

## الملاحق

- ملحق ١: سيناريو البرنامج التعليمي على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- ملحق ٢: البرنامج التعليمي المقترح للمجموعة التجريبية
- ملحق ٣: البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة
- ملحق ٤: اختبار التحصيل المعرفي
- ملحق ٥: مفتاح التصحيح لإختبار التحصيل المعرفي
- ملحق ٦: الاختبارات البدنية
- ملحق ٧: الاختبارات المهارية
- ملحق ٨: مقياس اتجاهات المتعلمين نحو الاستراتيجية المستخدمة لتدريس مقرر الكرة الطائرة
- ملحق ٩: استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو ترتيب موضوعات الاختبار من حيث أهميتها وتحديد وزنها النسبي
- ملحق ١٠: أسماء الخبراء

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

**الملحق (١)**

**سيناريو البرنامج التعليمي على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)**

الملحق (٢)

البرنامج التعليمي المقترح للمجموعة التجريبية

الملحق (٣)

البرنامج التعليمي للمجموعة الضابطة

الملحق (٤)

اختبار التحصيل المعرفى

## الاختبار المعرفى

وهو اختبار تحصيلى موضوعى قبلى بعدى لقياس مقدار تحصيل أفراد عينة البحث للحقائق والمعلومات والقوانين المرتبطة بتعلم مهارات (الإرسال من أعلى جانبي - التمرير من أعلى للخلف - الضربة الساحقة - حائط الصد - الدفاع عن الملعب - القواعد الدولية ) فى الكرة الطائرة .

### ورقة ارشادات :

#### أقرأ الارشادات التالية بعناية قبل ان تبدأ فى حل هذا الاختبار :

- كل سؤال من هذه الاسئلة تتبعه أربعة اجابات يشار اليها بالحروف أ، ب ، ج ، د بحيث :
- يوجد لكل سؤال من هذه الاسئلة اجابة واحدة فقط عليك ان تختاريها من بين الاجابات الاربعة.
- لا تختارى أكثر من اجابة واحدة .
- ضع دائرة حول الحرف الذى يمثل الاجابة الصحيحة فى ورقة الاسئلة المعطاه لك.
- يجب ان تجيبى على جميع الاسئلة حاولى توزيع زمن الاختبار على جميع الاسئلة.
- زمن الاجابة ٢٠ دقيقة .

١- بداية ظهور لعبة الكرة الطائرة فى العالم كانت على يد العالم

- أ. هالند
- ب. الفردن
- ج. وليم مورجان
- د. مبنتون

٢- تأسس الاتحاد المصرى لكرة الطائرة عام

- أ. ١٩٥٦
- ب. ١٩٥٤
- ج. ١٩٥٠
- د. ١٩٦٣

٣- تم أشتراك الاتحاد المصرى للكرة الطائرة فى الاتحاد الدولى عام

- أ. ١٩٥٣
- ب. ١٩٥٥
- ج. ١٩٥٤
- د. ١٩٦٣

٤- من مميزات لعبة الكرة الطائرة .

- أ. يمارسها كل الاجناس والاعمار .
- ب. يمارسها الصغار فقط .
- ج. يمارسها الاسوياء فقط .
- د. يمارسها الكبار فقط .

٥- لعبة الكرة الطائرة هى اللعبة الوحيدة التى يتحتم فيها ان يتم تشكيل الهجوم أو الدفاع من

- أ. ثلاث لمسات.
- ب. لمستين .
- ج. أربع لمسات .
- د. خمس لمسات .

٦- ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب للعبة جماعية مما يتطلب

- أ. سرعة رد فعل عالية .
- ب. توافق عضلى عصبى .
- ج. قوة انفجارية .
- د. دقة فى الأداء .

٧- لعبة الكرة الطائرة مبارياتها غير محددة بوقت فقد تستمر الى ساعتين مما يتطلب توافر عنصر معين من عناصر

اللياقة البدنية هو عنصر

- أ. المرونة .
- ب. السرعة .
- ج. التحمل
- د. الرشاقة .

٨- أى العناصر التالية لازمة عند قيام المتعلمة بتنفيذ المهارات الهجومية لكرة الطائرة .

- أ. التحمل العضلى .
- ب. القوة الانفجارية .
- ج. السرعة الحركية .
- د. الرشاقة .

- ٩- للاعداد البدني الخاص أهمية كبيرة للاعبة الكرة الطائرة بسبب
- أ. الحاجة الى تنمية شاملة للمتطلبات الخاصة للعبة .
  - ب. حاجة الخطط للمهارات خاصة .
  - ج. طبيعة قواعد اللعبة وارتباطها بظروف خاصة .
  - د. عدم ارتباط اللعبة بزمن محدد .
- ١٠- الارسال عبارة عن وضع الكرة في الملعب بواسطة
- أ. المتعلمة المعدة .
  - ب. المتعلمة الامامية .
  - ج. المتعلمة الخلفية اليمنى .
  - د. المتعلمة الضاربة .
- ١١- يكون اتجاه طيران الكرة في الارسال من اعلى جانبي
- أ. فوق كتف الذراع الضاربة .
  - ب. فوق الرأس .
  - ج. فوق الجسم مباشرة أو أمامه قليلا .
  - د. أماما أعلى .
- ١٢- يكون الجسم كله اثناء ضرب الكرة .
- أ. مفرد لأعلى .
  - ب. مائلا للأمام .
  - ج. مقوس للخلف .
  - د. مثنى للجانب قليلا .
- ١٣- اذا كان الفريق المنافس مبتدأ فانه على المتعلمة ان توجه الارسال الى
- أ. المتعلمة الضعيفة .
  - ب. الثغرات الموجودة في الملعب .
  - ج. خلفا قرب خط النهاية .
  - د. جميع النقاط السابقة .
- ١٤- تضرب الكرة في الارسال باليد
- أ. برسغ اليد .
  - ب. مجوفة مشدودة والذراع مفردة .
  - ج. قبضة اليد .
  - د. اليد مجوفة والاصابع مشدودة .
- ١٥- لتحقيق ضربة الارسال فانه يلزم أداء
- أ. قوة دفع من عضلات الرجلين .
  - ب. مرجحة الذراع الضاربة .
  - ج. قوة دفع من عضلات الذراعين .
  - د. قوة دفع من عضلات الرجلين والذراعين .
- ١٦- لكي تؤدي المتعلمة الارسال من اعلى جانبي بفاعلية فانه يجب عليها توجيه الكرة الى
- أ. قرب خط النهاية .
  - ب. قرب خط الهجوم .
  - ج. قرب الخط الجانبي .
  - د. في منتصف الملعب .

- ١٧- يتم فرد الجسم فردا كاملا فى التمرير من أعلى للخلف فى مرحلة  
 أ. ما قبل ملامسة الكرة .  
 ب. أثناء ملامسة الكرة .  
 ج. الانتهاء من ملامسة الكرة .  
 د. الجرى لأتخاذ مكان تمرير الكرة .
- ١٨- تستعمل المتعلمة حركة رسغ اليدين متأخرا فى التمرير من أعلى للخلف بهدف  
 أ. دقة توجيه الكرة للاعبية المهاجمة .  
 ب. عدم اجهاد المتعلمة المعدة .  
 ج. سهولة أداء الحركة .  
 د. منع المنافسة من أكتشاف التمرير المبكر .
- ١٩- أثناء أداء التمرير من أعلى للخلف  
 أ. يسحب الحوض للأمام .  
 ب. يفرد الجسم لأعلى .  
 ج. تميل الذراعان خلفا .  
 د. يثبت وضع الرأس .
- ٢٠- يكون ثقل الجسم فى وقفة الاستعداد فى التمرير من اعلى للخلف  
 أ. على القدم الامامية .  
 ب. على القدم الخلفية .  
 ج. على القدمين معا بالتساوى .  
 د. حسب راحة المتعلمة .
- ٢١- من الاخطاء الشائعة فى التمرير من أعلى للخلف  
 أ. المسافة بين اليدين كبيرة جدا أو صغيرة جدا .  
 ب. اليدان مفتوحتان والاصابع منتشرة وغير متصلبة .  
 ج. عدم فرد مفصل المرفقين عند التمرير .  
 د. الكفين أمام الصدر .
- ٢٢- من أهم خطط التمرير من أعلى معرفة مدى قوة الزميلة المهاجمة وضعف لاعبتى صد الفريق المنافس ل  
 أ. لملاحظة مسار الكرة .  
 ب. لأستغلالها فى اللعب .  
 ج. لمراقبة حركة الزميلة .  
 د. لعدم التمسك بعملية اعداد معينة .
- ٢٣- تعتبر مهارة ..... أكثر المهارات تشويقا لمتعلمات .  
 أ. حائط الصد  
 ب. التمرير  
 ج. الضرب الساحق  
 د. الارسال
- ٢٤- فى مرحلة الارتقاء فى مهارة الضرب الساحق تنقل المتعلمة ثقل الجسم من  
 أ. الركبتين الى القدمين .  
 ب. العقبين الى بطن القدمين فقط .  
 ج. العقبين الى باطن القدمين ثم الامشاط .  
 د. الركبتين الى باطن القدمين ثم الامشاط .

- ٢٥- فى مهارة الضرب الساحق يكون الهبوط فى  
 أ. ابعء من مكان الارتقاء بخطوتين .  
 ب. الجانب الايمن من مكان الارتقاء .  
 ج. نفس المكان الذى أرتقت منه المتعلمة .  
 د. الجانب الايسر مكان الارتقاء .

- ٢٦- من أهم خطط اللعب فى الضرب الساحق انه يجب على المهاجمة أخذ مكانها بسرعة استعدادا ل  
 أ. لمراقبة مواقف أفراد الفريق المنافس بدقة .  
 ب. للجرى بعد رفع الكرة من المعدة .  
 ج. لأداء عملية الضرب .  
 د. لملاحظة عدد وموقف واتجاه أيدي حائط الصد .

- ٢٧- من الخطأ أخذ خطوات الاقتراب فى الضرب الساحق فى مكان بعيدا عن الكرة الساقطة وذلك يرجع الى  
 أ. يجعل وصول المتعلمة بعيدا خلف الكرة .  
 ب. لعدم تمكن المتعلمة للمهارة .  
 ج. عدم القدرة على التوقع .  
 د. تقدير غير صحيح لزاوية الاقتراب .

- ٢٨- خطأ الارتقاء بقدم واحدة فى الضرب الساحق يرجع الى :  
 أ. تأخر المتعلمة فى اخذ خطوات الاقتراب .  
 ب. الجرى المبكر قبل ملاحظة الكرة .  
 ج. وثب ضعيف مع عدم فرد الذراع .  
 د. عدم الربط الصحيح بين الاقتراب والارتقاء .

- ٢٩- ينقسم الاداء الحركى لمهارة حائط الصد الى  
 أ. أربع مراحل .  
 ب. ثلاث مراحل .  
 ج. مرحلتين .  
 د. خمس مراحل .

- ٣٠- تستخدم مهارة حائط الصد بنسبة .....% تقريبا لجميع المهارات الاخرى المستخدمة فى الكرة الطائرة .  
 أ. ٢٠%  
 ب. ٤٠%  
 ج. ٣٠%  
 د. ١٠%

- ٣١- تتطلب مرحلة الهبوط وتكملة اللعب فى مهارة حائط الصد  
 أ. الرشاقة .  
 ب. المرونة .  
 ج. القوة .  
 د. السرعة .

- ٣٢- يتوقف تحديد لحظة ..... فى حائط الصد على نوع الضرب المتوقع من المهاجم .  
 أ. الاقتراب .  
 ب. الوثب .  
 ج. الهبوط .  
 د. الضرب .

٣٣- تعتمد الخطط الفردية للاعبه الصد على ..... لملاقاة الكرة .

- أ. التحمل .
- ب. قوة الوثب العالى .
- ج. الدقة .
- د. القوة المميزة بالسرعة .

٣٤- من أخطاء حائط الصد سقوط الكرة بين حائط الصد والشبكة ويرجع ذلك الى :

- أ. عدم دفع اليدين على الكرة لأسفل بقوة .
- ب. الارتقاء المتأخر عند الوثب لأعلى .
- ج. عدم وصول الايدي فوق الشبكة .
- د. بعد يدي لاعبة الصد عن يدي زميلتيها .

٣٥- تتكون مهارة الدفاع عن الملعب من

- أ. مرحلتين .
- ب. ثلاث مراحل .
- ج. أربع مراحل .
- د. خمس مراحل .

٣٦- فى المرحلة التمهيديّة لمهارة الدفاع عن الملعب يكون

- أ. القدمان متباعدتان ومتوازيتان والمسافة بينهما بأنتساع الحوض .
- ب. القدمان متقاربتان ومتوازيتان والمسافة بينهما بأنتساع الحوض .
- ج. القدمان متباعدتان والقدم اليمنى تسبق القدم اليسرى قليلا .
- د. القدمان متقاربتان والقدم اليمنى تسبق القدم اليسرى قليلا .

٣٧- فى المرحلة الاساسية لمهارة الدفاع عن الملعب

- أ. يلف الساعدان للدخل مع حفظهما على ارتفاع واحد .
- ب. تضم المتعلمة ذراعيها بسرعة لبعضهما وتكون مفردتان ومتوازيتان للارض تقريبا .
- ج. الذراعان مفردتان اماما مائلا لاسفل مع فتحهما للجانبين .
- د. ثنى الركبتين بحيث يكون الفخذين والساقين زاوية قائمة .

٣٨- فى خطط اللعب لمهارة الدفاع عن الملعب

- أ. يجب ان تقوم المدافعة بتغطية مكان صغير .
- ب. يجب على المدافعة ان تركز على جميع لاعبات الفريق المنافس .
- ج. يجب على المدافعة ان تقدر جميع امكانياتها .
- د. يجب وقوف المتعلمة القصيرة اماما والطويلة خلفا .

٣٩- ان خطأ ضرب الكرة فوق المرفقين فى مهارة الدفاع عن الملعب يرجع الى

- أ. مرجحة الذراعين اماما ولاعلى للعب الكرة .
- ب. وقوف المتعلمة قريبا جدا من الكرة أثناء لعبها .
- ج. زاوية ميل الذراعين بالنسبة للجسم تكون حادة جدا .
- د. ثنى المتعلمة للمرفقين أثناء ضرب الكرة .

٤٠- ضرب الكرة باليدين وليس بالساعدين خطأ شائع فى مهارة الدفاع عن الملعب ويرجع ذلك الى

- أ. عدم تحريك الرجلين حيث يجب تحريكهما بحيث تتجه للاتجاه الصحيح .
- ب. وقوف المتعلمة بعيدا جدا عن الكرة .
- ج. لعب الكرة بجانب الجسم .
- د. دوران المتعلمة بصورة أبعد من الاتجاه المطلوب وتوجيه الكرة اليها .

٤١- طول شبكة الكرة الطائرة وعرضها .

- أ. ٩ م - ١.٥ م .
- ب. ٩.٥ م - ١.٥ م .
- ج. ٩.٥ م - ١ م .
- د. ٨.٥ م - ١ م .

٤٢- يتراوح محيط الكرة الطائرة .

- أ. ٦٧ - ٦٩ سم .
- ب. ٦٨ - ٦٦ سم .
- ج. ٦٨ - ٦٥ سم .
- د. ٦٧ - ٦٥ سم .

٤٣- ماهى قياسات ملعب الكرة الطائرة .

- أ. ١٨ × ٩ م .
- ب. ١٦ × ٨ م .
- ج. ١٥ × ٦ م .
- د. ١٩ × ٨ م .

٤٤- كم عدد لاعبات فريق الكرة الطائرة .

- أ. ٧ لاعبات .
- ب. ٥ لاعبات .
- ج. ٨ لاعبات .
- د. ٦ لاعبات .

٤٥- كم عدد الحكام فى لعبة الكرة الطائرة .

- أ. اثنان .
- ب. ثلاث .
- ج. أربعة .
- د. خمسة .

٤٦- طول خط منطقة الارسال .

- أ. ٥ سم .
- ب. ١٠ سم .
- ج. ٢٠ سم .
- د. ١٥ سم .

٤٧- يعتبر الحكم الارسال قد تم اذا

- أ. وقفت المتعلمة فى منطقة الارسال .
- ب. مسك المتعلمة الكرة .
- ج. رفع المتعلمة الكرة .
- د. ضرب المتعلمة الكرة .

٤٨- يعتبر الحكم الارسال غير صحيح بعد ضرب الكرة اذا

- أ. لم تعتبر الكرة الشبكة .
- ب. اذا عبرت الكرة الشبكة .
- ج. اذا عبرت الكرة الشبكة ونزلت أرض الخصم .
- د. ب ، ج صحيحان .

٤٩- يستمر اللعب اذا خرجت الكرة خارج الملعب ولعبها الفريق

- أ. بعد لمسها لأحد المتفرجين .
- ب. بعد سقوطها على الارض خارج الملعب .
- ج. قبل سقوطها على الارض .
- د. عند ملامستها لقائم الشبكة .

٥٠- يكون أداء التمرير صحيحا اذا

- أ. أستقرت الكرة لحظة على يد المتعلمة .
- ب. لمست الكرة أصابع اليدين .
- ج. لمست الكرة اليدين معا .
- د. لمست الكرة أطراف أصابع اليدين .

٥١- تقوم بعملية التمرير فى الفريق المتعلمة

- أ. المعدة .
- ب. المدافعة عن الملعب .
- ج. المدافعة عن الارسال .
- د. المهاجمة .

٥٢- تعتبر الضربة الساحقة خاطئة قانونيا فى حالة

- أ. الارتقاء بقدم واحدة .
- ب. أخذ خطوات الاقتراب فى مكان بعيد عن الكرة الساقطة .
- ج. ضرب الكرة وهى فى مجال ملعب المنافس .
- د. ضرب الكرة فى الشبكة .

٥٣- ان خطأ الارتقاء بقدم واحدة فى الضربة الساحقة يرجع الى :

- أ. الجرى المبكر قبل ملاحظة الكرة .
- ب. تأخر المتعلمة فى خطوات الاقتراب .
- ج. تقدير غير صحيح لزاوية الاقتراب وعدم القدرة على التوقع السليم .
- د. عدم قدرة المتعلمة على ايقاف حركة اندفاع جسمها .

٥٤- يكون ارتفاع الشبكة عند منتصفها :

- أ. ٢,٤٥ م لفرق الرجال ، ٢,٢٤ م لفرق السيدات .
- ب. ٢,٤٣ م لفرق الرجال ، ٢,٢٤ م لفرق السيدات .
- ج. ٢,٥٥ م لفرق الرجال ، ٢,٢٦ م لفرق السيدات .
- د. ٢,٥٥ م لفرق الرجال ، ٢,٢٤ م لفرق السيدات .

٥٥- كم عدد التبديلات القانونية للفرق فى الشوط الواحد .

- أ. ثلاث تبديلات كحد أقصى لكل فريق فى كل شوط .
- ب. أربعة تبديلات كحد أقصى لكل فريق فى كل شوط .
- ج. خمس تبديلات كحد أقصى لكل فريق فى كل شوط .
- د. ستة تبديلات كحد أقصى لكل فريق فى كل شوط .

٥٦- ما هو اسم الاتحاد الدولى للكرة الطائرة .

- أ. VBIA
- ب. FIVB
- ج. IVBA
- د. AVP

- ٥٧- عدد الاوقات المستقطعة لكل فريق أثناء المباراة .
- أ. وقتين مستقطعين كحد أقصى في كل شوط .
  - ب. ثلاث أوقات مستقطعة كحد أقصى في كل شوط .
  - ج. أربعة أوقات مستقطعة كحد أقصى في كل شوط .
  - د. وقت واحد فقط لكل فرق في كل شوط .
- ٥٨- ما هو تصرفك كحكم في حالة اكتشاف خطأ ترتيب الدوران
- أ. تصحيح ترتيب دوران المتعلمة مع مجازاة الفرق بفقد النقاط التي سجلها الفريق المخطئ.
  - ب. عدم إلغاء جميع النقاط التي سجلها الفريق المخطئ نتيجة لذلك .
  - ج. تصحيح ترتيب دوران المتعلمة مع احتساب النقاط التي سجلها الفريق المخطئ .
  - د. تلغى النقاط التي سجلها الفريق المخطئ والفريق المنافس منذ ارتكاب الخطأ .
- ٥٩- يمكن أن تؤدي مهارة الدفاع عن الملعب عندما تكون الكرة
- أ. داخل حدود أرض الملعب فقط .
  - ب. داخل حدود الملعب بشرط ألا تلمس الكرة جسم المتعلمة أكثر من مرة .
  - ج. داخل وخارج حدود أرض الملعب .
  - د. خارج حدود الملعب بشرط عدم لمس المتعلمة ملعب المنافس .
- ٦٠- اذا رفض فريق اللعب بعد أن يطلب منه ذلك يعتبر متخلفا أو منسحبا من المباراة نتيجة
- أ. صفر / ٤ للمباراة وصفر / ٢٥ لكل شوط .
  - ب. صفر / ٣ للمباراة وصفر / ١٥ لكل شوط .
  - ج. صفر / ٢ للمباراة وصفر / ١٥ لكل شوط .
  - د. صفر / ١ للمباراة وصفر / ٢٥ لكل شوط .

الملحق (٥)

مفتاح التصحيح لإختبار التحصيل المعرفى

## مفتاح تصحيح الاختبار المعرفى

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

الملحق (٦)

اختبارات القدرات البدنية

## اختبارات القدرات البدنية

### الاختبار الاول

اسم الاختبار اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت )

### الهدف من الاختبار

قياس القوة الانفجارية للرجلين.

### الأدوات

سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (١٥٠سم) ، على أن تدرج بعد ذلك من (١٥١ - ٤٠٠سم) ، قطع من الطباشير .  
(يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء) .

### مواصفات الأداء

تمسك المختبرة قطعة من الطباشير ، ثم تقف بحيث تكون ذراعها الماسكة للطباشير بجانب السبورة ، ثم تقوم المختبرة برفع ذراعها على كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة و يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه .  
من وضع الوقوف تمرجح المختبرة الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى والذراع على كامل امتدادها ، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه .

### الشروط

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعيبين أو كليهما من الأرض.  
كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة .  
للمختبرة الحق في مرجحتين (إذا رغبت في ذلك) عند التحضير للوثب .  
لكل مختبرة محاولتان يسجل لها أفضلهما .

### التسجيل

تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما تتمتع به المختبرة من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بالـ (سم) .

**الاختبار الثاني**

**اسم الاختبار** الوثب الطويل إلى الأمام لمدة ( ١٠ ث )

**- الغرض من الاختبار**

قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

**الأدوات المستخدمة**

شريط قياس - الملعب - ساعة إيقاف - صافرة .

**مواصفات الأداء**

تقف المختبرة خلف خط البداية وعند سماع الصافرة تقوم بعمل وثبات إلى الأمام ثم تقاس المسافة التي قطعها خلال ( ١٠ ث ) مع ملاحظة عدم لمس أي جزء من الجسم للأرض في أثناء أدائه الوثبات ما عدا القدمين وبذل أقصى جهد من قبل المختبرة لتسجيل أكبر مسافة .

**التسجيل**

تسجل للمختبرة أكبر مسافة قطعتها من خلال وقت الاختبار وهو ( ١٠ ث ) وتعطى لها ثلاث محاولات ومدة الراحة بين محاولة وأخرى (٥-٧) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجل لها أفضل محاولة .

### الاختبار الثالث

اسم الاختبار الدفع لاعلى

الغرض من الاختبار

قياس قوة ووجد عضلات الذراعين والمنكبين .

الادوات

زميلة لحساب مرات الاداء ومتابعة العمل.

مواصفات الاداء :

من وضع الانبطاح ( الوجه الى الارض ) والكفان على الارض على جانبي الصدر . من هذا الوضع تقوم المختبرة بفرد الذراعين كاملا للوصول الى وضع الانبطاح المائل ، ثم العودة الى الوضع الابتدائي يكرر هذا العمل الى أقصى مدى ممكن .

الشروط

لا يسمح بفترات راحة بينية .  
عند فرد الذراعين ، يجب فردهما كاملا .  
عند العودة الى الوضع الابتدائي يجب لمس الارض بالصدر .  
لا يسمح بأى تقورات أو تقوسات فى الجسم أثناء الاداء ( الجسم مستقيم تماما ) .  
تجلس الزميلة الى جانب المختبرة واضعة كفيها أسفل صدر المختبرة لملامستها عند العودة الى الوضع الابتدائي ، وتقوم بحساب عدد مرات التكرار .

التسجيل

يسجل عدد مرات التكرار .

ملاحظة

– يفضل السماح بالارتكاز على الركبتين وليس مشطى القدمين .

### الاختبار الرابع

اسم الاختبار : الاختبار الياباني

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة الخطو الجانبي (رشاقة) .

الادوات :

ساعة إيقاف ، يرسم خطان متوازيان المسافة بينهما ٤.٥م ( يمكن الاستعاضة عن الخطين بوضع علامتين أو دائرتين المسافة بينهما ٤.٥م ) .

مواصفات الاداء :

تقف المختبرة في منتصف المسافة بين الخطين ، عند سماع اشارة البدء تتحرك المختبرة نحو الخط الذي على يسارها بأستخدام الخطو الجانبي ( يجب عدم تقاطع الرجلين أثناء الخطو الجانبي ) على ان تلامس الخط باليد اليسرى ، ثم تستخدم نفس الاسلوب في التحرك جهة اليمين لتلامس الخط الذي على يمينها بيدها اليمنى وهكذا ) الى ان تؤدي خمس لمسات ( يتوقف حساب الزمن عقب اللمسة الخامسة مباشرة ) .

التسجيل :

- للبنات : ١٠٠ نقطة عن ٥ ثوان .
- تضاف نقطتان لكل ٠.١ من الثانية نقل عن المعدلات السابقة .
- تخصم نقطتان لكل ٠.١ من الثانية تزيد عن المعدلات السابقة .

الملحق (٧)

الاختبارات المهنية

## الاختبارات المهارية

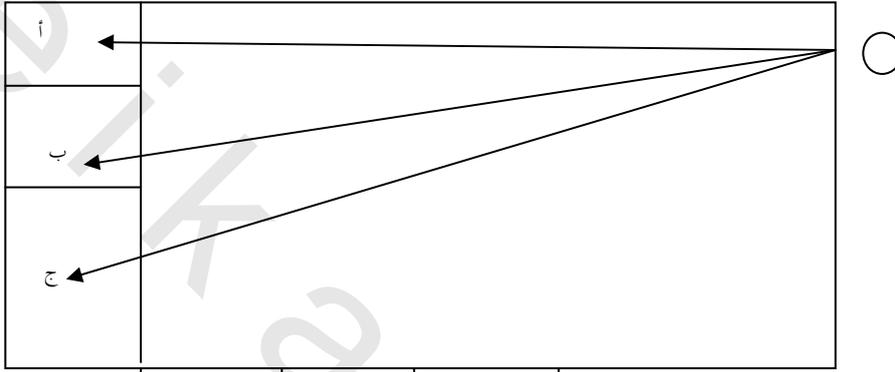
### الاختبار الاول

### أختبار الارسال

الغرض من الاختبار قياس دقة الارسال .

### الادوات

ملعب كرة طائرة ، ١٥ كرة طائرة ، يخطط الملعب كما هو موضح بالشكل فى الثلث الاخير من الملعب



أختبار دقة الارسال

### مواصفات الاداء :

من المكان المخصص للارسال تقوم المختبرة بأداء الارسال نحو نصف الملعب الآخر ، بحيث يخصص خمسة ارسالات للمنطقة "أ" و خمسة اخرى للمنطقة "ب" ، وخمسة للمنطقة "ج" .

### التسجيل :

- ٤ نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المحدد .
- نقطة لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد .

**الاختبار الثاني****الغرض من الاختبار قياس دقة التمرير الخلفى على حلقة كرة السلة****الادوات :**

(برج كرة سلة ، مقعد سويدي يوضع أمام برج السلة وعلى بعد ٤م ، كرة سلة ) .

**مواصفات الاداء :**

يوضع المقعد السويدي امام برج كرة السلة بمتريين .  
تقف المختبرة امام المقعد السويدي و الظهر مواجها لبرج كرة السلة ، اداء التمرير من اعلى للخلف .  
لكل مختبرة خمس محاولات ، على ان تمر الكرة داخل الحلقة دون ملامسة اللوحة .

**التسجيل :**

- ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامستها .
- ٣ نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة بعد ملامستها .
- نقطة لكل تمريرة صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلقة .

الاختبار الثالثدقة الضرب الساحق

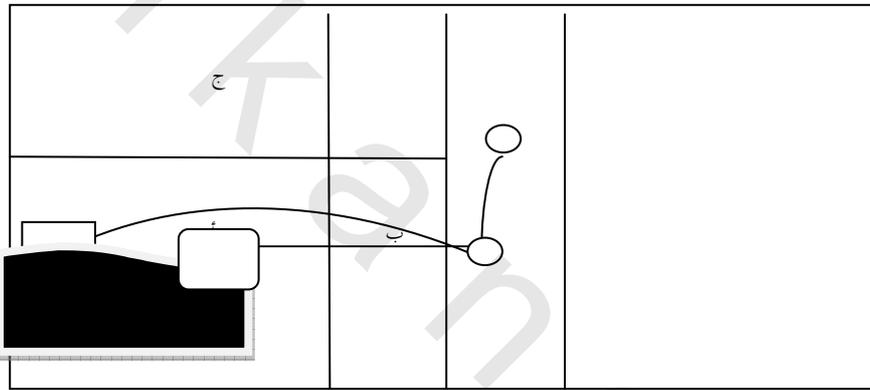
الغرض من الاختبار قياس دقة الضرب الساحق فى اتجاهات مستقيمة .

الادوات

١٠ كرة ، ملعب كرة طائرة ، مرتبتان توضع أحدهما ( الخلفية ) بحيث تبعده سم عن خطى الجانب والنهائية ، وتوضح الأخرى كما هو موضح بالشكل التالى.

مواصفات الاداء

تقوم المختبرة بالضرب الساحق من المركز ٤ ، وتقوم المعلمة بالتمرير للمختبرة من المركز ٣ ، على المختبرة ان تقوم باداء ٥ ضربة ساحقة على المرتبة الخلفية ، ٥ ضربة ساحقة اخرى على المرتبة الامامية .



أختبار دقة الضرب الساحق فى اتجاهات مستقيمة

التسجيل :

- ٤ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة على المرتبة .
- ٣ نقاط لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة المخططة .
- نقطتان لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (أ) أو (ب).
- نقطة لكل ضربة ساحقة صحيحة تسقط فيها الكرة فى المنطقة (ج) .

الاختبار الرابع

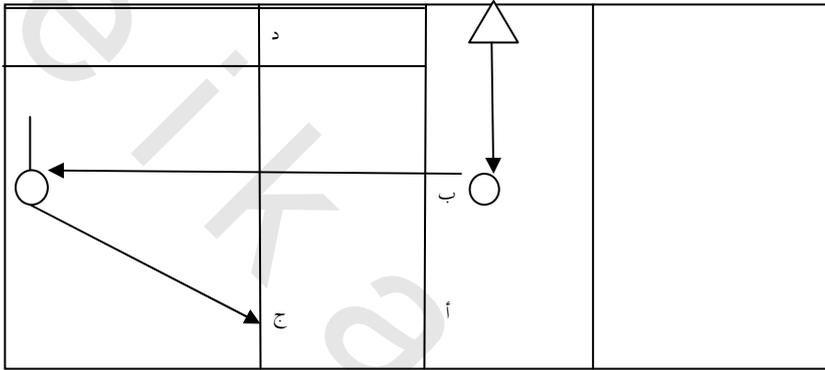
الغرض من الاختبار قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي من مركز (٢) .

الأدوات

ملعب الكرة الطائرة مقسم كما بالشكل ، شريط لتحديد الأهداف ، شريط قياس ، (١٠) كرات طائرة .

مواصفات الأداء

تقوم المعلمة بالضرب الساحق وتقف المختيرة على مسافة ٢٥ سم من الشبكة وتقوم بالصد من مركز (٢) .



قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي من مركز (٢) .

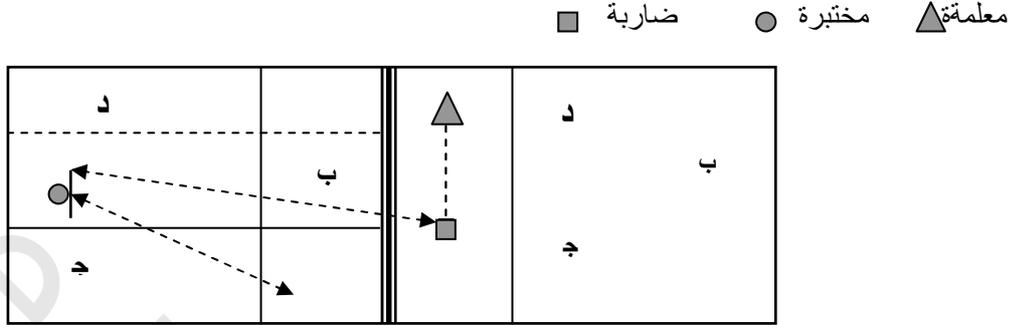
شروط التسجيل

للمختبرة ثلاث محاولات :

- ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة أ
- ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة ب
- ٢ نقطة لكل محاولة داخل المنطقة ج
- ١ نقطة لكل محاولة داخل المنطقة د
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
- عند سقوط الكرة بين خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني

الاختبار الخامس

الغرض من الاختبار اختبار قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (٦)

الأدوات

ملعب الكرة الطائرة وقسم كما في الشكل، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، ١٠ كرات. مواصفات الأداء: تقوم المعلّمة بإعداد الكرات للضاربة فتوجه الكرة نحو المختبرة فتقوم بالدفاع من مركز (٦) موجهة الكرة نحو مركز (٢) المنطقة (أ).

شروط التسجيل:

- ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ).
- ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج).
- ٢ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج).
- ٢ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (د).
- صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق.
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى.
- تلغى المحاولة التي ترتكب فيها المختبرة خطأ قانوني.

الملحق (٨)

إستمارة الآراء والانطباعات الإنفعالية نحو برنامج التعلم المدمج

( البرنامج المقترح )

### مقياس الاتجاهات

استمارة الآراء والانطباعات الإنفعالية نحو برنامج التعلم المدمج ( البرنامج المقترح )

م	العبارات	لا	إلى حد ما	نعم
١	تتمتع استراتيجيات التعلم المدمج بقدرة عالية على التشويق والاثارة أثناء عملية التعلم .			
٢	الشعور بالتقدم عند الابحار عبر شبكة الانترنت .			
٣	ساعدتني على وضوح الاهداف المراد تحقيقها .			
٤	ساهمت في تنظيم المعارف والمعلومات والمفاهيم الخاصة بمهارات الكرة الطائرة .			
٥	ساعدتني على معرفة وفهم وتطبيق واتقان مهارات الكرة الطائرة .			
٦	لم تساعدني على الانتباه لكل جزء من أجزاء المهارة بدقة وتركيز .			
٧	ساعدتني على الفهم الصحيح للقواعد والقوانين الخاصة بمهارات الكرة الطائرة .			
٨	ساهمت في تصحيح أخطائي وتقديم التغذية الراجعة المطلوبة أثناء أدائي لمهارات الكرة الطائرة .			
٩	ساعدتني في الحصول على المعلومة بأكثر من طريقة ( مرئية - مقروءة - مسموعة ) .			
١٠	جعلتني أتقبل شرح المعلمة بوعي وأدراك وفهم .			
١١	جعلتني قادرة على حل المشكلات التي تقابلني أثناء تنفيذ الدرس .			
١٢	ساعدتني على الانتباه والتركيز الجيد لمراحل الأداء لمهارات الكرة الطائرة .			
١٣	ساهمت في توضيح النقاط الصعبة بطرق متباينة .			
١٤	اكسبتني عقلية واعية قادرة على التحليل والنقد .			
١٥	تمتاز الاستراتيجيات المستخدمة بالوضوح والسهولة عند تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .			
١٦	لم تراعى الفروق الفردية .			
١٧	زيادة الشعور بالدور الإيجابي في تعلم مهارات الكرة الطائرة .			
١٨	اقتصادية في الوقت والجهد .			
١٩	ساعدت على توفير معلمة لكل متعلمة .			
٢٠	زادت من ثقتي بنفسى أثناء تعلم المهارات الأساسية .			
٢١	ساعدتني على المثابة وبذل الجهد .			
٢٢	لم تنمي لدى الابتكار والابداع .			
٢٣	زادت من أحترامى للملكيات العامة والخاصة .			
٢٤	زادت من اعتمادي على ذاتي وتعاوني مع الاخرين وتقديم المساعدة للزميلات اثناء الدرس .			
٢٥	نمت لدى القدرة على استخدام الاجهزة التكنولوجية الحديثة .			
٢٦	نمت لدى مهارات التفاعل الفعال .			
٢٧	جعلتني أبحر بسهولة ويسر في المواقع الاخرى للاستزادة من المعلومات الجديدة .			
٢٨	جعلتني أبذل المزيد من الجهد أثناء الحصة .			
٢٩	الشعور بسهولة الحصول على المعلومات من أى مكان وفى أى وقت .			
٣٠	لم يتعامل مع المتعلمين بحيادية وعدالة مع وجود تفرقة وتجزير .			

### الملحق (٩)

استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو ترتيب موضوعات الاختبار

من حيث أهميتها وتحديد وزنها النسبي

جامعة الاسكندرية  
كلية التربية الرياضية بنات  
قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

استمارة استطلاع آراء الخبراء نحو ترتيب موضوعات الاختبار من حيث أهميتها وتحديد وزنها النسبي

السيد الأستاذ / .....

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة / جيهان ابراهيم عبده السيد كراوية ، بإعداد رسالة ماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها / " تأثير التعلم المدمج على نواتج التعلم لبعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لمتعلمات المرحلة الثانوية " ولما كان أحد أهداف هذه الدراسة هو معرفة تأثير التعلم المدمج على نواتج التعلم لبعض المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة لمتعلمات المرحلة الثانوية فكان لا بد أن تقوم الباحثة بوضع اختبار معرفى لقياس الناتج المعرفى للمتعلقات فى بعض المهارات الأساسية للكرة الطائرة .  
بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة فى الكرة الطائرة وجدت الباحثة أن المهارات ( قيد البحث ) تشتمل على الموضوعات التالية والموضحة بالجدول

المحاور	الترتيب	الوزن النسبي
نبذة تاريخية		
مميزات وخصائص		
الاعداد البدنى		
الإرسال من أعلى جانبي (الأخطاء الشائعة وتصحيحها – طرق اللعب )		
التمرير من اعلى للخلف(الأخطاء الشائعة وتصحيحها – طرق اللعب )		
الضربة الساحقة (الأخطاء الشائعة وتصحيحها – طرق اللعب )		
حائط الصد (الأخطاء الشائعة وتصحيحها – طرق اللعب )		
الدفاع عن الملعب (الأخطاء الشائعة وتصحيحها – طرق اللعب )		
القانون الدولى		

وتتشرف الباحثة بتقديم هذه الاستمارة لسيادتكم لترتيب موضوعات الاختبار من حيث أهميتها وتحديد وزنها النسبي .  
ولسيادتكم جزيل الشكر ووافر التقدير

الباحثة

الملحق ( ١٠ )

اسماء السادة الخبراء

اسماء السادة الخبراء والمتخصصين في المناهج وطرق التدريس

م	الاسم	الوظيفة والتخصص
-١	أ.د / إيزيس سامى جرجس	أستاذ طرق تدريس لكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
-٢	أ.د / عفاف أحمد توفيق السيد	أستاذ طرق تدريس لكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
-٣	أ.م.د / محاسن محمد حسنين علوان	أستاذ مساعد الكرة الطائرة بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
-٤	أ.د / مصطفى عبد الخالق محمد	أستاذ تكنولوجيا التعليم المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس - بكلية التربية - جامعة طنطا .
-٥	أ.د / نسيمة محمود ابراهيم والى	أستاذ طرق تدريس لكرة الطائرة المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .
-٦	أ.د / وفيقة مصطفى سالم	أستاذ تكنولوجيا التعليم المتفرغ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية .

## ملخص البحث

" تأثير التعلم المدمج على نواتج التعلم لبعض المهارات الأساسية  
في الكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانوية "

### المقدمة ومشكلة البحث

يشهد العالم المعاصر تغيرات سريعة متلاحقة وثورة علمية وتقنية متنامية أفضت إلى تغيير مفهوم التربية الحديثة والحث في السعي إلى تطوير التعليم بالإعتماد على تكنولوجيا التعليم من خلال ما تقدمه من وسائل تقنية لتوصيل المعلومات وتنمية المهارات بطريقة فعالة ، فضلا عن قدرتها على توفير بيئة تعليم مرنة وقوية ، وذلك يكون له تأثير بعيد المدى في الارتقاء بالتعليم والتعلم ، ويجب أن نعي أن التقنية بحد ذاتها لا تقدم أساليب جديدة في التعليم ، ولكن التطبيق وفق أصول علمية للتقنية هو الذي يمكن أن يقدم أساليب جديدة في التعليم ، ومتى تحقق ذلك سيكون علم تقنيات التعليم متمثلا في تصميم المبنى المدرسي لضمان توفر البنية التحتية لتوظيف تقنياته ، كما سيتمثل في تصميم المواد والمناهج والمقررات الدراسية ، وكل ما يمت للعملية التعليمية بصلة سواء بطريق مباشر أو غير مباشر ، فدمج إمكانات التقنية الحديثة من جهة والتطبيقات المعتمدة على أطر نظرية جديدة من جهة أخرى ، يمكن أن يقدم فرصا حقيقية لتغيير الوجه التقليدي للتعليم من بيئة جامدة تعتمد أركانها على المعلمة ، وتتعامل مع المعرفة على المستوى التجريدي ، وهي معرفة تسكن عقل المتعلمة ، ولا تجد طريقها إلى التطبيق بتلقائية وفاعلية بسبب سطحيته وتجزئتها وانفصالها عن الواقع إلى بيئات تعلم تفاعلية تتعامل مع المشكلات التعليمية بواقعية .

تحتاج لعبة الكرة الطائرة إلى طرق التعلم الحديثة التي تلعب دورا هاما عند اكتساب واتقان المهارات الأساسية ، حيث أنها هامة وضرورية للتعلم في مختلف الأنشطة الرياضية ، وتساعدهم على اختزال زمن إكتساب المهارات الأساسية فهو عنصر أساسي وهام ولا يمكن ممارسة الكرة الطائرة بصورة صحيحة إلا من خلال عملية تعلم المهارات الأساسية لها.

وبالنظر إلى طرق تدريس التربية الرياضية في مدارسنا تبين أنه لا يوجد غير طريقة واحدة هي الطريقة المتبعة التي تعتمد على الشرح والالقاء من جانب المعلمة يتبعها عرض لنموذج الحركة دون أدنى مشاركة فعلية للمتعلمين في الموقف التعليمي فالمعلمة هو صاحب القرار في جميع مراحل العملية التعليمية ، وذلك يمكن اعتبارها نظام اتصال ذو اتجاه واحد ، ففي كثير من الأحيان نجد أن المتعلمة قد اتصف بالسلبية ، كما أن البرامج التعليمية في التربية الرياضية لا تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين ، وبذلك تصبح هذه الطريقة عقيمة في الأخذ بيد الضعيف ومساعدته أو اكتشاف الموهوب وصفله لحد كبير ، كما ان فرص التغذية الراجعة ضئيلة وغالبا ما تكون هذه الطريقة غير محققة للأهداف بدرجة ملحوظة ليصبح المعلمة عاجزا عن احداث التغييرات أو التعديلات المرغوبة في سلوك المتعلمين .

من خلال قيام الباحثة بتدريس مقرر الكرة الطائرة بمدرسة نبوية موسى الثانوية التجريبية بنات لاحظت أن هناك صعوبة كبيرة على المتعلمين في إدراك المراحل الفنية والتعليمية للاداء الفني للكرة الطائرة وذلك لوجود العديد من الاسباب التي تحقق ذلك منها عدم وضوح النموذج المهارى الجيد للمهارة الحركية حيث تقوم المتعلمين بمشاهدة نموذج الاداء الفني للمهارة من اتجاه واحد فقط ( المعلمة ) بالإضافة إلى عدم قدرة المعلمة على متابعة جميع المتعلمين لتصحيح أخطاء التعلم خلال وقت الدراسة القصير الذي لايسمح بإعطاء المتعلمين قدرا كافيا من المعلومات والمعارف المرتبطة بالجانب المعرفي لمهارات الكرة الطائرة ، تلك الاسباب ساهمت في انخفاض مستوى الاداء الفني والمهارى والذي تشير إليه نتائج الاختبارات العملية في نهاية المقرر الدراسى ، وتعزو الباحثة ذلك إلى طريقة التدريس المتبعة والتي تعتمد على المعلمة بشكل مطلق ، ومن ثم ترى الباحثة ضرورة الاستفادة من الامكانيات التي تقدمها تكنولوجيا التعليم وتصميمها بطريقة منهجية منظمة واستخدامها في بيئة تعليمية فعالة لتعلم مهارات الكرة الطائرة ، وأن دعم العملية التعليمية يتطلب خلق بيئة تعليمية مناسبة تعي الامكانيات الحديثة لاساليب التعليم ، وتكنولوجيا الوسائط التعليمية الفائقة والمعامل الافتراضية ، لتحسين المتغيرات المستقبلية لمنظومة التعليم في التربية والتعليم في مجتمعنا ، ورسم صور واضحة له ولكي ننمي أجيالا قادرين على مواكبة هذا العصر وتحقيق التنمية التعليمية لهم .

## أهداف البحث

### يهدف البحث الحالي إلى مايلي

- ١- إعداد برنامج تعليمي لتعليم مقرر الكرة الطائرة للصف الاول الثانوي باستخدام استراتيجية التعلم المدمج .
- ٢- قياس فاعلية البرنامج التعليمي المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المدمج على نواتج التعلم المعرفية و المهارية و الإنفعالية .

## فروض البحث

١. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المتعلمات في الأختبار المعرفي القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .
٢. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المتعلمات في الأختبار المهارية القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .
٣. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المتعلمات في مقياس الاتجاهات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .
٤. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المتعلمات في الأختبار المعرفي القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .
٥. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المتعلمات في الأختبار المهارية القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .
٦. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المتعلمات في مقياس الاتجاهات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .
٧. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المتعلمات في الأختبار المعرفي البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
٨. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المتعلمات في الأختبار المهارى البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
٩. يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات المتعلمات في مقياس الإتجاه البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

## إجراءات البحث

### أولاً : منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

### ثانياً : التصميم التجريبي

اتبعت الباحثة تصميم القياس ( القبلي – البعدي ) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لأن الهدف الرئيسى من الدراسة هو التقويم الخارجى للبرنامج التعليمى .  
حيث يكون هناك متغير مستقل واحد ، وهو استراتيجية التعلم المدمج ، و ثلاث متغيرات تابعة له هي : المستوى المعرفى ، المستوى المهارى ، والمستوى الإنفعالى .

## ثالثا مجالات البحث

## المجال الزمنى

- تم تنفيذ الاختبارات القبليه فى الفترة من ( ٢٠١٢ / ١٠ / ١ ) وحتى ( ٢٠١٢ / ١٠ / ١١ ).
- تم تنفيذ الدراسة فى الفترة من ( ٢٠١٢ / ١١ / ٥ ) وحتى ( ٢٠١٢ / ١٢ / ٢٤ ) ، وذلك وفقا للخطة الزمنية الموضوعية لتدريس مقرر الكرة الطائرة للصف الأول الثانوى .
- تم تنفيذ الاختبارات البعدية فى الفترة من ( ٢٠١٢ / ١٢ / ٢٥ ) وحتى ( ٢٠١٢ / ١٢ / ٢٧ )

## المجال الجغرافى

تم تنفيذ تجربة البحث بمدرسة نبوية موسى الثانوية التجريبية بنات ، وذلك لتوافر الامكانيات والأدوات التى تساعد على سهولة و دقة تنفيذ التجربة .

## المجال البشرى

قامت الباحثة بتنفيذ التجربة على عينة عشوائية من متعلمات الصف الأول الثانوى بمدرسة نبوية موسى الثانوية التجريبية بنات ، بإدارة وسط التعليمية ، بمحافظة الإسكندرية.

وقد بلغ عدد متعلمات الصف الأول بالمدرسة (٤٠٠) متعلمة، ثم تم الاختيار العمدى لمن لديهن أجهزة حاسب آلى وشبكة انترنت ويجدن مهارات الحاسب الآلى ( المجتمع الأسمى ) وكان عددهن (٢٥٨) متعلمة ، أما مجموعى البحث فقد تم اختيارهن عشوائيا من ( المجتمع الأسمى للبحث وهو ٢٥٨ متعلمة) وكان عددهن (٨٠) متعلمة لإجراء الدراسة الأساسية ، وبعد أستبعاد المريضات ، والمشاركات فى الفرق الرياضية وصلت العينة إلى (٦٠) متعلمة تم تقسيمهن إلى مجموعتين { المجموعة التجريبية وعددها (٣٠) متعلمة و المجموعة الضابطة وعددها (٣٠) متعلمة } . وبذلك أصبح عدد العينة (٦٠) متعلمة تم تقسيمهن كالتالى :

المجموعة التجريبية : (٣٠) متعلمة .  
المجموعة الضابطة : (٣٠) متعلمة .  
عينة التجربة الإستطلاعية : (١٠٠) متعلمة .  
وذلك بنسبة مئوية قدرها (٦٩.٨%) من تمثيل المجتمع الأسمى (من لديهن الاجهزة ومهارات الحاسب الآلى وشبكة الانترنت) ، وبنسبة مئوية قدرها (٤٥%) من تمثيل متعلمات الصف الاول بالمدرسة .

## رابعا : أدوات البحث

- ١- اختبار التحصيل المعرفى فى الكرة الطائرة : (من تصميم الباحثة) . ملحق ( ٣ )
- ٢- اختبارات المهارات الأساسية الأساسية فى الكرة ( البرنامج المقترح ) . ملحق ( ٦ )
- ٣- استبيان لمقياس اتجاهات المتعلمين نحو استراتيجيات التعلم المدمج . ملحق ( ٧ )

## خامسا : البرنامج المقترح

- مرحلة التحديد
- مرحلة التصميم
- مرحلة الانتاج والتطوير
- مرحلة الإجازة
- مرحلة التجريب
- مرحلة التطبيق
- مرحلة التقويم

## سادسا : الدراسة الإستطلاعية

كان الهدف من إجراء هذه الدراسة للتغلب على الصعوبات التي تواجه الباحثة ومجموعتي البحث عند تنفيذ البرنامج وإجراء التعديلات المناسبة من خلال تطبيق البرنامج على عينة مكونة من ( ١٠٠ ) متعلمة من الصف الأول خارج عينة الدراسة الأساسية في الفترة من ( ١ / ١١ / ٢٠١٢ ) وحتى ( ٣ / ١١ / ٢٠١٢ ) وذلك للتعرف على متوسط زمن العرض والمشاهدة الفعلية للبرنامج ومدى تفهم المتعلمات لمحتوى كل شاشة ، ووضوح الصور الثابتة والمتحركة ولقطات الفيديو ، ووضوح الصوت ، لإجراء التعديل اللازم للألوان حتى تتناسب مع شكل الصفحات - وتغيير بعض صور الخلفيات - تكبير وتصغير بعض الخطوط ، مع تسجيل الزمن المستغرق للنزول من المعمل إلى ملعب الكرة الطائرة ، والتأكد من زمن كل جزء من أجزاء الدرس .

وقد أسفرت الدراسة على وضوح البرنامج التعليمي للمتعلقات من حيث العرض والفهم وكذلك مناسبة زمن كل جزء من أجزاء الدرس لما وضع من أجله .

## سابعا : التجربة الأساسية

### التطبيق القبلي لأدوات البحث

وقد قامت الباحثة في الفترة ما بين ( ٢١ / ١٠ / ٢٠١٢ ) إلى ( ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٢ ) بتطبيق القياس القبلي لمجموعتي البحث ، وذلك باستخدام أدوات البحث وهي ( الاختبار المعرفي - الأختبارات البدنية - الأختبارات المهارية - مقياس الاتجاهات ) ، وقد تم تصحيح هذه الأدوات باستخدام مفتاح التصحيح لرصد درجات المتعلمات بكل أداه ومعالجتها بهدف التحقق من مدى تجانس أفراد المجموعتين .

تم البدء في التجربة الأساسية على مجموعتي البحث في ( ٥ / ١١ / ٢٠١٢ ) واستغرقت التجربة ( ٨ ) أسابيع حيث انتهت في ( ٢٤ / ١٢ / ٢٠١٢ ) ، وقد تم التطبيق في نفس زمن الدرس الفعلي وفيما يلي توضيح الإجراءات التي اتبعتها الباحثة مع كل مجموعة من مجموعتي البحث أثناء تطبيق البرنامج التعليمي المقترح لمقرر الكرة الطائرة للصف الأول الثانوي .

## التقويم الخارجي

القياس البعدي ، بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التعليمي باستراتيجية التعلم المدمج على المجموعة التجريبية ، واستخدام الطريقة التقليدية ( المتبعة من قبل ) مع المجموعة الضابطة ، قامت الباحثة بالتطبيق البعدي لأدوات البحث في الفترة من ( ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٢ ) وحتى ( ٢٧ / ١٢ / ٢٠١٢ ) .

### الاختبارات المهارية

- تم تطبيقها على المجموعة التجريبية يوم الثلاثاء الموافق ( ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٢ ) .
- تم تطبيقها على المجموعة الضابطة يوم الأربعاء الموافق ( ٢٦ / ١٢ / ٢٠١٢ ) .

### الاختبار المعرفي و مقياس الإتجاهات

تم تطبيق الاختبار المعرفي على مجموعتي البحث ومقياس الاتجاه على المجموعة التجريبية فقط في يوم الخميس الموافق ( ٢٧ / ١٢ / ٢٠١٢ ) .

## ثامنا : المعالجات الإحصائية

تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات التالية :

١. المتوسط الحسابي .
٢. الانحراف المعياري .
٣. النسبة المئوية .
٤. معامل الإلتواء .
٥. معامل التقلطح .
٦. معامل الارتباط لبيرسون .
٧. قيمة ( ت ) الفروق .
٨. حجم التأثير .

## تاسعا : الاستخلاصات

فى ضوء أهداف البحث وفروضه والنتائج التى أسفرت عنها المعالجات الإحصائية ، توصلت الباحثة للاستخلاصات التالية :

- ١- تأثير استراتيجية التعلم المدمج ( البرنامج التعليمى عبر شبكة الانترنت + الطريقة التقليدية ) فى تحسين نواتج التعلم لمتعلمات المجموعة التجريبية بدرجة عالية بخلاف متعلمات المجموعة الضابطة حيث أثبتت فعاليته .
- ٢- استراتيجية التعليم التقليدى ( الشرح اللفظى وجها لوجه + أداء النموذج العملى ) ، ساهمت بدرجة مقبولة على نواتج التعلم لمتعلمات المجموعة الضابطة.
- ٣- ساهمت استراتيجية التعلم المدمج فى زيادة الدوافع والإتجاهات المجموعة التجريبية بشكل أدى إلى تحسن على نواتج التعلم .

## عاشرا : التوصيات

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بالآتى :
- ١- تطبيق استراتيجية التعلم المدمج فى تعلم مقررات التربية الرياضية بأكملها لما له من فعالية وتأثير على وإيجابى على نواتج التعلم .
  - ٢- ضرورة توفير البنية الأساسية والأجهزة الإلكترونية اللازمة داخل المدارس لإنتاج البرامج التعليمية الموصى بتطبيقها .
  - ٣- عقد دورات تدريبية للمعلمين والمتعلمين لتنمية المهارات الأساسية للحاسب الآلى وكيفية التعامل مع المستحدثات التكنولوجية لمواكبة العصر الحديث .
  - ٤- إجراء المزيد من البحوث التجريبية التى تستخدم استراتيجيات التدريس المختلفة باستخدام تقنيات تكنولوجية للتحقيق أعلى مستوى ممكن للأنشطة الرياضية المختلفة .
  - ٥- إجراء المزيد من البحوث فى معوقات استخدام التعلم المدمج فى منظومة التعليم ما قبل الجامعى .

## مستخلص البحث

" تأثير التعلم المدمج على نواتج التعلم لبعض المهارات الأساسية  
في الكرة الطائرة لطالبات المرحلة الثانوية "

اسم الباحثة : جيهان ابراهيم عبده السيد عبدالله كراوية

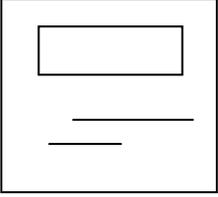
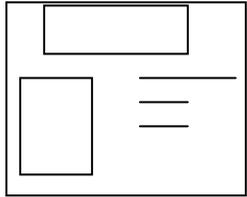
هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التعلم المدمج على نواتج التعلم  
( المعرفية – المهارية – الإنفعالية ) لبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لمتعلمات المرحلة  
الثانوية.

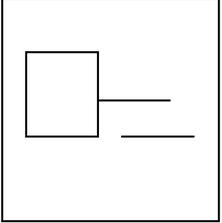
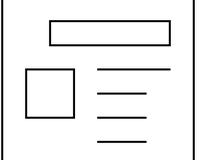
وقد طبقت الدراسة على عينة عشوائية قوامها ( ٦٠ ) متعلمة تم تقسيمهم إلى مجموعتين  
( تجريبية – ضابطة ) قوام كل مجموعة ( ٣٠ ) متعلمة ، المجموعة التجريبية أتبع معها البرنامج  
المقترح باستخدام استراتيجية التعلم المدمج (التقنيات التكنولوجية) (أجهزة الحاسب الآلى والانترنت ) ،  
والمجموعة الضابطة أتبع معها البرنامج التقليدى ( الطريقة التقليدية المتبعة ) باستخدام طريقة الشرح  
وأداء النموذج .

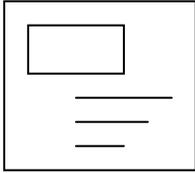
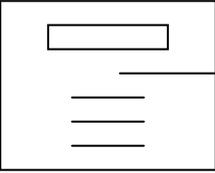
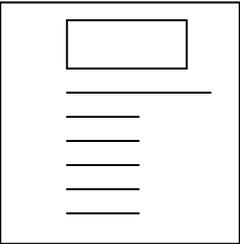
وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة تأثير التعلم المدمج على نواتج التعلم ( المعرفية –  
المهارية – الإنفعالية ) لبعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، حيث تحسنت المجموعة  
التجريبية بدرجة عالية ، بينما تحسنت المجموعة الضابطة بدرجة مقبولة .

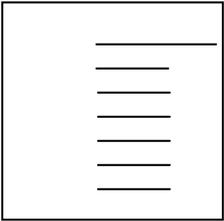
obeykandl.com

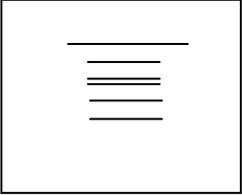
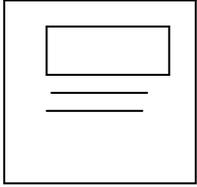
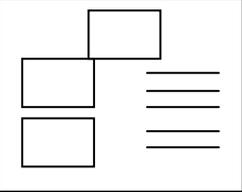
obeyikanda.com

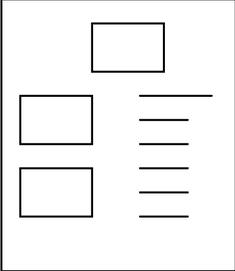
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
١	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>مقرر الكرة الطائرة للصف الاول الثانوى</b> <b>أهداف المقرر:</b>	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
٢	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>الموضوعات الرئيسية في المقرر:</b>	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٣	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>المحتويات</b> <b>الموديول الاول</b> <b>الدرس الاول :</b>	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>نشأة لعبة الكرة الطائرة وتأسيس الاتحادات ، مع خصائص ومميزات اللعبة .</li> </ul> <b>الدرس الثاني :</b>					

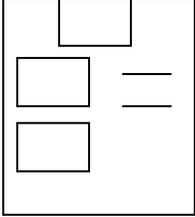
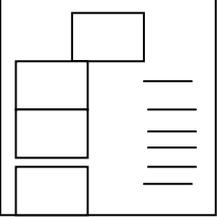
					<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاعداد البدني العام والخاص في الكرة الطائرة</li> <li>• <b>الدرس الثالث :</b></li> <li>• المهارات الحركية الاساسية في الكرة الطائرة ، الارسال من أعلى جانبي .</li> <li>• <b>الدرس الرابع :</b></li> <li>• التمرير من أعلى للخلف .</li> <li>• <b>الموديول الثاني :</b></li> <li>• <b>الدرس الاول :</b></li> <li>• الضرب الساحق الجانبي .</li> <li>• <b>الدرس الثاني :</b></li> <li>• حائط الصد بثلاث لاعبات .</li> <li>• <b>الدرس الثالث :</b></li> <li>• الدفاع عن الملعب .</li> <li>• <b>الدرس الرابع :</b></li> <li>• القواعد الرسمية للكرة الطائرة والمصطلحات الخاصة باللعبة والاصابات الشائعة وأسبابها وطرق علاجها وكيفية الوقاية منها .</li> </ul>		
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٤	<p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفيه ملونه</p>	<p><b>الموديول الاول</b> <b>الدرس الاول :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• نشأة لعبة الكرة الطائرة وتأسيس الاتحادات ، مع خصائص ومميزات اللعبة .</li> </ul> <p><b>هيا عزيزتي المتعلمة نتعرف اولا على ماهية الكرة الطائرة :</b></p> <p>الكرة الطائرة نشاط ممتع ومحبيب وهو أحد الأنشطة الرياضية التنافسية والترويحية التي يمارسها ملايين البشر في كل انحاء العالم كتنشيط ترويحى بالإضافة الى متخصصين من اللاعبين يودون الوصول إلى أعلى مستوى من الاداء الراقى المميز يساعدهم في ذلك مدربون متخصصون على أعلى مستوى .</p> <p><b>تعريف الكرة الطائرة :</b></p> <p>الكرة الطائرة هي من أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاثة محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو</p>	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	

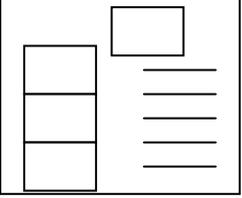
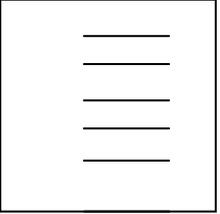
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٥	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	والآن هيا عزيزتى المتعلمة نتعرف على نشأة الكرة الطائرة وتأسيس الاتحادات <ul style="list-style-type: none"> <li>النشأة والتطور التاريخي للعبة الكرة الطائرة .</li> </ul> انتشرت لعبة الكرة الطائرة على المستوى الشعبى والعالمى عام ١٩٠٠م عندما أصبحت كندا أول دولة تتبنى هذه اللعبة وفى نفس العام انتقلت إلى الهند ثم إلى كوبا ١٩٠٥م ثم الفلبين وبيرو ١٩١٠م ثم انتقلت إلى إنجلترا ١٩١٤م ثم انتقلت عن طريق الجيش الأمريكى أثناء الحرب العالمية الأولى إلى أوربا . وبعد انتهاء الحرب إنتشرت اللعبة فى يوغسلافيا عام ١٩١٨م ثم فى تشيكوسلوفاكيا وبولندا ١٩١٩م ثم فى الاتحاد السوفيتى ١٩٢٢م ثم أنتشرت فى أفريقيا ١٩٢٣م	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
٦	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>خصائص ومميزات لعبة الكرة الطائرة .</b> ان الكرة الطائرة من الالعاب التى تعمل على المحافظة على الصحة العامة كما أنها تعتبر من الالعاب المليئة بالفرص التى تساعد الأفراد الممارسين لها على النمو بدنياً وذلك بإكساب الممارس لها العديد من صفات اللياقة البدنية مثل (القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التحمل ، القدرة ، الدقة ... إلخ) . ١. تعمل على تحسين النمو العقلى وذلك بإمداد المتعلمة بالعديد من المعلومات والمعارف فى مجال اللعبة والعلوم المرتبطة بها مثل التشريح ، الفسيولوجى ، التدريب ، ٢. كما أنها تعمل على التنمية الانفعالية وذلك من خلال تحرير الفرد من الاتجاهات السلبية كالانانية والاعتماد على الغير	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٧	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>مميزات الكرة الطائرة</b> إن لعبة الكرة الطائرة لها العديد من المميزات نذكر منها مايلي : ❑ لا يوجد بها احتكاك جسمانى مع المنافس ( حيث أن كل فريق يلعب فى نصف ملعب مستقل عن الآخر ) . ❑ لا تحتاج إلى مساحة كبيرة من الملعب حيث أن مساحة ملعبها (١٨ م × ٩ م) فقط . ❑ لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة أو مكثفة . ❑ تتناسب مع جميع الاعمار أطفال – ناشئ – شباب- كبار . ❑ تصلح لكلا الجنسين ( ذكور وإناث ) . ❑ يمكن ممارستها فى الملاعب المكشوفة أو المغطاة وعلى الشواطئ	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	

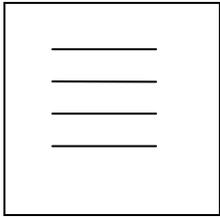
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٨	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p>كلعبة ترويجية .</p> <p>قانون تبديل المراكز يقدم فرصا لكل متعلمة لإظهار قدرتها في ألعاب الشبكة وألعاب الدفاع (أي ممارسة جميع المهارات) .</p> <p>لا تحتاج إلى عدد كبير من المتعلمات ( عدد أفراد الفريق ٦ ) .</p> <p>لا يوجد بها تسليم وتسلم .</p> <p>غير محددة بوقت حيث تلعب ٥ أشواط للفوز بثلاثة أشواط من خمسة أشواط</p> <p>سهولة تعلم مهاراتها .</p>	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
٩	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p>تابع الاختبار</p> <p>أسئلة الاختبار من متعدد :</p> <p>كل سؤال من هذه الاسئلة تتبعه أربعة اجابات يشار اليها بالحروف أ، ب ، ج ، د بحيث يوجد لكل سؤال من هذه الاسئلة اجابة واحدة صحيحة فقط</p>	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	

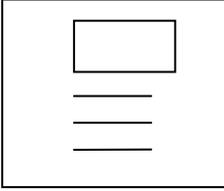
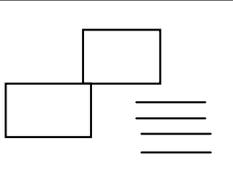
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
		عليك ان تختار بها من بين الاجابات الاربعة . ١- بداية ظهور لعبة الكرة الطائرة في العالم كانت على يد العالم أ. هالند ب. الفردن ج. وليم مورجان د. مينتون ٢- تأسس الاتحاد المصرى لكرة الطائرة عام أ. ١٩٥٦ ب. ١٩٥٤ ج. ١٩٥٠ د. ١٩٦٣ ٣ تم أشتراك الاتحاد المصرى للكرة الطائرة فى الاتحاد الدولى عام أ. ١٩٥٣ ب. ١٩٥٥ ج. ١٩٥٤ د. ١٩٦٣					
١٠	العنوان الرئيسى نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفيه ملونه	<b>الدرس الثاى :</b> الاعداد البدنى العام والخاص فى الكرة الطائرة <b>الموضوعات</b> ١- عناصر اللياقة البدنية العامة . ٢- أنواع الاعداد البدنى العام والخاص . ٣- أهمية المكونات البدنية الخاصة فى الكرة الطائرة . ٤- المتطلبات البدنية الخاصة للعبة الكرة الطائرة ٥- المكونات البدنية الخاصة . ٦- تدريبات لتنمية الاعداد البدنى الخاص بالمهارات المقررة . ٧- أختبرى مهارتك . ٨- أختبرى معلوماتك .	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
١١	العنوان الرئيسى نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفيه ملونه	<b>اولا : دعينا عزيزتى المتعلمة نتعرف على عناصر اللياقة البدنية :</b> <b>الاعداد البدنى العام</b> يكون عند بداية كل درس والهدف منه تنمية القدرات البدنية والفسولوجية المتعلمات فى لعبة الكرة الطائرة. <b>الاعداد البدنى الخاص</b> يكون قبل ممارسة المهارة المطلوبة والهدف منه تنمية القدرات البدنية الحركية الخاصة بالمهارة المطلوب تعلمها .	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	

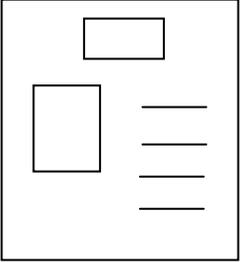
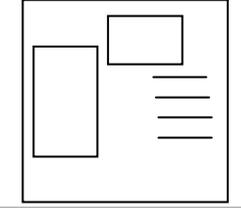
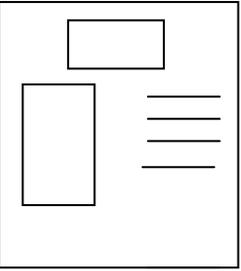
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
		<p>أهمية المكونات البدنية الخاصة في الكرة الطائرة</p> <p>١. عدم ارتباط لعبة الكرة الطائرة بزمان معين مما يتطلب توافر عنصر التحمل الدوري التنقيسي .</p> <p>٢. انتقال المتعلمة من مهارات الدفاع الى مهارات الهجوم والعكس بسرعة وباستمرار مما يتطلب توافر مكونات السرعة الحركية والانتقالية ورد الفعل .</p> <p>٣. أداء مهارات الوثب العمودي لأداء مهارة الضربة الهجومية من المنطقة الامامية والخلفية والتمرير مع الوثب مما يتطلب توافر القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية .</p>					
١٢	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p>المتطلبات البدنية الخاصة للعبة الكرة الطائرة هي :</p> <p>١- القوة ٤٥% .</p> <p>٢- التحمل ١٠% .</p> <p>٣- السرعة ١٥% .</p> <p>٤- المرونة ١٥% .</p> <p>٥- التوافق ١٥% .</p> <p>تشكياً آخر للمتطلبات البدنية:</p> <p>١- الشكل والوقفة : قوة الرجلين والجسم كله أو الجلد العضلي.</p> <p>٢- حركات القدمين في الجري: أ. سرعة الحركة. ب. حركات القدمين أو القدرة على التحكم بالوثب: ٣- أ. التوقيت ، الارتقاء. ب. حركة الوثب المتفجر للجسم كله أو القدرة الخاصة بالجسم كله. ٤- شكل الهجوم : أ. قوة الأطراف العليا : الأصابع والمعصمين والذراعين والمنكبين ب. القدرة العضلية لعضلات البطن. ٥- الهبوط والتغطية: أ. السرعة الحركية والرشاقة. ب. سرعة رد الفعل. ج. التوقيت والقدرة على التحكم.</p>	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	
١٣	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p>اختباري مهاراتك</p>	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	كروكي الشاشة

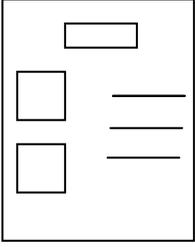
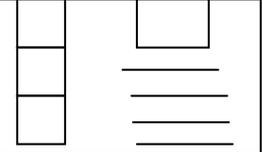
					<p align="center"><b>الاختبار البدني Physical Testing</b></p> <p align="center"><b>الاختبار الاول : الوثب للصد Block Jump</b></p> <p>- الغرض من الاختبار: قياس الحد الأقصى للوثب العمودي كمتطلب لاداء مهارة الصد.</p> <p>- الأدوات : لوحة مقسمة إلى سنتيمترات مثبتة على حائط</p> <p>- مواصفات الأداء:</p> <p>(١) تقف المختبرة مواجه للحائط ومتخذاً وضع الاستعداد لاداء مهارة الصد.</p> <p>(٢) تقوم المختبرة بالوثب العمودي ولمس اللوحة باليدين معاً.</p> <p>- الشروط: لكل مختبرة ثلاث محاولات يسجل لها أفضلهم.</p> <p>- التسجيل: يسجل للمختبرة أفضل محاولة وذلك بقياس المسافة من الأرض وحتى مكان ملامسة اللوحة باليدين</p>		
<p align="center">كروكي الشاشة</p>	<p align="center">اسلوب الربط والانتقال</p>	<p align="center">الفيديو</p>	<p align="center">الصوت</p>	<p align="center">الصور</p>	<p align="center">النص المكتوب</p>	<p align="center">وصف محتويات الشاشة</p>	<p align="center">رقم الشاشة</p>
	<p align="center">يوجد</p>	<p align="center">يوجد</p>	<p align="center">لا يوجد</p>	<p align="center">يوجد</p>	<p align="center">تابع الاختبارات</p> <p align="center"><b>الاختبار الثاني : ١٢ دقيقة جري Run Mint</b></p> <p>- الغرض من الاختبار: تقييم المقدرة الهوائية Aerobic Ability للرياضي.</p> <p>- الأدوات: ساعة إيقاف، أوراق، أقلام، طريق خارجي للجري.</p> <p>- مواصفات الأداء:</p> <p>من مكان البداية تجرى أو تمشى المختبرة لمدة ١٢ دقيقة.</p>	<p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط أزرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>	<p align="center">١٤</p>

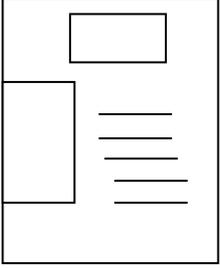
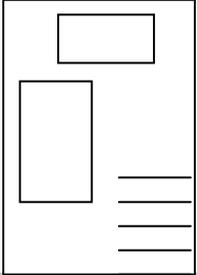
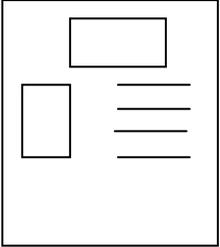
					<p>- <b>الشروط</b> : يسمح بتبادل الجري أو المشي طيلة فترة الأداء.</p> <p>- <b>التسجيل</b>: تسجل للمختبرة المسافة التي قطعتها في الزمن المحدد للاختبار (١٢ دقيقة).</p>		
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
١٥	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>الاختبار الثالث: الوثب العمودي من الثبات</b></p> <p>- الغرض من الاختبار: قياس القوة المتفجرة لعضلات الرجلين.</p> <p>- الأدوات: سيورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلي مرتفعة عن الأرض ٥٠ سنتمرا على أن تدرج بعد ذلك الى ٤٠٠ سم، مسحوق مانيزيا.</p> <p>- مواصفات الأداء:</p> <p>تغمس المختبرة أصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعها المميزة بجانب السيورة، وتقوم المختبرة برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السيورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة عليه</p>	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
١٦	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>أختبري معلوماتك</b></p> <p><b>أولاً: عزيزتي للمتعلقة</b></p> <p>سوف تظهر أمامك مجموعة من العبارات التي تتعلق بالاعداد البدني العام والخاص بلعبة الكرة الطائرة اذا كانت الاجابة صحيحة فأختاري الاجابة (صح) واذا كانت الاجابة خاطئة فأختاري الاجابة (خطأ) :</p> <p>١- الرشاقة من أهم عناصر اللياقة البدنية لمتعلمة الكرة الطائرة .  <input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ</p> <p>٢- للاعداد البدني الخاص أهمية كبيرة لمتعلمة الكرة الطائرة .  <input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ</p>	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	

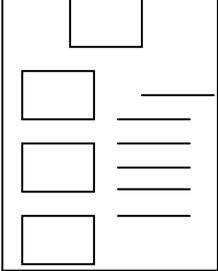
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
		٣- من المكونات البدنية الخاصة لمتعلمة الكرة الطائرة القوة المميزة بالسرعة . صح ٥ خطأ					
		٤- تحتاج مهارات الكرة الطائرة الى توافر مكون المرونة في مفصل رسغ اليد فقط . صح ٥ خطأ					
١٧	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	أسئلة الاختيار من متعدد : كل سؤال من هذه الاسئلة تتبعه أربعة اجابات يشار اليها بالحروف أ، ب ، ج ، د بحيث يوجد لكل سؤال من هذه الاسئلة اجابة واحدة صحيحة فقط عليك ان تختار منها من بين الاجابات الاربعة . ١- من مميزات لعبة الكرة الطائرة . أ. يمارسها كل الاجناس والاعمار . ب. يمارسها الصغار فقط . ج. يمارسها الاسوياء فقط . د. يمارسها الكبار فقط . ٢- لعبة الكرة الطائرة هي اللعبة الوحيدة التي يتحتم فيها ان يتم تشكيل الهجوم أو الدفاع من أ. ثلاث لمسات . ب. لمستين . ج. أربع لمسات . د. خمس لمسات . ٣- ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب للعبة جماعية مما يتطلب أ. سرعة رد فعل عالية . ب. توافق عضلي عصبى . ج. قوة انفجارية . د. دقة في الأداء . ٤- لعبة الكرة الطائرة مبارياتها غير محددة بوقت فقد تستمر الى ساعتين مما يتطلب توافر عنصر معين من عناصر اللياقة البدنية هو عنصر أ. المرونة . ب. السرعة .	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	

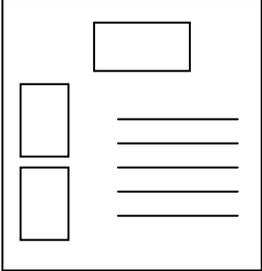
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
		<p>ج. التحمل د. الرشاقة هـ- أى العناصر التالية لازمة عند قيام المتعلمة بتنفيذ المهارات الهجومية لكرة الطائرة .</p> <p>أ. التحمل العضلى . ب. القوة الانفجارية . ج. السرعة الحركية . د. الرشاقة .</p> <p>٦- للاعداد البدني الخاص أهمية كبيرة لمتعلمة الكرة الطائرة بسبب</p> <p>أ. الحاجة الى تنمية شاملة للمتطلبات الخاصة للعبة . ب. حاجة الخطط للمهارات خاصة . ج. طبيعة قواعد اللعبة وارتباطها بظروف خاصة د. عدم ارتباط اللعبة بزمن محدد .</p>					
١٨	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>الدرس الثالث :</b> <b>المهارات الحركية الاساسية : الارسال من أعلى جانبي</b> <b>الموضوعات:</b></p> <p>١- تقسيم المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة ٢- تمارينات الاعداد البدني الخاص لمهارة الارسال من أعلى جانبي ٣- التعريف والاهمية . ٤- انواع مهارة الارسال من أعلى جانبي. ٥- المراحل الفنية لمهارة الارسال من أعلى جانبي. ٦- الاداء الفني للمهارة . ٧- الخطوات التعليمية لمهارة الارسال أعلى جانبي . ٨- التدريبات الخاصة بأتقان المهارة . ٩- خطط اللعب . ١٠- الاخطاء الشائعة . ١١- القواعد الدولية للمهارة . ١٢- أختبرى مهارتك ١٣- أختبرى معلوماتك .</p>	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
١٩	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>تقسيم المهارات الاساسية فى الكرة الطائرة</b></p> <p>١- مهارات هجومية ( الارسال -الضرب الساحق ) ٢-مهارات وسيطيه ( التمريرحائط الصد) ٣-مهارات دفاعيه ( الدفاع فى الملعب) <b>الاعداد البدني الخاص للمهارة :</b> تقوم المتعلمة باداء التمارينات التى ستعرض امامها على الشاشة .</p>	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	

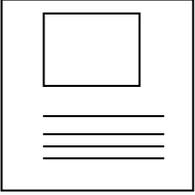
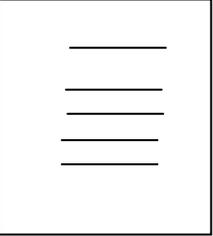
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٢٠	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	اهلا ومرحبا بك عزيزتى المتعلمة في تعليم الارسال من أعلى جانبي : سبق وتعرفنا على المهارات الحركية الاساسية للعبة الكرة الطائرة ، والآن هيا بنا نتعلم المهارة الاولى وهى مهارة الارسال من أعلى جانبي وهى من المهارات الهجومية : <b>تعريف الارسال :</b> الارسال هو جعل الكرة فى حالة اللعب بواسطة المتعلمة الذى تشغل المنطقة الخلفية ، ويمكنها ان تضرب الكرة باليد ( مفتوحة او مغلقة ) او باى جزء من الذراع بهدف عبورها من فوق الشبكة الى ملعب المنافس . <b>اهمية الارسال من أعلى جانبي</b> يعتبر هذا النوع من الارسال أقوى أنواع الارسال عموما ويرجع ذلك الى حركة المرجحة الكبيرة للذراع الضاربة إلا انه يحتاج إلى درجة عالية من الاتقان حتى تستطيع المتعلمة التحكم فى توجيه الكرة . وتستعمل بعض المتعلمات ثنى الجذع بشدة عند مرجحة الذراع والبعض الآخر يستعمل حركة لف الجذع مع ثنيه مما يعطى قوة أكثر للضربة .	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٢١	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>أنواع الارسال :</b> ١- الارسال المواجه من أسفل . ٢- الارسال الجانبي من أسفل . ٣- الارسال المواجه من أعلى ( تنس ) . ٤- الارسال الجانبي من أعلى ( الخطافى ) . <b>اليك عزيزتى المتعلمة معلومة تهمك :</b> يعتبر هذا النوع من الارسال مشابه أداءه لأداء الضرب الساحق ويعتبر خطوة تعليمية سابقة لها .	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٢٢	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>المراحل الفنية لمهارة الارسال من أعلى جانبي :</b> <b>(أ) وقفة الاستعداد</b> تقف المتعلمة جانبا للشبكة ( الضاربة باليد اليمنى ) ، وكتفها الأيسر مواجهها لها ، الأقدام متباعدة قليلا مع توزيع ثقل الجسم عليهما بالتساوى ، وتكون الكرة أمام الجسم موضوعة على اليد اليسرى أو ممسكة باليدين معا . <b>(ب) مرحلة ضرب الكرة</b> تقف المتعلمة الكرة لأعلى بحيث يكون مسار طيرانها فوق الجسم مباشرة أو أمامه قليلا وفى نفس الوقت تنتهى الركبتان قليلا مع نقل ثقل الجسم على القدم البعيدة عن الشبكة ، يثنى الجذع ويلف قليلا جهة اليمين بحيث يكون الكتف منخفضة لأسفل عن الكتف اليسرى ، وتلف الذراع الضاربة فى حركة دائرية أسفلا ولأعلى ممتدة لتقابل الكرة فى أعلى نقطة ممكنة بالذراع	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	

رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
		مفرودة واليد مجوفة والاصابع مضمومة ومفرودة . وفي لحظة الملامسة تميل اليد مع الكرة في عمل فعلى من مفصل الرسغ للأمام حتى يصاحب الكرة حركة دوران أثناء سيرها في الهواء . يلف الجسم لمواجهة الشبكة مع نقل ثقل الجسم على القدم الامامية . <b>(ج) المرحلة النهائية</b> تؤدى قوة الضرب إلى لف الجسم جهة اليسار قليلا . وثقل الجسم على القدم الامامية وتقف المتعلمة في نهاية الحركة مواجهة للشبكة ثم تجرى المتعلمة لتتخذ مكانها داخل الملعب فورا .					
٢٣	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>الاداء الفنى للمهارة</b> ١- ( وقفة الاستعداد - حمل الكرة على الذراع الحرة ) تقوم المتعلمة برمي الكرة لأعلى في اتجاه الذراع الضاربة لتسقط أمام الرجل الخلفية وبمجازاة الرجل الامامية . ٢- ( وقفة الاستعداد حمل الكرة على الذراع الحرة ) تقوم المتعلمة برمي الكرة لأعلى في اتجاه الذراع الضاربة مع حركة الذراع الضاربة لأعلى وللخلف ومسك الكرة في أعلى امتداد للذراعين عاليا ، الذراع الضاربة فوق الكرة والذراع الحرة تحت الكرة . ٣- ( وقفة الاستعداد ) تقوم المتعلمة برفع الكرة لأعلى ثم ترفع الذراع الضاربة عاليا وتضرب الكرة أثناء سقوطها واليد الثانية تكون أمام الكرة لتمسكها . ٤- ( وقفة الاستعداد ) تقوم المتعلمة بأداء مهارة الارسال من أعلى من أمام الشبكة على بعد ٣ م . ٥- ( وقفة الاستعداد ) تقوم المتعلمة بأداء مهارة الارسال من أعلى من أمام الشبكة على بعد ٢ م .	يوجد	لايوجد	يوجد	يوجد	
٢٤	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>الخطوات التعليمية لمهارة الارسال أعلى جانبي :</b> ١- أداء نموذج حركي . ٢- خطوات تعليم حركة الرجلين . ٣- خطوات تعليم حركة الذراع الضاربة . ٤- خطوات الربط او التوافق بين الرجلين والذراع الضاربة والكرة والعين . ٥- اداء المهارة في صورة كاملة مع دقة التوجيه .	يوجد	لايوجد	يوجد	يوجد	
٢٥	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>التدريبات</b> <b>التدريب (١)</b>	يوجد	لايوجد	يوجد	يوجد	

					<p><b>أدوات التدريب: ( كرة طائرة )</b></p> <p><b>شرح التدريب:</b></p> <p>تقف المتعلمة في منتصف الملعب وتبعد عن الشبكة حوالي ( ٣-٤م ) وفي الجهة المقابلة من الملعب وخلف الشبكة تقف الزميلة وتقوم المتعلمة بأخذ وضع الاستعداد لإداء الأرسال وترمي الكرة عاليا بالذراع الحاملة للكرة ثم تقوم بثبيت الكرة على الذراع الضاربة وبعدها تقوم برميها مباشرة للزميلة خلف الشبكة التي تقوم بإرجاع الكرة لمتعلمة بنفس الطريقة ويكرر ( ١٠ مرات ) . نفس التمرين السابق ولكن تضرب الكرة مباشرة بدلا من حملها بالذراع الضاربة .</p>		
<p><b>كروكي الشاشة</b></p> 	<p><b>اسلوب الربط والانتقال</b></p> <p>يوجد</p>	<p><b>الفيديو</b></p> <p>يوجد</p>	<p><b>الصوت</b></p> <p>لا يوجد</p>	<p><b>الصور</b></p> <p>يوجد</p>	<p><b>النص المكتوب</b></p> <p><b>التدريب (٢)</b></p> <p><b>أدوات التدريب: ( كرة طائرة )</b></p> <p><b>شرح التدريب:</b></p> <p>- أداء الأرسال من المكان المخصص له وتوجيهه الى النصف الاخر من الملعب وأحتساب عدد المحاولات الناجحة .</p>	<p><b>رقم الشاشة</b></p> <p>٢٦</p> <p><b>وصف محتويات الشاشة</b></p> <p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>	
<p><b>كروكي الشاشة</b></p> 	<p><b>اسلوب الربط والانتقال</b></p> <p>يوجد</p>	<p><b>الفيديو</b></p> <p>يوجد</p>	<p><b>الصوت</b></p> <p>لا يوجد</p>	<p><b>الصور</b></p> <p>يوجد</p>	<p><b>النص المكتوب</b></p> <p><b>والآن هيا بنا عزيزتي المتعلمة نتعلم سويا النواحي الخططية لمهارة الأرسال من أعلى جانبي</b></p> <p><b>خطط اللعب الفردية :</b></p> <p>يعتبر الأرسال من المهارات التي تقوم المرسله مستقلة دون الارتباط بأى متعلمة في الملعب سواء زميلة او منافسة ،ولذا فان هذه المهارة تعتمد الى حد كبير على الخطط الفردية للمتعلمة وعليه :</p> <p>١- يجب ان تنتبه المتعلمة دائما الى اختيار انسب انواع الأرسال حتى يحقق النجاح منه وكسب نقطة .</p> <p>٢- يرتبط الأرسال بقدرات المتعلمة الادائية لذا وجب عليها اتقان الاداء اتقاناً تاماً على الأقل لتوعين منها : أحدهما مضمون ويستطيع</p>	<p><b>رقم الشاشة</b></p> <p>٢٧</p> <p><b>وصف محتويات الشاشة</b></p> <p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>	

					<p>التحكم في توجيهه والآخر قوى وصعب الدفاع عنه .</p> <p>٣- يجب تقييم الحالة النفسية بدقة</p> <p>٤- يجب تقدير القوة اللازمة لضرب الكرة تبعا للحالات المتغيرة في الملعب .</p> <p>٥- يجب تقدير المكان المناسب الذي توجه اليه الكرة</p> <p>٦- التنوع في قوس الكرة ( مسار الكرة ) الذي يتخذه المرسل لوضع الفريق المنافس في صعوبات غير متوقعة باستمرار</p> <p>٧- التعود على اللعب تحت تأثير العوامل الخارجية كالشمس والوضوء والرياح .</p> <p>٨- يتطلب الارسال تركيز عالٍ ، لذا يجب على المرسل ان تتصف بالهدوء .</p>		
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٢٨	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>الاطفاء الشائعة في الارسال من أعلى جانيب - أسبابها وتصحيحها:</b></p> <p>١- عدم نجاح الكرة في اكتساب قوة كافية تسمح بعبورها للشبكة . ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) مرجحة غير كافية للذراع ، حيث ينبغي ان يمرجح الذراع خلفا لاعلى اماما في حركة انسيابية .</p> <p>(ب) قذف الكرة بعيدة عن الجسم وعدم السيطرة عليها ، ويصحح ذلك بأن يكون قذف الكرة لاعلى في اتجاه مواجه للجسم وفي منتصفه .</p> <p>٢- طيران ضعيف للكرة . ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) عدم ثني الجذع اذا لا بد من ثني الجذع للخارج ولفه قليلا اثناء نقل ثقل الجسم على القدم البعيدة وذلك قبل الدوران لضرب الكرة .</p> <p>٣- ملامسة الكرة للشبكة : ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) عدم فرد الذراع ، بل يجب فرد الذراع .</p> <p>(ب) عدم ملافاة الكرة في أعلى نقطة ، ينبغي ملافاة الكرة في أعلى نقطة .</p> <p>(ت) ملامسة الكرة في سطحها العلوى ، والصحيح ملامسة الكرة من الخلف لحظة ضربها .</p> <p>٤- خروج الكرة خارج حدود الملعب . ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) مرجحة الذراع بقوة كبيرة ، يجب ان تتناسب القوة مع مسافة طول الملعب .</p> <p>لف الجسم والقدمين في اتجاه مائل للشبكة ويعالج بمواجهة الجسم والقدمين للشبكة لحظة الضرب</p>	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	

رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٢٩	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>قانون الارسال :</b>  <b>انتبهى عزيزتى المتعلمة فهناك نوعان من الاخطاء :</b>  <b>الاطء القانونية :</b>  هي التى يعاقب عليها القانون لانها تجعل المنافس يكسب نقطة أثناء اللعب .  <b>الاطء الفنية :</b>  هي التى تؤثر فقط على كيفية أداء المهارة خلال اللعب ولا يعاقب عليها القانون .  <b>تعلم سويا ا</b>  <b>الاطء القانونية</b>  <b>أخطاء يجازى عليها القانون :</b>  <b>(أ) أخطاء الارسال :</b>  يجب على الحكم ان يعلن تغيير الارسال اذا ارتكب المرسل أو اعضاء فريقه احد الاخطاء التالية (حتى ولو كان الفريق المنافس مخطئا فى ترتيب مراكزه) .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- اذا كانت المرسله واقفة فى غير ترتيب الدوران الصحيح للارسال (١٤-٣) .</li> <li>٢- اذا لم تؤدى المرسله الارسال وفقا لشروط الارسال (١٤-٤) .</li> <li>٣- اذا لم تتم المرسله شروط محاولة الارسال الصحيح (١٤-٦) .</li> <li>٤- اذا قام الفريق بتكوين حائط اخفاء الارسال فردى او جماعى .</li> </ol> <p><b>(ب) أخطاء الارسال بعد ضرب الكرة :</b>  يصبح الارسال خاطئا بعد ضرب الكرة بالطريقة الصحيحة ( ما لم تكن المتعلمة فى غير مركزها الصحيح ) اذا حدث للكرة ما يأتى :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- اذا لمست الكرة اى شئ او اى متعلمة من اعضاء الفريق المرسل . او لم تعتبر المستوى العمودى للشبكة .</li> <li>٢- اذا لمست الكرة الشبكة او عصا الشبكة او لم تمر من منطقة العبور فوق الشبكة .</li> <li>٣- اذا سقطت الكرة خارج حدود ملعب الفريق المنافس دون ان يلمسها احد افراده .</li> </ol>	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٣٠	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>أختبرى مهارتك :</b>  <b>أختبار الارسال :</b>  <b>الغرض من الاختبار :</b>  قياس دقة الارسال .  <b>الادوات :</b>  ملعب كرة طائرة ، ٣٠ كرة طائرة ، يخطط الملعب كما هو موضح بالشكل فى التثالث الاخير من الملعب</p>	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	

					<p><b>مواصفات الأداء :</b> من المكان المخصص للإرسال تقوم المختبرة بأداء الإرسال نحو نصف الملعب الآخر ، بحيث يخصص خمسة إرسالات للمنطقة "أ" و خمسة أخرى للمنطقة "ب" ، وخمسة للمنطقة "ج" .</p> <p><b>التسجيل :</b> نقاط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المحدد . نقطة لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المجاور للمربع المحدد .</p>		
كروكي الشاشة	اسلوب الربط والانتقال	الفيديو	الصوت	الصور	النص المكتوب	وصف محتويات الشاشة	رقم الشاشة
					<p><b>أختبري معلوماتك عزيزتي المتعلمة :</b> سوف تظهر أمامك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمهارة الإرسال من أعلى جانبي للعبة الكرة الطائرة إذا كانت الإجابة صحيحة فأختاري الإجابة (صح) وإذا كانت الإجابة خاطئة فأختاري الإجابة (خطأ) :</p> <p>١- يتم وضع الكرة على راحة اليد الحرة ( الغير ضاربة ) أسفل مستوى الكتف . صح خطأ ( عند مستوى الكتف )</p> <p>٢- أثناء أداء الإرسال يتم الوقوف خلف خط الإرسال صح خطأ</p> <p>٣- يجب ان تنتبه المتعلمة دائما الى اختيار اناسب انواع الإرسال حتى يحقق النجاح منه وكسب نقطة . صح خطأ</p>	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط أزرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	٣١
كروكي الشاشة	اسلوب الربط والانتقال	الفيديو	الصوت	الصور	النص المكتوب	وصف محتويات الشاشة	رقم الشاشة
	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	أسئلة الاختيار من متعدد :		٣٢
					كل سؤال من هذه الأسئلة تتبعه أربعة اجابات يشار اليها بالحروف أ، ب ، ج ، د بحيث يوجد لكل سؤال من هذه الأسئلة اجابة واحدة صحيحة فقط عليك ان تختارها من بين الاجابات الاربعة .		

				<p>١- الارسال عبارة عن وضع الكرة في الملعب بواسطة</p> <p>أ. المتعلمة المعدة .  ب. المتعلمة الامامية .  ج. المتعلمة الخلفية اليمنى .  د. المتعلمة الضاربة .</p> <p>٢- يكون اتجاه طيران الكرة في الارسال من اعلى جانبي</p> <p>أ. فوق كتف الذراع الضاربة .  ب. فوق الرأس .  ج. فوق الجسم مباشرة أو أمامه قليلا .  د. أماما أعلى .</p> <p>٣- يكون الجسم كله اثناء ضرب الكرة .</p> <p>أ. مفرد لأعلى .  ب. مائلا للأمام .  ج. مقوس للخلف .  د. مثنى للجانب قليلا .</p> <p>٤- اذا كان الفريق المنافس مبتدأ فانه على المتعلمة ان توجه الارسال الى</p> <p>أ. المتعلمة الضعيفة .  ب. الثغرات الموجودة في الملعب .  ج. خلفا قرب خط النهاية .  د. جميع النقاط السابقة .</p> <p>٥- تضرب الكرة في الارسال باليد</p> <p>أ. برسغ اليد .  ب. مجوفة مشدودة والذراع مفردة .  ج. قبضة اليد .  د. اليد مجوفة والاصابع مشدودة .</p> <p>٦- لتحقيق ضربة الارسال فانه يلزم أداء</p> <p>أ. قوة دفع من عضلات الرجلين .  ب. مرجحة الذراع الضاربة .  ج. قوة دفع من عضلات الذراعين .  د. قوة دفع من عضلات الرجلين والذراعين .</p> <p>٧- لكي تؤدي المتعلمة الارسال من اعلى جانبي بفاعلية فانه يجب عليها</p> <p>أ. قرب خط النهاية .  ب. قرب خط الهجوم .  ج. قرب الخط الجانبي .  د. في منتصف الملعب .</p>
--	--	--	--	--

رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٣٣	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>الموديول الاول</b> <b>الدرس الرابع :</b> <b>التمرير من أعلى للخلف</b></p> <p>اهلا ومرحبا بك عزيزتى المتعلمة فى تعليم مهارة التمرير من أعلى للخلف</p> <p><b>الموضوعات :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- تمارينات الاعداد الخاص لمهارة التمرير من اعلى للخلف .</li> <li>٢- التعريف والاهمية .</li> <li>٣- التعرف على أنواع مهارة التمرير من أعلى للخلف .</li> <li>٤- المراحل الفنية لمهارة التمرير اعلى للخلف .</li> <li>٥- الاداء الفنى للمهارة .</li> <li>٦- الخطوات التعليمية لمهارة التمرير اعلى للخلف.</li> <li>٧- التدريبات الخاصة بأتقان المهارة .</li> <li>٨- خطط اللعب .</li> <li>٩- الاخطاء الشائعة .</li> <li>١٠- القواعد الدولية للمهارة .</li> <li>١١- أختبرى مهارتك .</li> <li>١٢- أختبرى معلوماتك .</li> </ol>	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	كروكي الشاشة
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٣٤	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>الاعداد البدنى الخاص بالمهارة :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>- تقوم المتعلمة باداء التمرينات التى ستعرض امامها على الشاشة .</li> </ol> <p>والآن سنتناول مهارة التمرير من أعلى للخلف وهى من المهارات الوسيطة اى تستخدم للهجوم والدفاع فى آن واحد .</p> <p><b>التمرير من أعلى للخلف :</b></p> <p>والآن هيا بنا نتعرف على هذه المهارة</p> <p><b>التعريف :</b></p> <p>التمرير هو استلام الكرة باليدين فوق الرأس وأمامها تقريبا وتمريرها لاعلى مع تغيير اتجاه اللعب بدون استقرارها على اليدين .</p> <p><b>أهمية التمرير :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- يعتبر المهارة الاساسية فى الكرة الطائرة .</li> <li>٢- يستعمل بنسبة ٢٠% من جميع المهارات الاخرى تقريبا .</li> <li>٣- يتطلب التمرير من أعلى للخلف درجة عالية من الحساسية حيث أن المتعلمة لا ترى زميلتها التي توجه إليها التمرير لحظة أدائها خلفا .</li> </ol>					كروكي الشاشة

					أنواع التمرير : ١- التمرير الامامى . ٢- التمرير الخلفى . ٣- التمرير بالسقوط المتدرج . ٤- التمرير الجانبي . ٥- التمرير بالوثب .	
٣٥	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفيه ملونه	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	<p><b>المراحل الفنية للتمرير من أعلى للخلف</b> <b>المرحلة التمهيديّة بالنسبة للمتعلّمة اليمنى والعكس للمتعلّمة اليسرى .</b> <b>المرحلة التمهيديّة ( وقفة الاستعداد )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. القدمان متباعدتان بمسافة أتناسع الحوض والمشطان يشيران للامام وثقل الجسم موزع على القدمان بالتساوى .</li> <li>٢. القدم اليمنى أماما بحيث مشط القدم الخلفية بمحاذاة عقب القدم الامامية .</li> <li>٣. أنتشاء قليل للركبتين مع ميل الجذع قليلا للامام .</li> <li>٤. يكون وضع المتعلّمة تحت الكرة عند ملامستها .</li> <li>٥. توضع اليدين فوق الرأس مباشرة والذراعان منتبھتين والمرقآن أماما .</li> <li>٦. يكون أمتداد الذراعين لاعلى بأنسياب وليس بدفع .</li> <li>٧. يكون فرد الرجلين والجذع لاعلى مع الانحناء البسيط للخلف .</li> <li>٨. يسحب الحوض للامام مع سقوط الرأس للخلف قليلا .</li> </ol> <p>( ويحب عدم فرد الذراعين للخلف ، حيث أن هذه الحركة تجعل قوس الكرة منبسطة ) .</p> <p><b>المرحلة الاساسية ( لحظة التمرير )</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بعد الجرى والوصول تحت الكرة لاتخاذ وقفة الاستعداد تقوم المتعلّمة بفرد جميع مفاصل الجسم المثبتة مع فرد كامل للذراعين وتمرير الكرة بالاصابع .</li> <li>• نقل ثقل الجسم على القدم الامامية وشد مشطى القدمين</li> </ul> <p><b>المرحلة النهائية (المتابعة)</b> عمل متابعة بالذراعين والكفين مع ثقل القدم الخلفية للامام لحفظ الاتزان والتحرك لاتمام باقى المهام بعد ذلك .</p>
٣٦	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفيه ملونه	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	<p><b>واليكى عزيزتى المتعلّمة كيفية أداء هذه المهارة</b> <b>الخطوات التعليمية لمهارة التمرير من أعلى للخلف :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- شرح أهمية المهارة وأداء نموذج حركى .</li> <li>٢- خطوات تعليم حركة الرجلين (وقفة الاستعداد) .</li> <li>٣- خطوات تعليم حركة الذراعين (الاحساس بالكرة) .</li> <li>٤- خطوات الربط او التوافق بين الرجلين والذراعين والكرة والعين .</li> <li>٥- أداء المهارة فى صورة كاملة مع تدريبات فردية .</li> </ol>

				٦- أداء المهارة في صورة كاملة مع تدريبات زوجية . ٧- أداء المهارة في صورة كاملة مع مراعاة الدقة أثناء الأداء. <b>الإدعاء الفني للمهارة :</b> ١. أداء المهارة حسب خطواتها الفنية دون كرة . ٢. التمير خلفا نحو الزميلة من مسافة ٣م . ٣. تقف ٣ متعلمات اثنتين على جانبي الملعب والثالثة في المنتصف وفي مواجهة الزميلة الأولى . ٤. استقبال الكرة وتميرها من الزميلة المواجهة أماما (١) إلى الزميلة المواجه خلفا (٢) ثم الدوران ناحية الزميلة (٢) أداء التمرين بالعكس وتبديل المتعلمات لأماكنهن .		
٣٧	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط أزرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	يوجد	لا يوجد	يوجد	<b>التدريبات :</b> <b>التدريب (١)</b> <b>أدوات التدريب:</b> ( كرة طائرة ) <b>شرح التدريب:</b> أداء المتعلمة للتمرير برفع الكرة عاليا لنفسها فوق الرأس عدة مرات . <b>التدريب (٢)</b> <b>أدوات التدريب:</b> ( كرة طائرة ) <b>شرح التدريب:</b> أداء المتعلمة للتمرير من أعلى للخلف برفع الكرة من المعلمة أو الزميلة ويكرر عدة مرات . <b>التدريب (٣)</b> <b>أدوات التدريب:</b> ( كرة طائرة ) <b>شرح التدريب:</b> تقوم المتعلمة باستلام الكرة من المعلمة أماما وتميرها تمريرة من أعلى للخلف للزميلة الموجودة خلفا وعلى مسافة من ٣-٤ م .	
٣٨	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط أزرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	يوجد	لا يوجد	يوجد	<b>خطط اللعب</b> هيا بنا عزيزتي المتعلمة لتتعلم سويا النواحي الخططية لمهارة التمير من أعلى للخلف . ١- مراقبة حركة الزميلة و المتعلمة المضادة باستمرار . ٢- عدم التمسك بعملية تمرير معينة . ٣- كلما زادت مسافة التمير كلما زادت الخطورة في عدم رضا ٤- تفهم طريقة اللعب وخطتها ( من اللمسة الأولى - الثانية) . ٥- ملاحظة حالة التمير الأولى من حيث نوعيتها . ٦- مراقبة عملية توزيع أفراد حائط الصد للفريق المنافس .	

	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	<p>يوجد</p> <p><b>البيكي عزيزتى المتعلمة الاخطاء الشائعة فى مهارة التمير من أعلى للخلف.</b></p> <p><b>الاطاء الشائعة فى التمير من أعلى للخلف – أسبابها وتصحيحها :</b></p> <p>١- التمير فى مستوى الصدر :</p> <p>ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) ثنى الذراعين بدرجة كبيرة وملافة الكرة بالذراعين أمام الصدر ، ويصح ذلك بوضع اليدين أمام الجبهة تقريبا .</p> <p>(ب) اتخاذ وضع وقفة الاستعداد على مسافة بعيدة عن الكرة ، ويراعى التعود على مسافة الوقوف الصحيح بالنسبة للكرة .</p> <p>٢- دفع الكرة :</p> <p>ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) ملافة الكرة بالكفين ، ويصح ذلك بأن يكون وضع اليدين فجانيا عند ملامسة الكرة .</p> <p>(ب) عدم مرونة الاصابع والرسغين ويصح ذلك بأستخدام تدريبات تساعد على مرونتهما مثل اللعب بكرات أثقل من وزن الكرة الطائرة .</p> <p>٣- رفع الكرة .</p> <p>ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) هبوط اليدين بالكرة عند ملامستها ثم مصاحبتهما لها فترة لاعلى قبل التمير ، وينبغى من ابقاء اليدين امام الجبهة والذراعين فى وضع زاوية ٩٠ * ونظرا للكرة من الاصابع فور ملامستها</p> <p>٤- لف الكرة باليدين وتميرها جانبا .</p> <p>ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) عدم مواجهة الاتجاه الذى سوف تمرر اليه الكرة ، وبناء على ذلك يجب على المتعلمة التحرك مع التاكيد على الدوران المواجه للاتجاه المطلوب لعب الكرة اليه قبل ملامستها .</p> <p>٥- صفق الكرة .</p> <p>ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) ملامسة اليدين للكرة وهما مسطحتين والرسغين منثنيتين أماما ، اذ ينبغى ان تكون اليدين فجائيتين مع ثنى الرسغ خلفا لحظة ملامسة الكرة .</p> <p>٦- اتجاه طيران الكرة عمودى فوق الرأس .</p> <p>ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) وقوف المتعلمة أسفل الكرة تماما بحيث يلعبها بيديه فوق الرأس ، ويصح ذلك بملافة الكرة أماما الجسم وملاقتها الجبهة .</p>	<p>العنوان الرئيسى نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>	٣٩
--	---------	---------	---------	--	--	----

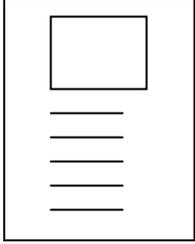
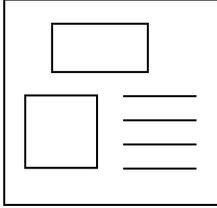
	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	<p>تابع الاختبار</p> <p>٧- تمرير الكرة ذو مسار مسطح .</p> <p>ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) عدم استخدام الرجلين في التمرير اذ لا بد من الامتداد الكامل للجسم بما في ذلك فرد الرجلين أثناء التمرير.</p> <p>(ب) وضع الجسم يكون مرتفعا أو بعيدا أكثر من اللازم مما يجعل اتجاه القوة خلف الكرة مباشرة ، ولذلك ينبغي ثني الركبتين بدرجة تتناسب مع قوة وسرعة الكرة مع مراعاة وجود الجسم قريبا منها بحيث يلامسها على بعد مناسب بالزراعين منتنيتين والمرفقين للخارج قليلا واليدين أمام الجبهة والرسغين منتنيتين خلفا ، حتى يكون اتجاه القوة المستخدمة من اسفل يميل قليل للامام .</p> <p>٨- تمرير الكرة من وضع غير متزن.</p> <p>ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) الجرى للكرة متقاطعة جنبا مع لعبها واحدى القدمين في الهواء وينبغي على المتعلمة من استخدام خطوات الانزلاق الجانبي في مستوى خلفي للكرة حتى يأخذ وضعها ثابتا متزنا على قدميه .</p> <p>(ب)القدمان قريبتان لبعضهما أكثر من اللازم مما يعوق حركة استعمال الرجلين بثبات ، ولذلك يجب أن تكون المسافة بينهما مساوية لمرور لعرض الكفين .</p> <p>٩- الميل خلفا أثناء لعب الكرة .</p> <p>ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) انحناء الجسم خلفا مع استخدام الرجلين في اكساب التمرير القوة اللازمة ، وينبغي ان يكون ميل الجسم قليلا بأنثناء في الرجلين بما يتناسب مع مقدار القوة المطلوب اكسابها للكرة .</p> <p>١٠ - تمرير الكرة وهي عالية بدرجة كبيرة عن الارض .</p> <p>ويرجع ذلك الى</p> <p>(أ)الجرى أماما أكثر من اللازم والوثب للعبها وهو في الهواء ، ويعالج ذلك بالتدريب على التحرك الى المكان المناسب لاستلام الكرة مع ثبات القدمين على الارض.</p>	<p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>	٤٠
--	---------	---------	---------	------	--	--	----

	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	<p><b>القانون</b>  <b>انتبهى عزيزتى المتعلمة فهناك نوعان من الاخطاء :</b>  <b>الاطء القانونية</b>  هي التي يعاقب عليها القانون لانها تجعل المنافس يكسب نقطة أثناء اللعب .  <b>الاطء الفنية :</b>  هي التي تؤثر فقط على كيفية أداء المهارة خلال اللعب ولا يعاقب عليها القانون .  <b>ويأ الاخطاء القانونية</b>  <b>(أخطاء يعاقب عليها القانون ) (خطء القانونية</b>  خطأ ترتيب الدوران في حالة عدم وقوف المتعلمة في مركزها قبل أداء ارسال المنافسة.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- تمرير الكرة "خارج" في الحالات الآتية : <ul style="list-style-type: none"> <li>• لمس الكرة اى عائق خارج الملعب .</li> <li>• لمس الكرة العصا الهوائية ، الحبال ، الفوائم</li> <li>• تعبير الكرة المستوى العمودى للشبكة خارج مجال العبور .</li> <li>• تخطى المتعلمة خط منتصف اللعب .</li> <li>• لمس جزء من الارض خارج خطوط الملعب</li> <li>• اذا لمست الكرة اى عائق خارج الملعب ثم دخلت الملعب ..</li> </ul> </li> <li>٢- لمس المتعلمة الشبكة قبل أو أثناء أو بعد التمرير .</li> <li>٣- اذا صدر من المتعلمة سوء سلوك أثناء التمرير أو اللعب .</li> <li>٤- حمل أو مسك أو رمى الكرة أثناء التمرير .</li> <li>٥- الاخطاء في لعب الكرة سواء اربع ضربات او الضربة بالمساعدة من زميلة .</li> <li>٦- قيام المتعلمة المدافعة الحرة بالتمرير من أعلى للضاربة من داخل المنطقة الامامية .</li> <li>٧- لا يحق للمتعلمة المعدة الخلفية الهجوم بالتمرير الى ملعب المنافس في المنطقة الامامية من أعلى الحافة العليا للشبكة .</li> </ol>	<p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>	٤١
	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	<p>تابع الاخطاء  <b>الاطء الفنية</b>  <b>(أخطاء لايعاقب عليها القانون ) (خطء القانونية</b>  ١- تصادم المتعلمات أثناء التمرير ولمستها احدهن فان ذلك تحتسب ضربة واحدة .  ٢- اذا كان خطأ المنافسة يسبق خطأ القائمة بالتمرير يحتسب الخطأ الاول .  ٣- يجوز ان تلمس الكرة اى جزء من الجسم بما فيها الرجلين .  ٤- لمس الشبكة بدون قصد .  ٥- بمجرد ضرب او تمرير الكرة يجوز للمتعلمة لمس القوائم او</p>	<p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>	٤٢

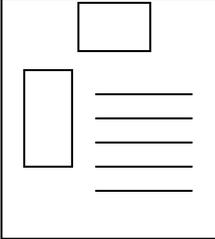
				<p>الحيال او اى جسم اخر خارج طول الشبكة بالكامل بشرط الابدخل فى لعب المنافس .</p> <p>٦- تجتاز المتعلمة مجال الفريق المنافس لاعادة الكرة لملاعبها .</p> <p>٧- تجتاز المتعلمة المعدة الاعداد من المنطقة الامامية للضاربة .</p> <p>٨- تجتاز المتعلمة مجال المنافسة دون ان تكون متداخلة فى اللعب .</p> <p>٩- يحق للمتعلمة الخلفية الهجوم بالتمرير الى ملعب المنافسة من المنطقة الامامية من اسفل الحافة العليا للشبكة .</p> <p>١٠- يحق للمتعلمة المدافعة الحرة ( الليبرو ) التمرير من اعلى من المنطقة الخلفية للضاربة للهجوم من داخل المنطقة الامامية .</p>	
				<p><b>أختبرى مهاراتك :</b> <b>التمرير من اعلى للخلف :</b></p> <p>- <b>الغرض من الاختبار :</b></p> <p>قياس دقة التمرير الخلفى على حلقة كرة السلة :</p> <p>- <b>الادوات :</b></p> <p>برج كرة سلة ، مقعد سويدي يوضع أمام برج السلة وعلى بعد ٤م ، كرة سلة .</p> <p>- <b>مواصفات الاداء :</b></p> <p>١- يوضع المقعد السويدى امام برج كرة السلة بمتريين .</p> <p>٢- تقف المختبرة امام المقعد السويدى و الظهر مواجها لبرج كرة السلة ، اداء التمرير من اعلى للخلف .</p> <p>٣- على ان تمر الكرة داخل الحلقة دون ملامسة اللوحة .</p> <p>- <b>التسجيل :</b></p> <p>* ٤ نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة دون ملامستها .</p> <p>* ٣ نقاط لكل تمريرة صحيحة تدخل فيها الكرة الحلقة بعد ملامستها .</p> <p>* نقطة لكل تمريرة صحيحة تلامس فيها الكرة اللوحة وتدخل الحلقة .</p>	٤١

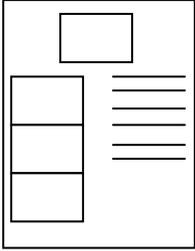
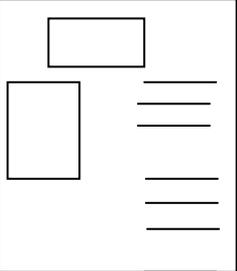
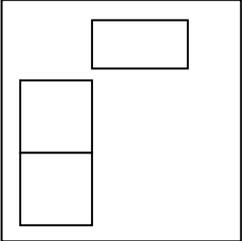
		<p><b>أختبري معلوماتك :</b> عزيزتي المتعلمة</p> <p>سوف تظهر أمامك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمهارة التمرير من أعلى للخلف بلعبة الكرة الطائرة اذا كانت الاجابة صحيحة فأختاري الاجابة (صح) واذا كانت الاجابة خاطئة فأختاري الاجابة (خطأ) :</p> <p>١- يجب مراقبة حركة الزميلة و المتعلمة المضادة باستمرار ( أى المهاجمة وحائط الصد). خطأ <input type="radio"/> صح <input type="radio"/></p> <p>٢- لا يشترط توافر دقة التمرير حتى ولو كانت الدفاع السابقة لها غير دقيقة. خطأ <input type="radio"/> صح <input type="radio"/></p> <p>٣- معرفة مدى قوة الزميلة المهاجمة وضعف أفراد حائط صد الفريق المنافس لاستغلالها في اللعب. خطأ <input type="radio"/> صح <input type="radio"/></p> <p>٤- يجب معرفة حالة العوامل الخارجية المؤثرة على اللعب وتقاديبها. صح <input type="radio"/> خطأ <input type="radio"/></p> <p>٥- من الاخطاء الشائعة دفع الكرة. صح <input type="radio"/> خطأ <input type="radio"/></p> <p>٦- لا يعتبر تمرير الكرة من وضع غير متزن خطأ شائع. صح <input type="radio"/> خطأ <input type="radio"/></p> <p>٧- ان خطأ تمرير الكرة ذو مسار مسطح يرجع الى اتجاه طيران الكرة عمودى فوق الرأس. صح <input type="radio"/> خطأ <input type="radio"/></p>		٤٢
		<p><b>أسئلة الاختيار من متعدد :</b></p> <p>كل سؤال من هذه الاسئلة تتبعه أربعة اجابات يشار اليها بالحروف أ، ب ، ج ، د بحيث يوجد لكل سؤال من هذه الاسئلة اجابة واحدة صحيحة فقط عليك ان تختاريها من بين الاجابات الاربعة .</p> <p>١- يتم فرد الجسم فردا كاملا فى التمرير من أعلى للخلف فى مرحلة أ. ما قبل ملامسة الكرة . ب. أثناء ملامسة الكرة . ج. الانتهاء من ملامسة الكرة .</p>		٤٣

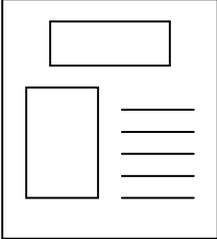
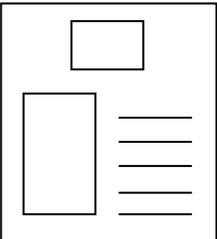
					<p>د. الجرى لأتخاذ مكان تمرير الكرة .</p> <p>٢- تستعمل المتعلمة حركة رسغ اليدين متأخرا فى التمرير من أعلى للخلف بهدف</p> <p>أ. دقة توجيه الكرة لمتعلمة المهاجمة .</p> <p>ب. عدم اجهاد المتعلمة المعدة .</p> <p>ج. سهولة أداء الحركة .</p> <p>د. منع المنافسة من اكتشاف التمرير المبكر .</p> <p>٣- أثناء أداء التمرير من أعلى للخلف</p> <p>أ. يسحب الحوض للأمام .</p> <p>ب. يفرد الجسم لأعلى .</p> <p>ج. تميل الزراعان خلفا .</p> <p>د. يثبت وضع الرأس .</p> <p>٤- يكون ثقل الجسم فى وقفة الاستعداد فى التمرير من اعلى للخلف</p> <p>أ. على القدم الامامية .</p> <p>ب. على القدم الخلفية .</p> <p>ج. على القدمين معا بالتساوى .</p> <p>د. حسب راحة المتعلمة .</p> <p>٥- من الاخطاء الشائعة فى التمرير من أعلى للخلف</p> <p>أ. المسافة بين اليدين كبيرة جدا أو صغيرة جدا .</p> <p>ب. اليدان مفتوحتان والاصابع منتشرة وغير متصلة .</p> <p>ج. عدم فرد مفصل المرفقين عند التمرير .</p> <p>د. الكفين امام الصدر .</p> <p>٦- من أهم خطط التمرير من أعلى معرفة مدى الزميلة المهاجمة وضعف لاعبتي صد الفريق المنافس ل</p> <p>أ. لملاحظة مسار الكرة .</p> <p>ب. لاستغلالها فى اللعب .</p> <p>ج. لمراقبة حركة الزميلة .</p> <p>د. لعدم التمسك بعملية اعداد معينة .</p>
--	--	--	--	--	---

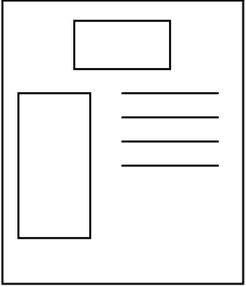
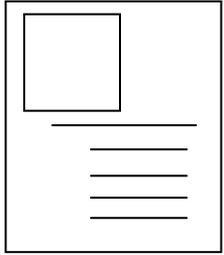
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٤٤	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>الموديول الثاني</b> <b>الدرس الأول :</b> <b>الضرب الساحق</b></p> <p>اهلا ومرحبا بك عزيزتى المتعلمة فى تعليم مهارة الضرب الساحق :</p> <p><b>الموضوعات</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- مهارة الضرب الساحق الجانبي .</li> <li>٢- تمارينات الاعداد الخاص لمهارة الضرب الساحق الجانبي .</li> <li>٣- التعريف والأهميه .</li> <li>٤- التعرف على أنواع الضرب الساحق .</li> <li>٥- المراحل الفنية للمهارة .</li> <li>٦- الاداء الفنى للمهارة .</li> <li>٧- الخطوات التعليمية للمهارة .</li> <li>٨- التدريبات الخاصة بأتقان المهارة .</li> <li>٩- خطط اللعب الفردية مع أهم الأخطاء الشائعة للمهارة .</li> <li>١٠- القواعد الدولية للعبة .</li> <li>١١- أختبرى مهارتك</li> <li>١٢- اختبرى معلوماتك .</li> </ol>	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
٤٥	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>تمارينات الاعداد البدني الخاص للمهارة :</b></p> <p>تقوم المتعلمة باداء التمارينات التى ستعرض امامها على الشاشة . والآن هيا بنا نتعلم مهارة الضرب الساحق الجانبي :</p> <p><b>تعريف الضرب الساحق :</b></p> <p>الضرب الساحق او الضرب الهجومى هو عبارة عن ضرب المتعلمة للكرة باحدى اليدين بقوة لعبور ها بالكامل فوق المستوى الراسى للشبكة وتوجيهها لأسفل .</p>	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
		<p>نحو ملعب المنافس .</p> <p><b>أهمية الضرب الساحق :</b></p> <p>هو سلاح الهجوم فى الكرة الطائرة ، ويحتل وزعا رئيسيا فى اللعب لأهميته فى العمل على تفوق الفرق المتنافسة ، وهو اللبسة الاخيرة فى لعب الفريق ، ولذلك تصمم هذه الضربة للفوز بنقطة .</p> <p><b>أنواع الضرب الساحق :</b></p> <p>١- الضرب الساحق المواجه . ( بدون دوران او بدوران ) .</p>					

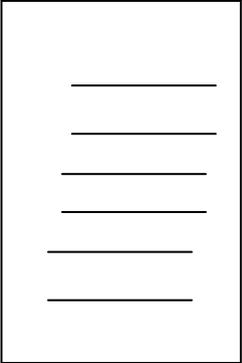
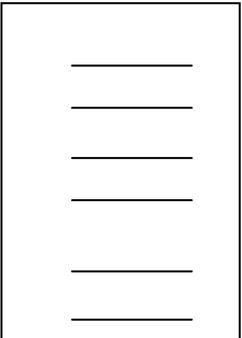


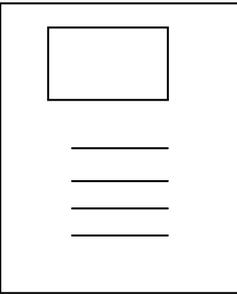
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٤٨	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	لمس الشبكة ، ويمكن تجنب ملاسة الشبكة عن طريق لف المرفق للخارج بحيث يكون محاذيا للكفتين ، وينحني الجذع قليلا بعد الضرب مباشرة مصحوبا بحركة اتزان من الساقين ويتبع ذلك الهبوط على القدمين . - القدمين معا بقدر الإمكان بعمق بسيط وبمرونة ، إذ أن النزول المتصلب ويقدم واحدة يؤدي غالبا إلى إصابة العمود الفقري . - تتحرك المتعلمة قليلا للامام ، وتهبط مواجهة للشبكة .	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٤٩	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	الخطوات التعليمية لمهارة الضرب الساحق : ١-وقوف المتعلمة بأي مكان في الملعب والكرة على يدها اليسرى الممتدة للأمام . ٢-لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضرب والاتجاه الصحيح للأرجحة حتى تشعر المتعلمة بالمكان الصحيح لضرب الكرة . ٣-محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض ثم استمرار حركة ضرب الكرة المرتدة من الأرض . ٤-متعلمتان مواجهتان ومعهما كرة ويتبادلان ضربهما بالطريقة السابقة بحيث تتردد أمام الزميلة لتكرر نفس الضربة . ٥-ومن المهم أن تضرب الكرة عاليا بالتوقيت الصحيح وأن تقابلها اليد في الجزء العلوي لها ٦-متعلمتان على جانبي الشبكة تحاول كل منهما ضرب الكرة بقوة حتى تمر الكرة فوق الشبكة للزميلة وذلك بعد ارتدادها من الأرض- يراعى أن تمتد الذراع الضاربة .	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٤٩	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	الخطوات التعليمية لمهارة الضرب الساحق : ١- أداء نموذج حركي . ٢- خطوات تعليم حركة الرجلين . ٣- خطوات تعليم حركة الذراع الضاربة . ٤- خطوات الربط او التوافق بين الرجلين والذراع	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	

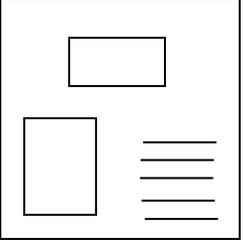
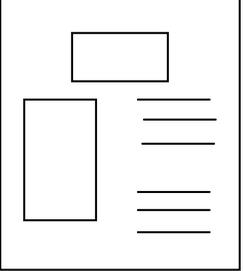
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة	
٥٠	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	٥- اداء المهارة في صورة كاملة مع دقة التوجيه تدريبات على الضرب ساحق تدريب (١) أدوات التدريب: (كرة طائرة - حائط) شرح التدريب: - تقف المتعلمة على بعد ٣ أمتار من الشبكة . - تقوم المتعلمة برمي الكرة إلى أعلى بحيث تكون الرمية مشابهة للتمرير . تقوم المتعلمة الضاربة بأخذ خطوات الاقتراب لضرب الكرة بالكثف الايمن ( حسب النزاع الضاربة ) تدريب: (٣) أدوات التدريب: (كرة طائرة - صندوق - ملعب كرة طائرة )	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد		
٥١	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	شرح التدريب: - متعلمتان تقفان على الشبكة (الأولى على الارض بجوار الشبكة و وجوارها صندوق و المتعلمة الثانية تقف في الجانب الأيسر من الملعب وعلى بعد ٣ أمتار من الشبكة ) ومع الزميلة الواقفة على الارض كرة . - تقوم الزميلة برمي الكرة إلى أعلى بحيث تكون الرمية مشابهة للتمرير . - تقوم المتعلمة الضاربة بأخذ خطوات الاقتراب والقفز على الصندوق واداء الضربة الساحقة .	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد		
٥٢	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>خطط اللعب الفردية:</b> تشمل الخطط الفردية للمهاجمة علاقتها المباشرة مع الصد ومع مدافعات الفريق المنافس على النحو التالي ١- يجب على المهاجمة ملاحظة العوامل الاتية لكي يتحقق نجاح عملية الهجوم : - قدرتها وتحكمها في أداء الحركة ومناسبتها مع مركزها في الهجوم . - نوع اعداد الكرة بالنسبة لها . - الاماكن الخالية في ملعب الخصم . - عدد المتعلمات المكونين لحائط الصد ومدى فاعليتهم . ٢- يجب ان تأخذ المهاجمة مكانها بسرعة استعدادا لاداء عملية الضرب وذلك بمجرد دفاع فريقها عن الارسال أو عن ضربات هجوم المنافس	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد		

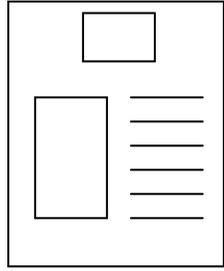
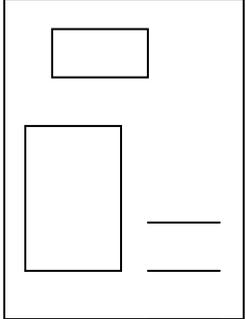
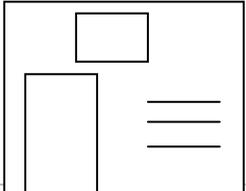
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
		<p>٣- أثناء وقوف المهاجمة مستعدة للضرب ، عليها مراقبة مواقف أفراد الفريق المنافس بدقة ، وكذلك مواقف أفراد فريقها ، خاصة موقف المعدة ، محددًا كيف واين تحصل على الكرة .</p> <p>٤- تبدأ المهاجمة الجرى بعد رفع الكرة من المعدة ووصولها في أعلى نقطة لطيرانها .</p> <p>٥- تلاحظ المهاجمة ملعب الفريق المنافس عند بدئها أول خطوات الاقتراب .</p> <p>٦- عليه ان يختار بسرعة نوع الضرب الساحق واتجاهه تبعًا لملاحظة عدد وموقف واتجاه أيدي حائط الصد أثناء حركة الذراع الضاربة ( التأهب ) .</p> <p>٧- يجب ان يؤدي المهاجم الضرب الساحق ثم الهبوط على القدمين معًا ، مع مراعاة عدم الحجل ، أو عمل أى حركات أخرى مبالغ فيها تعوق عملية متابعة اللعب بسرعة .</p>					
٥٣	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط أزرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>الايخطاء الشائعة في مهارة الضرب الساحق – أسبابها وتصحيحها</b></p> <p>١- أخذ خطوات الاقتراب في مكان بعيد عن الكرة الساقطة : ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) أخذ خطوات الاقتراب في اتجاه غير صحيح ، لتصحيح ذلك تؤخذ الخطوات بحيث يصل اللاعب في مكان سقوط الكرة وهي فوق مستوى كتف الذراع الضاربة في الضرب المواجه او فوق الرأس في الضرب الختافي .</p> <p>٢- ضرب الكرة في الشبكة : ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) أخذ خطوات اقتراب قصيرة تجعل وصول المتعلمة بعيدا خلف الكرة ، ويعالج ذلك بالتدريب المستمر .</p>	لا يوجد	يوجد	يوجد		
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٥٤	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط أزرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p><b>تابع الايخطاء الشائعة في مهارة الضرب الساحق</b></p> <p>(ب) -وثب ضعيف مع عدم فرد الذراع ، ولا بد من قوة الوثب لاعلى بقدر الامكان وملاقة الكرة في أعلى نقطة والذراع مفرد</p> <p>٣- عدم ملاقة الكرة لضربها .</p> <p>ويرجع ذلك الى :</p> <p>(أ) تقدير غير صحيح لزاوية الاقتراب وعدم القدرة على التوقع السليم ، ويعالج بالتدريب المستمر ودوام التصحيح من المعلمة .</p> <p>(ب) الجرى المبكر قبل ملاحظة الكرة ، وينبغي الانتظار لملاحظة رفع الكرة لتقدير مكانها الصحيح ثم الجرى السريع لملاقاتها.</p> <p>٤- الارتقاء بقدم واحدة .</p>	لا يوجد	يوجد	يوجد		

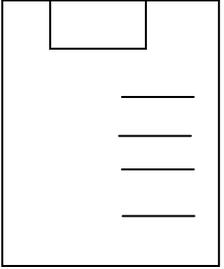
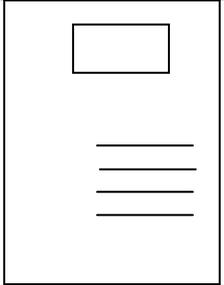
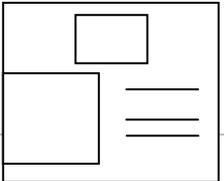
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة	
		ويرجع ذلك الى : تأخر المتعلمة في أخذ خطوات الاقتراب ولذلك يثب بقدم واحدة لكي يضرب الكرة قبل ان يفقدها ، وينبغي التدريب على بدء خطوات الاقتراب في الوقت الصحيح لكي ترتقى بالقدمين معا او على التوالي من الارض . ٥- الاندفاع في الشبكة أثناء الضرب او بعده . ويرجع ذلك الى : عدم قدرة المتعلمة على إيقاف حركة اندفاع جسمها اماما التي اكتسبها من خطوات اقترابه ، ولا بد من التأكيد على ثنى الرجلين مع ملامسة العقبين للارض أولا في نهاية الاقتراب حتى يحول قوة الدفع الامامي الى دفع لاعلى .						
٥٥	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>القانون</b> <b>الضربة الساحقة :</b> <b>اخطاء يجازى عليها القانون :</b> <b>تعتبر الضربة الهجومية خطأ في الحالات الآتية :</b> ١- ضرب الكرة وهي في مجال ملعب المنافس. ٢- لمس الكرة لأي شيء او سقوطها خارج حدود ملعب المنافس دون ان تلمس احد افراد الفريق المنافس . ٣- اذا قامت متعلمة خلفية وهي داخل المنطقة الهجومية او كانت ملامسة خط الهجوم او امتداده الوهمي وضرب الكرة وهي فوق مستوى الحافة العليا للشبكة وأجتازت الكرة بالكامل المستوى الرئيسي للشبكة ، او لمست الكرة القائمة بالصد (٢-١٨) ، (٣-١٨) ، (١-١٥) .	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	يوجد	
٥٦	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>الغرض من الاختبار:</b> قياس دقة الضرب الساحق في اتجاهات مستقيمة . <b>الادوات :</b> ٣٠ كرة ، ملعب كرة طائرة ، مرتبتان توضع أحدهما ( الخلفية ) بحث تبعده سم عن خطي الجانب والنهائية ، وتوضح <b>مواصفات الاداء :</b> يقوم المختبر بالضرب الساحق من المركز ٤ ، ويقوم المدرب بالتمرير للمختبر من المركز ٣ ، على المختبر ان يقوم باداء ١٥ ضربة ساحقة على المرتبة الخلفية ، ١٥ ضربة ساحقة اخرى على المرتبة الامامية	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد		

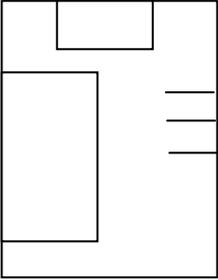
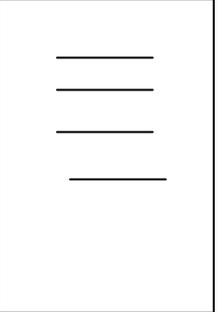
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصورة	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة	
٥٧	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	الاختبار <b>أختبري معلوماتك :</b> <b>عزيتي المتعلمة :</b> سوف تظهر أمامك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمهارة الضرب الساحق الجانبي للعبة الكرة الطائرة اذا كانت الاجابة صحيحة فأختاري الاجابة (صح) واذا كانت الاجابة خاطئة فأختاري الاجابة (خطأ) : ١- في خطوات الاقتراب تكون الخطوة الاولى أطول من الخطوة الثانية . صح ٥ خطأ ( العكس) ٢- تبدأ الضاربة في الحركة قبل خروج الكرة من يد المعدة . صح خطأ (بعد خروج الكرة مباشرة) ٣- يجب على المهاجمة ملاحظة عدد المتعلمات المكونين لحائط الصد ومدى فاعليتهم . صح ٥ خطأ ٤- يعتبر النوع الاساسي للضرب الساحق هو المواجه بدون دوران او بالدوران . صح ٥ خطأ	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
٥٨	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	تابع الاختبار <b>أسئلة الاختيار من متعدد :</b> كل سؤال من هذه الاسئلة تتبعه أربعة اجابات يشار اليها بالحروف أ، ب ، ج ، د بحيث يوجد لكل سؤال من هذه الاسئلة اجابة واحدة صحيحة فقط عليك ان تختاريها من بين الاجابات الاربعة. ١- تعتبر مهارة ..... أكثر المهارات تشويقا للاعبات . أ. حائط الصد ب. التمير ج. الضرب الساحق د. الارسال ٢- في مرحلة الارتقاء في مهارة الضرب الساحق تنقل المتعلمة ثقل الجسم من أ. الركبتين الى القدمين . ب. العقبين الى بطن القدمين فقط . ج. العقبين الى باطن القدمين ثم الامشاط . د. الركبتين الى باطن القدمين ثم الامشاط .	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	

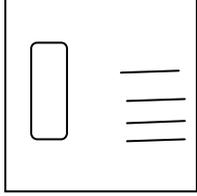
					<p>٣- في مهارة الضرب الساحق يكون الهبوط في</p> <p>أ. ابعد من مكان الارتقاء بخطوتين .  ب. الجانب الايمن من مكان الارتقاء .  ج. نفس المكان الذي ارتقت منه المتعلمة .  د. الجانب الايسر مكان الارتقاء .</p> <p>٤- من أهم خطط اللعب في الضرب الساحق انه يجب على المهاجمة أخذ مكانها بسرعة استعدادا ل</p> <p>أ. لمراقبة مواقف أفراد الفريق المنافس بدقة .  ب. للجرى بعد رفع الكرة من المعدة .  ج. لأداء عملية الضرب .  د. لملاحظة عدد وموقف واتجاه أيدى حائط الصد .</p> <p>٥- من الخطأ أخذ خطوات الاقتراب في الضرب الساحق في مكان بعيدا</p> <p>أ. يجعل وصول المتعلمة بعيدا خلف الكرة .  ب. لعدم تمكن المتعلمة للمهارة .  ج. عدم القدرة على التوقع .  د. تقدير غير صحيح لزاوية الاقتراب .</p> <p>٦- خطأ الارتقاء بقدم واحدة في الضرب الساحق يرجع الى :</p> <p>أ. تأخر المتعلمة في اخذ خطوات الاقتراب .  ب. الجرى المبكر قبل ملاحظة الكرة .  ج. وثب ضعيف مع عدم فرد النزاع .  د. عدم الربط الصحيح بين الاقتراب والارتقاء.</p>		
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٥٩	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p>الدرس الثاني :</p> <p>حائط الصد بثلاث لاعبات</p> <p>اهلا ومرحبا بك عزيزتي المتعلمة في تعليم مهارة حائط الصد بثلاث لاعبات :</p> <p>الموضوعات:</p> <p>١- مهارة حائط الصد .  ٢- التعرف على تمرينات الاعداد الخاص لمهارة حائط الصد .  ٣- التعرف على أنواع حائط الصد  ٤- معرفة خطط اللعب الفردية مع أهم الاخطاء الشائعة للمهارة .  ٥- اختبري مهارتك .  ٦- اختبري معلوماتك</p>	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
٦٠	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	والآن هيا بنا نتعلم مهارة حائط الصد بثلاث لاعبات :	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	

					<p>تقوم المتعلمة بإداء التمرينات التي ستعرض امامها على الشاشة</p> <p><b>التعريف لحائظ الصد:</b> هو قيام متعلمة أو أكثر من لاعبي الصف الامامي بأعراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب المنافسة بالقرب من الشبكة برفع اليد أو كلتا اليدين فوق مستوى الحافة العليا للشبكة ولمس المتعلمة للكرة.</p> <p><b>أهمية حائظ الصد ( البلوك ) :</b></p> <p>١. إن مهارة حائظ الصد من المهارات الأساسية ذات الأهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة.</p> <p>٢- هو الوسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة</p>		
<p>كروكي الشاشة</p>	<p>اسلوب الربط والانتقال</p>	<p>الفيديو</p>	<p>الصوت</p>	<p>الصور</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>وصف محتويات الشاشة</p>	<p>رقم الشاشة</p>
	<p>يوجد</p>	<p>يوجد</p>	<p>لايوجد</p>	<p>يوجد</p>	<p>تابع أهمية حائظ الصد ( البلوك ) :</p> <p>٣- إن تشكيل حائظ الصد يعطي الوقت الكافي لبقية المتعلمات لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية.</p> <p>٤- يستخدم بوصفه مهارة وسطية (دفاعية - هجومية) ضد الفريق المنافس .</p> <p><b>اليك عزيزتي المتعلمة معلومة تهمك :</b></p> <p>يعد حائظ الصد إحدى المهارات الأساسية التي تقابل أخطر مهارات الكرة الطائرة فاعلية وهي مهارة الضربة الساحقة ذات المميزات الهجومية على الشبكة</p>	<p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>	<p>٦١</p>

	يوجد	يوجد	لا يوجد	<p>يوجد</p> <p>حائط الصد الجماعي بثلاثة لاعبات :</p> <p>غالباً ما يتم الصد بثلاثة متعلّقات من مركز (٣) وهذه الطريقة تستخدمها الفرق المتقدمة. فعند الصد بثلاث متعلّقات يتكون حاجز أعلى الشبكة عرضه (١٢٠-١٥٠) سم في طريق الكرة لضمان نجاح الصد للضربات الهجومية ونادراً ما يستخدم الصد بثلاثة متعلّقات في المباريات إلا في أوقات مناسبة من فترات اللعب بهدف التأثير النفسي على الضارب.</p> <p><b>أنواع حائط الصد :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. حائط صد بلاعب (فردى)</li> <li>٢. حائط صد بلاعبين (زوجي)</li> <li>٣. حائط صد بثلاثة لاعبين (جماعي)</li> </ol>	<p>٦٢</p> <p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط أزرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>
<p>كروكي الشاشة</p> 	اسلوب الربط والانتقال يوجد	الفيديو يوجد	الصوت لا يوجد	<p>يوجد</p> <p>النص المكتوب</p> <p>الاداء الفنى لمهارة حائط الصد:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. تقف المتعلمتان فوق مقعد أو ما شابه ذلك ويتعلم كيفية أداء حركة الصد من الوقوف تكون البدان أولاً لأعلى أثناء جري الضاربة وتركز المتعلمة على أداء حركة اليدين والذراعين بصورة واضحة .</li> <li>٢. تؤدى بان التدريب السابق لفترة طويلة حتى يتعود المبتدئين عدم الخوف مثل إغماض العينين وإبعاد الوجه.</li> <li>٣. يقف المتعلمتان متقابلتان أمام الشبكة عند الوثب من الوقوف تحاول كل منهما لمس يدي زميلتها وضغطهما خلفاً بقوة مع ملاحظة عدم لمس الشبكة .</li> <li>٤. التدريب السابق ولكن يكون بالتصفيق مرة باشتراك المتعلمتان سوياً ثم التصفيق مرتين .</li> <li>٥. يؤدى التدريب السابق ولكن للوقوف جانباً وخلفاً مع استعمال كرة ثابتة فوق الشبكة</li> </ol>	<p>رقم الشاشة</p> <p>٦٣</p> <p>وصف محتويات الشاشة</p> <p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط أزرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>
	يوجد	يوجد	لا يوجد	<p>يوجد</p> <p>الخطوات التعليمية لمهارة الضرب الساحق المواجه :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- أداء نموذج حركى .</li> <li>٢- خطوات تعليم حركة الرجلين .</li> <li>٣- خطوات تعليم حركة الذراع الضاربة .</li> <li>٤- خطوات الربط أو التوافق بين الرجلين والذراع الضاربة والكرة والعين .</li> <li>٥- أداء المهارة فى صورة كاملة مع دقة التوجيه .</li> </ol>	<p>٦٤</p> <p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط أزرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>

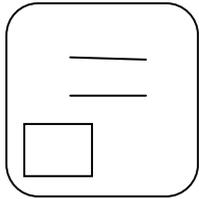
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٦٥	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفيه ملونه	<b>تدريبات لحائط الصد التدريب (١)</b>  <b>أدوات التدريب:</b>  ( كور طائرة - سلم تدريبي - شبكة )  <b>شرح التدريب:</b>  - تقف المتعلمتان او ثلاث المتعلمات على السلم التدريبي الموضوع اسفل الشبكة وامامها قليلا . - تقوم الزميلة الواقفة فى النصف الاخر من الملعب وامام الشبكة مباشرة بضرب الكرة ضربة ساحقة . - وتقوم المتعلمات المدافعات بثنى الركبتين قليلا ثم فردهما مع فرد الزراعين لصد الكرة.	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
٦٦	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفيه ملونه	<b>التدريب (٢)</b> <b>أدوات التدريب:</b> (٢ كرة طائرة - ملعب كرة طائرة - شبكة ) <b>شرح التدريب:</b> - تقف الزميلة على السلم التدريبي أمام الشبكة وتمسك بيديها كرتين أعلى من مستوى الشبكة.  - تقف المتعلمة في الجهة الأخرى من الملعب وقريبا من الشبكة.  تقوم المتعلمة بالفقرز وصد الكرة الأولى ثم الكرة الثانية مقلدة حركة الصد الصحيحة .	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٦٧	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفيه ملونه	<b>خط اللعب الفردية لحائط الصد :</b> ١- تعتمد الخطط الفردية لمتعلمة الصد على قوة الوثب العالى لملافاة الكرة ويمكن معالجة ضعف ارتفاع الوثب فى الصد من الوقوف عن طريق أخذ خطوات جرى ،ولا داعى اطلاقا لعمل حائط صد اذا كان ارتفاع الوثب غير كاف .	يوجد	لا يوجد	يوجد	يوجد	

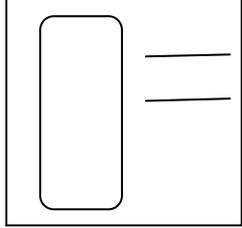
					٢- يجب على المتعلمة اختيار نوع الاداء الذى يتناسب مع قدراته وامكانياته وأفضل أنواع الصد هو الصد الهجومي . ٣- تعتبر طريقة الصد بلاعتان هي الغالبة في عمليات الصد ، وعلى المتعلمة الواقفة للخارج منهما قيادة زميلتها بواسطة نداء أو إشارة لارشادها على لحظة الوثب ومكانه ٤- يجب مراعاة بعد اعداد المنافس للضرب الساحق من الشبكة . ولا داعى لعمل صد عندما يزيد بعد الكرة المعدة عن ٢,٥م من الشبكة					
٦٨	العنوان الرئيسى نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	الاطعاء الشائعة في مهارة حائط الصد لمس الشبكة أثناء الارتقاء للوثب . ويرجع ذلك الى : (أ) الوقوف قريبا جدا من الشبكة قبل الوثب ، وينبغى الوقوف بعيدا من الشبكة بمقدار من ١/٢ - ١م . (ب) مرجحة الذراعين أماما أثناء رفعهما لاعلى ، اذ يجب رفع الذراعين عموديا لاعلى بدون مرجحة . ٢- لمس الشبكة أثناء الضرب . ويرجع ذلك الى : (أ) رفع الذراعين تجاه الشبكة قبل الوصول الى الارتفاع المناسب ، اذ لابد من صد الكرة بعد الوصول الى أقصى ارتفاع مناسب		يوجد	لا يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة			
٦٩	العنوان الرئيسى نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	أختبرى معلوماتك : عزيزتى المتعلمة سوف تظهر أمامك مجموعة من العبارات التى تتعلق بمهارة حائط الصد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد				

					<p>للعبة الكرة الطائرة اذا كانت الاجابة صحيحة فأختارى الاجابة (صح) واذا كانت الاجابة خاطئة فأختارى الاجابة (خطأ) :</p> <p>١- تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها .  <span style="color: green;">o صح</span> خطأ</p> <p>٢- تتطلب مرحلة الهبوط وتكملة اللعب في مهارة حائط الصد القوة .  <span style="color: green;">o صح</span> خطأ</p> <p>١ - ضرورة التركيز على استعادة الاتزان مباشرة بعد الهبوط .  <span style="color: green;">o صح</span> خطأ</p> <p>٢- في أثناء هبوط المتعلمة بعد اشتراكها في عملية الصد يجب توجيه رأسها وجسمها فوراً لمواجهة فريقها للاندماج في اللعب مرة ثانية  <span style="color: green;">o صح</span> خطأ</p>		
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٧٠							
		<p>أسئله الاختيار من متعدد</p> <p>كل سؤال من هذه الاسئلة تتبعه أربعة اجابات يشار اليها بالحروف أ، ب ، ج ، د بحيث يوجد لكل سؤال من هذه الاسئلة اجابة واحدة صحيحة فقط عليك ان تختار منها من بين الاجابات الأربعة .</p> <p>١- ينقسم الاداء الحركي لمهارة حائط الصد الى</p> <p>أ. أربع مراحل .  ب. ثلاث مراحل .  ج. مرحلتين .  د. خمس مراحل .</p> <p>٣٠- تستخدم مهارة حائط الصد بنسبة .....% تقريبا لجميع المهارات الاخرى المستخدمة في الكرة الطائرة .</p> <p>أ. ٢٠%  ب. ٤٠%  ج. ٣٠%  د. ١٠%</p> <p>٣١- تتطلب مرحلة الهبوط وتكملة اللعب في مهارة حائط الصد</p> <p>أ. الرشاقة .  ب. المرونة .  ج. القوة .  د. السرعة .</p> <p>٣٢- يتوقف تحديد لحظة ..... في حائط الصد على نوع الضرب المتوقع من المهاجم .</p> <p>أ. الاقتراب .  ب. الوثب .</p>					

رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٧١		<p>ج. الهبوط . د. الضرب .</p> <p>٣٣- تعتمد الخطط الفردية لمتعلمة الصد على ..... لملافة الكرة . أ. التحمل . ب. قوة الوثب العالي . ج. الدقة . د. القوة المميزة بالسرعة .</p> <p>٣٤- من أخطاء حائط الصد سقوط الكرة بين حائط الصد والشبكة ويرجع ذلك الى : أ. عدم دفع اليدين على الكرة لأسفل بقوة . ب. الارتقاء المتأخر عند الوثب لأعلى . ج. عدم وصول الأيدي فوق الشبكة . د. بعد يدي متعلمة الصد عن يدي زميلتيها .</p>				اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٧٢		<p>الدرس الثالث : الموضوعات:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١. مهارة الدفاع عن الملعب .</li> <li>٢. التعرف على تمارين الاعداد الخاص لمهارة الدفاع عن الملعب .</li> <li>٣. التعريف والأهميه .</li> <li>٤. التعرف على أنواع الدفاع عن الملعب .</li> <li>٥. شرح المراحل الفنية لمهارة الدفاع عن الملعب .</li> <li>٦. الاداء الفنى للمهارة .</li> <li>٧. الخطوات التعليمية للمهارة .</li> <li>٨. التدريبات الخاصة بأتقان المهارة .</li> <li>٩. معرفة خطط اللعب الفردية مع أهم الاخطاء الشائعة للمهارة .</li> <li>١٠. معرفة القواعد الدولية للعبة .</li> <li>١١. أختبرى مهارتك .</li> <li>١٢. أختبرى معلوماتك .</li> </ol>				اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٧٢		<p>تدريبات الاعداد البدني الخاص بالمهارة : المتعلمة باداء التمرينات التي ستعرض امامها على الشاشة والآن هيا بنا نتعلم مهارة الدفاع عن الملعب تعتبر مهارة الدفاع عن الملعب أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية في الجزء الخلفي من الملعب وتغطية حائط ، وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه ، لذلك تعتبر مساوية</p>				اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة

					<p>في الأهمية لمهارات الهجوم .</p> <p><b>تعريف مهارة الدفاع عن الملعب :</b> يعرف الدفاع عن الملعب بأنه استلام الكرة المضروبة ضربيا ساحقا من المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريرها من أسفل لأعلى بهدف توجيهها لزميلة في الملعب .</p> <p><b>أهمية الدفاع عن الملعب :</b> يعد الدفاع عن الملعب مهارة دفاعية الهدف منها هو الدفاع عن الضرب الساحق للمنافس في الجزء الخلفي من الملعب ، وتغطية حائط الصد . وتعتبر هذه المهارة من أصعب مهارات الكرة الطائرة حيث انها تتطلب مستوى عالي في القوة العضلية للرجلين ، والرشاقة ، والقدرة على سرعة رد الفعل ، والتركيز لفترة طويلة ، والشجاعة في استخدام الجسم ( الغطس ) لانقاذ الكرات البعيدة .</p> <p><b>أنواع الدفاع عن الملعب :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- الدفاع باليدين من الوقوف .</li> <li>٢- الدفاع بيد واحدة من الوقوف .</li> <li>٣- الدفاع باليدين او بيد واحدة بالسقوط المتدرج .</li> <li>٤- الدفاع باليدين او بيد واحدة بالسقوط الغاطس.</li> </ol> <p><b>ملحوظة :</b> يستعمل التمرير من أعلى أيضا كوسيلة للدفاع عن الملعب بالنسبة للكرات الضعيفة القوة الآتية من المنافس .</p>		
	اسلوب الربط والانتقال	الفيديو	الصوت	الصور	النص المكتوب	وصف محتويات الشاشة	رقم الشاشة ٧٣
	كروكي الشاشة				<p><b>المراحل الفنية لمهارة الدفاع عن الملعب :</b></p> <p><b>المرحلة التمهيديّة :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القدمان متباعدتان ومتوازيتان والمسافة بينهما بأتساع الحوض أو أكثر قليلا .</li> <li>- الركبتان منثنيتان بحيث يكون الفخذين والساقين زاوية قائمة .</li> <li>- الجذع عمودي على الفخذين ومائل قليلا للامام ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي .</li> <li>- الرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه الكرة .</li> <li>- الذراعان مفردتان أماما مانلا لأسفل مع فتحهما للجانبين قليلا</li> </ul> <p><b>المرحلة الأساسية :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- من وقفة الدفاع تضم المتعلمة ذراعيها بسرعة لبعضهما وتكونان مفردتان ومتوازيتان وللارض تقريبا وذلك لابقاء الكرة في نفس الملعب عند لعبها .</li> <li>- ثني الرسغان لأسفل مع ملامسة جانبيهما الداخلي لبعضهما البعض .</li> <li>- تلف الساعدان للخارج مع حفظهما على ارتفاع واحد .</li> </ul>		



رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
		<p>- الكتفان للأمام مع ثبات الذراعين وتفرد الرجل الخلفية قليلا أثناء لمس الكرة لأعلى وللأمام تدريجيا لاعطاء مزيد من التحكم .</p> <p><b>المرحلة النهائية :</b> بعد تنفيذ عملية الدفاع عن الملعب تمتد مفاصل الجسم تدريجيا لأعلى وتتبع النظر لمسار الكرة .</p>					
٧٤		<p><b>الاداء الفنى للمهارة :</b></p> <p>١- ( وقفة استعداد عميقة ) تقوم المتعلمة بالتحرك الجانبي بالرجلين يمينا ويسارا والثبات في وقفة الاستعداد</p> <p>٢- ( وقفة استعداد عميقة ) تقوم المتعلمة بالتحرك الجانبي بالرجلين يمينا ويسارا والثبات في وقفة الاستعداد</p> <p>٣- ( وقفة استعداد عميقة ) تقوم المتعلمة بتحريك الذراعين معا يمينا وأماما ويسارا مع مراعاة أن الحركة تبدأ من مفصل الكتف بدون استخدام كرة .</p> <p>٤- ( وقفة الاستعداد ) تقوم المتعلمة بتمرير الكرة من أسفل بالساعدين معا لأعلى باستمرار .</p> <p>٥- ( وقفة الاستعداد ) تقوم المتعلمة بتمرير الكرة من أسفل بالساعدين معا لأعلى باستمرار .</p> <p>٦- لاعتنان أ، ب يثبت في ساعدى المتعلمة (أ) قطعة خشب مسطحة ، تقوم المتعلمة (ب) برمي كرة تنس المتعلمة (أ) التي تستقبل الكرة بالمسطح الخشب وتمريها من أسفل المتعلمة (ب) وهكذا .</p> <p>٧- لاعتنان متواجهتان (أ،ب) تقوم المتعلمة (أ) برمي كرة التنس لمتعلمة (ب) لتقوم باستقبال الكرة بالساعدين معا وتوجيهها الى المتعلمة (أ) ، والمسافة بينهم من ٤-٦ م .</p> <p>٨- لاعتنان أ، ب يثبت في ساعدى المتعلمة (أ) قطعة خشب مسطحة ، تقوم المتعلمة (ب) برمي كرة تنس المتعلمة (أ) التي تستقبل الكرة بالمسطح الخشب وتمريها من أسفل المتعلمة (ب) وهكذا .</p> <p>٩- لاعتنان متواجهتان (أ،ب) تقوم المتعلمة (أ) برمي كرة التنس المتعلمة (ب) لتقوم باستقبال الكرة بالساعدين معا وتوجيهها الى المتعلمة (أ) ، والمسافة بينهم من ٤-٦ م .</p> <p>١٠- لاعتنان أ، ب يثبت في ساعدى المتعلمة (أ) قطعة خشب مسطحة ، تقوم المتعلمة (ب) برمي كرة تنس المتعلمة (أ) التي تستقبل الكرة بالمسطح الخشب وتمريها من أسفل المتعلمة (ب) وهكذا .</p> <p>١١- لاعتنان متواجهتان (أ،ب) تقوم المتعلمة (أ) برمي كرة التنس</p>					

رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٧٥		<p>المتعلمة (ب) لتقوم باستقبال الكرة بالساعدين معا وتوجيهها الى المتعلمة (أ) ، والمسافة بينهم من ٤-٦ م.</p> <p><b>الخطوات التعليمية لمهارة الدفاع عن الملعب :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>١- أداء نموذج حركي .</li> <li>٢- خطوات تعليم حركة الرجلين .</li> <li>٣- خطوات تعليم حركة الذراع الضاربة .</li> <li>٤- خطوات الربط او التوافق بين الرجلين والذراع الضاربة والكرة والعين .</li> <li>٥- أداء المهارة في صورة كاملة مع دقة التوجيه .</li> </ol>					
		<p><b>يب (١)</b> <b>ت التدريب :</b> (كور طائرة - حائط) <b>ت التدريب :</b></p> <p>المتعلمة مواجهة للحائط وعلى بعد (٣ م) من الحائط وتقوم برمي الكرة من أسفل على الحائط ثم تقوم باستقبال الكرة من الحائط بالساعدين معا الكامل وتمريها مرة أخرى ويكرر (٢٠ مرة) ثم تقوم المتعلمة بالنزول الارض لوضع الجلوس على اربع مع فرد الذراعان متصلقان والكفين على الأرض والاصابع مضمومة وتشير للخلف تجاه الركبتين وتثبت على هذا الوضع ذات ) ويكرر تمرين الحائط مرة أخرى .</p> <p><b>يب (٢)</b> <b>ت التدريب :</b> (كور طائرة) <b>ت التدريب :</b></p> <p>متعلمتان أو أكثر ومع كل منهما كرة ، تقذف الكرات على التوالي الى متعلمة مع الواقفة أمامهم ، يحدد ١ كرات ( لكل متعلمة .</p> <p><b>يب (٣)</b> <b>ت التدريب :</b> (كور طائرة) <b>ت التدريب :</b></p> <p>تدافع متعلمة واحدة عن المنطقة الخلفية كلها ، وتقذف لها مجموعة من الكرات التي تضرب من المعلمة او من الزميلة في اتجاهات مختلفة يمينا او يسارا وعلى المتعلمة المدافعة محاولة الوصول الى كل كرة يتم لعبها .</p> <p><b>يب (٤)</b> <b>ت التدريب :</b> (كور طائرة) <b>ت التدريب :</b></p> <p>- تقف المتعلمة في منتصف الملعب وظهرها للشبكة ثم تقوم بالانبطاح على الوجه مع فرد الرجلين خلفا وتثني الذراعين بحانب الجسم .</p> <p>- تقف الزميلة خلف الشبكة و في الجهة اليسرى وتقوم بضرب</p>					

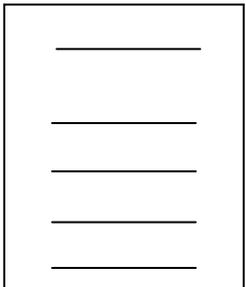
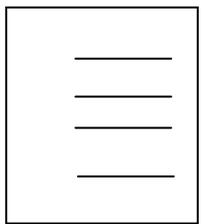
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
		<p>الكرة ضربة ساحقة . وعند اعطاء الزميلة الاشارة للمتعلقات بالبدء تقوم المتعلقات الثلاثة بالوقوف سريعا واداء مهارة الدفاع عن الملعب بدءا من المتعلمة اليمنى ثم الوسطى ثم تقوم المتعلمة الثالثة بارجاع الكرة لنصف الملعب الاخر ويكرر .</p> <p><b>يب (٥)</b> <b>ت التدريب :</b> <b>ت التدريب :</b></p> <p>- تقف المتعلقات صفا واحدا وكل متعلمة ممسكة بكرة بكفيها مع فرد الزراعين فردا كاملا من الكوعين - تقف الزميلة امام الشبكة وعلى بعد من (٣-٤ م) من المتعلقات . - تقوم الزميلة برمي الكرة للمتعلمة الممسكة بالكرة وعند اقتراب الكرة من المتعلمة تقوم برمي الكرة التي بيدها لاسفل وضرب الكرة الآتية من الزميلة مع استمرار فرد الزراعين وهكذا يكرر التدريب .</p>					
٧٦		<p><b>خطط اللعب في مهارة الدفاع عن الملعب</b></p> <p>١- تحديد اماكن العمل بالنسبة لمتعلمة الدفاع في حماية المنطقة المكلفة بها ، والوصول الى الكرة في الوقت المناسب . ٢- عمق وقفة الدفاع فكلما كان احتمال ضربة المنافس الموجهة لمتعلمة ما قوية كلما اضطرت هذه المدافعة الى الوقوف بعمق أكثر ، وكلما قلت نسبة تغطيتها لمنطقتها ، والعكس . ٣- يجب على متعلمة الدفاع ان تركز على المهاجمة من حيث موقفها بالنسبة للكرة ، وخطوات اقترابها ، ومحور كتفها وذراعها الضاربة . ٤- يجب على المدافعة ان تقدر أمكانياتها ، فمثلا ترجع المتعلمة الطويلة للخلف قليلا عن المتعلمة القصيرة . ٥- يجب ان تقوم المتعلمة بتغطية مكان كبير ، حيث انها لا تستطيع تحديد نقطة مقابلة الكرة المضروبة .</p> <p><b>الايخطاء الشائعة :</b></p> <p>١- ضرب الكرة فوق المرفقين . ويرجع ذلك الى : ( أ ) وقوف المتعلمة قريبا جدا من الكرة أثناء لعبها ، وينبغي ان تتحرك المتعلمة قليلا للخلف بحيث تكون الكرة على بعد مناسب امام جسمها حتى تستطيع لعبها على الساعدين . ٢- طيران الكرة خارج الحدود . ويرجع ذلك الى :</p>					

					<p>( أ ) مرجحة الذراعين اماما ولاعلى للعب الكرة ، مما يضيف مزيد من القوة والسرعة لطيرانها .</p> <p>٣- طيران منخفض للكرة . ويرجع ذلك الى : ( أ ) زاوية ميل الذراعين بالنسبة للجسم تكون حادة جدا مع انحناء الجذع بعيدا للامام .</p> <p>٤- طيران خلفي للكرة . ويرجع ذلك الى : ( أ ) ثنى المتعلمة للمرفقين أثناء ضرب الكرة ، ويجب تثبيتها مفردتين .</p> <p>٥- ضرب الكرة باليدين وليس بالساعدين . ويرجع ذلك الى : ( أ ) وقوف المتعلمة بعيدا جدا عن الكرة ، فيجب الوقوف خلف الكرة بمسافة مناسبة .</p> <p>٦- طيران الكرة لاحد الجانبين . ويرجع ذلك الى : ( أ ) لعب الكرة باليدين ، فيجب لعبها بالساعدين . ( ب ) لعب الكرة بجانب الجسم ، ويجب على المتعلمة تحريك رجليها لمواجهة لهذا الجانب للحصول على وضع ثابت أثناء اللعب لمواجهة الكرة . ( ج ) عدم تحريك الرجلين حيث يجب تحريكهما بحيث تتجه للاتجاه الصحيح . ( د ) عدم تساوى سطح الساعدين مما يؤدي الى ملامسة الكرة لاحدهما فقط ، ويجب ان يكون السطح الداخلى للساعدين فى مستوى واحد . ( هـ ) دوران المتعلمة بصورة أبعد من الاتجاه المطلوب وتوجيه الكرة اليها ، ولابد من الدوران الدقيق لمواجهة الاتجاه المطلوب .</p>		
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكى الشاشة
٧٧		<p><b>القانونيون</b> <b>الاطء الفنية :</b></p> <p>١- مرجحة الذراعين لأعلى عند لعب الكرة مما يؤدي الى طيران الكرة عاليا فوق الرأس . ٢- ميل الذراعين بزاوية حادة مع الجسم مع انحناء الجذع بعيدا وللمام مما يؤدي الى طيران الكرة بمستوى منخفض .</p> <p><b>الاطء القانونية :</b></p> <p>١- يمكن ان تؤدي مهارة الدفاع عن الملعب عندما تكون الكرة فى داخل أو خارج حدود أرض الملعب .</p>					

رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
		<p>٢- يجوز عند الدفاع عن الملعب ان تلمس الكرة أجزاء مختلفة من جسم المتعلمة على التوالي ، بشرط ان تحدث هذه اللمسات أثناء حركة واحدة .</p> <p>٣- يحق لمتعلمة استعادة الكرة التي عبرت مستوى الشبكة الى المنطقة الحرة للمنافس كلياً أو جزئياً من خلال المجال الخارجى ضمن ضربات الفريق بشرط (أ) عدم لمس المتعلمة لملعب المنافس . (ب) ان تغير الكرة عند استعادتها بمستوى الشبكة كلياً مرة أخرى من خلال المجال الخارجى على نفس الجانب من الملعب .</p>					
٧٨		<p><b>أختبرى مهاراتك :</b> اختبار قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (٦) <b>الغرض من الاختبار:</b> قياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب من مركز (٦) الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة وقسم كما في الشكل، شريط لتحديد الأهداف، شريط قياس، ١٠ كرات. <b>مواصفات الأداء:</b> تقوم المعلمة بإعداد الكرات للضاربة فتوجه الكرة نحو المختبرة فتقوم بالدفاع من مركز (٦) موجهة الكرة نحو مركز (٢) المنطقة (أ). <b>شروط التسجيل:</b> (١) ٤ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ). (٢) ٣ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج). (٣) ٢ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج). (٤) ٢ نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (د). (٥) صفر عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق. (٦) عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى. (٧) تلغى المحاولة التي ترتكب فيها المختبرة خطأ قانوني.</p>					
٩٧		<p><b>أختبرى معلوماتك :</b> <b>عزيتى المتعلمة :</b> سوف تظهر أمامك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمهارة الضرب الساحق الجانبى للعبة الكرة الطائرة اذا كانت الاجابة صحيحة فأختارى الاجابة (صح) واذا كانت الاجابة خاطئة فأختارى الاجابة (خطأ) : ١- يعرف الدفاع عن الملعب بأنه استلام الكرة المضروبة ضرباً ساحقاً من المنافس .</p>					

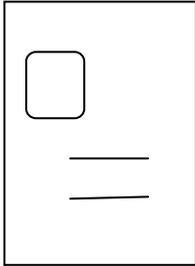
				<p>٢- يعد الدفاع عن الملعب مهارة دفاعية الهدف منها هو الدفاع عن الارسال .  <input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ</p> <p>٣- يستعمل التمرير من أعلى أيضا كوسيلة للدفاع عن الملعب بالنسبة للكرات الضعيفة القوة الآتية من المنافس .  <input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ</p> <p>٤- بعد تنفيذ عملية الدفاع عن الملعب تمتد مفاصل الجسم تدريجيا لأعلى وتتبع النظر لمسار الكرة .  <input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ</p> <p>٥- في المرحلة التمهيدية للمهارة تكون القدمان متباعدتان ومتوازيتان والمسافة بينهما بأتساع الحوض أو أكثر قليلا .  <input type="radio"/> صح <input type="radio"/> خطأ</p>	
				<p>أسئلة الاختيار من متعدد :</p> <p>كل سؤال من هذه الاسئلة تتبعه أربعة اجابات يشار اليها بالحروف أ، ب ، ج ، د بحيث يوجد لكل سؤال من هذه الاسئلة اجابة واحدة صحيحة فقط عليك ان تختارها من بين الاجابات الأربعة .</p> <p>١- تتكون مهارة الدفاع عن الملعب من</p> <p>أ. مرحلتين .  ب. ثلاث مراحل .  ج. أربع مراحل .  د. خمس مراحل .</p> <p>٢- في المرحلة التمهيدية لمهارة الدفاع عن الملعب يكون القدمان متباعدتان ومتوازيتان والمسافة بينهما بأتساع الحوض</p> <p>أ. القدمان متقاربتان ومتوازيتان والمسافة بينهما بأتساع الحوض  ب. القدمان متباعدتان والقدم اليمنى تسبق القدم اليسرى قليلا .  ج. القدمان متقاربتان والقدم اليمنى تسبق القدم اليسرى قليلا .  د. القدمان متباعدتان والقدم اليسرى تسبق القدم اليسرى قليلا .</p> <p>٣- في المرحلة الأساسية لمهارة الدفاع عن الملعب</p> <p>أ. يلف الساعدان للداخل مع حفظهما على ارتفاع واحد .  ب. تضم المتعلمة ذراعيها بسرعة لبعضهما وتكون مفردتان ومتوازيتان للارض تقريبا .  ج. الذراعان مفردتان أماما مانلا لاسفل مع فتحهما للجانبين .  د. ثني الركبتين بحيث يكون الفخذين والساقين زاوية قائمة .</p> <p>٤- في خطط اللعب لمهارة الدفاع عن الملعب</p> <p>أ. يجب ان تقوم المدافعة بتغطية مكان صغير .  ب. يجب على المدافعة ان تركز على جميع لاعبات الفريق المنافس .  ج. يجب على المدافعة ان تقدر جميع امكانياتها .</p>	٨٠



					عوائق، ويقاس مجال اللعب الحر بارتفاع لا يقل عن ٧ متر عن مسطح اللعب. - في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة، يجب أن لا يقل قياس المنطقة الحرة عن ٥ أمتار من الخطوط الجانبية و ٨ أمتار من خطوط النهاية. ويقاس مجال اللعب الحر بارتفاع لا يقل عن ١٢.٥ متر من مسطح اللعب. في البطولات العالمية للكبار والألعاب الأولمبية، تقاس المنطقة الحرة بما لا يقل عن ٦ أمتار من الخطوط الجانبية و ٩ أمتار من خطوط النهاية.		
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٨٣	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>ثانيا : مسطح اللعب:</b> - يجب أن يكون المسطح مستويا، أفقياً وموحداً، ويجب أن لا يشكل أي خطورة لإصابة اللاعبين ويمنع اللعب على مسطحات خشنة أو زلقة. - في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي، يسمح فقط بأن يكون المسطح خشيباً أو من الألياف الصناعية فقط. إي مسطح يجب أن يكون معتمداً مسبقاً من الاتحاد الدولي للكرة الطائرة. - في الملاعب الداخلية يجب أن يكون مسطح أرضية اللعب بلون فاتح. - في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي للكرة الطائرة يتطلب أن تكون ألوان الخطوط بلون أبيض. ويتطلب أن تكون الألوان الأخرى للملعب والمنطقة الحرة مختلفة عن بعضها. في الملاعب الخارجية يسمح بميل قدرة (٥م) لكل متر لصرف المياه.. وتمنع خطوط الملعب	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٨٤	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<b>ثالثا : الخطوط في الملعب:</b> جميع الخطوط بعرض ٥سم ، ويجب أن تكون فاتحة وبلون مختلف عن الأرض وأي خطوط أخرى، يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطين للنهاية، ويرسم كل من خطي الجانب والنهاية داخل مقاسات أرض الملعب، خط الوسط يقسم محور خط الوسط أرض اللعب إلى ملعبين متساويين بقياس ٩×٩ متر لكل منهما. ويمتد هذا الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي الأخر. س ٢ اذكر ما تعرفه عن : ( مواصفات الشبكة - الأشرطة الجانبية للشبكة - <b>أولا : الشبكة</b> تتواجد الشبكة أفقياً فوق خط المنتصف بحيث يكون حافتها العليا على ارتفاع ٢.٤٣ متر للرجال و ٢.٢٤ متر للسيدات، يقاس ارتفاع الشبكة من منتصف أرض الملعب، ارتفاع الشبكة (فوق خطي الجانب) يجب أن	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	

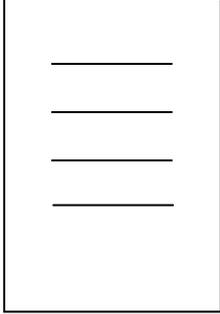
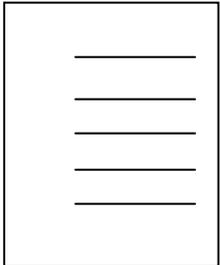
					يكون متساويا تماما العصا الهوائية للشبكة - القوائم الكرات) ؟ <b>ثانيا : الأشرطة الجانبية:</b> - يثبت شريطان من القماش الأبيض عموديا بالشبكة وتوضع فوق خط جانب مباشرة ويكونان بعرض ٥ سم وطول ١ متر ويعتبران جزءاً من الشبكة.		
	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	<b>ثالثا : العصا الهوائية:</b> العصا الهوائية عبارة عن قضيب مرن، طوله ١.٨٠ متر وبقطر ١٠ ملمتر. وهي تصنع من الألياف الزجاجية أو أي مادة مماثلة، يثبت كلا من العصا تين على الحد الخارجي لكل من شريطي الجانب وتوضع على الجانبين العكسيين للشبكة والجزء العلوي من كل عصا وطوله ٨٠ سم يمتد فوق الشبكة ويقسم إلى أجزاء بطول ١٠ سم وبألوان متناسقة ويفضل الأحمر والأبيض. <b>رابعا : القوائم:</b> تتواجد القوائم المثبتة للشبكة على مسافة بين ٥٠ سم ومتر واحد خارج خطي الجانب وهما على ارتفاع ٢.٥٥ متر ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل، القائمان مستديران وأملسان ، يثبتا بالأرض بدون أسلاك، ويجب ألا يسببا خطورة أو أي إعاقة. <b>خامسا : الكرات:</b> يجب أن تكون الكرة مستديرة، ومصنوعة من غلاف جلدي مرن أو الجلد الصناعي ، بداخله كيس هوائي مصنوع من المطاط أو أي مادة مشابهة ، اعتماد مادة الجلد الصناعي تحدد بمعرفة قواعد الاتحاد الدولي، لونها يجب أن يكون موحداً وفاتحا أو من مجموعة ألوان مختلفة يقرها الاتحاد الدولي محيطها يكون بين ٦٥ - ٦٧ سم ووزنها من ٢٦٠ - ٢٨٠ جرام.	٨٥	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفيه ملونه
	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد		رقم الشاشة	
كروكي الشاشة	اسلوب الربط والانتقال يوجد	الفيديو لا يوجد	الصوت لا يوجد	الصور لا يوجد	النص المكتوب	وصف محتويات الشاشة	
					اجب عن الأسئلة التالية ؟ أ - متى تعتبر الكرة في اللعب؟ - تعتبر الكرة في اللعب منذ لحظة ضربة الإرسال المصرح بها من الحكم الأول. ب- متى تعتبر الكرة خارج اللعب؟ - تعتبر الكرة خارج اللعب من لحظة الخطأ الذي يصفر عليه أحد الحكام، وفي حالة عدم وجود خطأ تعتبر من لحظة إطلاق الصفارة. ج - متى تعتبر الكرة بالداخل ؟ - تكون الكرة بالداخل عندما تلمس ارض الملعب بما فيها خطوط الحدود. د - متى تعتبر الكرة بالخارج؟ عندما - يلمس جزء من الكرة الأرض بالكامل خارج خطوط الحدود. - تلمس أي عائق خارج الملعب، السقف أو أي شخص خارج اللعب.	٨٦	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفيه ملونه

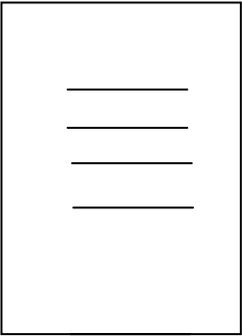
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٨٧	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p>ماهى شروط لمس الكرة للشبكة ؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها بما فيه الإرسال.</li> <li>- يجوز استعادة الكرة التي تصطدم بالشبكة من خلال الثلاث ضربات المحددة للفريق فيما عدا الإرسال.</li> <li>- إذا مزقت الكرة فتحات الشبكة أو أسقطتها يلغى تداول الكرة ويعاد اللعب.</li> </ul> <p>ماذا تعرف عن توقيفات اللعب القانونية؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توقيفات اللعب القانونية هي الأوقات المستقطعة للراحة وتبديلات اللاعبين.</li> <li>- عدد التوقيفات القانونية:</li> <li>- لكل فريق الحق في وقتين مستقطعين وستة تبديلات كحد أقصى في كل شوط.</li> <li>- طلب التوقيفات القانونية</li> <li>- الأوقات المستقطعة للراحة والأوقات المستقطعة الفنية</li> <li>- في المسابقات العالمية للاتحاد الدولي تطبق الأوقات المستقطعة للراحة كالآتي:</li> <li>خلال الأشواط من ( ١-٤ ) يوجد وقتين " مستقطعين للراحة " لكل شوط يستغرق كل منهما دقيقة واحدة يتم تطبيقها تلقائياً عند وصول الفريق المتقدم إلى ٨ نقاط ، ١٦ نقطة.</li> </ul>	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
٨٨	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p>ماذا تعنى بطاقات الجزاء وكيف يستخدمها الحكم : هي</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-تحذير شفوي أو إشارة باليد لا تستخدم بطاقة.</li> <li>-إنذار بطاقة صفراء.</li> <li>-طررد لشوط بطاقة حمراء.</li> <li>-استبعاد بطاقتان أصفر وأحمر (مجتمعتين) معا.</li> </ul> <p>ماذا تعرف عن هيئة التحكيم في المسابقات الدولية للكرة الطائرة؟</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تتكون هيئة التحكيم للمباراة من الحكام التاليين:</li> <li>- الحكم الأول.</li> <li>- الحكم الثاني.</li> <li>- المسجل.</li> <li>- أربعة (اثنان) قضاة خطوط</li> </ul> <p>شارات الحكام</p>	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin-bottom: 5px;"/> </div>

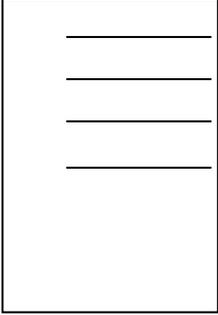
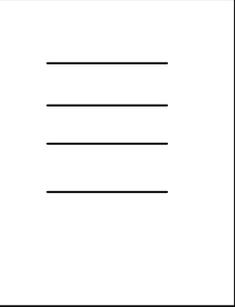
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة
٨٩	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	<p>أخطأ الدوران</p> <p>١- لمس المتعلمة المرسله لخط الارسال اثناء الاداء .</p> <p>٢- حمل الكرة اثناء التداول .</p> <p>٣- تأخير في لعب الارسال لاكثر من ٦ ثواني</p> <p>٤- اللعب في مجال المنافس</p> <p>٥- لمستين متالتين من نفس المتعلمة .</p> <p>١- طول شبكة الكرة الطائرة وعرضها .</p> <p>أ. ٩م - ١.٥ م .</p> <p>ب. ٩.٥ م _ ١.٥ م .</p> <p>ج. ٩.٥م - ١ م .</p> <p>د. ٨.٥ م - ١ م .</p> <p>٢- يتراوح محيط الكرة الطائرة وعرضها .</p> <p>أ. ٦٧ - ٦٩ سم .</p> <p>ب. ٦٦ - ٦٨ سم .</p> <p>ج. ٦٨ - ٦٥ سم .</p> <p>د. ٦٥ - ٦٧ سم .</p> <p>٣- ماهي قياسات ملعب الكرة الطائرة</p> <p>أ. ١٨ × ٩ م .</p> <p>ب. ١٦ × ٨ م .</p> <p>ج. ١٥ × ٦ م .</p> <p>د. ١٩ × ٨ م .</p> <p>٤- كم عدد لاعبات فريق الكرة الطائرة .</p> <p>أ. ٧ لاعبات .</p> <p>ب. ٥ لاعبات .</p> <p>ج. ٨ لاعبات .</p> <p>د. ٦ لاعبات .</p> <p>٥- كم عدد الحكام في لعبة الكرة الطائرة .</p> <p>أ. اثنان .</p> <p>ب. ثلاث .</p> <p>ج. اربعة .</p> <p>د. خمسة .</p> <p>٦- طول خط منطقة الارسال .</p> <p>أ. ٥سم .</p> <p>ب. ١٠سم .</p> <p>ج. ٢٠سم .</p>	لايوجد	لايوجد	لايوجد	يوجد	

					<p>د. ١٥ سم .</p> <p>٧- يعتبر الحكم الارسال قد تم اذا</p> <p>أ. وقفت المتعلمة في منطقة الارسال .</p> <p>ب. مسك المتعلمة الكرة .</p> <p>ج. رفع المتعلمة الكرة .</p> <p>د. ضرب المتعلمة الكرة .</p> <p>٨- يعتبر الحكم الارسال غير صحيح بعد ضرب الكرة اذا</p> <p>أ. لم تعتبر الكرة الشبكة .</p> <p>ب. اذا عبرت الكرة الشبكة .</p> <p>ج. اذا عبرت الكرة الشبكة ونزلت أرض الخصم .</p> <p>د. ب ، ج صحيحان .</p> <p>٩- يستمر اللعب اذا خرجت الكرة خارج الملعب ولعبها الفريق بعد لمسها لأحد المتفرجين .</p> <p>أ. بعد سقوطها على الأرض خارج الملعب .</p> <p>ب. قبل سقوطها على الأرض .</p> <p>ج. عند ملامستها لقائم الشبكة .</p> <p>د. ١٠- يكون أداء التمير صحيحا اذا</p> <p>أ. أستقرت الكرة لحظة على يد المتعلمة .</p> <p>ب. لمست الكرة أصابع اليدين .</p> <p>ج. لمست الكرة اليدين معا .</p> <p>د. لمست الكرة أطراف أصابع اليدين .</p>		
	اسلوب الربط والانتقال	الفيديو	الصوت	الصور	النص المكتوب	وصف محتويات الشاشة	رقم الشاشة
كروكي الشاشة	يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	<p>١١- تقوم بعملية التمير في الفريق المتعلمة</p> <p>أ. المعدة .</p> <p>ب. المدافعة عن الملعب .</p> <p>ج. المدافعة عن الارسال .</p> <p>د. المهاجمة .</p> <p>١٢- تعتبر الضربة الساحقة خاطئة قانونيا في حالة</p> <p>أ. الارتفاع بقدم واحدة .</p> <p>ب. أخذ خطوات الاقتراب في مكان بعيد عن الكرة الساقطة .</p> <p>ج. ضرب الكرة وهي في مجال ملعب المنافس .</p> <p>د. ضرب الكرة في الشبكة .</p> <p>١٣- ان خطأ الارتفاع بقدم واحدة في الضربة الساحقة يرجع الى :</p> <p>أ. الجرى المبكر قبل ملاحظة الكرة .</p> <p>ب. تأخر المتعلمة في خطوات الاقتراب .</p> <p>ج. تقدير غير صحيح لزاوية الاقتراب وعدم القدرة على التوقع</p>	<p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>	٩٠

				<p>السليم .</p> <p>د. عدم قدرة المتعلمة على إيقاف حركة اندفاع جسمها .</p> <p>١٤ - يكون ارتفاع الشبكة عند منتصفها :</p> <p>أ. ٢,٤٥ م لفرق الرجال ، ٢.٢٤م لفرق السيدات .</p> <p>ب. ٢,٤٣م لفرق الرجال ، ٢.٢٤م لفرق السيدات .</p> <p>ج. ٢,٥٥م لفرق الرجال ، ٢.٢٦م لفرق السيدات .</p> <p>د. ٢,٥٥م لفرق الرجال ، ٢.٢٤م لفرق السيدات .</p> <p>١٥- كم عدد التبديلات القانونية للفرق في الشوط الواحد .</p> <p>أ. ثلاث تبديلات كحد أقصى لكل فريق في كل شوط .</p> <p>ب. أربعة تبديلات كحد أقصى لكل فريق في كل شوط .</p> <p>ج. خمس تبديلات كحد أقصى لكل فريق في كل شوط .</p> <p>د. ستة تبديلات كحد أقصى لكل فريق في كل شوط .</p> <p>١٦- ما هو اسم الاتحاد الدولي للكرة الطائرة .</p> <p>أ. VBIA</p> <p>ب. FIVB</p> <p>ج. IVBA</p> <p>د. AVP</p> <p>١٧- عدد الاوقات المستقطعة لكل فريق أثناء المباراة .</p> <p>أ. وقتين مستقطعين كحد أقصى في كل شوط .</p> <p>ب. ثلاث أوقات مستقطعة كحد أقصى في كل شوط .</p> <p>ج. أربعة أوقات مستقطعة كحد أقصى في كل شوط .</p> <p>د. وقت واحد فقط لكل فرق في كل شوط .</p> <p>١٨- ما هو تصرفك كحكم في حالة اكتشاف خطأ ترتيب الدوران</p> <p>أ. تصحيح ترتيب دوران المتعلمات مع مجازاة الفرق بفقد النقاط التي سجلها الفريق المخطئ.</p> <p>ب. عدم الغاء جميع النقاط التي سجلها الفريق المخطئ نتيجة لذلك</p> <p>ج. تصحيح ترتيب دوران المتعلمات مع احتساب النقاط التي سجلها الفريق المخطئ .</p> <p>د. تلغى النقاط التي سجلها الفريق المخطئ والفريق المنافس منذ ارتكاب الخطأ .</p> <p>١٩- يمكن أن تؤدي مهارة الدفاع عن الملعب عندما تكون الكرة</p> <p>أ. داخل حدود أرض الملعب فقط .</p> <p>ب. داخل حدود الملعب بشرط ألا تلمس الكرة جسم المتعلمة أكثر من مرة .</p> <p>ج. داخل وخارج حدود أرض الملعب .</p> <p>د. خارج حدود الملعب بشرط عدم لمس المتعلمة لملاعب المنافس .</p> <p>٢٠- اذا رفض فريق اللعب بعد أن يطلب منه ذلك يعتبر متخلفا أو منسحبا</p> <p>من المباراة نتيجة</p> <p>أ-صفر / ٤ للمباراة وصفر / ٢٥ لكل شوط .</p> <p>أ. صفر / ٣ للمباراة وصفر / ١٥ لكل شوط .</p>
--	--	--	--	--

رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة																																	
٩١	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	والآن هيا بنا نتعرف سويا على بعض المصطلحات المستخدمة في الكرة الطائرة : بعض المصطلحات المستخدمة في الكرة الطائرة	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد																																		
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>م</th> <th>المصطلح باللغة العربية</th> <th>المصطلح باللغة</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>١</td> <td>الكرة الطائرة</td> <td>LLEY BALL</td> </tr> <tr> <td>٢</td> <td>مهارات الكرة الطائرة</td> <td>ALL SKILLS</td> </tr> <tr> <td>٣</td> <td>الارسال</td> <td>SERVING</td> </tr> <tr> <td>٤</td> <td>وضع الاستعداد</td> <td>POSITION</td> </tr> <tr> <td>٥</td> <td>التمرير</td> <td>G SETTING</td> </tr> <tr> <td>٦</td> <td>الضربة الساحقة</td> <td>SPIKING</td> </tr> <tr> <td>٧</td> <td>حائط الصد</td> <td>BLOCKING</td> </tr> <tr> <td>٨</td> <td>الدفاع عن الملعب</td> <td>DEFENCE</td> </tr> <tr> <td>٨</td> <td>منطقة الملعب</td> <td>YING AREA</td> </tr> <tr> <td>٩</td> <td>الشبكة والقوائم</td> <td>ND POSTA</td> </tr> </tbody> </table>	م	المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة	١	الكرة الطائرة	LLEY BALL	٢	مهارات الكرة الطائرة	ALL SKILLS	٣	الارسال	SERVING	٤	وضع الاستعداد	POSITION	٥	التمرير	G SETTING	٦	الضربة الساحقة	SPIKING	٧	حائط الصد	BLOCKING	٨	الدفاع عن الملعب	DEFENCE	٨	منطقة الملعب	YING AREA	٩	الشبكة والقوائم	ND POSTA					
م	المصطلح باللغة العربية	المصطلح باللغة																																						
١	الكرة الطائرة	LLEY BALL																																						
٢	مهارات الكرة الطائرة	ALL SKILLS																																						
٣	الارسال	SERVING																																						
٤	وضع الاستعداد	POSITION																																						
٥	التمرير	G SETTING																																						
٦	الضربة الساحقة	SPIKING																																						
٧	حائط الصد	BLOCKING																																						
٨	الدفاع عن الملعب	DEFENCE																																						
٨	منطقة الملعب	YING AREA																																						
٩	الشبكة والقوائم	ND POSTA																																						
٩٢	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	والآن هيا بنا نتعرف سويا على الاصابات الرياضية الشائعة في الكرة الطائرة وسببها وكيفية علاجها والوقاية منها . Sports Injuries In Volleyball الكسور بأنواعها ، والجروح بأنواعها ، التقلصات والتمزقات العضلية بأنواعها ، الإصابات الدماغية وتهتك الأعضاء الداخلية . وتسبب : النزيف - إصابة أعضاء الجسم المختلفة - الإعاقة - التشوهات - تأثر الدورة الدموية. التشنج ( التقلص العضلي ) : هو عبارة عن تقلص أو بعض العضلات تقلصاً قويا ومؤلماً ، ويستمر هذا	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد																																		

					<p>التقلص لوقت قصير يُضع ثوان أو يطول لدقائق معدودة ، ويحدث هذا التقلص أثناء القيام بالجهود العضلي أو بعد الإنتهاء منه ويحدث التقلص نتيجة لبعض التغيرات الكيميائية داخل العضلة أو نتيجة لرد فعل عصبى</p> <p><b>الكدمات:</b></p> <p>الكدم هو هرس الانسجة واعضاء الجسم المختلفة كالجلد والعضلات والعظام والمفاصل نتيجة لاصابتها مباشرة بمؤثر خارجي. ألم وورم ونزيف داخلي ثم ارتشاح سائل بلازما الدم هي أعراض غالبا ما تصاحب الكدمات.</p> <p><b>الشد والتمزق:</b></p> <p>عبارة عن شد أو تمزق الألياف أو الأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة شدة أكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد يصاحب التمزق العضلي ألم مكان الإصابة وورم</p>			
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة	
٩٣	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	تابع الاصابات الرياضية الشائعة في الكرة الطائرة وسببها وكيفية علاجها والوقاية منها اما العلاج في حالات الالتواء المصاحب بتمزق سوى كان جزئي او تام فان العلاج يكون : (١) توضع القدم بالجبس لفترة ثلاثة اسابيع حتى يتم شفاء الأربطة المتمزقة . ولا مانع من أن تكون جبيرة الجبس من النوع الثابت ( الدائم ) او المتحرك وهذه افضل لأنها تعطي مجالاً للحركة وسهولة استخدامها و خفة وزنها . وبعد إزالة الجبس (فترة التثبيت) تبدأ مرحلة العلاج الطبيعي ولمدة ثلاثة أسابيع للوصول الى : (أ) إرجاع الحركة الطبيعية والقوة العضلية لمفصل وعضلات الكاحل . (ب) تقليل التورم حول المفصل . (ت) إعادة الشخص لمزاولة نشاطه اليومي المعتاد . التواء مفصل الكاحل .. التشخيص الدقيق ضرورة للشفاء الكامل <b>وذلك باستخدام ما يلي :</b> (١) الأشعة تحت الحمراء لمدة ١٥ دقيقة لتحسين الدورة الدموية للعضو المصاب . (٢) الموجات فوق الصوتية .	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد	
رقم الشاشة	وصف محتويات الشاشة	النص المكتوب	الصور	الصوت	الفيديو	اسلوب الربط والانتقال	كروكي الشاشة	
٩٤	العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنظ ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه	أختبري معلوماتك أسئلة الاختبار من متعدد : كل سؤال من هذه الاسئلة تتبعه أربعة اجابات يشار اليها بالحروف أ، ب ، ج ، د بحيث يوجد لكل سؤال من هذه الاسئلة اجابة واحدة صحيحة فقط عليك ان تختارها من بين الاجابات الاربعة : ١- كم عدد الحكام في لعبة الكرة الطائرة .	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	يوجد		

					<p>(أ) اثنان .  (ب) ثلاث .  (ج) واحد .  (د) أربعة .  ٢- طول خط منطقة الارسال .  (أ) ٥ سم .  (ب) ١٠ سم .  (ج) ١٥ سم .  (د) ٢٠ سم .  ٣- يعتبر الحكم الارسال غير صحيح بعد ضرب الكرة اذا  (أ) لم تعتبر الكرة الشبكة .  (ب) اذا عبرت الكرة الشبكة .  (ج) اذا عبرت الكرة الشبكة ونزلت أرض الخصم  (د) ب ، ج صحيحان .</p>		
<p>كروكي الشاشة</p>	<p>اسلوب الربط والانتقال</p>	<p>الفيديو</p>	<p>الصوت</p>	<p>الصور</p>	<p>النص المكتوب</p>	<p>وصف محتويات الشاشة</p>	<p>رقم الشاشة</p>
	<p>يوجد</p>	<p>لا يوجد</p>	<p>لا يوجد</p>	<p>لا يوجد</p>	<p>٤- تقوم بعملية التميرير في الفريق المتعلمة  (أ) المهاجمة .  (ب) المدافعة عن الملعب .  (ج) المدافعة عن الارسال .  (د) المعدة .  ٥- ان خطأ الارتقاء يقدم واحدة في الضربة الساحقة يرجع الى :  (أ) الجرى المبكر قبل ملاحظة الكرة .  (ب) تأخر المتعلمة في خطوات الاقتراب .  (ج) تقدير غير صحيح لزاوية الاقتراب وعدم القدرة على التوقع السليم .  (د) عدم قدرة المتعلمة على ايقاف حركة اندفاع جسمها .  ٦- ما هو اسم الاتحاد الدولي للكرة الطائرة .  (أ) VBIA  (ب) IVBA  (ج) FIVB  (د) AVP  ٧- اذا رفض فريق اللعب بعد أن يطلب منه ذلك يعتبر متخلفا أو منسحبا من المباراة نتيجة  (أ) صفر / ٤ للمباراة وصفر / ٢٥ لكل شوط .  (ب) صفر / ٣ للمباراة وصفر / ١٥ لكل شوط .  (ج) صفر / ٢ للمباراة وصفر / ١٥ لكل شوط .  (د) صفر / ١ للمباراة وصفر / ٢٥ لكل شوط .</p>	<p>العنوان الرئيسي نص مكتوب بخط (SA) بنط ٢٠ ولون الخط ازرق داكن سميك Bold والخلفية ملونه</p>	<p>٩٥</p>

Obeyikanda.com

## الوحدة الاولى

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الاول : النشأة والتطور – الخصائص والمميزات – الاعداد البدني العام والخاص

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية			
								معرفة	مهاري	أنفعالي	
الاثنين	١١/٥ ٢٠١٢	المقدمة		٢ق	أعمال ادارية	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزي الرياضي ، والالتزام بوقت الحصة	صفوف	- أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزي الرياضي .		- أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الاورام . - الاعتماد على النفس وطاعة الآخرين .	الادوات والاجهزة المستخدمة
		مشاهدة البرنامج التعليمي على الانترنت		١٥ق	- عرض البرنامج التعليمي الخاص بمقرر الكرة الطائرة للصف الأول الثانوي على موقع المدرسة . - مشاهدة الهدف العام من البرنامج والاهداف السلوكية . - نشأة وتطور لعبة الكرة الطائرة . - أهمية الاعداد البدني العام والخاص مع مشاهدة لقطات فيديو من التدريبات الخاصة بالاعداد البدني العام والخاص .	- مشاهدة البرنامج التعليمي الموضوع على موقع المدرسة . -الاهداف العامة . - الاهداف السلوكية . -عرض المحتوى الخاص بالدرس الاول : (الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص لمهارات مقرر الكرة الطائرة ) .	الاصطفا ف في المعمل	- أن تعرف المتعلمة الاهداف المرجوة من الدرس		- ان يستثير البرنامج في المتعلمة الرغبة في الاداء وبذل الجهد .	معمل الحاسب الآلي
		الاحماء	لجميع اجزاء الجسم	٣ق	١- ( الوقوف) الجري حول الملعب لفتين مع عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجري . ٢- (الوقوف) الجري الجانبي بطول ملعب الكرة الطائرة .	- النزول من معمل الحاسب الآلي بخطوات سريعة ومنتظمة حتى الوصول للملعب والبدء في الاحماء . - الوقوف في ٦ صفوف ثم الخروج على الجري في شكل دائري حول الملعب . - مراعاة الجري في	صفوف دائرة صفوف	- أن تفهم المتعلمة أهمية الاحماء .	- ان تستطيع المتعلمة تنفيذ ما شاهدته داخل البرنامج التعليمي من أداء تمارين الاعداد البدني العام بآقتان .		

					خطوات منتظمة مع عدم السرعة في الأداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف					
ملعب كرة طائرة	- أن تبذل المتعلمة كل جهدها أثناء أداء تدريبات الاعداد البدني .	- أن تستطيع المتعلمة تنفيذ ما شاهدهته داخل البرنامج التعليمي من أداء تدريبات الاعداد البدني العام.	- أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد العام للجسم	صفوف انتشار منتظم	- الوقوف في صفوف للبدء في تنفيذ تدريبات الاعداد البدني العام . - مراعاة فرد الذراعين والجزع والركبتين اثناء الاداء . - فرد الجزع والذراعان عاليا ثم تنيهما أسفل الصدر . - مراعاة السرعة ولمس الخطوط بالترتيب .	١٠ اق	اعداد جميع اجزاء الجسم لاداء الواجب الرياضى	الاعداد البدني العام		
كور طبية زجاجات خشبية حواجز	- أن تكتسب المتعلمة صفة التعاونم الاخرين.	- ان تستطيع المتعلمة تنفيذ ما شاهدهته داخل البرنامج التعليمي من أداء التدريبات بالشكل الصحيح - معرفة أهمية الاعداد البدني الخاص قبل أداء المهارة المطلوبة	- أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البدني الخاص على الاداء المهارى المطلوب .	صفوف انتشار منتظم	- ضرورة شد الرجلين والمشطين مع فرد الجزع . - الوثب عاليا . - ثنى الجزع والركبتين - ثنى الذراعين عند حمل الكرة الطبية ثم فردهما تماما عند رمى الكرة . - ثنى الركبتين عند الاستعداد وفردهما عاليا عن الوثب .	١٥ اق	مهارتى الارسال والتمرير - مهارة الضربة الساحقة . مهارة حائط الصد . مهارة الدفاع عن الملعب.	الاعداد البدني الخاص		
	- ان تكتسب المتعلمة على المحافظة على النظام	- أن تستطيع المتعلمة التحكم في أنفعالاتها والشعور بالسعادة .	- أن تتعرف المتعلمة على أهمية الاسترخاء والرجوع للحالة الطبيعية	٦ صفوف	- أداء التمرينات بهدوء وأسترخاء .	٥ق	دوران الجزع تنظيم النفس	الختام		

## الوحدة الاولى

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الثاني : مهارة الارسال من أعلى جانبي

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية			الادوات والاجهزة المستخدمة
								مهارى	أنفعالى	معرفة	
الأثنين	١١/١٢ ٢٠١٢/	المقدمة	أعمال ادارية	٢ق	- الاصطفاف للتوجه لمعمل الحاسب الآلى فى نظام وبخطوات سريعة ومنتظمة.	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزى الرياضى ، والالتزام بوقت الحصة .	صفوف	- أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزى الرياضى .		- أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الاوامر . - الاعتماد على النفس وطاعة الآخرين .	كشف الحضور والغياب
		مشاهدة البرنامج التعليمى على الانترنت		١٥ق	- عرض البرنامج التعليمى . - مشاهدة الاهداف السلوكية . - عرض مهارة الارسال من أعلى جانبي بالنص والرسوم والصور الثابتة والمتحركة ولقطات الفيديو البطيئة والسريعة مع عرض الاخطاء الشائعة والاخطاء الفنية والقانونية وخطط اللعب وبعض مواد القانون الخاص بالمهارة .	- تعطى المعلمة فكرة عامة عن المهارة وأهمية إتقانها أثناء عرض البرنامج .	الاصطفاف ف فى المعمل	- أن تعرف المتعلمة الاهداف المرجوة من الدرس		- ان يستتير البرنامج فى المتعلمة الرغبة فى الاداء وبذل الجهد .	معمل الحاسب الآلى
		الاحماء	لجميع اجزاء الجسم	٣ق	١- الجرى حول الملعب لفتين مع عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجرى . ٢- الجرى الجانبي بطول ملعب الكرة الطائرة .	- الوقوف فى ٦ صفوف ثم الخروج على الجرى فى شكل دائرى حول الملعب . - مراعاة الجرى فى خطوات منتظمة مع عدم السرعة فى الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	صفوف دائرة صفوف	- أن تفهم المتعلمة أهمية الإحماء .		- ان تستطيع المتعلمة تنفيذ ما شاهدته داخل البرنامج التعليمى من أداء تمرينات الاعداد البدنى العام بأتقان .	
		الاعداد البدنى العام		٥ق	-تقوم المتعلمة بتطبيق تدريبات الاعداد البدنى العام التى شاهدتها من خلال البرنامج التعليمى .	-فرد الجذع عند رفع الركبتين . -مراعاة ثنى الجذع على الجانبيين عند لمس الكرات .	صفوف	- أن تعرف المتعلمة ضرورة		- أن تبذل المتعلمة كل جهدها أثناء أداء	ملعب كرة طائرة

					١-جرى مع رفع الركبتين عاليا ٢-(الوقوف ) الجرى المستقيم مع لمس كرات موضوعة على الارض . ٤مرات . ٣-(جلوس تربيعة ) مسك مفصل القدم باليدين ) الضغط بمفصلي المرفقين على الركبتين لأسفل .				
مقعد سويدي كور طبية	-أن تكتسب المتعلمة صفة التعاون مع الآخرين.	٠.أن تستطيع المتعلمة أداء التمرينات بالشكل الصحيح - معرفة أهمية الاعداد اليدني الخاص على أداء المهارة المطلوبة	-أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد اليدني الخاص على الاداء المهارى المطلوب .	صفوف  انتشار	-الحفاظ على فرد الجذع وعدم رفع المقعدة مع فرد الذراع كاملا . -مراعاة دفع الكرة الطبيعية من مفصل الكتف وليس من مفصل اليدين . -فرد الجذع والرجلين .	١٠ق	لعضلات الذراعين والجذع والرجلين	الاعداد اليدني الخاص	
ملعب كرة طائرة  كور طائرة كور بديلة	أن تشارك المتعلمة بإيجابية أثناء أداء المهارة	أن تستطيع المتعلمة تنفيذ ما شاهدته داخل البرنامج التعليمي . أن تكتسب المتعلمة مهارات وخبرات تكنولوجية مختلفة . أن تستطيع المتعلمة	- أن تتذكر المتعلمة ما شاهدته من معارف ومعلومات من خلال البرنامج التعليمي . - أن تتعرف المتعلمة على النقاط التعليمية أن تحدد	مربع ناقص ضلع	- تقف المتعلمة في منطقة الإرسال وجانبها مواجه للشبكة . - القدمان متباعدتان باتساع الحوض ويحملان ثقل الجسم وهو مستقيم بالتساوي . - تحمل المتعلمة الكرة أمام الصدر مع نظرة سريعة إلى مكان . - توجيه الإرسال في الملعب ، تلقى المتعلمة الكرة لعلی فوق الرأس (١-٢ م ) مع مرجحة مرجحة الذراع الضارب لأسفل وميل الجذع قليلا للخارج مع ثنى الركبة اليمنى	٥ق	الجزء الرئيسي التعليمي		

		الربط بين أجزاء المهارة أثناء الأداء مع ربط حركات الجسم.	المتعلمة أفضل طرق التدريس المناسبة لتعلم المهارة		قليلًا . - تتحرك الذراع الضاربة في حركة دائرية ليقابل الكف الكرة فوق الرأس مع الدفع بالركبة المثنية والجزع ، تجاه الملعب	( ٦ أمتار تقريبا ) . - تأدية الإرسال من أى مكان على الخط النهائي للملعب . - تأدية الإرسال من منطقة الإرسال.				
ملعب كرة طائرة كور طائرة كور بديلة	- أن تشعر المتعلمة بالثقة فى النفس أثناء أداء التمرينات .	أن تستطيع المتعلمة أداء التدريبات الاداء السليم	أن تتعرف المتعلمة على أداء التسلسل الحركى للمهارة.	صفوف أمام الشبكة	- مع مراعاة الوقوف فى وضع الاستعداد لاداء مهارة الإرسال مع فرد الذراع الحاملة للكرة والذراع الضاربة . -يراعى رمى الكرة للزميلة عبر الشبكة بعد تثبيتها . يكرر ١٠ مرات. -مراعاة عدم رفع الكرة أكثر من الارتفاع المطلوب مع ضرورة المتابعة بباقي أجزاء الجسم .	<u>التدريب الأول:</u> - تقف المتعلمة فى منتصف الملعب فى وضع استعداد أداء مهارة الإرسال من أعلى جانبى وعلى بعد (٣-٤م ) من الشبكة وتقوم برمى الكرة عاليا بالذراع الحاملة للكرة ثم تثبيتها على الذراع الضاربة للكرة . - يكرر نفس التمرين ولكن مع ضرب الكرة لتعبر شبكة الزميلة . <u>التدريب الثانى :</u> -أداء الإرسال من المكان المخصص للنصف الاخر من الملعب وتحتسب المحاولات الصحيحة .	١٠ق	تمرينات للتدريب على اتقان المهارة	الجزء التطبيقى	
كور طائرة ملعب كرة طائرة صافرة	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	- أن تستطيع المتعلمة التحكم فى أنفعالاتها والشعور بالسعادة .	أن تتعرف المتعلمة على بعض مواد القانون الخاصة بالمهارة أثناء التحكيم . معرفة أهمية الاسترخاء والتهندة .	فريقين صفوف	- تقوم كل متعلمة بأداء مهارة الإرسال من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص فى الفريق مع تطبيق بعض مواد القانون. - تمرين تهندة مع مراعاة البطء فى الاداء مع تنظيم النفس . - الوقوف بانتظام والانصراف .	-اقامة مباراة مدتها ٣ق لتطبيق مهارة الإرسال وبعض مواد القانون الخاصة به . -(وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجذع أماما- أسفل -يسارا - خلفا - يمينا ثم عاليا ببطء . -الوقوف اداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .	٥ق	-مباراة -التهندة -التحية والانسراف	الختام	

## الوحدة الاولى

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الثالث : مهارة التمرير من أعلى للخلف

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلى	الاهداف السلوكية			الادوات والاجهزة المستخدمة
								معرفة	مهارة	أنفعالي	
الأثنين	١١/١٩ ٢٠١٢/	المقدمة	أعمال ادارية	٢ق	- الاصطفاف للتوجه لمعمل الحاسب الآلى فى نظام وبخطوات سريعة ومنتظمة .	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزى الرياضى ، والالتزام بوقت الحصة	صفوف	- أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزى الرياضى .	- أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الوامر . - الاعتماد على النفس وطاعة الأخرين .	كشف الحضور والغياب	
		مشاهدة البرنامج التعليمى على الانترنت		١٥ق	- عرض البرنامج التعليمى . - مشاهدة الاهداف السلوكية . - عرض مهارة التمرير من أعلى للخلف بالنص والرسوم والصور الثابتة والمتحركة ولقطات الفيديو البطيئة والسريعة مع عرض الأخطاء الشائعة والاخطاء الفنية والقانونية وخطط اللعب وبعض مواد القانون الخاص بالمهارة .	- تعطى المعلمة فكرة عامة عن المهارة وأهمية إتقانها أثناء عرض البرنامج .	الاصطفا ف فى المعمل	- أن تعرف المتعلمة الاهداف المرجوة من الدرس	- ان يستثير البرنامج فى المتعلمة الرغبة فى الاداء وبذل الجهد .	معمل الحاسب الآلى	
		الإحماء	لجميع اجزاء الجسم	٣ق	١-الجرى حول الملعب لفتين مع عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجرى . ٢-الجرى الجانبي بطول ملعب الكرة الطائرة .	- الوقوف فى ٦ صفوف ثم الخروج على الجرى فى شكل دائرى حول الملعب . - مراعاة الجرى فى خطوات منتظمة مع عدم السرعة فى الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	صفوف دائرة صفوف	- أن تفهم المتعلمة أهمية الإحماء .	- ان تستطيع المتعلمة تنفيذ ما شاهدهته داخل البرنامج التعليمى من أداءتمرينات الاعداد البدنى العام بأتقان .	- أن تشعر المتعلمة بالثقة فى النفس أثناء أداء التمرينات .	

		الاعداد البيدي العام	للذراعين والحذع والرجلين.	هق	-تقوم المتعلمة بتطبيق تدريبات الاعداد البيدي العام التي شاهدها من خلال البرنامج التعليمي . ( الوقوف) الجري في شكل & قمعين المسافة بينهما ٥٠م. بين - (الوقوف ثبات الوسط ) القفز للامام بكلتا القدمين.	-فردالجذع عند رفع الركبتين . -مراعاة الجري السريع بين الاقماع .  الوقوف فرد الجسم والذراعين في الوسط القفز عاليا مع فرد الجسم والركبتين في الهواء ثم الهبوط على كلتا القدمين .	صفوف	انتشار منتظم	-أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد العام للجسم .	-أن تستطيع المتعلمة أداء تمريبات الاعداد البيدي العام.	-أن تبذل المتعلمة كل جهدا أثناء أداء تمريبات الاعداد البيدي .
		الاعداد البيدي الخاص	لعضلات الذراعين والجذع والرجلين	هق	- تطبق المتعلمات ما شاهده في البرنامج التعليمي . - ( الجلوس الطويل فتحا ) قذف الكرة الطبية للزميلة . - (سقوط الانبطاح ) الاستناد على أطراف أصابع اليدين ،ثنى الذراعين وفردهما . - ( الضغط بالأصابع على الكرة الطائرة . - عصر كرة تنس بأصابع اليد اليمنى ثم يكرر باليسرى .	-الحفاظ على فرد الجذع وعدم رفع المقعدة مع فرد الذراع كاملا . -مراعاة دفع الكرة الطبية من مفصل الكتف وليس من مفصل اليد . -فرد الجذع والرجلين .	صفوف	انتشار	- أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البيدي الخاص على الاداء المهارى المطلوب .	- أن تستطيع المتعلمة أداء التمريبات بالشكل الصحيح - معرفة أهمية الاعداد البيدي الخاص قبل أداء المهارة المطلوبة	- أن تكتسب المتعلمة صفة التعاونم الاخرين.
ملعب كرة طائرة  كور طائرة  كور بديلة	أن تشارك المتعلمة بإيجابية أثناء أداء المهارة .	أن تستطيع المتعلمة تنفيذ ما شاهده داخل البرنامج التعليمي . أن تكتسب المتعلمة مهارات وخبرات تكنولوجية مختلفة . أن تستطيع المتعلمة الربط	الجزء الرئيسي التعليمي	هق	-تطبق المتعلمات ما شاهده في البرنامج التعليمي . ١- الوقوف فتحا في وضع المشى قليلا مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوى والركبتان مشيتان . ٢- ثنى الذراعان ثنيا بسيطا وهى فوق الجسم ، ويكون وضع الجسم تحت الكرة عند ملامستها ٣- توضع اليدان فوق الرأس مباشرة والذراعان مشيتين ، والمرفقان أماما اليدان مفتوحتان وملفوفتان لبعضهما	تبدأ المتعلمة الممررة الجرى بمنتهى السرعة للمكان المناسب للعب الكرة ١- فى لحظة لمس الكرة تغطى اليدان الكرة فى النصف السفلى منها . ٢- الذراعان والرجلان منثنيتين بوضوح لحظة ملامسة الكرة والقدمان مفتوحتين وفى وضع المشى قليلا وينتهى الامتداد بحركة نظر اليدين والرسغين لأعلى وللخلف ٣- وتلمس الكرة بأطراف	مربع ناقص ضلع	- أن تتذكر المتعلمة ما شاهده من معارف ومعلومات من خلال البرنامج التعليمي . - أن تتعرف المتعلمة على النقاط التعليمية أن تحدد	أن تشارك المتعلمة بإيجابية أثناء أداء المهارة .		

		بين أجزاء المهارة أثناء الأداء مع ربط حركات الجسم.	المتعلمة أفضل طرق التدريس المناسبة لتعلم المهارة .		الإصابع المفرودة بمرونة كالسوستة ، ويكون امتداد الذراعين لأعلى بإنسياب وليس بدفع . ٤- مد الجسم بالكامل للرجلين والذراعين أما معا أو على التوالي . ٥- يجب التأكيد على ان الحركة الكلية للتمرير من أعلى تأخذ مكانها والقدمين ملاصقتين للارض، والاستخدام الصحيح للقدمين يكسب الكرة قوة إضافية ٦- يكون فرد الرجلين والجذع لأعلى مع الانحناء البسيط للخلف . ٧- يسحب الحوض للأمام مع سقوط الرأس للخلف قليلا	البعض . ٤- ويكون الإهمام أسفل الجزء الخلفي للكرة والسبابة أعلى الجزء الخلفي . ٥- شكل فنجان ومتباعدتان قليلا وفي مستوى واحد . ٦- والإصابع منتشرة ومثنية بخفة ويراعى بعد المسافة بين الإهمام والسبابة بحوالى ٩٠° . ٧- ويحدث التمرير لأعلى وللخلف بامتداد انسيابي حيث تبدأ حركة فرد الجسم في اتجاه التمرير من الرجلين .				
ملعب كرة طائرة كور طائرة كور بديلة	- أن تشعر المتعلمة بالثقة في النفس أثناء أداء التمرينات .	أن تستطيع المتعلمة أداء التدريبات الاداء السليم	أن تتعرف المتعلمة على أداء التسلسل الحركي للمهارة .	صفوف أمام الشبكة	-مراعاة أداء التمرين بشكل سليم . -تصحيح الاخطاء اثناء الاداء . -الوصول بالاداء المهارى للاداء الامثل .	١٠ ا ق -أداء المتعلمة للتمرير برفع الكرة عاليا لنفسها فوق الرأس عدة مرات . <u>التدريب الثاني :</u> -أداء التمرير من أعلى للخلف برفع الكرة من المعلمة أو من الزميلة ويكرر عدة مرات . <u>التدريب الثالث :</u> -تقوم المعلمة بالاستلام الكرة من المعلمة أماما وتمريرها من أعلى للخلف للزميلة الواقفة خلفا وعلى بعد (٣-٤ م ) ويكرر .	تمرينات للتدريب على اتقان المهارة	الجزء الرئيسي التطبيقي		
كور طائرة ملعب كرة طائرة	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	- أن تستطيع المتعلمة التحكم في أنفعالاتها والشعور	أن تتعرف المتعلمة على بعض مواد القانون الخاصة	فريقين صفوف	-تقوم كل متعلمة بأداء مهارة الارسال من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص في الفريق مع تطبيق	٥ ق - اقامة مباراة مدتها ٣ق لتطبيق مهارة الارسال وبعض مواد القانون الخاصة به . -(وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجذع أماما- أسفل -	-مباراة -التهدئة -التحية والانسراف	الختام		

صافرة		بالسعادة .	بالمهارة أثناء التحكيم . معرفة أهمية الاسترخاء والتهديئة .		بعض مواد القانون . -تمارين تهديئة مع مراعاة البطء في الاداء مع تنظيم النفس . -الوقوف بأنتظام والانصراف .	يسارا – خلفا – يمينا ثم عاليا ببطء . -الوقوف اداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .					
-------	--	------------	--	--	---	--	--	--	--	--	--

## الوحدة الاولى

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الرابع : اقامة مباريات لتطبيق المهارات التي تم تعلمها وبعض مواد القانون

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية			الادوات والاجهزة المستخدمة
								معارف	مهارى	أنفعالى	
الأثنين	١١/٢٦ ٢٠١٢/	المقدمة	الاحماء	٥ق	أعمال ادارية ١-الجرى حول الملعب لفتين مع عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجرى . ٢-الجرى الجانبى بطول ملعب الكرة الطائرة .	-التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزى الرياضى ، والالتزام بوقت الحصة . -الوقوف فى ٦ صفوف ثم الخروج على الجرى فى شكل دائرى حول الملعب . - مراعاة الجرى فى خطوات منتظمة مع عدم السرعة فى الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	صفوف	- أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزى الرياضى .		- أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الاوامر . - الاعتماد على النفس وطاعة الاخرين .	كشفت الحضور والغياب
		الاعداد البدنى العام	لجميع اجزاء الجسم	٥ق	تقوم المتعلمة بتطبيق ما شاهدته فى البرنامج العلمى : -(الوقوف فتحا ) ثنى الجذع اماما أسفل ٨مرات . -(الوقوف) الوثب لتعدية حبل . -(الوقوف ) الوثب العريض من الثبات .	-ضرورة ثنى الجذع كاملا . -الوصول لابعد مسافة ممكنة .	صفوف	-أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد العام للجسم .	-أن تستطيع المتعلمة أداء تمرينات الاعداد البدنى العام.	-أن تبذل المتعلمة كل جهدها أثناء أداء تمرينات الاعداد البدنى .	حبال
		الاعداد البدنى الخاص	الذراعين والجذع والرجلين	١٠ق	-تطبق المتعلمات ما شاهدوه فى البرنامج التعليمى . - ( الجلوس الطويل فتحا ) قذف الكرة الطبية للزميلة . - (سقوط الانبطاح ) الاستناد على أطراف أصابع اليدين ،ثنى الذراعين وفردهما . - ( الضغط ) بالأصابع على كرة	-فردالجذع والركبتين عند الجلوس الطويل . -مراعاة الاستناد على اطراف الاصابع مع فرد الجسم كاملا فوق الذراعين ، ثم ثنى الكوعين وفردهما كاملا أسفل الصدر .	صفوف انتشار منتظم	-أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البدنى الخاص على الاداء المهارى المطلوب .	٠-أن تستطيع المتعلمة أداء التمرينات بالشكل الصحيح . - معرفة أهمية الاعداد البدنى الخاص قبل	- أن تكتسب المتعلمة صفة التعاونم الاخرين .	كور طبية كور تنس

		اداء المهارة المطلوبة			عصر كرة التنس لمدة دقيقة ويكرر .	الطائرة . - عصر كرة تنس بأصابع اليد اليمنى ثم يكرر باليسرى .				
ملعب كرة طائرة	-أن تكتسب المتعلمة القدرة على التعاون مع زميلاتها في نفس الفريق .	-أن تستطيع المتعلمة اداء المهارات المتعلمة في مواقف اللعب المختلفة .	-أن تعرف المتعلمة كيفية أداء المهارات المتعلمة في المباراة . -ان تتعرف المتعلمة على بعض مواد القانون .	صفوف  انتشار	-الحفاظ على فرد الجذع وعدم رفع المقعدة مع فرد الذراع كاملا . -مراعاة دفع الكرة الطيبة من مفصل الكتف وليس من مفصل اليد . -فرد الجذع والرجلين .	تقوم المعلمة بتقسيم ال ٣٠ متعلمة الى خمس فرق كل فريق مكون من ٦ طالبات كل فريقان يتنافسان معا ويتم تحديد الفريق الفائز فيهما ليتنافس مع الفريق الفائز من الفريقان الاخران وهكذا حتى يتم تحديد الفريق الفائز على ال ٤ فرق الاخرى . مع ضرورة أداء المهارات التي تم تعلمها في هذه الوحدة بأتقان مع تصحيح الاخطاء ان وجدت ويراعى تطبيق القانون الخاص بهذه المهارات .	٢٥ق	مباريات لتطبيق المهارات التي تم تعلمها مع بعض مواد القانون الخاص بها	الجزء الرئيسي	
ملعب كرة طائرة	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	- أن تستطيع المتعلمة التحكم في أنفعالاتها والشعور بالسعادة .	-معرفة أهمية الاسترخاء والتهديئة .	فريقين  صفوف	-تمرين تهديئة مع مراعاة البطء في الاداء مع تنظيم النفس . -الوقوف بانتظام والانصراف .	- (وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجذع أماما- أسفل -يسارا – خلفا – يمينا ثم عاليا ببطء . -الوقوف اداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .	٥ق	-التهديئة -التحية والانصراف	الختام	

## الوحدة الثانية

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الاول : مهارة الضرب الساحق

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلى	الاهداف السلوكية			الادوات والاجهزة المستخدمة
								معرفى	مهارى	أنفعالى	
الأثنين	١٢/٣ ٢٠١٢	المقدمة	أعمال ادارية	٢ق	-الاصطفاف للتوجه لمعمل الحاسب الآلى فى نظام وبخطوات سريعة ومنتظمة.	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزى الرياضى ، والالتزام بوقت الحصة.	صفوف	- أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزى الرياضى .	- أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الأوامر . - الاعتماد على النفس وطاعة الآخرين .	كشف الحضور والغياب	
		مشاهدة البرنامج التعليمى على الانترنت		١٥ق	-عرض البرنامج التعليمى . - مشاهدة الاهداف السلوكية . -عرض مهارة الضرب الساحق بالنص والرسوم والصور الثابتة والمتحركة ولقطات الفيديو البطيئة والسريعة مع عرض الأخطاء الشائعة والأخطاء الفنية والقانونية وخطط اللعب وبعض مواد القانون الخاص بالمهارة .	- تعطى المعلمة فكرة عامة عن المهارة وأهمية أتقانها أثناء عرض البرنامج .	الاصطفاف فى المعمل	- أن تعرف المتعلمة الاهداف المرجوة من الدرس	- ان يستثير البرنامج فى المتعلمة الرغبة فى الاداء وبذل الجهد .	معمل الحاسب الآلى	
		الإحماء	لجميع اجزاء الجسم	٣ق	١-الجرى حول الملعب لفتين مع عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجرى . ٢-الجرى الجانبى بطول ملعب الكرة الطائرة .	-الوقوف فى ٦ صفوف ثم الخروج على الجرى فى شكل دائرى حول الملعب . - مراعاة الجرى فى خطوات منتظمة مع عدم السرعة فى الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	صفوف دائرة صفوف	- أن تفهم المتعلمة أهمية الإحماء .	- ان تستطيع المتعلمة تنفيذ ما شاهدته داخل البرنامج التعليمى من آداء تمرينات الاعداد البدنى العام بأتقان .		

مقعد سويدي	- أن تكتسب المتعلمة صفة التعاون مع الآخرين.	• أن تستطيع المتعلمة أداء التمرينات بالشكل الصحيح - معرفة أهمية الاعداد البدني الخاص قبل أداء المهارة المطلوبة	- أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البدني الخاص على الاداء المهارى المطلوب .	صفوف  انتشار	الدقة في أداء التمرينات - فرد الزراعين كاملاً .  - فرد الركبتين أثناء الاداء .	- تطبيق المتعلمات ما شاهده في البرنامج التعليمي . - (الانبطاح المائل) على مقعد سويدي رفع أحد الزراعين والاستناد على الأخرى بالتبادل ٨مرات ويكرر . - (رقود ) الزراعين بجانب الجسم عمل دوائر بالرجلين ويكرر .	حق	جميع أجزاء الجسم	الاعداد البدني العام		
حلقة كرة السلة	- أن تكتسب المتعلمة صفة التعاون مع الآخرين.	• أن تستطيع المتعلمة أداء التمرينات بالشكل الصحيح - معرفة أهمية الاعداد البدني الخاص قبل أداء المهارة المطلوبة	- أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البدني الخاص على الاداء المهارى المطلوب .	صفوف	- التركيز جيداً عن تعلم خطوات الاقتراب . - مراعاة التوافق العضلي العصبي .  - الفرد الكامل للجسم في الهواء عند ملاسة حلقة كرة السلة .	(خطوات ايقاع الضرب الساق ) أخذ خطوة بقدم واحدة ثم بالقدم الأخرى لأبعد مسافة ثم بالقدمين معا . - الجرى بأرتقاء حول الملعب ثم محاولة لمس حلقة كرة السلة	حق	للذراعين والجزع والرجلين	الاعداد البدني الخاص		
ملعب كرة طائرة  كور طائرة  كور بديلة	أن تشارك المتعلمة بإيجابية أثناء أداء المهارة .	أن تستطيع المتعلمة تنفيذ ما شاهده داخل البرنامج التعليمي . أن تكتسب المتعلمة مهارات وخبرات تكنولوجية مختلفة . أن تستطيع المتعلمة الربط بين أجزاء المهارة أثناء	أن تتعرف المتعلمة على أداء التسلسل الحركي للمهارة .	مربع ناقص ضلع	١- تكون حركة التأهب للضرب أثناء الوثب مباشرة ٢- يتطلب هذا النوع من الضرب حركة دائرية للذراع الضاربة أثناء الضرب ، ٣- تبدأ حركة الذراع اليمين ( الضاربة ) من وضع مقابل لصدر المتعلمة ، ٤- تمرجح خلفاً ولأعلى في قوس واسع وتضرب الكرة باليد المفتوحة ،	- تطبيق المتعلمات ما شاهده في البرنامج التعليمي . ١- تبدأ الضاربة خطواتها من الوقوف عند خط الهجوم . ٢- ومواجهة للمعدة وعادة ما تكون مسافة الجرى ما بين ٢,٥-٤ م . ٣- تشمل مرحلة الاقتراب خطوتين على الاكثر هما إيقاع معين . ٤- وعند تكرار عملية الهجوم تقل أحياناً خطوة منهما ٥- تسحب المتعلمة الرجل الخلفية بسرعة للحاق بالأخرى	حق		الجزء الرئيسي التعليمي		

		الأداء مع ربط حركات الجسم.			<p>٥- يمكن إضافة دوران لحركة الكرة بواسطة لف اليد من أعلى وفوق سطح الكرة أثناء الملامسة ٦- يلف الجسم لحظة أداء الضرب</p> <p>٦- وتضرب الكرة بحركة مماثلة لحركة الإرسال الخطأى عندما تكون الكرة عمودية على الرأس تقريبا .</p> <p>٧- تسحب اليد لأسفل بعد ضرب الكرة مباشرة مع مراعاة عدم لمس الشبكة</p> <p>٨- يمكن تجنب ملامسة الشبكة عن طريق لف المرفق للخارج بحيث يكون محاذيا للكففين .</p> <p>٩- ينحني الجذع قليلا بعد الضرب مباشرة مصحوبا بحركة اتزان من الساقين.</p> <p>١٠- يتبع ذلك الهبوط على القدمين معا بقدر الإمكان بعمق بسيط وبمرونة .</p> <p>١١- أن التزول المتصلب وبقدم واحدة يؤدي غالبا إلى إصابة العمود الفقري .</p> <p>١٢- تتحرك المتعلمة قليلا للامام ، وتخط مواجعة للشبكة</p>	<p>٦- ويتم الوثب من وضع القدمين مفتوحتين كمسافة الكففين ٧ تجرى المتعلمة مائلا أو موازية للشبكة تقريبا أثناء الاقتراب.</p> <p>٨- ويكون جسمها جانبا للشبكة لحظة الارتقاء للوثب.</p> <p>٩- يكون الجسم قريبا من الارض لحظة الارتقاء والرجلان مشببتين ، وتلامس القدمان الارض بسرعة والذراعان مفرودتان خلف الكففين.</p> <p>١٠- وتكون الملامسة بالعقبين أولا ثم نقل الحركة من العقبين الى المشطين.</p> <p>١١- وأثناء نقل الحركة من العقبين إلى المشطين تمرجح الذراعان من الخلف لأسفل ثم أماما ولأعلى بأقصى قوة ممكنة ، كما تمتد مفاصل الفخذين والركبتين والعقبين بقوة حتى يمكن إحداث أقصى دفع عند الوثب</p>					
--	--	----------------------------	--	--	---	--	--	--	--	--	--

ملعب كرة طائرة	كور طائرة	كور بديلة	- أن تشعر المتعلمة بالثقة في النفس أثناء أداء التمرينات .	أن تستطيع المتعلمة أداء التدريبات الاداء السليم	صفوف أمام الشبكة	<p>-مراعاة أداء التمرين بشكل سليم .</p> <p>- التركيز جيدا على خطوات الاقتراب .</p> <p>- مراعاة التوافق العضلى العصبى .</p> <p>- (خطوات ايقاع مهارة الضرب الساحق ) أخذ خطوة بقدم واحدة ثم بالقدم الأخرى لأبعد مسافة ثم بالقدمين معا .</p> <p>-تصحيح الاخطاء اثناء الاداء.</p> <p>-الوصول بالاداء المهارى للاداء الامثل.</p>	<p>-تطبيق المتعلمات ما شاهدهه فى البرنامج التعليمى .</p> <p><u>التدريب الأول :</u></p> <p>-تقف المتعلمة على بعد ٣ أمتار من شبكة متوسطة الارتفاع .</p> <p>-تقوم المعلمة برمى الكرة للمتعلمة عاليا فوق الشبكة لتقوم المتعلمة بضربها بالذراع الضاربة ضربة ساحقة لتعبر الشبكة .</p> <p><u>التدريب الثانى :</u></p> <p>طالبتان تقفان بجانب الشبكة (الأولى على الارض والثانية على صندوق مقسم ) :</p> <p>تقوم الزميلة الواقفة على الارض برمى الكرة لأعلى بحيث تكون الرمية مشابهة للتمرير .</p> <p>وتقوم المتعلمة الواقفة على الصندوق بضرب الكرة ضربة ساحقة للنصف الآخر من الملعب .</p> <p><u>التدريب الثالث :</u></p> <p>تقوم المتعلمة الضاربة بأخذ خطوات الاقتراب والقفز على الصندوق وأداء الضربة الساحقة .</p>	١٠ اق	تمرينات للتدريب على اتقان المهارة	الجزء الرئيسى التطبيقى		
كور طائرة	ملعب كرة طائرة	صافرة	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	- أن تستطيع المتعلمة التحكم فى أنفعالاتها والشعور بالسعادة .	فريقين صفوف	<p>-تقوم كل متعلمة بأداء مهارة الارسال من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص فى الفريق مع تطبيق بعض مواد القانون .</p> <p>-تمرين تهدئة مع مراعاة البطء فى الاداء مع تنظيم النفس .</p>	<p>-اقامة مباراة مدتها ٣ق لتطبيق مهارة الارسال وبعض مواد القانون الخاصة به .</p> <p>- (وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجذع أماما- أسفل-يسارا – خلفا – يمينا ثم عاليا ببطء .</p> <p>-الوقوف اداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .</p>	٥ق	- مباراة - التهدئة - التحية والانسراف	الختام		<p>معرفة أهمية الاسترخاء</p>

			والتهدئة .		-الوقوف بانتظام والانصراف .					
--	--	--	------------	--	--------------------------------	--	--	--	--	--

## الوحدة الثانية

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الثاني: مهارة حائط الصد بثلاث لاعبات

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية		
								معرفى	مهارى	أنفعالى
الاثنين	١٠/١٢/٢٠١٢	المقدمة	أعمال ادارية	٢ق	-الاصطفاف للتوجه لمعمل الحاسب الآلى فى نظام وبخطوات سريعة ومنتظمة .	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزى الرياضى ، والالتزام بوقت الحصة	صفوف	- أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزى الرياضى .	- أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الأوامر . - الاعتماد على النفس وطاعة الآخرين .	الادوات والاجهزة المستخدمة
		مشاهدة البرنامج التعليمى على الانترنت		١٥ق	-عرض البرنامج التعليمى . -مشاهدة الاهداف السلوكية . -عرض مهارة حائط الصد بثلاث لاعبات بالنص والرسوم والصور الثابتة والمتحركة ولقطات الفيديو البطيئة والسريعة مع عرض الاخطاء الشائعة والاطفاء الفنية والقانونية وخطط اللعب وبعض مواد القانون الخاص بالمهارة .	-تعطى المعلمة فكرة عامة عن المهارة وأهمية أتقانها أثناء عرض البرنامج .	الاصطفاف فى المعمل	- أن تعرف المتعلمة الاهداف المرجوة من الدرس	- ان يستثير البرنامج فى المتعلمة الرغبة فى الاداء وبذل الجهد .	معمل الحاسب الآلى
		الاحماء	لجميع	٣ق	١-الجرى حول الملعب لفتين مع	-الوقوف فى ٦ صفوف	صفوف	- أن تفهم	- ان تستطيع	- أن تشعر

	المتعلمة بالثقة فى النفس أثناء أداء التمرينات .	المتعلمة تنفيذ ما شاهده داخل البرنامج التعليمى من أداء تمرينات الاعداد البدنى العام .	المتعلمة أهمية الإحماء .	دائرة صفوف	ثم الخروج على الجرى فى شكل دائرى حول الملعب . - مراعاة الجرى فى خطوات منتظمة مع عدم السرعة فى الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجرى . ٢- الجرى الجانبى بطول ملعب الكرة الطائرة .	اجزاء الجسم			
ملعب كرة طائرة	- أن تبذل كل جهدها أثناء أداء تمرينات الاعداد البدنى .	- أن تستطيع المتعلمة تنفيذ ما شاهده داخل البرنامج التعليمى من أداء تمرينات الاعداد البدنى العام .	- أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد العام للجسم	صفوف أنتشار منتظم	- ضرورة ثنى الجذع كاملا . - الوصل لابعده مسافة ممكنة .	- تطبيق المتعلمات ما شاهده فى البرنامج التعليمى . - (الوقوف فتحا ) ثنى الجذع اماما أسفل ٨مرات . - (الوقوف) الوثب لتعدية حبل - (الوقوف ) الوثب العريض من الثبات .	هق لجميع أجزاء الجسم	الاعداد البدنى العام		
مقعد سويدي كور طبية	- أن نكتسب المتعلمة صفة التعاون مع الاخرين .	٠ أن تستطيع المتعلمة أداء التمرينات بالشكل الصحيح - معرفة أهمية الاعداد البدنى الخاص قبل أداء المهارة المطلوبة	- أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البدنى الخاص على الاداء المهارى المطلوب .	صفوف انتشار	- القدرة على التحمل أثناء اداء التمرين مع عدم لمس الرجل الاخرى للارض . -فتح الرجلين فى الهواء وفرد الركبتين .	- تطبيق المتعلمات ما شاهده فى البرنامج التعليمى . ١- (الوقوف) الحجل على قدم واحدة مرتين ثم الوثب بالقدمين معا . ٢- (الوقوف) الوثب بالرجلين مع فتحهما فى الهواء والنزول ضمما . ٣- (الوقوف)الوثب بالحبل مع فتح الذراعين وضمهما بالتقاطع	هق للذراعين والجذع والرجلين	الاعداد البدنى الخاص		
	أن تشارك	أن تستطيع	- أن تتذكر		١ - شرح المهارة وعرض	-تطبيق المتعلمات ما شاهده فى	هق	الجزء		

<p>ملعب كرة طائرة</p> <p>كور طائرة</p> <p>كور بديلة</p>	<p>المتعلمة بايجابية أثناء أداء المهارة .</p>	<p>المتعلمة تنفذ ما شاهدته داخل البرنامج التعليمي . أن تكتسب المتعلمة مهارات وخبرات تكنولوجية مختلفة . أن تستطيع المتعلمة الربط بين أجزاء المهارة أثناء الأداء مع ربط حركات الجسم .</p>	<p>المتعلمة ما شاهدته من معارف ومعلومات من خلال البرنامج التعليمي .</p> <p>- أن تتعرف المتعلمة على النقاط التعليمية</p> <p>أن تحدد المتعلمة أفضل طرق التدريس المناسبة لتعلم المهارة .</p>	<p>مربع ناقص ضلع</p>	<p>النموذج الجيد .</p> <p>٢- تقف المتعلمة أمام الشبكة ثم تؤدي الوثب العمودي ثم تتحرك خطوة جانبية مع مرجحة الذراعين لأعلى والكفان فوق الشبكة .</p> <p>٣- تقف المعلمة في الجهة الأخرى من الشبكة الكرة لأعلى لتؤدي المتعلمة عملية الوثب وحركة اليدين لمنع الكرة من المرور فوق الشبكة .</p> <p>٤- تؤدي المتعلمة حائط الصد مع وجود مهاجمة تؤدي المهارة في اتجاه ومكان ثابت .</p>	<p>البرنامج التعليمي .</p> <p>١- الوقوف قريبا من الشبكة فإن المتعلمة ينبغي أن تقف على بعد من ١/٢ - ١ م من الشبكة وفي حالة الجري يكون الاقتراب عبارة عن خطوتين أو ثلاثة خطوات جانبية بالقرب من الشبكة وفي الاتجاه الطولي لها وتكون القدمان مائلتين نوعا ما بالنسبة لاتجاه الجري عند أداء الخطوات المميزة لها .</p> <p>٢- وينبغي أن يكون الجري بسرعة في الاتجاه والوقت الصحيح إلى مكان عملية الصد الذراعين تكون مرجحتهما موازية للشبكة .</p> <p>٣ يتم الوثب بالرجلين بعد ثني الركبتين ثنيا عميقا . وتمرجح الذراعان مرجحة بسيطة للأمام ولأعلى مع حفظهما قريبتين من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب .</p> <p>٤- تكون اليدين قريبتان من بعضهما والاصابع مفرودة ومنتشرة على سطح الكرة عند ملامستها مع تصلب الرسغين وثبات الذراعين في حالة الصد السليبي</p> <p>٥- تكون الأيدي متجاورة ومكونة في مجموعها سطحا مجوفا، كما تكون عالية وفي مستوى واحد لمقابلة الكرة ، وبعيدة بقدر الامكان فوق الشبكة ،</p> <p>٦- وينحني الجسم أماما من مفصل الفخذ مع تذبذب الساقين للأمام قليلا .</p> <p>٧- ثني الساعدين واليدين أمام الصدر وعلى مستوى ارتفاع الكتف ترفع الذراعان عموديا لأعلى .</p> <p>٨- سحب الذراعين بسرعة للخلف وهما لأعلى وعلى جانبي الرأس.</p>			<p>الرئيسي التعليمي</p>		
---	---	---	---	----------------------	---	---	--	--	-------------------------	--	--

						٩- ثم تنني الذراعان وهما قريبتان جدا من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدين أمام الجسم بدون لمس الشبكة . ١٠- وعند الهبوط على الارض تنني الرجلان لامتنصاص أى حركة .					
ملعب كرة طائرة كور طائرة كور بديلة	- أن تشعر المتعلمة بالثقة فى النفس أثناء أداء التمرينات .	أن تستطيع المتعلمة أداء التدريبات الاداء السليم	أن تتعرف المتعلمة على أداء التسلسل الحركى للمهارة.	صفوف أمام الشبكة	- مراعاة أداء التمرين بشكل سليم .  - تصحيح الاخطاء اثناء الاداء.  -الوصول بالاداء المهارى للاداء الامثل.	-تطبيق المتعلمات ما شاهدهه فى البرنامج التعليمى . <u>التدريب الاول :</u> تقوم المتعلمات المدافعات بثنى الركبتين والذراعين قليلا ثم فردهما على التوالى لصد الكرة القادمة من الزميلة الواقفة فى نصف الملعب الاخر . <u>التدريب الثانى :</u> -تقف المتعلمة خلف الشبكة مباشرة مع رفع الذراعين قليلا امام الوجه . -تقف الزميلة فى النصف الاخر من الملعب خلف الشبكة وتقوم بضرب الكرة ضربة ساحقة للزميلة خلف الشبكة . -تقوم المتعلمة بثنى الركبتين والذراعين ثم فردهما والقفز عاليا لأداء مهارة حائط الصد .	١٠ق	تمرينات للتدريب على اتقان المهارة	الجزء الرئيسى التطبيقي		
كور طائرة ملعب كرة طائرة صافرة	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	- أن تستطيع المتعلمة التحكم فى أنفعالاتها والشعور بالسعادة .	أن تتعرف المتعلمة على بعض مواد القانون الخاصة بالمهارة أثناء	فريقين صفوف	-تقوم كل متعلمة بأداء مهارة الارسال من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص فى الفريق مع تطبيق بعض مواد	-اقامة مباراة مدتها ٣ق لتطبيق مهارة الارسال وبعض مواد القانون الخاصة به . -(وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجذع أماما- أسفل – يسارا – خلفا – يمينا ثم عاليا ببطء . -الوقوف اداء التحية واعطاء	٥ق	- مباراة - التهذئة - التحية والانصراف	الختام		

			التحكيم . معرفة أهمية الاسترخاء والتهدئة .		-القانون . -تمارين تهدئة مع مراعاة البطء فى الأداء مع تنظيم النفس . -الوقوف بأنتظام والانصراف .	التعليمات والانصراف .					
--	--	--	--	--	--	-----------------------	--	--	--	--	--

## الوحدة الثانية

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الثالث : مهارة الدفاع عن الملعب

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلى	الاهداف السلوكية		
								معرفة	مهارى	انفعالى
الأثنين	١٢/١٢ ٢٠١٢/	المقدمة	أعمال ادارية	٢ق	-الاصطفاف للتوجه لمعمل الحاسب الآلى فى نظام وبخطوات سريعة ومنتظمة .	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزى الرياضى ، والالتزام بوقت الحصة .	صفوف	- أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزى الرياضى .	- أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الأوامر . - الاعتماد على النفس وطاعة الآخرين .	الادوات والاجهزة المستخدمة
		مشاهدة البرنامج التعليمى على الانترنت		١٥ق	-عرض البرنامج التعليمى . -مشاهدة الاهداف السلوكية . -عرض مهارة الإرسال من أعلى جانبي بالنص والرسوم والصور الثابتة والمتحركة ولقطات الفيديو البطيئة والسريعة مع عرض الايخطاء الشائعة والايخطاء الفنية والقانونية وخطط اللعب وبعض	-تعطى المعلمة فكرة عامة عن المهارة وأهمية أتقانها أثناء عرض البرنامج .	الاصطفاف فى المعمل	- أن تعرف المتعلمة الاهداف المرجوة من الدرس	- ان يستثير البرنامج فى المتعلمة الرغبة فى الاداء وبذل الجهد .	معمل الحاسب الآلى





					ويتبع النظر مسار الكرة.					
ملعب كرة طائرة كور طائرة كور بديلة	- أن تشعر المتعلمة بالثقة في النفس أثناء أداء التمرينات .	أن تستطيع المتعلمة أداء التدريبات الاداء السليم	أن تتعرف المتعلمة على أداء التسلسل الحركي للمهارة.	صفوف أمام الشبكة	- مراعاة أداء التمرين بشكل سليم . - تصحيح الاخطاء اثناء الاداء. -الوصول بالاداء المهاري للاداء الامثل.	١٠ق	تمرينات للتدريب على اتقان المهارة	الجزء الرئيسي للتطبيق		
كور طائرة ملعب كرة طائرة صافرة	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	- أن تستطيع المتعلمة التحكم في أنفعااتها والشعور بالسعادة .	أن تتعرف المتعلمة على بعض مواد القانون الخاصة بالمهارة أثناء التحكيم . معرفة أهمية الأسترخاء والتهندة .	فريقين صفوف	-تقوم كل متعلمة بأداء مهارة الأرسال من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص في الفريق مع تطبيق بعض مواد القانون . -تمرين تهدئة مع مراعاة البطء في الاداء مع تنظيم النفس .	٥ق	- مباراة - التهندة - التحية والانسراف	الختام		



					الثبات .					
كور طبية كور طائرة كور تنس	الاداء وبذل الجهد . - أن تشعر المتعلمة بالثقة في النفس أثناء أداء التمرينات .	- أن تستطيع المتعلمة تنفيذ ما شاهدته داخل البرنامج التعليمي من أداء تمرينات الاعداد البديني العام بأتقان.	- أن تفهم المتعلمة أهمية الإحماء .	صفوف دائرة صفوف	- فرد الجذع والركبتين عند الجلوس الطويل . -مراعاة الاستناد على اطراف الاصابع مع فرد الجسم كاملا فوق الذراعين ، ثم ثني الكوعين وفردهما كاملا أسفل الصدر.  عصر كرة التنس لمدة دقيقة ويكرر.	- ( الجلوس الطويل فتحا ) قذف الكرة الطبية للزميلة . -سقوط الانبطاح ( الاستناد على أطراف أصابع اليدين ، ثني الذراعين وفردهما . - (الضغط ) بالاصابع على كرة الطائرة . - عصر كرة تنس بأصابع اليد اليمنى ثم يكرر باليسرى .	١٠ق	الذراعين والجذع والرجلين	الاعداد البديني الخاص	
	-أن تكتسب المتعلمة القدرة على التعاون مع زميلاتها في نفس الفريق .	-أن تستطيع المتعلمة أداء المهارات المتعلمة في مواقف اللعب المختلفة .	-أن تعرف المتعلمة كيفية أداء المهارات المتعلمة في المباراة . -ان تتعرف المتعلمة على بعض مواد القانون.		-تقوم كل متعلمة بأداء جميع المهارات المتعلمة من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص في الفريق مع تطبيق بعض مواد القانون .	تقوم المعلمة بتقسيم ال ٣٠ متعلمة الى خمس فرق كل فريق مكون من ٦ طالبات كل فريقان يتنافسان معا ويتم تحديد الفريق الفائز فيهما ليتنافسا مع الفريق الفائز من الفريقان الاخران وهكذا حتى يتم تحديد الفريق الفائز على ال ٤ فرق الاخرى . مع ضرورة أداء المهارات التي تم تعلمها في هذه الوحدة بأتقان مع تصحيح الأخطاء ان وجدت ويراعى تطبيق القانون الخاص بهذه المهارات .	٢٥ق	مباريات لتطبيق المهارات التي تم تعلمها مع بعض مواد القانون الخاص بها	الجزء الرئيسي	
	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	- أن تستطيع المتعلمة التحكم في أنفعالاتها والشعور بالسعادة .	-معرفة أهمية التوافق العضلى العصبى عن أداء المهارة -معرفة أهمية الاسترخاء		-تمرين تهدئة مع مراعاة البطء في الاداء مع تنظيم النفس . -الوقوف بانتظام والانصراف .	- (وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجذع أماما- أسفل -يسارا - خلفا - يمينا ثم عاليا ببطء . -الوقوف أداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .	٥ق	-التهدئة -التحية والانصرا ف	الختام	

			والتهدئة .									
--	--	--	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

المجموعة الضابطة

obitkandl.com

## الوحدة الاولى

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الاول : النشأة والتطور – الخصائص والمميزات – الاعداد البدني العام والخاص

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية			الادوات والاجهزة المستخدمة
								معرفة	مهاري	أنفعالي	
الاثنين	١١/٥ / ٢٠١٢	المقدمة		٥ق	أعمال ادارية	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزي الرياضي ، والالتزام بوقت الحصة . - الوقوف في ٦ صفوف ثم الخروج على الجري في شكل دائري حول الملعب . - مراعاة الجري في خطوات منتظمة مع عدم السرعة في الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	٦ صفوف دائرة	- أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزي الرياضي .  - أن تفهم المتعلمة أهمية الإحماء .	- ان تستطيع المتعلمة الجرى حول الملعب في شكل دائري .  - أن تستطيع المتعلمة الجرى الجانبي بطول الملعب .	- أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الاوامر .  - الاعتماد على النفس وطاعة الاخرين .	كشف الحضور والغياب  - ملعب كرة طاولة
		الاعداد البدني العام	اعداد جميع اجزاء الجسم لاداء الواجب الرياضي	١٥ق	- تقوم المعلمة باعطاء نبذة سريعة عن نشأة الكرة الطائرة وخصائصها ومميزاتها وأهمية ممارسة لعبة الكرة الطائرة . ١- (الوقوف فتحا- الذراعان عاليا ) ثنى الجذع أماما أسفل . ٢- (سقوط الانبطاح ) ثنى الذراعان وفردهما ٣- (رقود ) الوقوف ثم الجري للمس خطوط الملعب بالترتيب (٩-٣-٦-٣-٩) ثم الجري لنهاية الملعب .	٦ صفوف انتشار منتظم	- أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد العام للجسم .	- أن تستطيع المتعلمة أداء تمارين الاعداد البدني العام .	- أن تبذل المتعلمة كل جهدا أثناء أداء تمارين الاعداد البدني .	كور طاولة	

مقعد سويدي كور طبية	- أن تكتسب المتعلمة صفة التعاون مع الآخرين.	- أن تستطيع المتعلمة أداء التمارين بالشكل الصحيح. - معرفة أهمية الاعداد البدني الخاص قبل أداء المهارة المطلوبة .	- أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البدني الخاص على الاداء المهارى المطلوب .		- تقوم المعلمة بتقديم نموذج للتمرين ثم البدء فى الاداء :	١- (الوقوف ) مرحة الرجلين للامام والخلف وذلك على مشطى وعقبى القدمين . ٢- رمى كرة طبية بيد واحدة ثم باليدين معا . ٣- (الوثب) بالقدمين للوصول لهدف ما . ٤- (الوثب ) لتعدية حواجز ، لأقصى ارتفاع ممكن . ٥- التحرك فى الملعب بالاقعاء .	٢٠ق	مهارتى الارسال والتمرير. مهارة الضربة الساحقة. مهارة حائط الصد. مهارة الدفاع عن الملعب.	الاعداد البدني الخاص		
	- أن تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	- أن تستطيع المتعلمة التحكم فى أنفعالاتها والشعور بالسعادة .	- معرفة أهمية الاسترخاء والتهدئة .	صفوف		- أداء مجموعة تدريبات للاسترخاء . - وقوف لأداء التحية وأعطاء التعليمات والانصراف .	٥ق		الختام		

## الوحدة الاولى

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الثاني : مهارة الإرسال من أعلى جانبي

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية			الادوات والاجهزة المستخدمة
								معرفة	مهاري	أنفعالي	
الأثنين	١١/١٢ / ٢٠١٢	المقدمة			أعمال ادارية	- التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزي الرياضي ، والالتزام بوقت الحصة.		- أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزي الرياضي .		- أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الواوامر . -الاعتماد على النفس وطاعة الآخرين .	- ملعب كرة طائرة
		الاحماء	لجميع اجزاء الجسم	٥ق	١-الجرى حول الملعب لفتين مع عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجرى . ٢-الجرى الجانبي بطول ملعب الكرة الطائرة .	- الوقوف في ٦ صفوف ثم الخروج على الجرى في شكل دائري حول الملعب . - مراعاة الجرى في خطوات منتظمة مع عدم السرعة في الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران لل امام والخلف .					
		الاعداد البدني العام		٥ق	١- جرى مع رفع الركبتين عاليا ٢- (الوقوف ) الجرى المستقيم مع لمس كرات موضوعة على الارض . ٤مرات . ٣- (جلوس تربيعة ) مسك مفصل القدم باليدين ) الضغط بمفصلي المرفقين على الركبتين لأسفل .	-فردالجذع عند رفع الركبتين . -مراعاة ثني الجذع على الجانبيين عند لمس الكرات . -فرد الظهر كاملا .	- أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد العام للجسم .	- أن تستطيع المتعلمة أداء تمرينات الاعداد البدني العام .	-أن تبذل المتعلمة كل جهدا أثناء أداء تمرينات الاعداد البدني .	كور طائرة	
		الاعداد البدني الخاص	لعضلات الذراعين والجذع والرجلين	١٠ق	١- ( الانبساط المائل على مقعد سويدي ) رفع أحد الذراعين والسند على الأخرى بالتبادل ٨مرات . ٢- (وقوف ) دفع كرة طبية بالذراع الضاربة لأبعد مسافة ٤مرات . ٣- (وقوف) عمل مرجحة بالرجلين لل امام والخلف وذلك على المشط والعقب للقدمين (تشبه حركة بندول الساعة )	-الحفاظ على فرد الجذع وعدم رفع المقعدة مع فرد الذراع كاملا . -مراعاة دفع الكرة الطبية من مفصل الكتف وليس من مفصل اليد . - فرد الجذع والرجلين .	- أن تعرف المتعلمة أهمية تتمية عناصر الاعداد البدني الخاص على الاداء المهاري المطلوب .	- أن تستطيع المتعلمة أداء التمرينات بالشكل الصحيح - معرفة أهمية الاعداد البدني الخاص قبل أداء المهارة المطلوبة	- أن تكتسب المتعلمة صفة التعاونمع الآخرين .	مقعد سويدي كور طبية	

كور طائرة	شعور المتعلمة بالسعادة عند إتقانها المهارة الجديدة .	- أن تؤدي المتعلمة المهارة بالطريقة الصحيحة	- معرفة أهمية التوافق العضلي العصبي عن أداء المهارة		-تقوم المعلمة بشرح أهمية المهارة وكيفية أدائها .	١- أداء نموذج حركي للمهارة . ٢- خطوات تعليم حركة الرجلين . خطوات تعليم حركة الذراع الضاربة . ٣- خطوات الربط بين الرجلين والذراع الضاربة والكرة والعين . ٤- أداء المهارة في صورة كاملة مع دقة التوجيه .	١٥ق	خطوات تعليم حركات الرجلين والذراع الضاربة والربط بينهم .	الجزء الرئيسي (التعليمي)		
كور طائرة	أهمية الاستجابة للعمل مع الجماعة . -الأمانة في أداء التمرينات .	- ان تؤدي المتعلمة المهارة في المكان المخصص لها.	- أن تعرف المتعلمة أهمية رمي الكرة عاليا ، ثم ضرب الكرة بالذراع الضاربة لتصل للزميلة . - أن تعرف المتعلمة كيفية الأداء الامثل للمهارة .		-مع مراعاة الوقوف في وضع الاستعداد لاداء مهارة الارسال مع فرد الذراع الحاملة للكرة والذراع الضاربة . -يراعى رمي الكرة للزميلة عبر الشبكة بعد تثبيتها . يكرر ١٠ مرات . -مراعاة عدم رفع الكرة أكثر من الارتفاع المطلوب مع ضرورة المتابعة بباقي أجزاء الجسم .	التدريب الأول: -تقف المتعلمة في منتصف الملعب في وضع استعداد أداء مهارة الإرسال من أعلى جانبي وعلى بعد (٣-٤م ) من الشبكة وتقوم برمي الكرة عاليا بالذراع الحاملة للكرة ثم تثبيتها على الذراع الضاربة للكرة . -يكرر نفس التمرين ولكن مع ضرب الكرة لتعبر شبكة الزميلة . التدريب الثاني: -أداء الارسال من المكان المخصص للنصف الاخر من الملعب وتحتسب المحاولات الصحيحة .	١٠ق	تمرينات للتدريب على إتقان المهارة	الجزء التطبيقي اعطاء بعض التدرجات لإتقان المهارة		
كور طائرة ملعب كرة طائرة	- ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	- أن تستطيع المتعلمة التحكم في أنفعالاتها والشعور بالسعادة .	-معرفة أهمية الاسترخاء والتهنئة .	فريقين صفوف	- تقوم كل متعلمة بأداء مهارة الارسال من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص في الفريق مع تطبيق بعض مواد القانون . -تمرين تهنئة مع مراعاة البطء في الاداء مع تنظيم النفس . -الوقوف بانتظام والانصراف .	-اقامة مباراة مدتها ٣ق لتطبيق مهارة الارسال وبعض مواد القانون الخاصة به . -(وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجذع أماما- أسفل -يسارا - خلفا - يمينا ثم عاليا ببطء . -الوقوف اداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .	٥ق	-مباراة -التهنئة -التحية والانصرا ف	الختام		

## الوحدة الاولى

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الثالث : مهارة التمرير من أعلى للخلف

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية			الادوات والاجهزة المستخدمة
								معرفة	مهارة	أنفعالي	
الاثنين	١١/١٩ ٢٠١٢/	المقدمة	الاحماء	٥ق	أعمال ادارية	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزي الرياضي ، والالتزام بوقت الحصة .  -الوقوف في ٦ صفوف ثم الخروج على الجرى في شكل دائري حول الملعب . - مراعاة الجرى في خطوات منتظمة مع عدم السرعة في الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	- أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزي الرياضي .	- أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الوامر . -الاعتماد على النفس وطاعة الآخرين .	- ملعب كرة طائرة		
		الاعداد البدني العام	للذراعين والجذع والرجلين .	٥ق	- (الوقوف) الجرى في شكل & بين قمةين المسافة بينهما ٥ م. - (الوقوف ثبات الوسط ) القفز للامام بكلتا القدمين .	-فرد الجذع عند رفع الركبتين . -مراعاة الجرى السريع بين الاقدام .  الوقوف فرد الجسم والذراعين في الوسط القفز عاليًا مع فرد الجسم والركبتين في الهواء ثم الهبوط على كلتا القدمين .	- أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد للجسم .	- أن تستطيع المتعلمة أداء تمارين الاعداد البدني العام .			
		الاعداد البدني الخاص	الذراعين والجذع والرجلين	١٥ق	- (الجلوس الطويل قنحا ) قذف الكرة الطبية للزميلة . - (سقوط الانبطاح ) الاستناد على	-الحفاظ على فرد الجذع وعدم رفع المقعدة مع فرد الذراع كاملا .	- أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر	• أن تستطيع المتعلمة أداء التمارين	- أن تكتسب المتعلمة صفة		

	التعاون مع الآخرين.	بالشكل الصحيح - معرفة أهمية الاعداد البدني الخاص قبل أداء المهارة المطلوبة	الاعداد البدني الخاص على الاداء المهارى المطلوب .	انتشار	-مراعاة دفع الكرة الطبية من مفصل الكتف وليس من مفصل اليد . -فرد الجذع والرجلين .	أطراف أصابع اليدين ،ثنى الذراعين وفردهما . -الضغط بالأصابع على الكرة الطائرة . - عصر كرة تنس بأصابع اليد اليمنى ثم يكرر باليسرى .					
كور طائرة	-شعور المتعلمة بالسعادة عند إتقانها المهارة الجديدة .	-أن تؤدي المتعلمة المهارة بالطريقة الصحيحة	-معرفة أهمية التوافق العضلي العصبي عن أداء المهارة	مربع ناقص ضلع	١-مراعاة فتح الرجلين بأتساع الكتفين مع تقدم مشط الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى قليلا (للمتعلمة اليمنى). ٢-ثنى الكوعين واتجاههما للامام والجانبين قليلا . ٣- الكفين على شكل كرة الطائرة والاصابع منتشرة حول الكرة ومجوفة وتكون أعلى الجبهة وامامها قليلا والنظر بالعين لاعلى والامام ٤- تمرير الكرة فوق الرأس ٥٠ مرة فردى ٥- تمرير الكرة مع الزميلة بالاصابع والمسافة (٣-٤ م) ٥٠ مرة . تقوم المعلمة بتصحيح الاخطاء للطالبات اثناء الاداء .	تقف المتعلمات على شكل قوس وتقوم المعلمة بشرح أهمية المهارة وكيفية أدائها . ١-خطوات تعليم حركة الرجلين ( وقفة الاستعداد ) ٢-خطوات تعليم حركة الذراعين ( الاحساس بالكرة ) . ٣-خطوات الربط والتوافق بين الذراعين والرجلين والعين والكرة . ٤-أداء المهارة في صورة كاملة بشكل فردي . ٥- أداء المهارة في صورة كاملة بشكل زوجي .	١٥ق	خطوات تعليم حركات الرجلين والذراع الضاربة والربط بينهم .	الجزء الرئيسي التعليمي		
ملعب كرة طائرة	-أهمية الاستجابة للعمل مع الجماعة .	-أن تؤدي المتعلمة المهارة في المكان المخصصها	-أن تعرف المتعلمة أهمية رمي الكرة عاليا ، ثم ضرب الكرة		-مراعاة أداء التمرين بشكل سليم .	<u>التدريب الأول:</u> -أداء المتعلمة للتمرير برفع الكرة عاليا لنفسها فوق الرأس عدة مرات . <u>التدريب الثاني:</u> -أداء التمرير من أعلى للخلف برفع	١٠ق	تمرينات للتدريب على إتقان المهارة	تابع الجزء الرئيسي التطبيقي		

كور بديلة	-الامانة في أداء التمرينات .		بالذراع الضاربة لتصل للزميلة. - أن تعرف المتعلمة كيفية الأداء الامثل للمهارة .		-تصحيح الاخطاء اثناء الاداء. -الوصول بالاداء المهارى للاداء الامثل.	الكرة من المعلمة أو من الزميلة ويكرر عدة مرات . التدريب الثالث : تقوم المعلمة بأستلام الكرة من المعلمة أماما وتمريها من أعلى للخلف للزميلة الواقفة خلفا وعلى بعد (٣-٤ م ) ويكرر.					
كور طائرة ملعب كرة طائرة صافرة	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	-ان تؤدي المتعلمة المهارة بالطريقة الصحيحة .	-معرفة أهمية التوافق العضلى العصبى عن أداء المهارة -معرفة أهمية الاسترخاء والتهدئة .	فريقيين صفوف	-تقوم كل متعلمة بأداء مهارة الارسال من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص فى الفريق مع تطبيق بعض مواد القانون . -تمرين تهدئة مع مراعاة البطء فى الاداء مع تنظيم النفس . -الوقوف بانتظام والانصراف .	-اقامة مباراة مدتها ٣ق لتطبيق مهارة الارسال وبعض مواد القانون الخاصة به . -(وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجذع أماما- أسفل-يسارا - خلفا - يمينا ثم عاليا ببطء . -الوقوف اداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .	حق	-مباراة- التهدئة- التحية والانصراف	الختام		

## الوحدة الاولى

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الرابع : اقامة مباريات لتطبيق المهارات التي تم تعلمها وبعض مواد القانون

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية			الادوات والاجهزة المستخدمة
								معارف	مهارى	أنفعالى	
الاثنين	١١/٢٦ ٢٠١٢/	المقدمة	الاحماء	٥ق	أعمال ادارية ١-الجرى حول الملعب لفتين مع عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجرى . ٢-الجرى الجانبى بطول ملعب الكرة الطائرة .	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزى الرياضى ، والالتزام بوقت الحصة . -الوقوف فى ٦ صفوف ثم الخروج على الجرى فى شكل دائرى حول الملعب . - مراعاة الجرى فى خطوات منتظمة مع عدم السرعة فى الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	صفوف	-أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزى الرياضى .	-أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الاوامر . -الاعتماد على النفس وطاعة الاخرين .		
		الاعداد البدنى العام	لجميع اجزاء الجسم	٥ق	-الوقوف ( فتحا ) ثنى الجذع اماما أسفل ٨مرات . -الوقوف) الوثب لتعدية حبل . -الوقوف ) الوثب العريض من الثبات .	-ضرورة ثنى الجذع كاملا . الوثب عاليا -الوصول لابعد مسافة ممكنة .		-أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد العام للجسم .	-أن تبذل المتعلمة كل جهدها أثناء أداء تمرينات الاعداد البدنى .	حبال	
		الاعداد البدنى الخاص	الذراعين والجذع والرجلين	١٠ق	- ( الجلوس الطويل فتحا ) فذف الكرة الطبية للزميلة . - (سقوط الانبطاح ) الاستناد على أطراف أصابع اليدين ،ثنى الذراعين وفردهما . - ( الضغط ) بالاصابع على كرة الطائرة . - عصر كرة تنس بأصابع اليد اليمنى	-فردالجذع والركبتين عند الجلوس الطويل . -مراعاة الاستناد على اطراف الاصابع مع فرد الجسم كاملا فوق الذراعين ، ثم ثنى الكوعين وفردهما كاملا أسفل الصدر.	صفوف	-أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البدنى الخاص على الاداء المهارى المطلوب .	- أن تكتسب المتعلمة صفة التعاونم الاخرين .	كور طبية كور طائرة كور تنس	

		البدني الخاص قبل أداء المهارة المطلوبة			عصر كرة التنس لمدة دقيقة ويكرر.	ثم يكرر باليسرى .				
ملعب كرة طائرة	-أن تكتسب المتعلمة القدرة على التعاون مع زميلاتها في نفس الفريق .	-أن تستطيع المتعلمة أداء المهارات المتعلمة في مواقف اللعب المختلفة .	-أن تعرف المتعلمة كيفية أداء المهارات المتعلمة في المباراة. -ان تتعرف المتعلمة على بعض مواد القانون.	فريقين	-تقوم كل متعلمة بأداء مهارتى الإرسال من أعلى جانبي والتمرير من أعلى للخلف من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص في الفريق مع تطبيق بعض مواد القانون .	تقوم المعلمة بتقسيم ال ٣٠ متعلمة الى خمس فرق كل فريق مكون من ٦ طالبات كل فريقان يتنافسان معا ويتم تحديد الفريق الفائز فيهما ليتنافس مع الفريق الفائز من الفريقان الاخران وهكذا حتى يتم تحديد الفريق الفائز على الة فرق الاخرى . مع ضرورة أداء المهارات التي تم تعلمها في هذه الوحدة بأتقان مع تصحيح الأخطاء ان وجدت ويراعى تطبيق القانون الخاص بهذه المهارات .	٢٥ق	مباريات لتطبيق المهارات التي تم تعلمها مع بعض مواد القانون الخاص بها	الجزء الرئيسي	
كرة طائرة	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	-أن تؤدي المتعلمة المهارة بالطريقة الصحيحة .	-معرفة أهمية التوافق العضلي العصبى عن أداء المهارة  -معرفة أهمية الاسترخاء والتهندة .	فريقين  صفوف	-تمرين تهندة مع مراعاة البطء في الاداء مع تنظيم النفس . -الوقوف بانتظام والانصراف .	- (وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجدع أماما- أسفل -يسارا – خلفا – يمينا ثم عاليا ببطء . -الوقوف اداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .	٥ق	-التهندة -التحية والانصراف	الختام	

## الوحدة الثانية

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الاول : مهارة الضرب الساحق

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية		
								معارى	أنفعالي	الادوات والاجهزة المستخدمة
الأثنين	١٢/٣ ٢٠١٢	المقدمة	الاحماء	٥ق	أعمال ادارية  ١-الجرى حول الملعب لفتين مع عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجرى . ٢-عمل مجموعة من الوثبات فى المكان للاربع اتجاهات .	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزى الرياضى ، والالتزام بوقت الحصة .  -الوقوف فى ٦ صفوف ثم الخروج على الجرى فى شكل دائرى حول الملعب  - مراعاة الجرى فى خطوات منتظمة مع عدم السرعة فى الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	صفوف	-أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزى الرياضى .	-أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الاوامر . -الاعتماد على النفس وطاعة الاخرين .	الادوات والاجهزة المستخدمة
		الاعداد البدنى العام	لجميع اجزاء الجسم	٥ق	-الانبطاح المائل) على مقعد سويدي رفع أحد الذراعين والاستناد على الاخرى بالتبادل ٨مرات ويكرر . - (رقود الذراعين بجانب الجسم ) عمل دوائر بالرجلين ويكرر .	الدقة فى اداء التمرينات . -فرد الذراعين كاملا . - فرد الركبتين أثناء الاداء .	صفوف انتشار	-أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد العام للجسم .	-أن تبذل المتعلمة كل جهدها أثناء أداء تمرينات الاعداد البدنى .	مقعد سويدي
		الاعداد البدنى الخاص	للذراعين والجذع والرجلين	١٠ق	-خطوات ايقاع مهارة الضرب الساحق ( أخذخطوة بقدم واحدة ثم بالقدم الاخرى لأبعد مسافة ثم بالقدمين معا . -الجرى بأرتخاء حول الملعب ثم محاولة لمس حلقة كرة السلة	- التركيز جيدا عن تعلم خطوات الاقتراب . -مراعاة التوافق العضلى العصبى .  -الفرد الكامل للجسم فى الهواء عند ملامسة حلقة	انتشار منتظم	-أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البدنى الخاص على الاداء المهارى المطلوب .	-أن تكتسب المتعلمة صفة التعاونم الاخرين .	حلقة كرة سلة

		الاعداد البدنى الخاص قبل أداء المهارة المطلوبة			كرة السلة .					
كور طائرة	-أهمية الاستجابة للعمل مع الجماعة . -الامانة فى أداء التمرينات	-ان تؤدي المتعلمة المهارة فى المكان المخصص لها .	-أن تعرف المتعلمة أهمية رمى الكرة عاليا ، ثم ضرب الكرة بالذراع الضاربة لتصل للزميلة . - أن تعرف المتعلمة كيفية الأداء الامثل للمهارة .	صفوف انتشار منتظم	-تقوم المعلمة بشرح أهمية المهارة وكيفية أدائها .	١-أداء نموذج حركى للمهارة . ٢- خطوات تعليم حركة الرجلين ( خطوات الاقتراب ) . ٣- خطوات تعليم حركة الذراع الضاربة . والذراع الضاربة والكرة والعين . ٤- أداء المهارة فى صورة كاملة مع دقة التوجيه .	١٥ق	خطوات تعليم حركات الرجلين والذراع الضاربة والربط بينهم .	الجزء الرئيسى ( التعليمى)	
كور طائرة	-شعور المتعلمة بالسعادة عند اتقانها المهارة الجديدة .	-أن تؤدي المتعلمة المهارة بالطريقة الصحيحة	-معرفة أهمية التوافق العضلى العصبى عن أداء المهارة	صفوف محطات	-مراعاة أداء التمرين بشكل سليم . -تصحيح الاخطاء اثناء الاداء . -الوصول بالاداء المهارى للاداء الامثل .	<u>التدريب الاول :</u> -تقف المتعلمة على بعد ٣متر من شبكة متوسطة الارتفاع . -تقوم المعلمة برمى الكرة للمتعلمة عاليا فوق الشبكة لتقوم المتعلمة بضربها بالذراع الضاربة ضربة ساحقة لتعبر الشبكة . <u>التدريب الثانى :</u> طالبتان تقفان بجانب الشبكة (الاولى على الارض والثانيى على صندوق مقسم ) : تقوم الزميلة الواقفة على الارض برمى الكرة لأعلى بحيث تكون الرمية مشابهة للتمرير . وتقوم المتعلمة الواقفة على الصندوق بضرب الكرة ضربة ساحقة للنصف الاخر من الملعب . <u>التدريب الثالث :</u>	١٠ق	تمرينات للتدريب على اتقان المهارة	تابع الجزء الرئيسى التطبيقي	

						تقوم المتعلمة الضاربة بأخذ خطوات الاقتراب والقفز على الصندوق وأداء الضربة الساحقة .					
كور طائرة	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	-أن تؤدي المتعلمة المهارة أثناء المباراة بالطريقة الصحيحة .	-معرفة أهمية الاسترخاء والتهديئة .	فريقين صفوف	-تقوم كل متعلمة بأداء مهارة الإرسال من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص في الفريق مع تطبيق بعض مواد القانون . -تمرين تهديئة مع مراعاة البطء في الأداء مع تنظيم النفس . -الوقوف بانتظام والانصراف .	-اقامة مباراة مدتها ٣ق لتطبيق مهارة الإرسال وبعض مواد القانون الخاصة به . -وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجذع أماما- أسفل-يسارا - خلفا - يمينا ثم عاليا ببطء . -الوقوف اداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .	هق	-مباراة- -التهديئة -التحية والانصراف	الختام		

## الوحدة الثانية

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الثاني: مهارة حائط الصد بثلاث لاعبات

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية			الادوات والاجهزة المستخدمة
								معارى	أنفعالي	معرفى	
الأثنين	١٠/١٢/٢٠١٢	المقدمة	الاحماء	٥ق	أعمال ادارية ١-الجرى حول الملعب لفتين مع عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجرى . ٢-الجرى الجانبى بطول ملعب الكرة الطائرة .	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزى الرياضى ، والالتزام بوقت الحصة . -الوقوف فى ٦ صفوف ثم الخروج على الجرى فى شكل دائرى حول الملعب . - مراعاة الجرى فى خطوات منتظمة مع عدم السرعة فى الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	صفوف دائرة	-أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزى الرياضى .	-أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الاوامر . -الاعتماد على النفس وطاعة الاخرين .		
		الاعداد البدنى العام	جميع أجزاء الجسم	٥ق	-الوقوف (فتحاً) ثنى الجذع اماما أسفل ٨مرات . -الوقوف) الوثب لتعدية حبل . -الوقوف) الوثب العريض من الثبات .	-ضرورة ثنى الجذع كاملاً. الوثب عاليا -الوصول لابعد مسافة ممكنة .	انتشار منتظم	-أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد العام للجسم .	-أن تبذل المتعلمة كل جهدها أثناء أداء تمارين الاعداد البدنى العام.	حبال	
		الاعداد البدنى الخاص	للذراعين والجذع والرجلين	١٠ق	١-الوقوف) الحجل على قدم واحدة مرتين ثم الوثب بالقدمين معا . ٢-الوقوف) الوثب بالرجلين مع فتحهما فى الهواء والنزول ضمًا. ٣-الوقوف)الوثب بالحبل مع فتح الذراعين وضمهما بالتقاطع .	-القدرة على التحمل أثناء اداء التمرين مع عدم لمسالرجل الاخرى للارض . -فتح الرجلين فى الهواء وفرد الركبتين.	انتشار منتظم	-أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البدنى الخاص على الاداء المهارى المطلوب .	-أن تكتسب المتعلمة صفة التعاون مع الاخرين.	الحبال	

		الخاص قیل أداء المهارة المطلوبة								
كور طائرة	-أهمية الاستجابة للعمل مع الجماعة . -الامانة في أداء التمرينات	-ان تؤدي المتعلمة المهارة في المكان المخصصها .	-أن تعرف المتعلمة أهمية رمى الكرة عاليا ، ثم ضرب الكرة بالذراع الضاربة لتصل للزميلة . - أن تعرف المتعلمة كيفية الأداء الامثل للمهارة .	مربع ناقص ضلع	-تقوم المعلمة بشرح أهمية المهارة وكيفية أدائها .	١-أداء نموذج حركي للمهارة . ٢- خطوات تعليم حركة الرجلين ( خطوات الاقتراب ) . خطوات تعليم حركة الذراع الضاربة . ٣- خطوات الربط بين الرجلين والذراع الضاربة والكرة والعين . ٤- أداء المهارة في صورة كاملة مع دقة التوجيه .	١٥ق	خطوات تعليم حركات الرجلين والذراع الضاربة والربط بينهم .	الجزء الرئيسي ( التعليمي )	
كور طائرة	-شعور المتعلمة بالسعادة عند اتقانها المهارة الجديدة .	-أن تؤدي المتعلمة المهارة بالطريقة الصحيحة	-معرفة أهمية التوافق العضلي العصبي عن أداء المهارة	صفوف انتشار منتظم	-مراعاة أداء التمرين بشكل سليم . -تصحيح الاخطاء اثناء الاداء . -الوصول بالاداء المهارى للاداء الامثل .	التدريب الاول : تقوم المتعلمات المدافعات بثني الركبتين والذراعين قليلا ثم فردهما على التوالي لصد الكرة القادمة من الزميلة الواقفة في نصف الملعب الاخر . التدريب الثاني : تقف المتعلمة خلف الشبكة مباشرة مع رفع الذراعين قليلا امام الوجه . تقف الزميلة في النصف الاخر من الملعب خلف الشبكة وتقوم بضرب الكرة ضربة ساحقة للزميلة خلف الشبكة . تقوم المتعلمة بثني الركبتين والذراعين ثم فردهما والقفز عاليا لأداء مهارة حائط الصد .	١٠ق	تمرينات للتدريب على اتقان المهارة	تابع الجزء الرئيسي ( التطبيقى )	
كور طائرة	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على	-أن تؤدي المتعلمة المهارة أثناء	-معرفة أهمية الاسترخاء والتهنئة .	فريقين صفوف	-تقوم كل متعلمة بأداء مهارة الارسال من المكان المخصص مع مراعاة أخذ	-اقامة مباراة مدتها ٣ق لتطبيق مهارة الارسال وبعض مواد القانون الخاصة به .	٥ق	-مباراة -التهنئة -التحية	الختام	

	المحافظة على النظام .	المباراة بالطريقة الصحيحة .			وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص في الفريق مع تطبيق بعض مواد القانون . -تمرين تهدئة مع مراعاة البطء في الاداء مع تنظيم النفس . -الوقوف بانتظام والانصراف .	-وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجدع أماما- أسفل -يسارا - خلفا - يمينا ثم عاليا ببطء . -الوقوف اداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .	والانصراف			
--	--------------------------	-----------------------------------	--	--	---	---	-----------	--	--	--

## الوحدة الثانية

مدة الدرس : ٥٠ ق

## الدرس الثالث : مهارة الدفاع عن الملعب

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية		
								معرفي	مهاري	أنفعالي
الاثنين	١٢/١٧ ٢٠١٢/	المقدمة	الاحماء	٥ق	أعمال ادارية ١-الجرى حول الملعب لفتين مع عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجرى . ٢-الجرى الجانبي بطول ملعب الكرة الطائرة .	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزي الرياضى ، والالتزام بوقت الحصة . -الوقوف فى ٦ صفوف ثم الخروج على الجرى فى شكل دائرى حول الملعب . - مراعاة الجرى فى خطوات منتظمة مع عدم السرعة فى الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	صفوف دائرة	-أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزى الرياضى .		-أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الاوامر . -الاعتماد على النفس وطاعة الاخرين .
		الاعداد البدنى العام	لجميع اجزاء الجسم	٥ق	-الرقود ( مع فرد الذراعين خلفا والجلوس السريع للمس أصابع القدمين مع رفع الرجلين قليلا لاعلى . -وقوف) دوران القدم اليمنى ثم اليسرى من المفصل .	-مراعاة السرعة فى الاداء . -مراعاة الدقة فى الاداء .	انتشار منتظم	-أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد العام للجسم .		-أن تبذل المتعلمة كل جهدها أثناء أداء تمرينات الاعداد البدنى العام.
		الاعداد البدنى الخاص	للذراع بين الجذع والرجل .	١٠ق	١-الوقوف صفان متقابلان ، تقوم كل طالبتان متواجهتان برمي الكرة عاليا فى نفس الوقت ثم تقومان بتبديل الاماكن ولقف كرة الزميلة . -الجرى مع ثنى الجذع اماما وثنى الركبتين تماما للمس الكعبين للمقعدة خلفا . -الجرى مع ميل الجذع خلفا وفرد	-مراعاة السرعة عند اداء التمرين مع التوافق العضلى العصبى عند التحرك السريع للقف الكرة _ مراعاة لقف الكرة على اصابع اليدين وهى مجوفة وعلى شكل كرة الطائرة .	انتشار منتظم	-أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البدنى الخاص على الاداء		-أن تكتسب المتعلمة صفة التعاونم الاخرين .

		أداء المهارة المطلوبة	المهارى المطلوب .			الرجلين اماما . -الجرى الجانبي مع عمل تقاطع بالرجلين .				
كور طائرة	-أهمية الاستجابة للعمل مع الجماعة . -الامانة فى أداء التمرينات	-ان تؤدي المتعلمة المهارة فى المكان المخصص لها .	-أن تعرف المتعلمة أهمية رمى الكرة عاليا ، ثم ضرب الكرة بالذراع الضاربة لتصل للزميلة . - أن تعرف المتعلمة كيفية الأداء الامثل للمهارة .	مربع ناقص ضلع	-تقوم المعلمة بشرح أهمية المهارة وكيفية أدائها .	١-أداء نموذج حركى للمهارة . ٢- خطوات تعليم حركة الرجلين ( خطوات الاقتراب ) . خطوات تعليم حركة الذراع الضاربة . ٣- خطوات الربط بين الرجلين والذراع الضاربة والكرة والعين . ٤- أداء المهارة فى صورة كاملة مع دقة التوجيه .	١٥ق	خطوات تعليم حركات الرجلين والذراع الضاربة والربط بينهم .	الجزء الرئيسى (التعليمى)	
كور طائرة	-شعور المتعلمة بالسعادة عند اتقانها المهارة الجديدة .	-أن تؤدي المتعلمة المهارة بالطريقة الصحيحة	-معرفة أهمية التوافق العضلى العصبى عن أداء المهارة	صفوف انتشار منتظم	-مراعاة أداء التمرين بشكل سليم -تصحيح الاخطاء اثناء الاداء . -الوصول بالاداء المهارى للاداء الامثل .	<u>التدريب الاول :</u> تقف المتعلمة مواجهة للحائط وعلى بعد ٣م وتقوم برمي الكرة باليدين من أسفل للحائط ثم تقوم بأستقبالها بالساعدين معا مع الفرد الكامل ثم تمريرها للحائط مرة أخرى ويكرر ٢٠مرة . <u>التدريب الثانى :</u> -من وضع الجلوس على أربع وضع الكفين على الارض وفرد الذراعين مع تلاصق الساعدين والاصابع مضمومة وتشير للخلف تجاه الركبتين وتثبت على هذا الوضع ٨عدا . <u>التدريب الثالث :</u> -تدافع المتعلمة عن المنطقة الخلفية كاملا وتقوم المعلمة بضرب مجموعة من الكرات ضاربة ساحة متتالية	١٠ق	تمرينات للتدريب على اتقان المهارة	الجزء الرئيسى (التطبيقى)	

						وفي مختلف الاتجاهات لتقوم المتعلمة بمحاولة صد جميع الكرات الآتية لها .					
كور طائرة	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	-أن تؤدي المتعلمة المهارة أثناء المباراة بالطريقة الصحيحة .	-معرفة أهمية الاسترخاء والتهديئة .	فريقين صفوف	-تقوم كل متعلمة بأداء مهارة الارسال من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص في الفريق مع تطبيق بعض مواد القانون . -تمرين تهديئة مع مراعاة البطء في الاداء مع تنظيم النفس . -الوقوف بانتظام والانصراف .	-اقامة مباراة مدتها ٣ق لتطبيق مهارة الارسال وبعض مواد القانون الخاصة به . -(وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجذع أماما- أسفل -يسارا - خلفا - يمينا ثم عاليًا ببطء . -الوقوف اداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .	٥ق	-مباراة -التهديئة -التحية والاند صراف	الختام		

## الوحدة الثانية

مدة الدرس : ٥٠ ق

الدرس الرابع : اقامة مباريات لتطبيق المهارات الى تم تعلمها مع تطبيق بعض مواد القانون .

اليوم	التاريخ	اجزاء الدرس	اجزاء المهارة	الزمن	المحتوى	الاجراءات التنفيذية	التكوين الشكلي	الاهداف السلوكية		
								معارف	مهارى	أنفعالى
الاثنين	١٢/٢٤ ٢٠١٢/	المقدمة	الاحماء	٥ق	أعمال ادارية ١-الجرى حول الملعب لفتين مع عمل دوران للذراعين اماما وخلفا أثناء الجرى . ٢-الجرى الجانبى بطول ملعب الكرة الطائرة .	التحية ، أخذ الغياب وملاحظة المظهر والحث على ارتداء الزى الرياضى ، والالتزام بوقت الحصة . -الوقوف فى ٦ صفوف ثم الخروج على الجرى فى شكل دائرى حول الملعب . - مراعاة الجرى فى خطوات منتظمة مع عدم السرعة فى الاداء و فرد الذراعين أثناء الدوران للامام وللخلف .	صفوف دائرة	-أن تعرف المتعلمة أهمية الالتزام بالزى الرياضى .		-أن تلتزم المتعلمة بميعاد الدرس والحفاظ على النظام وطاعة الاوامر . -الاعتماد على النفس وطاعة الاخرين .
		الاعداد البدنى العام	لجميع اجزاء الجسم	٥ق	-الوقوف فتحا ) ثنى الجذع اماما أسفل ٨مرات . -الوقوف) الوثب لتعدية حبل . -الوقوف ) الوثب العريض من الثبات .	-ضرورة ثنى الجذع كاملا . الوثب عاليا -الوصول لابعد مسافة ممكنة .	انتشار منتظم	-أن تعرف المتعلمة ضرورة الاعداد العام للجسم .		-أن تبدل المتعلمة كل جهدها أثناء أداء تمرينات الاعداد البدنى .
		الاعداد البدنى الخاص	الذراعين والجذع والرجلين	١٠ق	-الجلوس الطويل فتحا ) قذف الكرة الطبية للزميلة . -سقوط الانبطاح ) الاستناد على أطراف أصابع اليدين ، ثنى الذراعين وفردهما . -الضغط ) بالأصابع على كرة الطائرة .		انتشار منتظم	- أن تعرف المتعلمة أهمية تنمية عناصر الاعداد البدنى الخاص على الاداء المهارى المطلوب .		-أن تكتسب المتعلمة صفة التعاونم الاخرين .

		الاعداد البدنى الخاص قبل أداء المهارة المطلوبة				- عصر كرة تنس بأصابع اليد اليمنى ثم يكرر باليسرى .				
كور طائرة	-أن تكتسب المتعلمة القدرة على التعاون مع زميلاتها في نفس الفريق .	-أن تستطيع المتعلمة أداء المهارات المتعلمة في مواقف اللعب المختلفة .	-أن تعرف المتعلمة كيفية أداء المهارات المتعلمة في المباراة. -ان تتعرف المتعلمة على بعض مواد القانون.	مربع ناقص ضلع	-تقوم كل متعلمة بأداء جميع المهارات المتعلمة من المكان المخصص مع مراعاة أخذ وضع الاستعداد الصحيح ثم الرجوع للمكان المخصص في الفريق مع تطبيق بعض مواد القانون .	تقوم المعلمة بتقسيم ال ٣٠ متعلمة الى خمس فرق كل فريق مكون من ٦ طالبات كل فريقان يتنافسان معا ويتم تحديد الفريق الفائز فيهما ليتنافس مع الفريق الفائز من الفريقان الاخران وهكذا حتى يتم تحديد الفريق الفائز على ال ٤ فرق الاخرى . مع ضرورة أداء المهارات التي تم تعلمها في هذه الوحدة بأتقان مع تصحيح الأخطاء ان وجدت ويراعى تطبيق القانون الخاص بهذه المهارات .	٢٥ق	مباريات لتطبيق المهارات التي تم تعلمها مع بعض مواد القانون الخاص بها	الجزء الرئيسي	
	-ان تكتسب المتعلمة القدرة على المحافظة على النظام .	-أن تؤدي المتعلمة المهارة بالطريقة الصحيحة .	-معرفة أهمية التوافق العضلى العصبى عن أداء المهارة  -معرفة أهمية الاسترخاء والتهنئة .	صفوف انتشار منتظم	-تمرين تهنئة مع مراعاة البطء في الاداء مع تنظيم النفس . -الوقوف بانتظام والانصراف .	- (وقوف ) تمرين النفس مع دوران الجدع أماما- أسفل -يسارا – خلفا – يمينا ثم عاليا ببطء . -الوقوف أداء التحية واعطاء التعليمات والانصراف .	٥ق	-التهنئة -التحية والانصراف	الختام	

## Summary

### **" The Effect of Blended learning Outcomes of some of the Basic Skills in Volleyball for High School Students"**

#### **Introduction and research problem**

The world is witnessing contemporary rapid changes successive and scientific revolution and technology growing led to change the concept of modern education and erosion in the pursuit of the development of education based on the educational technology through its technical means to deliver information and skills development in an effective manner, as well as their ability to provide learning environment flexible and powerful, and so have a far-reaching impact in improving teaching and learning, and we must be aware that the technology itself does not provide new methods in education, but the application in accordance with assets scientific technique which could provide new methods in education, and upon verification that would be aware of educational technologies represented in Design school building to ensure the availability of infrastructure to employ techniques, also will be in the design of materials, curricula and courses, and all that is related to the educational process onion either directly or indirectly, Integrating the potential of modern technology on the one hand and applications based on theoretical frameworks new on the other hand, can be offers real opportunities to change the face of traditional education of environment rigid depend corners on the teacher, and dealing with the knowledge on the abstract level, a knowledge inhabit the mind of the learner, and can not find their way to the application spontaneously and effectiveness because Stahitha fragmentation and separation from reality to learning environments interactive deal with educational issues realistically .

You need a game of volleyball to ways of learning modern which plays an important role when acquiring and mastering basic skills, as they are important and necessary to learn in various sporting activities, and help them to reduce the time of acquisition of basic skills essential component and important and can not be practice volleyball properly only through a learning process basic skills.

Given the methods of teaching physical education in our schools shows that there is no one way is the method used, which depends on the explanation and diction by the teacher followed by presentation of a

model of movement without any active participation of the learners in the classroom Teacher is the decision-maker in all stages of the educational process, and it can mind communication system one-way, too often we find that the learner has characterized negativity, and educational programs in physical education does not take into account individual differences among learners, thus making this method sterile in taking, however weak and help oakchav talented and polished largely, as that little chance of feedback are often unrealized this method significantly goals to become the teacher is unable to bring desired changes or modifications in the behavior of learners.

Through the researcher teaches decision volleyball school prophetic Moses secondary experimental girls noticed that there have great difficulty on Educated in perception stages artistic and educational performance technical volleyball because there are many reasons that achieve this, including a lack of clarity model skill good skill kinetic where you educated watching model technical performance of the skill of only one direction (parameter) in addition to the inability of the parameter to follow all educated to correct errors learning through study time short, who is not allowed to give educated enough information and knowledge related side cognitive skills volleyball, those reasons have contributed to the low level of performance Technical and skill, which refers to the results of practical tests at the end of the course, and attributes the researcher to the teaching method used and which depends on the teacher in absolute terms, and then see the researcher need to take advantage of the possibilities offered by technology education and design methodically organized and used in educational environment effective learning skills volleyball, and support the educational process requires the creation of a learning environment suitable aware capabilities of modern teaching methods, and media technology education superior and laboratories default, to improve the variables for future education system in education in our society, and draw pictures and clear him and in order to cultivate generations are able to keep up with the times and to achieve development teaching them.

## **ALM**

### **Current research aims to Mile**

- 1 - Preparation of an educational program to teach decision volleyball for the first grade secondary using e-learning strategy is built.
- 2 - measuring the effectiveness of the proposed educational program

using e-learning strategy is built on learning outcomes and cognitive skills and emotional.

### **Hypotheses:**

- 1- There are statistically differences between the pre- and post – measurement of the control group on the cognitive acquisition of the post – measurements .
- 2- There are statistically differences between the pre- and post – measurement of the control group on the technical performance level of the post – measurements .
- 3- There are statistically differences between the pre- and post – measurement of the control group on the opinions and attitudes of disagreeing of the post – measurements .
- 4- There are statistically differences between the pre- and post – measurement of the experimental group on the cognitive acquisition of the post – measurements .
- 5- There are statistically differences between the pre- and post – measurement of the experimental group on the technical performance level of the post – measurements .
- 6- There are statistically differences between the pre- and post – measurement of the experimental group on the opinions and attitudes of disagreeing of the post – measurements .
- 7- There are statistically differences between post – measurement s of the control group and experimental group on the cognitive acquisition of the experimental group .
- 8- There are statistically differences between post – measurement s of the control group and experimental group on the technical performance level of the experimental group .
- 9- There are statistically differences between post – measurement s of the control group and experimental group on the opinions of the experimental group .

## **Methods**

### **Approach**

#### **First: Research Methodology**

The researcher used the experimental method and the suitability of the nature of this study.

#### **Second: Experimental Design**

Researcher followed the design of measurement (pre - post) for the two groups of experimental and control research because the main objective of the study was to Calendar outside of the educational program.

Where there is one independent variable, which is e-learning strategy is built, and three affiliated variables are: the cognitive level, skill level, and emotional level.

#### **Thirdly areas of research**

##### **Time domain**

Tests were performed from tribal (1/10/2012) and even (11/10/2012).

Study was carried out in the period from (5/11/2012 and until 12.24.2012), in accordance with the time plan set for Teaching volleyball for the first grade secondary.

Dimensional tests were performed in the period of (25/12/2012) and even (27/12/2012)

##### **Geographical area**

The implementation of the search experience prophetic school Moses experimental secondary girls, and to the availability of capabilities and tools that help to ease and accuracy of the experiment.

##### **Field of human**

The researcher implementation experience on a random sample intentional educated first grade secondary school prophetic Moses experimental secondary girls, the management of the educational center, in Alexandria.

The number of educated first grade school (400) educated, then was selected intentional those who have computers and Internet and find Computer Skills (indigenous community) and was their number (258) educated, the two groups of the research were selected randomly from the

(original community to search He 258 educated) and was their number (80) educated to conduct baseline study, and after excluding patients, and participants in sports teams reached the sample to (60) student was into two experimental group and number (30) student while the control group and number (30) student.

### **And bringing the number of the sample (60) educated as follows:**

Experimental group: (30) educated.

Control group: (30) educated.

Sample experiment reconnaissance: (100) educated.

The percentage of (69.8%) of the representation of the original community (have the equipment and computer skills and the Internet), and as a percentage of (45%) of the representation of educated first grade school.

### **Fourth: Search Tools:**

1 - a cognitive achievement test in Volleyball: (designed by the researcher). Facility (3)

2 - basic motor skills tests in the ball (proposed program). Facility (6)

3 - a questionnaire to measure trends educated about e-learning strategy is built. Attachment (7)

### **Fifth: The proposed program**

Identification phase

Design phase

Production and development stage

Leave stage

Experimental stage

Application stage

Stage Calendar

### **Sixth: survey**

The aim of this study to overcome the difficulties faced by the researcher and the two sets of research when implementing the program and Agraoualtadelat appropriate through the application of the program on a sample of (100) educated from first grade outside the study sample core in the period from (1/11/2012) through ( 03.11.2012) and to identify the average time offer and watch the actual program and the extent of

understanding of students to the content of each screen, and clarity of still and moving pictures, video clips, and clarity of the sound, to make the necessary adjustment of colors to fit the form of pages - and change some background images - zoom in and out of some lines, with registration time it takes to go from the lab to the volleyball court, and make sure the time of each part of the lesson.

The study on the clarity of educational program for students in terms of supply and understanding, as well as an appropriate time each part of the lesson to put him.

### **Seventh: the basic experiment**

Tribal application of research tools

The researcher in the period between (21/10/2012) to (24/10/2012) applying measurement Tribal Group Search, using the search tools, a (test cognitive - Tests physical - tests of skill - scale trends), has been corrected These tools using a correction key to monitor students in all grades performed and processed in order to ascertain the extent of the homogeneity of members of the two groups.

Was initiated in the basic experiment on two groups of Search (11/05/2012) and lasted experiment (8) weeks where they ended in (12/24/2012), has been the application at the same time the lesson actual Following clarify procedures followed by the researcher with each a set of two research groups during the application of the proposed educational program for decision volleyball for the first grade secondary.

### **Calendar outer**

Measurement dimensional, after the completion of the application tutorial strategy e-learning built on the experimental group, and use the traditional method (used by) with the control group, the researcher application dimensional tools for research in the period from (25/12/2012) through (27/12 / 2012) and the following manner as shown in the table:

### **Skill tests**

- Was applied to the experimental group on Tuesday (25/12/2012).
- Have been applied to the control group on Wednesday (26/12/2012).

### **Cognitive test and measure trends**

- Cognitive testing has been applied to the two groups of research and

scale direction only to the experimental group in Thursday (27/12/2012).

### **Eighth: statistical treatments**

Statistical been conducting transactions that fit your search using the SPSS statistical program to extract the following treatments:

1. SMA.
2. Standard deviation.
3. Percentage.
4. Convolution coefficient.
5. Coefficient Altfltah.
6. Pearson correlation coefficient.
7. Value (v) differences.
8. Effect size.

### **Ninth: conclusions**

In light of the objectives of the research hypothesis and the results of the statistical treatments, the researcher reached the following conclusions:

- 1 - Effect of e-learning strategy is built (tutorial via the Internet + traditional way) to improve learning outcomes for students highly experimental group than the control group students has proven its effectiveness.
- 2 - Traditional Education Strategy (verbal explanation and face-to-face + practical performance model), contributed to an acceptable degree of learning outcomes for the students of the control group.
- 3 - Contributed to e-learning strategy is built to increase motivation and trends  
Experimental group led to a high improvement on learning outcomes.

### **Tenth: Recommendations**

In the light of the outcome of the search results researcher recommends the following:

- 1 - The application of e-learning strategy is built on learning decisions entire physical education because of its effectiveness and impact of high and positive impact on learning outcomes.

2 -The need to provide the infrastructure and the necessary electronic devices within schools to produce educational programs recommended application.

3 - Holding training courses for teachers and learners to develop the basic skills of Computer and how to deal with technological innovations to keep up with modern times.

4 - Further empirical research that use different teaching strategies using technological techniques to achieve the highest possible level for various sports activities.

5 - Further research in impediments to the use of e-learning is a built-in system pre-university education.

## **Abstract**

### **" The Effect of Blended learning Outcomes of some of the Basic Skills in Volleyball for High School Students"**

**Researcher name : Jihan Ibrahim Abdu Elsaied Abdullah  
Caraway**

This study aimed to identify the impact of Blended learning on learning outcomes (Knowledge - skills - emotional) for some basic skills in volleyball for high school students.

The applied study on a sample intentionally random strength (60) educated were divided into two groups (experimental - control) strength of each group (30) educated, experimental group followed with the proposed program using the strategy of e-learning built (technological techniques (computers and the Internet), and the control group, follow with the traditional program

(Conventional method) using the method of explanation and the performance of the model.

### **One of the most important findings**

That the impact of e-learning researcher built on learning outcomes (knowledge - skills - emotional) for some basic skills in volleyball, where the experimental group improved high, while the control group improved to an acceptable degree.

**Alexandria University  
College of Physical Education for Girls  
Department of Curriculum and  
Teaching Physical Education**

**The Effect of Blended learning Outcomes  
of some of the Basic Skills in Volleyball  
for High School Students**

**Search Provider**

**Jihan Ibrahim Abdu Elsaied Caraway**

**Within the requirements for obtaining a  
master's degree in Physical Education  
Department of Curriculum and  
Teaching Physical Education**

**Supervision**

**A. D / Nassima Mahmood  
Abraham Wally  
Professor Emeritus, Department  
of Physical  
Curriculum and Instruction  
Education College Girls  
Alexandria University**

**A. D / Mustafa AbdEl  
Khaliq Mohammed  
Professor Emeritus,  
Department of  
Educational Technology  
College of Education  
University of Tanta**

**( 2013 AD – 1434 H )**