

مرفق (أ)

أسماء السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم
حول الوحدات التعليمية المقترحة

أسماء السادة الخبراء

الذين تم استطلاع آرائهم حول الوحدات التعليمية المقترحة

الاسم	الوظيفة	م
أ.د/ محمود عبد الحليم منسي	أستاذ ورئيس قسم علم النفس التعليمي - كلية التربية - جامعة الإسكندرية	١
أ.د/ وفيقة مصطفى سالم	أستاذ السباحة المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية	٢
أ.د/ أحمد أمين فوزي	أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية	٣
أ.د/ أميرة عبد الفتاح أبوقنديل	أستاذ كرة اليد المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية	٤
أ.د/ نجوى سليمان جاد	أستاذ كرة السلة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية	٥
أ.د/ عزة محمد حمدي	أستاذ كرة السلة المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية	٦
أ.د/ ثناء السيد محمد	أستاذ كرة السلة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية	٧
أ.د/ أديل سعد شنودة	أستاذ الجيمباز الفني بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية	٨
أ.د/ دلال على حسن	أستاذ كرة السلة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية	٩
أ.م.د/ هدى مصطفى درويش	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية	١٠

مرفق (٢)

اختبارات القدرات الحركية المرتبطة بكرة السلة

اختبار العدو لمسافة ٥٠ متر

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية

- الأدوات : ساعة إيقاف عشر (١٠/١) ثانية

- طريق جرى طوله ٥٠ م مع مراعاة أن تكون الأرض مجهزة

- وصف الاختبار : بمجرد إعطاء إشارة " خذ مكانك " تقف الطالبة بحيث تضع القدم الأمامية

خلف خط البداية (غير مسموح باستخدام وضع البدء المنخفض)

- عند سماع النداء " استعد " يتخذ وضع البدء العالي دون حركة

- بعد سماع إشارة البدء تعدو المسافة المحددة بأقصى سرعة .

- التسجيل :

- يسجل الزمن لأقرب عشر (١٠/١) ثانية

- تعطى الطالبة محاولتين بحيث يسجل لها الزمن الأقل .

- كمال عبدالحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى ،

١٩٩٧ . ص ٢٨٢ .

اختبار التمرير على الدوائر المتداخلة

- الغرض من الاختبار : قياس الدقة

- الأدوات : - كرات سلة قانونية

- يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها كالاتي :-

▪ قطر الدائرة الداخلية (٥١) سم

▪ قطر الدائرة الوسطي (١١٤) سم

▪ قطر الدائرة الخارجية (١٧٤) سم

- ترتفع الدائرة الخارجية عن الأرض بمقدار (٤) قدم .

- خط البداية مرسوم على الأرض على بعد (٢٥) قدم من الحائط .

- وصف الاختبار : تقف الطالبة خلف خط البداية ومعها كرة سلة وفي مواجهة الحائط وعند

إعطاء إشارة البدء تقوم بالتمرير على الدوائر محاولة إصابة الدوائر بحيث

تستخدم الطالبة التمريرة من الكتف بيد واحدة .

- التسجيل :

- كل طالبة لها (٣٠) ث

- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغرى " داخل الدائرة أو على الخطوط

المحددة لها" يحسب للطالبة " خمس درجات"

- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة " داخل الدائرة أو على الخطوط

المحددة لها " يحسب للطالبة " ثلاث درجات "

- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى " داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة

لها " يحسب للطالبة " درجة واحدة "

- إذا خرجت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحسب للطالبة " صفر "

اختبار الجري الزجراجى بين الحواجز

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

- الأدوات : - أربعة مقاعد بدون ظهر ، ساعة إيقاف ، توضع المقاعد فى خط مستقيم بحيث تكون المسافة بين كل مقعدين متر واحد .

- وصف الاختبار : تقف الطالبة على الجانب الأيمن وظهرها مواجه للمقاعد ، عند سماع إشارة البدء تقوم الطالبة بالدوران للجري تجاه المقاعد بطريقة جرى الزجراج ثم العودة مرة أخرى لخط البداية بطريقة الزجراج مرة أخرى.

- التسجيل :

- يسجل الزمن الذي تقطعه الطالبة من بداية إشارة البداية حتى تجاوزها لخط البداية .

- كمال عبدالحميد ، محمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى ،

الطبعة الثالثة ، ١٩٩٧ . ص ٣٠٥

اختبار تمرير كرة سلة على الحائط

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين واليد

- الأدوات : - كرات سلة

- حائط ذو سطح أملس وعمودي على الأرض

- ساعة إيقاف

- خط للبداية مرسوم على الأرض على بعد ٢,٧٥ م

- وصف الاختبار :

تقف الطالبة خلف خط البداية ومعها كرة سلة وفي مواجهة الحائط ، وعند إعطاء إشارة البدء تقوم بتمرير الكرة نحو الحائط بأي طريقة تراها بأقصى سرعة ممكنة وذلك لمدة ٣٠ ث .

- التسجيل :

- تعطى الطالبة محاولتين بينهما فترة راحة (٣٠) ث

- الدرجة النهائية هي عدد المرات الصحيحة التي تلمس فيها الكرة الحائط

خلال زمن (٣٠) ث

- تحسب للطالبة المحاولة الأفضل .

اختبار الوثب العريض من الثبات

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين

- الأدوات : - شريط قياس .

- رسم خط البداية ، ويثبت شريط القياس على الأرض بجانب مكان الوثب استعداداً للقياس .

- وصف الاختبار : تقف الطالبة خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً باتساع الحوض والذراعان عالياً ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

- التسجيل :

- النتيجة هي المسافة التي تثبها الطالبة بالسنتيمتر .
- تمنح كل الطالبة محاولتان على أن يسجل أفضلهما .
- تقاس المسافة عند كل نقطة ملامسة الكعبين للأرض

اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين

- الأدوات : - شريط قياس - كرة طبية .

- وصف الاختبار : - يرسم خط على الأرض ، يحدد خطوط عريضة المسافة بينها (٥) متر ،

- تقف الطالبة خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية منطقة

الرمي ثم تقوم برمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة بيد واحدة.

- التسجيل :

- تقاس المسافة عمودياً من خط البداية إلى مكان سقوط الكرة .

- يعطى لكل طالبة محاولتين وتحسب لها أفضلهما .

- كمال عبدالحميد ، محمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى ،

الطبعة الثالثة ، ١٩٩٧ . ص ٢٧٩

مرفق (٣)

اختبارات المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة

اختبار نوكس للمحاورة المنتهية بالتصويب

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة المحاورة المنتهية بالتصويب السلمي

- الأدوات : - كرات سلة قانونية

- أقماع بلاستيك - ساعة إيقاف

- طريقة الأداء :

تقف الطالبة خلف القمع الأول عند نقطة البداية وعند سماع إشارة البدء تقوم بعمل المحاورة بطريقة الزجاج إلى القمع الثالث ثم يقوم بالتصويب السلمي على السلة ثم تعود مرة أخرى إلى نقطة البداية بنفس الطريقة .

- التسجيل :

- كل طالبة ثلاث محاولات تحتسب أفضلهم

- مدة الراحة بين كل محاولة وأخرى " ٣٠ ث "

اختبار سرعة الحاورة المتعرجة

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الحاورة .

- الأدوات والتنظيم :-

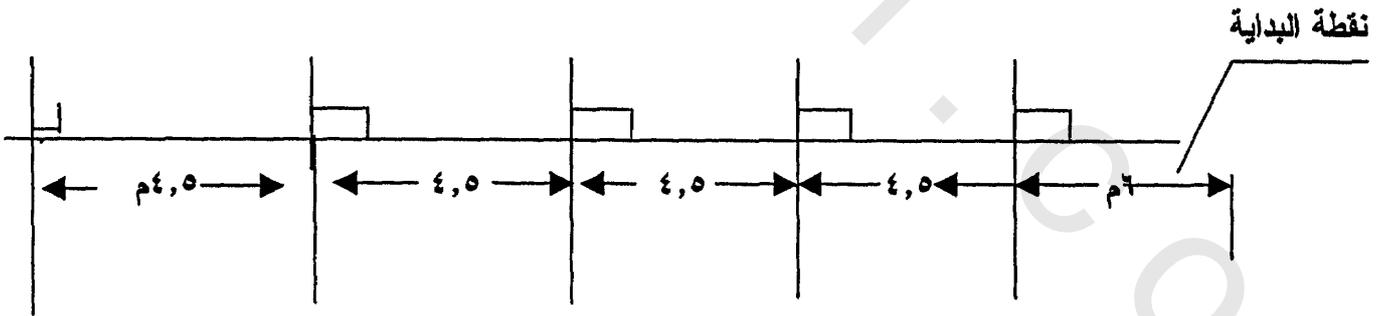
- * يستخدم أربعة كراسي ، يبعد الكرسي الأول عن خط البداية بمقدار ٦ م وكذلك خط النهاية .
- * المسافة بين الكراسي ٤,٥ م .

- طريقة الأداء :

- * تقف الطالبة خلف خط البداية ممسكة بالكرة وعند سماع إشارة البدء تحاور الطالبة بالكرة بطريقة الزجراج بين الكراسي ذهاباً وعودة.

- التسجيل :

- يحسب الزمن الذي قطعه فيه الطالبة المسافة ذهاباً وعودة .



اختبار دقة التصويب للرمية الحرة

- الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب للرمية الحرة

- الأدوات : - كرات سلة قانونية .

- طريقة الأداء :

- تقف الطالبة خلف خط الرمية الحرة وتقوم بالتصويب على السلة .
- بحيث تؤدي كل طالبة عشر تصويبات .

- التسجيل :

- يحسب عدد التصويبات الناجحة .

اختبار الوقوف والارتكاز

- الغرض من الاختبار : قياس الوقوف والارتكاز

- الأدوات :- ملعب كرة سلة - يرسم عليه خط يصل بين منتصف الحد النهائي للملعب وخط منتصف الملعب ماراً بمنتصف خط الرمية الحرة .

- طريقة الأداء :

تقف الطالبة خلف منتصف الحد النهائي مباشرة ومع إشارة البدء تجرى بسرعة تجاه منتصف خط الرمية الحرة لتقف في عدتين وتؤدي حركة الارتكاز لتواجه نقطة البداية وتجرى في اتجاهها حتى تعبرها ثم تقف مرة أخرى في عدتين أيضاً وترتكز لتواجه منتصف الملعب وتجرى لتعبره وتقف وترتكز وتعود بالجري للحد النهائي مرة أخرى .

- شروط الاختبار: ١- يجب مراعاة الأداء الفني للوقوف والارتكاز .

٢- يمنح لكل لاعب محاولتين للأداء .

- التسجيل :

- يسجل للطالبة زمن المحاولتين وتحسب لها أقل زمن .

اختبار سرعة المحاورة المستقيمة

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة المحاورة المستقيمة

- الأدوات : ساعة إيقاف - قمع بلاستيك

- طريقة الأداء :

- تقف الطالبة خلف خط نهاية الملعب وعند سماع إشارة البدء تقوم الطالبة بالمحاورة في خط مستقيم بأقصى سرعة بطول الملعب والعودة من خلف القمع البلاستيك حتى تعبر خط النهاية .

- التسجيل :

- تحسب للطالبة الزمن الذي استغرقتة ذهاباً وعودة مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى .

- مدحت يونس عبدالرازق : تأثير برنامج تدريبي مقترح على سرعة أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة ، علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يوليو ٢٠٠١ . ص ١٨٨

اختبار التصويبة السلمية

- الغرض من الاختبار : قياس التصويبة السلمية

- الأدوات : - كرات سلة قانونية
- جير للتخطيط

- طريقة الأداء :

- يرسم خط بداية يبعد عن الحد النهائي بمقدار (١٠م) وموازي له .
- تقف الطالبة خلف هذا الخط ثم تقوم بتنطيط الكرة إلى أن تقترب من السلة لتؤدي خطوات تصويبة السلم ثم تصوب الكرة على الهدف .

- التسجيل :

- تعطى الطالبة " خمس درجات " في حالة نجاح خطوات القدمين وإصابة الهدف
- تعطى الطالبة " ثلاث درجات " في حالة نجاح خطوات القدمين فقط
- تعطى الطالبة " صفر " في حالة إصابة الهدف وعدم نجاح خطوات القدمين .

- هدى مصطفى درويش : برنامج مقترح فى كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ،

اختبار دقة التمرير في المستطيلات

- الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير

- الأدوات والتنظيم - حائط أملس مرسوم عليه ثلاثة مستطيلات متداخلة

- الأصغر / ١٠ × ٢٠ سم

- المتوسط / ٢٥ × ٤٠ سم

- الأكبر / ٦٠ × ٤٠ سم

** يرتفع المستطيل الأكبر عن الأرض بمقدار ٥٠ سم

** يرسم خط على الأرض أمام الحائط ويبعد عنه ٤ م .

- طريقة الأداء : * تقف الطالبة خلف الخط المرسوم على الأرض ممسكة بالكرة ثم تقوم بالتمرير على الحائط

* تؤدي الطالبة (١٠) تمريرات .

- التسجيل : - كل طالبة ثلاث محاولات تحتسب أفضلهم

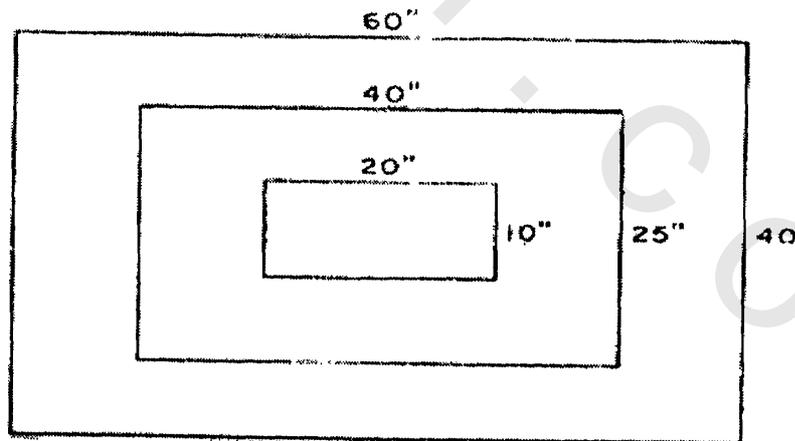
- مدة الراحة بين كل محاولة وأخرى " ٣٠ ث "

- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغير تحسب للطالبة "ثلاثة درجات"

- إذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط تحسب للطالبة "درجتين"

- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير تحسب للطالبة "درجة واحدة"

- إذا خرجت الكرة خارج المستطيلات يحتسب للطالبة "صفر"



اختبار التمرير على الدوائر المتداخلة

- الغرض من الاختبار : قياس الدقة

- الأدوات : - كرات سلة قانونية

- يرسم على الحائط ثلاث دوائر متداخلة أبعادها كالاتي :-

▪ قطر الدائرة الداخلية (٥١) سم

▪ قطر الدائرة الوسطي (١١٤) سم

▪ قطر الدائرة الخارجية (١٧٤) سم

- ترتفع الدائرة الخارجية عن الأرض بمقدار (٤) قدم .

- خط البداية مرسوم على الأرض على بعد (٢٥) قدم من الحائط .

- وصف الاختبار : تقف الطالبة خلف خط البداية ومعها كرة سلة وفي مواجهة الحائط وعند

إعطاء إشارة البدء تقوم بالتمرير على الدوائر محاولة إصابة الدوائر بحيث

تستخدم الطالبة التمريرة من الكتف بيد واحدة .

- التسجيل :

- كل طالبة لها (٣٠) ث

- إذا أصابت الكرة الدائرة الصغرى " داخل الدائرة أو على الخطوط

المحددة لها" يحسب للطالبة " خمس درجات"

- إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة " داخل الدائرة أو على الخطوط

المحددة لها " يحسب للطالبة " ثلاث درجات "

- إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى " داخل الدائرة أو على الخطوط المحددة

لها " يحسب للطالبة " درجة واحدة "

- إذا خرجت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحسب للطالبة " صفر "

مرفق (٤)

الوحدات التعليمية المقترحة وفقاً لأسلوب التعلم التعاوني

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية الأولى (الأسبوع الأول)

الزمن (٩٠) ق

الدرس الأول

هدف الدرس : تعلم مهارة مسك الكرة

- أنوار الطالبات داخل المجموعة : - قاندة - ملاحظة - ٢ مؤديات - قارئة

- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفسية حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الاتفاعلية
(١) مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر الرياضي - الحث على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	معرفة هدف الدرس - معرفة أهمية ارتداء الزى الرياضي	الالتزام بالتعليمات
(٢) الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدورية والتفسيه وتهيئة عضلات الجسم للعمل	المشى والجري ، الجري مع تبادل رفع الركبة عاليا مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبديل، ثنى وقبض الرسغين.	الجري حول ملعب كرة السلة X X X X X X X X	الحث على سرعة المشى والجري، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عاليا، عدم ملامسة العقبين للأرض، مراقبة الأداء، تصحيح الأخطاء، تشجيع الأداء الجيد .	معرفة أهمية الإحماء فى تنشيط الدورة الدورية وتهيئة العضلات للعمل	الوعي بأهمية الإحماء . الاستجابة أثناء العمل .
(٣) الإعداد البدني الخاص بالمهارات المتعلمة	١٥ ق	تتمية قدرات مرتبطة بالمهارات المتعلمة : (١) قوة مميزة بالسرعة للذراعين (٢) مرونة مفصل الكتفين	{الانبطاح المائل} ثنى الذراعين {الوقوف فتحا} دوران الذراعين أماماً وخلفاً	حر X X X X X X X X X X X	مراعاة استقامة جسم الطالبة وتوجيه النظر للأمام - ثبات الكفين والقدمين على الأرض - الثنى والفردي الكامل للذراعين - يكرر الأداء	معرفة كيفية تقوية عضلات الذراعين فى الأداء الجيد .	الاعتماد على النفس أثناء الاداء
تقبل العمل		(٢) مرونة مفصل الكتفين	{الوقوف فتحا} دوران الذراعين أماماً وخلفاً	حر X X X X X X X X X X X	التنبه على أن يكون الدوران من مفصل الكتف مع فرد الذراعين - فرد الجسم - يكرر الأداء مع تصحيح الأخطاء.	معرفة أهمية مرونة مفصلي الكتفين لتجنب الإصابة أثناء الاداء	تقبل العمل
الطاعة فى تنفيذ التعليمات		(٣) قوة الأصابع ومرونة الرسغين	{الوقوف فتحا} الضغط بالأصابع على كرة تنس	حر X X X X X X X X X X X	مراعاة أن يتم القبض بقوة بالأصابع على الكرة ثم البسط - يكرر	معرفة أهمية قوة الأصابع ورسغ اليد أثناء تعلم مسك الكرة	الطاعة فى تنفيذ التعليمات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
النشاط التعليمي	٢٠ ق	(١) تعليم مهارة مسك الكرة :: أ- وقفة الاستعداد	أ- وقفة الاستعداد : الوقوف فتحا مع ثنى الركبتين فكيلا - اليدين والأصابع في حالة استرخاء دون أي توتر	الوقوف في المجموعات X	تقوم "القائدة" بشرح وعرض للمهارة المتعلمة حيث توضح ضرورة : - الاهتمام بتوزيع الأصابع على الكرة بحيث تشغل أكبر مساحة ممكنة فيها - للأصابع متجهة للأمام والإبهامان خلف الكرة ويمثلان رقم (٨) أو متوازيان - يكون المرفقان للخارج حتى تشغل الطالبة أكبر مساحة ممكنة لتساعدها على حماية الكرة. * الملاحظة : - متابعة سير العمل داخل المجموعات - تصحيح الأخطاء فور ظهورها - تشجيع الأداء الجيد * القائدة : - الرجوع إلى ورقة المعيار عند وجود أي صعوبة في التعلم بالنسبة للمجموعة	معرفة طريقة الأداء الصحيحة لوقفة الاستعداد أثناء مسك الكرة . - التعرف على شكل الكرة ووزنها وحجمها - معرفة الزمن القانوني لمسك الكرة - معرفة توزيع الأصابع على جانبي الكرة وأثره على التحكم فيها .	الانتباه للشرح الطاعة في تنفيذ التعليمات التعاون بين الطالبات الانتباه
النشاط التطبيقي تدريب (١)	٢٠ ق	تدريبات التحكم في الكرة ::	{الوقوف فتحا} تمرير الكرة حول الرأس		- تنبه كل من "القائدة" والملاحظة " على ضرورة ثبات الرأس والنظر للأمام أثناء الأداء	معرفة أهمية التحكم في الكرة أثناء أداء كافة مهارات كرة السلة	الإماتة أثناء الاداء
تدريب (٢)		التحكم في الكرة	{الوقوف فتحا} تمرير الكرة أمام الرجل الأمامية وبين الرجلين .		تنبه "القائدة" على ضرورة النظر للأمام أثناء الأداء - تمسك الكرة جيدا أثناء الأداء حيث يكون وضع اليد كالجاروف - اتجاه مشط القدم للأمام	معرفة أهمية النظر للأمام أثناء الأداء	الالتزام بتنفيذ التعليمات

* المعلمة : دور المعلمة يكون التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل وحسن الأداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد .

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
التعاون بين الطالبات في تصحيح الاداء الخاطى .	معرفة أهمية السرعة في أداء الدوران لالتقاط الكرة بمجرد ارتدادها من الأرض	- تنبه "القائدة" على ضرورة عدم تحريك القدمين أثناء الأداء - تقوم "الملاحظة" بمنع أفراد المجموعة من إضاعة الوقت أثناء الأداء		{الوقوف فتحا} تمرير الكرة خلف الجسم من أعلى إلى أسفل ، ثم الدوران لالتقاط الكرة بعد ارتدادها من الأرض	- التحكم في الكرة :.		تدريب (٣)
الاستجابة للعمل	معرفة أهمية ثنى الرسغ أثناء الأداء	- تنبه "القائدة" على ضرورة النظر للأمام أثناء الأداء - ثنى الرسغ للداخل أثناء أداء التمرير لزيادة التحكم في الكرة		{الوقوف فتحا} مسك الكرة أمام الجسم تمرير الكرة على شكل " 8 " بين الرجلين أثناء المشى .	- التحكم في الكرة :.		تدريب (٤)
بذل الجهد أثناء الأداء .	معرفة أهمية التحكم في الكرة أثناء الأداء	- تنبه "القائدة" على عدم تحريك القدمين أثناء الأداء - دفع الكرة بقوة مانلا أسفل حتى تصل إلى الخلف . - تقوم "الملاحظة" بمتابعة سير العمل		{الوقوف فتحا} تمرير الكرة بين الرجلين للخلف ، والتقاطها باليدين من خلف الجسم .	- التحكم في الكرة :.		تدريب (٥)
الالتزام بالتعليمات .	التعرف على أهمية حركة الرسغين أثناء دفع الكرة من الخلف للأمام .	تنبه "القائدة" على ضرورة النظر للأمام أثناء الأداء - دفع الكرة بقوة من الخلف من خلال ثنى الرسغين - تحريك الذراعين بسرعة من الأمام للخلف لضمان استبدال الكرة . - تقوم "الملاحظة" بتصحيح الأخطاء		{الوقوف فتحا} تمرير الكرة باليدين من أعلى الرأس وللخلف ثم ثنى الجذع أماماً وإمداد الذراعين من بين الرجلين لالتقاط الكرة عند سقوطها .	- التحكم في الكرة :.		تدريب (٦)

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الالتزام بالتعليمات	معرفة أهمية التوافق بين العين واليد أثناء الأداء .	- تنبه "القائدة" على أهمية فرد الذراع ببطء أثناء درجة الكرة عليها وذلك لضمان عدم سقوطها . - تقوم "الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء		{الوقوف} دحرجة الكرة على الذراع من منطقة الرسغ وحتى نهاية العضد	- التحكم في الكرة ::		تدريب (٧)
بذل الجهد أثناء الأداء .	معرفة أهمية التحكم في الكرة أثناء الأداء	- تنبه "القائدة" على أهمية دفع الكرة باستخدام اليدين ، وان يتم استقبالها مرة واحدة على كل مستوى من المستويات الثلاثة (أ ، ب ، ج) - تقوم "الملاحظة" بمتابعة سير العمل أثناء الأداء		{الوقوف فتحا} دفع الكرة عمودياً أمام الجسم .	تهديئة الجسم	١٠ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية
الوحدة التعليمية الثانية (الأسبوع الأول)

الزمن (٩٠) ق

الدرس الثاني

هدف الدرس : تعلم مهارتى " التمريرة الصدرية - التمريرة من فوق الرأس "

- أدوار الطالبات داخل المجموعة : - قائدة - ملاحظة - ٢ مؤديات - قارئة

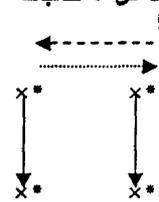
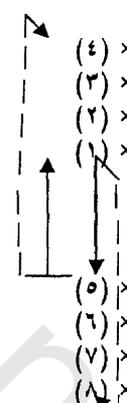
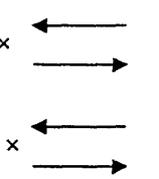
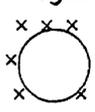
- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفسية حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
(١) مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحس على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	- معرفة هدف الدرس - معرفة أهمية ارتداء الزي الرياضى	الالتزام بالتعليمات
(٢) الإعداد البدنى العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهينة عضلات الجسم للعمل	المشى والجري ، الجرى مع تبادل رفع الركبة عاليا مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، - دورانات للذراعين أماماً وخلفاً .	الجرى حول ملعب كرة السلة	الحث على سرعة المشى والجري، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عاليا. تشجيع الأداء الجيد	معرفة أهمية الإحماء قبل بدء الدرس .	الاستجابة للعمل .
(٣) الإعداد البدنى الخاص بالمهارات المتعلقة	١٥ ق	تنمية قدرات مرتبطة بالمهارات المتعلقة : (١) قوة الذراعين	{الرقود} تمرير كرة طبية للزميلة - يكرر عدة مرات .	حر	الحث على سرعة تمرير الكرة الطبية واستقبالها - مراعاة عوامل الأمن والسلامة	معرفة أهمية قوة الذراعين فى مهارات كرة السلة .	الاعتماد على النفس
		(٢) قوة مميزة بالسرعة للرجلين	{الوقوف} الوثب عالياً مع فتح وضم الذراعين	حر	الحث على الوصول لأقصى ارتفاع ممكن ثنى الركبتين قليلاً أثناء الهبوط - تشجيع الطالبة التي تحقق أعلى ارتفاع	معرفة أهمية ثنى الركبتين أثناء الهبوط الامتصاص الاصطدام بالأرض	الأمن والسلامة
		(٣) التوافق	{وقوف} الجرى مع رفع الركبتين عالياً والمشطين داخلاً وخارجاً بالتبادل	حر	التنبه على أن تكون الركبتين فى مستوى مفصل الحوض والمشطين للداخل فى العدة " ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ " للخارج .	معرفة أهمية التوافق فى كرة السلة	الطاعة فى تنفيذ الأوامر .

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الالتزام بالتعليمات .	معرفة أهمية دفع الكرة بالرسفين بقوة وتأثيرها على الأداء	- تنبيه "القائدة" على ضرورة أن يتم التمرير في مسار قوس من أعلى الرأس وللإمام ثم استلامها بعد تجاوزها مستوى الجسم - تقوم " الملاحظة" بمتابعة سير العمل		{الوقوف فتحا} الظهر مواجهه للحائط . تمرير الكرة للخلف باليدين من بين الرجلين ثم استلامها من أعلى الرأس .	تحسين القدرة على التحكم في الكرة	١٠ ق	تدريب (١)
تقبل العمل	معرفة أهمية التوافق بين العين واليد .	- تنبيه "القائدة" على ضرورة تمرير الكرة بسرعة لضمان الاستمرارية في الأداء، الحرص على ثبات الرأس والنظر للأمام . - تقوم " الملاحظة" بتصحيح الأخطاء		{الوقوف فتحا} تمرير الكرة حول الجزع .	تحسين القدرة على التحكم في الكرة		تدريب (٢)
الأمانة أثناء الاداء	معرفة أهمية التحكم في الكرة أثناء الأداء	- تنبيه "القائدة" على ضرورة أن يكون تمرير الكرة بين الرجلين أثناء المشي على شكل 8 ، النظر للأمام - تقوم " الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء .		{الوقوف - ثنى الركبتين نصفا} القدمان متباعديتان ، تمرير الكرة بين الرجلين .	تحسين القدرة على التحكم في الكرة		تدريب (٣)
الطاعة في تنفيذ التعليمات	معرفة أهمية النظر للأمام أثناء الأداء	- تنبيه "القائدة" على ضرورة عدم تحريك القدمين أثناء الأداء ، النظر للأمام ، ثنى الركبتين قليلا . - تقوم " الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء .		{الوقوف فتحا- القدم أماما والذراعان عاليا} اليدين ممسكتان بالكرة . يتم تمرير الكرة من الخلف للأمام لترتيب الرجلين ليتم استلامها من أمام الجسم .	تحسين القدرة على التحكم في الكرة		تدريب (٤)

* المعلمة : دور المعلمة التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد - منع المجموعات من إضاعة الوقت أثناء الأداء .

* التقويم : التحكم في الكرة بين الرجلين أثناء المشي لمسافة ٢٤م " تستخدم ساعة إيقاف لحساب الزمن "

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
النشاط التطبيقي تدريب (١)	٢٠ ق	سرعة كل من التمريرة "الصدرية - فوق الرأس"	تقوم الطالبتين الذين معهم الكرة بالتمرير إلى الزميلة المواجهة لهم بعد ذلك . - يتم تبادل الأماكن بين الزميلتين المتجاورتين	تقف كل ٤ طالبات معا 	* تقوم كل من "القائدة والملاحظة" بالتنبيه على ضرورة التمرير أولا إلى الزميلة ثم تبادل الأماكن	معرفة أهمية السرعة عند تبادل الأماكن بين الزميلات	التعاون بين الزميلات
تدريب (٢)		دقة وسرعة كل من التمريرة " الصدرية - من فوق الرأس	{الوقوف} قطاران متواجهين تقوم الطالبة (١) بالتمرير إلى الطالبة (٥) والجري للوقوف في القاطرة المقابلة وتقوم (٢) بالتمرير إلى (٣) وهكذا .		تنبيه "القائدة والملاحظة" على ضرورة اتباع النقاط الفنية للمهارة المتعلمة - فرد النزاع أثناء التمرير إلى الزميلة	معرفة عدد الخطوات المسموح بها في كرة السلة أثناء مسك الكرة وهي خطوتين فقط .	الالتزام بالتعليمات
تدريب (٣)		تحسن أداء كل من التمريرة "الصدرية - من فوق الرأس"	{الوقوف} تمرير الكرة بين الزميلتين .	الوقوف في مجموعات مع مواجهة كل زميلتين لبعض 	تقوم "القائدة" بالتنبيه على قيام الممرره بأخذ خطوة للأمام أثناء التمرير من أجل متابعة الكرة	معرفة أهمية أداء التدريبات من أجل تحسين المهارات المتعلمة للوصول إلى الأداء الجيد	الثقة بالنفس أثناء الأداء تحمل المسئولية
الجزء الختامي	١٠ ق	لعبة الختام	{الوقوف} تمرير الكرة بين أعضاء كل فريق	تقف كل مجموعة في شكل دائرة 	- توضح "القائدة" انه يتم استخدام كرة ثم كرتين ثم ثلاثة فأربعة - يتم احتساب نقطة على كل طالبة تصطدم الكرة التي تمررها بكرة أخرى	معرفة الطالبات بقواعد وشروط اللعبة	التعاون بين الطالبات أثناء الأداء .

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية الثالثة (الأسبوع الثاني)

الدرس الثالث

الزمن (٩٠) ق

هدف الدرس : {١} تصيين كل من مهارة " التمريرة الصدرية - التمريرة من فوق الرأس "

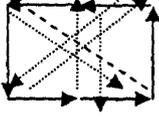
{٢} تعليم مهارة " التمريرة المرتدة - بالدقعة البسيطة

- أدوار الطالبات داخل المجموعة : - قائدة - ملاحظة - ٢ مؤديات - قارئة

- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
(١) مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحث على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	معرفة أهمية ارتداء الزي الرياضي ، معرفة الهدف من الدرس	الالتزام بالتعليمات
(٢) الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهينة عضلات الجسم للعمل	المشي والجري ، الجري مع تبادل رفع الركبة عاليا مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبديل ، ثنى وقبض الرسغين	الجري حول ملعب كرة السلة	الحث على سرعة المشي والجري ، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عاليا ، عدم ملامسة العقبين للأرض ، مراعاة تصحيح الأخطاء ، تشجيع الأداء الجيد .	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهينة عضلات الجسم للعمل	السوعي باهمية الإحماء - بذل الجهد أثناء العمل
(٣) الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	تنمية قدرات حركية مرتبطة بالمهارات المتعلمة (١) تنمية الرشاقة	{الوقوف} تبادل تمرير الكرة بين الزميلتين	X ←-----→ X	تبادل تمرير الكرة باليدين بين الزميلين المسافة بينهما ٦م تقريبا ، يجب عمل تقوس خلفي للجسم عند التمرير ، يتم التمرير من أعلى باليدين والاستقبال باليدين أيضا .	معرفة أهمية الرشاقة لأداء مهارات كرة السلة .	الطاعة في تنفيذ التعليمات .
		(٢) تنمية قوة مميزة بالسرعة للذراعين	{الانبطاح المائل} ثنى الذراعين	حر	مراعاة استقامة جسم الطالبة وتوجيه النظر للأمام - ثبات الكفين والقدمين على الأرض - الثنى والفرد الكامل للذراعين - يكرر الأداء - التشجيع والثناء .	معرفة أهمية تقوية الذراعين في الأداء الجيد .	بذل الجهد أثناء الاداء

الأهداف الإنفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفوس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
التعاون بين الزميلات	معرفة عدد الخطوات المسموح بها في كرة السلة	التنبه على كل من "القائدة والملاحظة" على أنه يجب على الطالبة التي ليس معها كرة أن تجرى للأمام - يتم التمرير بمجرد استلام الكرة - النظر للأمام .	وقوف كل زميلتين معاً *←→* *←→*	تبادل التمرير بين الزميلتين بطول الملعب	تدريب (١) تحسين كل من "التمريرة الصدرية - التمريرة من فوق الرأس"	١٠ق	
الالتزام بالتعليمات	معرفة أهمية السرعة أثناء أداء التدريب ولكن مع ملاحظة عدم المشي بالكرة	تحت كل من "القائدة - الملاحظة" على أن يتم التمرير أولاً ثم الجرى لتبادل الأماكن - مراعاة فرد الذراع أثناء التمرير	وقوف كل ٣ طالبات أمام بعض في صفين متقابلين *←→* *←→*	تقوم الطالبة التي معها الكرة بالتمرير إلى الزميلة المواجهة ثم الجرى للوقوف خلف الزميلة المواجهة - يكرر	تدريب (٢) سرعة ودقة التمرير المرتدة		
الانتباه للمشرح	معرفة أهمية التمريرة المرتدة في حالة وجود خصم بين كل من الممرر والمستلم	تقوم "الطالبة المؤدية" بأداء المهارة أثناء قيام "القائدة" بشرح المهارة حيث توضح فيه ضرورة أداء حركة دفع قوية من الأصابع على أن يتبعها حركة ثني من الرسغين بحيث يكون ارتداد الكرة في الأرض في ثلث المسافة الأخير بين كل من الممرر والمستلم ، يتم نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية أثناء متابعة الكرة إلا أن ثني الركبتين يكون أعمق حتى تستطيع اليدين متابعة حركة الكرة إلى الأرض . * الملاحظة : - تصحيح الأخطاء فور ظهورها - تشجيع الأداء الجيد . * القارنة : - وصف الأداء والمسار الحركي للمهارة - عرض الأداء الصحيح للمهارة من خلال الصور التوضيحية * المؤدية : - أداء المهارة المتعلمة أثناء شرح القائدة لها * القائدة : - منع المجموعة من إضاعة الوقت أثناء العمل	الوقوف داخل المجموعات مع مواجهة كل زميلتين معاً داخل المجموعة *←→* *←→*	{الوقوف فتحاً} مسك الكرة باليدين . - تمرير الكرة للزميلة المواجهة بحيث ترتد الكرة في الأرض لمسافة قريبة من الزميلة .	(١) تعلميم مهارة التمريرة المرتدة	٢٠ق	نشاط تعليمي
التعاون بين أفراد كل مجموعة	معرفة أن التمريرة المرتدة لكون أكثر فاعلية في دفاع المنطقة لأن المدافعين غالباً ما يكونوا في حالة وثب لمتابعة اتجاه الكرة وكذلك في حالة طول القامة للمدافع						

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الاتقالية
تدريب (٣)		تحسين التمرير والاستلام من الحركة	تقوم الطالبتين رقم (١) الممسكتين بالكرة بتمريرها جانبا جهة اليمين ثم يتبادلون أماكنهم طوليا ، تقوم الطالبتين (٢) بتمرير الكرة للطالبتين المواجهتين لهما ثم الجرى المتقاطع تبادل أماكنهم" ثم تقوم الطالبتين (٣) بتمرير الكرة جانبا إلى الطالبتين (١) ثم تغيير أماكنهم بشكل متقاطع	تقف كل مجموعة معا على شكل مستطيل  ٣ ١ ٢ ٣ ١ ٢	- تقوم كل من الملاحظة والقائدة في كل مجموعة بالتأكد على زيادة السرعة الحركية والدقة أثناء التمرير .	معرفة عدد الخطوات القانونية المسموح بها أثناء التحرك بالكرة معرفة الزمن القانوني لمسك الكرة	الانتباه واليقظة بذل الجهد أثناء الأداء
الجزء الختامي	١٠ اق	لعبة تتابع التمرير من فوق الرأس	تحمل قائد كل قاطرة كرة بيدها، وعند سماع الإشارة تمرر الكرة من فوق رأسها إلى الطالبة التالية وهكذا تمرر الكرة على التوالي حتى تصل إلى الطالبة الأخيرة من القاطرة ، تجرى هذه اللعبة بعد استلامها الكرة إلى بداية القاطرة ويكرر العمل وهكذا حتى تعود جميع الطالبات إلى أماكنهم الأصلية ، الفريق الذى يصل أولا يعتبر الفائز .	الوقوف داخل المجموعات على هيئة قاطرات × × × × × × × × × × × × × × × × * * * *	- تتابع "القائدة " على ضرورة قيام الطالبات بالجرى من على الجانب الأيمن للقاطرة - تتابع " الملاحظة" التزام الطالبات بالعمل	معرفة طريقة أداء اللعبة	بذل الجهد أثناء الأداء
						معرفة الزمن القانوني لمسك الكرة	التعاون بين أفراد كل مجموعة

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية الرابعة (الأسبوع الثاني)

الزمن (٩٠) ق

الدرس الرابع

هدف الدرس : {١} تحسين أنواع التميرير باليدين " المرندة - بالدفة البسيطة

{٢} تعليم التميرير بيد واحدة " من الكتف - المرندة

- أدوار الطالبات داخل المجموعة : - قائدة - ملاحظة - ٣ مؤديات - قارئة

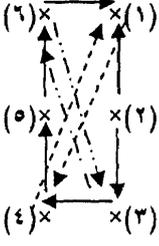
- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفسية حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
(١) مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحث على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	معرفة هدف الدرس - معرفة أهمية ارتداء الزي الرياضي	الالتزام بالتعليمات
(٢) الإعداد البدني العام	١٠ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهوية عضلات الجسم للعمل	المشي والجري ، الجري مع تبادل رفع الركبة عالياً مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، الجري مع تبادل ثني الركبتين للخلف ولمس المقعدة بالركبتين - دورانات للذراعين أماماً وخلفاً	الجري حول ملعب كرة السلة	الحث على سرعة المشي والجري، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عالياً، الحس على لمس الكعبين للمقعدة أثناء الأداء ، تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط عضلات الجسم	بذل الجهد أثناء الأداء
(٣) الإعداد البدني الخاص	١٥ق	تنمية قدرات حركية مرتبطة بالمهارات المتعلمة (١) قوة مميزة بالسرعة للرجلين	{الوقوف} الوثب عالياً مع فتح وضم الرجلين	حر	الحث على الوصول لأقصى ارتفاع ممكن - ثني الركبتين قليلاً أثناء الهبوط - تشجيع الطالبات التي تحقق أعلى الارتفاع	معرفة أهمية ثني الركبتين أثناء الهبوط الامتصاص الاصطدام بالأرض .	الأمن والسلامة
		(٢) قوة مميزة بالسرعة للذراعين	{الرقود} تمرير كرة طبية للزميلة - يكرر عدة مرات	X X X X	التنبيه على سرعة تمرير الكرة الطبية واستقبالها - مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء	معرفة أهمية تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين في أداء معظم مهارات كرة السلة .	بذل الجهد أثناء الأداء
		(٣) قوة الرسغين	{الوقوف فتحة} الضغط بالأصابع على كرة تنس	X X X X	مراعاة أن يتم القبض بقوة بالأصابع على كرة تنس ثم البسط		

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
التعاون بين المجموعات بذل الجهد أثناء الأداء	معرفة عدد الخطوات التي يسمح بها في لعبة كرة السلة	- تنبيه القائد على ضرورة تمرير الكرة أولاً ثم بعد ذلك يتم تبادل الأماكن . - تقوم "الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء .	تقف كل 4 طالبات معاً ← → *x *x ↓ ↓	تقوم الطالبتين الذين معهم الكرة بالتمرير إلى الزميلة المواجهة لهم بعد ذلك يتبادلون الأماكن هي وزميلاتها التي تقف بجوارها	(1) تحسين أنواع التمرير السابق تعلمها بالدفعة البسيطة	10 ق	
التعاون بين المجموعات	معرفة أهمية السرعة أثناء أداء التدريب ولكن مع عدم المشى بالكرة	- تنبه "القائدة" على أن يتم أداء أنواع التمرير السابق تعلمها مع ضرورة مراعاة النواحي الفنية لكل مهارة . - التأكد من تحقق التعاون بين مجموعات العمل - تقوم "الملاحظة" بمتابعة حسن سير العمل	x* x* x*(1) (2) (3) (4) (5) (6)	تقوم الطالبة رقم 1) بتمرير الكرة إلى الطالبة رقم 2) والجري مكانها ثم تقوم رقم 2) بتمرير الكرة إلى رقم 3) والجري مكانها وهكذا حتى الزميلة رقم 7) ثم يكرر من الناحية المقابلة	(2) سرعة ودقة التمرير		
التعاون	معرفة أن التمرير من الكتف يستخدم للمسافات الطويلة وخاصة في الهجوم الخاطف	تقوم الطالبة "المؤدية" بأداء المهارة أثناء قيام "القائدة" بشرح المهارة حيث توضح ان يكون مرفقة بالذراع اليمنى متجهاً إلى الخلف والعضد موازى لسطح الأرض والنظر في اتجاه الزميلة المستلمة. - كما توضح انه كلما أخذت التمريرة خطأ مستقيماً كلما استغرقت وقتاً قليلاً في طيرانها ووصلت إلى الزميلة بسرعة . * الملاحظة : - تصحيح الأخطاء فور ظهورها - تشجيع الأداء الجيد . * القارنة : الرجوع إلى ورقة المعيار عند وجود صعوبة في فهم الأداء الحركي للمهارة .	الوقوف داخل المجموعات مع مواجهة كل زميلتين معاً داخل المجموعة x x x x x x x x x x x x	من وقفة الاستعداد السابق تعلمها تواجه الطالبة الزميلة بالجانب الأيسر وأثناء ذلك تضع الكرة على أصابع اليد المردة مع سندها من الأمام باليد الأخرى على ان تكون الكرة فوق الكتف	(3) تعليم مهارة التمريرة من الكتف	20 ق	نشاط تعليمي

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفوس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
نشاط تطبيقي تدريب (١)	٢٠ ق	(٤) تعليم التمريرة المرتدة بيد واحدة	ووفيهما يكون الوقوف كما في التمريرة المرتدة باليدين إلا أنه فيها يتم دفع الكرة دفعة قوية بأصابع اليد اليمنى يتبعها حركة ثنى من الرسغ للزميلة المستلمة .	الوقوف داخل المجموعات مع مواجهة كل زميلتين معا × × × × × × × × × × × × × × × ×	-تقوم الطالبة المؤدية بأداء المهارة أثناء قيام القائدة بأداء عملية الشرح للمهارة حيث توضح فيه ضرورة أداء الحركة بشكل انسيابي *الملاحظة: - التأكد من تقدم المجموعة نحو الهدف - التأكد من قيام كل طالبة بدورها داخل المجموعة * القارئة:	معرفة أهمية وصول الكرة إلى التلث الأخير من المسافة بين الممرر والمستلم .	اليقظة والانتباه
		تنمية دقة وسرعة أداء التمريرة المرتدة	وفيهما تقف طالبة في المنتصف تؤدي دور المدافع الايجابي حيث تقوم بأداء حركات دفاعية من أجل الاستحواذ على الكرة بينما تقوم الطالبتين الاخرتين بتمرير الكرة إلى بعضهم باستخدام التمريرة المرتدة	الوقوف كل ثلاثة طالبات مع بعضهم × × *× × × *× × × *×	الرجوع إلى ورقة المعيار عند وجود أى صعوبة فى التعلم * المؤدية : استكمال التغذية الراجعة من المعلمة * القارئة : -متابعة سير العمل - تنبه كل من القارئة والملاحظة على ان يكون دور المدافع ايجابي	معرفة أهمية كل من السرعة والدقة عند أداء التمريرة المرتدة	الالتزام بالتعليمات
تدريب (٢)		تنمية دقة وسرعة أداء كل من التمريرة مد الكتف - المرتدة بيد واحدة	تقوم الطالبة (١) بالتمرير إلى الطالبة (٥) ثم تجرى وراء القاهرة التي تمد لها، ثم تقوم الطالبة (٥) بالتمرير إلى الطالبة (٤) وتجرى خلفها، ثم تمرر الطالبة (٤) إلى الطالبة (٣) وتجرى خلفها، ثم تمرر الطالبة (٣) إلى الطالبة (٢) وتجرى خلفها ثم تمرر الطالبة (٢) إلى الطالبة (٤)، وهكذا .	× × × × × × × × × (٢) (١) (٢) × × × × × × × × × (٥) (٤)	تقوم القارئة والملاحظة بالتأكد على أن تقوم الطالبة بالتمرير أولا إلى الزميلة ثم الجرى	معرفة عدد الخطوات المسموح بها أثناء التحرك بالكرة	التعاون أثناء الأداء
بذل الجهد أثناء العمل							

* المعلمة : دور المعلمة يكون التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل وحسن الأداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد .
* التقييم : المجموعة الفائزة هي التي تحافظ على عدم سقوط الكرة أثناء التمرير والاستقبال بطول الملعب . "يجب المحافظة على الأداء الصحيح للمهارة" .

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الانتباه واليقظة أثناء الاداء	معرفة الزمن القانوني المسموح به لمسك الكرة	- تقوم الطالبة "القائدة والملاحظة" بالتنبيه على سرعة أداء التمرير أثناء الحركة .	تقف كل مجموعة مع بعضها 	تقوم الطالبة (٢)،(٥) بالتمرير إلى الطالبة (٣)،(٦) في نفس التوقيت ثم تبادل الأماكن معاً ثم تقوم الطالبة (٣)،(٦) بالتمرير إلى الطالبة (٤)،(١) في نفس التوقيت ثم تبادل الأماكن معاً وتقوم الطالبة (٤)،(١) بالتمرير إلى الطالبة (٥)،(٢) في نفس التوقيت ثم تبادل الأماكن معاً وهكذا .	تنمية سرعة التمرير المرندة بيد واحدة		تدريب (٣)
التعاون أثناء الاداء	معرفة طريقة أداء اللعبة	تقوم الطالبة "القائدة" و"الملاحظة" بالتنبيه على ضرورة مراعاة النقاط الفنية للتمرير المرندة بيد واحدة أثناء الأداء	تقف كل مجموعة معاً في دائرة  	تقف الطالبات في الدوائر بحيث تكون الكرة مع الطالبة التي في المنتصف على ان تقوم بالتمرير إلى زميلاتها "٢" تمريرة بدون أن تسقط الكرة على الأرض والدائرة التي تنتهي أولاً تكون هي القائدة .	لعبة التمريرة من الكنف في الدوائر	١٠ اق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية الخامسة (الأسبوع الثالث)

الزمن (٩٠) ق

الدرس الخامس

هدف الدرس : {١} تحسين كل من التمير بيد واحدة " من الكتف - المرتدة "

{٢} تعلم مهارة اللوورة

- أدوار الطالبات داخل المجموعة : - قائدة - ملاحظة - ٣ مؤديات - قارنة

- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام	معرفة هدف الدرس .	المحافظة على النظام
الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل	الجرى مع دوران الذراعين للأمام والخلف والمشى فى وضع القرفصاء، الوثب فى المكان عدة مرات . - الجرى مع رفع الركبتين لأعلى	الجرى حول ملعب كرة السلة X X X X X X X X X X X X X X X X	الحرص على سرعة الجرى مع المحافظة على فرد الذراعين، فرد الظهر أثناء المشى قرفصاء، عدم لمس الكعبين للأرض أثناء الوثب لأعلى - المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبتين لأعلى .	معرفة أهمية الحركات الانتقالية فى تنشيط الدورة الدموية وتهيئة عضلات الجسم للعمل .	بذل الجهد أثناء العمل
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	تنمية القدرات الحركية المرتبطة بالمهارة المتعلمة					
		(١) تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين	{الرقود} تمرير الكرة الطيبة للزميلة - يكرر عدة مرات	تعمل كل زميلتين معاً X *X X *X X *X	مراعاة أن يكون التمير فى مستوى صدر الزميلة - التنبيه على سرعة تمرير الكرة الطيبة واستقبالها - مراعاة الأمن والسلامة أثناء الأداء	معرفة أهمية تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين فى أداء مهارات كرة السلة	الانتباه
		(٢) تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين	{وقوف مواجه لمقعد سويدي} الصعود والهبوط على المقعد		التنبيه على الصعود فوق المقعد بالقدمين معاً ثم الهبوط قدم تلي الأخرى	معرفة أهمية التوافق بين العين والقدم فى أداء مهارات كرة السلة .	الإماتة أثناء الأداء
		(٣) تنمية التوافق	تنطيط الكرة مع الجرى ثم مسك الكرة باليدين اماما مع عمل خطوتين ثم التوقف	(١) (٢)	الحرص على فرد الذراع أثناء تنطيط الكرة . - التنبيه على النظر للأمام أثناء الجرى وتنطيط الكرة	معرفة عدد الخطوات المسموح بها فى الجرى بالكرة وهى خطوتين فقط .	الوعى بالعمل وتقبله
				(٣)			

الأهداف الإيجابية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الشعور بالرضا أثناء الأداء	معرفة الناحية القانونية للمحاورة في عدم مسك الكرة باليدين عقب المحاورة ثم المحاورة مرة أخرى حيث يعتبر ذلك مخالفة	تنبيه "القائدة" على ضرورة تباعد الأصابع أثناء أداء المحاورة حتى تتمكن من السيطرة على أكبر مساحة من الكرة . - تقوم "الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء .	حر X X X X X X X X X X X	تقوم كل طالبة بأداء المحاورة باليد اليمنى ثم بالسيد اليسرى مع التنوع في ارتفاعات المحاورة	سرعة المحاورة	٢٠ق	النشاط التطبيقي تدريب (١)
الالتزام بالتعليمات	معرفة أهمية السرعة عند أداء المحاورة	تحث "القائدة" على سرعة أداء المحاورة - التنبيه على توزيع النظر بين الكرة والملعب - تقوم "الملاحظة" بتعريف كل طالبة بخطأها وكيفية تصحيحه .	الوقوف في المجموعات 	الوقوف في المجموعات الوقوف في قاطرات حيث تقوم كل طالبة حائزة على الكرة بالمحاورة متجهة لزميلتها في القاطرة ثم المواجهة ثم تمرر لها الكرة تمريرة "صدرية" ثم تقف خلف القاطرة			تدريب (٢)
الاستعاون بين أفراد المجموعة	معرفة أهمية وجود توافق بين حركات القدمين أثناء الجري وتوقيت دفع الكرة بالأصابع	تنبيه "القائدة" على ضرورة ثنى وفرد مفصل الكوع أثناء أداء المحاورة . - أن يكون اتجاه أصابع السيد المحاورة للأمام وفي اتجاه الكرة - تقوم "الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء .	الوقوف في المجموعات X X X (١) X X X X (٢) X X X X (٣) X X X X X	تقوم الطالبة (١) التي معها الكرة بأداء المحاورة ثم التمرير إلى الطالبة (٢) ، الوقوف مكانها بحيث ان الطالبة المستلمة تقوم بنفس عمل الطالبة (١) ، وهكذا حتى آخر طالبة التي تقوم بأداء المحاورة حتى خط البداية			تدريب (٣)

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية السادسة (الأسبوع الثالث)

الدرس السادس

الزمن (٩٠) ق

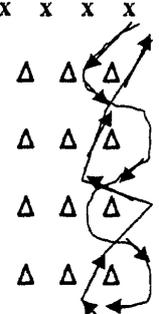
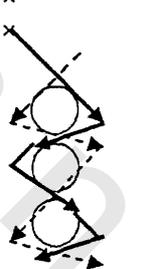
هدف الدرس : {١} تحسين مهارة للحلوة

{٢} تعليم بعض حركات القدمين الهجومية (تغيير السرعة - تغيير الاتجاه)

- أدوار الطالبات داخل المجموعة : - قائدة - ملاحظة - ٣ مؤديات - قارئة

- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
(١) مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحث على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	معرفة هدف الدرس - معرفة أهمية ارتداء الزي الرياضي	الالتزام بالتعليمات
(٢) الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تشبیط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل . - البدء في الجري والوقوف منه والعكس	المشى والجري ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبديل، الجري مع تبادل رفع الركبة عالياً مع رفع الذراع المقابل لأعلى	الجري حول ملعب كرة السلة	الحث على سرعة المشى والجري ، مراعى عدم لمس العقبين للأرض مع المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عالياً ، مراقبة الأداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد .	معرفة أهمية الإحماء فى تهيئة العضلات للعمل .	الوعي بأهمية الإحماء .
(٣) الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	تنمية قدرات مرتبطة بالمهارات المتعلمة (١) تنمية الرشاقة	{وقوف} الجري الزجزاجى بين الأقماع	* * * * * Δ Δ Δ Δ	مراعاة توجيه النظر للأمام أثناء الأداء - مراعاة النواحي الفنية لمهارة المحاوره - العودة مرة أخرى لخط البداية بنفس طريقة الزجزاج	معرفة أهمية النظر للأمام أثناء الرشاقة فى كرة السلة	بذل الجهد أثناء الأداء
		(٢) تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	{وقوف القدمين متباعدين} الوثب لأعلى مع رفع الرجلين ومحاولة لمس أطراف القدمين باليدين مع		الحث على الوصول لأقصى ارتفاع ممكن بالرجلين ، ثنى الركبتين قليلاً أثناء الهبوط بالأرض	معرفة أهمية ثنى الركبتين أثناء الهبوط لامتصاص الاصطدام بالأرض	تقبل العمل الطاعة فى تنفيذ الأوامر
		(٣) تنمية التوافق	{الوقوف - مسك الكرة} تمرير الكرة من الخلف ومن بين الرجلين للأمام بعد الارتداد من الأرض		الحث على دفع الكرة بقوة للوصول إلى الأمام ولأعلى	معرفة أهمية التوافق فى كرة السلة	الاستجابة للعمل .

الأهداف الافتعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفوس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
التعاون بين الطالبات	معرفة أهمية تغيير اليد المحاورة عند أداء المحاورة للهرب من المنافس	تحث "القائدة" على سرعة المحاورة - التنبيه على ان تكون المحاورة باليدين البعيدة عن القمع - تكافؤ الفرص بين الجميع - تشجيع الأداء الجيد . - تقوم "الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء	الوقوف 4 قاطرات X X X X X X X X X X X X X X X X 	تقوم الطالبة الأولى من كل قاطرة بالجري مع تنطيط الكرة حول الأقماع ذهاباً وعودة - الوقوف في نهاية القاطرة	تحسين مهارة المحاورة	١٠ ق	تدريب (١)
الانتباه واليقظة	معرفة أهمية السرعة في الستحكم في الكرة عند أداء المهارة	- تقوم "القائدة" بالحث على سرعة المحاورة - ضرورة ثنى وفرد مفصل الكوع أثناء أداء المحاورة - تقوم "الملاحظة" بمتابعة سير العمل	X X X 	تقوم الطالبة بالمحاورة حول دوائر الملعب الثلاثة	تحسين مهارة المحاورة		
الانتباه للشرح التركيز	معرفة أهمية تغيير السرعة أثناء اللعب في المباراة	تقوم الطالبة المؤدية بأداء نموذج للمهارة أثناء قيام القائدة بشرح المهارة حيث توضح وضع الجسم والذراعين والرجلين قبل البدء في الجري - الحث على عدم ملامسة العقبين للأرض أثناء الجري مع توجيه النظر للأمام . * الملاحظة - التنبيه على التفرقة بين الجرى البطيء والسريع * القارنة - قراءة ورقة المعيار وفهم ما بها من تعليمات - وصف الأداء الحركي ومشاهدة الأداء الصحيح من خلال الصور التوضيحية	الوقوف في المجموعات X	{وقفة الاستعداد} الجسم منحني قليلا للأمام مع تقدم إحدى القدمين للأمام، الذراع العكسية للقدم أماماً مع ثنى الركبتين قليلاً	(١) تعليم مهارة تغيير السرعة	٢٠ ق	النشاط التعليمي

الأهداف الإنشائية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الانتباه للشرح	معرفة أهمية السرعة لحظة تغيير الاتجاه	تقوم الطالبة المؤدية بأداء نموذج للمهارة أثناء قيام "القائدة" بشرح المهارة حيث توضح وضع الجسم والرجلين لحظة تغيير الاتجاه - التنبيه على ان تكون أول خطوة في الاتجاه الجديد واسعة وسريعة . * الملاحظة: - تصحيح الأخطاء فور وقوعها - تشجيع الأداء الجيد * القارنة : الرجوع إلى ورقة المعيار عند وجود صعوبة في فهم الأداء الحركي .	الوقوف في المجموعات x	{وقفة الاستعداد} كما سبق في تغيير السرعة تقوم كل طالبة بدفع الأرض بالقدم اليمنى والميل بالجسم للناحية اليسرى مع أخذ خطوة واسعة بالقدم اليسرى في الاتجاه الجديد ومواجهته بالصدر	(٢) تعلم مهارة تغيير الاتجاه		
الشعور بالرضا أثناء الأداء .	معرفة أهمية تغيير الاتجاه أثناء اللعبة في المباراة	حث "القائدة" على زيادة سرعة الأداء - تقوم " الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء وتشجيع الأداء الجيد	الوقوف في المجموعات خلف خط النهاية x* x* x* x* x* x* x* x* x* x* x* x* x* x* x* x*	تقوم الطالبة الأولى بالمحاورة والوقوف أمام كل خط من خطوط الملعب وأداء ثلاثة تنطيطات بالكرة أثناء رجوعها للخلف ثم الجرى للأمام بالمحاورة وتؤدي ما سبق عند كل خط من خطوط ملعب كرة السلة حتى تصل إلى خط النهاية .	تغيير الاتجاه	٢٠ق	النشاط التطبيقي تدريب (١)
حسن التصرف	معرفة أهمية عامل المفاجأة عند تغيير السرعة	- تنبه "القائدة" على ضرورة ان يكون تغيير السرعة بشكل مفاجئ - تقوم " الملاحظة" بمتابعة سير العمل	الوقوف خلف الخط النهائي للملعب في قاطرات x x x x x x x x x x x x x x x x	تقوم الطالبة الأولى من كل قاطرة بتنطيط الكرة ببطء حتى منتصف الملعب ثم بأقصى سرعة في النصف الأخر من الملعب .	تغيير السرعة		تدريب (٢)

* المعلمة : دور المعلمة يكون التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل وحسن الأداء - حث الطالبات على عم إضاعة الوقت أثناء العمل -
تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد .
* التقويم : حساب الزمن الذي تستغرقه الطالبة بالمحاورة الزجراجي بين الأقماع ذهاباً وعودة .

الأهداف الإنفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفوس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
التعاون بذل الجهد الشعور بالرضا عند الأداء .	معرفة أهمية تغيير الاتجاه أثناء اللعب في المباراة	تقوم " القائدة" بالحث على التغيير بين الاتجاهات وتوضيح الفرق فيما بينهم - تقوم " الملاحظة" بالتأكد على من التزام الطالبات بتنفيذ التعليمات	الوقوف خلف الخط النهائي للملعب في قاطرات X X X X X X X X Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ	تقوم الطالبة الأولى من كل قاطرة بالجري الزجاجي مع تبديل الكرة يمين ويسار بطول الملعب	تغيير الاتجاه		تدريب (٣)
التعاون الرغبة في الاستجابة	معرفة أهمية تغيير السرعة المفاجئ أثناء اللعب في المباراة	- توضح "القائدة" ضرورة تغيير السرعة بشكل مفاجئ - تقوم " الملاحظة " بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء . - تشجيع الأداء الجيد	كل طالبتين معا X X * X X * X X *	تقوم الطالبة (أ) بتنظيف الكرة بينما تقوم الطالبة (ب) بدور مدافع ايجابي حيث تحاول الاستحواذ على الكرة ، فتقوم الطالبة (أ) بتغيير سرعتها من اجل المحافظة على الكرة .	تغيير السرعة		تدريب (٤)
التعاون في المشاركة سرعة رد الفعل اليقظة أثناء الأداء	معرفة الطالبات لشروط وقواعد اللعبة	تنبه " القائدة" على ان اي طالبة ممسوكة تقوم بمرافقة المساكة وتشبيك يديها معها . - اذا مسكت اي طالبة وكانت الايدي مفكوكة لا تعتبر هذه الطالبة ممسوكة - تنتهي اللعبة عندما يمسك الجميع - الطالبة الأخيرة التي لم تمسك تعتبر هي الفائزة - تحت " الملاحظة" على ضرورة الالتزام بتنفيذ التعليمات أثناء الأداء .	الانتشار في الملعب X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	تحاول كل طالبتين مسك زميلتها المنتشرتين في الملعب مع مراعاة عدم فك الايدي	لعبة مساكة السلسلة	١٠ اق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية السابعة (الأسبوع الرابع)

الدرس السابع

الزمن (٩٠) ق

هدف الدرس : {١} تمسين بعض حركات القدمين الهجومية (تغيير السرعة - تغيير الاتجاه)

{٢} تعليم الوقوف فى عدة واحدة

- أدوار الطالبات داخل المجموعة : - قائدة - ملاحظة - ٣ مؤديات - قارئة

- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الاتفاعلية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام	معرفة هدف الدرس	الالتزام بالتعليمات
الإعداد البدنى العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتفسيقية وتهيئة عضلات الجسم للعمل .	المشى والجري ، الجرى مع تبادل رفع الركبة عاليا مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبدل، ثنى وقبض الرسغين	الجرى حول ملعب كرة السلة	الحث على سرعة المشى والجري ، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عاليا ، عدم ملامسة العينين للأرض ، مراقبة الأداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد.	معرفة أهمية الإحماء فى تنشيط الدورة الدموية وتهيئة عضلات الجسم للعمل .	السوعي باهمية الإحماء .
الإعداد البدنى الخاص	١٥ ق	(١) قوة مميزة بالسرعة للرجلين	{وقوف- ثبات الوسط } الوثب لأعلى ثم الطعن جانباً	(١) (٢) (٣)	مراعاة استقامة جسم الطالبة أثناء الوثب لأعلى وتوجيه النظر للأمام - الوصول لوضع الطعن مع الحرص على استقامة الظهر أثناء الاداء.	معرفة أهمية قوة عضلات الرجلين فى مهارات كرة السلة	بذل الجهد أثناء الاداء
		(٢) تنمية الرشاقة	{وقوف} ثنى الركبتين مع وضع الكفين على الأرض ، فذف الرجلين خلفاً ثم العودة لوضع الوقوف	(١) (٢) (٣)	مراعاة توجيه النظر للأمام أثناء الاداء- الوصول إلى وضع الجثو أولاً ثم الوصول منه إلى وضع الانبطاح المائل حيث يجب مراعاة استقامة الجسم	معرفة أهمية الرشاقة لأداء مهارات كرة السلة	الالتزام بالتعليمات
		(٣) تنمية التوافق	{الوقوف فنحاً - السذراعين أماماً} مسك الكرة . رمى الكرة عاليا مع ثنى الركبتين كاملاً ولمس الأرض والعودة مرة أخرى لوضع الوقوف مع الوثب عاليا ومسك الكرة مرة أخرى	(١) (٢) (٣)	مراعاة لمس الأرض بالكفين معاً - مسك الكرة جيداً والحرص على عدم سقوطها على الأرض - الوصول إلى الثنى الكامل للركبتين .	معرفة أهمية التوافق بين العين واليد والرجلين فى مهارات كرة السلة .	الانتباه والقدرة على التركيز

الأهداف الإنفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
التعاون بين الزميلات في تصحيح الأخطاء أثناء الأداء	فهم أهمية التعاون بين الزميلات للوصول إلى الأداء الصحيح للمهارات المتعلمة	- تنبه "القائدة" على ان تقوم الطالبات بتبادل الأدوار فيما بينهم على ان تقوم كل منهم بدور الطالبة رقم (٢) - تقوم "الملاحظة" بحث الطالبات على عدم إضاعة الوقت أثناء العمل .	تقف كل ٣ طالبات معا × -- × ← × -- × × -- × -- × (١) (٢) (٣)	تقوم الطالبة (١) بتمرير الكرة إلى الطالبة (٢) التي تستلم أثناء الوقوف في عدة واحدة وتمرر لها الكرة مرة أخرى ثم تقوم بالجري ناحية الطالبة (٣) وتستلم منها الكرة أثناء الوقوف في عدة ثم تمرر الكرة مرة أخرى - يكرر			تدريب (٣)
التنافس الشريف بين المجموعات	معرفة الطالبات بقواعد وشروط اللعبة	- توضيح "القائد" انه يجب أداء المحاوره حتى آخر الملعب والدوران حول القمع - ثبات الطالبة المستلمة في مكاتها حتى قرب المرره منها لتستلم منها الكرة أثناء الوقوف في عدة - تقوم الملاحظة بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء	الوقوف في مجموعات X X X X X X X X X X X X X X X X * * * * * * * * Δ Δ Δ Δ	تقوم الطالبة الأولى من كل فاطرة بالمحاورة حتى القمع ثم تقوم بالدوران حوله والرجوع بنفس الطريقة وعند خط الرمية الحرة تمرر لزميلاتها التي تستلم الكرة أثناء الوقوف في عدة واحدة .	لعبة الختام	١٠ اق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية الثامنة (الأسبوع الرابع)

الدرس الثامن

الزمن (٩٠) ق

هدف الدرس : {١} تحسين مهارة الوقوف فى عدة واحدة

{٢} تعليم مهارة الوقوف فى عدتين

- أدوار الطالبات داخل المجموعة : - قائدة - ملاحظة - ٢ مؤديات - قارئة

- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
(١) مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام	معرفة هدف الدرس	الالتزام بالتعليمات
(٢) الإعداد البدنى العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل .	المشى والجري ، الجرى مع تبادل رفع الركبة عالياً مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبدل ، ثنى وقبض الرسغين	الجري حول ملعب كرة السلة	والجري ، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عالياً ، عدم ملابس العقبين للأرض مراقبة الأداء ، تصحيح الأخطاء ، مدح الأداء الجيد	معرفة أهمية الإحماء فى تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات للعمل .	السوعي بأهمية الإحماء . تقبل العمل
(٣) الإعداد البدنى الخاص	١٥ ق	تنمية قدرات حركية مرتبطة بالمهارات المتعلمة (١) قوة مميزة بالسرعة	{وقوف} الوثب لأعلى مع تبادل القدمين اماما وخلفا	حر	مراعاة استقامة الجسم أثناء الوثب - توجيه النظر للأمام ، التشجيع والثناء للأداء الجيد .	معرفة أهمية تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين فى الأداء الجيد	بذل الجهد أثناء الأداء
		(٢) تنمية الرشاقة	{وقوف} تنطيط الكرة مع الجرى ثم مسك الكرة باليدين أمام مع عمل خطوتين ثم التوقف - يكرر	(١) (٢)	الحث على توجيه النظر للأمام أثناء تنطيط الكرة مع الجرى - أن تكون الكرة خارج الجسم وفى مستوى الحوض - ان يتم التوقف من خلال أخذ خطوتين للأمام .	معرفة عدد الخطوات المسموح بها للاعب كرة السلة وهى خطوتين	الالتزام بالتعليمات
		(٣) تنمية التوافق	أ {وقوف مع تباعد الرجلين} ب {وقوف مواجه بين رجلين الزميل} ضم الرجلين مع وثب الزميل عالياً (:)		الحث على التعاون بين الزميلتين أثناء الأداء - السرعة فى فتح وضم الرجلين	معرفة أهمية التوافق فى مهارات كرة السلة	تقبل العمل

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
التعاون بين الطالبات في تصحيح الأخطاء أثناء الاداء	معرفة عدد الخطوات المسموح بها للاعب في كرة السلة وهي خطوتين لذا فاته يبدأ بالمحاورة بالقدم الأمامية حتى لا تحتسب مخالفة .	- تتبع "القائدة" على ضرورة ان يتم اخذ خطوة أثناء المحاورة بعد الوقوف في عدتين بالقدم الأمامية والقدم الحرة في نفس وقت نزل الكرة على الأرض - ان يكون اتجاه المشطين للأمام - النظر للأمام - تقوم "الملاحظة" بمنع أفراد المجموعة من إضاعة الوقت أثناء الاداء	الوقوف داخل المجموعات قائمتين متواجهتين 	تمرر الطالبة (١) الكرة إلى الطالبة (٤) التي تستلم الكرة أثناء الوقوف في عدتين ثم تتجه بالجري لتقف في القاطرة المواجهة ثم تتقدم الطالبة (٢) لاستلام الكرة من الطالبة (٤) وهكذا.	تدريبات لتنمية مهارة الوقوف في عدتين	٢٠ ق	التشباط التطبيقي تدريب (١)
بذل الجهد أثناء الاداء	معرفة أهمية التعاون بين الطالبات للوصول الى الاداء الصحيح للمهارة	تحت "القائدة" على سرعة المحاورة - الحرص على وصول التمريرة الصدرية الى الزميلة - مراعاة الاداء الفني لمهارة الوقوف في عدتين حيث تهبط قدم وأمامها الأخرى ، يكون الهبوط بحيث يلمس العقب الأرض اولا - تقوم "الملاحظة" بالتأكد من قيام كل طالبة بدورها أثناء الاداء	×٦ ×٣ ×٥ ×٢ ×٤ ← ×١ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ×٧ ×١٠ ×٨ ×١١ ×٩ → ×١٢	تساور الطالبة (١) في اتجاه الطالبة (٤) وعلى مسافة ٦م تقريبا تقف في عدتين وتمرر لها الكرة ، ثم تتحرك لتقف خلف الطالبة (٦) ، ثم تبدأ الطالبة (٤) بالمحاورة في اتجاه الطالبة (٧) وتؤدي نفس العمل الذي أدته الطالبة (١) وهكذا يتم أداء نفس التدريب بعد ذلك باستخدام كرتين كرة مع الطالبة (١) وأخرى مع الطالبة (٧)	تدريب (٢)		

* المعلمة : دور المعلمة التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل وحسن الاداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الاداء الجيد

* التقييم : حساب الزمن الذي تستغرقه الطالبة عند المحاورة والوقوف في عدتين عند خطوط الملعب ذهابا وعودة .

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الانتباه واليقظة الرغبة في الاستجابة	معرفة أهمية وتوزيع ثقل الجسم على القدمين أثناء الوقوف في عدتين لتحقيق التوازن	تنبه كل من "القائدة" والملاحظة على سرعة المحاورة . - مراعاة عدم المشي بالكرة أثناء الأداء - النظر للأمام . - تقوم " الملاحظة " بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء - تشجيع الأداء الجيد .	الجرى حول ملعب كرة السلة 	تقوم الطالبة الأولى من كل قاطرة بالمحاورة حتى دائرة المنتصف ثم الوقوف في عدتين وتمرير الكرة التي المجموعة المقابلة لها والجري للوقوف خلف القاطرة - يتم استخدام أنواع متعددة من التمريرات			تدريب (٣)
المنافسة الشريفة التعاون بين أفراد الفريق لتحقيق الفوز .	معرفة الطالبات لشروط وقواعد اللعبة	توضح "القائدة" انه يمكن استخدام اي نوع من أنواع التمرير - كما يسمح بأخذ خطوتين فقط أثناء الاستحواذ على الكرة . - لا يسمح بتنطيط الكرة . - تقوم " الملاحظة " بالتأكد من التزام المجموعة بتنفيذ تعليمات الأداء .	تقسم المجموعة إلى فريقين متساويين X X X X X X X X X X	يمرر كل فريق الكرة بينما يحاول أفراد الفريق المنافس الاستحواذ على الكرة قبل وضعها في الدائرة المرسومة عند منتصف الحد النهائي	لعبة الختام	١٠ اق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية التاسعة (الأسبوع الخامس)

الزمن (٩٠) ق

الدرس التاسع

هدف الدرس : (١) تحسين مهارة الوقوف في عدتين

(٢) تعليم مهارة الارتكاز

- أدوار الطالبات داخل المجموعة : - قائدة - ملاحظة - ٣ مؤديات - قارئة

- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفسية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الاهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام	معرفة هدف الدرس	السوعي
				X X X X	- الحث على الالتزام بميعاد الدرس	معرفة أهمية المظهر الرياضي	المظهر الرياضي
				X X X X	توضيح الهدف من الدرس	أهمية ارتداء الزي الرياضي	اللائق
الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل .	المشي والجري ، الجري مع تبادل رفع الركبة عاليا مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، الجري والوقوف مع كل صفارة ، الجري البطئ ثم الجري السريع والعكس ، ثنى وقبض الرسغين	الجرى حول ملعب كرة السلة	الحث على سرعة المشى والجري ، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عاليا ، عدم ملاسة العقبين للأرض ، مراقبة الأداء ، تصحيح الأخطاء ، تشجيع الأداء الجيد .	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات للعمل	الاستجابة
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	تنمية قدرات حركية مرتبطة بالمهارات المتعلمة (١) قوة مميزة بالسرعة للرجلين	{إقعاء فتحاً - الذراعان مائلتان أماماً بجهة اليسار} مسك كرة طبية باليدين . الوثب أماماً عالياً مع الدوران نصف دورة	(١) (٢)	مراعاة استقامة جسم الطالبة في وضع الإقعاء وان يتم الوصول إلى وضع الفرد الكامل أثناء الوثب عالياً لتحقيق الهدف من التدريب - النظر للأمام ، ثبات الكرة عند مستوى الصدر عند الوثب عالياً	معرفة أهمية ثنى الركبتين أثناء الهبوط من الوثب لامتصاص الاصطدام بالأرض .	بذل الجهد أثناء الأداء
		(٢) تنمية الاتزان	{وقوف الرجل أماماً - عقب القدم الأمامية مثبتة على حافة الصندوق} الوثب عالياً بالقدم الخلفية	(٣)	التنبه على فرد القدم المثبتة على الصندوق فرداً كاملاً - الحث على الوصول لأقصى ارتفاع ممكن بالقدم الخلفية.	معرفة أهمية الاتزان في مهارة الارتكاز	الانتباه واليقظة أثناء الأداء

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفوس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
	١٠ ق	(٢) تنمية التوافق	أ {رفود قرفصاء مواجهه الركبتين مثنيتين على الصدر} ب- {انبطاح مائل عالي سند الكفين على قدمي الزميل} مد الركبتين أماما عاليا (:)	(i) (ب)	الحث على مد وثني الركبتين كاملا - النظر للأمام - سند الكفين كاملا على قدمي الزميل .	معرفة أهمية التوافق في مهارات كرة السلة	التعاون بين الزميلات أثناء الاداء
تدريب (١)		تحسين مهارة الوقوف في عدتين	تقوم الطالبة (١) بالتمرير إلى الطالبة (٤) التي تستلم الكرة أولا ثم تؤدي الوقوف في عدتين ثم تجرى لتقف خلف القاطرة المواجهة وهكذا - يكرر	الوقوف في قاطرتين متواجهتين (٣)× (٢)× (١)×* ↓ (٤)× (٥)× (٦)×	تقوم "القائدة" بالتنبيه على ان تقوم الطالبة الممررة بالتمرير أولا ثم الجرى بعد ذلك ، أن تراعى الطالبة المستلمة ان يتم الهبوط على قدم تلي الأخرى وان تكون المسافة بين القدمين باتثناء الكفين . - تقوم "الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الاداء	معرفة أهمية توزيع ثقل الجسم على القدمين وبالتساوي أثناء الوقوف في عدتين	التعاون بين الطالبات في تصحيح الأخطاء أثناء الاداء
تدريب (٢)			تقوم الطالبة (١) بتمرير الكرة إلى الطالبة (٢) التي تستلم أثناء الوقوف في عدتين وتمرر لها الكرة مرة أخرى ثم تقوم بالجري ناحية الطالبة (٣) وتستلم منها الكرة أثناء الوقوف في عدتين ثم تمررها لها مرة أخرى - يكرر تقوم الطالبة التي معها الكرة بالمحاورة ثم الوقوف في عدتين ثم التمرير للزميلة المقابلة والرجوع بالظهر - يكرر	تقف كل ثلاثة طالبات معا × -- × ← -- × (١) (٢) (٣)	- تقوم "القائدة" بالتنبيه على الطالبات بضرورة تبادل الأدوار فيما بينهم بحيث تمر كل منهم بدور الطالبة رقم (٢) - تقوم "الملاحظة" بمتابعة سير العمل - التأكد من قيام كل طالبة بدورها أثناء الاداء	معرفة أهمية الوقوف في عدتين في مباريات كرة السلة	تنفيذ التعليمات
تدريب (٣)			تقوم الطالبة التي معها الكرة بالمحاورة ثم الوقوف في عدتين ثم التمرير للزميلة المقابلة والرجوع بالظهر - يكرر	كل طالبتين معا × ← -- × ووقوف ← -- × × ← -- × ووقوف ← -- ×	- تنبه "القائدة" على ضرورة ان تكون الكرة خارج الجسم وفي مستوى الحوض أثناء المحاورة - ان تهبط قدم وأمامها الأخرى بحيث يكون الهبوط أولا على العقب ثم المشطين - تقوم "الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الاداء - تشجيع الاداء الجيد	معرفة أهمية عدم تحريك القدمين بعد الوقوف في عدتين حتى لا تعتبر مخالفة	الانتباه واليقظة خلال الاداء

* المعلمة : دور المعلمة التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل والتأكد من قيام كل طالبة بدورها أثناء الاداء - تشجيع الاداء الجيد

* التقييم : حساب الزمن الذي تستغرقه الطالبة للوقوف في عدتين والارتكاز عند خطوط الملعب ذهابا وعودة .

الأهداف الافتعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
بذل الجهد أثناء الأداء	معرفة أنه في حالة الوقوف فى عدتين فانه يكون للطالبة الحق فى تحريك القدم الأمامية فقط فى اى اتجاه بينما تكون القدم الخلفية " قدم ارتكاز"	تحت "القائدة" على سرعة المحاورة أثناء الأداء ، النظر للأمام - الوقوف فى عدتين - تمرير الكرة إلى الزميلة تمريرة صدرية . - تقوم "الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء - تشجيع الأداء الجيد	الوقوف أربعة قاطرات عند أركان الملعب x* x* x* x* x* x* توقف x* x* x* x* x* x*	تقوم الطالبة الأولى من كل مجموعة بالمحاورة حتى خط المنتصف ثم الوقوف والارتكاز وتمرير الكرة إلى نفس مجموعتها والجري للوقوف خلف القاطرة	زيادة سرعة المحاورة مع الوقوف والارتكاز		تدريب (٢)
الانتباه واليقظة أثناء الأداء		تنبه كل من "القائدة" والملاحظة" على سرعة ودقة التمرير إلى الزميلة التي تقف عند دائرة المنتصف - أداء الوقوف فى عدتين - النظر للأمام - يتم تبادل الأماكن مع الزميلة عند خط المنتصف . - تقوم "الملاحظة" بمنع أفراد المجموعة من إضاعة الوقت أثناء الأداء .	الوقوف قاطرتين عند ركني الملعب x* x* x* x* وقف x* x* x* x*	تقوم الطالبة الأولى من كل مجموعة بتمرير الكرة إلى الطالبة الواقفة بالقرب من الدائرة ثم تجرى لاستلام الكرة منها ثم الوقوف ثم الارتكاز وتمرير الكرة إلى الطالبة المواجهة فى القاطرة .	تطوير مهارات التمرير والاستلام مع الوقوف والارتكاز		تدريب (٣)
التعاون بين أفراد كل مجموعة لتحقيق الفوز والتنافس الشريف بين المجموعات الأخرى .	معرفة الطالبات بشروط وقواعد اللعبة	تنبه "القائدة" على ضرورة مراعاة شروط الأداء فى كل من المحاورة والوقوف والارتكاز والتمرير - القاطرة التي تنتهي أولا تعتبر هي الفائزة - تقوم "الملاحظة" بالتأكد بالتزام أفراد المجموعة بتنفيذ تعليمات المسابقة .	الوقوف فى مجموعات x x x x x x x x x x x x x x x x الوقوف الوقوف الوقوف	تقوم الطالبة الأولى من كل مجموعة بالمحاورة ثم الوقوف والارتكاز عند كل قمع حتى آخر قمع ثم الدوران حولها والعودة بالمحاورة والتمرير إلى الزميلة التالية وهكذا .	لعبة الختام	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية العاشرة (الأسبوع الخامس)

الدرس العاشر

الزمن (٩٠) ق

هدف الدرس : {١} تحسين مهارة الارتكاز

{٢} تعليم مهارة التصويب من الثبات " باليدين - بيد واحدة "

- أدوار الطالبات داخل المجموعة : - قائدة - ملاحظة - ٣ مؤديات - قارئة

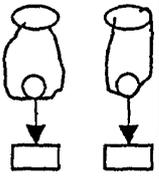
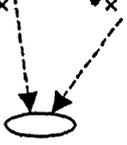
- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفسية حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف فاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحث على الالتزام بميعاد الدرس توضيح الهدف من الدرس	- معرفة هدف الدرس - معرفة أهمية ارتداء الزي الرياضي	الالتزام بالتعليمات
الإعداد البدني العام	١٠ق	حركات انقلابية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل .	المشى والجري ، الجرى مع لمس الكعبين للمعدة ، تبادل رفع الركبتين عاليا ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبديل، ثنى وقبض الرسغين	الجرى حول ملعب كرة السلة	الحث على سرعة المشى والجري ، المحافظة على ثنى الجذع أثناء لمس الكعبين للمعدة ، رفع الركبتين عاليا في مستوى الصدر، عدم ملامسة العقبين للأرض ، مراقبة الأداء ، تصحيح الأخطاء ، تشجيع الأداء الجيد .	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات للعمل	السوعي بأهمية الإحماء .
الإعداد البدني الخاص	١٥ق	تنمية قدرات حركية مرتبطة بالمهارات المتعلمة	{ وقوف مواجهه للزميلين } تمرير الكرة باليد من أعلى	(أ) (ب)	التنبيه على أن تكون المسافة بين الزميلتين من ٣ - ٤ م - فرد الذارعين كاملا بعد تمرير الكرة للزميلة	معرفة أهمية القوة المميزة بالسرعة في مهارة التصويب	تنفيذ التعليمات
		(٢) تنمية القوة العضلية	أ) رزقود قرفصاء مواجه الركبتين مثنيتين على الصدر { انبطاح مائل عالي سند الكفين على قدمي الزميل } أمام الركبتين أماما عاليا (:)	(أ) (ب)	الحث على مد وثنى الركبتين كاملا - النظر للأمام - سند الكفين كاملا على قدمي الزميل	معرفة أهمية التوافق في مهارات كرة السلة	الانتباه واليقظة أثناء الاداء

الأهداف الإيجابية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الانتباه للشرح	معرفة أنسب مكان للتصويب هو وصول الكرة إلى السلة مباشرة	تقوم "الطالبة المؤدية" بأداء المهارة أثناء قيام "القائدة" بشرحها حيث توضح ضرورة ان تكون القدمين متوازيين ، ان تتم حركة دفع الكرة للأمام ولأعلى في اتجاه الهدف تبعاً لامتداد الذراعين مع ملاحظة ان تأخذ الكرة مداراً مناسباً يسمح لها بالمرور من السلة ، يتم متابعة الحركة بفرد الركبتين والذراعين .	الوقوف داخل المجموعات X X X X X X X X X X X X X X	الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع للأمام قليلاً ، مشط القدمين للأمام - مسك الكرة في مستوى الصدر ، دفع الكرة بالرسغين والأصابع مباشرة نحو السلة .	(١) تعليم مهارة التصويب باليدين من الصدر .	٢٠ق	النشاط التعليمي
التعاون بين الطالبات لتصحيح الأخطاء أثناء العمل	معرفة أهمية التصويب لتحقيق الفوز في مباريات كرة السلة	* الملاحظة : - التأكد من قيام كل طالبة بدورها داخل المجموعة - تصحيح الأخطاء فور ظهورها * القارنة : - الرجوع إلى ورقة المعيار عند وجود أي صعوبة في عملية التعلم .	X X X X X X X X X X X X				
الانتباه واليقظة	معرفة كيفية دفع الكرة بقوة من رسغ اليد المصوبة	تقوم "الطالبة المؤدية" بأداء المهارة أثناء قيام "القائدة" بشرحها حيث توضح ضرورة ان تكون القدم المنقمة هي المقابلة للذراع المصحوبة، وانه قبل ان توجه الطالبان الكرة نحو الهدف فإنها يجب ان تقوم بثني الركبتين مع الارتكاز على مشطي القدمين كما توضح "القائدة" ضرورة ان تستقيم القدمين وتمتد الذراعين اماماً عاليًا في توقيت واحد حتى يكون هناك تسلسل حركي للمهارة ، يتم متابعة الكرة بحركة كراباجية من اليد المصحوبة بثني الرسغ للأمام ولأسفل .	الوقوف داخل المجموعات X	الوقوف تقدم القدم اليمنى اماماً - تمسك الكرة أعلى الكتف الأيمن مع سندها باليد اليسرى ، يتم دفع الكرة بقوة مع نقل ثقل الجسم للأمام والوقوف على مشطي القدمين	(٢) تعليم مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف		
التعاون بين أفراد مجموعة لتحقيق النجاح		* الملاحظة : - تصحيح الأخطاء فور ظهورها . * القارنة : - عرض الأداء الصحيح للمهارة من خلال الصور التوضيحية					

* المعلمة : دور المعلمة التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل وحسن الأداء والتأكد من التزام الطالبات بتنفيذ تعليمات الأداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد .

* التقويم : احتساب عدد التصويبات الناجحة على السلة " ٣ محاولات "

الأهداف الإبداعية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
تقدير قيمة العمل	معرفة متى يحتسب الهدف وقيمتها بحيث يحتسب بثلاثة نقاط من خارج قوس الثلثة نقاط و "نقطتين" أثناء اللعب " وبنقطة واحدة" أثناء الرمية الحرة	تنبيه "القائدة" على ان تقوم الطالبة المسكة بالطوق بالوقوف فوق كرسي مع فرد الذراعين اماما، يتم وقوف الطالبات على بعد ٥ م ، توفير الأمن والسلامة أثناء الأداء ، يتم التصويب بأي من النوعين السابق شرحهم - تقوم "الملاحظة" بمتابعة سير العمل .	الوقوف قاطرات x x x x x x x x 	{وقوف} التصويب أمام السلة	دقة التصويب	٢٠ ق	النشاط التطبيقي تدريب (١)
التعاون بين الطالبات أثناء الأداء	معرفة المدة المسموح بها للتصويب وهي لا تزيد عن ٥ ثواني	تنبيه "القائدة" على ضرورة قيام الطالبة التي تتابع الكرة بالجري السريع لمتابعة الكرة قبل سقوطها على الأرض ، الحرص على عدم لمس المشطين لخط الرمية الحرة ، تبادل العمل بين الطالبات . - تقوم "الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء	الوقوف في قاطرتين في كل نصف ملعب x *x x *x x *x 	تقوم الطالبة الأولى من إحدى القاطرات بالتصويب وعلى الطالبة الأخرى بالجري لمتابعة الكرة قبل سقوطها على الأرض .	سرعة التصويب		تدريب (٢)
التنافس الشريف بين المجموعات	معرفة قواعد وشروط اللعبة	تنبيه "القائدة" على ضرورة مراعاة الأداء الفني للتصويب من الثبات ، المجموعة التي تصوب " ١٠ " تصويبات ناجحة تكون هي الفائزة . - تقوم "الملاحظة" بالتأكد من التزام أفراد المجموعة بتنفيذ تعليمات المسابقة	الوقوف داخل المجموعات	التصويب على السلة ١٠ تصويبات	لعبة الختام	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية
الوحدة التعليمية الحادية عشر (الأسبوع السادس)

الزمن (٩٠) ق

الدرس الحادي عشر

هدف الدرس : {١} تحسين مهارة التصويب من الثبات " باليدين - بيد واحدة "

{٢} تعليم مهارة التصويب السلمي

- أدوار الطالبات داخل المجموعة : - قائدة - ملاحظة - ٢ مؤديات - قرنة

- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحث على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	معرفة هدف الالتزام بالتعليمات	
الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهدئة العضلات الجسم للعمل	الجرى والمشى ، الجرى مع دوران الذراعين للأمام وللخلف ، المشى في وضع القرفصاء ، الجرى مع رفع الركبتين لأعلى ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبديل .	الجرى حول ملعب كرة السلة	الحث على سرعة المشى والجرى ، المحافظة على سرعة الجرى مع فرد الذراعين ، فرد الظهر أثناء المشى قرفصاء ، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبتين عالياً ، عدم ملامسة العقبين للأرض - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهدئة العضلات للعمل	بذل الجهد أثناء الاداء
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	تنمية القدرات الحركية المرتبطة بالمهارات المتعلمة (١) تنمية الرشاقة (٢) تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين (٣) تنمية الدقة	أداء المحاورة باليد اليمنى ثم مسك الكرة باليدين أماما مع عمل خطوتين ثم التوقف الجرى مع الاقتراب بثلاث خطوات والارتقاء بالقدمين معا للمس أعلى العلامات	(١) (٢)	الحرص على فرد الذراع أثناء تنطيط الكرة - التنبيه على النظر للأمام أثناء الجرى وتنطيط الكرة	معرفة عدد الخطوات المسموح بها للجرى بالكرة وهي خطوتين فقط	الانتباه واليقظة أثناء الاداء
					يتم رسم ثلاثة خطوط على ارتفاعات مختلفة ، الحث على سرعة الجرى أثناء الاقتراب ، الارتقاء بالقدمين معا - النظر للأمام أثناء الاداء	معرفة أهمية التوافق بين العين والقدم أثناء أداء مهارات كرة السلة .	الالتزام بالتعليمات
					- الوقوف قدم اماما ، فرد الذراع المصوبة بعد التصويب ومتابعة الكرة بثني رسيغ اليد ، النظر للأمام أثناء الاداء	معرفة أهمية الدقة لتحقيق الفوز في مباريات كرة السلة	الانتباه واليقظة تقدير قيمة العمل

الأهداف الإنفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
النشاط أثناء العمل بالتعاون بين الطالبات	معرفة المدة المسموح بها للتصويب وهى "٥" ثوانى	تحت "القائدة" على ضرورة الاهتمام بالوضع الصحيح للجسم قبل البدء فى التصويب - التنبيه على متابعة الزميل قبل سقوطها على الأرض - تشجيع الأداء الجيد - تقوم "الملاحظة" بمتابعة سير العمل		تقوم الطالبة الأولى من القاطرة (أ) بالتصويب باليدين وعلى الطالبة الأولى من القاطرة (ب) متابعة الكرة قبل سقوطها على الأرض ، الجرى للوقوف فى القاطرة الأخرى - يتم تبادل نوعى التصويب	تحسين مهارة التصويب من الثبات : " اليدين - بيد واحدة "	١٠ ق	تدريب (١)
التعاون بين الطالبات لتصحيح الأخطاء	معرفة أهمية التصويب للفوز بالمهارة فى كرة السلة	تحت "القائدة" على ان يتم التصويب بيد واحدة من الكتف ، ضرورة ان تكون القدم المتقدمة هي القدم اليمنى مع الذراع اليمنى " بالنسبة للاعب الأيمن" - تقوم "الملاحظة" بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء		الوقوف عند زاوية " ٤٥° من السلة ، أداء التصويب بيد واحدة من الكتف			تدريب (٢)
الانتباه للشرح	معرفة الخطوات القانونية للتصويب السلمى	تقوم الطالبة "المؤدية" بأداء المهارة أثناء قيام "القائدة" بشرحها ، حيث توضح القائدة على ضرورة ان تكون الخطوة الأولى واسعة ، الحث على رفع الركبة اليمنى زاوية قائمة أمام الجسم ، الهبوط على كلا القدمين فى وقت واحد ، الحث على عدم أخذ أكثر من خطوتين قبل الوثب عاليا ، التأكيد على ان تكون الخطوة على راحة القدم بالكامل مع مراعاة الوثب لأعلى ما يمكن . * الملاحظة : - التأكد من قيام كل طالبة بدورها داخل المجموعة * القارنة : - الرجوع إلى ورقة المعيار وعند وجود أى صعوبة فى عملية التعلم .	الوقوف داخل المجموعات	شرح المهارة متضمنا الحركة من مرحلة تمهيدية ، وأساسية وختامية وذلك من خلال الخطوات التالية: - توقفت منخفض فى المكان ومع إشارة القائدة تأخذ الطالبة خطوة واسعة بالقدم اليمنى تعقبها خطوة أقصر نسبيا بالقدم اليسرى . يكرر العمل مع الارتقاء على القدم اليسرى للوصول لأعلى نقطة مع رفع الركبة اليمنى عاليا ورفع اليد اليمنى لأعلى - الهبوط على القدمين معا - تقوم كل طالبة بأخذ الخطوتين ثم الوثب عاليا ومحاولة لمس الشبكة - تقوم الطالبات بالمرور فوق كرة طبية بخطوة واسعة ثم أخذ خطوة بالقدم الأخرى والوثب عاليا ، يكرر	تعليم خطوات التصويبة السلمية	٢٠ ق	النشاط التعليمي
حب العمل	فهم أهمية الهبوط على القدمين معا						

الأهداف الافتعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الإحساس بالمسئولية أثناء الأداء .	معرفة أن الجرى بالكرة أكثر من خطوتين يعتبر مخالفة يفقد فيه الفريق الكرة وتتقل للفريق الآخر	تنبيه " القائدة" على ضرورة عدم أخذ أكثر من خطوتين - التنبيه على رقع الركبة عاليا ولإمام مع الاهتمام بالهبوط على القدمين معا - تقوم " الملاحظة " بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء	الوقوف داخل المجموعات x x x x x x x x x x x x x x x	تقوم الطالبات بالجرى وعند سماع الإشارة يقمن بأخذ خطوتين التصويبة السلمية ثم الوثب عاليا والهبوط - يكرر العمل ذهابا وعودة بطول الملعب	تحسين خطوات التصويبة السلمية	٢٠ دقيقة	النشاط التطبيقي تدريب (١)
الانتباه واليقظة	معرفة أهمية الهبوط على القدمين معا لحفظ توازن الجسم	تحث " القائدة " على ان يتم التصويب بيد واحدة فقط ، التنبيه على ان يتم التصويب بعد الوصول لأعلى ارتقاء	الوقوف قاطرة عند نقطة التقاء الحد الجانبي بخط المنتصف	تقوم الطالبات بالجرى واستلام الكرة الموضوعة على راحة يد الزميلة وأداء التصويبة السلمية	تحسين خطوات التصويبة السلمية		تدريب (٢)
الالتزام بالتعليمات	التركيز على أخذ خطوتين فقط	تحث " القائدة" على عدم أخذ أكثر من خطوتين عقب استلام الكرة من المحاورة . - تحث " الملاحظة " على الجدية أثناء الأداء	تقف الزميلة عند الخط الجانبي لمنطقة الرمية الحررة - تمسك كل طالبة كرة	يكرر نفس التدريب ولكن على ان تمرر الطالبة الكرة للزميلة بدلا من ان تستلمها باليد وذلك أثناء جرى الطالبة			تدريب (٣)
التعاون بين الطالبات لتحقيق الفوز	معرفة قانون كرة السلة	- تحث " القائدة" على استخدام كافة المهارات التي سبق تعلمها - تقوم " الملاحظة" بالتأكد من التزام الطالبات بتنفيذ ومراعاة قانون اللعبة	كل مجموعة تكون فريق	مباراة في كرة السلة		١٠ ق	الجزء الختامي

* المعلمة : دور المعلمة التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل والتأكد من تنفيذ الطالبات لتعليمات الأداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد .

* التقويم : يحتسب لكل طالبة خمس نقاط " عند نجاحها في أداء خطوات تصويبة السلمي ودخول الكرة السلة " محاولتين "

الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية
الوحدة التعليمية الثانية عشر (الأسبوع السادس)

الزمن (٩٠) ق

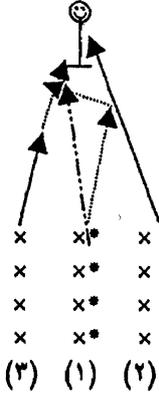
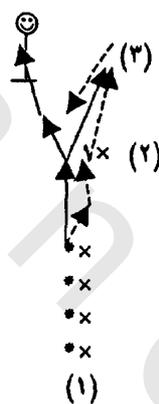
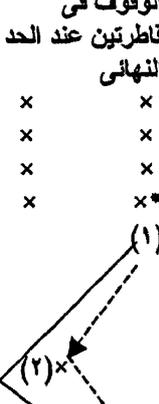
الدرس الثاني عشر

هدف الدرس : {١} تحسين مهارة التصويب السلمي

- أدوار الطالبات داخل المجموعة : - قائدة - ملاحظة - ٢ مؤديات - قارئة

- عدد طالبات كل مجموعة : ٦ طالبات

الأهداف الإنشائية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الالتزام بالتعليمات	معرفة هدف الدرس - معرفة أهمية ارتداء الزى الرياضي	التحية - أخذ الغياب ملاحظة المظهر العام - الحث على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	الوقوف قاطرات X X X X X X X X X X X X X X X X	-	-	٥ق	مقدمة الدرس
السوعي بأهمية الإحماء	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهدئة العضلات للعمل .	الحث على سرعة المشي والجري ، رفع الركبتين عالياً في مستوى الصدر ، عدم ملامسة العقبين للأرض ، مراقبة الأداء - تصحيح الأخطاء تشجيع الأداء الجيد.	الجرى حول ملعب كرة السلة X X X X X X X X X X	الجرى والمشى ، الجرى مع دوران الذراعين للأمام والخلف ، تبادل رفع الركبتين عالياً الحجل على إحدى القدمين ثم ، ثنى وقبض الرسغين	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهدئة عضلات الجسم للعمل	١٠ ق	الإعداد البدني العام
الطاعة في تنفيذ الأوامر	معرفة أهمية ثنى الركبتين أثناء الهبوط لامتصاص الاصطدام بالأرض .	الحث على الوصول لأقصى ارتفاع ممكن بالركبتين - ثنى الركبتين قليلاً أثناء الهبوط .	(١) (٢) (٣)	(وقوف القدمين متباعدتين) الوثب أعلى مع رفع الرجلين ومحاولة لمس القدمين باليدين	تنمية قدرات حركية مرتبطة بالمهارات . (١) تنمية قوة مميّزة بالسرعة للرجلين	١٥ ق	الإعداد البدني الخاص
الالتزام بالتعليمات	معرفة أهمية الرشاقة لأداء مهارات كرة السلة	مراعاة الوصول لوضع الجثو أولاً ثم الوصول منه إلى وضع الانبطاح المائل حيث يجب مراعاة استقامة الجسم	(١) (٢) (٣)	(الوقوف) ثنى الركبتين مع دفع الكفين على الأرض ، قذف الرجلين خلفاً ثم العودة لوضع الوقوف .	(٢) تنمية الرشاقة		
بذل الجهد أثناء الإداء	معرفة أهمية التوافق في مهارات كرة السلة	الحث على التعاون بين الزميلتين أثناء الأداء - السرعة في فتح وضغ الرجلين		أ (وقوف مع تباعد الرجلين) ب- (وقوف مواجه بين رجل الزميل) ضم الرجلين مع وثب الزميل عالياً(:	(٣) تنمية التوافق		

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الإخلاص في العمل	معرفة أهمية متابعة التصويبة في مباريات كرة السلة	تحث "القائدة" على السرعة أثناء الأداء ، عدم الجري بالكرة أثناء الأداء ، الحرص على دقة التمرير للزميلة وجوده استلامها ، التنبيه على متابعة الكرة قبل سقوطها على الكرة .		تمرير الطالبة (1) إلى الطالبة (2) ثم تقطع للأمام ، تمرير الطالبة (2) إلى الطالبة (3) التي تمرر بدورها إلى الطالبة (1) تصوب الطالبة (1) تصويبة سلمية ثم تقوم الطالبة (2) بجمع الكرة المرتدة	تحسين خطوات التصويبة السلمية	40 دقيقة	نشاط تطبيقي تدريب (1)
التعاون بين الزميلات	معرفة أهمية إدماج أكثر من مهارة في أداء الغرض المطلوب وفقا لما تطلبه ظروف العمل	- تحث "القائدة" على دقة التمرير والاستلام من الزميلة - التنبيه على متابعة الكرة قبل سقوطها على الأرض - تقوم "الملاحظة" بتشجيع الأداء الجيد .		تمرير الطالبة (1) إلى الطالبة (2) تمريرة من الكتف وتجرى لتستلم منها التمريرة بالدقعة البسيطة بعد خط المنتصف أثناء أدائها للوقوف في عدتين ثم الارتكاز ، لتمرر إلى الطالبة (3) عند الركن التي تعيدها إليها تمريرة مرتدة فتستلمها وأداء تصويبة سلمية وتتابع الكرة.			تدريب (2)
الإخلاص في العمل	إدراك الطالبة للعلاقة بين أعضاء جسمها المشتركة في الحركة والأداء السليم للمهارة	- تحث "القائدة" على السرعة أثناء الأداء ، الحرص على دقة التمرير للزميلة وجوده الاستلام ، التنبيه على متابعة الكرة قبل سقوطها على الأرض		تقوم الطالبة (1) بالتمرير إلى الطالبة (2) والمرور من خلفها والجري بأقصى سرعة للأمام ثم تستلم الكرة من الزميلة وأداء التصويبة السلمية ثم تتابع الكرة .			تدريب (3)

الأهداف الإنشاعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
التعاون بين الطالبات لتحقيق الفوز	معرفة قانون كرة السلة	- تحث " القائدة" على استخدام كافة المهارات التي سبق تعلمها . - تقوم " الملاحظة " بالتأكد من التزام الطالبات بتنفيذ ومراعاة قانون اللعبة .	كل مجموعة تكون فريق	مباراة في كرة السلة		٧٠ق	الجزء الختامي

* المعلمة : دور المعلمة التحرك بين المجموعات لمتابعة سير العمل - التأكد من تنفيذ الطالبات لتعليمات الأداء - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد .

* التقييم : يحتسب لكل طالبة " خمس نقاط " عند نجاحها في أداء خطوات تصويبة السلم ودخول الكرة السلة " محاولتين "

مرفق (٥)
ورقة العمل (المعيار)

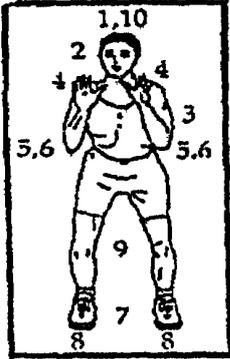
{ ١ } تعليم وقفة الاستعداد ومسك واستلام الكرة

١) استخدامات مسك واستلام الكرة

هي أول مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة السلة إذ أنها تعتبر أساساً لجميع المهارات، كما أن المسك الجيد لكرة ويمهد للاستلام الجيد .

٢) طريقة الأداء

أ) وضع الاستعداد الهجومي

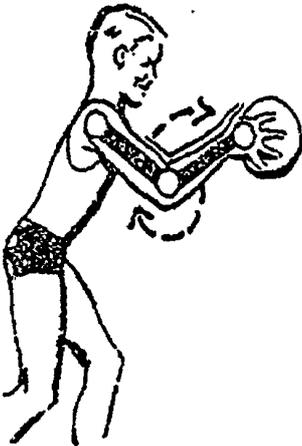


١- القدمان متباعدتين والأمشاط للأمام والمسافة بينهما تسمح باتزان الجسم ، القدمان إما متجاورتان أو تتقدم إحداها عن الأخرى مع توزيع ثقل الجسم على القدمين

٢- ثنى الركبتان بحيث تكون الزاوية بين الساق والفخذ وبين الفخذ والجذع (٩٠°) تقريباً

٣- ثنى الجذع للأمام والكوعين بجانب الجذع مثنيان من المرفقين والأصابع غير مشدودة .

٤- مراعاة أن تكون جميع عضلات الجسم طبيعية دون أي توتر





هذا الوضع يسهل منه التحرك فى اى اتجاه بالكرة أو بدونها
ويوفر للمهاجم الفرصة لتشتيت انتباه المدافع عند أداء
المهارات المختلفة .



(أ) مسك الكرة

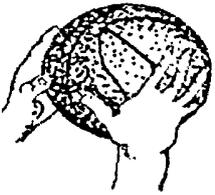
١- مسك الكرة باليدين والأصابع متباعدة وممسكة
بالكرة من الجانبين حتى يمكن السيطرة عليها
مع مراعاة عدم لمس باطن اليد للكرة .



٢- يكون الإبهامين خلف الكرة على شكل (٨) وباقي
الأصابع متجهة للأمام مع ثنى المرفقين وقربهما
من جانبي الجسم والعضدين فى وضع عمودي
مع ميل الجذع قليلا للأمام .



٣- مراعاة التحكم فى مسك الكرة حتى لا يتمكن
المنافس من الاستحواذ عليها .



تنص قواعد اللعبة على عدم مسك الكرة باليدين والاحتفاظ بها أكثر من
"٥ ثوانى" حتى لا يفقد الفريق حيازة الكرة
- التحكم فى الكرة هو مفتاح تعلم المهارات الأساسية
- التعامل فى الكرة بالأصابع فقط .

{٢} تعليم التمير باليدين

أ) التمير الصدري

(١) استخداماتها:

تسمى بتمريرة الفريق لسهولةتها وعدم احتياجها لمجهود كبير في أدائها أو استلامها ،
وتستخدم للمسافات المتوسطة " ٦م " تقريبا .

(٢) طريقة الاداء :



- تتقدم إحدى القدمين للأمام بحيث يكون
عقب القدم الأمامية موازي لمشط القدم
الخلفية مع توزيع ثقل الجسم على القدمين
١- مسك الكرة من الجانبين على أن تكون
أمام الصدر والأصابع متباعدة .

(٣) يتم تمرير الكرة من مستوى الصدر في

خط مستقيم في اتجاه الزميلة المستلمة

(٤) بعد الانتهاء من التمير تكون الذراعين

مفردتين للأمام والنظر في اتجاه الكرة

(٥) مركز ثقل الجسم يكون على القدم الأمامية

التي تلامس الأرض بكاملها .



لإعطاء قوة دفع للتمريرة الصدرية ولحفظ

التوازن يتم أخذ خطوة للأمام بالقدم الخلفية أثناء

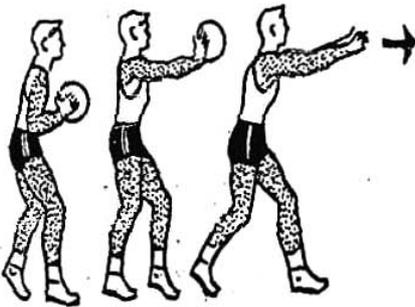
التمرير .

- لامتصاص حدة الكرة يتم رجوع نفس القدم

للخلف عند الاستلام

- مراعاة الانسيابية وعدم التصلب في العضلات

أثناء الأداء .



انتبه!

(ب) التمرير من فوق الرأس

(١) استخداماتها :

يستخدم هذا النوع من التمرير في حالة وجود مدافع قصير القامة
بين كل من الممرر والمستلم



(٢) طريقة الاداء :

(١) تمسك الكرة عالياً فوق الرأس ،والكفين

أسفل الكرة مع ثني قليل في الكوعين

(٢) يتم تمرير الكرة للزميلة المستلمة من

خلال دفع الكرة بالأصابع والرسغ

مع فرد الكوعين .

(٣) تتقدم إحدى القدمين للأمام بحيث يكون

عقب القدم الخلفية مرتفعاً قليلاً عن

الأرض مع توزيع ثقل الجسم على القدمين



انتبهى

راعى أن تصل الكرة للزميلة

المستلمة في خط مستقيم وفي مستوى

الرأس أو أمام الصدر

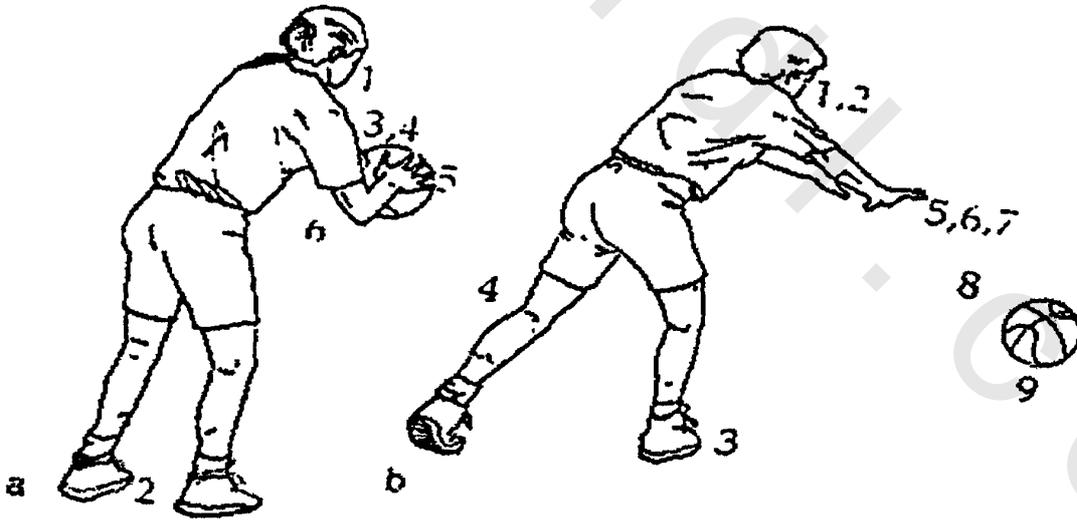
(ج) التمريزة المرندة

(١) استخداماتها :

يستخدم هذا النوع من التمريز في حالة وجود مدافع طويل القامة بين كل من الممررة والمستلمة

(٢) طريقة الاداء :

- تتقدم إحدى القدمين للأمام بحيث يكون عقب القدم الأمامية موازى لمشط القدم الخلفية مع توزيع ثقل الجسم على القدمين
- يتم تمرير الكرة للزميلة المستلمة بدفع الكرة لأسفل وللإمام ، بحيث ترتد الكرة على الأرض في نقطة قريبة للمستلمة مع المتابعة بفرد الذراعين ، والنظر في اتجاه الكرة.



- يكون ارتداد الكرة في الثلث الأخير من المسافة بين الممررة وزميلتها المستلمة .
- النظر متجهاً للأمام طوال جميع مراحل الأداء .

(د) التمرير بالدفة البسيطة

(١) استخداماتها :

تستخدم عندما تكون المسافة بين السمررة والمستلمة متغيرة في حدود " متر تقريباً " لذا فهي تعتبر أقل أنواع التمريرات استخداماً .

(٢) طريقة الاداء :

- تمسك اليدين الكرة والكفان أسفل الكرة ، الذراعان ممتدان لأسفل قليلاً أمام الجسم .
- - يتم دفع الكرة من الرسغين والأصابع في اتجاه المستلمة وفي مستوى الجذع .



- تكون اليدين والساعدان في حالة استرخاء دون أي توتر أثناء أداء التمريرة .
- زمن استحواذ الفريق على الكرة أثناء المباراة هو " ٢٤ ث " لا بد خلالها من محاولة إصابة الهدف .

(ب) التمريرة المرتدة بيد واحدة

(١) استخداماتها :

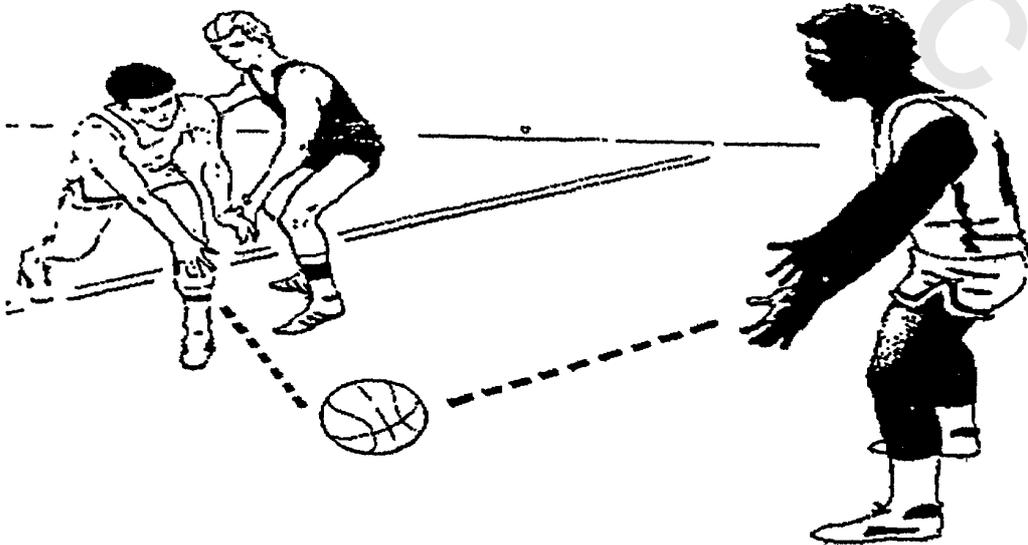
تستخدم في حالة وجود مدافع طويل القامة بين كل من الممررة والمستلمة

(٢) طريقة الاداء :

- تتقدم إحدى القدمين للأمام بحيث يكون عقب القدم الأمامية موازي لمشط القدم الخلفية مع توزيع ثقل الجسم على القدمين .
- يتم تمرير الكرة للزميلة المستلمة بدفع الكرة لأسفل وللإمام .
- المتابعة بفرد الذراع الممررة
- يكون ارتداد الكرة في الثلث الأخير من المسافة بين الزميلتين وبالقرب من المستلمة .
- تتقدم إحدى القدمين أماما لحظة التمرير على ان يتم رجوع القدم خلفا لحظة الاستلام.

انتبهى

راعى أن يكون هناك ميل خفيف في الجذع لحظة تمرير الكرة للزميلة



{٤} تعليم المحاورة

(١) استخداماتها :

هي الوسيلة الوحيدة للتحرك بالكرة في أي مكان بالملاعب ولأي مسافة .

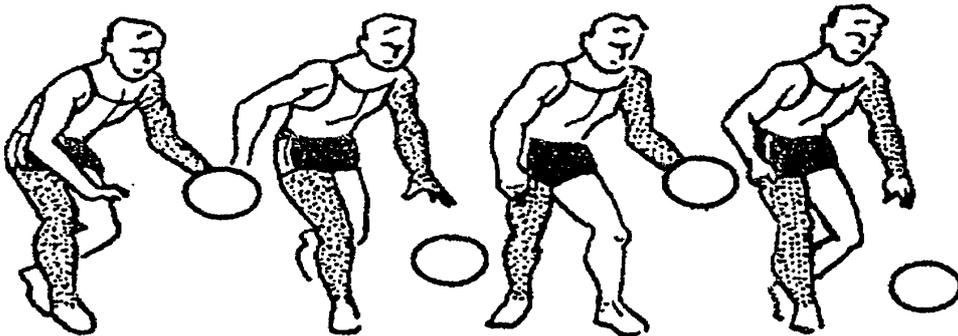
(٢) طريقة الاداء :

- القدمان متباعدتان باتساع الحوض مع تقدم القدم العكسية لليد للمحاورة للأمام، ثنى الركبتين قليلا مع ميل الجذع قليلا للأمام .
- النظر للأمام ، الأصابع متباعدة على سطح الكرة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة وحتى يسهل توجيهها .
- يتم الدفع المتتابع للكرة مع توجيهها للأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة ورسغ اليد.
- حركة رسغ اليد المحاورة للأمام ولأسفل حتى يمكن التحكم في ارتفاع الكرة .
- تكون الذراع العكسية لليد المحاورة مثنية من المرفق أمام الصدر لحماية الكرة من المنافس .

يكون دفع الكرة من أعلى في حالة المحاورة من المكان ، ومن أعلى وللخلف قليلا في حالة المحاورة من الجرى ، ومع تقدم القدم العكسية أماماً وثنى الركبتين نصفاً مع تباعد القدمين .



- يكون النظر للملاعب والزملاء والمنافسين أثناء المحاورة
- دفع الكرة بالأصابع وليس ضربها
- اليد المحاورة ملامسة للكرة أطول فترة ممكنة في حركة المحاورة .



{٥} تعليم حركات القدمين

(أ) تغيير السرعة

(١) استخداماتها :

تستخدم للهروب من المدافع حيث أن تغيير السرعة من حين لآخر يزيد من صعوبة مهمة المنافس .

(٢) طريقة الاداء :

- غيري سرعتك بصورة فجائية حتى لا يتمكن المنافس من تعديل سرعته لملاحقتك ويتم ذلك من خلال تغيير السرعة من الجرى البطئ إلى الجرى السريع والعكس .
- يكون النظر للأمام على الملعب
- راعى ان يكون التغيير فى السرعة ملحوظاً كالوقوف فجأة من الجرى السريع أو الانطلاق بأقصى من الوقوف أو الجرى البطئ .



بالرغم من ان الجرى يتم دائماً للأمام إلا ان بعض ظروف اللعب قد تفرض الرجوع للخلف فى بعض الأحيان ، وفى هذه الحالة يجب ان تكون الخطوات سريعة وقصيرة وعلى مشطي القدمين وحتى يتم المحافظة على الاتزان أثناء التفهقر للخلف يجب ان يثنى المرفقين وتحريك الذراعين بسرعة تتوافق مع سرعة حركة القدمين .

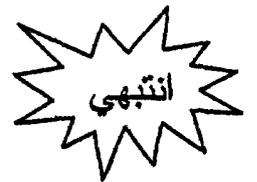
(ب) تغيير الاتجاه

(١) استخداماتها :

وتستخدم لخداع المنافس حيث يجعله يفقد اتزانه ، كما يستخدم للهروب بالكرة في اتجاه آخر .

(٢) طريقة الاداء :

- الجرى ثم الوقوف المفاجئ مع أخذ خطوة بالقدم اليسرى في الاتجاه الأيسر مع الطعن ، ثم نقوم فجأة بحركة سريعة بتغيير هذا الاتجاه وذلك بنقل القدم اليسرى للجهة العكسية . (اليمنى) مع القطع في اتجاه الجرى للأمام .
- يتم ثنى الركبتين لخداع الخصم
- يمكن الأداء مع وجود خصم سلبي ثم خصم ايجابي



يجب أن تكون الخطوة الأولى في الاتجاه الجديد سريعة وواسعة لكي يكون تغيير الاتجاه ذا أثر فعال للهروب من المنافس .

(ج) الوقوف في عدة واحدة

(١) استخداماتها:

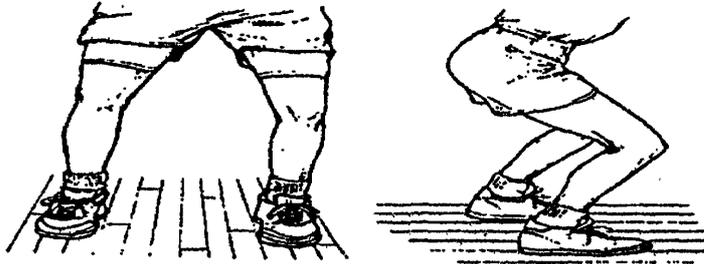
تستخدم غالباً عقب الجرى واستلام الكرات المرتفعة نسبياً

(٢) طريقة الاداء :

- دفع الكرة لأعلى ثم أداء وثبة في اتجاه حركة الكرة ، وذلك بدفع الأرض بإحدى القدمين للوثب ومسك الكرة .
- الهبوط على القدمين معاً في وقت واحد " عدة واحدة " مع ثنى الركبتين كما في حالة الجلوس .
- يتم الهبوط على الكعبين أولاً ثم المشطين .
- يوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي مع ثنى الركبتين وتوسيع المسافة بين القدمين .
- ميل الجذع للأمام قليلاً والكرة في وضع قريب من الجسم وفي مستوى الصدر ، مع ثنى المرفقين وقربهما من جانبي الجسم .



- يتم تأدية حركة الوقوف أولاً بدون كرة ثم بالكرة .
- للطالبة الحق في أن تكون إحدى القدمين هي " قدم الارتكاز " فإذا كانت اليمنى مثلاً تكون القدم اليسرى هي " القدم الحرة " والعكس صحيح
- للبدء في المحاورة بعد الوقوف يتم التحرك أولاً " بالقدم الحرة "



(د) الوقوف فى عدتين

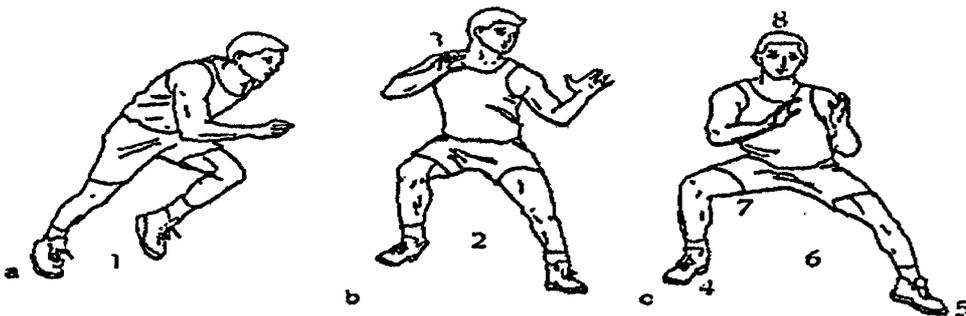
(١) استخداماتها:

تستخدم عادة بعد الجرى السريع أو بعد المحاورة بالكرة ، كما تستخدم أيضا فى حالة استلام الكرة الممررة من الزميلة عقب الجرى .

(٢) طريقة الاداء :

- رفع الكرة لأعلى ثم أداء وثبة فى اتجاه حركة الكرة ، وذلك بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى ، ويكون ذلك بإنهاء الجرى فى عدتين .
- عندما تلمس القدم الأولى الأرض ، يجب ان يتحول ثقل الجسم على هذه القدم مع محاولة نقل العجز للخلف ، على ان يكون مركز ثقل الجسم منخفضا والجذع مثنيا للأمام .
- تهبط القدم الأخرى على الأرض أمام القدم الأولى بخطوة واسعة .
- يرتفع عقب القدم التي لامست الأرض اولا مع ميل الجسم قليلا للأمام "تعتبر قدم الارتكاز" .
- الذراعين أمام الجسم مثنيتين من المرفق والكوعين للخارج لحماية الكرة والنظر للأمام .

- يجب ان يتم التحرك للمحاورة بالكرة بطلوع " القدم الحرة " والكرة فى نفس التوقيت ثم تتحرك بعدها " قدم الارتكاز "



(٥) حركة الارتكاز

(١) استخداماتها:

تحدث حركة الارتكاز عندما يخطو اللاعب الحائز على الكرة مرة واحدة أو عدة مرات في أي اتجاه بقدم واحدة ، وتسمى القدم الثابتة في مكانها على الأرض " قدم الارتكاز "

(٢) طريقة الاداء :

- القدمان متباعدتان ، الركبتان مثنيتان قليلا والجذع مائلا قليلا للأمام حوالي ٤٥°
- يكون ثقل الجسم على قدم الارتكاز " القدم الثابتة " مع رفع كعب هذه القدم عن الأرض .
- يكون مشط قدم الارتكاز ثابت على الأرض وتتحرك القدم الأخرى بكاملها في أي اتجاه .
- دوران مشط قدم الارتكاز في نفس الوقت مع تحرك القدم الحرة ، مع مراعاة الاحتفاظ بالمسافة بين القدمين لكي يكون الجسم في حالة اتزان كامل .
- النظر دائما للأمام مع المحافظة على وضع الجسم أثناء الدوران .
- الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر بحيث يكون المرفقين للخارج لزيادة حماية الكرة .

- عند النزول على قدم واحدة يتبعها القدم الأخرى تكون القدم التي لامست الأرض أولا هي " قدم الارتكاز "

- عند بدء المحاورة بالكرة لا يجوز تحريك قدم الارتكاز قبل خروج الكرة من يد اللاعب وخروج القدم الحرة أيضا .



(١)



(٢)

{٦} التصويب

(١) التصويب من الثبات " الرمية الحرة "

(أ) التصويبة الصدرية من الثبات

(١) استخداماتها :

تستخدم في حالة أداء الرمية الحرة ، وهي تصويبة مباشرة على حلقة الهدف.

(٢) طريقة الاداء :

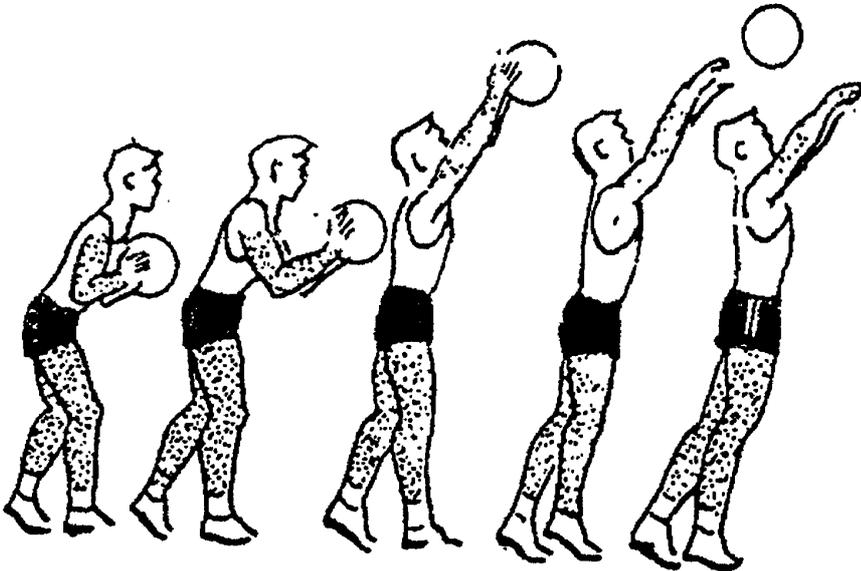
- مسك الكرة باليدين أمام الصدر ، القدمان خلف خط الرمية الحرة مباشرة ، المسافة بينهما باتساع الحوض مع ثنى الركبتين قليلا .
- يتم دفع الكرة بالأصابع للأمام ولأعلى والنظر في اتجاه الحلقة .
- متابعة الحركة بفرد الركبتين والذراعين ، مع ثنى الرسغين للأمام وللأسفل .
- يفضل دفع الكرة مباشرة على الحلقة.

تحسب الإصابة ناجحة إذا دخلت الكرة بكامل محيطها داخل الحلقة .

- راعى أن تأخذ الكرة مساراً صحيحاً يسمح لها بالدخول من أعلى الحلقة.

- تحسب الإصابة في تصويبة الرمية الحرة " بنقطة واحدة "

انتبه!



تابع : التصويب من الثبات

(ب) التصويب بيد واحدة من الكتف

(١) استخداماتها :

تستخدم فى حالة أداء الرمية الحرة وفى حالة التصويب السلمى .

(٢) طريقة الاداء :

" إذا كانت المصوبة تستخدم اليد اليمنى فى التصويب "

- الوقوف مواجه السلة
- تمسك الكرة بأصابع اليد المصوبة ، ثنى الذراع من المرفق لأعلى والعضد موازى للأرض مع ثنى الرسغ للخلف ، والكف مواجه السلة .
- سند الكرة بأصابع اليد اليسرى من الأمام
- تكون الزوايا بين الكف والساعد ، الساعد والعضد ، العضد والكتف زوايا قائمة .
- القدم اليمنى متقدمة للأمام مع ثنى الركبتين قليلا .
- المسافة بين القدمين باتساع الحوض .
- يتم دفع الكرة مع فرد الذراع المصوبة أماما عالياً
- يتم متابعة التصويب بالنظر تجاه الهدف .



- تحسب تصويبة الرمية الحرة " بنقطة واحدة " .
- تحسب التصويبة من داخل قوس التصويب " بنقطتين " .
- تحسب التصويبة من خارج قوس التصويب " بثلاث نقاط " .
- يجب عدم لمس خط الرمية الحرة أثناء قيام اللاعب بالتصويب على الحلقة .



(٢) التصويب من الحركة

(أ) التصويب السلمي

(١) استخداماته :

يستخدم عقب المحاورة في اتجاه السلة ، أو عند استلام الكرة من الزميلة بالقرب من السلة أثناء الجرى .

(٢) طريقة الاداء :

" إذا كانت المصوبة تستخدم اليد اليمنى في التصويب "

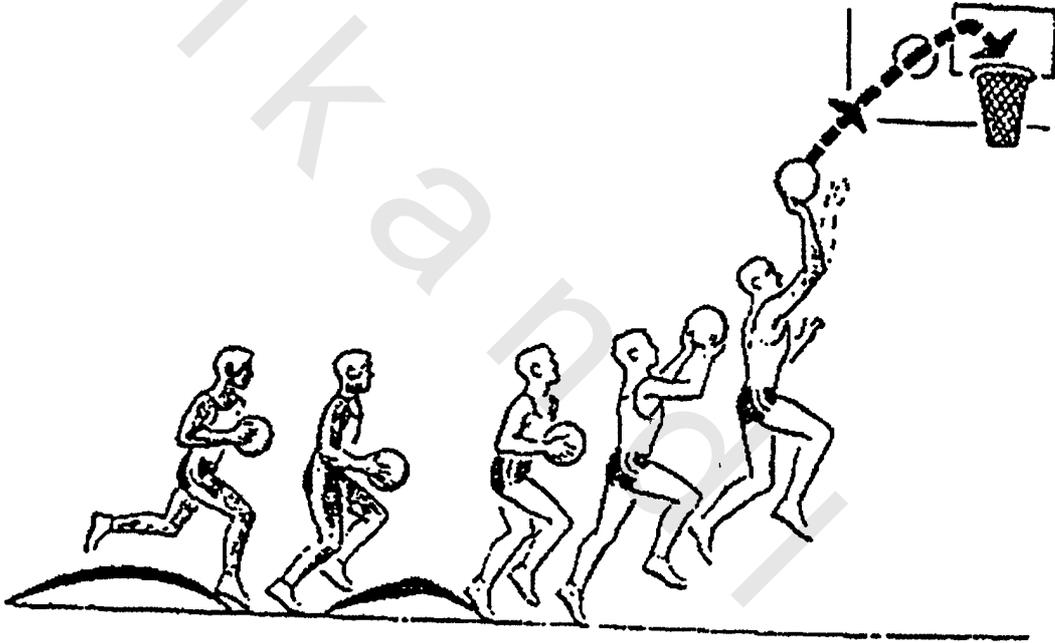
" تعليم الخطوات بدون كرة "

- الوقوف القدم اليسرى أماماً .
- أخذ خطوة واسعة بالقدم اليمنى في اتجاه السلة على ان تكون على راحة القدم بالكامل لتحقيق التوازن .
- أخذ خطوة أقصر نسبياً بالقدم اليسرى للارتقاء عليها .
- الوثب عالياً بعد الارتقاء على القدم اليسرى مع دفع الركبة اليمنى عالياً ورفع اليد اليمنى لأعلى .
- الهبوط على القدمين معاً .
- أداء المهارات السابق تعلمها باستخدام الكرة .
- يتم متابعة الكرة بذراع ورسغ اليد اليمنى للأمام ولأسفل وكذلك الأصابع .
- يكون النظر على الحلقة أثناء التصويب .
- بعد انتهاء التصويب يتم الهبوط على مشطي القدمين معاً أسفل السلة وفي نفس النقطة التي تم الوثب عندها والذراعين في كامل امتدادهما .

يفضل دفع الكرة بطريقة غير مباشرة إلى الحلقة ويتم ذلك بواسطة استعمال اللوحة .



- التحرك بالكرة لأكثر من خطوتين يعتبر مخالفة ويفقد الفريق حيازة الكرة .



مرفق (٦)

الوحدات التعليمية وفقا لأسلوب الشرح والعرض التوضيحي

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة
الوحدة التعليمية الأولى (الأسبوع الأول)

الزمن (٩٠) ق

الدرس الأول

هدف الدرس : تعلم مهارة مسك الكرة

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفسية حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الاتفاعلية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر الرياضي - الحث على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	معرفة هدف الدرس - معرفة أهمية ارتداء الزى الرياضي	الالتزام بالتعليمات
الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل	المشى والجري ، الجرى مع تبادل رفع الركبة عاليا مع رفع الجذع المقابل لأعلى ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبديل، تنسى وقبض الرسغين.	الجرى حول ملعب كرة السلة x x x x x x x x	الحث على سرعة المشى والجري، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عاليا، عدم ملامسة العقبين للأرض، مراقبة الأداء، تصحيح الأخطاء، تشجيع الأداء الجيد .	معرفة أهمية الإحماء فى تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات للعمل	الوعي بأهمية الإحماء . الاستجابة أثناء العمل .
الإعداد البدني الخاص بالمهارات المتعلمة	١٥ ق	(١) قوة مميزة بالسرعة للذراعين	{الانبطاح المائل} ثنى الذراعين	حر x x x x x x x x x x x	مراعاة استقامة جسم الطالبة وتوجيه النظر للأمام - ثبات الكفين والقدمين على الأرض - الثنى والفردي الكامل للذراعين - يكرر الأداء	معرفة كيفية تقوية عضلات الذراعين فى الأداء الجيد .	الاعتماد على النفس أثناء الأداء
		(٢) مرونة مفصل الكتفين	{الوقوف فتحا} دوران الذراعين أماماً وخلفاً	حر x x x x x x x x x x x	التنبه على أن يكون الدوران من مفصل الكتف مع فرد الذراعين - فرد الجسم - يكرر الأداء مع تصحيح الأخطاء.	معرفة أهمية مرونة مفصلي الكتفين لتجنب الإصابة أثناء الأداء	تقبل العمل
		(٣) قوة الأصابع ومرونة الرسغين	{الوقوف فتحا} الضغط بالأصابع على كرة تنس	حر x x x x x x x x x x x	مراعاة أن يتم القبض بقوة بالأصابع على الكرة ثم البسط - يكرر	معرفة أهمية قوة الأصابع ورسغ اليد أثناء تعلم مسك الكرة	الطاعة فى تنفيذ التعليمات

الأهداف الافتغالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الاحتباه للشرح	معرفة طريقة الأداء الصحيحة لوقف الاستعداد أثناء مسك الكرة	- توزيع الأصابع على الكرة بحيث تشغل أكبر مساحة ممكنة منها بحيث تكون الأصابع متجهة للأمام والإبهامان خلف الكرة ويمثلان رقم (٨) أو متوازيان ،	الوقوف في المجموعات x	أ- وقفة الاستعداد : الوقوف فتحاً مع ثنى الركبتين قليلاً - السيدان والأصابع في حالة استرخاء دون أي توتر	(١) تعلم مهارة مسك الكرة : أ- وقفة الاستعداد	٢٠ ق	النشاط التعليمي
الطاعة في تنفيذ التعليمات	التعرف على شكل الكرة ووزنها وحجمها	يكون المرفقان للخارج حتى تشغل الطالبة أكبر مساحة ممكنة للمساعدة في حماية الكرة .	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	ب- مسك الكرة وكيفية التحكم فيها : التقاط الكرة ومسكها ثم إعادتها للأرض مرة أخرى - يكرر التمرين. - محاولة إسقاط الكرة من يد الطالبة للتأكد من تحكمها فيها	ب- مسك الكرة		تدريب (٤)
التعاون بين الطالبات	معرفة الزمن القانوني لمسك الكرة						
الأمانة أثناء الأداء	معرفة أهمية التحكم في الكرة أثناء الأداء أداء كافة مهارات كرة السلة	- التنبيه على ضرورة ثبات الرأس والنظر للأمام أثناء الأداء		{الوقوف فتحاً} تمرير الكرة حول الرأس	تدريبات التحكم في الكرة : ::	٣٠ ق	النشاط التطبيقي تدريب (١)
الالتزام بتنفيذ التعليمات	معرفة أهمية النظر للأمام أثناء الأداء	- تمسك الكرة جيداً أثناء الأداء حيث يكون وضع اليد كالجاروف - اتجاه مشط القدم الأمامية		{الوقوف فتحاً} تمرير الكرة أمام الرجل الأمامية وبين الرجلين .			تدريب (٢)

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
التعاون بين الطالبات في تصحيح الأداء الخاطئ .	معرفة أهمية السرعة في أداء الدوران لالتقاط الكرة بمجرد ارتدادها من الأرض .	- التنبيه على ضرورة ثبات القدمين أثناء الأداء .		{الوقوف فتحاً} تمرير الكرة خلف الجسم من أعلى إلى أسفل ، ثم الدوران لالتقاط الكرة بعد ارتدادها من الأرض	- التحكم في الكرة .:		تدريب (٣)
الاستجابة للعمل	معرفة أهمية ثنى الرسغ أثناء الأداء	- التنبيه على النظر للأمام أثناء الأداء - ثنى الرسغ للداخل أثناء أداء التمرير لزيادة التحكم في الكرة .		{الوقوف فتحاً} مسك الكرة أمام الجسم تمرير الكرة على شكل " 8 " بين الرجلين أثناء المشى .	- التحكم في الكرة .:		تدريب (٤)
بذل الجهد أثناء الأداء .	معرفة أهمية التحكم في الكرة أثناء الأداء	- الحرص على دفع الكرة بقوة مائلًا أسفل حتى تصل إلى الخلف		{الوقوف فتحاً} تمرير الكرة بين الرجلين للخلف ، والتقاطها باليدين من خلف الجسم .	- التحكم في الكرة .:		تدريب (٥)
الالتزام بالتعليمات .	التعرف على أهمية حركة الرسغين أثناء دفع الكرة من الخلف للأمام .	- التنبيه على دفع الكرة بقوة من الخلف من خلال ثنى الرسغين . - تحريك الذراعين بسرعة من الأمام للخلف لضمان استقبال الكرة		{الوقوف فتحاً} تمرير الكرة باليدين من أعلى الرأس وللخلف ثم ثنى الجذع أماماً وإمداد الذراعين من بين الرجلين لالتقاط الكرة عند سقوطها .	- التحكم في الكرة .:		تدريب (٦)

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الالتزام بالتعليمات	معرفة أهمية التوافق بين العين واليد .	- التنبيه على أهمية فرد الذراع ببطء أثناء درجة الكرة عليها وذلك لضمان عدم سقوطها .		{ الوقوف } درجة الكرة على الذراع من منطقة الرسغ وحتى نهاية العضد .	- التحكم في الكرة : .		تدريب (٧)
بذل الجهد أثناء الأداء .	معرفة أهمية التحكم في الكرة أثناء الأداء .	- التنبيه على أهمية دفع الكرة باستخدام اليدين ، وان يتم استقبالها مرة واحدة على كل مستوى من المستويات الثلاثة . (أ ، ب ، ج)		{ الوقوف فتحاً } دفع الكرة عمودياً أمام الجسم	تهنئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة

الوحدة التعليمية الثانية (الأسبوع الأول)

الدرس الثاني

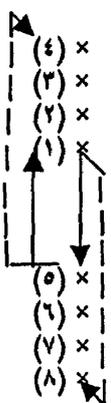
الزمن (٩٠) ق

هدف الدرس : (١) تحسين مهارة مسك الكرة

(٢) تعلم مهارتي " التمريرة الصدرية - التمريرة من فوق الرأس

الأهداف الاتفاعلية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الالتزام بالتعليمات	- معرفة هدف الدرس - ادراك أهمية النشاط الرياضي في اكتساب خبرات تتعلق بالحياة اليومية	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحسن على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	الوقوف قاطرات X X X X X X X X X X X X X X X X	-	-	٥ق	مقدمة الدرس
الاستجابة للعمل .	إدراك العلاقة بين أعضاء الجسم المشتركة في أداء الحركة والأداء السليم للمهارة .	الحث على سرعة المشي والجري، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عاليا.	الجرى حول ملعب كرة السلة X X X X X X X X	المشى والجري ، الجرى مع تبادل رفع الركبة عاليا مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، - دورانات للذراعين أماما وخلفا .	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل	١٠ ق	الإعداد البدني العام
الاعتماد على النفس	معرفة أهمية قوة الذراعين في مهارات كرة السلة .	الحث على سرعة تمرير الكرة الطبية واستقبالها - مراعاة عوامل الآمن والسلامة	حر X X X X X X X X X X X	{الرقود} تمرير الكرة الطبية للزميلة - يكرر عدة مرات .	(١) قوة الذراعين	١٥ ق	الإعداد البدني الخاص بالمهارات المتعلمة
الطاعة في تنفيذ الأوامر .	معرفة أهمية ثني الركبتين أثناء الهبوط لامتصاص الاصطدام بالأرض	الحث على الوصول لأقصى ارتفاع ممكن ثني الركبتين قليلا أثناء الهبوط	حر X X X X X X X X X X X	{الوقوف} الوثب عاليا مع فتح وضم الذراعين	(٢) قوة مميزة بالسرعة للرجلين		
	معرفة أهمية التوافق .	التنبيه على أن تكون الركبتين في مستوى مفصل الحوض	حر X X X X X X X X X X X	{وقوف} الجرى مع رفع الركبتين عاليا والمشطين داخلا وخارجا بالتبادل	(٣) التوافق		

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الالتزام بالتعليمات .	معرفة أهمية دفع الكرة بالرسغين بقوة وتأثيرها على الأداء	- التنبيه على أن يتم التمرير في مسار قوس من أعلى الرأس وللامام ثم استلام الكرة بعد تجاوزها مستوى الجسم		{الوقوف فتحاً} الظهر مواجهه للحائط . تمرير الكرة للخلف باليدين من بين الرجلين ثم استلامها من أعلى الرأس .	تحسين القدرة على التحكم في الكرة	١٠ ق	تدريب (١)
تقبل العمل	معرفة أهمية التوافق بين العين واليد .	- الحرص على ثبات الرأس والنظر للأمام ، تمرير الكرة بسرعة لضمان الاستمرارية في الأداء		{الوقوف فتحاً} تمرير الكرة حول الجذع .	تحسين القدرة على التحكم في الكرة		تدريب (٢)
الطاعة في تنفيذ التعليمات .	معرفة أهمية التحكم في الكرة أثناء الأداء	- التنبيه على أن يكون تمرير الكرة بين الرجلين على شكل " 8 "		{الوقوف - ثنى الركبتين نصفاً} القدمان متباعـدتان ، تمرير الكرة بين الرجلين .	تحسين القدرة على التحكم في الكرة		تدريب (٣)
الإمانة أثناء الأداء	معرفة أهمية النظر للأمام أثناء الأداء	- مراعاة عدم تحريك القدمين أثناء الأداء ، ثنى الركبتين قليلاً ، النظر للأمام .		{الوقوف فتحاً- القدمان أماماً والذراعين عالياً} اليدان ممسكتان بالكرة . تمرير الكرة من الخلف للأمام لترتد بين الرجلين ليتم استلامها من أمام الجسم .	تحسين القدرة على التحكم في الكرة		تدريب (٤)

الأهداف الافتعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الانتباه للشرح	معرفة المسافة التي تؤدي فيها التمريرة والتي لا تزيد عن ٦ م .	- فرد الزراعين لحظة أداء التمريرة مع مراعاة أن يكون الكفان للخارج وللأسفل في نهاية التمريرة ، تقدم إحدى القدمين أماماً أثناء التمريرة لمتابعة حركة الدفع ، مع الأداء الجيد .	الوقوف مع مواجهة كل زميلتين معاً x * x x * x x * x x * x	{وقفة الاستعداد} مسك الكرة من مستوى الصدر في خط مستقيم للزميلة المواجهة مع الاستقبال الصحيح . - يتم مسك الكرة في مستوى الصدر	(١) تعليم مهارة التمريرة الصدرية واستقبال الكرة	٢٠ ق	الجزء الرئيسي النشاط التعليمي
الانتباه للشرح والرغبة في الاستجابة .	معرفة أنه يتم استخدامها عند وجود مدافع قصير القامة	الحس على ثنى الرسفين قليلاً للخلف أثناء دفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد في اتجاه الزميلة	الوقوف مع مواجهة كل زميلتين معاً x * x x * x x * x x * x	{وقفة الاستعداد} - مسك الكرة باليدين - رفع الزراعين عالياً ، تمرير الكرة من فوق الرأس في خط مستقيم للزميلة المواجهة . - يتم استقبال الكرة في مستوى صدر الزميلة .	(٢) تعليم مهارة التمرير من فوق الرأس		
الالتزام بالتعليمات	معرفة عدد الخطوات المسموح بها في كرة السلة أثناء مسك الكرة وهي خطوتين فقط .	- التنبيه على ضرورة فرد الذراع أثناء التمرير للزميلة		الوقوف قاطرتين متواجهتين تقوم الطالبة (١) بالتمرير إلى الطالبة (٥) والجري والوقوف في القاطرة المقابلة وتقوم (٢) بالتمرير إلى (٣) وهكذا .	دقة وسرعة كل من التمريرة الصدرية - من فوق الرأس "	٢٠ ق	النشاط التطبيقي تدريب (١)

الأهداف الاتفالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الثقة بالنفس أثناء الأداء	معرفة أهمية التدريبات من أجل تحسين المهارات المتعلمة للوصول للأداء الجيد	التأكد على مراعاة النقاط الفنية للمهارة أثناء الأداء	الوقوف مع مواجهة كل زميلين لبعض ← × × → * ← × × → *	{ الوقوف } تمرير الكرة بين الزميلين .	دقة كل من التمريرة الصدرية من فوق الرأس		تدريب (٢)
المحافظة على الأدوات والتعاون أثناء جمعها .	معرفة الطالبات بمستوى أدائهم في المهارات المتعلمة	سرعة جمع الأدوات وإعادتها إلى مكان حفظها - التنبيه على الطالبات تحضير مجموعة من التدريبات على المهارة المتعلمة - الانصراف .	الجرى حول ملعب كرة السلة X X X X X X X X X X	الجرى حول الملعب دورة واحدة	تهنئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة
الوحدة التعليمية الثالثة (الأسبوع الثاني)

الزمن (٩٠) ق

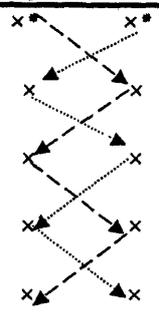
الدرس الثالث

هدف الدرس : (١) تحسين كل من مهارة * التمريرة الصدرية - التمريرة من فوق الرأس *

(٢) تعليم مهارة * التمريرة المرتدة - بالدفع البسيطة *

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحث على الالتزام بميعاد الدرس	معرفة الهدف من الدرس	الالتزام بالتعليمات
الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية	المشي والجري ، الجري مع تبادل رفع الركبة عالياً مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبديل	الجري حول ملعب كرة السلة X X X X X X X	الحث على سرعة المشي والجري، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عالياً، عدم ملامسة العقبين للأرض .	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهيئة عضلات الجسم للعمل	الوعي بأهمية الإحماء .
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	(١) قوة مميزة بالسرعة للذراعين	{الوقوف} دوران الذراعين للأمام وللخلف . - يكرر	حر X X X X X X X X X X X	التنبيه على دوران الذراعين من مفصلي الكتفين .	معرفة أهمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين لأداء مهارات كرة السلة .	الطاعة في تنفيذ التعليمات .
بذل الجهد أثناء الأداء .	١٥ ق	(٢) تقوية ومرونة رسغي اليدين	{الوقوف} دفع كرة طبية لأعلى واستقبالها	حر X X X X X X X X X X X	التنبيه على دفع الكرة بيد واحدة واستلامها باليدين الجيد .	معرفة أهمية قوة ومرونة رسغي اليدين لأداء الجيد .	
التعاون بين الزميلات	١٠ ق	تحسين كل من " التمريرة الصدرية - التمريرة من فوق الرأس" تدريب (١)	تقوم الطالبتين الذين معهما الكرة بالتمرير للزميلة المواجهة لهن - تبادل الأماكن بين الزميلتين المتجاورتين	تقف كل ٤ طالبات معاً ←→ ↓ ↓ X X*	التنبيه على ضرورة التمرير أولاً إلى الزميلة ثم تبادل الأماكن - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد	معرفة أهمية السرعة عند تبادل الأماكن بين الزميلان	

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الالتزام بالتعليمات	معرفة عدد الخطوط المسموح بها في كرة السلة	التنبيه على أن تقوم الطالبة التي ليس معها الكرة بالجري للأمام - يتم التمير للزميلة بمجرد استلام الكرة .	وقوف كل زميلتين معاً *←→* *←→*	تبادل التمير بين الزميلتين بطول الملعب	تدريب (٢) حركية		
الانتباه للشرح	معرفة أهمية التمير المرتدة في حالة وجود خصم بين كل من المرء والمستم	الحث على أداء حركة دفع قوية من الأصابع على أن يتبعها حركة ثنى من الرسغين - ضرورة ان يكون ارتداد الكرة في الأرض في ثلث المسافة الأخير بين المرء والمستم	الوقوف مع مواجهة كل زميلتين *←→* *←→*	{الوقوف فتحاً} مع مسك الكرة باليدين - تمرير الكرة للزميلة المواجهة بحيث ترتد الكرة في الأرض لمسافة قريبة من الزميلة	(١) تعليم مهارة التمير المرتدة	٢٠ ق	نشاط تعليمي
الانتباه للشرح الطاعة في تنفيذ التعليمات	معرفة أن تلك التمير تؤدي عندما تكون المسافة بين كل من المرء والمستم في حدود "متر" تقريباً	التنبيه على أن تلك التمير تحتاج إلى دفعة بسيطة من الأصابع ورسغ اليد	الوقوف مع مواجهة كل زميلتين *←→* *←→*	{الوقوف فتحاً} مسك الكرة باليدين بالقرب من مستوى الحوض والكفان أسفل الكرة والكوعان ممتدان لأسفل قليلاً والمرفقان للخارج - دفع الكرة من هذا المستوى دفعة بسيطة في اتجاه الزميلة .	(٢) تعليم مهارة التمير بالدفع البسيطة		
التعاون بين الطالبات أثناء الأداء	معرفة أهمية أداء التدريبات من أجل تحسين المهارات المتعلمة وذلك للوصول إلى الأداء الجيد	التنبيه على مراعاة النقاط الفنية الخاصة بكل نوع من أنواع التمير - تشجيع الأداء الجيد .	الوقوف كل زميلتين متواجهتان ومع احدهما الكرة *←→* *←→* *←→*	يتم أداء التميرات التي سبق تعلمها باليدين "الصدرية" المرتدة - من فوق الرأس - بالدفع البسيطة	تحسين التمير	٢٠ ق	النشاط التطبيقي تدريب (١)

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الشعور بالنجاح أثناء الأداء	معرفة أهمية كل من السرعة والدقة عند أداء التمرير	- الحث على أن تصل الكرة إلى آخر طالبة في المجموعة ثم تعود الكرة إلى الطالبة الأولى في المجموعة بنفس الطريقة - تصحيح الأخطاء أثناء الأداء		تقوم الطالبة الأولى من كل مجموعة بتمرير الكرة "قطريا" إلى الطالبة في المجموعة المقابلة " تمريرة صدرية - من فوق الرأس - مرتدة - بالدفعة البسيطة	زيادة سرعة ودقة التمرير		تدريب (٢)
التعاون بين الطالبات أثناء جمع الأدوات وإعادتها .	معرفة الطالبات بمستوى أدائهم ففي المهارات المتعلمة .	جمع الأدوات وإعادتها إلى مكان حفظها - التنبيه على الطالبات تحضير مجموعة من التدريبات على المهارات المتعلمة - الانصراف	الجرى حول ملعب كرة السلة X X X X X X X X X X	الجرى حول الملعب دورة واحدة	تهنئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة
الوحدة التعليمية الرابعة (الأسبوع الثاني)

الزمن (٩٠) ق

الدرس الرابع

هدف الدرس : (١) تحسين أنواع التمرير باليدين " المرتدة - بالدفع البسيطة "

(٢) تعليم التمرير بيد واحدة " من الكتف - المرتدة "

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الالتزام بالتعليمات	معرفة هدف الدرس - إدراك أهمية ارتداء الزي الرياضي	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحث على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	الوقوف قاطرات X X X X X X X X X X X X X X X X	-	-	٥ق	مقدمة الدرس
الوعي بأهمية الإحماء .	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات للعمل	الحث على سرعة المشي والجري، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عاليًا، عدم ملاسمة العقبين للأرض ، مراقبة الأداء ، تصحيح الأخطاء ، تشجيع الأداء الجيد .	الجرى حول ملعب كرة السلة X X X X X X X X	المشي والجري ، الجرى مع تبادل رفع الركبة عاليًا مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبدل	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية وتهيئة عضلات الجسم للعمل	١٠ ق	الإعداد البدني العام
	معرفة أهمية ثني الركبتين أثناء الهبوط - لامتصاص الاصطدام بالأرض .	الحث على الوصول لأقصى ارتفاع ممكن - ثني الركبتين قليلاً أثناء الهبوط	حر X X X X X X X X X X X X X X X X X X X	{الوقوف} الوثب عاليًا مع فتح وضام الرجلين	(١) قوة مميزة بالسرعة للرجلين	١٥ ق	الإعداد البدني الخاص
	معرفة أهمية تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين في أداء معظم مهارات كرة السلة .	التبنيه على سرعة تمرير الكرة الطرية واستقبالها	X X X X X X X X X X X	{الرفود} تمرير كرة طرية للزميلة - يكرر عدة مرات	(٢) قوة مميزة بالسرعة للذراعين		
بذل الجهد أثناء الأداء	معرفة عدد الخطوات المسموح بها في كرة السلة	التبنيه على ضرورة تمرير الكرة أولاً ثم تبادل الأماكن .	تقف كل ٤ طالبات معاً ← → *x *x ↓ ↓	تقوم الطالبتين اللذين معهن الكرة بالتمرير إلى الزميلة المواجهة لهم بعد ذلك يتبادلون الأماكن هي وزميلاتها التي تقف بجوارها	تحسين أنواع التمرير السابق تعلمها "المرتدة- بالدفع البسيطة "	١٠ ق	تدريب (١)

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
يذل الجهد أثناء الأداء	معرفة عدد الخطوات المسموح بها أثناء التحرك بالكرة	التنبه على أن تقوم الطالبة بالتمرير أولا إلى الزميلة ثم الجرى بالكرة		وفيها تقف طالبتين خلف بعضهما وطالبة في الجهة المقابلة، تمرر الطالبة (1) إلى الطالبة (2) ثم تجرى لتقف مكانها، ثم تمرر الطالبة (2) إلى الطالبة (3) وهكذا .	تممية دقة وسرعة أداء التمريرة المرتدة		تدريب (2)
المحافظة على الأدوات أثناء جمعها .	معرفة الطالبات بمستوى أدائهم في المهارات المتعلمة .	سرعة جمع الأدوات وإعادتها إلى مكان حفظها - التنبه على الطالبات تحضير مجموعة من التدريبات على المهارات المتعلمة - الانصراف	الجرى حول ملعب كرة السلة x x x x x x x x x	الجرى حول الملعب دورة واحدة	تهنئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة
الوحدة التعليمية الخامسة (الأسبوع الثالث)

الزمن (٩٠) ق

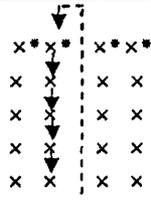
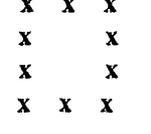
الدرس الخامس

هدف الدرس : (١) تحسين كل من التمرير بيد واحدة " من الكتف - للوردة "

(٢) تعلم مهارة للحاورة

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفسية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام -الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	معرفة الهدف من الدرس	المحافظة على النظام
الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل	الجرى مع دوران الذراعين للأمام وللخلف والمشى فى وضع القرقضاء، الجرى مع رفع الركبتين لأعلى .	الجرى حول ملعب كرة السلة x x x x x x x x x x	الحرص على سرعة الجرى مع المحافظة على فرد الذراعين، فرد الظهر أثناء المشى قرقضاء، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبتين لأعلى .	معرفة أهمية الحركات الانتقالية فى تنشيط الدورة الدموية وتهيئة عضلات الجسم للعمل .	بذل الجهد أثناء العمل
الإعداد البدني الخاص	١٥ ق	(١) تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين	{الرقود} تمرير الكرة الطبية للزميلة - يكرر عدة مرات	تعمل كل زميلتين x *x x *x	مراعاة أن يكون التمرير فى مستوى صدر الزميلة - مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء الاداء	معرفة أهمية تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين فى أداء مهارات كرة السلة	الأمانة أثناء الاداء
الانتباه		(٢) تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين	{وقوف مواجهه لمقعد سويدي} الصعود والهبوط على المقعد		التنبيه على الصعود فوق المقعد بالقدمين معاً ثم الهبوط قدم تلى الأخرى	معرفة أهمية التوافق بين العين والقدم .	
الوعى بالعمل وتقبله		(٣) تنمية التوافق	تنطيط الكرة مع الجرى ثم مسك الكرة باليدين مع عمل خطوتين ثم التوقف	(١) (٢)	الحرص على فرد الذراع أثناء تنطيط الكرة	معرفة عدد الخطوات المسموح بها أثناء الجرى بالكرة وهى خطوتين فقط .	
				(٣)			

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفوس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
بذل الجهد أثناء الأداء	معرفة عدد الخطوات المسموح بها أثناء مسك الكرة وهي خطوتين فقط.	تصحيح الأخطاء أثناء الأداء - تشجيع الأداء الجيد .	الوقوف قاطرات (أ) (ج) × × × × × × × × (ب) (د) × × × × × × × ×	تبادل التميرير والاستقبال بين القاطرات (أ)،(ب)،(ج)،(د) على أن تمرر القاطرة (أ)،(ج) تمريرة من الكتف ، والقاطرة (ب)،(د) تمريرة مرتدة مع الجرى وتبادل الأماكن .	تحسين نوعي التمرير بيد واحدة " من الكتف " - المرتدة	١٠ ق	تدريب (١)
الانتباه واليقظة	معرفة الزمن القانوني لمسك الكرة وهو " ٥ " ثواني	الحرص على السرعة أثناء تبادل الأماكن بين الطلاب	× × × × × × × × × × (١) (٢) × × × × × ×	تقوم المجموعة (١) بالتمرير من الكتف إلى المجموعة (٢) التي تقوم بالتمريرة المرتدة إلى المجموعة (٣)، مع الجرى وتبادل الأماكن .			تدريب (٢)
الانتباه للشرح	معرفة أهمية توزيع النظر بين الكرة والملعب أثناء المحاورة لاستغلال الفرص المتاحة	التبيهه على ضرورة ثنى وفرد رسغ اليد والمرفق أثناء المحاورة ، تصحيح الأخطاء أثناء الأداء .	حر × × × × × × × × × × ×	{وقفة الاستعداد} تقدم القدم اليسرى للأمام - ثنى الركبتين نصفاً - ميل الجذع للأمام قليلاً ثنى الذراع اليسرى من المرفق أمام الصدر - دفع الكرة بالأصابع	تعليم مهارة المحاورة	٢٠ ق	النشاط التعليمي
اليقظة والانتباه	معرفة الناحية القانونية للمحاورة في عدم مسك الكرة باليدين عقب المحاورة ثم المحاورة مرة أخرى حيث يعتبر ذلك مخالفة	الحرص على أن تكون المحاورة للأمام وخارج الجسم ، تصحيح الأخطاء ، تشجيع الأداء الجيد .	حر × × × × × × × × × × × × × × ×	تقوم كل طالبة بأداء المحاورة باليد اليمنى ثم اليسرى مع التنوع في ارتفاع المحاورة	سرعة المحاورة	٢٠ ق	النشاط التطبيقي تدريب (١)

الأهداف الافتعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الالتزام بالتعليمات	معرفة أهمية السرعة عند أداء المحاورة	تصحيح الأخطاء أثناء الأداء ، تشجيع الأداء الجيد .		تقوم الطالبة (١) التي معها الكرة بأداء المحاورة ثم التمرير إلى الطالبة (٢) والوقوف مكانها حيث ان الطالبة المستلمة تقوم بنفس عمل الطالبة (١)، وهكذا حتى آخر طالبة التي تقوم بالمحاورة حتى خط البداية .			تدريب (٢)
بذل الجهد أثناء الأداء	معرفة أهمية التوافق بين كل من اليد والقدم عند أداء كل من المحاورة والتمرير	التنبيه على ضرورة توزيع النظر بين الملعب والكرة .		تقوم الطالبة الحائزة على الكرة بالمحاورة متجهة لزميلتها في القاطرة المواجهة ثم تمرر لها الكرة تمريرة "صدرية" ثم تقف خلف القاطرة ، وهكذا.			تدريب (٣)
المحافظة على الأدوات أثناء إعادتها .	معرفة الطالبات بمستوى أدائهم في المهارات المتعلمة .	سرعة جمع الأدوات وإعادتها إلى مكان حفظها ،التنبيه على الطالبات تحضير مجموعة من التدريبات على المهارات المتعلمة ، الانصراف	الجرى حول ملعب كرة السلة 	الجرى حول الملعب دورة واحدة	تهنئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة
الوحدة التعليمية السادسة (الأسبوع الثالث)

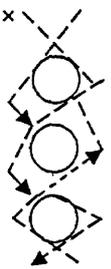
الزمن (٩٠) ق

الدرس السادس

هدف الدرس : (١) تحسين مهارة للحلوة

(٢) تعليم بعض حركات القدمين الهجومية " تغيير السرعة - تغيير الاتجاه "

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفسية حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر الرياضي - الحث على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الهدف من الدرس	معرفة الهدف من الدرس - معرفة أهمية ارتداء الزي الرياضي	الالتزام بالتعليمات
الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل ، البدء في الجري والوقوف منه	المشي والجري ، الجري مع تبادل رفع الركبة عاليا مع رفع الذراع ، المقابل لأعلى ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبدل، الجري والوقوف مع كل صفاره ، الجري البطئ ثم الجري السريع والعكس.	الجري حول ملعب كرة السلة	الحث على سرعة المشي والجري ، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عاليا ، عدم ملاسة العقبين للأرض ، تصحيح الأخطاء أثناء الأداء ، تشجيع الأداء الجيد	معرفة أهمية الإحماء في تهيئة العضلات للعمل .	السوعي بأهمية الإحماء .
الإعداد البدني الخاص بالمهارات المتعلمة	١٥ ق	(١) الرشاقة	{وقوف} الجري الزجراجي بين الأقدام	* * * Δ Δ Δ Δ	مراعاة توجيه النظر للأمام أثناء الأداء - العودة مرة أخرى لخط البداية بنفس طريقة الزجراج	معرفة أهمية الرشاقة في كرة السلة	بذل الجهد أثناء الأداء
		(٢) قوة مميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	{وقوف القدمين متباعدتين} الوثب لأعلى مع رفع الرجلين ومحاولة لمس أطراف القدمين باليدين معا		الحث على الوصول لأقصى ارتفاع ممكن بالرجلين ، ثني الركبتين قليلاً أثناء الهبوط بالأرض	معرفة أهمية ثني الركبتين أثناء الهبوط الاصطدام بالأرض	الطاعة في تنفيذ الأوامر
		(٣) التوافق	{وقوف - مسك الكرة} تمرير الكرة من الخلف ومن بين الرجلين للأمام بعد الارتداد من الأرض		الحث على دفع الكرة بقوة للوصول إلى الأمام ولأعلى	معرفة أهمية التوافق في كرة السلة	الاستجابة للعمل .

الأهداف الافتعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفوس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الانتباه واليقظة	معرفة أهمية السرعة مع التحكم في الكرة عند أداء المحاورة	الحث على سرعة المحاورة أثناء الأداء	x x 	تقوم الطالبة بالمحاورة حول دوائر الملعب الثلاثة	تحسين مهارة "المحاورة"	١٠ ق	تدريب (١)
الشعور بالرضا أثناء الأداء	معرفة أهمية التوافق بين كل من اليد والقدم عند أداء كل من المحاورة والتمرير	الالتزام بالنواحي الفنية لكل من المحاورة والتمرير أثناء الأداء	(٣) x (٢) x (١) x * (٤) x (٥) x (٦) x	تعاور الطالبة (١) بجوار الحد الجانبي حتى تصل إلى محاذاه القاطرة الأخرى تمرر الكرة إلى الطالبة الثانية منها ولتكن رقم (٥) وفي نفس التوقيت تبدأ الطالبة رقم (٤) بالمحاورة حتى تصل بمحاذاه القاطرة الأولى لتمرر الكرة للطالبة الثانية منها ولتكن رقم (٢) وهكذا .			تدريب (٢)
التركيز أثناء الشرح	معرفة أهمية تغيير السرعة أثناء اللعب في المباراة	الحث على عدم ملامسة العقبين للأرض أثناء الجرى مع توجيه النظر للأمام	حر x	{وقفة الاستعداد} الجسم منحني قليلا للأمام مع تقدم إحدى القدمين للأمام، الذراع العكسية للقدم أماما مع ثني الركبتين قليلا	(١) تعليم مهارة تغيير السرعة	٢٠ ق	النشاط التعليمي
الانتباه للشرح	معرفة أهمية السرعة لحظة تغيير الاتجاه	الحث على عدم تقاطع الرجلين أثناء تغيير الاتجاه ، ان تكون أول خطوة في الاتجاه الجديد واسعة وسريعة	x x x x x x x x x x x	{وقفة الاستعداد} كما في تغيير السرعة تقوم كل طالبة بدفع الأرض بالقدم اليمنى والميل بالجسم للناحية اليسرى مع أخذ خطوة واسعة بالقدم اليسرى في الاتجاه الجديد ومواجهته بالصدر .	(٢) تعليم مهارة تغيير الاتجاه		

الأهداف الافتعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الشعور بالرضا أثناء الأداء .	معرفة أهمية تغيير الاتجاه أثناء اللعب في المباراة	تصحيح الأخطاء ، تشجيع الأداء الجيد	الوقوف قاطرات X X X X X X X X X X X X X X X X	تقوم الطالبة الأولى بالجري والوقوف أمام كل خط من خطوط الملعب وأداء ثلاثة تنطيطات بالكرة أثناء الرجوع للخلف ثم الجري لأمام بالمحاورة على أن تؤدي ما سبق عند كل خط من خطوط ملعب كرة السلة حتى تصل إلى خط النهاية .	تغيير الاتجاه	٢٠ ق	النشاط التطبيقي تدريب (١)
بذل الجهد أثناء الأداء .	معرفة أهمية عامل المفاجأة عند تغيير السرعة	مراعاة أن يكون تغيير السرعة بشكل مفاجئ	الوقوف قاطرات X X X X X X X X X X X X X X X X	تقوم الطالبة الأولى من كل قاطرة بتنطيط الكرة ببطء حتى منتصف الملعب ثم بأقصى سرعة في النصف الآخر من الملعب .	تغيير السرعة		تدريب (٢)
الشعور بالرضا عند الأداء .	معرفة أهمية تغيير الاتجاه أثناء اللعب في المباراة	الحرص على التمييز بين الاتجاهات وتوضيح الفرق فيما بينهم	الوقوف قاطرات X X X X X X X X X X X X X X X X Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ	تقوم الطالبة الأولى من كل قاطرة بالجري مع تبادل المحاورة يمين ويسار بطول الملعب	تغيير الاتجاه		تدريب (٣)
التعاون بين الطالبات أثناء جمع الأدوات وإعادتها	معرفة الطالبات بمستوى أدائهم فسي المهارات المتعلمة	جمع الأدوات وإعادتها إلى أماكن حفظها ، التنبيه على الطالبات بتحضير مجموعة من التدريبات على المهارات المتعلمة ، الانصراف	الجرى حول ملعب كرة السلة X X X X X X X X X X	الجرى حول الملعب دوره واحدة	تهدئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة
الوحدة التعليمية السابعة (الأسبوع الرابع)

الزمن (٩٠) ق

الدرس السابع

هدف الدرس : (١) تحسين بعض حركات القدمين الهجومية " تغيير السرعة - تغيير الاتجاه "

(٢) تعليم الوقوف في عدة واحدة

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفسية حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحث على الالتزام بميعاد الدرس - توضيح الأهداف من الدرس	معرفة هدف الدرس - معرفة أهمية ارتداء الزي الرياضي	الالتزام بالتعليمات
الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهينة عضلات الجسم للعمل .	المشي والجري ، الجري مع تبادل رفع الركبة عاليا مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبديل، ثنى وقبض الرسغين	الجري حول ملعب كرة السلة	الحث على سرعة المشي والجري ، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عاليا ، عدم ملامسة العقبين للأرض ، مراقبة الأداء	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهينة عضلات الجسم للعمل .	السوعي بأهمية الإحماء .
الإعداد البدني الخاص بالمهارات المتعلمة	١٥ ق	(١) قوة مميزة بالسرعة للرجلين	{وقوف- ثبات الوثب لأعلى ثم الطعن جانبا	(١) (٢) (٣)	مراعاة استقامة جسم الطالبة أثناء الوثب لأعلى وتوجيه النظر للأمام .	معرفة أهمية قوة عضلات الرجلين في مهارات كرة السلة	بذل الجهد أثناء الأداء
		(٢) الرشاقة	{وقوف} ثنى الركبتين مع وضع الكفين على الأرض ، قذف الرجلين خلفا ثم العودة لوضع الوقوف	(١) (٢) (٣)	التبنيه على ضرورة الوصول لوضع الجثو اولا ثم الوصول منه لوضع الانبطاح المائل مع مراعاة استقامة الجسم .	معرفة أهمية الرشاقة لأداء مهارات كرة السلة	الالتزام بالتعليمات
		(٣) التوافق	{الوقوف فنحا - الذراعين أماما} مسك الكرة . رمى الكرة عاليا مع ثنى الركبتين كاملا ولمس الأرض والعودة مرة أخرى لوضع الوقوف مع الوثب عاليا ومسك الكرة مرة أخرى	(١) (٢) (٣)	مراعاة لمس الأرض بالكفين معا - الوصول إلى الثنى الكامل للركبتين	معرفة أهمية التوافق بين العين واليد والرجلين في مهارات كرة السلة .	التركيز أثناء الأداء

الأهداف الإنشائية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف التفسي حركية	الزمن	أجزاء الدرس
تقبل العمل	معرفة أهمية الوقوف في عدة واحدة من الناحية القانونية	التنبيه على تبادل الأدوار بين الطالبات بحيث تقوم كل منهم بدور الطالبة رقم (٢)	تقف كل ٣ طالبات معاً x---x---x ←---(١)---→ ←---(٢)---→ ←---(٣)---→	تقوم الطالبة (١) بتمرير الكرة إلى الطالبة (٢) التي تستلم أثناء الوقوف في عدة واحدة وتمرر لها الكرة مرة أخرى ثم تقوم بالجري ناحية الطالبة (٣) وتستلم منها الكرة أثناء الوقوف في عدة ثم تمرر الكرة مرة أخرى .			تدريب (٢)
المحافظة على الأدوات	تقديم العمل الفردى	إعادة الأدوات لمكان حفظها ، التوديع والانصراف	الجرى حول ملعب كرة السلة x x x x x x x x x x	الجرى دورة واحدة حول الملعب	تهدئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة
الوحدة التعليمية الثامنة (الأسبوع الرابع)

الزمن (٩٠) ق

الدرس الثامن

هدف الدرس : (١) تحسين مهارة الوقوف في عدة واحدة

(٢) تعليم مهارة الوقوف في عدتين

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفسية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف فأطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر الرياضي - توضيح الهدف من الدرس	معرفة هدف الدرس - معرفة أهمية ارتداء الزي الرياضي	الالتزام بالتعليمات
الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل .	المشى والجري ، الجرى مع تبادل رفع الركبتين عالياً مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، ثنى وقبض الرسغين	الجرى حول ملعب كرة السلة X X X X X X X X X X X	الحث على سرعة المشى والجري ، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عالياً مراقبة الأداء ، تصحيح الأخطاء ، مدح الأداء الجيد	معرفة أهمية الإحماء فى تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات للعمل .	السوعي بأهمية الإحماء .
الإعداد البدني الخاص بالمهارات المتعلمة	١٥ ق	(١) قوة مميزة بالسرعة	{وقوف} الوثب لأعلى مع تبادل القدمين اماماً وخلفاً	حر X X X X X X X X X X X X X X	مراعاة استقامة الجسم أثناء الوثب - توجيه النظر للأمام .	معرفة أهمية تنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين فى الأداء الجيد	بذل الجهد أثناء الأداء
		(٢) الرشاقة	{وقوف} تنطيط الكرة مع الجرى ثم مسك الكرة باليدين وعمل خطوتين ثم التوقف - يكرر	(١) (٢)	الحرص على أن تكون الكرة خارج الجسم وفى مسئوى الحوض- ان يتم التوقف من خلال أخذ خطوتين للأمام	معرفة عدد الخطوات المسموح بها فى كرة السلة وهى خطوتين	الالتزام بالتعليمات
		(٣) التوافق	أ {وقوف مع تباعداً الرجلين} ب {وقوف مواجه بين رجلى الزميل} ضم الرجلين مع وثب الزميل عالياً		التنبيه على السرعة فى فتح وضم الرجلين	معرفة أهمية التوافق فى مهارات كرة السلة	تقبل العمل

الأهداف الافتعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الانتباه واليقظة	معرفة أهمية توزيع ثقل الجسم على القدمين أثناء الوقوف في عدتين لتحقيق التوازن	الحرص على وصول التمريرة الصدرية إلى الزميلة ، مراعاة الأداء الفني لمهارة الوقوف في عدتين حيث تهبط قدم وأمامها الأخرى ، يكون الهبوط بحيث تلمس العقب الأرض أولاً	×٦ ×٣ ×٥ ×٢ ×٤ ← ×١ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ×٧ ×١٠ ×٨ ×١١ ×٩ → ×١٢	تجاوز الطالبة (١) في اتجاه الطالبة (٤) وعلى مسافة ٦م تقريباً تقف في عدتين وتمررها الكرة ، ثم تتحرك لتقف خلف الطالبة (٦) ، ثم تبدأ الطالبة (٤) بالمحاورة في اتجاه الطالبة (٧) وتؤدي نفس العمل الذي أدته الطالبة (١) وهكذا . يتم أداء نفس التدريب بعد ذلك باستخدام كرتين كرة مع الطالبة (١) وأخرى مع الطالبة (٧)			تدريب (٢)
المحافظة على الأدوات	تقييم العمل الفردى	إعادة الأدوات لمكان حفظها ، التوزيع والانصراف	الجرى حول ملعب كرة السلة X X X X X X X X X X	الجرى دورة واحدة حول الملعب	تهدئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية للمجموعة الضيقة
الوحدة التعليمية التاسعة (الأسبوع الخامس)

الزمن (٩٠) ق

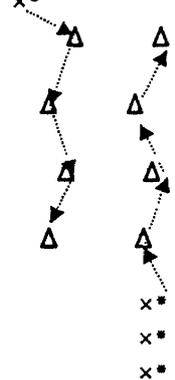
الدرس التاسع

هدف الدرس : (١) تحسين مهارة الوقوف في عدتين

(٢) تعليم مهارة الارتكاز

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف الحركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحث على الالتزام بميعاد الدرس توضيح الهدف من الدرس	معرفة هدف الدرس - معرفة أهمية ارتداء الزي الرياضي	الالتزام بالتعليمات
الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهينة عضلات الجسم للعمل .	المشي والجري ، الجرى مع تبادل رفع الركبة عاليا مع رفع الذراع المقابل لأعلى ، الجرى والوقوف مع كل صفارة ، الجرى البطئ ثم الجرى السريع والعكس	الجرى حول ملعب كرة السلة x x x x x x x x x x x	الحث على سرعة المشي والجري ، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبة عاليا ، عدم ملاسة العقبين للأرض ، مراقبة الأداء ، تصحيح الأخطاء ، تشجيع الأداء الجيد .	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهينة العضلات للعمل	السوعي باهمية الإحماء .
الإعداد البدني الخاص بالمهارات المتعلمة	١٥ ق	(١) قوة مميزة بالسرعة للرجلين	{إقعاء فتحاً - الذراعان مائلتان أماماً بجهة اليسار} مسك كرة طبيعية باليدين . الوثب أماماً عالياً مع الدوران نصف دورة	(١) (٢)	مراعاة استقامة جسم الطالبة في وضع الإقعاء وان يتم الوصول إلى وضع الفرد الكامل عالياً لتحقيق الهدف من التدريب - النظر للأمام ، ثبات الكرة عند مستوى الصدر عند الوثب عالياً	معرفة أهمية السرعة في الهبوط من الوثب لامتصاص الإصطدام بالأرض .	بذل الجهد أثناء الأداء
التعاون بين الزميلات أثناء الأداء		(٢) التوافق	أ) لرفود قرفصاء مواجه الركبتين مثنيتين على الصدر} ب- {انبطاح مائل عالي سند الكفين على قدمي الزميل} مد الركبتين أماماً عالياً (:)	(٣) (ب) (١)	الحث على مد وثني الركبتين كاملاً - النظر للأمام - سند الكفين كاملاً على قدمي الزميل .	معرفة أهمية التوافق في مهارات كرة السلة	التعاون بين الزميلات أثناء الأداء

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الافتعالية
تدريب (١)	١٠ ق	تحسين مهارة الوقوف في عدتين	تقوم الطالبة (١) بالتمرير إلى الطالبة (٤) التي تستلم الكرة أولاً ثم تؤدي الوقوف في عدتين ثم الجري لتقف خلف القاطرة المواجهة وهكذا - يكرر	الوقوف في قاطرتين متواجهتين (٣)× (٢)× (١)×* ↓ (٤)× (٥)× (٦)×	مراعاة أن يتم الهبوط على قدم تلي الأخرى وأن تكون المسافة بين القدمين بإنشاء الكتفين .	معرفة أهمية توزيع ثقل الجسم على القدمين وبالتساوي أثناء الوقوف في عدتين	تنفيذ التعليمات
تدريب (٢)			تقوم الطالبة (١) بتمرير الكرة إلى الطالبة (٢) التي تستلم أثناء الوقوف في عدتين وتكرر لها الكرة مرة أخرى ثم تقوم بالجري ناحية الطالبة (٣) وتستلم منها الكرة أثناء الوقوف في عدتين ثم تمررها مرة أخرى - يكرر	تقف كل ثلاثة طالبات معاً × --- × ← --- × (٣) (٢) (١)	مراعاة قيام كل طالبة بدورها أثناء الأداء	معرفة أهمية الوقوف في عدتين في مباريات كرة السلة	تنفيذ التعليمات
تدريب (٣)			تقوم الطالبة التي معها الكرة بالمحاورة ثم الوقوف في عدتين ثم التمرير للزميلة المقابلة والرجوع بالظهر - يكرر	كل طالبتين معاً × ← --- ووقف --- ×	التنبية على أن تكون الكرة خارج الجسم وفي مستوى الحوض أثناء المحاورة	معرفة أهمية عدم تحريك القدمين بعد الوقوف في عدتين حتى لا تعتبر مخالفة	الانتباه واليقظة خلال الأداء
النشاط التعليمي	٢٠ ق	تعليم مهارة الارتكاز الامامي والخلفي	تقوم الطالبة برفع كعب أي قدم في حالة الوقوف في عدة ، ورفع كعب القدم التي تلمس الأرض أولاً في حالة الوقوف في عدتين وتسمى تلك القدم " قدم الارتكاز" والأخرى " القدم الحرّة" ويتم دوران القدم الحرة بكاملها على الأرض حول قدم الارتكاز	حر x x x x x x x x x x x	مراعاة وجود الجسم في حالة اتزان كامل من خلال ثني الركبتين وزيادة المسافة بين القدمين ، وأن تتم حركة الارتكاز على مشط القدم وذلك حتى تكون حركة الدوران سهلة	معرفة أن هناك نوعين من الارتكاز هما ارتكاز أمامي وارتكاز خلفي	الانتباه للشرح

الأهداف الانفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفوس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
بذل الجهد أثناء الأداء	معرفة أهمية ثنى الركبتين أثناء الارتكاز واثر ذلك على سهولة الحركة والدوران	التنبيه على أن يكون مشطبي القدمين أثناء الدوران فى الارتكاز فى نفس الاتجاه المراد الوصول إليه	الوقوف قاطرتين عند ركني الملعب x* x* x* 	تقوم الطالبة الأولى من كل قاطرة بالمحاورة ثم الوقوف والارتكاز عند كل قمع ثم بعد ذلك تتجه بالمحاورة إلى المجموعة المقابلة	زيادة سرعة المحاورة مع الارتكاز والدوران	٢٠ ق	النشاط التطبيقي تدريب (١)
بذل الجهد أثناء الأداء	معرفة أنه فى حالة الوقوف فى عدتين فانه يكون للطالبة الحق فى تحريك القدم الامامية فقط فى اى اتجاه بينما تكون القدم الخلفية " قدم ارتكاز"	الحرص على النظر للأمام أثناء الأداء - تمرير الكرة للزميلة تمريرة صدرية - الوقوف فى عدتين	الوقوف اربعة قاطرات عند أركان الملعب x* x* x* x* x* x* توقف x* x* x* x* x* x*	تقوم الطالبة الأولى من كل مجموعة بالمحاورة حتى خط المنتصف ثم الوقوف والارتكاز وتمرير الكرة إلى نفس مجموعتها والجري للقاطرة خلف القاطرة	زيادة سرعة المحاورة مع الوقوف والارتكاز		تدريب (٢)
التعاون بين الطالبات أثناء جمع الأدوات وإعادتها	معرفة الطالبات بمستوى أدائهم فى المهارات المتعلمة	جمع الأدوات وإعادتها إلى مكان حفظها ، التنبيه على الطالبات بتحضير مجموعة من التدريبات على المهارات المتعلمة ، الانصراف .	الجري حول ملعب كرة السلة x x x x x x x x x x	الجري حول الملعب دورة واحدة	تهذنة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة
الوحدة التعليمية العاشرة (الأسبوع الخامس)

الزمن (٩٠) ق

الدرس العاشر

هدف الدرس : (١) تحسين مهارة لارتكاز

(٢) تعليم مهارة التصويب من النيات " باليدين - بيد واحدة "

الأهداف الاتفاعلية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
تنفيذ التعليمات	- معرفة أهمية الدرس	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - الحث على الالتزام بميعاد الدرس توضيح الهدف من الدرس	الوقوف قاطرات x x x x x x x x x x x x x x x x	-	-	٥ق	مقدمة الدرس
السوعي بأهمية الإحماء .	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات للعمل	الحث على سرعة المشي والجرى ، المحافظة على ثنى الجذع أثناء لمس الكعبين للمقدمة ، رفع الركبتين عاليًا في مستوى الصدر، عدم ملامسة العقبين للأرض ، تصحيح الأخطاء ، تشجيع الأداء الجيد .	الجرى حول ملعب كرة السلة x x x x x x x x x x	المشى والجرى ، الجرى مع لمس الكعبين للمقدمة ، تبادل رفع الركبتين عاليًا ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبديل، ثنى وقبض الرسغين	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل .	١٠ ق	الإعداد البدني العام
الالتزام بالتعليمات	معرفة أهمية القوة المميزة بالسرعة في مهارة التصويب	التنبه على فرد الذراعين كاملاً بعد تمرير الكرة للزميلة	(ب) (i)	{ وقوف مواجهه للزميلين } تمرير الكرة باليد من أعلى	(١) التوافق العضلي العصبي	١٥ ق	الإعداد البدني الخاص بالمهارات المتعلمة
الانتباه واليقظة أثناء الاداء	معرفة أهمية التوافق في مهارات كرة السنة	الحث على مد وثنى الركبتين كاملاً - النظر للأمام - سند الكفين كاملاً على قدمي الزميل	(ب) (i)	أ {رُقود قرفصاء مواجهه الركبتين مثنيتين على الصدر} ب- {انبطاح مائل عالي سند الكفين على قدمي الزميل} مد الركبتين أماما عالياً (:)	(٢) القوة العضلية		
بذل الجهد أثناء الاداء	معرفة أهمية قوة الأصابع والرسغ في مهارة التصويب .	التنبه على قوة القبض على كرة التنس - تبادل العمل باليدين		{وقوف} الضغط على كرة تنس بالأصابع	(٣) قوة الأصابع والرسغين		

الأهداف الإنفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
تقدير قيمة العمل	معرفة متى يحتسب الهدف وقيمته حيث يحتسب بثلاثة نقاط من خارج قوس الثلاثة نقاط تقطعتين أثناء اللعبة " نقطة واحدة" أثناء الرمية الحرة	مراعاة أن تقف الطالبة الممسكة بالطوق بالوقوف فوق الكرسي مع فرد الذراعين أمامها، يتم التصويب بأي من النوعين السابق شرحهم .	الوقوف قاطرات X X X X X X X X X X X X X X X X	{الوقوف} التصويب داخل الطوق	دقة التصويب	٢٠ ق	النشاط التطبيقي
التعاون أثناء الأداء	معرفة أهمية المدة المسموح بها للتصويب وهي لا تزيد عن " ٥ ثواني "	ضرورة قيام الطالبة التي تتابع الكرة بالجرى السريع لمتابعة الكرة قبل سقوطها على الأرض ، الحرص على عدم لمس المشطين لخط الرمية الحرة	الوقوف في قاطرتين في كل نصف ملعب X *X X *X X! *X 	تقوم الطالبة الأولى من إحدى القاطرات بالتصويب وعلى الطالبة الأخرى الجرى لمتابعة الكرة قبل سقوطها على الأرض .	سرعة التصويب		
التعاون بين الطالبات أثناء جمع الأدوات وإعادتها .	معرفة الطالبات بمستوى أدائهم فسي المهارات المتعلمة	جمع الأدوات وإعادتها إلى أماكن حفظها ، التنبيه على الطالبات بتحضير مجموعة من التدريبات على المهارات المتعلمة ، الإصراف	الجرى حول ملعب كرة السلة X X X X X X X X	الجرى حول الملعب دورة واحدة	تهنئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة
الوحدة التعليمية الحادية عشر (الأسبوع السادس)

الزمن (٩٠) ق

الدرس الحادى عشر

هدف الدرس : (١) تحسين مهارة التصويب من الثبات " باليدين - بيد واحدة "

(٢) تعليم مهارة التصويب السلمي

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - ملاحظة المظهر العام - توضيح الهدف من الدرس	معرفة أهمية ارتداء الزي الرياضي	الالتزام بالتعليمات
الإعداد البدنى العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهيئة عضلات الجسم للعمل	الجرى والمشى ، الجرى مع دوران الذراعين للأمام والخلف ، المشى فى وضع القرفصاء ، الجرى مع رفع الركبتين لأعلى .	الجرى حول ملعب كرة السلة	الحث على سرعة المشى والجرى، المحافظة على سرعة الجرى مع فرد الذراعين فرد الظهر أثناء المشى قرفصاء ، المحافظة على فرد الجذع أثناء رفع الركبتين عالياً - تصحيح الأخطاء - تشجيع الأداء الجيد	معرفة أهمية تنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات للعمل	بذل الجهد أثناء الأداء
الإعداد البدنى الخاص بالمهارات المتعلمة	١٥ ق	(١) الرشاقة	أداء المحاورة باليد اليمنى ثم مسك الكرة باليدين أماما مع عمل خطوتين ثم التوقف	(١) (٢)	الحرص على فرد الذراع أثناء تنطيط الكرة	معرفة عدد الخطوات المسموح بها للجرى بالكرة وهى خطوتين فقط	الانتباه واليقظة أثناء الأداء
تنفيذ التعليمات		(٢) القووة المميزة بالسرعة للرجلين	الجرى مع الاقتراب بثلاث خطوات والارتقاء بالقدمين معا للمس أعلى علامة		رسم ثلاثة خطوط على ارتفاعات مختلفة ، الحث على الجرى السريع أثناء الاقتراب ، الارتقاء بالقدمين معا	معرفة أهمية التوافق بين العين والقدم أثناء أداء مهارات كرة السلة .	
تقدير قيمة العمل		(٣) تنمية الدقة	{وقوف} تصويب كرة سلة بيد واحدة " من الكتف" على السلة		- مراعاة الوقوف قدم متقدمة عن الأخرى	معرفة أهمية الدقة لتحقيق الفوز فى المباريات	

الأهداف الافتعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
النشاط أثناء العمل	معرفة المدة المسموح بها للتصويب وهي "هوانى"	ضرورة الاهتمام بالوضوح الصحيح للجسم قبل البدء في التصويب		تقوم الطالبة الأولى من القاطرة (أ) بالتصويب باليدين وعلى الطالبة الأولى من القاطرة (ب) متابعة الكرة قبل سقوطها على الأرض ، الجرى للقوف في القاطرة الأخرى - يتم تبادل نوعى التصويب	تحسين مهارة التصويب من الثبات : " اليدين - بيد واحدة "	١٠ق	تدريب (١)
الاستجابة للتعليمات	معرفة أهمية التصويب للفوز بالمباراة في كرة السلة	- الحرص على أن تكون القدم المتقدمة أثناء التصويب هي القدم المقابلة للذراع المصوبة ، تصحيح الأخطاء ، تشجيع الأداء الجيد		الوقوف عند زاوية "٥٤٥" من السلة ، أداء التصويب بيد واحدة من الكتف			تدريب (٢)
الانتباه للشرح	معرفة الخطوات القانونية للتصويب السلمي	ضرورة أن تكون الخطوة الأولى واسعة ، الحث على رفع الركبة اليمنى زاوية قائمة أمام الجسم ، الهبوط على كلا القدمين في وقت واحد ، تصحيح الأخطاء أثناء الأداء ، تشجيع الأداء الجيد .	الوقوف صفاً واحداً أسفل السلة xxxxxxxxxxxx	-توقيت منخفض في المكان ومع الإشارة تأخذ الطالبة خطوة واسعة بالقدم اليمنى تعقبها خطوة أقصر نسبياً بالقدم اليسرى - تكرار العمل مع الارتقاء على القدم اليسرى للوصول لأعلى نقطة مع رفع الركبة اليمنى والذراع الأيمن لأعلى . - تقويم كل طالبة بأخذ الخطوتين ثم الوثب عالياً ومحاولة لمس الشبكة والهبوط - يكرر العمل	تعليم خطوات التصويبية السلمية	٢٠ق	النشاط التعليمي
الإحساس بالمسئولية أثناء الأداء .	معرفة أن الجرى بالكرة أكثر من خطوتين يعتبر مخالفة يفقد فيه الفريق حيازة الكرة وتنتقل إلى الفريق الآخر .	- التنبيه على عدم أخذ أكثر من خطوتين أثناء الأداء - تصحيح الأخطاء	الوقوف قاطرات x x x x x x x x x x x x x x x x	تقوم الطالبات بالجري وعند سماع الإشارة يقمن بأخذ خطوتين التصويبية السلمية ثم الوثب عالياً والهبوط - يكرر العمل ذهاباً وعودة بطول الملعب	تحسين خطوات التصويبية السلمية	٢٠ق	النشاط التطبيقي تدريب (١)

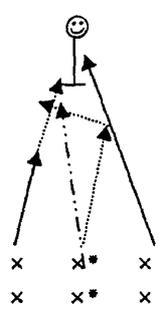
الأهداف الاتفاعلية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
التركيز أثناء الأداء	معرفة أهمية الهبوط على القدمين معاً لحفظ توازن الجسم	- التنبيه على ان التصويب يكون بيد واحدة فقط ، ان يتم التصويب بعد الوصول لأعلى ارتفاع ممكن	الوقوف قاطرة عند نقطة التقاء الحد الجانبي بخط المنتصف	تقوم الطالبات بالجري واستلام الكرة الموضوعة على راحة يد الزميلة وأداء التصويبة السلمية			تدريب (٢)
تحمل المسؤولية	تعريف كل طالبة بنتائج أدائها	جمع الأدوات وإعادتها إلى أماكن حفظها ، التنبيه على التدريب على خطوات التصويبة السلمية	الجرى حول ملعب كرة السلة x x x x x x x x x x x	الجرى حول الملعب دورة واحدة	تهدئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدات التعليمية للمجموعة المضابطة
الوحدة التعليمية الثانية عشر (الأسبوع السادس)

الزمن (٩٠) ق

الدرس الثاني عشر

هدف الدرس : (١) تحسين مهارة التصويب السلمي

أجزاء الدرس	الزمن	الأهداف النفس حركية	المحتوى	التكوين الشكلي والتنظيمي	الإجراءات التنفيذية	الأهداف المعرفية	الأهداف الانفعالية
مقدمة الدرس	٥ق	-	-	الوقوف قاطرات	التحية - أخذ الغياب - الحث على الاهتمام بالزى الرياضي - توضيح الهدف من الدرس	معرفة هدف الدرس	الالتزام بالتعليمات
الإعداد البدني العام	١٠ ق	حركات انتقالية - تنشيط الدورة الدموية والتنفسية وتهينة عضلات الجسم للعمل	الجرى والمشى ، الجرى مع تبادل رفع الركبتين عاليا ، الحجل على إحدى القدمين ثم التبدل ، نسي وقبض الرسغين	الجرى حول ملعب كرة السلة x x x x x x x x x x x x	الحث على سرعة المشى والجرى ، رفع الركبتين عالياً في مستوى الصدر ، عدم ملامسة العقبين للأرض ، مراقبة الأداء - تصحيح الأخطاء تشجيع الأداء الجيد .	معرفة أهمية الإحماء في تنشيط الدورة الدموية وتهينة العضلات للعمل .	الوعي بأهمية الإحماء
الإعداد البدني الخاص بالمهارات المتعلمة	١٥ ق	(١) قوة مميزة بالسرعة للرجلين (٢) الرشاقة (٣) التوافق	(وقوف القدمين متباعدين) الوثب لأعلى مع محاولة لمس القدمين باليدين (الوقوف) نسي الركبتين مع دفع الكفين على الأرض ، قذف الرجلين خلفاً ثم العودة لوضع الوقوف . أ (وقوف مع تبادل الرجلين) ب- (وقوف مواجه بين رجل الزميل) ضم الرجلين مع وثب الزميل عالياً : تمرر الطالبة (١) ثم تقطع للأمام ، تمرر الطالبة (٢) إلى الطالبة التي تمرر بدورها إلى الطالبة (١) تصويب الطالبة (١) تصويبة سلمية ثم تقوم الطالبة (٢) بجمع الكرة المرتدة	(١) (٢)	الحث على الوصول لأقصى ارتفاع ممكن بالرجلين - نسي الركبتين قليلاً أثناء الهبوط مراعاة الوصول لوضع الجثو أولاً ثم الوصول منه لوضع الانبطاح المائل	معرفة أهمية نسي الركبتين أثناء الهبوط لامتصاص الاصطدام بالأرض معرفة أهمية الرشاقة لأداء مهارات كرة السلة	الطاعة في تنفيذ الأوامر
تدريب (١)	٤٠ ق	تحسين خطوات التصويبة السلمية	تمرر الطالبة (١) ثم تقطع للأمام ، تمرر الطالبة (٢) إلى الطالبة التي تمرر بدورها إلى الطالبة (١) تصويب الطالبة (١) تصويبة سلمية ثم تقوم الطالبة (٢) بجمع الكرة المرتدة		الحث على التعاون بين الزميلتين أثناء الأداء	معرفة أهمية التوافق في مهارات كرة السلة	طاعة المعلمة
				x x x x x x x x x x x x (٣) (١) (٢)	الحرص على دقة التمير للزميلة وجودة استلامها، التنبيه على متابعة الكرة قبل سقوطها على الأرض .	معرفة أهمية متابعة التصويب في مباريات كرة السلة	طاعة المعلمة

الأهداف الإنفعالية	الأهداف المعرفية	الإجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي والتنظيمي	المحتوى	الأهداف النفس حركية	الزمن	أجزاء الدرس
الإخلاص في العمل	معرفة أهمية إدماج أكثر من مهارة في أداء الغرض المطلوب وفقا لما تطلبه ظروف العمل .	التنبه على دقة التمرير والاستلام ، تصحيح الأخطاء ، تشجيع الأداء الجيد		تمرير الطالبة (١) إلى الطالبة (٢) تمريرة من الكتف وتجرى لتستلم منها التمريرة بالدفاعة البسيطة بعد خط المنتصف أثناء أدائها للوقوف في عدتين ثم الارتكاز ، لتمرير إلى الطالبة (٣) عند الركن التي تعيدها إليها تمريرة مرتدة فتستلمها وتؤدي تصويبة سلمية وتتابع الكرة.			تدريب (٢)
الشعور بالنجاح أثناء الممارسة	إدراك الطالبة العلاقة بين أعضاء جسمها المشتركة في الحركة والأداء السليم للمهارة	- التنبيه على ضرورة عدم أخذ أكثر من خطوتين أثناء التصويبة السلمي		تقوم الطالبة (١) بالتمرير إلى الطالبة (٢) والمرور من خلفها والجري بأقصى سرعة للأمام ثم تستلم الكرة من الزميلة وأداء التصويبة السلمية ثم تتابع الكرة .			تدريب (٣)
التعاون بين الطالبات لتحقيق الفوز	معرفة قانون كرة السلة	- التنبيه على استخدام كافة المهارات التي سبق تعلمها ، الالتزام بتنفيذ قانون اللعبة .	كل "٥" طالبات يكونوا فريق	مباراة في كرة السلة		٢٠ دقيقة	الجزء الختامي

مرفق (٧)

نموذج لاستمارة تسجيل نتائج الاختبارات قيد البحث

ملخص البحث

فعالية أسلوب التعلم التعاوني على تعليم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات

اسم الباحثة : أمينة محمد حسين محمد منصور

مقدمة ومشكلة البحث :

شهدت العقود الأخيرة من القرن الماضي تطوراً ملحوظاً في مجال التعليم والتعلم وقد استهدف هذا التطور الاهتمام بالمتعلم ليصبح محور العملية التعليمية مما يتيح له فرص التمكن من أساسيات التعلم ومبادئه .

ولقد أدى الاهتمام بأساليب التعلم إلى استخدام استراتيجيات تتيح للمتعم فرص الاشتراك النشط كبديل للأساليب التقليدية التي تنمي السلبية لدى المتعلمين ، ويعتبر أسلوب التعلم التعاوني أحد الأساليب التعليمية الحديثة والتي تهدف إلى ربط التعلم بالعمل والمشاركة الإيجابية للمتعلمين .

ويهدف هذا الأسلوب إلى تعويد المتعلمين على العمل مع بعضهم البعض لإنجاز مهمة ما وعلى كل منهم مسؤولية معاونة الآخرين ومساعدتهم على التعلم بحيث تصل المجموعة إلى الإنجاز المطلوب وهذا يعني أن المتعلم لا يكون مسئول عن تعلمه فقط ولكنه يكون مسئول أيضا عن تعلم باقي أفراد المجموعة أي أن أداء المتعلم هو محصلة جهده وجهد زملائه .

ولقد لاحظت الباحثة من خلال معاونتها في تدريس مادة كرة السلة لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية انخفاض مستوى أداء الطالبات للمهارات الهجومية الأساسية بالرغم من الجهود المبذولة من القائمات بالتدريس وقد يرجع ذلك إلى أن عملية التعلم مازالت تتم من خلال أسلوب واحد هو أسلوب الشرح والعرض التوضيحي والذي تتحمل فيه المعلمة كل أعباء العملية التعليمية دون إتاحة الفرصة للمتلمات للمشاركة الفعالة في الموقف التعليمي لاكتساب الخبرات مما يدعو إلى ضرورة ايجابية المتعلم للحصول على الخبرة من الموقف التعليمي لتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة ، فقد كان هذا دافعا للباحثة إلى اختيار أسلوب التعلم التعاوني للتعرف على فعاليته في تعليم بعض مهارات كرة السلة الهجومية لطالبات الصف الدارسي الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات ، خاصة وأنه وفي حدود علم

الباحثة لا توجد دراسة عربية أو أجنبية استخدمت هذا الأسلوب في مجال تدريس كرة السلة ، ومن هذا المنطلق قامت الباحثة بإجراء هذا البحث للتعرف على فاعلية أسلوب التعلم التعاوني على تعليم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية

هدف البحث :

يهدف البحث إلى : التعرف على فعالية أسلوب التعلم التعاوني في تعليم بعض مهارات كرة السلة الهجومية " مسك الكرة - التمرير - المحاوره - حركات القدمين - التصويب " لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية .

فروض البحث :

- ١- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليه والبيئية والبعديه للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة (مسك الكرة - التمرير - المحاوره - حركات القدمين - التصويب) لصالح القياس البعدي .
- ٢- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليه والبيئية والبعديه للمجموعة الضابطة في المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة (مسك الكرة - التمرير - المحاوره - حركات القدمين - التصويب) لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة (مسك الكرة - التمرير - المحاوره - حركات القدمين - التصويب) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٤- تزداد نسب معدلات تحسن القياسات البعديه للمجموعة التجريبية عن الضابطة في المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة (مسك الكرة - التمرير - المحاوره - حركات القدمين - التصويب) .

إجراءات البحث :

البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لموضوع البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من بين أقسام الصف الدارسي الثاني وعددهم (١٦) قسم باجمالى (١٣١) طالبة ، حيث اختير منهن (٤) أقسام كمجموعة تجريبية ، (٤) أقسام مجموعة ضابطة بواقع (٣٠) طالبة لكل منهما ، وقد تراوح متوسط العمر الزمني ما بين (١٨,١٧ ، ١٨,٢٩) سنة

أدوات البحث :

تم استخدام الأدوات التالية :

- اختبارات قياس القدرات الحركية المرتبطة بكرة السلة .
- اختبارات قياس المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة (قيد البحث)
- ورقة العمل (المعيار)
- الوحدات التعليمية المقترحة للمجموعة التجريبية باستخدام اسلوب التعلم التعاوني
- الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة باستخدام اسلوب الشرح والعرض التوضيحي
- استمارة تسجيل نتائج القياسات
- جهاز الريستاميتر لقياس الطول
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن
- عدد ٣ ساعات إيقاف لحساب الزمن لأقرب $\frac{1}{10}$ من الثانية
- عدد ٦ كرات طبية
- شريط للقياس
- عدد ٣٠ كرة سلة قانونية
- جير للتخطيط
- عدد ١٢ قمع

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء ثلاثة دراسات استطلاعية على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (٤٠) طالبة واستهدفت هذه الدراسات التأكد من صلاحية

الأدوات والأجهزة المستخدمة في تطبيق اختبارات البحث ، والتأكد من ملاءمة الوحدات التعليمية وورقة المعيار (العمل) ، وكفاءة الأيدي المساعدة ، وحساب المعاملات العلمية لاختبارات البحث (الصدق - الثبات)
الدراسة الأساسية :

- القياس القبلي

تم إجراء القياس القبلي لاختبارات المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وذلك قبل تنفيذ الوحدات التعليمية المقترحة واستغرق ذلك الفترة من (٢٠٠٣/١٠/٣ إلى ٢٠٠٣/١٠/٧)

تنفيذ الوحدات التعليمية :

تم تنفيذ الوحدات التعليمية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من (٢٠٠٣/١٠/١١ إلى ٢٠٠٣/١٢/١٦) وذلك لمدة (٦) أسابيع متصلة بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً لكل مجموعة على حدة ، زمن الوحدة (٩٠) ق وفقاً لخطة الجدول الدراسي للصف الثاني بالكلية .

القياس البيني :

تم إجراء القياس البيني لاختبارات المهارات الهجومية الأساسية بعد مرور (٣) أسابيع من بداية تنفيذ التجربة وذلك في الفترة من (٢٠٠٣/١١/٥ إلى ٢٠٠٣/١١/٨) بنفس شروط ومواصفات القياس القبلي .

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية مباشرة ، تم إجراء القياس البعدي للمهارات الهجومية الأساسية لمجموعتي البحث وذلك في الفترة من (٢٠٠٣/١٢/١٧ إلى ٢٠٠٣/١٢/٢٠) بنفس شروط ومواصفات القياسين (القبلي والبيني)

المعالجات الإحصائية :

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام :

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- اختبار (ت) T . Test
- اختبار (ت) الفروق
- النسبة المئوية لمعدلات التحسن

- الاستخلاصات :

- ◀ أسلوب التعلم التعاوني له تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء الحركي للمهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة (مسك الكرة - التمير - المحاورة - حركات القدمين - التصويب).
- ◀ أسلوب الشرح والعرض التوضيحي له تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء الحركي للمهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة (مسك الكرة - التمير - المحاورة - حركات القدمين - التصويب)
- ◀ تفوق أسلوب التعلم التعاوني على أسلوب الشرح والعرض التوضيحي في تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية الأساسية (قيد البحث) لطالبات الصف الدراسي الثاني بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية
- ◀ زيادة نسب معدلات تحسن القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث تراوحت ما بين (٢٤,٥٢ % ، ١٩٧٠,٠٠ %) وبين (٩,١٥ % ، ١٠٧٦,٠٠ %) .

٢- التوصيات :

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي :

- ١- ضرورة استخدام أسلوب التعلم التعاوني في تعليم المهارات الهجومية الأساسية لكرة السلة لطالبات الصف الدراسي الثاني لما له من تأثير ايجابي على مستوى الأداء الحركي .

- ٢- تطبيق أسلوب التعلم التعاوني في تعليم كرة السلة لطالبات الصفوف الدراسية الأخرى بالكلية لما له من تأثير ايجابي على مستوى الأداء الحركي .
- ٣- تطبيق أسلوب التعلم التعاوني في تعليم المهارات الأساسية الأخرى (الهجومية - الدفاعية) في كرة السلة .
- ٤- الاسترشاد بنتائج هذا البحث في إجراء مزيد من البحوث باستخدام أسلوب التعلم التعاوني في مجال تعلم الأنشطة الرياضية الأخرى بالكلية .
- ٥- استخدام دراسات مماثلة في الأنشطة الرياضية للمراحل التعليمية المختلفة .

مستخلص البحث

فعالية أسلوب التعلم التعاوني على تعليم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات

اسم الباحثة : أمية محمد حسين محمد منصور

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية أسلوب التعلم التعاوني على تعليم مهارات كرة السلة الهجومية (مسك الكرة - التمرير - المحاورة - حركات القدمين - التصويب)

وقد أجرى هذا البحث على عينة قوامها (٦٠) طالبة اختيرن عشوائياً من طالبات الصف الدراسي الثاني بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية وقسمن إلى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، قوام كل منهما (٣٠) طالبة .

وتم استخدام المنهج التجريبي حيث طبقت الوحدات التعليمية المقترحة وفقاً لأسلوب التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية ، والوحدات التعليمية وفقاً لأسلوب الشرح والعرض التوضيحي على المجموعة الضابطة على مدى (٦) أسابيع ، بواقع وحدتين أسبوعياً ، زمن الوحدة (٩٠) ق .

وأظهرت النتائج تفوق أسلوب التعلم التعاوني عن أسلوب الشرح والعرض التوضيحي في جميع متغيرات البحث حيث كانت الفروق دالة إحصائياً عند مقارنة القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة لكل مجموعة على حدة لصالح القياسات البعديّة كما كانت هناك فروقاً معنوية عند مقارنة القياسات البعديّة لمجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية ، مما يؤكد إيجابية الأسلوب المقترح في تعلم المهارات الهجومية الأساسية (قيد البحث) .

وفي ضوء هذه النتائج توصى الباحثة باستخدام أسلوب التعلم التعاوني في تدريس مهارات كرة السلة للصفوف الدراسية المختلفة بالكلية وفي الأنشطة الرياضية الأخرى لإيجابيته في عملية التعلم .

Alexandria University
Faculty of Physical Education. For Girls
Department of Curriculums and Teaching Methods

**“Effectiveness of Cooperative Learning Method on
Teaching some Basket ball skills For students At
Faculty of Physical Education for Girls”**

A Thesis Presented by
Omneya Mohamed Hussein Mohamed Manssour
emonstrator Department of Curriculums and Teaching Methods
Faculty of Physical Education for Girls – Alexandria University

Supervisors

Prof . Dr
Nagwa Selman Gad
Professor Basketball in Curriculum
and Teaching Methods
Faculty of Physical Education for
Girls
Alexandria University

Assistant Prof . Dr
Hoda Mustafa Darwesh
Assistant Professor in Curriculum
and Teaching Methods
Faculty of Physical Education for
Girls
Alexandria University

Summary

“Effectiveness of Cooperative Learning Method on Teaching some Basket ball skills For students At Faculty of Physical Education for Girls”

The Recent decades of the last Century had a great of development in Education and learning, The development aimed at giving attention to learner to become The sub themes of Educational process which give him the opportunities to understand Basis and principles of Learning.

The interest of learning styles led to using strategies which give the learner the opportunities to active participation as an alternative of traditional styles which incases. The passiveness with Learners , The cooper teal learning style is considered one of the modern learning styles which aim at connect learning and work and the positive participation with learners.

The style aims to cooperation between learners to achieve some mission Every learner has to cooperate with others and help item in learning to realize the achievement this mean that learner has not only the responsibility of his learning but also has the reasonability of learning the other individuals of the group the means that the performance of learner is the resultant of his effort and the other the researcher noted through his teaching of basketball with the second year students of the faculty of physical Education for Girls in Alexandria . That there is reducing in the performance level of the students in the Basic attack skills in spite of the Effort from the other

teachers, That's because of learning process has still been Carried out through one style . The Explaining and illustration show in wheach the teacher does all mess ions of the learning precers without any Effective participation from the learners in the learning situation to acquire Experiences , this require the positive ness of the learner to have the Experience from the learner to have the Experience from the learning Situation in order to realize the learning goals, which is a motivation to select the cooperated learning style in Teaching some attack skills of Basketball with the second Year of the students of the faulty of physical Education for Girls .

There is no Arab or foreign study has utilized this style in teaching Basketball in the faculty 80 the researcher carried out this research to recognize the Effectiveness of Cooperated study style in Teaching some basketball skills with the students of the Faculty of physical Education for Girls – in Alexandria .

The aim of Research

The research aims at : Recognizing the Effectiveness of Cooperated Learning style in learning some Attack skills of Basketball (Ball holding – Passing – foot movements – shooting) with the second Year students of the Faculty of Physical Education for Girls in Alexandria .

Research Assumptions :

- 1- There is differences between the succeeding , preceding and admits measurements with the experimental group in the Basic attack skills in Basketball (Ball catching – Passing – Foot movements – Shooting) for the succeeding measurement .
- 2- The is differences between the succeeding, preceding and admits measurements for the Control group in (Ball catching – Passing Foot movements – Shooting - dribbling) for the succeeding measurement.
- 3- There is a statistical Significant differences between the two suceeding measurements with the Experimental and the control group in the Basic attack Skills of Basketball (Ball catching – Ball holding – Passing – Foot movements – Shooting – Bridling) for the Succeeding measurement with the Experimental group.
- 4- There is an increasing in the rates of improvement in the succeeding measurement than the preceding measure ment with the Experimental group in the basic attack skills in basketball (Ball catching – Passing – dribbling - Foot movements – Shooting)

Research method :

The Researcher utilized the experimental method because of its appropriated for the nature of research.

Research Sample :

The Sample was selected by the random deliberated way from the second year students (16) and the total was (131) four sections for the experimental group our sections for the control group as (30) students for every one .

The mean if the age was (18.14 – 18.29) .

Research Tools :

- The Tests of Motor abilities measurement which is elated to basketball.
- The tests of basic Attack skills of basketball (Under discussion)
- Work paper (Criterion)
- The suggested Learning Units for the two groups (Experimental and Control)
- An Application for recording the results of measurements.
- The Rest meter board for measuring the length.
- A medical balance for the weight measuring.
- Three stop watches to copulate the time nearly 1/10 of the second
- Six medical balls.
- Cal loon for measuring .
- Thirty Legal Basket balls.
- Calcine for Lining.
- Twelve funnels.

The Exploratory :

The Researcher has Carried out three Exploratory studies on a sample of the same research society, and out of the basic research sample, was (131).

The studies aimed at confirming the competence of tools and boards in applying the research tests confirming the competence of learning units and work paper (Criterion) the competence of Assistants, Calwlate the Scientific Correlations of research tests (Validity – stability) .

The Basic Study :

1- Preceding measurement :

The Preceding measurement was caired out for the basic attack skills of basketball tests for the two groups (The experimental , and control) that's before applying the suggested learning units – it has the period from (30/9/2003 – 2/10/2003)

Applying the Learning Units :

The learning units was applied for the two groups (The experimental – the Control) in the Period of (9/10/2003 – 11/12/2003) for six weeks continiouly as 2 Units weekly foe every group , The period of the unit was (90) minutes according the study schedule for the Second Year of the Faulty .

The Almost Measurement :

The Admits measurement was carried out for the basic attack skills after (3) weeks from the start of applying the experiment in the period of (3/10/2003 – 6/11/2003) with some Conditions and the preceding measurement properties.

The Succeeding measurement :

After Finishing of Applying the Learning Units , The Succeeding measurement was Carried out in the Period of (11/12/2003 – 14/12/2003) with the Same Conditions and properties of the (Preceding and admits Measurements) .

Statistical treatment :

The Data was treated by :

- The Mean .
- Standard deviation .
- Correlation Coefficient.
- T for differences.
- T Test.
- The percentages rates of improvement (Black) .

The Results :

- The Cooperated learning style has a positive effect on the motor performance level of the basic attack skills of basketball (Ball Catching – Passing – dribbling – foot movements – shooting) .
- The Explaining and illustrated show has a positive effect in the motor performance level of the basic attack skill of basketball (Catching – Passing – dribbling – foot movements – shooting).
- The Cooperated learning style has Excelled over the Explaining and illustrated show style in improving the performance level of basic attack skills (under discussion) with the second Years students in the Faculty of physical Education for Girls in Alexandria .
- There is an increasing in the rates of improvement in the Succeeding measurement more than the preceding measurement with the experimental group than the control group it was (122.94% ‘ 12.90%) and 4.8 % ‘ 103)

Recommendations :

In the sport Light of the research results the researcher recommends to:

- 1- It's necessary to use the Cooperated learning style in learning the basic attack skills Basketball with the second Years students because of its positive effect on the motor performance level.

- 2- Applying the cooperated learning style in learning basketball for the other Years in the Faculty Because of its positive effect on the motor Performance level.**
- 3- Applying the Cooperated learning style in learning other skills in basketball .**
- 4- Utilizing the results of the research in Carrying out a lot of researches with using the cooperated learning style in the Field of learning other physical activities in the Faculty .**
- 5- Carrying out a similar studies in physical activities for different Educational levels.**

Abstract

“Effectiveness of Cooperative Learning Method on Teaching some Basket ball skills For students At Faculty of Physical Education for Girls”

This research aims at recognizing the Effectiveness of cooperated away in learning the attacked skills of basketball (Ball Catching – Passing – dribbling – foot movements – shooting) .

This research was Carried out an a sample of (60) students, they were selected randomly from the second Year students of the faculty of physical Education for Girls in Alexandria , They were Divided to two equal group (An Experimental group and a Control group) Every one was (30) students.

The Experimental method was utilized, the Suggested Educational units were applied according to the cooperated Educational style on the Experimental group, and the Educational units according to the explaining, Illustrated show away on the control group for (6) weeks- two units per week- The time of the Unit was (90) minutes .

The results clarified the Excellency of the Cooperated learning style over the Explaining and illustrated show style in all research portables, the differences were statistical significances when we com pare the succeeding, Preceding an measurements for every group for the succeeding and measurements.

There is on significance statistical differences in comparing the Succeeding measure mentis with the two groups of the research for the Experimental group. This Confirmed the positive ness of the suggested style in learning the basic attack skills (under discussion) in the spot light of these results the researcher recommends to utilize .

The Cooperated learning style in teaching the basketball skills for the different study Years in the faculty and in other Physical activities for its Positireness in tearning Proiess.