 	<p>كرر عمل المستوى الثاني باستخدام كرتين. أ- كرر الأداء (٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (٥) مرات</p> 
<p>(جلوس على أربع) تبادل المشي أماما والرجوع خلفا على اليمين . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح (٥) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات</p> 	<p>(إقعاء) تبادل المشي أماما والرجوع خلفا على اليمين أ- كرر الأداء (١٠) مرة ب- استرح (٥) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات</p> 	<p>(وقوف) على أربع تبادل المشي أماما والرجوع خلف على اليمين . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح (٥) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات</p> 

التأريخ : الموضوع العام : كرة السلة.

الأسبوع : الرابع الموضوع الخاص : المحاورة

رقم البطاقة : (٧) مهاري

الزمن : ٢٥ دقيقة .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

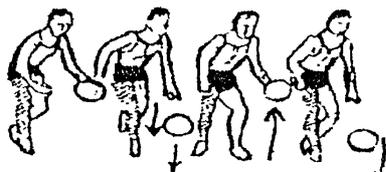
أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم

ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة \sqrt على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

م	وصف طريقة أداء الأعمال الخاصة بالمهارة	عدد مرات الأداء	ملاحظات إرشادية
١	المحاورة هي التحرك بتنطيط الكرة في أي اتجاه وعملك هو دفع الكرة وتوجيهها للأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة مع ثني الركبتين قليلا .	٢٠ مرات	- عدم ضرب الكرة ولكن دفعها لأسفل بالأصبع المنتشرة .
٢	اليد المحاورة تقابل الكرة بالأصابع والرسغ ثم تتابع الكرة لأسفل لدفعها واليد الأخرى مثبتة من المرفق أمام الجسم لحماية الكرة وإذا كانت المحاورة باليد اليمنى تكون القدم اليسرى أماما .	١٥ مرة	- ذراعك المتحرك من مفصل الكوع .
٣	من وضع الجلوس الطويل فتحا والكرة بين الرجلين أضرب الكرة باليد حتى ترند من الأرض ثم كرر ذلك من وضع الجنو .	٢٠ مرة	- تنتهي الحركي بثني الرسغ مع دفع الكرة بالأصابع .
٤	من وضع الوقوف فتحا القدم اليسرى أماما ثني الركبتين قليلا والكرة أمام القدم اليمنى وللخارج بتنطيط الكرة يكرر .	٣٠ مرة	- اجعل يديك ملاسمة الكرة أطول مدة ملمسة .
٥	نفس التمرين السابق بالمحاورة باليد اليسرى يكرر .	٣ مرة	
٦	الجري حول الملعب بدون كرة مع التصفيق عند لمس القدم اليسرى الأرض يكرر المحاورة مع الجري البطيء حول الملعب باليد اليمنى دورة ثم اليسرى دورة	٣ مرات	



عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثالث	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثاني	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الأول
١٥ مرة	كرر العمل في (١) في الجدول العلوي	٢٣ مرة	كرر العمل في (١) في الجدول العلوي	٢٥ مرة	كرر العمل في (١) في الجدول العلوي
٢٠ مرة	كرر العمل في (٢) في الجدول العلوي	٣٢ مرة	كرر العمل في (٢) ثني الركبتين ونصف جنو	١٥ مرة	كرر العمل في (٢) مع ثني الركبتين ونصف الجنو
٢٠ مرة	كرر العمل في (٣) في الجدول العلوي	٢٥ مرة	كرر العمل في (٣) مع التقدم للأمام	٣٥ مرة	كرر العمل في (٣) ولكن مع التقدم للجانب
٢٠ مرة	كرر العمل في (٤) في الجدول العلوي	٣ لفات	كرر العمل في (٤) بالمحاورة باليد اليسرى	٣٥ مرة	كرر العمل في (٤) بالمحاورة باليد اليسرى
٢٠ مرة	كرر العمل في (٥) في الجدول العلوي	٢ مرة	كرر العمل في (٥)	٣٠ مرة	كرر العمل في (٥) بالكرة بين الكراسي
٣ لفات	كرر العمل في (٦) في الجدول العلوي		كرر العمل في (٦) محاورة باليد اليمنى ثم اليسرى	٣ لفات	كرر العمل في (٦) محاورة باليد اليمنى لم اليسرى
مرتين				٣ مرة	

التاريخ :

الموضوع العام : الإعداد البدني.

الأسبوع : الخامس

الموضوع الخاص : تنمية عناصر اللياقة البدنية (سرعة، جلد دوري تنفسي، قوة ، مرونة)

رقم البطاقة : (٨) بدني

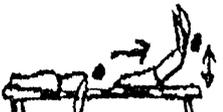
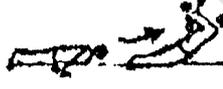
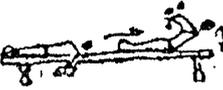
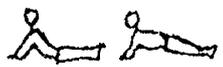
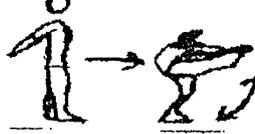
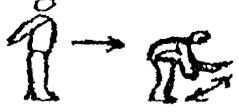
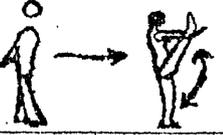
الزمن : ٢٠ دقيقة .
الهدف السلوكي : أن يكتسب الطالب عناصر اللياقة البدنية .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم . ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة $\sqrt{}$ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول
(وقوف) عدو للأمام ١٢ م. أ- كرر الأداء (٣) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات ج- كرر الأداء (٣) مرات 	(انبطاح) الوقوف بسرعة ثم العدو . أ- كرر الأداء (٣) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (٣) مرات 	(زفود) الرأس على خط البداية سرعة والوقوف والدورات والجري. أ- كرر العمل السابق (٣) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات ج- كرر العمل (٣) مرات 
(انبطاح) على مقعد سويدي الزراعين جانباً مع رفع ذراعين خلفاً . أ- كرر الأداء (٥) مرات ب- استرح (٥) عدات ج- كرر الأداء (٥) مرات 	(انبطاح الزراعين جانباً مثلًا مسك ثقل باليدين) رفع الجذع خلفاً مع دوران الزراعين جانباً خلفاً . أ- كرر الأداء (٥) مرات ب- استرح (٥) عدات ج- كرر الأداء (٥) مرات 	كرر عمل المستوى الثاني بقل ٥-٤ كجم. أ- كرر الأداء (٥) مرات ب- استرح (٥) عدات ج- كرر الأداء (٥) مرة 
(جلوس) طويل اليدين مرتكزان على الأرض خلف الجسم) رفع المقعدة لأعلى . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات ج- كرر الأداء (٥) مرات 	(جلوس) طويل اليدين ترتكزان على حافة مقعد سويدي خلف الجسم) رفع المقعدة لأعلى . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (٥) مرات 	كرر عمل المستوى الثاني ولكن مع الارتكاز بالكفين على مقعد سويدي . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (٦) مرات 
(وقوف) رفع الرجلين أماماً لتبادل لمس القدمين باليدين. أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (٥) مرات 	(وقوف) رفع الرجلين أماماً بالتبادل مع التصفيق أسفل الرجلين . أ- كرر الأداء (١٥) مرة ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (٥) مرات 	(وقوف) رفع الرجلين أماماً عالياً بالتبادل والتصفيق أسفل الرجلين . أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (٦) مرات 

التاريخ : الموضوع العام : كرة السلة
الأسبوع : الخامس الموضوع الخاص : التصويب بيد واحدة من الثبات (الرمية الحرة)

رقم البطاقة : (٨) مهاري
الزمن : ٢٥ دقيقة .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :
أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم
ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- وضع علامة √ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

م	وصف طريقة أداء الأعمال الخاصة بالمهارة	عدد مرات الأداء	ملاحظات إرشادية
١	قف ممسكا بالكرة على أصابع اليد المصوبة مع سنداها بأصابع اليد الأخرى أجعل مرفق الذراع المصوبة أمامك عالية في اتجاه السلة وقدمك الأمامية عكس الذراع المصوبة والزوايا بين الكتف والساعد والعضد والكتف زوايا قائمة أنثى ركبتك خفيفا مع ثني رسيغ اليد المصوبة وادفع الكرة بأصابع اليد مع فرد ذراعك أجعل الكرة في الهواء مسارا على شكل قوس لأعلى وفي نفس الوقت تلف حول محورها في اتجاه عكس اتجاه سيرها للأمام تابع حركة الكرة بفرد الذراع المصوبة في اتجاه السلة وكذلك فرد الركبتين كاملا كرر هذا العمل في أي مكان في الملعب	٢٠ مرة	- عند وضعك الكرة على أصبع اليد اليمنى وسنداها باليد اليسرى لا تتسى يدك الكرة المصوبة . - قبل أن تدفع الكرة التي ركبتك وارفغ العقبين عن الأرض وارتكز على المشطين - صوب على مقدمة الحلقة
٢	من وضع الوقوف أرمي الكرة لأعلى ثم أوثب لاستلامها وعند هبوطك اتخذ موضع الاستعداد الصحيح للتصويب من الثبات يكرر	٢٥ مرة	
٣	أدى حركة التصويب من الثبات على الحائط باستمرار يكرر	١٠ مرات	
٤	قف أسفل السلة ومواجهها وأدى التصويب من الثبات يكرر	١٠ مرات	
٥	نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة تدريجيا إلى الوصول إلى خط الرمية الحرة يكرر	٥ مرات	



عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثالث	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثاني	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الأول
١٤ مرة	كرر العمل في (١) كما هو	٢٣ مرة	كرر العمل في (١) بالمحاور على الدوائر بالحائط .	٢٥ مرة	كرر العمل في (١) بالجدول على الدوائر بالحائط
١٧ مرة	كرر العمل في (٢) كما هو	٢٦ مرة	كرر العمل في (٢)	٢٨ مرة	كرر العمل في (٢) بالجدول العلوي
١٧ مرة	كرر العمل في (٣) كما هو	٢٠ مرة	كرر العمل في (٣)		كرر العمل (٣) ولكن من خط الرمية الحرة للكرة من فوق طوق ضيق معلق له إلى الحائط
١٠ مرة	كرر العمل في (٤) كما هو	١٥ مرة	كرر العمل في (٤) من وضعه الوقوف	٢٣ مرة	كرر العمل (٤) من وضع الجنو
١٠ مرة	كرر العمل في (٥) كما هو	١٥ مرة	كرر العمل في (٥) من مسافة ٤م	١٥ مرة	كرر العمل (٥) من خط الرمية الحرة
				٣٠ مرة	

التاريخ :

الموضوع العام : الإعداد البدني.

الأسبوع : السادس

الموضوع الخاص : تنمية عناصر اللياقة البدنية (قوة مميزة بالسرعة، رشاقة، جلد دوري تنفسي، تحمل)

رقم البطاقة : (٩) بدني

الهدف السلوكي : أن يكتسب الطالب عناصر اللياقة البدنية .

الزمن : ٢٠ دقيقة .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

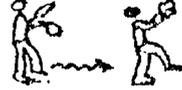
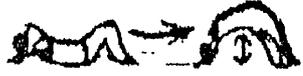
أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم . ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة \sqrt على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .

- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .

- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث
<p>(وقوف) الجري للأمام في خطوات واسعة الوثب الطويل من ثلاث خطوات بالقدمين معا</p> <p>أ- كرر العمل السابق (١٥) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات ج- كرر العمل (١٥) مرات</p> 	<p>(وقوف) الجري للأمام خطوات واسعة ، خطوات قصيرة وخطوة طويلة مع رفع الركبة عاليا .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٥) مرات</p> 	<p>(وقوف) الجري للأمام في خطوات واسعة مع رفع الركبة عاليا .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (٥) عدات ج- كرر الأداء (١٠) مرات</p> 
<p>(وقوف) تنطيط الكرة مع الجري ثم رفع الكرة باليدين من الخلف عاليا في الخطوة الأخيرة .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٥) مرة</p> 	<p>(وقوف) تنطيط الكرة باليدين بالتبادل مع الجري ثم مسك الكرة باليدين عاليا مع عمل خطوتين ثم الوقوف .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٥) مرات</p> 	<p>(وقوف) تنطيط الكرة باليدين مع الجري ثم مسند الكرة وعمل خطوتين ثم التوقف .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٥) مرات</p> 
<p>كرر عمل المستوى الثاني مع زيادة الثقل إلى ٥٣ كجم .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٠) مرات</p> 	<p>(جلوس طويل فتحا) السند باليدين خلف الجسم رفع الثقل بين الرجلين .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٠) مرات</p> 	<p>(جلوس طويل فتحا) السند باليدين رفع الرجلين .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات ج- كرر الأداء (١٠) مرات</p> 
<p>كرر في المستوى الثالث لكن مع فرد الركبتين والارتكاز على القدمين والكفين .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (٧) مرات</p> 	<p>(رفود ثني الركبتين. الكفين على الأرض خلف الرأس) ارفع جذعك مع الارتكاز على القدمين والرأس والكفين .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرة ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (٦) مرات</p> 	<p>(رفود ثني الركبتين . الكفين على الأرض خلف الرأس) ارفع جذعك مع الارتكاز على القدمين والرأس والكفين .</p> <p>أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات ج- كرر الأداء (٦) مرات</p> 

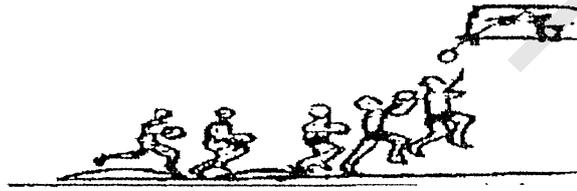
التاريخ :
الأسبوع : السادس
رقم البطاقة : (٩) مهاري
الزمن : ٢٥ دقيقة .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :
 أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم
 ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- وضع علامة $\sqrt{}$ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

م	وصف طريقة أداء الأعمال الخاصة بالمهارة	عدد مرات الأداء	ملاحظات إرشادية
١	عملك يبدأ لحظة استلام الكرة من زميل أو مسكها عقب المحاورة في العدة واحد خذ خطوة للأمام واسعة تهبط على القدم اليمنى بالكامل قدم اليد المصوبه في العدة ٢ تقدم خطوة بالقدم اليسرى لترتقي عليها لتنب لأعلى بدفع الأرض بقدمك مع رفع ركبة رجلك اليمنى لتشير بها للسلة في العدة الثالثة عند وصولك لأعلى ارتفاع ممكن والكرة بين يديك مد ذراعك اليمنى المصوبه بالكرة لأعلى وتترك يدك اليسرى للكرة للتصويب [أصابع اليد اليمنى أهبط على كلا القدمين في مكان الوثب ولا تتدفع تحت اللوحة كرر ذلك	٨ مرة	- عندما تكون المسافة بينك وبين سلة كبيرة عقب خطوات الاقتراب كبيرة غير من وضع جسمك في الهواء لترك الكرة في أقرب مكان للسلة - احتفظ بالكرة في الجانب البعيد عن الخصم - أهبط في نفس مكان الوثب على القدمين معا .
٢	أجري في مكانك وعد خمس عدات ثم خذ خطوة بالرجل اليسرى أمام ثم ادفع الأرض وفي نفس الوقت مرجح ركبة رجلك اليمنى لأعلى مع رفع ذراعك اليمنى عاليًا يركز	٢٠ مرة	
٣	قف بزاوية ٤٥ مع الهدف واجري وارتي برجلك اليسرى وحاول لمس لوحة الهدف	١٠ مرات	
٤	من أقرب مكان للسلة ادفع الكرة بأصابع اليد مع رفع ركبة اليد المصوبه يكرر	١٠ مرات	
٥	الجرى بزاوية ٤٥ مع الهدف مع المحاورة وعند العلامة المحددة الخطو بالرجل اليسرى للارتقاء والوثب والتصويب	٦ مرات	
٦	استلم الكرة الممررة إليك من زميلك في طريقك إلى السلة وخذ خطوة بالرجل اليسرى وادفعها بأصابع اليد مع رفع الركبة اليمنى للسلة	٦ مرات	



عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثالث	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثاني	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الأول
٥ مرة	كرر العمل في (١) في الجدول	٨ مرة	كرر العمل في (١) في الجدول	١٢ مرة	كرر العمل في (١) في الجدول
٧ مرة	كرر العمل في (٢) في الجدول	١٠ مرة	كرر العمل في (٢) في الجدول	١٥ مرة	كرر العمل في (٢) في الجدول
٧ مرة	كرر العمل في (٣) في الجدول	١٠ مرة	كرر العمل في (٣) لمس ما بين اللوحة والحلقة	١٢ مرة	كرر العمل (٣) محاولة لمس الحلقة
٧ مرة	كرر العمل في (٤) في الجدول	١٠ مرة	كرر العمل في (٤) كما سبق بالجدول	١٥ مرة	كرر العمل (٤) كما سبق
٧ مرة	كرر العمل في (٥) في الجدول	١٠ مرة	كرر العمل في (٥) من الجانب اليسرى	١٦ مرة	كرر العمل (٥) من الناحية اليسرى
٥ مرات	كرر العمل في (٦) في الجدول	٩ مرة	كرر العمل في (٦) بالمحاورة بين الكرات الطبية .	٦ مرات	كرر العمل في (٦) بالمحاورة بين الكرات الطبية

التاريخ :

الموضوع العام : الإعداد البدني.

الأسبوع : السابع والثامن

الموضوع الخاص : تنمية عناصر اللياقة البدنية (سرعة ، قوة مميزة بالسرعة، رشاقة، قوة)

رقم البطاقة : (١٠) بدني

الزمن : ٢٠ دقيقة .

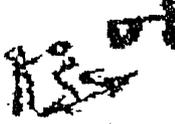
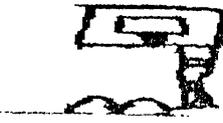
الهدف السلوكي : أن يكتسب الطالب عناصر اللياقة البدنية .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :

أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم . ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة √ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

المستوى الثالث	المستوى الثاني	المستوى الأول
(وقوف. مسك كرة أسفل السلة) التصويب. أ- كرر الأداء (٥) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات 	(وقوف. مسك الكرة) (الجري حول الملعب أو نصف الملعب التصويب). أ- كرر الأداء (٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات 	(وقوف. مسك كرة) (الجري حول الملعب بالمحاورة باليدين بالتبادل التصويب). أ- كرر العمل السابق (٥) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر العمل (١٠) مرات 
(وقوف أسفل السلة) أو ثب لأعلى المس اللوحة بأحد اليدين . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات 	(وقوف أسفل السلة) عمل خطوة بقم الارتفاع والوثب عالياً للمس اللوحة بأحد اليدين. أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات 	كرر عمل المستوى الثالث مع لمس اللوحة والحلقة في وثبة واحدة. أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرة 
(وقوف. مسك الكرة. مواجهة السلة) مسافة ٢م التصويب. أ- كرر الأداء (١٠) مرات ب- استرح في مكانك (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات 	(وقوف. مسك الكرة) كذف الكرة ثم الوثب أعلى الحاجز للحاق بالكرة بعد ارتدادها مرة واحدة والتصويب . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات 	كرر أداء المستوى الثاني ولكن مع زيادة حاجز ثاني. أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات 
(وقوف مواجهة أسفل اللوحة) الوثب للمس اللوحة مع تغيير المكان. أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٠) مرات 	(وقوف مواجه أسفل اللوحة) الوثب للمس اللوحة مع تغيير المكان. أ- كرر الأداء (١٥) مرة ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات 	كرر عمل المستوى الثاني مع لمس اللوحة والحلقة . أ- كرر الأداء (١٥) مرات ب- استرح (١٠) عدات جكرر الأداء (١٥) مرات 

التأويخ : الموضوع العام : كرة السلة .
الأسبوع : السابع، الثامن
رقم البطاقة : (١٠) مهاري
الزمن : ٢٥ دقيقة .

توجيهات : برنامج التعلم أسفله يعطي لك عوامل تؤثر في درجة الصعوبة هي :
 أ- عدد مرات الأداء ، وضع الجسم
 ب- المسافة، الأداة .

ملاحظات :-

- ضع علامة $\sqrt{}$ على المستوى الذي يمثل نقطة البداية بالنسبة لك .
- لا تقل عن كم العمل المحدد لكل في أي مستوى تبدأ منه .
- يمكنك الرجوع إلى المستوى الأقل إذا لم تحقق أفضل في المستوى المختار والعكس صحيح .

٥	وصف طريقة أداء الأعمال الخاصة بالمهارة	عدد مرات الأداء	ملاحظات إرشادية
١	عند التصويب ثني الركبتين مع رفع العقبين ثم ادفع الأرض بمشطي القدمين لأعلى في اتجاه عمودي على الأرض أثناء القفز لأعلى أرفع الكرة فوق الرأس وعلى أصابع اليد اليمنى المصوبة للكرة مع سنداها باليد اليسرى عند وصولك لأعلى ارتفاع ممكن ادفع الكرة بأصابع اليد اليمنى المصوبة وافرد الزراع لأعلى وللأمام في اتجاه السلة والهبوط على القدمين	٨ مرة ٢٠ مرة	- الخطوات الفنية للتصويب من الوثب تعتبر هي بالنسبة للتصويب من الثبات فهي قريبة منها بالإضافة إلى الوثب . - اعمل على دفع الأرض بقوة وفرد الركبتين والذراع المضمومة في
٢	من الوقوف أسفل السلة أوثب لأعلى لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلا اليدين يكرر أوثب لأعلى في المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف أكثر من مرة خلال نفس الوثبة بكلا اليدين يكرر	١٠ مرات	
٤	الجري والارتقاء للوثب بالقدمين للمس لوحة الهدف والحلقة في نفس الوثبة بكلا القدمين يكرر .	١٠ مرات	
٥	الجري لاستلام الكرة من الزميل ثم الوثب لأعلى للتصويب من تحت السلة يكرر .	٦ مرات	
٦	الجري وتنطيط الكرة ثم التصويب على جانبي السلة يكرر .	٦ مرات	



عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثالث	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الثاني	عدد مرات الأداء	وصف عمل المستوى الأول
٨ مرة	كرر العمل في (١) في الجدول العلوي	١٢ مرة	كرر العمل في (١) في الجدول العلوي	١٥ مرة	كرر العمل في (١) في الجدول العلوي
٨ مرة	كرر العمل في (٢) في الجدول العلوي	١٣ مرة	كرر العمل في (٢) مع لمس لوحة الهدف	١٥ مرة	كرر العمل في (٢) مع لمس لوحة الهدف
٨ مرة	كرر العمل في (٣) في الجدول العلوي	١٠ مرة	كرر العمل في (٣) لمس لوحة الهدف مرتين	١٥ مرة	كرر العمل (٣) لمس لوحة الهدف
١٠ مرة	كرر العمل في (٤) في الجدول العلوي	١٢ مرة	كرر العمل في (٤) من على جانبي المنطقة المحرمة	١٥ مرة	كرر العمل (٤) من خارج المنطقة
١٠ مرة	كرر العمل في (٥) في الجدول العلوي	١٢ مرة	كرر العمل في (٥) من على جانبي المنطقة المحرمة	١٠ مرات	كرر العمل في (٥) من خارج القوس
١٠ مرات	كرر العمل في (٦) في الجدول العلوي	١٠ مرة	كرر العمل في (٦) من داخل القوس		

المرفق (٥)

درّوس التربية الرياضية بأسلوب الأوامر

السنة الدراسية ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦		
<p>الصف الخامس الابتدائي رقم الدرس ١</p> <p>مواعيد تنفيذ الدرس</p> <p>- الغرض التعليمي : تعميم مسك الكرة والتمرير والاستقبال .</p> <p>- الغرض البدني : تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة .</p> <p>- الغرض التربوي : تنمية ضبط النفس والمثابرة .</p>		
أجزاء الدرس	المحتوي	الأدوات
الإحماء ٥ ق	المشي حول الملعب مع تغيير الاتجاه عند الوصول للنقطة النهائية يكرر السابق مع الجري .	صفارة
الإعداد البدني ١٠ ق	- تقليد الفلاح وهو يعزق الأرض . - انتشار حر (وقوف فتحا - الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما - يكرر ثلاث مرات . - المشي على يديين ورجل واحدة: (الوقوف على أربع مع رفع أحد الرجلين) المشي يؤدي بتحريك اليدين أولا ثم الوثب بالقدم الخلفية بخفة (يراعي نظر للأمام) . - رمي الكرة ثم لقفها وتحسب نقطة لكل تلميذ لا تقع منه الكرة على الأرض حتى سماع صفارة المدرس .	
النشاط التعليمي كرة سلة ١٠ ق	الخطوات التعليمية : (مسك وتسلم الكرة) - تمسك الكرة بالأصابع ولا تجعل راحة اليد تلمس الكرة حتى لا يصعب مسكها . - الأصابع منتشرة على الكرة والإبهامين أمام الجسم . - صفيين مواجهين يقف التلاميذ متواجهين . - التبادل بالتمرير والاستلام . - عند تسلم الكرة يجب أن تكون اليدين مفرودتين والأصابع منتشرة وفقا لمستوي استلام الكرة ، إذا كان الاستلام أعلى من وسط التلميذ يوجهه الأصابع لأعلى وإذا كان مستوي الكرة منخفض عن وسط التلميذ توجه الأصابع لأسفل ويراعي دائما النظر ناحية الكرة والتقدم لتسلمها .	كور سلة
النشاط التطبيقي ١٠ ق	<u>تدريبات على المهارة</u> ١- لعبة واحد اثنين : (دائرة أو أكثر حسب عدد التلاميذ) . يرقم التلاميذ على الدائرة ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ على التوالي وبذلك يحمل كل تلميذ إما رقم ١ أو ٢ . يتسام قائد الفريق ١ كرة ملونة وقائد الفريق ٢ كرة أخرى . - عند إعطاء المدرس إشارة البدء يقوم اللاعب ١ القائد لتمرير الكرة إلى زميله الرقم ١ ويكون التمرير في اتجاهين متضادين الذي يليه وكذلك ، اللاعب ٢ القائد إلى زميله ٢ ويكون التمرير في اتجاهين متضادين - يستمر التمرير بين كل فريق حتى تصل للقائد الذي بدأ اللعب تقرر اللعبة ٣ أشواط بتحديد الفريق الفائز ٢- لعبة القائد الأوسط : (دائرة أو أكثر حسب عدد التلاميذ) . التلاميذ في دائرة وأحدهم يقف في وسطها ومعه الكرة وهو القائد - الكرة الثابتة في يد أحد التلاميذ الواقفين في الدائرة - يمرر القائد الكرة إلى أحد التلاميذ وفي نفس الوقت يمرر التلميذ الواقف في الدائرة بسرعة إلى القائد الذي يقوم بدوره مرة أخرى لتمرير الكرة إلى تلميذ آخر على الدائرة وهكذا - إذا فشل القائد في مسك الكرة يغير مكانه مع من مرر الكرة إليه ويصبح هو القائد الجديد - تستمر اللعبة حتى ينجح القائد الأوسط في الإمساك ٥ كرات متتالية وفي هذه الحالة تحتسب له نقطة .	كور سلة
الختام ٥ ق	- رفع الذراعين عاليا مع رفع الكعبين وأخذ شهيقي عميق من (١ : ٤) خفض الذراعين أسفل مع نزول الكعبين وزفير من (٥ : ٨) .	

مواعيد تنفيذ الدرس

الصف الخامس الابتدائي رقم الدرس ٢

السنة الدراسية ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦

- الغرض التعليمي : تعليم التمريرة الصدرية من الثبات ومن الحركة .
- الغرض البدني : تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة .
- الغرض التربوي : تنمية ضبط النفس والمثابرة .

أجزاء الدرس	المحتوي	الأدوات
الإجماع ٥ ق	- الجري حول الملعب بسرعات مختلفة . - الوثب بالقدمين إلى نصف الملعب ثم المشي العادي لآخر الملعب .	صفارة
الإعداد البدني ١٠ ق	- مشية البطة : (الإقعاء) المشي من هذا الوضع للأمام خمسة أمتار مع مراعاة فرد الظهر . - الجري : (الوقوف) الجري في المكان مع رفع الركبة عاليا (٤ : ١) ثم السقف باليدين (٨ : ٥) ويكرر من (٤ : ٣) . - ثني الجذع : (الوقوف فتحا) ثني الجذع أماما مع لمس الأيدي لأبعد مسافة (٤ : ١) ثم الوقوف والسقف باليدين (٨ : ٥) . - (وقوف) على بعد مترين من حائط - رمي الكرة ولقفاها ١٠ مرات وتحسب نقطة للتلميذ الذي يكملها بنجاح دون أن تسقط الكرة على الأرض . - (وقوف) : يكرر التمرير السابق مع تحديد هدف على الحائط وتحسب نقطة لكل تمريرة تصيب الهدف .	كور سلة
النشاط التعليمي كرة سلة ١٠ ق	<u>الخطوات التعليمية : (التمريرة الصدرية من الثبات والحركة)</u> - <u>حركات اليدين</u> تمسك الكرة باليدين مع مراعاة انتشار الأصابع جيدا على الكرة - راحتا اليدين لا تلمس الكرة - الكوعان مثنيان ومتجهان لأسفل ويبعدان عن الجسم بمقدار قبضة اليد - الكرة أمام الصدر فوق حزام الوسط - يفرد التلميذ اليدين إلى الأمام في خط مستقيم بمحاذاة الصدر ويرمي الكرة إلى زميله على أن تكون الحركة من الرسغين والأصابع - <u>حركات القدمين</u> : القدمان : قدم متقدمة عن الأخرى والمسافة بين القدمين بوسع الحوض مع مراعاة وجود مركز ثقل الجسم في المنتصف بين القدمين - أثناء فرد اليدين ورمي الكرة يأخذ التلميذ بالقدم الخلفية إلى الأمام مع نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية - يحتفظ التلميذ بهذا الوضع (اليدين أماما والمسافة بينهما باتساع الصدر - الكفين متجهين لأسفل القدم الخلفية للأمام ونقل الجسم منقول عليه) وهذا هو وضع الاستلام - يتسلم التلميذ الكرة من زميله الذي مررها إليه فينتهي الكوعين وينشر الأصابع لاستقبال الكرة مع سحب الذراعين في اتجاه الصدر أثناء مسك الكرة - بعد تسلّم الكرة يتم أخذ خطوة بالقدم الأمامية إلى الخلف مع نقل مركز ثقل جسم عليها مع ثني الركبتين وفردا قليلا مع الحركة .	كور سلة
النشاط التطبيقي ١٠ ق	<u>تدريبات على المهارة</u> : - لعبة الزجراج . - التمرير ومسك الكرة من الحركة . يقسم الفصل إلى فرق ذات إعداد زوجية - يقسم كل فريق إلى مجموعتين ويقفان على شكل قاطرتين . - المسافة بين (أ ، هـ) ٣ متر - الكرة مع (أ) يمررها إلى التلميذ (هـ) ثم يجري ليف في نهاية القاطرة التي يرأسها - يمرر (هـ) الكرة إلى الزميل (ب) الذي يتقدم لاستلام الكرة ثم يرجع (هـ) إلى آخر الصف - يكرر إلى أن يعود كلا من (أ ، هـ) إلى مكاتبيهما التي بدأ من اللعب ، يعتبر من يصل أولا هو الفريق الفائز ويحتسب لكل فرد فيه نقطة .	
الختام ٥ ق	- المشي حول الملعب مع رفع الأيدي عاليا ثم خفضهما أسفل . - المشي حول الملعب مع تغيير الاتجاهات . - الاصطفاف والعودة للصف بنظام .	

مواعيد تنفيذ الدرس

السنة الدراسية ٢٠٠٥/٢٠٠٦ الصف الخامس الابتدائي رقم الدرس ٣ ٤

- الغرض التعليمي : تعليم متابة الزميل (الدفاع) والتصويب من الثبات .
- الغرض البدني : تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة .
- الغرض التربوي : تنمية ضبط النفس والمثابرة .

الأدوات	المحتوي	أجزاء الدرس
صفارة	- الجري حول الملعب بسرعات مختلفة .	الإجماع ٥ ق
كور سلة	- زميلان متواجهان للقفز عاليا مع تصفيق باليدين عند الوصول لأعلى نقطة . - كل زميل أمام واحد (يدافع ومهاجم) وعلى المدافع أن يحاول منع تقدم زميلة المهاجم نحو السلة بطريقة قانونية . - كل ٦ تلاميذ مع بعض ومعهم كرة يقسمون إلى فريقين . - يأخذ فريق الكرة ويمرون الكرة بينهم تمريره صدرية ويقوم الفريق الآخر بدور الدفاع ويحاول قطع الكرة . - تحسب نقطة لكل لاعب في الفريق الذي يقطع الكرة . - رمي الكرة كل تلميذين (:) ترمي الكرة عاليا للزميل على أن تأخذ الكرة شكل قوس الذي يعيدها إليه بنفس الطريقة . - تحسب نقطة للتمريره الصحيحة . - تمرير الكرة صدرية إلى الزميل ثم جري خلف الصف يكرر من ٣:٤ مرات تحسب نقطة لأفراد الصف الذي يصل أولا . - تمرير الكرة صدرية إلى زميل ثم الجري أماما إلى الصف الواجبة والوقف خلف يكرر ٣:٤ وتحسب نقطة لأول صف .	الإعداد البدني ١٠ ق
كور سلة	الخطوات التعليمية : (أولا : متابة الزميل الدفاع) . يقف التلميذ دائما الوقفة الدفاعية الصحيحة ، الركبتان منثنيتان ، الرأس مرفوعة ، الجذع منحني قليلا للأمام وفي توازن حتى يسهل عليه التحرك بسرعة - يستعمل التلميذ خطوات الملاكم وهو في الوضع السابق بحيث يقوم بالزحقة يمينا ويسارا إذا كانت الخطوات جانبية ويراعي عدم تقاطع القدمين - خطوة بالقدم الأمامية ويتبعها القدم الخلفية إذا كانت الخطوات للأمام ، وخطوة بالقدم الخلفية تتبعا الأمامية إذا كانت الخطوة للخلف . ثانيا : التصويب من الثبات : وضع اليدين - - يمسك التلميذ الكرة الماسكة الصحيحة ويكون وضع الكرة أمام الصدر وأسفل الظهر ويتحكم فيها بأصابعه دون أن يجعل راحتا يديه تلمسان الكرة - يرمي التلميذ إلى زميله بحيث تأخذ شكل قوس وتكرر بين الزميلين ويراعي أن يركز نظره على أيدي الزميل المرفوعة عاليا لتسلم الكرة بدل الحلقة - تكون حركة رمي الكرة وفرد الذراعين مع ترك الأصابع للكرة وتكون الحركة من الرسغين واتجاه الكوعين لأسفل وللخارج . وضع القدمين : يقف اللاعب مع فتح القدمين بمسافة اتساع الحوض - القدمين بجوار بعض أو قدم متقدمة عن الأخرى وتوزيع ثقل الجسم على القدمين ومركز الثقل في المنتصف - ثني الركبتين قليلا ثم تمد اثناء فرد الذراعين ورمي الكرة لأعلى مع رفع الكعبين ومد الجسم .	النشاط التعليمي كرة سلة ١٠ ق
كور سلة	تدريبات على المهارة : - يقف المدرس أو التلميذ يجيد التحرك مواجهها مجموعة من التلاميذ ويكون الجميع في وضع الاستعداد للدفاع - يبدأ المدرس بالتحرك يمينا ويسارا أو للأمام أو للخلف وعلى جميع التلاميذ أن يقلدوه في الحركة وأن يغيروه كما غيرها هو - يرسم على الحائط هدف عيارة عن مستطيل طوله ١,٥ متر وعرضه ١ متر ويكون ضلعه السفلي على ارتفاع ٩٠سم من الأرض - يتم تحديد خط موازي للحائط على الأرض بعد ١,٥ متر فقط من الحائط - يقوم التلميذ بالتصويب على الهدف محاولا أن يصيب الكرة في أي مكان داخل المستطيل ويكون عدد المحاولات ١٠ وتحسب له المحاولات الناجحة بواقع نقطتين لكل محاولة ناجحة .	النشاط التطبيقي ١٠ ق
	- المشي حول الملعب مع تغيير الاتجاهات . - الاصطفاف والعودة للصف بنظام	الختام ٥ ق

السنة الدراسية ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ الصف الخامس الابتدائي رقم الدرس ٥ ، ٦ مواعيد تنفيذ الدرس

- الغرض التعليمي : تعليم المحاورة (تنظيط الكرة) .
- الغرض البدني : تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة .
- الغرض التربوي : تنمية ضبط النفس والمثابرة .

الأدوات	المحتوي	أجزاء الدرس
صفارة	- الجري حول الملعب بسرعات مختلفة . - الوثب بالقدمين إلى نصف الملعب ثم المشي العادي لآخر الملعب .	الإحماء ٥ ق
كور سلة	- وضع الكرات على الأرض بينها مسافات متساوية . - الجري المتعرج بين الكرات أو الأقماع . - الوثب أماما وجانبيا من فوق الكرات أو الأقماع . - الحجل على قدم واحدة بين الكرات أو الأقماع . - الوثب خلفا من فوق الكرات و الوثب فتحا من فوق الكرة .	الإعداد البدني ١٠ ق
كور سلة	<p>الخطوات التعليمية : (حركات اليدين)</p> <p>مسك الكرة - لف اليدين بحيث تكون اليمنى عاليا واليد اليسرى أسفل الكرة - دفع الكرة إلى الأرض باليد اليسرى . ١ - ٢ ثم لقفها ثانيا ويكرر ٣ مرات - دفع الكرة باليد اليمنى ١ - ٤ ثم لقفها ثانيا - يكرر ٣ مرات وكذلك اليد اليسرى - الاستمرار في دفع الكرة إلى الأرض حتى يسمع التلاميذ الإشارة فيتوقفوا .</p> <p>حركات القدمين : يقف التلميذ قدم متقدمة عن الأخرى بحيث تكون القدم الخلفية مع اليد التي تدفع الكرة بحيث تدفع الكرة بجانب القدم الخلفية وللخارج قليلا مع ثني الركبتين - ثقل الجسم للأمام ومركز ثقل الجسم في الداخل . - اليد الأخرى أمام الجسم لحماية الكرة - يكرر ما سبق باليد الأخرى .</p>	النشاط التعليمي كرة سلة ١٠ ق
	<p>تدريبات على المهارة : (صفوف) اداء المحاورة من الثبات باليد اليمنى .</p> <p>- التبديل المحاورة باليد اليسرى عند سماع الإشارة ومن وضع الثبات ، المحاورة اثناء المشي والتقدم اماما بمسافة محدودة - الرجوع بالمشي والمحاورة باليد اليسرى إلى نقطة البداية - تحسب نقطة لكل تلميذ بالصف الذي يصل إلى مكانه أولا ، المحاورة اثناء الجري باليد اليمنى لمسافة محدودة - الرجوع بالمحاورة اثناء الجري باليد اليسرى إلى نقطة البداية ، تحسب نقطة لكل تلميذ بالصف الذي يصل أولا .</p>	النشاط التطبيقي ١٠ ق
	- المشي طول الملعب مع رفع اليدين عاليا و خفضهما أسفل . - الجري حول الملعب - الاصطفاف والعودة للصف بنظام .	الختام ٥ ق

السنة الدراسية ٢٠٠٥/٢٠٠٦ الصف الخامس الابتدائي رقم الدرس ٧ ، ٨ مواعيد تنفيذ الدرس		
<p>- الغرض التعليمي : تعليم الربط بين المهارات السابق تعليمها . - الغرض البدني : تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة . - الغرض التربوي : تنمية ضبط النفس والمثابرة .</p>		
أجزاء الدرس	المحتوي	الأدوات
الإحماء ٥ ق	<p>- عمل محاوره حول الملعب باليد اليمنى واليسرى وأيضا بطول الملعب . - عمل محاوره مع تواجد خصم مدافع للمحاور (سلبي) .</p>	صفارة
الإعداد البدني ١٠ ق	<p>- (المجموعة تقسم صفيين) يقف أسفل السلة عند نهاية الملعب . - تمرر الكرة صدرية بالجري بين لاعبين من الصفيين حتى يصل إلى حد النهاية الأخر والعودة بنفس الطريقة والتمرير . - يقف التلاميذ صف أسفل الهدف عند الحد النهائي من الملعب يقوم التلميذ بالمحاوره باليد اليمنى إلى أن يصل الهدف الثاني ثم يعود محاورا باليد اليسرى إلى أن يرجع لنقطة البداية ويكرر إلى أن ينتهي جميع التلاميذ من أداءه . - يحتسب نقطة للتلميذ الذي حاور جيدا باليدين وسيطر على الكرة ولم يفقدها طوال أداءه - (قاطرات كل قطارين أمام بعض) تمرير الكرة بينهما والجري في اتجاه الكرة للوقوف آخر القطار ويمنح الفائز نقطة</p>	كور سلة
النشاط التعليمي كرة سلة ١٠ ق	<p>الخطوات التعليمية أ- يتم التدريب التمرير والتصويب (وأداء نماذج له) . ب- يتم التدريب المحاوره والتصويب (وأداء نماذج له) . ج- يتم التدريب التمرير والمحاوره والتصويب (وأداء نماذج له) .</p>	كور سلة
النشاط التطبيقي ١٠ ق	<p><u>تدريبات على المهارة :</u> أ- أداء تطبيقات على التمرير والتصويب . ب- أداء تطبيقات على المحاوره والتصويب . ج- أداء تطبيقات على التمرير والمحاوره والتصويب .</p>	
الختام ٥ ق	<p>- المشي طول الملعب مع رفع اليدين عاليا وخفضهما أسفل . - الجري حول الملعب - الاصطفاف والعودة للصف بنظام .</p>	



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على التفاعل السلوكي
بين المدرس والتلاميذ في درس التربية الرياضية
بالصف الخامس الابتدائي

بحث مقدم من

أحمد على راشد على حبيب

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

الدكتور

محمد إبراهيم سالم

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق

التدريس بكلية التربية الرياضية

جامعة المنصورة

الدكتور

أبو النجا أحمد عز الدين

أستاذ طرق تدريس التربية الرياضية

ووكيل كلية التربية الرياضية (سابقا)

جامعة المنصورة

ملخص البحث باللغة العربية

"تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على التفاعل السلوكي بين المدرس والتلاميذ

في درس التربية الرياضية بالصف الخامس الابتدائي"

تهدف أساليب التدريس في التربية الرياضية إلى إكساب التلميذ المهارات والأنشطة الرياضية وتنمية روح الابتكار وسرعة التفكير واتخاذ القرارات السليمة في حل الواجبات الحركية المختلفة. ولقد قدم موسكا مستون أساليب التدريس في التربية الرياضية بدءاً من أسلوب الأوامر مروراً بأسلوب الواجبات الحركية وانتهاءً بأسلوب التعلم الذاتي.

ويمثل التفاعل السلوكي قدرة التلميذ على التوافق في البيئة المدرسية وقدرته على أداء مهام تطويرية والتي تعتبر أمراً ضرورياً للنمو الصحي داخل الفصل المدرسي، وتساعد على تكوين علاقاته ناضجة مع زملائه من الجنسين وتساهم في تحقيق الاستقلال الانفعالي للتلميذ.

والمدرس القادر على إدارة التفاعل بينه وبين التلاميذ بدرجة عالية من الكفاءة يستطيع أن يعرف الكثير عنهم مما يستطيع أن يستفيد منه إثارة الدوافع وتوجيه التعلم نحو ما يريجه من الأهداف.

والموقف التعليمي ما هو إلا عملية تفاعلية بين المدرس والتلميذ، ولا يحقق هذا التفاعل من جانب واحد فقط، وإنما لا بد للمدرس أن يشرك التلاميذ في كل خطوة من خطوات الدرس بحيث يكون لهم دور إيجابي فعال فهم الذين يلاحظون ويشاهدون ويفكرون ويستنتجون ويمارسون، ودور المدرس هو تحريك دوافع التلاميذ وتصحيح أخطائهم وتوجيههم وتشجيعهم على العمل بحيث يتجاوز الدرس حدود المعلومات والتلقين إلى بناء الاتجاهات وكسب المهارات.

من هذا المنطلق وعلى حد علم الباحث لم يجد من يتناول أسلوب الواجبات الحركية على التفاعل السلوكي بين المدرس والتلميذ في درس التربية الرياضية، وذلك لرصد التفاعل الذي يحدث بين المدرس والتلاميذ والتعرف عليها وذلك بقصد مساعدة المدرس على تعديل سلوكه وتدريبه على كيفية جعل المواقف التدريسية أكثر فاعلية عن طريق إدراكه لنمط سلوكه التدريسي كأسلوب من أساليب التوجيه والتنمية المهنية وبالتالي كفاءة المنظومة التعليمية، ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث.

أهداف البحث:

- التعرف على تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على التفاعل السلوكي بين المدرس

والتلميذ في درس التربية الرياضية بالصف الخامس الابتدائي.

من خلال الأهداف الفرعية التالية:

- ١- تأثير استخدام أسلوب الأوامر على التفاعل السلوكي بين المدرس والتلاميذ في درس التربية الرياضية بالصف الخامس الابتدائي.
- ٢- مقارنة تأثير استخدام أسلوب الأوامر والواجبات الحركية على التفاعل السلوكي بين المدرس والتلاميذ في درس التربية الرياضية بالصف الخامس الابتدائي.
- ٣- نسبة التحسن لأسلوب الواجبات الحركية على التفاعل السلوكي بين المدرس والتلاميذ في درس التربية الرياضية بالصف الخامس الابتدائي أعلى من نسبة تحسن أسلوب الأوامر.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على التفاعل السلوكي بين المدرس والتلاميذ في درس التربية الرياضية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على التفاعل السلوكي بين المدرس والتلاميذ في درس التربية الرياضية ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق داله إحصائيا بين فروق متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في التفاعل السلوكي في درس التربية الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث وقد استعان الباحث بأحد التصميمات التجريبية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، بإتباع القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بمدرسة تفتيش كفر سعد التجريبية الابتدائية بنين بمحافظة دمياط، وذلك خلال العام الدراسي ٢٠٠٥م / ٢٠٠٦م، والذي بلغ عددهم (٢٥٦) تلميذا. وقد اختار الباحث مدرسة تفتيش كفر سعد التجريبية الابتدائية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة عشوائية قوامها (٦٠) تلميذا من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بنسبة مئوية تقدر ٢٣,٤% من المجتمع المدرسي، وقسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين إحداهم تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (٣٠) تلميذا. تم إيجاد التكافؤ في متغيرات السن - الطول - الوزن - الذكاء والتفاعل السلوكي.

وسائل جمع البيانات:

- الأجهزة وتشمل:

- الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.

- ساعة إيقاف رقمية لقياس الزمن لأقرب ١/١٠٠ ث.

- شريط قياس مرن لقياس المسافة بالسنتيمتر.

- الأدوات وتشمل:

- جير أبيض لتخطيط ملعب المدرسة.

- ملعب كرة السلة.

- كرات السلة.

- أقماع بلاستيك.

- كرات طبية وزن ٢ كيلوجرام.

- مسطرة خشبية مدرجة طولها ٥٠ سنتيمتر مثبتة على صندوق خشبي.

- حواجز.

- استمارة لتسجيل البيانات الشخصية وكذلك نتائج كل الاختبارات البدنية والمهارية.

المعاملات العلمية لأدوات البحث:

الصدق:

تم حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي لعبارات المحاور العشرة لمقياس التفاعل السلوكي على عينة قوامها (٢٥) تلميذاً، من داخل المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية، حيث تم إيجاد معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والمحور التي تنتمي إليه وكذلك درجات كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

البيانات:

تم إيجاد معامل ثبات بطريقتين مختلفتين هما:

أولاً: استخدام معادلة ألفا بطريقة كرونباخ، وذلك على عينة قوامها (٢٥) تلميذاً من خارج عينة البحث، ومن داخل المجتمع الأصلي للعينة، وقد بلغت قيمة معامل ألفا (٠,٩١٩) وهذا معامل دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) مما يعني أن المقياس ذو ثبات عالٍ.
ثانياً: استعان الباحث بحساب معامل ثبات المحاور العشرة للمقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

- قام الباحث بإعداد أوراق المعيار لعينة البحث من المجموعة التجريبية.
 - قام الباحث بإعداد دروس بأسلوب الواجبات الحركية للمجموعة التجريبية ونماذج أخرى للدروس بأسلوب الأوامر للمجموعة الضابطة.
 - قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٥) تلاميذ في الفترة من ٢٢/٩/٢٠٠٥م إلى ٢٩/٩/٢٠٠٥م.
 - قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك يومي ١/١٠/٢٠٠٥م و ٢/١٠/٢٠٠٥م.
 - قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية باستخدام أسلوب الواجبات الحركية للمجموعة التجريبية، وأسلوب الأوامر للمجموعة الضابطة، وذلك في الفترة من ٣/١٠/٢٠٠٥م إلى ٣/١١/٢٠٠٥م، بواقع درسين لكل مجموعة على حده، لمدة شهرين، أي عدد ٨ أسابيع.
 - تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية للمجموعة التجريبية والضابطة، وبنفس ظروف تطبيق القياس القبلي، يومي ٣/١٢/٢٠٠٥م و ٤/١٢/٢٠٠٥م.
- الاستخلاصات:

- ١- أسلوب الواجبات الحركية يزيد من التفاعل السلوكي بين المدرس والتلاميذ في درس التربية الرياضية لدى تلاميذ الصف الخامس من المرحلة الابتدائية.
- ٢- أسلوب الواجبات الحركية يراعي الفروق الفردية بين التلاميذ ويعطى درس التربية الرياضية شكلاً متميزاً أثناء التنفيذ، كما أنه يعمل على تصحيح الأخطاء.
- ٣- أسلوب الأوامر يساهم بدرجة قليلة على التفاعل السلوكي بين المدرس والتلاميذ في درس التربية الرياضية لدى تلاميذ الصف الخامس من المرحلة الابتدائية.

٤- أسلوب الواجبات الحركية أفضل من أسلوب الأوامر على التفاعل السلوكي لدى تلاميذ الصف الخامس من المرحلة الابتدائية.

التوصيات:

- ١- استخدام أسلوب الواجبات في درس التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية.
- ٢- إجراء دراسات مشاهمة وذلك على تلاميذ المراحل التعليمية المختلفة.
- ٣- عمل مقارنات بين أساليب التدريس المختلفة في التربية الرياضية المدرسية.
- ٤- ضرورة الاهتمام بإجادة القراءة والكتابة عند اختيار عينة البحث الذي سوف يطبق عليهم إجراءات البحث وخاصة لتلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي وما فوقها.
- ٥- ضرورة تطبيق مقياس التفاعل السلوكي بين المدرس والتلاميذ بالمرحلة الابتدائية بدرس التربية الرياضية.
- ٦- توعية مدرسي التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية على أهمية استخدام مستحدثات طرق التدريس وتكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية.
- ٧- عقد ورش عمل بأقسام المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية حول الجديد في مجال الرياضة المدرسية.
- ٨- الاهتمام بالرياضة المدرسية كأساس للنهوض بالرياضة البطولات وتخرج كوادر رياضية مؤهلة في كافة الألعاب الفردية والجماعية.

مستخلص البحث

"تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على التفاعل السلوكي بين المدرس والتلاميذ في درس التربية الرياضية بالصف الخامس الابتدائي"

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على التفاعل السلوكي بين المدرس والتلميذ في درس التربية الرياضية بالصف الخامس الابتدائي، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث، وأجري البحث على عشوائية قوامها (٦٠) تلميذاً من تلاميذ الصف الخامس الابتدائي بنسبة مئوية تقدر بـ ٢٣,٤% من مدرسة تفتيش كفر سعد التجريبية الابتدائية، قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية في الفترة من ٢٠٠٥/١٠/٣ إلى ٢٠٠٥/١١/٣٠م، بواقع درسين لكل مجموعة على حده، لمدة شهرين، أي عدد ٨ أسابيع، وأجري القياس البعدي في يومي ٢٠٠٥/١٢/٣ و ٢٠٠٥/١٢/٤م، واستخدم الرستاميتير، ميزان طبي، ساعة إيقاف، شريط قياس وكرات السلة كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج ضرورة استخدام أسلوب الواجبات في درس التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية.



Mansoura university
Faculty of physical education
Department of curriculum and
teaching methods

**The effect of motor tasks technique use on behavioural
interaction between teacher and pupils in physical
education lesson in primary five**

Submitted by

Ahmed Ali Rashed Ali Habib

Teacher of physical education in kafr saad city
According to the dimands of getting the Master degree in P.E.

Supervisor

Prof. Dr

Abu El Naga Ahmed Ezz Eldin
The Professor of Teaching Methods
Faculty of Physical Education
Mansoura University

Dr.

Mohammed Ibrahim Salem
Assistant Professor in Curriclum & Teaching
Faculty of Physical Education
Mansoura University

The effect of motor tasks technique use on behavioural interaction between teacher and pupils in physical education lesson in primary five

Preface:

teaching techniques of physical education aim at making pupils acquire skills, sportive activities, increasing of creativity spirit quick thinking and right decision making in resolving different movement duties, Moska Moston has presented teaching techniques of physical education, from commanding technique to movement. Duties technique ending with self-education technique.

The behavioral interaction represents the ability of the pupil to be fit in the scholastic environment, and his ability, to perform developmental duties which are necessary for healthy growth inside the class room and help in forming good relations with his class mates both males and females and share in achieving emotional independence for the pupil.

The teacher, who is able to manage the interaction with his pupils in high order of efficiency can know a lot about Them so he can make use of that in rising up motives and direct learning to what is aimed at. Educational situation is nothing but a reactive process between the teachers and his pupils and this can not be Achieved from one side only but the teacher should make pupils share him in every step of the lesson so that they Have an effective positive role because they notice watch think conclude and practice, and the role of the teacher Is to rise up their motives, correct their wrongs, direct them, and encourage them to work so that the lesson exceeds The limits of information and dictation to building directions and gaining skills.

Out of that, and at the limit of the researchers knowledge there is no one who has the movement duties technique On the behavioral interaction between the teacher and the pupils in the lesson of physical education and that is to Observe the interaction which go on between the teacher and the pupils for helping the teacher to modify his

Behavior and training him on how to make the educational situations more effective by his understanding of His teaching behavior type as one of the techniques of professional direction and development and upon that The efficiency of the educational organization, from that comes the idea of that search.

Aim of the work:

This research aims at knowing:

-the effect of using the movement duties technique on the behavioral interaction between the teacher and the pupils in the education lesson, for fifth primary grade.

Throw This Aims:

1-the effect of using the commands technique on the behavioral interaction between the teacher and the pupils in a physical education lesson, for fifth primary grade.

2-comparing the effect of using the technique of commands and movement duties on the behavioral interaction between the teacher in the physical education lesson for fifth primary grade.

3-the proportion of improving of the movement duties technique on the behavioral interaction between the teacher and pupils in the physical education lesson for fifth primary grade is more than the proportion of improving the commands technique.

Hypothesis:

According to the aim of the search the researcher puts the following suppositions:

1-there are statistical differences between the before and after measures for the control group, in the behavioral interaction between the teacher and the pupils in the physical lesson in the side of after measure.

2-there are statistical differences between the before and after measures for the experimental group in the behavioral interaction between the teacher and the pupils in the physical education lesson in the side of the after measure.

3-ther are statistical differences between the after measures averages differences of the control and the experimental groups in the behavioral interaction in the physical education lesson in the side of the experimental group.

Procedures of the research:

Method of the research:

the researcher used the experimental method, because it is adequate for the nature of this research and he has asked aid from one of experimental designs of two groups one of them is experimental and the other group is control by following the before and after measure for each group.

environment of the research:

the environment of the research contains the pupils of the fifth primary grade in 'kafr saad' experimental primary school for boys in demiaata governorate and that is during the scholastic year of 2005/2006, and they are (256) pupils.

The sample of the research

It has been selected a sample at random of (60) pupils of the fifth primary grade, which represents a proportion of 23,4% from the original society, and the sample has been divided into two equal groups, one if them is experimental and the other is control, each group is (30) pupils, the equality was found in variables of ages, length, weight, intelligence, and the behavioral interaction.

The means of data collection

1-equipments which includes:

- distameter to measure the length in cm.
- medical weighing machine to measure the weight in k.g.
- digital stopwatch to measure the time near to 1/100 second.
- elastic measuring band to measure the distance in cm.

2-tools include:

- white lime to line the playground of the school.
 - basketball playground.
 - basketballs.
 - plastic funnels.
 - medical balls, weighting 2 kg (put shot).
- 3-the intelligence test (non verbal)
prepared by Ahmed zaky saleh (B P E).
- 4- Scale of behavioral interaction:
prepared by Abu El Naga Ahmed Ezz Eldin (2005).

Scientific quotient for the research tools:

- Validity:

Validity has been tested by internal compatible way of the ten axial phrases for the scale of The behavioral interaction on a sample of 25 pupils inside the original society of the research and outside the essential sample of the research where it has been found the engagement factor between the degree of each phrase and the axis which it belongs to also the degree of every phrase and the entire degree of the scale, it was clear out of showing data and after treating them statistically that the value of (D) which was calculated has exceeded its table value at a free degree and standard level of (0.05) and that means these phrases are valid for measuring what they are meant to measure.

-Stability:

-Stability has been found by using alpha factor on the way of Kropinakh that was on a sample of 25 pupils outside the research sample and inside the original society of the sample for it has been found out the engagement factor between the values of single and couple phrases. it was clear out of the table number (10) the stability of the scale to a great extent.

-The researcher has prepared the papers of the standard for the sample of the research from the experimental group.

-Also the researcher has prepared lessons using the movement duties technique for the experimental group and other samples for the lessons using the commands technique for the control group.

-the researcher has executed consultative study on a sample of 5 pupils with in the period from 22/9/2005 to 29/9/2005.

-the researcher has executed the before measure on the sample of the essential research for the control and experimental groups on first and second 10/2005.

-the researcher has done the essential experiment using the movement duties technique with the experimental group and the commands technique with the control group within the period from 3/10/2005 to 30/11/2005, two lessons for each group alone, for two months, which means 8 weeks.

-the after measures has been done on the essential research sample for the control and the experimental groups with the same conditions of application of the before measures on the third and fourth days of December 2005.

-Conclusions:

-within the limits of the research sample and the used methods the researcher could conclude the following:

1- the movements duties technique has affected positively and increased the behavioral interaction between the teacher and the pupil in the physical education lessons for the fifth primary grade.

2-the movement duties as an educational technique is easy and simple and is suitable for the facilities in the Egyptian schools.

3-the movement duties technique confirms the phenomenon of the individual differences between the pupils and add to the physical education lesson a distinguish style during the execution, and safe time and effort for the teacher also it gives chance to correct the wrongs.

4_ the commands technique has a little effect on the behavioral interaction between the teacher and the pupil in the physical education lesson for the fifth primary grade.

5-the proportion of improving in the behavioral interaction of the research was higher for the pupils in the experimental group than the pupils in the control group.

-recommendations:

- within the limits of the research results and what arrived at conclusion the researcher recommends the following:

1-the importance of using the movement duties technique has being one of the novel educational techniques when teaching the different practices of the physical education (single and in group).

2-the execution of similar studies by using samples and sportive games unlike the research samples and activities.

3-making comparisons between the various teaching techniques to choose the best educational technique in order to rise the educational organization in the scholastic physical education.

4-the reduction of using the commands technique in physical education lessons in the schools.

5-the importance of application of the behavioral interaction scale between the teacher and the pupils in a sample of female pupils and also on pupils of preparatory schools.

6-make the physical education teacher considering the importance of using various novel techniques in teaching in order to improve teaching and learning.

7-hold courses and workshops in the departments of curriculum and methodology within the faculties of physical education concerning the novelties of teaching and its strategies.

8-the importance of giving concern to the school sport as an important role for the top sport.