

المرفقات

مرفق (١)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية
بالقاهرة

السيد الأستاذ / مدير عام إدارة جنوب القاهرة التعليمية :

تحية طيبة وبعد؛

نحيط علم سيادتكم بأن الدارس / سيد جيوشى غنيم مسجل بالدارسات
العليا بالكلية للعام الدراسي ١٩٩٧/٩٦ .

ويقوم بإجراء بحث لنيل درجة دكتوراه الفلسفة للتربية الرياضية وعنوانه:
«تنظيم مقترح لدرس التربية الرياضية وأثره على تعلم بعض المهارات
الحركية لتلاميذ المرحلة الثانويه»

برجاء التكرم بتسهيل مهمته العلميه

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

رئيس قسم الدراسات العليا

الدراسات العليا والبحوث

وكيل الكلية

لشئون الدراسات العليا

مرفق (٢)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية
بالقاهرة

إستمارة إستطلاع آراء الخبراء

لتحديد أهم الصفات البدنية المساهمة فى تعليم مهارات كرة القدم واختيار
أنسب الاختبارات التى تقيس الجوانب البدنية والمهارية.

الأستاذ الفاضل :

تحية طيبة وبعد ؛

يقوم الباحث بإجراء بحث لنيل درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية
وعنوانه

«تنظيم مقترح لدرس التربية الرياضية وأثره على تعلم بعض المهارات
الحركية لتلاميذ المرحلة الثانويه»

والغرض من هذه الإستمارة :

- ١- تحديد أهم الصفات البدنية المساهمة فى تعليم المهارات الخاصة بكرة القدم
واختيار أنسب الاختبارات لقياسها .
 - ٢- توزيع المهارات الخاصة بكرة القدم على الصفوف الثلاثة بالمرحلة
الثانوية.
 - ٣- اختيار أنسب المهارات الخاصة بكرة القدم لتعليمها لتلاميذ الصف الأول
الثانوى واختيار أنسب الاختبارات لقياسها.
 - ٤- ابداء الرأى نحو التوزيع الزمنى لأجزاء درس التربية الرياضية فى
التنظيم المقترح.
 - ٥- ابداء الرأى نحو توزيع دروس النصف الأول من العام الدراسى على
الألعاب الجماعية المختارة (كرة سله + كرة القدم والجمباز).
- والباحث يشكر سيادتكم على حسن معاونتكم بإصدار الرأى فى هذا
المجال.

الإشراف

الباحث

الأستاذ الدكتور ه/ ناهد محمود سعد

سيد جيوشى غنيم

الصفات البدنية :

المطلوب من سيادتكم تحديد أهم الصفات البدنية المساهمة في تعليم المهارات الخاصة بلعبة كرة القدم لتلاميذ الصف الأول الثانوى وذلك بوضع درجة من عشرة أمام كل صفة.

الدرجة من عشرة	الصفة البدنية
	السرعة
	القدرة
	التحمل
	الرشاقة
	المرونة
	القوة

صفات بدنية أخرى ترون سيادتكم إضافتها.

-١

-٢

-٣

أختبارات الصفات البدنية :

المطلوب من سيادتكم اختيار الاختبار الذى ترونه مناسب لقياس الصفة البدنية لتلاميذ الصف الأول الثانوى وذلك بوضع علامة (✓) أمامه

الاختبار المناسب	الاختبارات المقترحة	الصفة البدنية
	<p>١- عدو ٣٠ متر من بداية متحركة ويحسب الزمن ٢- عدو ١٠ ثوان وتحسب المسافة ٣- جرى فى المكان ١٥ ثانية وتسجل عدد لمسات القدم اليمنى للأرض.</p>	السرعة
	<p>١- الوثب العمودى من الثبات وتحسب مسافة الإرتفاع. ٢- الوثب العريض من الثبات وتحسب المسافة ٣- الوثبات المتتاليه فى المكان خلال ١٥ ثانية وتحسب عدد الوثبات.</p>	القدرة
	<p>١- الجرى ١٠٠٠ متر ويسجل الزمن ٢- الجرى فى المكان لمدة دقيقتين ويحسب عدد لمسات القدم اليمنى للأرض. ٣- المشى والجرى ٦٠٠ يادرة ويحسب الزمن.</p>	التحمل
	<p>١- الجرى حول دائرة مرسومه على الأرض قطرها ١٢ قدم ويحسب الزمن. ٢- الجرى المكوكى ١٠×٤ متر ويحسب الزمن ٣- الجرى الإرتدادى الجانبى بين ٣ خطوط المسافة بينهم ٤ قدم ويحسب الزمن .</p>	الرشاقة
	<p>١- ثنى الجذع للأمام من الوقوف عال وتسجيل المسافة . ٢- ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا وتسجل المسافة. ٣- الوقوف ثم ثنى الجذع للأمام وأسفل للمس علامة على الأرض ثم رفع الجذع للمس علامة على الحائط.</p>	المرونة
	<p>١- الدفع لأعلى من الارتكاز على المتوازى ويحسب عدد المحاولات الصحيحة. ٢- الجلوس من الرقود عشرين ثانية مع تثبيت القدمين وتحسب عدد المرات الصحيحة ٣- الدفع لأعلى من الوقوف على اليدين مع سند الرجلين على الحائط وتحسب عدد المرات</p>	القوة

توزيع المهارات على الصفوف الثلاثة :

المطلوب من سيادتكم توزيع المهارات الخاصة بكرة القدم على الصفوف الثلاثة الثانوية ، علماً بأنه حدد لكل صف دراسي (١٠) عشر وحدات تعليمية زمن الوحدة (٤٥) دقيقة خاصة بكرة القدم.

توزيع المهارات على الصفوف الثلاثة الثانوية			المهارات الخاصة بكرة القدم
الصف الأول	الصف الثاني	الصف الثالث	
			<p>* ضرب الكرة بالقدم</p> <ul style="list-style-type: none"> - بباطن القدم - بوجه القدم الأمامي - بالحد الداخلي للقدم. - بالحد الخارجي للقدم - بسن القدم - بكعب القدم <p>* الجرى بالكرة</p> <ul style="list-style-type: none"> - باستخدام وجه القدم الخارجي - باستخدام وجه القدم الداخلي. <p>* السيطرة على الكرة:</p> <p>أ- إمتصاص الكرة</p> <ul style="list-style-type: none"> - بباطن القدم - بوجه القدم الأمامي - بالفخذ - بالصدر - بالرأس <p>ب- كتم الكرة</p> <ul style="list-style-type: none"> - بأسفل القدم - بباطن القدم <p>ج- استلام الكرة أثناء دحرجتها على الأرض</p> <ul style="list-style-type: none"> - بباطن القدم - بوجه القدم الخارجي

توزيع المهارات على الصفوف الثلاثة الثانوية			المهارات الخاصة بكرة القدم
الصف الثالث	الصف الثاني	الصف الأول	
			<p>ج- المراوغة</p> <ul style="list-style-type: none"> - بالتمويه بالتصويب - بالتموية للتمرير بوجه القدم الخارجى - بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام - بخداع التمرير بباطن القدم - بالتموية إلى جانب والمرور للجانب الآخر - بدفع الكرة إلى الأمام من جانب خدم ارتكاز المنافسى <p>* المهاجمة</p> <ul style="list-style-type: none"> - مهاجمة الكرة من الأمام - مهاجمة الكرة من الجانب - مهاجمة الكرة من الخلف (بالزحلفه) <p>* رمية التماس</p> <ul style="list-style-type: none"> - من الاقتراب - من الوقوف ١- القدمان متلاصقتان ٢- القدمان متباعدتان ٢- رجل أمام والأخرى خلفاً. <p>* ضرب الكرة بالرأس</p> <ul style="list-style-type: none"> - من الثبات - من الوثب <p>* مهارات حارس المرمى</p>

الاختبارات المهارية :

المطلوب من سيادتكم تحديد أنسب الاختبارات المهارية لتلاميذ الصف الأول الثانوى وذلك بوضع علامة (✓) أمام اختبار واحد لكل مهارة .

الاختبار المناسب	الاختبارات المقترحة	المهاره
	١-تنطيط الكرة فى الهواء بإستخدام القدم أو أى جزء فى الجسم ويحسب العدد ٢-تنطيط الكرة فى الهواء بالقدم مع التقدم للأمام وتحسب المسافة .	السيطرة على الكرة «تنطيط الكرة»
	١- ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة وتحسب المسافة . ٢- ركل الكرة نحو حائط لمدة ٣٠ ثانية وتحسب عدد الركلات.	ضرب الكرة بالقدم (ركل الكرة).
	١- الجرى المتعرج ٢٥ ياردة بين ٥ عوائق ويحسب الزمن. ٢- الجرى المتعرج بين ٣ حواجز المسافة بينهم ٨ ياردة ويحسب الزمن .	المراوغه
	١- رمى الكرة باليدين من فوق الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة وتحسب المسافة. ٢- رمى الكرة باليدين من فوق الرأس بالطريقة القانونية على المستطيلات المرسومة على الأرض.	رمية التماس

إختبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها :-

-١

-٢

-٣

التوزيع الزمني لأجزاء الدرس في التنظيم المقترح:

المطلوب من سيادتكم إيداء الرأي نحو التوزيع الزمني لإجزاء الدرس في التنظيم المقترح وذلك بوضع علامة (✓) في إحدى الخانتين بالموافقة أو عدم الموافقة.

إبداء الرأي	المحتوى	الزمن المقترح	إجزاء الدرس
	تمرينات متدرجة في الصعوبة من المشي والجرى تهدف إلى الإعداد البدني والنفسي والفسولوجي للجزء الرئيسي من الدرس.	٧ ق	الجزء التمهيدي
	يقسم لقسمين قسم تعليمي زمنه ١٠ ق يتم فيه شرح المهارة وعرضها من خلال نموذج مصحوب بشرح مبسط ثم يقوم التلاميذ بأداء المهارة. وقسم تطبيقي ٢٥ ق يتضمن تدريبات مركبة بدنياً ومهارياً تهدف إلى تدريب التلاميذ على إتقان المهارة من خلال الأداء بتدريبات شبيهة بما يحدث في المباريات مع ربطها مع ما سبق تعلمه من مهارات.	٣٥ ق	الجزء الرئيسي
	تمرينات مرحجات واهتزازات من خلال المشي والجرى الخفيف بهدف تهدئة الدورة الدموية.	٣ ق	الجزء الختامي

تحديد عدد دروس الوحدة التعليمية.

المطلوب من سيادتكم إيداء الرأي نحو توزيع دروس النصف الأول من العام الدراسي وعددها (٢٦) درس موزعة على الألعاب الجماعية المتمثلة في كرة القدم وكرة السلة والألعاب الفردية متمثلة في الجمباز . وذلك بوضع علامة (✓) في إحدى الخانتين بالموافقة أو عدم الموافقة.

نوع النشاط	عدد الدروس المقترح	زمن الدرس	اجمالي زمن الدروس	إبداء الرأي	
				موافق	غير موافق
كرة القدم	١٠	٤٥ ق	٤٥٠ ق		
كرة السلة	١٠	٤٥ ق	٤٥٠ ق		
الجمباز	٦	٤٥ ق	٢٧٠ ق		

سرفق (٣)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية
بالقاهرة

إستمارة إستطلاع آراء الخبراء

لتحديد أهم الصفات البدنية المساهمة فى تعليم مهارات كرة السله واختيار
أنسب الاختبارات التى تقيس الجوانب البدنية والمهارية.

الأستاذ الفاضل :

تحية طيبة وبعد ؛

يقوم الباحث بإجراء بحث لنيل درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية
وعنوانه :

«تنظيم مقترح لدرس التربية الرياضية وأثره على تعلم بعض المهارات
الحركية لتلاميذ المرحلة الثانويه»

والغرض من هذه الإستمارة :

- ١- تحديد أهم الصفات البدنية المساهمة فى تعليم المهارات الخاصة بكرة
السلة واختيار أنسب الاختبارات لقياسها .
 - ٢- توزيع المهارات الخاصة بكرة السله على الصفوف الثلاثة بالمرحلة
الثانوية.
 - ٣- اختيار أنسب المهارات الخاصة بكرة السله لتعليمها لتلاميذ الصف الأول
الثانوى واختيار أنسب الاختبارات لقياسها.
 - ٤- ابداء الرأى نحو التوزيع الزمنى لأجزاء درس التربية الرياضية فى
التنظيم المقترح.
 - ٥- ابداء الرأى نحو توزيع دروس النصف الأول من العام الدراسى على
الألعاب الجماعية المختارة (كرة سله - كرة القدم والجمباز).
- والباحث يشكر سيادتكم على حسن معاونتكم بإصدار الرأى فى هذا
المجال.

الإشراف

الباحث

الأستاذة الدكتوراه/ ناهد محمود سعد

سيد جيوشى غنيم

الصفات البدنية :

المطلوب من سيادتكم تحديد أهم الصفات البدنية المساهمة في تعليم المهارات الخاصة بلعبة كرة السله لتلاميذ الصف الأول الثانوى وذلك بوضع درجة من عشرة أمام كل صفة.

الدرجة من عشرة	الصفات البدنية
	السرعة
	القدرة
	التحمل
	الرشاقة
	المرونة
	القوة

صفات بدنية أخرى ترون سيادتكم إضافتها.

- ١

- ٢

- ٣

أختبارات الصفات البدنية :

المطلوب من سيادتكم اختيار الاختبار الذى ترونه مناسب لقياس الصفة البدنية لتلاميذ الصف الأول الثانوى وذلك بوضع علامة (✓) أمامه

الاختبار المناسب	الاختبارات المقترحة	الصفات البدنية
	<p>١- عدو ٣٠ متر من بداية متحركة ويحسب الزمن ٢- عدو ١٠ ثوان وتحسب المسافة ٣- جرى فى المكان ١٥ ثانية ويحسب عدد لمسات القدم اليمنى للأرض.</p>	السرعة
	<p>١- الوثب العمودى من الثبات وتحسب مسافة الإرتفاع. ٢- الوثب العريض من الثبات ويحسب المسافة ٣- الوثبات المتتاليه فى المكان خلال ١٥ ثانية وتحسب عدد الوثبات.</p>	القدرة
	<p>١- الجرى ١٠٠٠ متر ويسجل الزمن ٢- الجرى فى المكان لمدة دقيقتين ويحسب عدد لمسات القدم اليمنى للأرض. ٣- المشى والجرى ٦٠٠ يادرة وتحسب الزمن.</p>	التحمل
	<p>١- الجرى حول دائرة مرسومه على الأرض قطرها ١٢ قدم ويحسب الزمن. ٢- الجرى المكوكى ١٠×٤ متر ويحسب الزمن ٣- الجرى الإرتدادى الجانبى بين ٣ خطوط المسافة بينهم ٤ قدم ويحسب الزمن .</p>	الرشاقة
	<p>١- ثنى الجذع للأمام من الوقوف عال وتسجيل المسافة . ٢- ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا وتسجل المسافة. ٣- الوقوف ثم ثنى الجذع للأمام وأسفل للمس علامة على الأرض ثم رفع الجذع للمس علامه على الحائط.</p>	المرونة
	<p>١- الدفع لأعلى من الارتكاز على المتوازى ويحسب عدد المحاولات الصحيحة. ٢- الجلوس من الرقود عشرين ثانية مع تثبيت القدمين وتحسب عدد المرات الصحيحة. ٣- الدفع لأعلى من الوقوف على اليدين مع سند الرجلين على الحائط وتحسب عدد المرات</p>	القوة

توزيع المهارات على الصفوف الثلاثة :

المطلوب من سيادتكم توزيع المهارات الخاصة بكرة السله على الصفوف الثلاثة الثانوية ، علماً بأنه حدد لكل صف دراسي عشر (١٠) وحدات تعليمية زمن الوحدة (٤٥) دقيقة خاصة بكرة السله فقط.

توزيع المهارات على الصفوف الثلاثة الثانوية			المهارات الخاصة بكرة السله
الصف الثالث	الصف الثاني	الصف الأول	
			<p>* مسك واستلام الكرة</p> <p>* التمرير</p> <p>- التمريرة الصدرية</p> <p>- التمريرة المرتدة</p> <p>- التمريرة من فوق الرأس</p> <p>- التمريرة ذات الدفعه البسيطة.</p> <p>- التمريرة من الكتف</p> <p>* التصويب :</p> <p>- من الثبات بيد واحدة</p> <p>- من الثبات باليدين.</p> <p>- من الحركة (السلميه)</p> <p>- من الحركة بالوثب</p> <p>* المحاوره</p> <p>- تنطيط الكرة في المكان.</p> <p>- تنطيط الكرة مع الجرى واللف للخلف .</p> <p>- تنطيط الكرة مع الجرى في خط مستقيم.</p> <p>- تنطيط الكرة مع الجرى وتغيير الكره من يد لأخرى</p> <p>* حركات القدمين</p> <p>- الجرى مع تغيير السرعة</p> <p>- الجرى مع تغيير الإتجاه.</p> <p>- الارتكاز الإمامى .</p> <p>- الارتكاز الخلفى.</p> <p>* المتابعة .</p>

الاختبارات المهارية :

المطلوب من سيادتكم تحديد أنسب الاختبارات المهارية لتلاميذ الصف الأول الثانوى وذلك بوضع علامة (✓) أمام اختبار واحد لكل مهارة .

الاختبار المناسب	الاختبار المقترح	المهارة
	١-التمرير على الحائط ١٠ ثوانى ويحسب عدد التمريرات. ٢-التمرير على الحائط لعدد ١٠ تمريرات ويحسب الزمن.	التمرير من حيث السرعة
	١- التمرير على الدوائر المتداخلة ١٠ تمريرات وتحسب الدرجات . ٢- التمرير على المستطيلات المتداخلة وتحسب الدرجات.	التمرير من حيث الدقة
	١- الجرى المتعرج مع تنطيط الكرة بين ٦ كراسى لمسافة ١٤ متر ويحسب الزمن . ٢- الجرى المتعرج مع تنطيط الكرة بين ٤ عوائق خلال ٣٠ ثانية.	المحاورة
	١- التصويب من أسفل السله لمدة ٣٠ ثانية وتحسب عدد التصويبات الناجحة. ٢- التصويب من خط الرمية الحرة لمدة دقيقة وتحسب عدد الرميات الصحيحة.	التصويب من حيث السرعة
	١- التصويب من أسفل السله لعدد ١٠ تصويبات وتحسب عدد التصويبات الصحيحة. ٢- التصويب من خط الرمية الحرة لعدد ١٠ تصويبات وتحسب عدد التصويبات الصحيحة.	التصويب من حيث الدقة

إختبارات أخرى ترون سيادتكم إضافتها :-

-١

-٢

-٣

التوزيع الزمني لأجزاء الدرس في التنظيم المقترح:
المطلوب من سيادتكم إيداء الرأي نحو التوزيع الزمني لأجزاء الدرس في
التنظيم المقترح وذلك بوضع علامة (✓) في إحدى الخانتين بالموافقة أو عدم
الموافقة.

إبداء الرأي	المحتوى	الزمن المقترح	أجزاء الدرس
	تمارين متدرجة في الصعوبة من المشى والجرى والوثب تهدف إلى الإعداد البدنى والنفسى والفسىولوجى للجزء الرئيسى من الدرس	٧ ق	الجزء التمهيدى
	يقسم لقسمين قسم تعليمى زمنه ١٠ ق يتم فيه شرح المهارة وعرضها من خلال نموذج مصحوب بشرح مبسط ثم يقوم التلاميذ بأداء المهارة. وقسم تطبيقى ٢٥ ق يتضمن تدريبات مركبة بدنياً ومهارياً تهدف إلى تدريب التلاميذ على إتقان المهارة من خلال الأداء بتدريبات شبيهة بما يحدث فى المباريات مع ربطها مع ما سبق تعلمه من مهارات.	٣٥ ق	الجزء الرئيسى
	تمارين مرجحات واهتزازات من خلال المشى والجرى الخفيف بهدف تهدئة الدورة الدموية.	٣ ق	الجزء الختامى

تحديد عدد دروس الوحدة التعليمية.

المطلوب من سيادتكم إيداء الرأي نحو توزيع دروس النصف الأول من
العام الدراسى وعددها (٢٦) درس موزعة على الألعاب الجماعية المتمثلة فى
كرة القدم وكرة السلة والألعاب الفردية متمثلة فى الجمباز . وذلك بوضع علامة
(✓) فى إحدى الخانتين بالموافقة أو عدم الموافقة.

إبداء الرأي	اجمالى زمن	زمن	عدد الدروس المقترح	نوع النشاط
	الدروس	الدرس		
	٤٥٠ ق	٤٥ ق	١٠	كرة القدم
	٤٥٠ ق	٤٥ ق	١٠	كرة السلة
	٢٧٠ ق	٤٥ ق	٦	الجمباز

مرفق (٤)

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية
بالقاهرة

إستمارة إستطلاع آراء الخبراء

لتحديد أهم الصفات البدنية المساهمة فى تعليم بعض الحركات الأرضية
فى رياضة الجمباز واختيار الاختبارات لقياسها.

الأستاذ الفاضل :

تحية طيبة وبعد ؛

يقوم الباحث بإجراء بحث لنيل درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية
وعنوانه

«تنظيم مقترح لدرس التربية الرياضية وأثره على تعلم بعض المهارات

الحركية لتلاميذ المرحلة الثانويه»

والغرض من هذه الإستمارة :

١- تحديد أهم الصفات البدنية المساهمة فى تعليم الدرجة الأمامية الطائرة
واختيار أنسب الاختبارات لقياسها .

٢- توزيع الحركات الأرضية على الصفوف الثلاثة بالمرحلة الثانوية.

٣- أبداء الرأى نحو توزيع درجات التقييم على مهارة الدرجة الأمامية
الطائرة .

٤- ابداء الرأى نحو التوزيع الزمنى لأجزاء درس التربية الرياضية وتوزيع
دروس النصف الأول من العام الدراسى على الألعاب الجماعية (كرة سله
+ كرة القدم) والألعاب الفردية (الجمباز).

والباحث يشكر سيادتكم على حسن معاونتكم بإصدار الرأى فى هذا

المجال.

الإشراف

الباحث

الأستاذة الدكتوراه/ ناهد محمود سعد

سيد جيوشى غنيم

الصفات البدنية :

المطلوب من سيادتكم تحديد أهم الصفات البدنية المساهمة فى تعليم الدرجة الأمامية الطائرة لتلاميذ الصف الأول الثانوى وذلك بوضع درجة من عشرة أمام كل صفة.

الدرجة من عشرة	الصفات البدنية
	السرعة
	القدرة
	التحمل
	الرشاقة
	المرونة
	القوة

صفات بدنية أخرى ترون سيادتكم إضافتها.

- ١

- ٢

- ٣

أختبارات الصفات البدنية :

المطلوب من سيادتكم اختيار الإختبار الذى ترونه مناسب لقياس الصفة البدنية لتلاميذ الصف الأول الثانوى وذلك بوضع علامة (✓) أمامه

الاختبار المناسب	الاختبارات المقترحة	الصفات البدنية
	<p>١- عدو ٣٠ متر من بداية متحركة ويحسب الزمن</p> <p>٢- عدو ١٠ ثوان وتحسب المسافة</p> <p>٣- جرى فى المكان ١٥ ثانية ويسجل عدد لمسات القدم اليمنى للأرض.</p>	السرعة
	<p>١- الجرى ١٠٠٠ متر ويسجل الزمن</p> <p>٢- الجرى فى المكان لمدة دقيقتين ويحسب عدد لمسات القدم اليمنى للأرض.</p> <p>٣- المشى والجرى ٦٠٠ ياردة ويحسب الزمن.</p>	التحمل
	<p>١- الجرى حول دائرة مرسومه على الأرض قطرها ١٢ قدم ويحسب الزمن.</p> <p>٢- الجرى المكوكى ١٠×٤ متر ويحسب الزمن</p> <p>٣- الجرى الإرتدادى الجانبى بين ٣ خطوط المسافة بينهم ٤ قدم ويحسب الزمن .</p>	الرشاقة
	<p>١- الوثب العمودى من الثبات وتحسب مسافة الإرتفاع.</p> <p>٢- الوثب العريض من الثبات وتحسب المسافة</p> <p>٣- الوثبات المتتاليه فى المكان خلال ١٥ ثانية وتحسب عدد الوثبات.</p>	القدرة
	<p>١- ثنى الجذع للأمام من الوقوف عال وتسجيل المسافة .</p> <p>٢- ثنى الجذع للأمام من الجلوس طولا وتسجل المسافة.</p> <p>٣- الوقوف ثم ثنى الجذع للأمام وأسفل للمس علامة على الأرض ثم رفع الجذع للمس علامة على الحائط.</p>	المرونة
	<p>١- الوقوف بالقدم طويلاً على العارضة لأطول زمن ممكن .</p> <p>٢- الوقوف بمشط القدم على مكعب ١٠×١٠×١٠ سم ويحسب الزمن .</p> <p>٣- المشى على مقعد سويدي مقلوب ويحسب الزمن .</p>	التوازن
	<p>١- رمى كرة تنس على الحائط واستلامها باليدين.</p> <p>٢- الوثب والتنقل بين الدوائر المرقمة ويحسب الزمن.</p> <p>٣- رمى كرة سلة على الحائط واستلامها باليدين.</p>	التوافق

توزيع المهارات على الصفوف الثلاثة :

المطلوب من سيادتكم توزيع المهارات الحركية الخاصة بالجمباز على الصفوف الثلاثة الثانوية ، علماً بأنه حدد لكل صف دراسي عدد ستة (٦) وحدات تعليمية زمن الوحدة (٤٥) دقيقة خاصة بالجمباز.

توزيع المهارات على الصفوف الثلاثة الثانوية			المهارات الخاصة بالجمباز
الصف الثالث	الصف الثاني	الصف الأول	
			<ul style="list-style-type: none"> - الأوضاع الأساسية الخاصة بالحركات الأرضية. (وقوف - جلوس طويلاً - تكور - رقود - انبطاح مائل - الطعن - وقوف على الكتفين). - درجة أمامية متكورة من وضع الجلوس على أربع - من الإقعاء. - درجة أمامية من الوقوف فتحاً ميل الذراعان عالياً. - درجة أمامية طائرة من الاقتراب بالجرى. - درجة خلفية من الجلوس طويلاً . - درجة خلفيه من الجلوس طويلاً للوقوف على اليدين. - ميزان مواجه. - ميزان جانبي - الوقوف على الرأس - الوقوف على الرأس ثم درجة أمامية. - الوقوف على اليدين بالمساعدة - الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية. - الشقلبه الجانبية على اليدين (عجلة) - القفز فتحاً على ظهر الزميل. - القفز فتحاً من على المهر أو الحصان. - القفز فتحاً مع ربع لفة من على المهر أو الحصان. - القفز داخلاً من على المهر أو الحصان. - جملة حركية مكونة من عدة مهارات - مهارات حركية أخرى ترون سيادتكم إضافتها.

توزيع درجات تقييم المحكمين على الدرجة الأمامية الطائرة:

المطلوب من سيادتكم أبداء الرأى نحو توزيع درجات التقييم على مراحل الدرجة الأمامية الطائرة وذلك بوضع علامة (✓) فى إحدى الخانتين بالموافقة أو عدم الموافقة.

إبداء الرأى		الدرجة التى ترونها سيادتكم	الدرجة المقترحة	مراحل الدرجة الأمامية الطائرة
موافق	غير موافق			
			١,٥	الاقتراب بالجري والدفء بالرجلين للارتقاء.
			٢	طول وإرتفاع مرحلة الطيران
			٢	وضع الجسم فى الهواء
			١,٥	الهبوط بالذراعين
			١,٥	وضع الجسم أثناء الدرجة.
			١,٥	الوضع النهائى

التوزيع الزمني لأجزاء الدرس في التنظيم المقترح:

المطلوب من سيادتكم إبداء الرأي نحو التوزيع الزمني لأجزاء الدرس في التنظيم المقترح وذلك بوضع علامة (✓) في إحدى الخانتين بالموافقة أو عدم الموافقة.

إبداء الرأي		المحتوى	الزمن المقترح	إجزاء الدرس
موافق	غير موافق			
		تمارين متدرجة في الصعوبة من المشى والجرى والوثب تهدف إلى الإعداد البدني والنفسي والفسولوجي.	٧ ق	الجزء التمهيدي
		يتم فيه شرح المهارة وعرضها من خلال النموذج المصحوب بشرح مبسط ثم يقوم التلاميذ بأداء المهارة مع مراعاة تصحيح أوضاع التلاميذ وإصلاح الأخطاء والتدرج بالإرتفاع بمستوى الأداء مع زيادة الصعوبة تدريجياً وربط أداء المهارة بما سبقها.	٣٥ ق	الجزء الرئيسي
		تمارين مرحجات واهتزازات من المشى والجرى الخفيف بهدف تهدئة الدورة الدموية.	٣ ق	الجزء الختامي

تحديد عدد دروس الوحدة التعليمية.

المطلوب من سيادتكم إبداء الرأي نحو توزيع دروس النصف الأول من العام الدراسي وعددها (٢٦) درس موزعة على الألعاب الجماعية المتمثلة في كرة القدم وكرة السلة والألعاب الفردية متمثلة في الجمباز . وذلك بوضع علامة (✓) في إحدى الخانتين بالموافقة أو عدم الموافقة.

إبداء الرأي		اجمالي زمن الدروس	زمن الدرس	عدد الدروس المقترح	نوع النشاط
موافق	غير موافق				
		٤٥٠ ق	٤٥ ق	١٠	كرة القدم
		٤٥٠ ق	٤٥ ق	١٠	كرة السلة
		٢٧٠ ق	٤٥ ق	٦	الجمباز

سرفق (٥)

أختبارات الصفات البدنية

١- اختبار السرعة

- الغرض من الإختبار : قياس السرعة.
- الأدوات : ساعة إيقاف - ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون متر.
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث.
- يحسب زمن المختبر أبتداء من الخط الثاني حتى تخطيه الخط الثالث لتكون المسافة المسجلة لزمن ٣٠ متر.
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذى استغرقه فى قطع مسافة ٣٠ متر من الخط الثانى حتى الخط الثالث.

٢- اختبار القدرة:

- الغرض من الإختبار : قياس القدرة
- الأدوات : شريط قياس وحائط بإرتفاع مناسب - وعاء به ماء - كرسي.
- مواصفات الأداء : يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتفه الأيمن أو كتف الذراع المميز. يقوم المختبر برفع ذارعه التى جهة الحائط عالياً بعد غمس أصابع اليد فى الماء لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثنى الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب عالياً لعمل علامه أخرى بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع - يعطى للمختبر ثلاث محاولات تسجل أفضلها.
- التسجيل : تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى والثانية حيث تعبر عن مسافة المختبر بالسنتيمتر.

٣- اختبار الرشاقة:

الغرض من الإختبار : قياس الرشاقة.
الأدوات : ساعة إيقاف - يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما (١٠) أمتار.

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى بأقصى سرعة ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى أى أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ متر ذهاباً وعودة.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذى يقطعه فى جري المسافة المحدده ١٠×٤ من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه خط البداية بعد أن يكون قطع مسافة ٤٠ متر ذهاباً وأياباً.

٤- اختبار التحمل:

الغرض من الإختبار : قياس التحمل.
الأدوات : ساعة إيقاف - يرسم مستطيل ٣٠ × ٢٠ ياردة - ٤ أعلام للأركان.

مواصفات الأداء : يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع إشارة البدء يجرى حول المربع على أن يقوم بأداء عدد ست (٦) دورات كاملة حتى يعود ويتخطى خط البداية فى المرة الأخيره بعد أن يكون قد تم جري ٦٠٠ ياردة سواء بالجري أو المشى.

التسجيل : يسجل الزمن الذى يستغرق المختبر فى جري ٦٠٠ ياردة.

مرفق (٦)

الاختبارات المهارية (كرة القدم)

١- اختبار ركل الكرة بالقدم:

الغرض من الإختبار : قياس المسافة التي يمكن أن يحققها التلميذ لركل الكرة بالقدم.

الأدوات : ٢ كرة قدم - منطقة خالية تحدد بخطوط من الجير المسافة بين كل خط متر يبدأ الخط الأول من عند ٨ متر حتى ٢٠ متر.

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وتوضع الكرة أمامه على الأرض ثم يقوم المختبر بالجري لركل الكرة لأبعد مسافة . على أن يعطى للمختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها.

التسجيل : يسجل للمختبر أفضل محاولة وهي المسافة الواقعة من خط البداية حتى نقطة ملامسة الكرة للأرض.

٢- اختبار رمية التماس القانونية:

الغرض من الإختبار : قياس المسافة التي يمكن أن يحققها التلميذ لرمية التماس القانونية.

الأدوات : ٢كرة قدم - منطقة خالية تحدد بخطوط من الجير المسافة بين كل خط والآخر متر تبدأ من ٨ متر حتى ٢٠ متر.

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وتوضع الكرة أمامه على الأرض ثم يقوم بمسك الكرة باليدين لأداء رمية التماس القانونية لأبعد مسافة على أن يعطى التلميذ ثلاث محاولات تسجل له أفضلها.

التسجيل : يسجل للمختبر أفضل محاولة وهي المسافة الواقعة بين خط البداية حتى نقطة ملامسة الكرة للأرض.

٣- اختبار تنطيط الكرة بالقدم:

الغرض من الإختبار : قياس قدرة المختبر على السيطرة على الكرة والإحساس بها.

الأدوات : عدد ٢ كرة قدم - منطقة خاليه تحدد بدائرة نصف قطرها (٥) ياردة.

مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة وتوضع الكرة أمامه على الأرض ثم يقوم برفع الكرة لتنطيطها بالقدم أو أى جزء من الجسم قانونى على أن يعطى ثلاث محاولات تحسب له أفضلها وتنتهى المحاولة بمجرد لمس الكرة للأرض.

التسجيل : يسجل للمختبر أفضل محاولة وهى أكبر عدد استطاع المختبر تسجيله بتنطيط الكرة.

٤- اختبار الجرى المتعرج بالكرة:

الغرض من الإختبار : قياس قدرة المختبر على المحاورة والجرى المتعرج بالكرة من بين العوائق

الأدوات : عدد ٢ كرة قدم - ٥ قوائم - منطقة خالية مستوية الأرض.

مواصفات الأداء : يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية وعند إشارة البدء يقوم بالجرى بالكرة بالقدم من بين القوائم الموضوعه المسافة ٥ ياردة بين القوائم الأولى وخط البداية و ٥ ياردة بين كل قائمين . تعطى للمختبر محاولتين.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الكلى الذى استغرقه فى أداء أفضل محاولة.

مرفق (٧)

الاختيارات المهارية (كرة السلة)

١- اختبار التمرير على الحائط:

الغرض من الإختبار : قياس سرعة التمرير
 الأدوات : كرة سلة قانونية - ساعة إيقاف - حائط ذو سطح
 أملس يرسم خط بداية على الأرض على بعد
 ٢,٧٥ متر.

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية في مواجهة الخط ومعه
 كرة سلة وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بتمرير الكرة
 نحو الحائط بأي طريقة يراها ثم يقوم بإستلامها ثانية
 ليمررها مرة أخرى وهكذا بأقصى سرعة لمدة (٣٠)
 ثانية.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها
 الكرة الحائط خلال زمن (٣٠) ثانية لأفضل محاولة من
 محاولتين.

٢- اختبار التمرير على الدوائر المتداخلة:

الغرض من الإختبار : قياس دقة التمرير .
 الأدوات : كرة سلة قانونية - حائط أملس يرسم عليه دائرة قطرها
 ١٨ بوصة ثم دائرة وسطى ٣٨ بوصة ثم دائرة كبرى
 قطرها ٥٨ بوصة والحد السفلى للدائرة الكبرى
 الخارجية يرتفع عن الأرض (٣) قدم - خط بداية على
 بعد ٢٥ قدم من الحائط.

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة في مواجهة
 الحائط وعند إعطاء الإشارة بالبدء يقوم بتمرير الكرة
 تجاه الدوائر لعدد ١٠ تمريرات على أن تكون القدمين
 خلف الخط أثناء التمرير - ويعطى ٣ درجات إذا
 أصابت الكرة الدائرة الصغرى ودرجتان للوسطى
 ودرجة للكبرى وله الحق في محاولتان يسجل له
 أفضلهما.

التسجيل : يسجل للمختبر الدرجة التي يحصل عليها من حاصل
 جمع درجات (١٠) تمريرات لأحسن محاولة.

٣- اختبار التصويب على السلة :

الغرض من الإختبار : قياس سرعة التصويب
الأدوات : كرة سلة قانونية - هدف - ساعة إيقاف

مواصفات الأداء : يقف المختبر ومعه كرة السلة ممسكاً بها باليدين فى أى مكان أسفل السله وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالتصويب على السلة بأقصى سرعه ويتم التصويب بأى طريقه يراها ليتوقف عن التصويب عند أنتهاء الزمن ، إذا تركت الكرة يد اللاعب لحظة إنتهاء الزمن تحسب الكرة صحيحه إذا دخلت الهدف ، إذا ذهبت الكرة بعيدة يمكن للمختبر احضارها ويستأنف التصويب.

التسجيل : يسجل للمختبر درجة واحدة عن كل كرة تدخل السلة على أن تكون درجة المختبر هى مجموع الدرجات التى يحصل عليها من المحاولة الأفضل من محاولتين.

٤- اختبار دقة التصويب :

الغرض من الإختبار : قياس دقة التصويب.
الأدوات : كرة سلة قانونية - سله على إرتفاع قانونى - ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء : يقف المختبر ومعه كرة السلة ممسكاً بها باليدين فى أى مكان أسفل السلة وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالتصويب على السلة لعدد (١٠) تصويبات ، يتم التصويب بأى طريقة يراها المختبر. ، إذا ذهبت الكرة بعيدة يمكن للمختبر أحضارها ويستأنف التصويب ، يعطى للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما.

التسجيل : يسجل للمختبر درجة واحدة على كل كرة تدخل السلة على أن تكون درجة المختبر هى مجموع عدد الإصابات الصحيحة التى تدخل فيها الكرة السلة.

٥- اختبار الجرى المتعرج مع تنطيط الكرة:

الغرض من الإختبار : قياس قدرة المختبر على المحاورة.

الأدوات : كرة سلة قانونية - ساعة إيقاف - عدد ٦ كراسي صغيرة - منطقة مستوية.

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية - كرة السلة على الأرض، عند سماع إشارة البدء يقوم بمسك الكرة والجرى مع تنطيط الكرة ذهاب وعودة من بين الكراسي. خط البداية على بعد ١,٥ متر من الكراسي الأول - المسافة بين كل كراسي والآخر ٢,٥ متر لتصبح المسافة الكلية ١٤ متر ، يعطى للمختبر محاولتين يسجل له أفضلهما.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الكلي المستغرق لأفضل محاوله.

صرفق (٨)

شكل الدرس للصفوف الثلاثة بالمرحلة الثانوية للبنين
والتوزيع الزمني لفروع المادة وأجزاء الدرس
بالمناهج المطور

٧ دقائق	المقدمة والأعمال الإدارية
١٥ دقيقة	الإعداد البدني
١٠ دقائق نصف العام الدراسي ١٠ دقائق نصف العام الدراسي	ألعاب القوى أو الجمباز (بدرس كل ٣ شهور)
١٠ دقائق طوال العام	الألعاب
٣ دقائق	الختام

جدول التدريبات وتوزيعها على الوحدات والمجموعات
للمرحلة الثانوية بالمنهاج المطور

الصف	المجموعة	الوحدة الأولى	الوحدة الثانية	الوحدة الثالثة	الوحدة الرابعة
الأول	الأولى	التدريب رقم ١٧-١٣-٩-٥-١	١٨-١٤-١٠-٦-٣	١٧-١٣-٩-٥-١	١٨-١٤-١٠-٦-٣
	الثانية	٢٣-٢٩-١٧-٢٥-٢١	٣٤-٣٠-١٨-٢٦-٢٢	٣٣-٢٧-٢٧-٢٥-٢١	٣٤-٣٠-١٨-٢٦-٢٢
الثاني	الأولى	التدريب رقم ١٩-١٥-١١-٧-٢	٢٠-١٦-١٢-٨-٤	١٩-١٥-١١-٧-٢	٢٠-١٦-١٢-٨-٤
	الثانية	٢٥-٣١-١٩-٢٧-٢٣	٣٦-٢٢-٢٠-٢٨-٢٤	٢٥-٢١-١٩-٢٧-٢٣	٣٦-٢٢-٢٠-٢٨-٢٤
الثالث	الأولى	التدريب رقم ١٧-١٣-٩-٥-١	١٨-١٤-١٠-٦-٣	١٩-١٥-١١-٧-٢	٢٠-١٦-١٥-٧-٢
	الثانية	٢٣-٢٩-١٧-٢٥-٢١	٣٤-٣٠-٢٨-٢٦-٢٢	٣٥-٣١-١٩-٢٧-٢٣	٣٦-٣٢-٢٠-٢٨-٢٦

الملاحظات :

- ١- الأرقام المذكورة تعبر عن التدريبات.
- ٢- تدرس التدريبات حسب ترتيبها في الجدول .
- ٣- تدرس المجموعة الأولى والثانية بالتبادل لحين انتهاء زمن الوحدة (المجموعة الأولى في حصة والمجموعة الثانية في الحصة التالية من نفس الأسبوع)
- ٤- زمن الوحدة ستة أسابيع (١٢ حصة)
- ٥- تحدد التكرارات طبقاً لمستوى التلاميذ.
- ٦- المجموعة الأولى : سرعة - مرونة - توافق - توازن - جلد عضلي .
المجموعة الثانية : رشاقة - قدره - دقة - قوة - جلد دورى تنفسى .

البرنامج التنفيذي للإعداد البدني للمرحلة الثانوية

التدريبات :

أولاً : السرعة :

- ١- العدو من ٢٠-٣٠ متر ويكرر.
- ٢- سباق التتابع بين الفرق من ٢٠-٣٠ متراً.
- ٣- سباق المطاردة من ٣٠ - ٤٠ متراً
- ٤- العدو في المكان ١٥ ث.

ثانياً المرونة :

- ٥- (وقوف الوضع أماماً) تباعد القدمين إلى أقصى مدى (فتحة الرجل).
- ٦- (وقوف فتحاً ظهر الظهر اليدان متشابكتان عالياً) تبادل ثنى الجذع أماماً وأسفل (:)
- ٧- (وقوف العصا ممسكه باليدين أماماً الفخذين) دوران الذراعين جانباً عالياً خلفاً أسفل.
- ٨- (وقوف فتحاً ظهر لظهر) تبادل لف الجذع جانباً لتسليم الكرة جانباً خلفاً للزميل (:)

ثالثاً : التوافق :

- ٩- تنطيط الكرة بيد واحدة مع التقدم أماماً.
- ١٠- تنطيط الكرة بالتقدم على الحائط ثم حر.
- ١١- تمرير الكرة للزميل ولقفاً بيد واحدة
- ١٢- تمرير الكرة بالرأس (كرة كوتش أو بلاستيك).

رابعاً : التوازن :

- ١٣- السير فوق كرات صغيرة أو مكعبات.
- ١٤- السير فوق مقعد سويدي مقلوب.
- ١٥- (وقوف) رجل أماماً مع ثنى الركبة الأخرى وتحريك الذراعين جانباً.

خامساً: القوة والجلد العضلي (يؤدي التمرين كقوة في حصه ثم كجلد في الحصه

التاليه) :

- ١٧- (انبطاح مائل) ثنى الذراعين.

- ١٨- رفع الرجلين عالياً بالتبادل ثم معاً.
١٩- (رقود اليدين متشبكتان خلف الرقبة) الجلوس مع ثنى الجذع أماماً
أسفل.

٢٠- (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان مع ثنى الركبتين كاملاً.

سادساً : الرشاقة :

- ٢١- الجرى المكوكى مسافة ١٠ أمتار.
٢٢- جرى الزجراج بين النقط.
٢٣- الجرى حول مربع طول ضلعه ٣ أمتار.
٢٤- (وقوف) الوثب في المكان مرتين ثم ثنى الركبتين على الصدر
في العدة الثالثة.

سابعاً القدرة :

- ٢٥- الوثب العريض من الثبات.
٢٦- الوثب العمودى.
٢٧- رمى كرة طيبة لأبعد مسافة.
٢٨- الوثب لأعلى لتعدية مانع (حبل - مقعد - جزء من صندوق).

ثامناً : الدقة :

- ٢٩- التصويب بالطوق على هدف (صولجان).
٣٠- تصويب الكرة باليد على هدف (كرة - صولجان - دوائر).
٣١- تصويب بالقدم على هدف (صولجان - دوائر - مربعات).
٣٢- تصويب الكرة باليد على هدف متحرك (كرة متدحرجة).

تاسعاً الجلد الدورى التنفسى:

- ٣٣- الجرى حول الفناء (ثلاث دقائق)
٣٤ الجرى في المكان دقيقتين .
٣٥- الصعود على مقعد أو درج (دقيقة ونصف).
٣٦- العدو ٣٠ متراً ويكرر خمس مرات بين كل منها راحة.

مرفق (٩)

أسماء خبراء التربية الرياضية فى مجالات كرة القدم - كرة
السلة - الجمباز - طرق تدريس التربية الرياضية

م	أسم الخبير	التخصص	العمل
١	د. أشرف جابر	كرة قدم	استاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية بالهرم
٢	أ. حنفى مختار	كرة قدم	استاذ كرة القدم وعميد كلية التربية الرياضية بالمنيا سابقاً
٣	د. مفتى إبراهيم	كرة قدم	استاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية بالهرم.
٤	أ. هانى مصطفى	كرة قدم	رئيس قسم التربية الرياضية بجامعة الدول العربية ومدرّب المنتخب القومى للناشئين سابقاً.
٥	د. عبد العزيز النمر	كرة سلة	استاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية بالهرم.
٦	د. عصام الدياسطى	كرة سلة	استاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية بالهرم.
٧	د. عماد موسى	كرة سلة	مدرس كرة السلة بكلية التربية الرياضية بالهرم ومدرّب منتخب مصر للناشئين.
٨	د. فاطمه عبد المقصود	كرة سلة	أستاذة كرة السلة بكلية التربية الرياضية بالجزيرة.
٩	د. عزة الشيمى	كرة سلة	أستاذة كرة السلة بكلية التربية الرياضية بالجزيرة
١٠	د. طلحة حسين	جمباز	أستاذة بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بالهرم
١١	د. عادل عبد البصير	جمباز	أستاذة بقسم الميكانيكا الحيوية وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد.
١٢	د. على عبد الرحمن	جمباز	أستاذة ورئيس قسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بالهرم.
١٣	د. فوزى يعقوب	جمباز	أستاذة ورئيس قسم التمرينات والجمباز سابقاً بكلية التربية الرياضية بالهرم.
١٤	د. حامد الديب	طرق تدريس	وكيل وزارة التربية والتعليم للخدمات التربوية ومدير عام التربية الرياضية سابقاً.
١٥	أ. إبراهيم عبد الفتاح	طرق تدريس	موجه التربية الرياضية للمرحلة الثانوية لإدارة جنوب القاهرة
١٦	أ. سامى عبد الفتاح	طرق تدريس	موجه أول التربية الرياضية بإدارة جنوب القاهرة .
١٧	أ. عبدالمنعم الجعفرى	طرق تدريس	موجه أول التربية الرياضية بإدارة
١٨	د. عصام عبد الخالق	طرق تدريس	عملية كلية التربية الرياضية بالإسكندرية .
١٩	د. محمد السيد	طرق تدريس	أستاذة ورئيس قسم التدريب ووكيل كلية التربية الرياضية ببورسعيد.
٢٠	د. يسن كامل	طرق تدريس	أستاذة ورئيس قسم طرق التدريس بكلية التربية الرياضية ببورسعيد

مرفق (١٠)

أ- كرة القدم :

آراء الخبراء نحو تحديد أنسب الاختبارات لقياس مهارات
تلاميذ الصف الأول الثانوى فى كرة القدم

النسبة المئوية	آراء الخبراء	الاختبارات المقترحة	المهارة
٨٧,٥	٧	١- ركل الكرة بالقدم لأبعد مسافة وتحسب المسافة.	ركل الكرة
١٢,٥	١	٢- ركل الكرة نحو حائط ٣٠ ثانية وتحسب عدد الركلات.	
٧٥	٦	١- تنطيط الكرة فى الهواء أو أى جزء بالجسم ويجسب العدد.	السيطرة على الكرة
٢٥	٢	٢- تنطيط الكرة فى الهواء مع التقدم للامام وتحسب المسافة.	(الاحساس بالكرة)
٦٢,٥	٥	١- الجرى المتعرج ٢٥ ياردة بين ٥ عوائق ويحسب الزمن.	المراوغة (المحاورة)
٣٧,٥	٣	الجرى المتعرج بين ٣ حواجز المسافة بينهم ٨ ياردة ويحسب الزمن	
٧٥	٦	١- رمى الكرة باليدين من فوق الرأس (رمىة التماس) لأبعد مسافة.	رمىة التماس
٢٥	٢	٢- رمى الكرة باليدين من فوق الرأس (رمىة التماس) على مستطيلات مرسومه على الأرض.	

آراء الخبراء نحو تحديد أنسب الاختبارات لقياس مهارات
تلاميذ الصف الأول الثانوى فى كرة السلة

النسبة المئوية %	آراء الخبراء	الاختبارات المقترحة	المهارة
٦٢,٥	٥	١- التمرير على الحائط ١٠ ثوانى ويحسب العدد.	التمرير من
٣٧,٥	٣	٢- التمرير على الحائط لعدد ١٠ تمريرات ويحسب الزمن	حيث السرعة
٦٢,٥	٥	١- التمرير على الدوائر المتداخلة ١٠ تمريرات	التمرير من
٣٧,٥	٣	٢- التمرير على المستطيلات المتداخلة.	حيث الدقة
٧٥	٦	١- الجرى المتعرج مع تنطيط الكرة بين ٦ كراسى ١٤ متر ويحسب الزمن .	الحاورة
٢٥	٢	٢- الجرى المتعرج مع تنطيط الكرة بين ٤ عوائق خلال ٣٠ ثانية .	
٨٧,٥	٧	١- التصويب من أسفل السلة لمدة ٣٠ ثانية.	التصويب من
١٢,٥	١	٢- التصويب من خط الرمية الحرة لمدة ١ دقيقة	حيث السرعة
٧٥	٦	١- التصويب من أسفل السلة لعدد ١٠ تصويبات	التصويب من
٢٥	٢	٢- التصويب من خط الرمية الحرة لعدد ١٠ تصويبات.	حيث الدقة

آراء الخبراء نحو أهم الصفات البدنية مساهمة فى
تعليم مهارات كرة القدم.

الترتيب	النسبة المئوية %	مجموع درجات الخبراء	الصفة البدنية
الأول	٩١,٢٥	٧٣	السرعة
الثانى	٨٨,٧٥	٧١	التحمل
الرابع	٨٥,٠٠	٦٨	الرشاقة
الثالث	٨٦,٢٥	٦٩	القدرة
السادس	٥٣,٧٥	٤٣	المرونة
الخامس	٦٥,٠٠	٥٢	القوة

آراء الخبراء نحو أهم الصفات البدنية مساهمة فى
تعليم مهارات كرة السلة.

الترتيب	النسبة المئوية %	مجموع درجات الخبراء	الصفات البدنية
الثانى	٩٠,٠٠	٧٢	السرعة
الأول	٩٢,٥٠	٧٤	التحمل
الرابع	٨١,٢٥	٦٥	الرشاقة
الثالث	٨٣,٧٥	٦٧	القدرة
السادس	٦٧,٥٠	٥٤	المرونة
الخامس	٨٠,٠٠	٦٤	القوة

آراء الخبراء نحو أهم الصفات البدنية مساهمة في
تعليم مهارات الجمباز (الحركات الأرضية)

الترتيب	النسبة المئوية %	مجموع درجة الخبراء	الصفة البدنية
الرابع	٨٠,٠٠	٦٤	السرعة
الخامس	٧٦,٢٥	٦١	التحمل
الثاني	٨٨,٧٥	٧١	الرشاقة
الأول	٩١,٢٥	٧٣	القدرة
الثالث	٨٥,٠٠	٦٨	المرونة
السادس	٧٣,٧٥	٥٦	التوازن
السابع	٧٠	٥٦	التوافق

آراء الخبراء نحو أنسب الإختبارات لقياس الصفات البدنية
المختارة لتلاميذ الصف الأول الثانوى

النسبة المئوية %	آراء الخبراء	الاختبارات المقترحة	الصفة البدنية
٧٥,٠٠	٦	١- عدو ٣٠ متر من بداية متحركة ويحسب الزمن. ٢- عدو ١٠ ثوانى وتحسب المسافة	السرعة
٢٥,٠٠	٢	٢- جرى فى المكان ١٥ ث و يسجل عدد لمسات القدم للأرض.	
-	-		
٦٢,٥	٥	١- الوثب العمودى من الثبات وتحسب مسافة الإرتفاع	القدرة
٣٧,٥	٣	٢- الوثب العريض من الثبات وتحسب المسافة.	
-	-	٣- الوثبات المتتاليه فى المكان ١٥ ثانية وتحسب عدد الوثبات.	
٦٢,٥	٥	١- مشى وجرى ٦٠٠ يادرة ويحسب الزمن	التحمل
٢٥,٠٠	٢	٢- جرى ومشى ١٢ دقيقة وتحسب المسافة	
١٢,٥	١	٣- جرى ١٠٠٠ متر ويحسب الزمن	
٦٢,٥	٥	١- الجرى المكوكى ١٠×٤ متر ويحسب الزمن .	الرشاقة
١٢,٥	١	٢- جرى حول دائرة قطرها ١٢ متر ويحسب الزمن	
٢٥,٠٠	٢	٣- جرى ارتدادى جانبى بين ٣ خطوط ويحسب الزمن.	

أراء الخبراء نحو المهارات الحركية الخاصة بكرة القدم

المهارات الرئيسية الخاصة بكرة القدم							الاسم
المهاجمة	رمية التماس	ضرب الكرة بالرأس	المحاورة	الجرى بالكرة	السيطرة على الكرة	ركل الكرة	
×	×	×	×	×	-	×	أحمد خاطر
×	×	×	×	×	×	×	حنفي مختار
-	×	×	×	×	×	×	محمود أبو العينين
×	×	×	×	×	×	×	محمد عبده صالح ومفتى إبراهيم
-	×	×	×	×	×	×	محمود أبو العينين ومفتى إبراهيم
-	×	-	-	×	×	×	فاندر هوف
-	×	×	-	×	-	×	وارنر

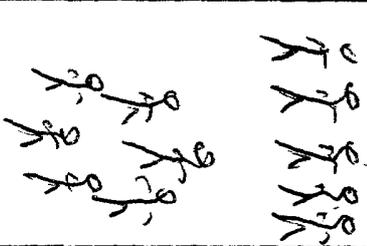
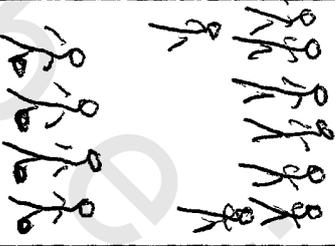
أراء الخبراء نحو المهارات الحركية الخاصة بكرة السلة

المهارات الرئيسية الخاصة بكرة السلة						الاسم
المهاجمة	استلام الكرة	حركات القدمين	التصويب	تنطيط الكرة المحاورة	التمرير	
×	×	×	×	×	×	أحمد أمين وعبد العزيز سلامة
×	×	×	×	×	×	اسحاق وموتا
×	×	×	×	×	-	حسن أبو عيبة
×	×	×	×	×	×	حسن معوض
×	-	×	×	×	-	سيستون

مرقئ ١١

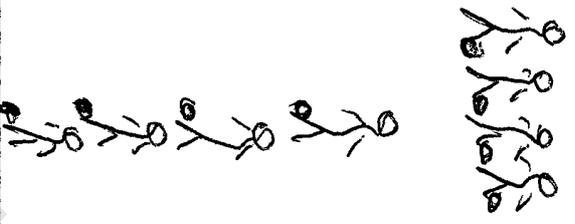
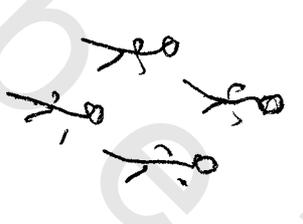
الهدف المهارى : ١- تنمية الإحساس بالكرة (تنطيط الكرة)
٢- الجرى بالكرة فى خط مستقيم

الدرس الأول (الوحدة التمهيدية الأولى)
الهدف البدئى: التحمل - التوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الاشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدى	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ الحاضرين وتسجيل أسماء الغائبين وتوجيه انتباه التلاميذ للهدف من الدرس	١- الاصطفاف وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس . ٢- الإحماء (وقوف) المشى أماما ثم الجرى الخفيف أماما . الجرى أماما مع دوران الأذنين أماما عاليا خلفا . الجرى أماما مع كل إشارة من المعلم التغيير إلى : ١- المشى أماما ٢- الجرى للخلف بالظهر ٣- الجرى للجانب (وقوف مواج) الجرى الجانبي ثم ثنى الركبتين كاملاً للمس الأرض باليدين (وقوف جنباً لجنب مسك اليد) الجرى أماماً ومع الإشارة الجرى خلف الأرض لمسك وسطه .		يقف التلاميذ فى صف واحد ويذكر كل تلميذ رقمه حسب ترتيبه فى الفصل وينادى المعلم على الرقم الغائب ويقوم بتسميته يجرى التلاميذ فى قاطرتين فى اتجاهين عكسين ينتشر التلاميذ فى الملعب يجرى كل تلميذان معاً مع مسك اليد الداخلية يجرى كل تلميذ خلف زميله
الجزء الرئيسى	٣٥ دقيقة	عرض المهارة إبراز التلاميذ للمهارة وتكوين تصور بصري تنمية الإحساس بالكرة التدريب على محارلة جعل الكرة قريبة من القدم أثناء تنطيطها	تقديم وعرض مهارة تنطيط الكرة بالقدم (وقوف مسك الكرة باليدين) تنطيط الكرة بالقدم فى المكان ثم مع الإشارة الجرى أماما لمسك كرة زميل آخر . (وقوف الكرة أماما على الأرض) تنطيط الكرة فى المكان ثم تثبت الكرة والجرى أماما لمس الخط الأمامى (وقوف مسك الكرة باليد) تنطيط الكرة بالقدم فى المكان مع محاولة تسجيل أكبر عدد من التنطيط.		يقف التلاميذ فى مربع ناقص ضلعه ويتم شرح المهارة وصل نموذج لها . ينتشر التلاميذ فى الملعب ومع كل تلميذ كرة ومع الإشارة تنطيط الكرة بالقدم . يقف التلاميذ على شكل صف واحد يعرض المعلم مع تنطيط الكرة ومع الإشارة الجرى يعرض المعلم ثم العودة بالمشى لتابعة تنطيط الكرة . ينتشر التلاميذ فى الملعب ويقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة.

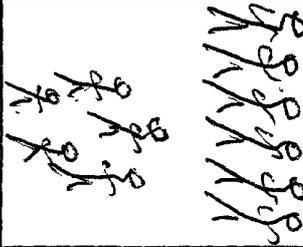
الهدف المهاري: ١- تنمية الإحساس بالكرة (تخطيط الكرة)
٢- الجري بالكرة في خط مستقيم

تابع الدرس الأول (الوحدة التعليمية الأولى)
الهدف البنئي: التحمل - التوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الإشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الرئيسي		إدارة التلاميذ لمهارة الجري بالكرة تكوين تصور بصري للمهارة التدريب على الانتقال من مكان الأخر مع ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي التدريب على الانتقال بالجري بالكرة في خط مستقيم التدريب على الانتقال بالجري بالكرة في خط مستقيم	تقديم وعرض مهارة الجري بالكرة في خط مستقيم (وقوف الكرة أمام القدم) الجري أماماً مع ضرب الكرة بوجه الأمامي. (وقوف الكرة أماماً على الأرض) المشي أماماً مع ضرب الكرة بوجه القدم وعند سماع الإشارة الجري أماماً مع ضرب الكرة وقوف في أربع قاطرات ثم الجري أماماً مع ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي ثم العودة خلف القاطرة بالجري الخفيف. وقوف في أربع قاطرات ثم الجري بالكرة لتركها للزميل المواجه والوقوف خلف القاطرة .		يقف التلاميذ في صف واحد ومع كل تلميذ كرة ويقوم المعلم بشرح المهارة ثم عمل نموذج لها . يقف التلاميذ صف واحد بطول الملعب ومع الإشارة الجري مع ضرب الكرة بوجه القدم يقف التلاميذ في أربع قاطرات يعرجى التلميذ بالكرة ثم يترك الكرة للزميل المواجه والعودة بالجري للوقوف خلف القاطرة .
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهيئة الحرة الامورية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشي أماماً ثم الرجوع مع رفع الذراعين جانباً وثني الرأس للخلف. (وقوف) المشي أماماً ثم مرجة الأذرعين أماماً قففيهما جانباً. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً وأسفل واهتزاز الذراعين .		يقف التلاميذ في تشكيل أربع قاطرات ويقوم التلميذ بالجري بالكرة ثم الجري للوقوف خلف القاطرة المواجه.

الهدف المهاري: ١- ضرب الكرة بباطن القدم
تثبيت وإتقان تعطيط الكرة والجرى بالكرة

الدرس الثاني (الوحدة التعليمية الثانية)
الهدف البنائي: التحمل - التوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الإفعال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد اللاعبين وتسجيل أسماء اللاعبين وتوجيه انتباه اللاعبين للهدف الدرس	١- الإصطفاف وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس . ٢- الإحصاء (وقوف) المشي أمام ثم الجرى أمام. الجرى أماماً مع التصفيق أمام وخلف الجسم. الجرى أماماً مع الإشارة التغيير إلى : ١- الوثب في المكان ٢- الوثب قفلاً مع رفع الذراعين جانباً لجهة اللورائر المعدنية		يقف اللاعبون صف واحد ويذكر كل تلميذ رقمة وينادي المعلم على الرقم المعاني ويسجلة. يجري اللاعبون في تشكيل دوائر ينتشر اللاعبون في الملعب. يجري اللاعبون وعند سماع رقم تكون كل مجموعة تلاميذ العدد الذي نادى عليه المعلم دوائر بنفس العدد
الجزء الرئيسي	٣٥ دقيقة	تعليم ضرب الكرة بباطن القدم على الأرض ١- شرح المهارة لإذراك التلاميذ لها وتكوين تصور بصري للمهارة تنمية الإحساس بالمهارة إتقان مهارة تعطيط الكرة. إتقان مهارة الجرى بالكرة والتدريب بباطن القدم.	وقوف مسك كرة باليد ثم ثني الركبتين كاملاً ووضع الكرة على الأرض الزميل يقوم بضرب الكرة بباطن القدم على أن يراعى رفع القدم عن الأرض وتثبيت القدم على الكرة المثبتة بواسطة الزميل. (وقوف مواج) تمرير الكرة بباطن القدم للزميل. (وقوف مواج) تعطيط الكرة في المكان ثم مع الإشارة تثبيت الكرة على الأرض ثم الجرى أماماً للمس الزميل وتبادل الأماكن. (وقوف أربع قاطرات) الجرى بالكرة لنصف الملعب ثم تمرير الكرة بباطن القدم للزميل والجرى للوقوف خلف القاطرة الأمامية.		يقف اللاعبون في تشكيل مربع ناقص ضلع ويتم شرح وتقييم نموذج للمهارة. يقف اللاعبون في صفين صفين مثبت للكرة على الأرض والآخر يقوم بضرب الكرة بباطن القدم. يقف التلاميذ صفيين مواجيين يقف الملعب يقوم أ تعطيط الكرة ومع الإشارة الجرى لتقف مكان ب الذي يجري يقوم بتعطيط الكرة. يقف اللاعبون في أربع قاطرات مع التلميذ الأمامي كرة قدم يجري للمنتصف الملعب بالكرة ثم يقوم بالتمرير بباطن القدم فالجرى للوقوف خلف القاطرة الأمامية.

الهدف المهاري: ١ - ضرب الكرة بباطن القدم
تثبيت وإتقان تطيط الكرة والجرى بالكرة

تابع الدرس الثاني (الوحدة التعليمية الثانية)
الهدف البنئي: التحمل - التوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهيئة الحوزة المموية وخفض معدل النبض للعسرة بالحالة المستوية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف في أربع قاطرات) الجرى بالكرة لنصف الملعب ثم تمرير الكرة بباطن القدم للزميل المواجه ثم الجرى للخلف بالظهير فالنوران للجرى أماماً للوقوف خلف القاطرة المواجهة .		يقف التلاميذ في قاطرات يقوم التلميذ الأول بالجرى لمنتصف الملعب ثم تمرير الكرة بباطن القدم فالجرى للخلف ثم الجرى أماماً.
		تهيئة الحوزة المموية وخفض معدل النبض للعسرة بالحالة المستوية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشى أماماً مع مرحة الذراعين أماماً (وقوف فتحاً) ميل الجذع أماماً مع اهتزاز اليدين أسفل. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل مع تقاطع الذراعين أماماً الجسم فمد الجذع عاليًا مع ثني الذراعين جانبيًا. (وقوف فتحاً) رفع الذراعين جانبيًا عاليًا مع رفع الرأس عاليًا		ينتشر التلاميذ في الملعب

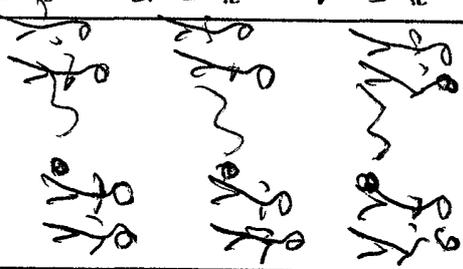
الهدف المهاري: ١- الجري بالكرة في خط متعرج (المحاورة)
تثبيت وإتقان تنطيط الكرة والجري بالكرة

الدرس الثالث (الوحدة التعليمية الثالثة)
الهدف البنائي: الرشاقة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الفسائين وتوجيه إنتباه التلاميذ لهدف الدرس . تنشيط الدورة الموسمية لإعداد التلاميذ بدنيا ونفسيا .	١- الإصفاة وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس . ٢- الإحماء الجري المشى أماما ثم الجري أماما الجري أماما مع تبادل شي الركتين خلفا للمس المقدمة بالكتين المشى أماما ثم الجري أماما مع رفع الركتين على الصدر وقوف (الوثب في المكان مرتين ثم الوثب عاليا مع عمل نصف لفة في الهواء . لنية صغيرة وقوف في دائرة والجري في المكان مع إشارة المعلم الجري السريع ومحاولة لمس أكبر عدد من التلاميذ على الظفر		يقف التلاميذ في تشكيل نصف دائرة ويتم أخذ الغياب وعرض هدف الدرس . يقسم الفصل لقسامين ويجري كل قسم في دائرة حول نصف الملعب يتنشر التلاميذ في الملعب
الجزء الرئيسي	٣٥ دقيقة	تعليم المحاورة إتقان تنطيط الكرة والتدريب على المحاورة التدرج على المحاورة وإتقان التمرير	تعليم مهارة الجري في خط متعرج . (وقوف الكرة أماما على الأرض) الجري بالكرة أماما ومع إشارة المعلم المشى بالكرة يمينا ويسار ثم الوقوف خلف الزميل المواجه . (وقوف الكرة أماما على الأرض) تنطيط الكرة بالقدم ومع إشارة المعلم الجري بالكرة في خط متعرج من بين الزملاء (وقوف الكرة أماما على الأرض) الجري بالكرة بين الزملاء		يقف التلاميذ في صفين مواجهان لصفين آخرين . يقف التلاميذ في أربع قاطرات أمامهم أربع قاطرات . يقف التلاميذ في قاطرة ثم الجري من بين الزملاء بالكرة فتمرير الكرة للأول والوقوف خلف القاطرة .

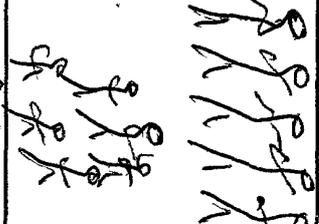
الهدف المهاري: ١- تعليم الجري بالكرة في خط متعرج (المحاورة)
تثبيت وإتقان تطيط الكرة والجري بالكرة

تابع الدرس الثالث (الوحدة التعليمية الثالثة)
الهدف البنئي: الرشاقة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ	
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهيئة الدورة الدموية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة الطبيعية لوجبة للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) الكرة أماماً على الأرض) تطيط الكرة بالقدم والقدم مع الإشارة الجري بالكرة في إتجاهات مختلفة ثم تمرير الكرة للزميل المواجه والجري سريعاً حول الملعب ثم العودة خلف القاطرة. (وقوف الكرة أماماً على الأرض) الجري بالكرة ثم محاصرة المربع المرسوم على الأرض فتمرير الكرة قطعياً ثم الجري للوقوف خلف القاطرة الأمامية (وقوف الكرة أماماً على الأرض) الجري بالكرة للأمام ثم الدوران للخلف والجانب فتمرير الكرة. ٢- استقبال الكرة بباطن القدم ثم الجري أماماً فتمرير الكرة بباطن القدم.		يقف التلاميذ في ٤ قاطرات ثم بعد التمرير الجري من حول الزملاء جميعاً للرجوع للمكان. يقف التلاميذ في أربع قاطرات الجري لمحاورة المربع ثم التمرير قطري. يقف التلاميذ في قاطرتين بطول الملعب.	ينتشر التلاميذ في الملعب

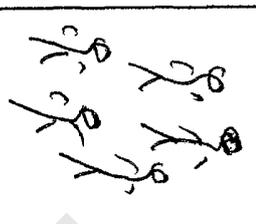
الهدف المهاري: ١- تعليم ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي
تثبيت وإتقان تطيط الكرة والجرى بالكرة ثم التمرير بباطن القدم

الدرس الرابع (الوحدة التعليمية الرابعة) (الهدف البنئي: الرشاقة)

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد اللاعبين وتسجيل أسماء الغائبين وتوجيه انتباه اللاعبين لهدف الدرس . تنشيط الدورة الدموية لإصدار اللاعبين بنفسيا ونفسيا .	١- الاصطفاف وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس . ٢- الإحصاء (وقوف) المشي أماما ثم الجري أماما والجرى الجانبي الجري أماما ثم الوثب عاليا لضرب كرة تخيلية بالرأس المشي مع تبادل الطمن أماما والضغط باليدين على الركبة الأمامية الوثب في المكان مرتين ثم عاليا مع عمل نصف لفة في الهواء الوثب في المكان مرتين ثم عاليا مع تبادل وضع القدمين أماما وخلفا. لعبة صغيرة : الجرى عكس إشارة المعلم		يقف اللاعبون صف واحد يجرى اللاعبون في قاطرتين باتجاهين معاكسين حول الملعب . يتنشر اللاعبون في الملعب . يتنشر اللاعبون في الملعب في الجرى عكس إشارة المعلم .
الجزء الرئيسي	٢٥ دقيقة	تعليم ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي . إدراك المباراة وتكوين تصور بصري للمهارة الإحساس الحركي بالمهارة . التدريب على الاقتراب لضرب الكرة بوجه القدم ربط الجرى بالكرة مع ركل الكرة تطيط الكرة ثم ربط الجرى بالكرة مع ركل الكرة بالقدم	شرح المهارة وتقديم نموذج للمهارة . (وقوف مواج) ١- إلقاء مسك الكرة باليدين ٢- ضرب الكرة بوجه القدم مع تثبيت القدم على الكرة المثبتة بواسطة الزميل . (وقوف الكرة أماما على الأرض) الاقتراب بالمشي من الكرة ثم مرحة الرجل الضاربة ووضعها على الكرة دون ضربها . (وقوف الكرة أماما على الأرض) الاقتراب بالمشي ثم ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي . (وقوف الكرة أماما على الأرض) الجرى بالكرة ثم ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي . (وقوف الكرة على الأرض) تطيط الكرة في المكان ثم مع إشارة المعلم الجرى بالكرة لمنتصف الملعب ثم ضرب الكرة بوجه القدم .		يقف اللاعبون في مربع ناقص ضلع مجموعة مسك الكرة باليدين مجموعة ضرب الكرة بوجه القدم . يقف اللاعبون في أربع قاطرات تواجه أربع قاطرات يجرى التمثيل بالكرة حتى نهاية الملعب ثم الدوران لضرب الكرة بوجه القدم والجرى للوقوف خلف القاطرة .

الهدف المهاري: ١- تعليم ضرب الكرة بوجه القدم
تثبيت وإتقان تنطيط الكرة والجري بالكرة - التمرير بيناطن القدم

تابع الدرس الرابع (الوحدة التعليمية الرابعة)
الهدف البدني: الرشاقة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأفعال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهدئة الدورة الاموية وخفض معدل النبض للعسوة بالحالسة الفسسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشي أمام ثم الوقوف لنقل الرجل جانباً ورفع الذراعين عالياً مع رفع الرأس لأعلى. (وقوف) المشي أماماً مع مرحة الذراعين أماماً ثم قفهما جانباً.. (وقوف) نقل الرجل جانباً مع ثني الجذع أماماً أسفل لاهتزاز اليدين. (جلوس طويلاً) ثني الركبتين واهتزازهما .		يقف التلاميذ في قاطرتين ثم يمرر الكرة لعدد ١ بالكرة لعدد من بين المرعبين بالكرة ثم يقوم بركل الكرة والجري للوقوف في القاطرة الأخرى. يمشي التلاميذ في دائرة . ينتشر التلاميذ في الملعب.

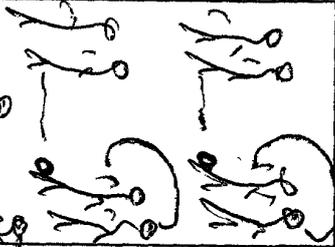
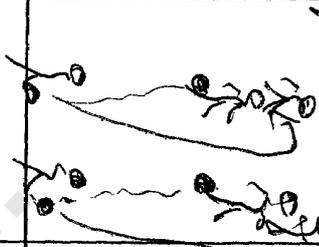
الهدف المهاري: ١- تعليم التميرر بباطن القدم واستقبال الكرة بباطن القدم - اتقان الجري بالكرة

الدرس الخامس (الوحدة التعليمية الخامسة) الهدف البدني: السرعة - المرونة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الضائين وتوجيه إنتباه التلاميذ لهدف الدرس.	١- الإصطفاف وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس. ٢- الإحصاء (وقوف) المشى أماما ثم الجرى أماما مع تبادل دوران اللاعبين أماما عاليا أسفل خلفا . الجرى أماما مع دوران الأارعين مما خلفا عالا أماما أسفل ، الجرى الخفيف ثم مع الإشارة الجرى بأقصى سرعة . (وقوف) تباعد القدمين لأقصى مسافة مع وضع الأراعين جانبا . (وقوف انتهاء) دوران الكوعين خلفا جانبا أماما أسفل . اتباع الزميل بالخصى خلف الزميل ومع إشارة المعلم يحاول التلميذ الأمامى الجرى بالخصى سرعة ويحاول الزميل الخلفى مسكه.		يقف التلاميذ في شكل نصف دائرة . يقسم الفصل لمجموعتين تجرى كل مجموعة في اتجاه معاكس للمجموعة الأخرى . يجرى التلاميذ يعرض المعلم . يتنشر التلاميذ في الملعب . يقف كل تلميذ خلف زميل والمشي وعند إشارة المعلم الجرى بأقصى سرعة ومحاربة مسك الزميل الأمامى .
الجزء الرئيسي	٣٥ دقيقة	تعليم التميرر بباطن القدم واستلام الكرة بإمتصاصها بباطن القدم إر الك المهاجمة وتكوين تصور بصري لها . الإحساس العركي بإداء المهارة . التدريب على ضرب الكرة وإمتصاص الكرة بباطن القدم	شرح المهارة وتقديم نموذج لها مع تتييه التلاميذ لضرب الكرة في النصف الأوسط من الكرة لضمان سيرها على الأرض . (وقوف مواجه) ١- إلقاء مسك الكرة باليدين ٢- ضرب الكرة بباطن القدم (:) (وقوف مواجه بعرض الملعب) تمرير الكرة بباطن القدم الوقوف : إمتصاص الكرة المتحركة على الأرض بباطن القدم .		يقف التلاميذ في مربع ناقص ضلع يقف التلاميذ في صفين مواجهين . يقف التلاميذ في صفين مواجهين يعرض الملعب

الهدف المهاري: ١- تعليم التمرير بباطن القدم واستقبال الكرة بباطن القدم الجري - اتقان الجري بالكرة.

تابع الدرس الخامس (الوحدة التعليمية الخامسة) الهدف البيئي: السرعة - المرونة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الاشتغال التطبيقية	طريقة التنفيذ
		التدريب على التمرير واستقبال الكرة بباطن القدم . ربط الجري بالكرة مع التمرير	(وقوف الكرة أماماً على الأرض) الجري بالكرة حتى منتصف الملعب ثم تمرير الكرة بباطن القدم للزميل المواجه الذي يقوم بايمتصاص الكرة بباطن القدم. (وقوف الكرة أماماً على الأرض) الجري بالكرة حتى منتصف الملعب ثم تمرير الكرة بباطن القدم للزميل المواجه بسرعة تمرير الكرة أماماً على الأرض) الجري أماماً بأقصى سرعة ثم الدوران لتمرير الكرة بباطن القدم والجري بأقصى سرعة للوقوف خلف القاطرة.		يقف التلاميذ في أربع قاطرات يعرض الملعب ثم بعد التمرير يقف التلميذ خلف قاطرته. يقف التلاميذ في أربع قاطرات يطول الملعب ثم الجري بالكرة في منتصف الملعب ثم تمرير الكرة بباطن القدم والجري سريعاً للوقوف خلف القاطرة المواجه. يقف التلاميذ في أربع قاطرات التلميذ الأمامي الجري بالكرة بطول الملعب بأقصى سرعة ثم الدوران في نهاية الملعب للتمرير والجري بأقصى سرعة .
		تهيئة الحوزة الديمورية وخفض معدل النبض للعسكرة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف المشي أماماً مع ثني الذراعين ثم مددهما جنباً فجنباً ومددهما لحفزيهما جانباً أسفل . (وقوف المشي أماماً مع مرحة ذراع أماماً وذراع جانباً. (وقوف فتحاً) رفع الذراعين جانباً علانياً ثم خفضهما مع تقاطعهما أسفل مع ثني الجذع أماماً أسفل. (جلوس طويل) تبادل ثني الركبتين وانخفاضهما.		يقسم الفصل إلى قسمين كل قسم دائرة . يتنشر التلاميذ في الملعب
الجزء الثاني	٣ دقائق				

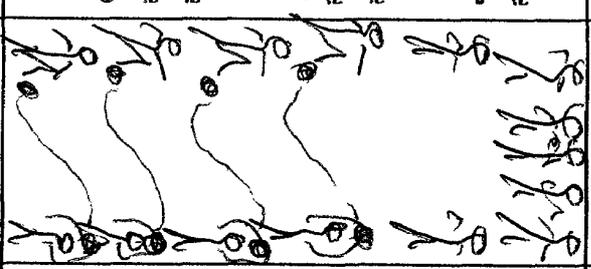
الهدف المهاري: ١ - رمية التماس
٢ - السيطرة على الكرة بأسفل القدم

الدرس السادس (الوحدة التعليمية السادسة)
الهدف البدني: الكرة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد اللاعبين وتسجيل أسماء اللاعبين وتوجيه إنتباه اللاعبين لهدف الدرس . تنشيط الدورة الدموية لإعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا .	١- الإصطاف واخذ الغياب وعرض هدف الدرس. ٢- الإحصاء (وقوف) المشي أماما ثم الجري أماما ، الجري أماما بعرض الملعب ثم الرجوع بالمشي الجدل أماما على القدمين بالتبادل ثم الرجوع بالمشي الوثب أماما بعرض الملعب ثم الرجوع بالمشي (وقوف مواجه) الجري أماما لدفع الزميل باليمين ثم الجري خلفا . مسك يد الزميل ومحاولة شد الزميل لعبة صغيرة : وقوف مواجه الزميل ومحاولة لمس ركلة الزميل ثم مع إشارة المعلم مسك يد الزميل ومسك القدم والحجل على القدم الأخرى للالتقام أماما .		يقف اللاعبون صف واحد ويجري اللاعبون في قاطرة واحدة حول الملعب . يقف اللاعبون صف واحد بعرض الملعب . يقف اللاعبون في صفين مواجهين وينتشر اللاعبون وكل تلميذان معاً . يقف كل تلميذان معاً في الملعب
الجزء الرئيسي	٣٥ دقيقة	تعليم رمية التماس إبراك الهجاء وتكوين وتصوير بصري لها الإحساس الحركي بالمهارة . إجراء رمية التماس القانونية لأبعد مسافة . التدريب على نفاة توجيه الكرة برمية التماس تجاه الزميل في الملعب	شرح المهارة وتقديم نموذج لها مع التركيز على وضع القدمين والزاوية من فوق وخلف الرأس . (وقوف مواجه) رمي الكرة من فوق الرأس رميه التماس للزميل . (وقوف مواجه) رمي الكرة رمية التماس القانونية لأبعد مسافة . (وقوف - مسك الكرة باليمين) رمي الكرة رمية التماس القانونية تجاه زميل يجري .		يقف اللاعبون في صفين مواجهين بعرض الملعب يقف اللاعبون في أربع صفوف كل صفين معاً وأجراء مسابقة بين الأربعة تلاميذ لمعرفة أبعاد رمية التماس .

الهدف المهاري: ١- رمية التماس
٢- السيطرة على الكرة بأسفل القدم

تابع الدرس السادس (الوحدة التعليمية السادسة)
الهدف البدني: القدرة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهدئة الحرة الاموية وخفض معدل النبض للمسودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	شرح المهارة وتقديم نموذج لها (وقوف مواجه) ١- رمى الكرة عاليه . ٢- كتم الكرة بأسفل القدم (:) (وقوف مواجه) ١- رمية التماس القانونيه. ٢- كتم الكرة بأسفل القدم (:)		يقف التلاميذ في مربع ناقص ضلع . يقف التلاميذ في صفين مواجهين ١- يرمى الكرة عاليه ويقوم ٢- يكتم الكرة بأسفل القدم . يقف التلاميذ في صفين مواجهين ١- يرمية التماس القانونيه ٢- يكتم الكرة بأسفل القدم . يقف التلاميذ في تشكيل مربع يتشغل التلاميذ في الملعب

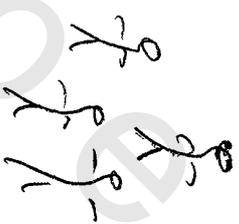
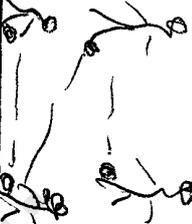
الهدف المهاري: ١- تثبيت وإتقان الجري بالكرة
٢- وتمرير الكرة بباطن القدم

الدرس السابع (الوحدة التعليمية السابعة)
الهدف البدني: الدقة والتوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأفعال التطبيقية	طريقة التقني
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد اللاعبين وتسجيل أسماء الفائزين وتوجيه إتجاه اللاعبين لهدف الدرس.	١- الاصطفاف وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس ٢- الإحصاء (وقوف)		يقف اللاعبون في صف واحد ويذكر كل تلميذ رقمة ويسجل المعلم أسماء اللاعبين الفائزين.
		تفسيط الحورة الامورية لإصدار اللاعبين بدنيا ونفسيا .	المشي أماما ثم الجري أماما الجري أماما مع تبادل رفع الركبتين ولمسهما باليدين الجري أماما ومع إشارة المعلم : تبادل الجري على الجانبين للمس الأرض جانبا المشي أماما على المشطين ثم المشي خلفا على الكعبين. (وقوف فتحا . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانبا مع ثني الركبتين عرضا على الصدر		يجري اللاعبون في قاطرتين في اتجاهين متضادين يجري اللاعبون في صفين مواجيين بعرض الملعب .
		تثبيت وإتقان مهارة الجري بالكرة	تركيز التباهة للاعبين على الجري بالكرة والنظر للملعب والكرة أثناء أداء المهارة		يقف اللاعبون في أربع صفوف كل صفين مواجيين على أن يجري التلميذ الأمامي بالكرة ثم تترك الكرة والوقوف خلف القاطرة المواجه.
		التدريب على تغيير الإتجاه أثناء الجري بالكرة.	(وقوف الكرة أماما على الأرض) الجري بالكرة ومع إشارة المعلم الجري بالكرة مع تغيير الإتجاه.		يقف اللاعبون في أربع قاطرات بعرض الملعب.
		التدريب على ربط مهارة الجري بالكرة مع التمرير	(وقوف الكرة أماما على الأرض) الجري أماما بالكرة ثم الدوران لتمرير الكرة بباطن القدم فالجري سريعا.		يقف اللاعبون في قاطرتين ثم الجري بالكرة بطول الملعب فالدوران لتمرير الكرة والجري للوقوف خلف قاطرة الزميل.

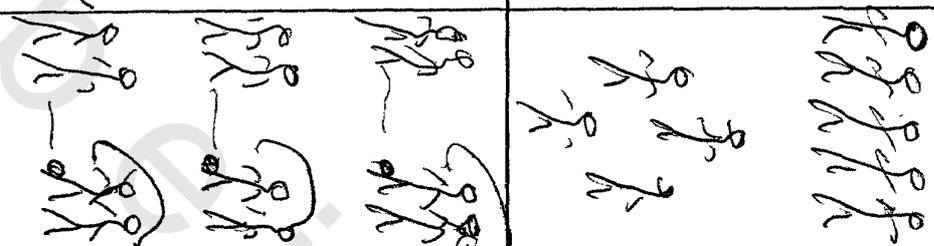
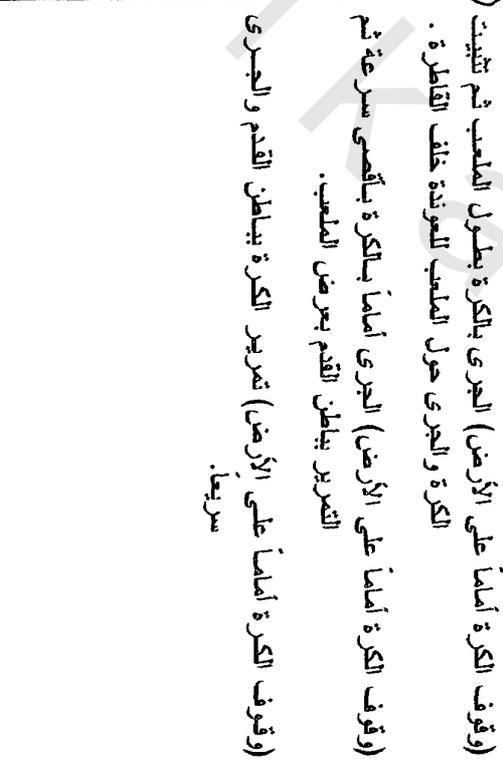
الهدف المهاري: ١- تثبيت وإتقان الجري بالكرة
٢- تمرير الكرة بباطن القدم

تابع الدرس السابع (الوحدة التعليمية السابعة)
الهدف البدني: الدقة - التوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التعليمية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهيئة الحورة الدموية وخفض معدل النبض للمعودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف المشي أماما مع رفع الذراعين جانبيا عاليا. (وقوف قفحا) رفع الذراعين جانبيا ثم تحريك الكفين لأعلى مع رفع الرأس عاليا. (جلس طولا) ثني الركبتين نصف مع افتزاز الساقين. (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل ثم وضع اليدين على الركبتين لثبتهما نصفاً.		يقف التلاميذ في قاطرتين مترازيتان ويجري التمرير بالكرة بطول الملعب ثم الدوران لتمرير الكرة بباطن القدم للقاطرة الأخرى. يقف التلاميذ في قاطرتين أحدهما أول الملعب والأخرى في نهاية الملعب ويجري التمرير طويلاً ثم يصرر عرضياً بباطن القدم فالجري للوقوف خلف القاطرة الأخرى. يقسم التلاميذ؛ مهساجمين ويستخدمون التمرير بباطن القدم فقط الخامس مدافع إيجابي
		ممارسة اللعبة في صورة مباراة تدريجية بهدف إتقان التمرير بباطن القدم.	(وقوف الكرة على الأرض) تمرير الكرة بباطن القدم ثم الجري. الجري بالكرة ثم التمرير بباطن القدم. مباراة بين ٤ ضد مدافع إيجابي ويستخدم التمرير بباطن القدم فقط.		

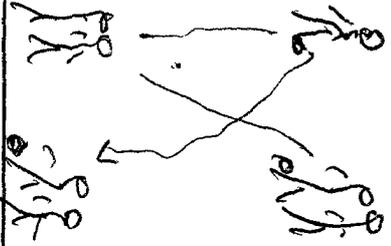
الهدف المهامى : ١- ربط الجرى بالكرة مع التمير واستقبال الكرة بباطن القدم

الدرس الثامن (الوحدة التعليمية الثامنة) الهدف البنى : المرونة - سرعة الأداء

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الفاعلين وتوجيه إنتباه التلاميذ لهدف الدرس.	١- الاصطفاف وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس. ٢- الإحصاء (وقوف) المشى أماما مع ثنى الزراعين ومدحما عاليًا ورفع الرأس عاليًا. الجرى أماما مع ثنى الزراعين عرضاً على الصدر . الجرى أماما ومع الإشارة للتغيير للمشى على المشولين الجرى أماما ومع الإشارة للتغيير للمشى على الكمين الطعن جانباً مع لف الجذع والضغط باليدين على الركبة الأمامية . ثنى الجذع أماماً أسفل لمسك العقين باليدين واليقات .		يقف التلاميذ في صف واحد يمشى التلاميذ في دائرة. ينتشر التلاميذ في الملعب.
الجزء الرئيسى	٢٥ دقيقة	تثبيت وإتقان الجرى بالكرة تثبيت وإتقان الجرى بالكرة ثم التمير بباطن القدم . إتقان وتثبيت التمير بباطن القدم فى شكل مثلاً .	(وقوف الكرة أماماً على الأرض) الجرى بالكرة بطول الملعب ثم تثبيت الكرة والجرى حول الملعب للمونة خلف القاطرة . (وقوف الكرة أماماً على الأرض) الجرى أماماً بالكرة بأقصى سرعة ثم التمير بباطن القدم بعرض الملعب . (وقوف الكرة أماماً على الأرض) تمير الكرة بباطن القدم والجرى سريعاً .		يقف التلاميذ في أربع قاطرات في أركان الملعب يجرى التلميذ بالكرة ثم يقوم تثبتها أمام التلميذ الأول فى القاطرة المقابلة فالجرى للعودة خلف قاطرته. يقف التلاميذ فى قاطرتين ويجرى التلميذ بالكرة بطول الملعب ثم يقوم بتمرير الكرة بباطن القدم بعرض الملعب ليعود مسرعاً خلف قاطرته . يقف التلاميذ فى شكل مثلاً وتمير بباطن القدم.

الهدف المهاري: ربط الجري بالكرة مع التمرير و استقبال الكرة
بياطن القدم

تابع الدرس الثامن (الوحدة التعليمية الثامنة)
الهدف البدني: المرونة - سرعة الأداء

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	3 دقائق	تهدئة الحورة الدموية وخفض معدل النبض للعسودة بالحالة النفسية لوجبة التلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشي أماماً مع ثني الذراعين عرضاً على الصدر . المشي أماماً مع رفع الذراعين أماماً للتصفيق ثم خلفاً للتصفيق خلف الظهر (وقوف سند البدين على الركبتين) ثني الركبتين نصفاً مع دورانهم (وقوف فتحاً) ثني الركبتين نصفاً مع اهتزاز الركبتين		يقف التلاميذ في أربع قاطرات يقوم التلميذ الأول بالجري بالكرة قطري ثم يمريرس بباطن القدم للقاطره المواجه لقاطرته فالجري للوقوف خلف قاطرته. يقسم التلاميذ إلى فرقتين مهاجمين وعددهم 3 تلاميذ ومدافعين 3 تلاميذ.
					يمشي التلاميذ في دائرة. ينتشر التلاميذ في الملعب.

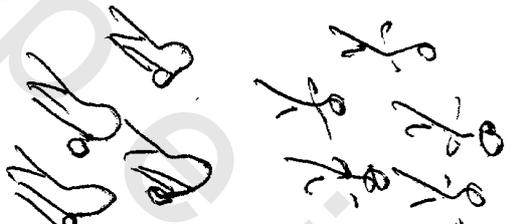
الهدف المهاري : تثبيت وتقان وربط
الجرى بالكرة مع التمرير والتصويب

الدرس التاسع (الوحدة التعليمية التاسعة)
الهدف البنئي: سرعة الأداء - دقة الأداء

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدى	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الضائعين وتوجيه إنتباه التلاميذ لهيئ الدرس. تشجيع الحورة الامورية لإعداد التلاميذ بدنياً ونفسياً .	١- الاصطاف وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس. ٢- الإحصاء (وقوف) المشى أماماً ثم الجرى أماماً الجرى أماماً لمس الحد الخارجى للتمارين بالتبادل. (وقوف مراحه) الجرى أماماً لليس يدي الزميل (:) (وقوف مراحه) الجرى أماماً ثم الوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً لليس يدي الزميل (:) محاولة لمس ركبتى الزميل باليمين		يقف التلاميذ صف واحد يجرى التلاميذ في دائرة يتشر التلاميذ على أن يكون كل تلميذان مراحان
الجزء الرئيسى	٣٥ دقيقة	تثبيت تقان مهارة تنطيط الكرة	(وقوف الكرة أماماً على الأرض) تنطيط الكرة في المكان ومع الإثارة المشى أماماً وعند سقوط الكرة التنطيط مع الزميل (وقوف الكرة أماماً على الأرض) الجرى أماماً بالكرة حتى منتصف الملعب ثم تمرير الكرة بباطن القدم للزميل والجرى للوقوف خلف القاطرة .		يقف التلاميذ في صفين مراحين. يقف التلاميذ أربع قاطرات يجرى التلميذ بالكرة حتى منتصف الملعب ثم يمرر بباطن القدم فيجرى ليقف خلف القاطرة .

الهدف المهاري: تثبيت وتقان وربط الجري بالكرة مع التمرير والتصويب

تابع الدرس التاسع (الوحدة التعليمية التاسعة) الهدف البدني: سرعة الأداء - دقة الأداء

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الاشغال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهيئة الدورة الدموية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشي أماماً مع مرحة ذراع أماماً وذراع جانباً. (وقوف) المشي أماماً مع مرحة الأذرعين أماماً ثم أسفل جانباً. (وقوف فتحة) شي الجذع أسفل واهتر ازط الزراعين . (انبطاح) تبادل شي الركبتين للمس الكعب للمقعدة. (انبطاح) يني الركبتين للمس الكعبين للمقعدة.		يقف التلاميذ في قاطرتين يجري التمرير بالكرة حتى منتصف الملعب ليحاور المدافع ثم يمرر الكرة . يقسم التلاميذ 4 مهاجمين وثلاثة مدافعين .
		تثبيت وتقان محاورة المدافع ثم التمرير بإماتن القدم	1- الجري أماماً بالكرة لمحاورة المنافس ثم تمرير بإماتن القدم. 2- الجري أماماً لمنتصف الملعب لمهاجمة الزميل.		يقف التلاميذ في قاطرتين يجري التمرير بالكرة حتى منتصف الملعب ليحاور المدافع ثم يمرر الكرة .

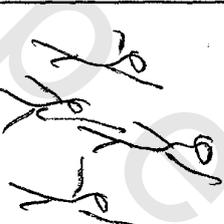
الهدف المهاري: اتقان والتثبيت الربط بين
الجرى بالكرة والتسرير واستقبال الكرة ثم التصويب

الدرس العاشر (الوحدة التعليمية الوحدة العاشرة)
الهدف البدني: سرعة الأداء - دقة الأداء

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدى	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الفاعلين وتوجيه إنتباه التلاميذ لهياف الدرس. تتفريط الحورة الاموية إعداد التلاميذ نفسياً ونفسياً للجزء الرئيسى من الدرس.	١- الإصطفاف وأخذ الثياب وعرض هدف الدرس. ٢- الإحصاء (وقوف) المشى أماماً ثم الجرى أماماً الجرى أماماً مع وضع اليدين خلفا الظهر ومحاولة لمس الكعبين اللذين وقوف بجانب الزميل) المشى أماماً ومع إشارة المعلم الجرى بأقصى سرعة لسباق الزميل (:) المشى بجانب الزميل ومع إشارة المعلم الدوران للخلف والجرى بأقصى سرعة لسباق الزميل (:) وقوف فتحاً ظهر لظهر) ثنى الجذع أماماً أسفل للمشى المشطين ثم مد الجذع عالياً مع رفع الذراعين للمس يدي الزميل. لعبة صغيرة .		يقف التلاميذ في صف واحد . يجرى التلاميذ في دائرتين . يجرى كل تلميذان معاً يتنشر التلاميذ في الملعب على أن يقف كل تلميذان معاً ظهر لظهر . يجرى التلاميذ داخل دائرة وعند سماع رقم ٥ يحاول كل تلميذ لمس عدد ٥ والتلميذ الذي يلمس يخرج للجرى حول الدائرة.
الجزء الرئيسى	٢٥ دقيقة	تثبيت وإتقان تنفيذ الكرة بالقدم تثبيت وإتقان الجرى بالكرة	(وقوف الكرة أماماً على الأرض) تنطيط الكرة لأكثر عدد من المرات للتنظب على الزميل. (وقوف الكرة أماماً على الأرض) الجرى أماماً بالكرة بأقصى سرعة ثم تثبيت الكرة أمام الزميل.		يقف التلاميذ في أربع قاطرات الجرى بالكرة ثم تثبيت الكرة أمام الزميل

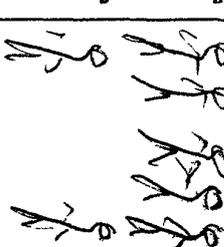
الهدف المهاري: التقاط وتثبيت الربط بين الجري بالكرة والتمرير واستقبال الكرة ثم التصويب

تابع الدرس العاشر (الوحدة التعليمية العاشرة) الهدف البنائي: سرعة الأداء - دقة الأداء

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الانتقال التنظيمية	طريقة التنفيذ
		تثبيت وإتقان الجسري بالكرة والتمرير بإمطن القدم	(وقوف) الجري أماماً بالكرة حتى منتصف الملعب ثم تمرير الكرة بإمطن القدم فالجري حول الملعب بأقصى سرعة		يقف التلاميذ في قاطرتين مواجعتين بطول الملعب يقوم التلميذ بالجري بالكرة ثم التمرير فالجري حول الملعب للعودة خلف القاطرة .
		تثبيت وإتقان التمرير والالتصويب مع سرعة الجري.	تمرير الكرة بإمطن القدم للزميل الذي يقوم بتثبيت الكرة في منتصف الملعب ليجري التلميذ ويقوم بالتصويب بوجه القدم الأمامي.		يقف التلاميذ في قاطرتين يمرر التلميذ الكرة للزميل الذي يقوم بتثبيت الكرة ثم يجري ليصوب وإحضار الكرة والجري للوقوف خلف القاطرة.
		ربط التمرير واستقبال الكرة بالتصويب على المرمرى مع تغيير وتبادل المراكز	يرر أ الكرة بإمطن القدم إلى ب الذي يقوم بتمريرها إلى ج الذي يمررها أماماً ثم يقوم بالتصويب بوجه القدم الأمامي على المرمرى.		يقف التلاميذ في ثلاث قاطرات على أن يحل أ محل ب الذي يقف خلف قاطرة ج الذي يصوب ويحضر الكرة ليقف خلف قاطرة أ .
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهدئة الدورة التمريرية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة الطبيعية لوجبة التلاميذ لحالة الأرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشي أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً ثم أسفل فأماماً عاليًا. المشي مع ثني الذراعين ثم مددهما جانباً فثنيهما ومددهما عاليًا. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل واهتز از الذراعين. (وقوف مستد البين على الركبتين) ثني الركبتين نصفاً مع دور التهاما (وقوف) ثني الركبتين نصفاً واهتز ازهما		يشي التلاميذ في دائرة. يتنشر التلاميذ في الملعب

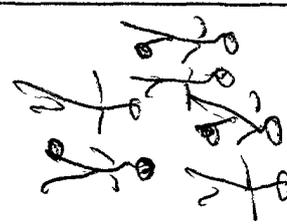
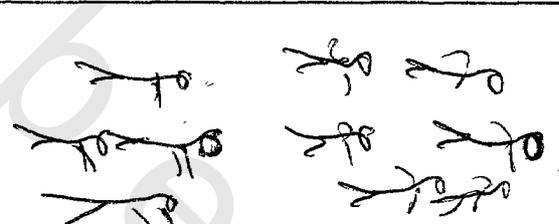
الهدف المهارى : مسك الكرة المحاورة

الدرس الأول (الوحدة التعليمية الأولى) (التوافق الهدف البنئى: التحمل الدورى التنفسى - التوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ الحاضرين وتسجيل أسماء الفئتين وتوجيه انتباه التلاميذ للهدف من الدرس تنشط الدورة الدموية لإعداد التلاميذ بنفسياً ونفسياً للمدرس	١- الإصطفاف وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس . ٢- الإحصاء (وقوف) المشى أماماً ثم الجرى الخفيف أماماً الجرى الخفيف أماماً ثم مع تبادل شتى الركبتين للمس المقعدة. (وقوف مواجبه) الجرى أماماً لنفع الزميل باليمين ثم الجرى للخلف (:) لعبة صغيرة الجرى أماماً ومحاوله لمس أكبر عدد من ظهر التلاميذ .		يقف التلاميذ في صف واحد يجرى التلاميذ في تشكيل قاطرة حول الملعب . صفين مواجبين ويتنشر التلاميذ في الملعب .
الجزء الرئيسي	٣٥ دقيقة	إدراك المهارة وتكوين تصور بصري للمهارة الإحساس الحركى بالمهارة تعليم وتدريب على توزيع النظر على الكرة والملعب .	تقديم وعرض المهارة مع شرح مبسط لمسك الكرة - تنطيط الكرة. (وقوف مسك الكرة باليمين) تنطيط الكرة في المكان المشى أماماً مع تنطيط الكرة. الجرى أماماً مع تنطيط الكرة بطول الملعب ثم العودة بالمشى مع تنطيط الكرة تنطيط الكرة مع الجرى أماماً ثم ترك الكرة للزميل والجرى حول الملعب .		مربع ناقص ضلع صفين مواجبين أربع قاطرات أربع قاطرات مواجبه لأربع قاطرات .

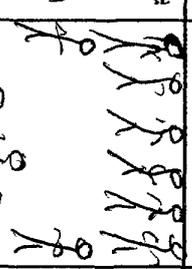
الهدف المهارى: مسك الكرة - المحاوره

تابع الدرس الاول (الوحدة التعليمية الاولى)
الهدف البدنى: التحمل الدورى النفسى - التوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الرئيسى		التدريب على تنطيط الكرة مع وجود منافس سلبى التدريب على متابعة الأرميل مع سرعة الاستجابة	تنطيط الكرة مع المشى بجوار الأرميل تنطيط الكرة مع التحرك بخطوات جانبية ومع إشارة المعلم التحرك للأمام والخلف مع تنطيط الكرة. (وقوف موجه)		كل تلميذان معا متجاوران كل تلميذان موجهان
الجزء الختامى	٣ دقائق	تجذبة الدورة الدموية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة النفسية لوجبة التلاميذ لحالهم أقر ما تكون من حالتهم الطبيعية	المشى أماماً مع مرحة الزراعين أماماً انحاء ثم اهتزاز الزراعين . المشى أماماً مع رفع الزراعين جانباً عالياً (وقوف)		دائرة ينتشر التلاميذ فى الملعب

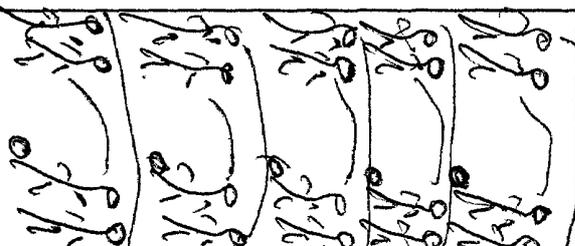
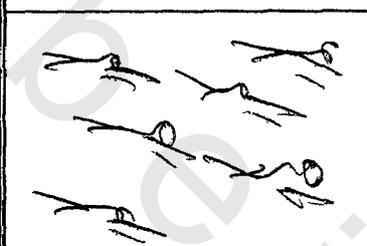
الهدف المهارى: إتقان وتثبيت تنطيط الكرة مع ربطها بحركات القامين

الدرس الثالثى (الوحدة التعليمية الثانية)
الهدف البدنى: السرعة وتحمل السرعة .

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدى	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الفائقين وتوجيه إنتباه التلاميذ لهدف الدرس	الجزى الخفيف فى المكان ثم الجزى أماما الجزى أماما ثم المشى أماما فالجزى مع رفع الركبة عالياً. الجزى أماما مع دوران الزراعين ومع الإشارة الجزى السريع فى المكان المشى أماما ل نصف الملعب ومع إشارة المعلم الدوران للخف والجزى بأقصى سرعة		الجزى فى دائرة الجزى فى قاطرة .
الجزء الرئيسى	٣٥ دقيقة	تعليم التنطيط للكرة مع التحركات الأمامية والخلفية والجانبية	تقنين وعرض لمهارة الجزى مع تنطيط الكرة فى الاتجاهات المختلفة. (وقوف مواجه) الجزى مع تنطيط الكرة ثم الوقوف مع تنطيط الكرة فالجزى أماما وتترك الكرة ليتابع الزميل تنطيطها. المشى مع تنطيط الكرة ثم مع الإشارة الإنطلاق بالجزى مع تنطيط الكرة - الزميل العر يتابع التحركات .		يقف التلاميذ فى صفين مواجعين وصد تترك التلميذ للكرة يتابع التنطيط الزميل الأخر بالجزى الملعب
		التدريب على تنطيط الكرة مع سرعة الإنطلاق بحوار مناقس			تلميذ يقوم بتنطيط الكرة مع التحرك - الزميل الأخر الجزى بحوار .

الهدف المهاري: إتقان وتثبيت تطيط الكرة مع ربطها بحركات القدمين

تابع الدرس الثاني (الوحدة التعليمية الثانية) الهدف البدني: التحمل - التوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء الثاني	3 دقائق	تهيئة الدورة الامورية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	تطيط الكرة مع الجري السريع ثم الجري سريعاً أماماً ثم تطيط الكرة في المكان . تطيط الكرة مع الجري مع تطيط الكرة في خط مستقيم مع التغيير في السرعة وارتفاع الكرة عن الأرض . وقوف بجانب الزميل		الجرى الخفيف حتى منتصف الملعب ثم الجرى سريعاً حتى نهاية الملعب أربع قاطرات الجرى بطول الملعب ثم العودة خلف القاطرة . تلميذ يقوم بتطيط الكرة الآخر محاولة الاستمرار على الكرة .
		التدريب على محاوره التدريب ايجابي زميل	المشى أماماً مع رفع الذراعين عاليًا وثني الرأس خلفاً. ثني الجذع أماماً أسفل مع تحريك الذراعين مقاطعين أماماً الجسم. المشى أماماً مع مرحة الذراعين أماماً ثم ثنيهما جانباً. (وقوف)		يتنشر التلاميذ في الملعب

الهدف المهاري: تعليم التمزيه الصغريه مع ربطها بتطيط الكرة

الدرس الثالث (الوحدة التعليمية الثالثة)
الهدف البدني: الرشاقة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الفائزين وتوجيه إنتباه التلاميذ لهدف الدرس . تنشيط الحرة الاموية لإعداد التلاميذ بدنيا ونفسيا .	١- الاصفاف واخذ الغياب وعرض هدف الدرس . ٢- الإحصاء (وقوف) الجرى أماماً مع دوران الزراعين للأمام الجرى أماماً يعرض الملعب ثم الجرى خلفاً الجرى جانباً مع رفع الزراعين جانباً ومع الإشارة تغيير الاتجاه. الجرى في المحكان ومع الإشارة أجرى بأقصى سرعة للأمام.		وقف التلاميذ في صف واحد دائرة
الجزء الرئيسي	٣٥ دقيقة	إدراك المهارة وتكرين تصور بصري . تعليم التمزيه الصغرية	شرح لمهارة التمزيه الصغرية. (وقوف مواجيه) تمزيه الكرة بين زميلين من الثبات. وقوف مواجيه الحائط) تمزيه الكرة على الحائط وقوف خلف الزميل ومواجهه الحائط ثم التمزيه للحائط والرجوع للخلف ليقوم الزميل بإستقبال وتمزيه الكرة. تتبط الكرة مرة ثم تمزيهها للزميل		مربع ناقص ضلع صفتين مواجيين يقف التميز مواجيه للحائط ويقوم بالتمزيه . يقف كل تلميذان ومعهم كرة يقوم تلميذ بالتمزيه ثم الآخر يتابع التمزيه على الحائط.

الهدف المهاري : تعليم التمريزة الصدرية مع ربطها بتخطيط الكرة.

تابع الدرس الثالث (الوحدة التعليمية الثالثة)
الهدف البدني : الرشاقة

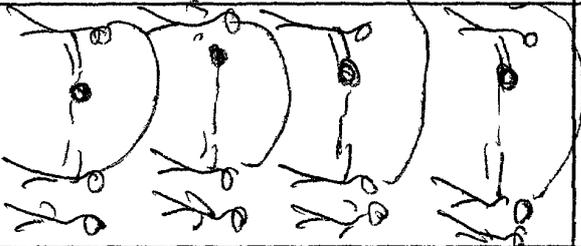
أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الاشغال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهيئة الدورة الصورية وخفض معدل النبض للعسودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	التمريز على التمرير والرجوع للدفاع	التمريز للزميل المواجه ثم الجري للخلف	يقوم التلميذ بتمرير الكرة للأمام ثم الرجوع سريعاً للوقوف خلف القاطرة.
		التدريب على التمرير وأخذ مكان جديد	تخطيط الكرة ثم التمريز فالجري أماماً.	التمرير للأمام ثم الجري أمام	يمرر التلميذ أماماً ثم الجري للوقوف خلف القاطرة المواجهة
		التدريب على ربط التخطيط مع التمريز	المشي أماماً مع مرحة الأرعين مقاطعين أمام الصدر. (وقوف فتحاً) ميل الخدع أماماً ببطء ثم شي الخدع أماماً أسفل ومسدك القدمين باليمين . (وقوف) رفع الأرعين عاليًا ببطء ثم خفضهما أسفل خلفاً مع شي الخدع أماماً أسفل .		ينتشر التلاميذ في الملعب

الهدف المهاري: إتقان تنطيط الكرة مع ربطها بالتمرير.

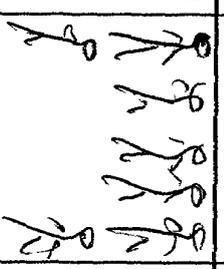
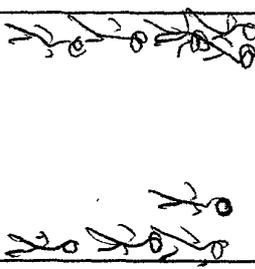
الدرس الرابع (الوحدة التعليمية الرابعة) (الهدف البدني: الرشاقة - التوافق)

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الاشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الغائبين وترجيحه إنتهاء التلاميذ لهدف الدرس . تنشيط الحرة التمريرية لأعضاء التلاميذ بنشاط ونفسياً.	١- الاصطفاف وأخذ العناب وعرض هدف الدرس . ٢- الإحماء (وقوف) المشي أماماً ثم الجري الخفيف أماماً الجري أماماً كما لتغيير الجري الجانبي . الوثب في المكان مرتين ثم الوثب عاليًا مع عمل نصف لفة في الهواء . (وقوف مواجه . تشبيك اليدين) تبادل نفي ومد التواعين (:)		يقف التلاميذ في صف واحد يمشي ويجري التلاميذ في دائرة . ينتشر التلاميذ في الملعب .
الجزء الرئيسي	٣٥ دقيقة	اكتساب التوافق الجيد للتنطيط ثم التمرير لتمرير سريع ثم إجتن التمرير السريع ثم لجري لأخذ مكان جديد التدريب على الانتقال السريع من مكان لآخر مع تنطيط الكرة	تنطيط الكرة مرة ثم التمرير للأمام فالرجوع للخلف تنطيط الكرة مع الجري الخفيف أماماً ثم تمرير الكرة للأمام فالجري سريعاً للأمام تنطيط الكرة مع الجري والنوران حول عائق والتمرير للزميل والجري السريع .		صفين مواجهين لصفين ويقوم التلميذ بالتمرير ثم الجري للخلف . عائق على بعد ٢٠ متر .

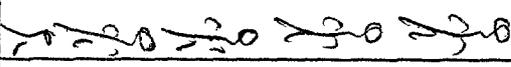
الهدف المهاري : اتقان تطيط الكرة مع ربطها بالتمرير
تابع الدرس الرابع (الوحدة التعليمية الرابعة)
الهدف البنئي : الرضاقة - التوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التعليمية	طريقة التنفيذ
الجزء الثاني	٣ دقائق	تهيئة الحرة التمريرية وخفض معدل النبض للعسودة بالحالة الفسولوجية للتمرير لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	المشي أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً ثم قفهما جانباً. ميل الخنخ ببطء ثم ثني الخنخ أماماً أسفل للمس القدمين باليدين المشي أماماً مع مرجحة ذراع أماماً والأخرى خلفاً. (وقوف) (وقوف) (وقوف)		يقف التلاميذ في أربع قاطرات مواجهة لأربع قاطرات الجري مع تطيط الكرة نصف الملعب ثم التمرير والجري للوقوف خلف القاطرة المواجه. صفتين مواجبتين لعمل تطيطه ثم تمرير والجري أماماً سريعاً. يقف التلاميذ أمام حائط مرسوم عليه مربعات والتصويب على المربع.
					المشي في دائرة ينتشر التلاميذ في الملعب.

الهدف الخامس (الوحدة التعليمية الخامسة)
الهدف البنى: القرة

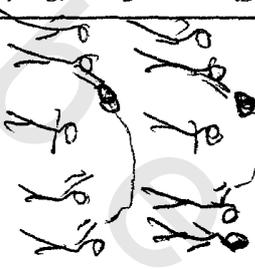
أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التعليمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الغائبين وتوجيه إنتباه التلاميذ لهدف الدرس. تنشيط الحرة المبرجة لإعداد التلاميذ بدنيا ونفسيا للدرس.	١- الإصمقاف واخذ الغياب وعرض هدف الدرس. ٢- الإحصاء (وقوف) المشى أماماً ثم الجرى فالوثب لمس شبكة السلة الجرى أماماً ومع الإثارة التغيير للرجل.		يقف التلاميذ صف واحد الجرى فى قاطرتين باتجاهين مختلفين
الجزء الرئيسى	٣٥ دقيقة	إدراك المباراة وتكوين تصور بصرى للمباراة اكتساب الإحساس الحركى للمباراة. التدريب على التحكم فى توجيه الكرة برسخ اليد	شرح مهارة التصويب على السلة الوثب فى المكان مع فتح وضم الرجلين أماماً وخلفاً. (وقوف) (وقوف مواجه) وثبتين فى المكان ثم وثبه عالياً مع رفع الزراعين للمس يد الزميل (:) الوثب (وقوف)		يقف التلاميذ فى مربع ناقص ضلع يقف التلاميذ فى صف واحد ويبعد التصويب التحرك للوقوف أخر الصف. يقف مواجه الزميل .

تابع الدرس الخامس (الوحدة التعليمية الخامسة) **الهدف البنئي: الفقرة - الدقة**
الهدف المهاري: التصويب من الثبات

اجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الاثكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	٣ دقائق	التدريب على دقة توجيه الكرة تجاه اللوحة. التدريب على التصويب من مختلف الزوايا	التصويب على السلة باستخدام اللوحة. التصويب على السلة من زوايا مختلفة		يقف التلاميذ صفين كل صف أمام اللوحة . يقف التلاميذ في أربع قاطرات كل قاطرتين أمام لوحة .
		التدريب على التصويب من إستلام الكرة	استلام الكرة من تمريره الزميل للتصويب		
		تهيئة الدورة الدموية وخفض معدل النبض للمتمودة بالحالسة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة الأرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	المشي أماماً مع رفع الزراعين عاليًا ثم ثنى الرأس خفياً. المشي أماماً مع مرجحة الزراعين أماماً أسفل جانبياً. ثنى الجذع أماماً أسفل واهتزاز الزراعين		يتنشر التلاميذ في الملعب

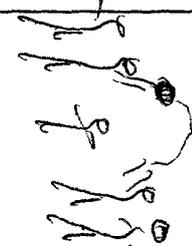
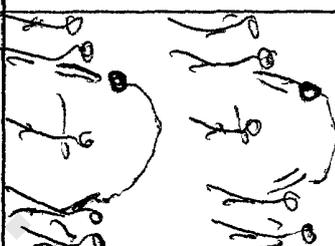
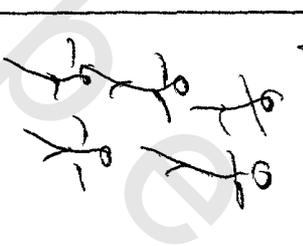
الهدف المهاري: إتقان وتثبيت وربط التمير مع تنطيط الكرة

الدرس السادس (الوحدة التعليمية السادسة) الهدف البنائي: الدقة - سرعة الأداء.

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد اللاعبين وتسجيل أسماء اللاعبين وتوجيه إنتباه اللاعبين لهدف الدرس. تشييط الحرة للمرية لإعداد اللاعبين بنيتا ونفسيا للدرس.	١- الإصطاف وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس. ٢- الإحصاء (وقوف)		وقف اللاعبين صف واحد المشي في دائرة كل تلميذان مواجهان
الجزء الرئيسي	٢٥ دقيقة	إدراك وتصور بصري للمهارة الإحساس الحركي بإداء المهارة.	يحدد تلميذ صياد يجري خلف اللاعبين للمس والتلميذ الذي يلتمس يساعد الصياد. تقديم مهارة التمير المردده وعرض نموذج لها. (وقوف مواجه) تمرير الكرة للزميل (:) (وقوف مواجه الحائط) تمريره صديقيه للحائط ثم استلام الكرة والدوران لتعطيط الكرة مرة وتتميرها مرة للزميل		وقف اللاعبين في نصف دائرة. صفين مواجهين تلميذ مواجه للحائط والزميل خلفا.

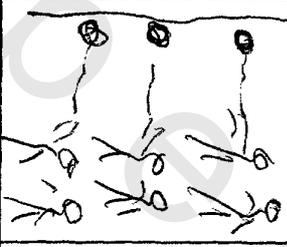
الهدف المهاري: إتقان وتثبيت وربط التمرير مع تعطيط الكرة

تابع الدرس السادس (الوحدة التعليمية السادسة)
الهدف البدني: الدقة - سرعة الأداء

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
		إتقان تعطيط الكرة والتمرير إتقان محاوره المدافع والتمرير بدقة لزميل	(وقوف مواجهه) المشى مع تعطيط الكرة ثم تمريرها للزميل فالجري للخلف (١:٠). الجري مع تعطيط الكرة ثم محاوره المنافس والتمرير فالجري سريعاً. مباراة تدريبية؛ ضد مدافع واحد استخدام التمرير فقط التصويب على السلة		؛ قاطرات مواجهه ؛ قاطرات
		التدريب على المنافسة لإتقان التمرير	المشى أماماً مع رفع الزراعين عاليًا وثني الرأس خلفاً. ثني الجذع أماماً أسفل لمسك الساقين باليمين واليمنى المشى أماماً مع مرجحة الزراعين أماماً عاليًا أسفل خلفاً مع ثني الجذع أماماً أسفل.		محاورة المدافع ثم التمرير والجري للوقوف خلف القاطرة المواجهه يقسم التلاميذ؛ مهاجمين وتلميذ مدافع. المشى في دائرة
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهنئة الحورة الدورية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف)		يتنشر التلاميذ في الملعب

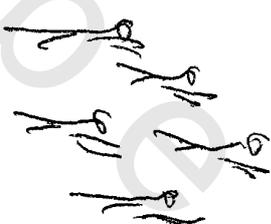
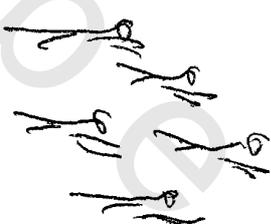
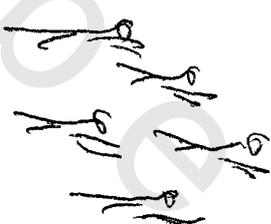
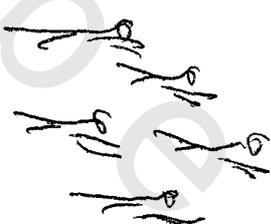
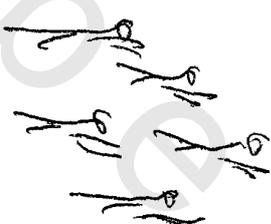
الهدف المهاري: إتقان التصويب وربط تنطيط الكرة بالتدريب والتصويب

الدرس السابع (الوحدة التعليمية السابعة) الهدف البنئي: سرعة الأداء - الدقة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الإنفعال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الفائقين وتوجيه إتجاه التلاميذ لهدف الدرس. تنطيط الكرة المموية لإعداد التلاميذ بدنياً ونفسياً.	١- الإصطفاف وأخذ الثياب وعرض هدف الدرس ٢- الإحماء (وقوف)	<p>المشي أماماً ثم الجري الخفيف حول الملعب</p> <p>الجرى أماماً ومع الإشارة الجري السريع في الكان مع دوران اللاعبين للأمام.</p> <p>(وقوف خلف الزميل - مسك الوسط)</p> <p>١- محاولة الجري أماماً .</p> <p>٢- محاولة سحب الزميل للخلف (:)</p> <p>لعبة صغيرة (شبكة الصباد)</p> <p>تلميذان يمسكان اليد الداخلية لتمثيل شبكة وعند لمس أي زميل يقوم بمسك يد أحد الزميلين.</p>	<p>يجري التلاميذ في دائرة</p> <p>كل تلميذين مراجعان</p> <p>ينتشر التلاميذ في الملعب وتلميذان متشاكلي الأيدي ليتمثل الشبكة.</p>
الجزء الرئيسي	٢٥ دقيقة	إتقان تنطيط الكرة والتدريب	الجرى أماماً مع تنطيط الكرة ثم التمرير والجرى سريعاً للوقوف خلف القاطرة المراجعة		<p>أربع قاطرات</p> <p>؛ قاطرات مواجهه للحائط وقاطرتين في اتجاه السله</p>

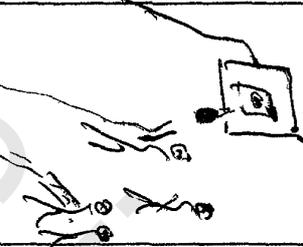
الهدف المهاري: إتقان التصويب وربط تنظيم الكرة بالتمرير والتصويب

تابع الدرس السابع (الوحدة التعليمية السابعة) الهدف البدني: سرعة الأداء

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأفعال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهدئة الحرارة الموزونة وخفض معدل النبض للمسمورية بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشي مع مرحة الذراعين أماماً المشى مع رفع الذراعين جانباً علياً		يتمرر التلميذ مرة على الحائط ثم يستلم الكرة لتصويبها على المربع
		إتقان التمرير مع سرعة التمرير ودقة التصويب	تمرير على الحائط ثم استلام الكرة مرة واحدة والتصويب.		يقف التلميذ مواجه للحائط
		التطبيق في صورة مباراة	مباراة تدربيه بين ٥ تلاميذ مهاجمين ضد ٢ مدافعين يستخدم تنظيم الكرة مرتين وتمرير الجري مع تنظيم الكرة ثم التمرير للزميل والتصويب.		يقسم التلاميذ لفرق مهاجم مكون من ٥ وأثنين مدافعين.
		التمرير على ربط التمرير بالتصويب			يقف التلاميذ في فاطرة يقوم التلاميذ بتنظيم الكرة ثم تمريرها للزميل الذي سيقوم بالتصويب
					يتنشر التلاميذ في الملعب

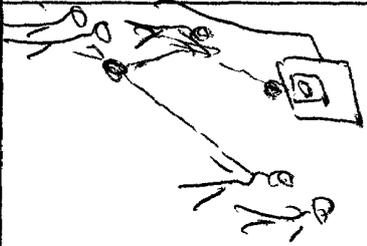
الهدف المهارى : إتقان أداء مهارات مركبة من التمريض والتصويب

الدرس الثامن (الوحدة التعليمية الثامنة)
الهدف البدنى : المرونة - الدقة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأفعال التطبيقية	طريقة التفذية
الجزء التمهيدى	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الفاعلين وتوجيه إنتباه التلاميذ لهدف الدرس . تنشيط الدورة الدموية لأعداد التلاميذ بدنياً ونفسياً للجزء الرئيسى .	١- الإصطفاف وأخذ الثياب وعرض هدف الدرس . ٢- الإحصاء (وقوف) المشى أماماً ثم الجرى أماماً . الجرى أماماً ثم الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانباً . (وقوف فتحة) - تشبيك اليدين خلف الرأس) ثبتي الجذع أماماً أسفل والعضط ثلاث مرات . (وقوف فتحة) ثبتي الجذع أماماً أسفل لمسه المقيمين باليدين ومحاولة ثبتي الذراعين .		يقف التلاميذ في صف واحد يشي التلاميذ في مساطرتين باتجاهين عكسين . ينتشر التلاميذ في الملعب .
الجزء الرئيسى	٣٥ دقيقة	إتقان التمريض والإستقبال والتصويب إتقان محاوره المدافع والتصويب إتقان التمريض والتصويب	تمريض الكرة للزميل ثم استقبال الكرة والتصويب تنطيط الكرة مع الجرى أماماً وعند الإقتراب من المنافس التمريض ثم الإستقبال والتصويب . مباراة تدريبية باستخدام التمريض لعدد ١٠ تمريضات قبل التصويب		يقف التلاميذ في قاطره و التمريض للزميل الواقف أسفل المسلة ثم استلام الكرة والتصويب على المسلة . يقف التلاميذ في قاطره أمام تلميذ مدافع يقوم المهاجم بالاقتراب من المدافع ثم التمريض واستقبال الكرة والتصويب . يقسم التلاميذ ٣ ضد ٣ .

تابع الدرس الثامن (الوحدة التعليمية الثامنة)
الهدف البدني: المرونة - الدقة

الهدف المهارى: اتقان أداء مهارات مركبة من التميرير والتصويب

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهيئة الدورة الدموية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	وقوف)	المشى أماماً مع رفع ذراع أماماً عالياً والأخرى أسفل خلفاً لضغطهما خلفاً وقوف) رفع الزراعين عالياً والقوس للخلف. وقوف) المشى أماماً مع مرجحة الزراعين متوازيتان جانبياً	يقسم التلاميذ كل ٦ تلاميذ ليقوم فريق مهاجم وفريق مدافع .
		تطبيق ممارسة اللعبة	مباراة تدريبية ٣ ضد ٣ باستخدام التميرير والتصويب فقط		يقسم التلاميذ في دائرة.
		إتقان البروب من المدافع والتصويب	تخطيط الكرة مع الجرى أماماً لمحاورة المدافع الإيجابي ثم التصويب		يتنشر التلاميذ في الملعب.

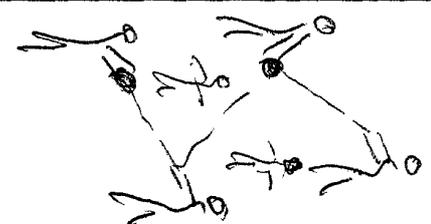
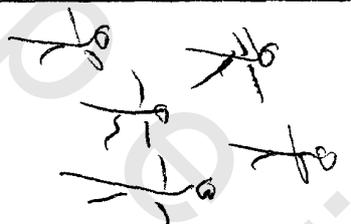
الهدف المهاري: ممارسة اللعبة وتنفيذ بعض القوانين

الدرس التاسع (الوحدة التعليمية التاسعة) الهدف البنني: الكرة - الكرة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الاشغال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد اللاعبين وتسجيل أسماء اللاعبين وتوجيه إنتباه اللاعبين للهدف الدرس.	١- الاصطاف وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس. ٢- الإحصاء		يقف اللاعبون صف واحد يجري اللاعبون في دائرة حول اللاعب
الجزء الرئيسي	٣٥ دقيقة	إتقان سرعة التميرير والرجوع للدفاع	تمرير الكرة للأمام ثم الجري للخلف تخطيط الكرة ثم التميرير والجري للوقوف خلف الزميل تخطيط الكرة مع الجري لمحاورة المدافع ثم التصويب		يقف اللاعبون في صفين متواجهين. يقف اللاعبون في قاطرات متواجهية يقف اللاعبون في قاطرة ويقومون بالتمرير بمحاورة المدافع والتصويب.

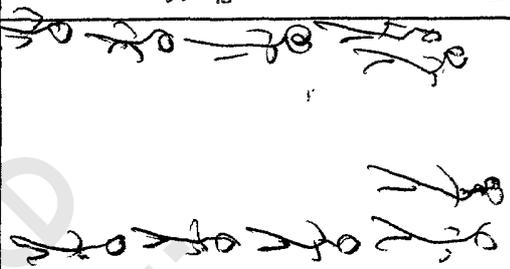
الهدف المهارى : ممارسة اللعبة وتقليد بعض القواطين

تابع الدرس التاسع (الوحدة التعليمية التاسعة)
 الهدف اليدى : القذرة - الدقة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الخامس	٣ دقائق	تهدئة الحورة الاموية وخفض معدل النبض للمسودة بالحالسة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	مباراة بين فريقين ه مهاجمين ه مدافعين التصويب بدون تطبيق الكرة .		يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة ٩ تلاميذ .
		التدريب على ممارسة اللعبة	مباراة بين فريقين ه ضد ه على الإيتم التصويب قبل إشارة المعلم .		يقسم التلاميذ مجموعات كل مجموعة فرقتين كاملين .
		تهدئة الحورة الاموية وخفض معدل النبض للمسودة بالحالسة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	المشى أماماً مع رفع ذراع جانباً والأخرى عاليماً . المشى أماماً مع مرحة الأرعين أماماً أسفل خلفاً مع ثنى الخرج أماماً أسفل . ثنى الخرج أماماً أسفل لمسك العقبتين باليدين (وقوف)		يمشى التلاميذ فى دائرة حول الملعب يتنشر التلاميذ فى الملعب

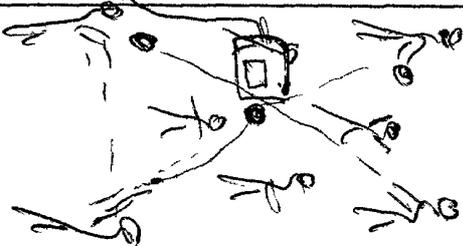
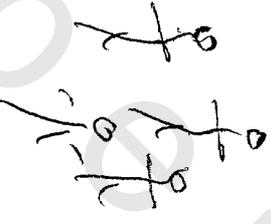
الهدف المهارى: ممارسة اللعبة

الدرس العاشر (الوحدة التعليمية العاشرة)
الهدف البدنى: سرعة الأداء

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشغال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الفائزين وتوجيه إتيهات التلاميذ لهف الدرس.	١- الاصطفاف وأخذ الشباب وعرض هدف الدرس. ٢- الإحصاء		يقف التلاميذ فى صف واحد . يجرى التلاميذ فى قاطرتين حول الملعب .
		تشطيط الدورة التموية لإعداد التلاميذ بدنيا ونفسيا للجزء الرئيسى من الدرس .	الجرى أماماً ومع شن مسك يد الزميل الداخلية والجرى معاً. محاولة لمس قدم الزميل باليد (٠). (وقوف مواجهه) لمس القدمين ثم لمس يدي الزميل (٠). (وقوف مواجهه) الوثب عالياً مع عمل نصف نقه فى الجهتين بالتبادل (وقوف)		ينتشر التلاميذ فى الملعب ويقف كل تلميذان مواجهان .
الجزء الرئيسى	٣٥ دقيقة	ممارسة اللعبة مع سرعة التمرير	مباراة التسجيل أكبر عدد من التمريرات قبل التصويب		يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة فريقين ٥ ضد ٥

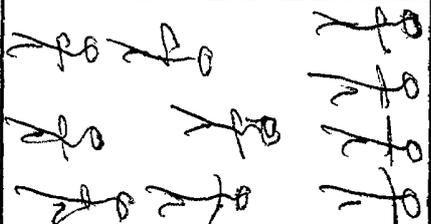
الهدف المهارى: ممارسة اللعبة

تابع الدرس العاشر (الوحدة التعليمية العاشرة)
الهدف البنئى: سرعة الأءاء

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامى	٣ دقائق	تهيئة الدورة الدموية وخفض معدل النبض المعسودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	مناقشة حرة بين فريقين		يقسم التلاميذ إلى فرق
		الهدف التثريب على الممارسة المشروطة بالتعليم والتثريب	مباراة تدرسية لتسجيل أكبر عدد من التثريب مع استخدام تطبيق الكرة لمرءة واحدة قبل التثريب ثم التصويب		يقسم التلاميذ إلى فرق
		الهدف التثريب على الممارسة المشروطة بالتعليم والتثريب	المشى أماماً مع مرجحة الأراعين أماماً. المشى أماماً مع ثنى الأراعين ثم مدهما عاليأ مع رفع الرأس عاليأ نقل الرجل جانباً مع ثنى الجذع أماماً أسفل للمس المشطن باليدين (وقوف) (وقوف) (وقوف)		يقسم التلاميذ إلى فرق

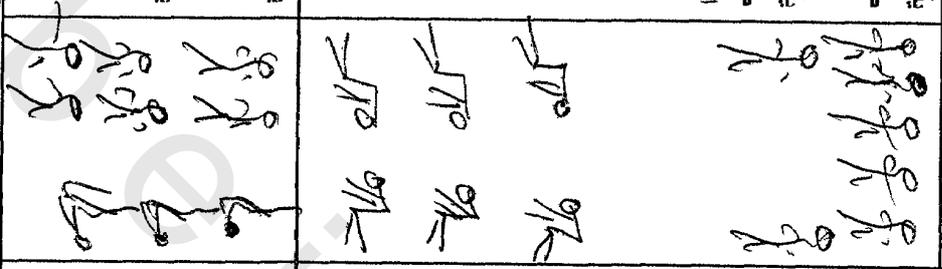
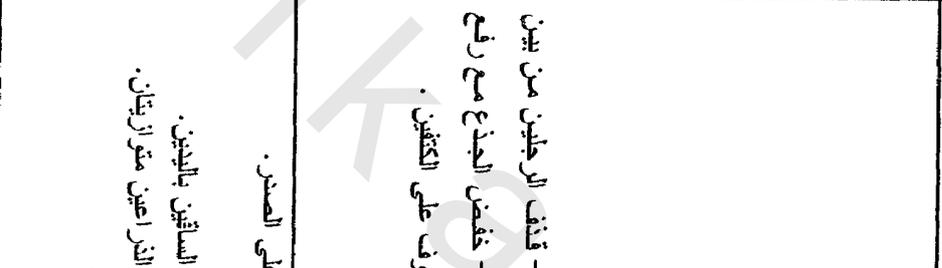
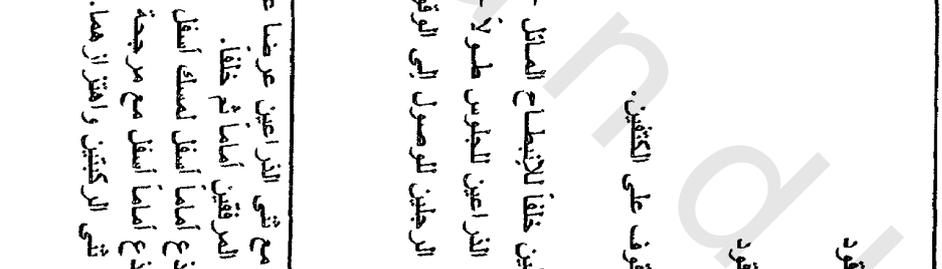
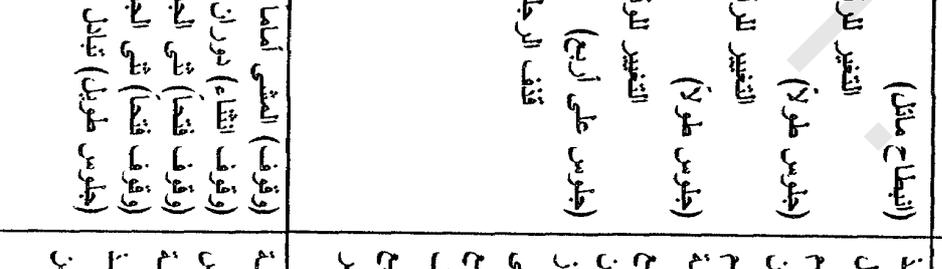
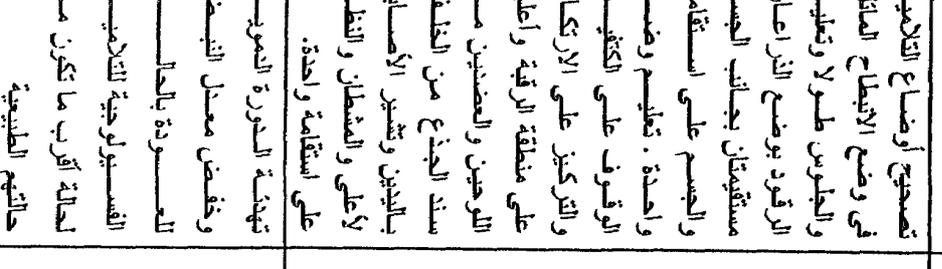
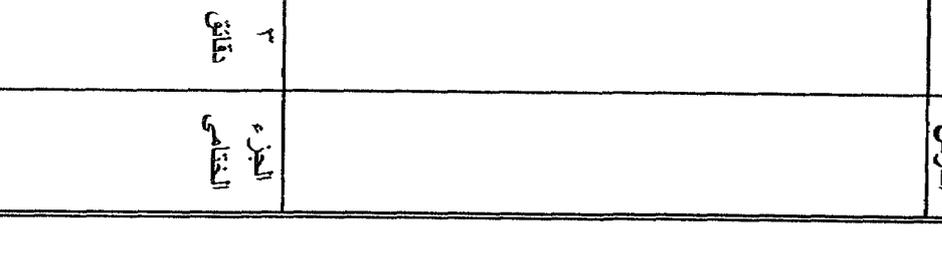
الهدف المهامى : تعليم الأوضاع الأساسية للحركات الأرضية.

الدرس الأول (الوحدة التعليمية الأولى)
الهدف البدنى : المرونة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء التبديى	٧ دقائق	تنشيط الحورة الامورية لاصحاء التلاميذ بنفياً ونفسياً .	١- الاصطاف وأخذ الغياب . ٢- الإحصاء (وقوف) المشى أماماً ثم الجرى أماماً الجرى أماماً مع تشبيك اليدين خلف الظهر وقذف الرجلين أماماً مفردتين بالتبادل . الجرى أماماً مع دوران الذراعين أماماً عاليأ أسفل خلفاً . المشى أماماً مع تبادل العنن أماماً والضغط باليدين على الركبة الأمامية . (وقوف فتحاً ظهر لظهر) تبادل لف الجذع جانباً مع دفع اليدين أماماً الصدر للمس يدي الزميل (ز)		يقف التلاميذ فى صف واحد يمشى التلاميذ فى دائرة . يجرى التلاميذ صف واحد بعرض الملعب . يقف التلاميذ منتشرين فى الملعب كل تلميذان وقوف ظهر لظهر .
الجزء الرئيسى	٢٥ دقيقة	أدراك الوضع وتكوين تصور بصرى له . تعليم وضع الإبطاح المائل تصحيح أوضاع التلاميذ والتركيز على استقامة المقعدة والرأس والساقين المرفقين للداخل - الإرتكاز على الكعبين والأصابع تشير للأمام . تعليم وضع الجوس طولا تصحيح أوضاع التلاميذ والتركيز على أن يكون الخذع مع الفخذان زاوية قائمة- الظهر مستقيم .	يقوم المعلم بشرح كل وضع وتقديم نموذج له (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً ثم قذف الرجلين خلفاً للوصول لوضع الإبطاح المائل . (جوس على أربع) المشى أماماً للوصول لوضع الإبطاح المائل . (جوس على أربع) الجوس على المقعدة ثم مد الرجلين أماماً للجوس طولا . (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً ثم قذف الرجلين خلفاً للوصول للإبطاح المائل - ثم قذف الرجلين أماماً فالجوس ومد الرجلين للوصول للجوس طولا .	يقف التلاميذ فى تشكيل مربع ناقص ضلع يتنشر التلاميذ فى الملعب يقف التلاميذ فى صفين مواجهين .	

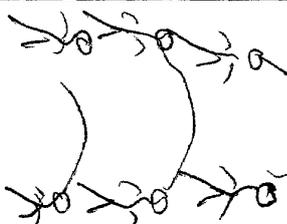
الهدف المهاري: اتعليم الأوضاع الأساسية للحركات الأرضية.

تابع الدرس الأول (الوحدة التعليمية الأولى)
الهدف البنئي: المرونة

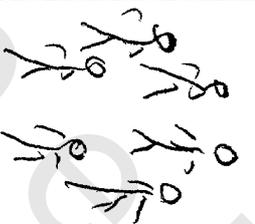
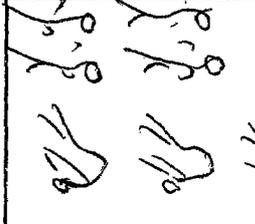
أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الاتجاهات التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهيئة الحورة الدموية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشي أمام مع ثني الذراعين عرضاً على الصدر. (وقوف انثناء) دوران المرفقين أماماً ثم خلفاً. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك أسفل الساقين باليدين. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل مع مرجة الذراعين متوازيين. (جلوس طويل) تبادل ثني الركبتين وانقrazهما.		يقف التلاميذ في صفوف وبيدا كل صف في أداء التمرين بالتتابع . يقف التلاميذ في صفوف وبيدا كل صف في أداء الوقوف على الكففين.
		على استقامة واحدة.	(جلوس على أربع) ثني الرجلين خلفاً للإبطاح المائل - قذف الرجلين من بين الرجلين للجلوس طوياً - خفض الجذع مع رفع الرجلين للوصول إلى الوقوف على الكففين.		
		واحدة . تعليم وضع الوقوف على الكففين والتركيز على الارتكاز على منقطة الرقبة وأعلى اللوحين والمضيق مع سدد الجذع من الخلف باليدين وتثبيت الأصابع لأعلى والمشطان والنظر على استقامة واحدة.	(إبطاح مائل) التغير للوقوف (جلوس طوياً) التغيير للوقوف (جلوس طوياً) التغيير للوقوف على الكففين.		
		تصحيح أوضاع التلاميذ في وضع الإبطاح المائل والجلوس طوياً وتعليم الوقوف بوضع الذراعان مستقيمتان بجانب الجسم والجسم على استقامة واحدة . تعليم وضع الوقوف على الكففين والتركيز على الارتكاز على منقطة الرقبة وأعلى اللوحين والمضيق مع سدد الجذع من الخلف باليدين وتثبيت الأصابع لأعلى والمشطان والنظر على استقامة واحدة.			
					
					

الهدف المهارى : المدرجة الامامية المتكورة

الدرس الثالثى (الوحدة التعليمية الثانية)
الهدف البدنى : القفزة

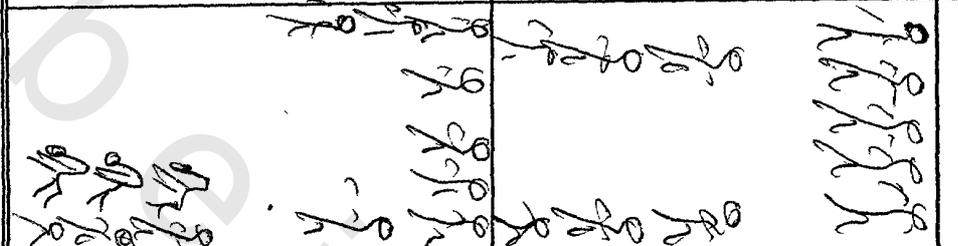
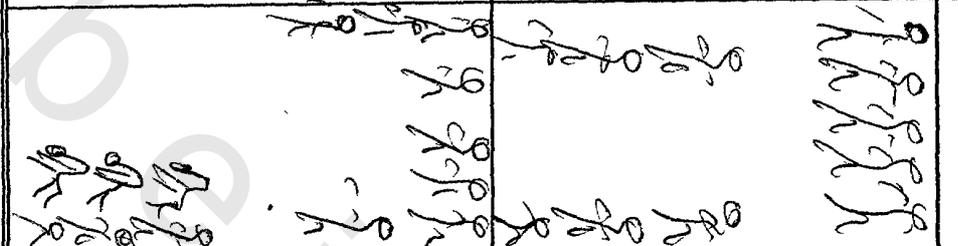
أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الاشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدى	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الغائبين وتوجيه انتباه التلاميذ لهدف الدرس تنشيط الدورة الدموية واعداد التلاميذ بدنيا ونفسيا	١- الاصطافاف واخذ الغياب وعرض هدف الدرس . ٢- الإحصاء (وقوف) المشى أماما ثم الجرى أماما الجرى أماما ومع إشارة المعلم التغيير للرجل على القمين بالتبادل. الانقذ أماما بالوثب قفزا مع رفع الازرعين جانبا. المشى أماما ومع إشارة المعلم الوثب الطويل بالارتقاء المزموج. ثلاث وثبات فى المكان ثم وثبة عالية لعبة المساك		يقف التلاميذ فى صف واحد يجرى التلاميذ فى دائرة. يجرى التلاميذ فى صفين حتى متتصف المعلم ثم الدوران للخلف والجرى حتى خط النهاية.
الجزء الرئيسى	٢٥ دقيقة	تعليم وضع التكرير إدراك التلاميذ للوضع ثم تكوين تصور بصرى. التركيز على ضرورة فى مفصل الركبتين حتى يلتصق الساقان بالفخذين بالصنصر الرأس يمين الركبتين ومساك الساقين بالذراعين مع مسك رسغى القمين باليدين تعليم حرجة الجسم أماما وخلفا.	يقوم المعلم بشرح الوضع ثم يقدم نموذجه له مسك أى تلميذ يقوم الملموس بدور المساك. يجرى كل التلاميذ ويجرى خلفهم تلميذ يقوم بدور المساك وعند يقوم المعلم بشرح الوضع ثم يقدم نموذجه له (القاء) دفع الأرض بالقدمين والتغيير لوضع التكرير. (جلوس طولا) ثنى الركبتين على الصدر ثم وضع اليدين على الأرض للوصول لوضع التكرير. (الوقوف) التغيير لوضع التكرير. (جلوس طولا) التغيير للتكرير مع حرجة الجسم أماما وخلفا.		يقف التلاميذ فى مربع تتأصص ضلع على أن يودى الممروذج من إتجاهات مختلفة . يودى التلاميذ الحركة فى صفين يبدأ الصف الأول بإداء الحركة ثم يليه الصف الثانى

تابع الدرس الثالث (الوحدة التعليمية الثانية) الهدف النهائي: القدرة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامي	٣ دقائق	تهدئة الحورة الدموية وخفض معدل النبض للعسودة بالعالمسة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشي أماماً مع مرحة الذراعين متوازيتان . (وقوف فتحة) رفع الذراعين ثم مرجحتهما متوازيتان جانباً. (وقوف) المشي أماماً ثم مسح الإشارة وقوف فتحة مع الحجل وخفض الذراعين لأسفل واهتزازهما		يقف التلاميذ في أربع قاطرات على أن يودي كل صف مكون من ٤ تلاميذ المهارة . يجلس التلاميذ في صف واحد أمام تلميذان يقومان بتأدية المهارة.
					

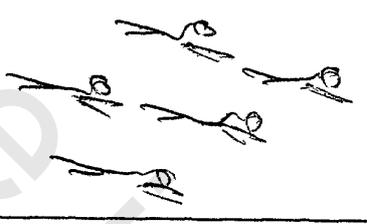
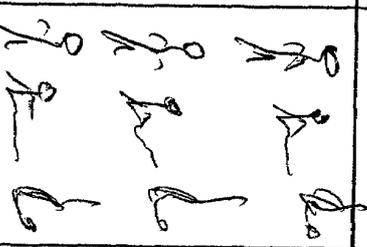
الهدف المهارى : ١- الدرجه الامامية المتكوره
٢- تثبيت وإيقان الوقوف على الكتفين

الدرس الثالث (الوحدة التعليمية الثالثة)
الهدف البدنى : الرشاقة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الرئيسي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الضالين وترجيح إنتباه التلاميذ لهدف الدرس . تنشيط القدرة السموية لإعداد التلاميذ بدنياً ونفسياً.	١- الاصطفاف وأخذ الغياب. ٢- الإحصاء (وقوف) المشى أماماً ثم الجرى الجانبي بالتبادل كل ٨ أعداد . الجرى أماماً ثم الجرى خلفاً ٨ خطوات. الوثب فى المكان ثم الوثب عالياً مع عمل نصف لفة ثم لفة كاملة. (وقوف مواجه على بعد ٢ متر) الجرى أماماً للمس الزميل ثم الجرى للخلف لجهة		يقف التلاميذ فى صف واحد يمشى التلاميذ فى طائرتين حول الملعب فى اتجاهين متضادين يتنشر التلاميذ فى الملعب يقف التلاميذ فى صفين مواجهين المسافة بينهما ٦ متر
الجزء الرئيسى	٣٥ دقيقة	إدراك سيطرة المعرجة الامامية وتكوين تصور بصرى لها. التركيز على عدم لمس الرأس للأرض محاولة إطالة فترة الطيران قبل وضع اليدين على الأرض. التركيز على مسك أسفل القدمين باليدين والإحفاظا باحتضان الركبتين	شرح مهارة الدرجه الامامية المتكوره وعرض نموذج لها من أوضاع مختلفة. (القعاء) وضع اليدين على الأرض ثم عمل درجه أمامية للوصول لوضع الجلوس على أربع . (إقعاء الأار عين أماماً) عمل درجه أمامية متكرره للوصول لوضع الجلوس على أربع . (وقوف الأار عين أماماً) درجه أمامية متكرره للوصول لوضع الجلوس على أربع		يقف التلاميذ فى صف واحد. يجلس التلاميذ فى صف واحد. يجلس التلاميذ فى صف واحد.

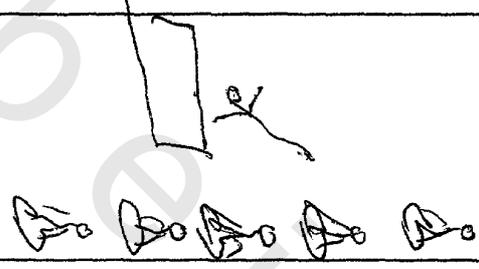
الهدف المهاري: ١- الدرجه الامامية المتكورة
٢- تثبيت وإتقان الوقوف على الكفين

تابع الدرس الثالث (الوحدة التعليمية الثالثة)
الهدف البنئي: الرشاقة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الثاني	٣ دقائق	تهدئة الدورة الدموية وخفض معدل النبض للمتمرنين بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشي أماماً مع مرحة الذراعين أماماً أسفل خلفاً وأماماً عاليًا. (وقوف انحناء) ارتقاء الذراعين (وقوف ثبات الوسط الرجل جانباً) اهتزاز الرجل جانباً. (جلوس فرفصاء) اهتزاز الرجلين.		يمشي التلاميذ في دائرة ينتشر التلاميذ في الملعب
		إداء المهارة من وضع الوقوف الزراعان عاليًا ولا انتهاء نفس الوضع	(وقوف) رفع الجذع وضغط الذراعين أماماً ثم خفض الجذع ورفع الرجلين للوقوف على الكفين. المرحجة الإمامية الوصول لوضع الوقوف الزراعين عاليًا.		يقف التلاميذ في أربع قاطرات ثم يقوم كل أربع تلاميذ بإداء المهارة. يجلس التلاميذ في جنب واحد ويقوم تلميذان بإداء المهارة مع متابعة المعلم لكل تلميذ أثناء الأداء.

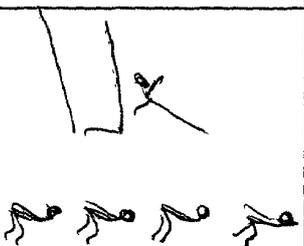
الهدف المهاري: تعليم الدرجه الامامية الطائفة

الدرس الرابع (الوحدة التعليمية الرابعه)
الهدف البدني: السرعة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأنفعال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الفاتيين وتوجيه إنتباه التلاميذ لهدف الدرس . تنشيط الدورة التمهيدي لإعداد التلاميذ بنفسيان ونفسيا.	١- الإصطفاف وأخذ الخياشيم ٢- الإحصاء (وقوف)	<p>المشي أماما ثم الجري أماما</p> <p>الجرى السريع في المكان ومع إشارة المعلم .</p> <p>الجرى أماما بسرعة متوسطة.</p> <p>الجرى في المكان مع رفع الركبة ثم مع إشارة المعلم.</p> <p>الجرى أماما بأقصى سرعة.</p> <p>مسك يدي الزميل)</p> <p>الجرى الخفيف ومع الإشارة تترك يد الزميل والجرى أماما بأقصى سرعة لمسابقة الزميل .</p> <p>شرح المهارة وأداء نموذج لها .</p> <p>(وقوف الوضغ أماما والنزاعان عليا)</p> <p>الميل في اتجاه زاوية ٨٥ درجة تقريبا ثم مرجمة الرجل الحرة خلفا عليا ففجع الأرض بالقدم الأخرى ووضع اليدين على الأرض ثم الدرجه الامامية .</p> <p>الجرى أماما ثم الارتفاع بالقدمين مع ميل الجسم للأمام ورفع النزاعين مانلا عليا وتقوس المنطقه القطنية مع وجود زميلان على جانب التلميذ المؤدى للسند بالنزاعين .</p>	<p>يقف التلاميذ في صفين بعرض المطبق ثم مع الإشارة يبدأ الصف الأول بالجرى ثم الصف الثاني</p> <p>يمسك كل تلميذ زميل</p>
الجزء الرئيسي	٣٥ دقيقة	تعليم الدرجه الامامية الطائفة لإدراك الهارة وتكوين تصور بصري لها . تعليم اليهروط بالنزاعين على الأرض وهما ممدوتان لامتصاص صلق الأرض التركيز على ضرورة امتداد الجسم أثناء فترة الطيران	<p>١- الإصطفاف وأخذ الخياشيم</p> <p>٢- الإحصاء (وقوف)</p>		<p>يجلس التلاميذ في صف واحد</p> <p>يقوم بالأداء كل تلميذان معاً.</p> <p>يقسم التلاميذ كل ثلاثة تلاميذ على أن يقوم تلميذ بإداء الحركة وتلميذان يقومان بالسند .</p>

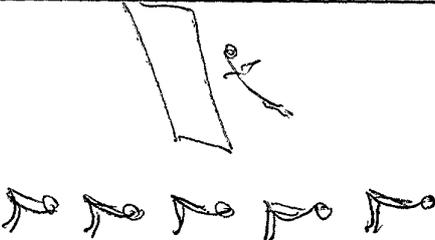
الهدف السهارى : تعليم الدرجه الأمامية الطائرة

تابع الدرس الرابع (الوحدة التعليمية الرابعه)
الهدف البدنى : السرعة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشغال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الثاني	٣ دقائق	تهيئة الدورة الدموية وخفض معدل النبض للمعدة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) الجرى من ٤-٦ متر ثم الارتفاع المزودج لميل الجسم للسمود والطيران مع قف الرجلين خلفاً مع رفع الزراعين مائلاً عالياً والراس لأعلى قليلاً ثم وضع اليدين على المرتبة مع وضع اللقن على الصدر لتكمله حركة الدرجه.		يجلس التلاميذ في صف واحد ويبدأ تلميذ تلميذ فى أداء الحركة.
		ارتقاء الرجلين بتبادل تشبهما خفيفاً. (جلوس) (جلوس طولا). تقى الركبتين نصفاً مع رفعهما عن الأرض وانقراهما.	(وقوف) المشى أماماً مع مرحة الزراعين أماماً ثم قفهما جانباً المشى أماماً مع رفع الزراعين جانباً عالياً فحفهما جانباً أسفل.		يمشى التلاميذ فى دائرة . ينتشر التلاميذ فى الملعب.

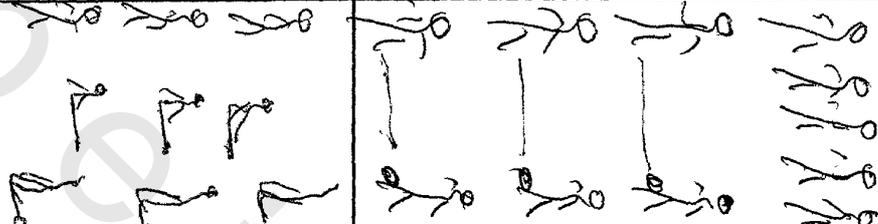
الهدف المهاري: الدرجة الأمامية الطائفة

تابع الدرس الخامس (الوحدة التعليمية الخامسة)
الهدف البيئي: القدرة - الرشاقة

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأفعال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الثاني	٣ دقائق	تهيئة الحوزة الدموية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراعين أماماً مع تشبيك أصابع اليدين ثم ثني الكوعين مع دوران الرسغين للخلف. (وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراعين أماماً عالياً مع تشبيك أصابع اليدين ثم ثني الذراعين أسفل وخلفا الرقبة. (وقوف فتحاً) تشبيك اليدين خلف الظهر - ثني الجذع أماماً أسفل مع رفع الذراعين عالياً		يجلس التلاميذ في صف واحد تلميذان في وضع جلوس الجثو أمام المرتبة . يجلس التلاميذ صف واحد ثلاثة تلاميذ جلوس جثو أمام المرتبة.

الهدف المهاري : تكوين جملة حركية مكونة من أكثر من مهارة ووضع أساس

الدرس السادس (الوحدة التعليمية السادسة) الهدف البنائي : التحمل - التوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الأشكال التنظيمية	طريقة التنفيذ
الجزء التمهيدي	٧ دقائق	معرفة عدد التلاميذ وتسجيل أسماء الغائبين وتوجيه انتباه التلاميذ لهدف الدرس.	١- الاصطفاف وأخذ الغياب وعرض هدف الدرس. ٢- الإحصاء (وقوف مسك الكرة باليمين) المشي أماما مع تطيط الكرة باليد ومع الإشارة لتبديل الكرة مع اليمين. (وقوف الكرة أماما على الأرض) فالجري حول الملعب للعودة خلف القاطرة . (وقوف الكرة أماما على الأرض) فالجري بالكرة لل دوران من خلف الية ثم التمرير لل زميل فالجري حول الملعب للوقوف خلف القاطرة . (وقوف الكرة أماما على الأرض) المشي أماما مع تطيط الكرة ومع الإشارة الجري حول الملعب دورة كاملة مع ترك الكرة لل زميل .		يقف التلاميذ في صف واحد يمشي التلاميذ كل تلميذان معاً ومع أحدهما كرة في تشكيل قاطرتين في اتجاه وقاطرتين في الاتجاه المقابل العكس . يقف التلاميذ في صفين مراجبين يجري ويمرر الكرة ثم يجري حول الملعب ليقف خلف ال زميل يقف التلاميذ في قاطرتين أمام كل قاطرة راية . ينتشر التلاميذ ومع كل زميلين كرة يقوم أحدهما بتطيطها ثم يجري حول الملعب ليقوم الآخر بالتطيط . يقف التلاميذ في أربع قاطرات ثم يبدأ كل أربع تلاميذ معاً الحركات .
الجزء الرئيسي	٣٥ دقيقة	إتقان وضع الإبتطاح المائل تثبيت وإتقان وضع الجلوس طولا تثبيت وإتقان الوقوف على الكفين ربط الإرتضاع الثلاثة معاً	(وقوف) ثنى الركبتين كاملاً للجلوس على أربع ثم قذف الرجلين خلفاً للإبتطاح المائل (الابتطاح مائل) قذف الرجلين أماماً للجلوس على أربع ثم الجلوس على المقعدة مع من الرجلين أماماً للجلوس طولا . (جلوس طولا) ثنى الخدج أماماً مع من الذراعين أماماً ثم خفض الخدج مع ثنى الركبتين كاملاً للوقوف على الكفين. ربط ١ ، ٢ ، ٣		

تابع الدرس السادس (الوحدة التعليمية السادسة) الهدف المهاري: تكوين جمل حركية مكونة من أكثر من مهارة ووضع أساس

الهدف البنئى: التحمل - التوافق

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	محتوى النشاط	الاشكال التطبيقية	طريقة التنفيذ
الجزء الختامى	٣ دقائق	تهيئة الدورة الدموية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	٤- (وقوف على الكفين) درجة أمامية متكررة بالوقوف ثنى الركبتين نصفاً الأارعين أماماً ثم درجة أماماً طائراً للوقوف . ربط ٤٠٣،٢٤١ . ٥- (وقوف) الجرى أماماً ثم الارتفاع المزودج لعمل درجة أمامية طائرة تتمها درجة أمامية متكررة . ربط ٥٤٤،٣٢١ .		يجلس التلاميذ فى صف واحد ويبدأ كل أربع تلاميذ أداء المركات . يجلس التلاميذ فى صف واحد ويبدأ تلميذ واحد بأداء الحركة.
		تهدئة الدورة الدموية وخفض معدل النبض للعودة بالحالة الفسيولوجية للتلاميذ لحالة أقرب ما تكون من حالتهم الطبيعية	(وقوف) المشى أماماً مع ثنى الذراعين عرضاً على المصدر مع ضغط المتكئين للخلف (وقوف فتحاً) ثنى الخدع خلفاً ومحاولة لمس الكعب بالأصابع . رفع الرجل اليمنى أماماً وتحريك اليدين أسفلها للتحقق . (وقوف وثقات الوسط) عمل دوائر بالخدع		يمشى التلاميذ فى فساترتين باتجاهين عكسين يتنشر التلاميذ فى الملعب

ملخص البحث

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر درس التربية الرياضية من المجالات التي تتم فيها العملية التربوية وتمارس فيه القاعدة العريضة من التلاميذ الانشطة الرياضية المختلفة، الأمر الذي يدعو إلى أن يلقى العناية والاهتمام والبحث ما يمكنه من القيام بدوره وتحقيق اهدافه في إعداد جيل يتوافر في بنائه النمو المتكامل بدنيا ونفسيا واجتماعيا وعقليا.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال تدريس مادة التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية ان مستوى اداء التلاميذ يدل على افتقارهم الشديد الى تعلم المهارات الحركية الخاصة بالالعاب الجماعية والفردية رغم رغبتهم الشديدة الى تعلمها وممارستها في صورة منافسات رياضية.

وقد يرجع ذلك إلى تنظيم الدرس الذي يطبق حاليا في مدارسنا والذي حددت اجزائه طبقا للمنهاج المطور الى مقدمة (٧) دقائق - اعداد بدني (١٥) دقيقة - نشاط تعليمي (٢٠) دقيقة - نشاط ختامي (٣) دقائق.

وبتحليل الباحث لمشكلة البحث وجد أن المقدمة والاعداد البدني خصص لهما نصف زمن الدرس تقريبا يمارس التلاميذ خلال هذا الزمن مجموعة تمارين تهدف الى تنمية اللياقة البدنية العامة دون النظر الى مدى مناسبتها لنوع النشاط الذي سوف يعلم بالجزء التعليمي من الدرس، كما لاحظ الباحث ان الجزء التعليمي قد خصص له زمن قدره عشرون دقيقة قسمت الى جزئين جزء يعلم خلاله مهارة خاصة بالالعاب الجماعية وجزء آخر يعلم خلاله التلاميذ مهارة خاصة بالالعاب الفردية مما يجعل المعلم يكون مضطر إلى الانتقال من تعليم مهارة الالعاب الجماعية الى تعليم مهارة الالعاب الفردية دون التركيز على تطبيق احدهما بالقدر الذي يسمح للتلاميذ بالممارسة التطبيقية والتي تعتبر شرطا اساسيا لحدوث التعلم، وينتهي الدرس بالجزء الختامي والذي حدد له زمن ثلاث دقائق.

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في اقتراح تنظيم جديد للدرس تكون مكوناته

جزء تمهيدى زمنه (٧) دقائق يمارس خلاله التلاميذ مجموعة تمارين تهدف الى تهيئة اجزاء الجسم لإعداد التلاميذ فسيولوجيا ونفسيا لتحمل العمل فى الجزء الرئيسى، وجزء رئيسى زمنه (٣٥) دقيقة يعلم ويطبق خلاله التلاميذ المهارات الحركية الخاصة بنوع واحد من النشاط سواء للالعاب الجماعية او الفردية من خلال مجموعة من التدريبات الحركية التى تهدف الى التأثير على الناحيتين البدنية والمهارية والتى تشبه فى ادائها الاداء فى المباريات التنافسية لهذا النشاط، وجزء ختامى زمنه (٣) دقائق يمارس خلاله التلاميذ مجموعة تمارين تهدف الى تهدئة الدورة الدموية للتلاميذ.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الى :

- ١ - وضع تنظيم مقترح لدرس التربية الرياضية لمعرفة أثره على تعلم بعض المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة المختارة قيد البحث (كرة القدم- كرة السلة- الجمباز).
- ٢ - التعرف على أثر التنظيم الحالى (المتبع) فى درس التربية الرياضية على تعلم بعض المهارات الحركية الخاصة بالانشطة المختارة (كرة القدم - كرة السلة والجمباز).
- ٣ - التعرف على أثر كلا من التنظيم المقترح والتنظيم الحالى (المتبع) على تنمية بعض الصفات البدنية.
- ٤ - المقارنة بين أثر كل من التنظيم المقترح والتنظيم الحالى فى درس التربية الرياضية على تعلم بعض المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة المختارة قيد البحث (كرة القدم - كرة السلة - الجمباز).

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث واهدافه كما اختار الباحث التصميم التجريبي لمجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث من تلاميذ الصف الأول من مدرسة الحلمية الثانوية بنين وكان قوامهم ٦٠ تلميذ من فصلين من فصول المدرسة.

ادوات البحث:

الاستبيان - القياسات الجسمية - اختبارات الصفات البدنية - اختبارات المهارات
الحركية الخاصة (كرة قدم - كرة السلة - الجمباز).

نتائج البحث:

١ - أن التنظيم المقترح لدرس التربية الرياضية له أثر ايجابي على تنمية وتحسين مستوى أداء التلاميذ في بعض المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة المختارة (كرة القدم - كرة السلة - الجمباز) وهذا يدل على فاعلية التنظيم.

٢ - أن التنظيم الحالي (المتبع) في درس التربية الرياضية ليس له أثر ايجابي على تحسين وتنمية بعض المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة المختارة (كرة القدم - كرة السلة - الجمباز) وهذا يدل على أن تعلم المهارات الحركية الخاصة سواء في الالعاب الجماعية او الالعاب الفردية لا تحظى بالاهتمام الكافي بدرس التربية الرياضية.

٣ - ان التنظيم المتبع طبقا للمنهاج المطور والتنظيم المقترح لدرس التربية الرياضية لهما أثر ايجابي متماثل على تحسين وتنمية بعض الصفات البدنية المتمثلة في صفتي الرشاقة والتحمل مما يدل على فاعلية التنظيمين من الناحية البدنية.

Helwan University

Faculty of Physical Education For Girls

Cairo

**PROPOSED ORGANIZATION FOR THE
PHYSICAL EDUCATION LESSON AND ITS
EFFECT ON LEARNING OF SOME MOTOR
SKILLS FOR SECONDARY SCHOOL
PUPILS**

By

Sayed Geyoushi Goneim Ibrahim

Submitted in partial fulfillment of the requirement for
Degree of Ph.D., in physical Education

Under supervision

Nahed Mahmoud Said

Professor in Department of Pedagogy, training and Practics
Teaching, Faculty of Physical Education for Girls in
Helwan University, Cairo

The introduction and the problem of the research

The lesson of the gym considers one of the fields that does in it the education process and the great number of pupils practice the different sport activities. The matter that call to a more of care and reasearch to for doing its vole and achivement its goals to prepare a generation completely building in the asects of the body and the psychology, scociology and mirdly.

The researcher noticed duing his wok in the field of teaching the gym course in the secondary stage that the level of the pupils was very poor and they had to learn the action skills that connect wih the single and plural games despie their strong wish to learn and prctice it during the sports competitions.

It refers to the organization of the lesson that is implemented in our schools and when the reserachr analyzed he problem of the rsearch he found that the introduction and the body preparation had the mid of the time of the lesson that nearly practice the pupils during this time a group of trainings aimed to developing the general body despite to how it is suitable to the kind of activity that will related to the edcational part of that lesson.

And the researcher also noticed that this part allocated to be doer during twenty minutes -which divided to two- parts in which the pupil can learn the

special skill connected with the single games and the too difficulty to the teacher, because it makes the pupils unable to practice for learning, and the lesson is ending with the ending part which allocated in three minutes.

So, from all of this factors, comes the idea of this research which propose a new shape for the lesson which becomes its parts in a nursery part takes seven minutes as its time for the pupils to practice during it a group of trainings which aim to prepare the parts of the body physiologically and psychologically to work in the main part. Which allocated in thirty-five minutes to learn the action skills related to one kind of activity either for the plural games or the single games during a collection of action trainings aimed to make influence to the two aspects, the skill aspect and the body aspect which like in its doing the competitive games for this activity and the ending part which had three minutes which practice the pupils during it a collection of trainings aim to calm down the circle of breathing of the pupils.

*** Targets of the research:**

1- Using a suggested organization for physical education lessons and learning its effect on the knowledge of some physical skills that are associated with activities (football-basketball-gymnastics).

- 2- Knowing the effect of the rescent organizatioon for physical educatioon lessons on learning some physical skills that are related to affiliations (football-basketball-gymnastics).
- 3- Learning the effect of both the proposed organization and the rescent organization on the develoment of some physical features.
- 4- Comparing between the effect of both organizations for physical educatioin lessons on learning some physical skills associated with affiliations (football-basketball-gymnastics).

The method of research:

The research aplyed the exper^oimental for fitting the nature of research and its aims. besides the researcher selected one of the designs concerning the experimental method, namely, pre and post mesurements for the experimental and control group.

The sample of research:

1st year students of Helmya School of commerce for bosy.

Tools of collecting data:

- Physical fitness tests.
- Motor skills tests.
- Body measurements.

*** Results of the research:**

- 1- The suggested organization of physical education lessons has a positive effect on developing and improving the pupils performance standard of some physical skills that are related to affiliations (football-basketball-gymnastics) and that proves how effective the proposed organization is.
- 2- The present organization of physical education lessons has a negative effect on developing and improving some physical skills associated with affiliations (football-basketball-gymnastics).
- 3- The proposed organization and the present one of the physical education lessons, both have the same positive effects on improving and developing some physical features and that proves that both organizations are effective from the physical view.