

الفصل الخامس الإستنتاجات والتوصيات

أولاً: الإستنتاجات.

ثانياً: التوصيات.

obeikandi.com

أولاً: الإستنتاجات.

فى ضوء أهداف البحث، وفى حدود عينه البحث، ومن واقع البيانات والنتائج التى توصل إليها الباحث ومن خلال نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات تم استنتاج الأتى:

١- البرنامج التعليمى المقترح له تأثير ايجابى على تحسين مستوى القدرات التوافقية قيد البحث (التوازن - السرعة - الربط الحركى) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٨.٣٢ - ٤٨.٨٠).

٢- البرنامج التعليمى المقترح له تأثير ايجابى على تحسين أداء مهارات (التخطيط - التمرير - التصويب) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٨٢.١٥ - ٣٢٢.٥٨).

٣- تحسين مستوى القدرات التوافقية قيد الدراسة (التوازن - السرعة - الربط الحركى) له أثر فعال فى سرعة تعلم واتقان مهارات (التخطيط - التمرير - التصويب).

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء استنتاجات البحث وأستناداً إلى البيانات والنتائج التى توصل إليها الباحث يوصى بالأتى:

١- استخدام البرنامج التعليمى المقترح لتلاميذ الصف السادس الابتدائي لما أظهرته الدراسة من تحسن فى مستوي أداء مهارات كرة اليد المنهجية لهذه المرحلة السنوية.

- ٢- تنمية القدرات التوافقية نظراً لما لها من أثر فعال فى سرعة تعلم المهارات الحركية.
- ٣- تخطيط برامج تعليمية مدروسة لاتاحة مناخ تعليمى جيد للتلاميذ لتحسين القدرة على تعلم المهارات الحركية.
- ٤- اهتمام معلمي التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية باستخدام محتوى البرنامج التعليمي ضمن خطة الدراسة لتلاميذ الصف السادس الابتدائي لتحسين مستوى أداء المهارات المنهجية فى كرة اليد .
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة حول القدرات التوافقية للتعرف على تأثيرها على أداء الرياضات المختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربي.
ثانياً: المراجع الأجنبي.

obeikandi.com

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم محمود غريب: "تأثير برنامج تدريب مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهارى لناشئي كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠م
- ٢- ابراهيم محمود غريب: "برنامج لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد تحت ١٧ سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م
- ٣- أبو النجا احمد عز الدين: "المناهج في التربية الرياضية (للأسوياء، الخواص)"، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٤- احمد السيد لطفي: "دراسة عامليه لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الحواجز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩١م.
- ٥- اسامة كامل راتب: "النمو والدافعية"، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٦- اسامة كامل راتب، ابراهيم خليفه: "النمو والدافعية فى توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٧- أشرف محمد سعد الدخاخي: "تأثير برنامج تدريبي بالنظام الشامل علي تنمية بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية

للمبتدئين في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٩ م

٨- جدة احمد ابراهيم : تأثير استخدام تدريبات القدرات التوافقية
الخاصة بمسابقة رمي الرمح علي مستوي الإنجاز لطالبات
كلية التربية الرياضية ، رسالم ماجستير ، كلية التربية و
جامعة المنيا ، ٢٠٠٨ .

٩- جمال إسماعيل النمكي، عصام الدين عبد الخالق: "الاعداد
البدني" ج٢، مكتبة شجرالدر، المنصورة، ٢٠٠٢م.

١٠- جلال كمال سالم : كرة اليد الحديثة ، مطبعة الإسراء ،
بورسعيد ٢٠٠٢م.

١١- حامد محمد الكومي: "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي في
مستوى أداء الرمية الجزائئية لناشئي كرة اليد" ، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣م.

١٢- حسن سيد معوض: "كرة السلة للجميع" ، ط ٧ ، دار الفكر
العربي، ٢٠٠٣م.

١٣- حسن مصطفى عبد المعطي، هدي محمد قناوي: "علم نفس
النمو" الجزء الثاني، دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة،
٢٠٠٠م.

- ١٤- حنان احمد رشدي: "وضع برنامج تدريبي خاص للإعداد البدني الخاص بلاعبات فريق كرة اليد"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.
- ١٥- حنان محمد احمد: "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تعلم مهارة التصويب بالسقوط في كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٠م.
- ١٦- حنان محمد احمد: "اثر استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.
- ١٧- حنان محمد عبد اللطيف: "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس المطورة على مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في كرة اليد بطنطا"، رسالة دكتوراه، جامعة طنطا، ١٩٩٨م.
- ١٨- خالد حمودة: الهجوم والدفاع في كرة اليد، دار المعارف، ط١، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ١٩- خالد فريد عزت: "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوي الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

- ٢٠- خالد نبيل خضير: اثر استخدام اسلوبى التطبيق بتوجيه الأقران والتطبيق الذاتى على بعض المكونات البدنية والمهارية للمبتدئين فى كرة اليد . رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠١ م .
- ٢١- رانيا محمد محمود : تأثير التدريس بأسلوب حل المشكلات على تعلم بعض المهارات الاساسية فى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٢- ريسان مجيد خريط: " موسوعة القياسات فى التربية البدنية والرياضة" ، ط ١ ، مطابع جامعة البصرة ، العراق ، د. ت
- ٢٣- زينب إسماعيل محمد ، خالد حسين عزت : اثر استخدام اسلوبى التعلم (الأقران ، متعدد المستويات) على اكتساب مهارة التصويب بالسقوط لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا المؤتمر العلمى الاول " الرياضية المصرية والعربية نحو آفاق العالمية " كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٢٤- سامي محمد على :تقنين تاثير برنامج تدريبي هوائى ولاهوائى على مستوى اداء لاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٥ م
- ٢٥- سعاد محمد جبر: اثر استخدام استراتيجيات التدريس التدريس بأساليب مختلفة علي التذكر الحركي فى كرة اليد ، المجلة

- العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢م
- ٢٦- سعد جلال : "الطفولة والمراهقة" ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٧- سلوى عز الدين فكرى : تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين القدرة على الاسترخاء ودقة لتصويب للرمية الجزائئية ، مجلة نظريات وتطبيقات العدد العاشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م
- ٢٨- سيد محمد المرسى أبوزيد: "تأثير برنامج تدريبي للقدرة التوافقية على مستوى الانجاز لبعض مهارات الركل للاعبى التايكوندو" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١١م.
- ٢٩- شيرين أحمد يوسف: "تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجومي المركب لرياضة المباراة" ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م.
- ٣٠- شيماء محمد محمود: "توظيف الحاسب الالى في وضع معايير للقدرة التوافقية للأطفال" ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م.
- ٣١- ضياء الخياط وآخرون : كرة اليد ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، الموصل ١٩٨٨م .

- ٣٢- طارق صلاح الدين سيد مصطفى: "برنامج تدريبي بليومتري لتنمية القدرة العضلية وتأثيره على بعض المتغيرات الديناميكية لمهاره التصويب بالوثب فى كرة اليد"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.
- ٣٣- عبد الحميد شرف: "التخطيط فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣٤- عبد الحميد شرف: "البرنامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣٥- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : "الإعداد البدني والتدريب بالإثقال للناشئين"، الأستاذة للكتاب الرياضي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣٦- عزيز سماره : سيكولوجية الطفولة . دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ١٩٩٣م.
- ٣٧- عصام احمد حلمي: "اثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والانجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠م فردى متنوع للسباحين الناشئين"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٨م.
- ٣٨- عصام الدين عبد الخالق: "التدريب الرياضي (نظريات، تطبيقات)"، منشأة المعارف، ط ١٢، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

- ٣٩- عصام الدين عبد الخالق : " التدريب الرياضي (نظريات، تطبيقات)" ، منشأة المعارف ، ط ٢ ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م.
- ٤٠- علي احمد اللقاني : معجم المصطلحات التربوية العربية في المناهج وطرق التدريس ، عالم الكتب ، ط ٢ ، القاهرة ، ١٩٩٦ م
- ٤١- عماد الدين عباس أبو زيد: "تطبيقات الهجوم في كرة اليد (تعليم - تدريب)" ، مطابع جامعة الزقازيق ، الزقازيق ، ٢٠٠٧م.
- ٤٢- عمرو محمد مصطفى: "دراسة عملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م.
- ٤٣- طلحة حسين حسام الدين : التعلم والتحكم الحركي ، مبادئ - نظريات - تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، القاهرة ٢٠٠٦م .
- ٤٤- فاديه عطية سعد : تأثير استخدام أسلوب التعلم بالاكتشاف الموجه على الانجاز المعرفي والمهارى على بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م
- ٤٥- فاديه عطية سعد : تأثير التعلم باستخدام إستراتيجية الخرائط المعرفية الانجاز المعرفي والمهارى على بعض المهارات فى كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ١٩٩٨م .

٤٦- فرنريك، هاينز بوش جيردفيشر، رايموندكوخ ترجمه كمال عبد الحميد، "الممارسة التطبيقية لكرة اليد، (للمبتدئين والمتقدمين)" (مراجعة حسن علاوي)، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م.

٤٧- فكري حسين ريان: "التدريس (أهدافه أسسه - أساليبه- تقويم - نتائج وتطبيقاتها)"، عالم الكتب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

٤٨- كمال الدين عبد الرحمن درويش: "الأسس الفسيولوجية في كرة اليد (نظريات _ تطبيقات)"، مركز الكتاب للنشر، ط (١)، القاهرة، ١٩٩٨م.

٤٩- كمال الدين عبد الرحمن درويش: "القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)"، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.

٥٠- كمال سليمان، عادل إبراهيم: تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للصغار في كرة اليد، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ١٩٩٧م

٥١- كمال سليمان حسن: أداء وتعليم كرة اليد وتطبيقاتها، دار العلم، ط ١ ٢٠٠٧ م

٥٢- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : "رباعية كرة اليد الحديثة" ، الجزء الأول ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠١م .

٥٣- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : "كرة اليد " تدريب ، مهارات ، قياسات " دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٠م

٥٤- لطيفه إ محمد شقلابو: "وضع بطاريه اختبار لقياس الاستعداد البدني والمهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من (٩: ١٢) بشعبية الزاوية بالجماهيرية العربية الليبية الاشتراكية العظمى" ، دكتوراه ، كلية تربية رياضية بنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٧م .

٥٥- محاسن احمد عدنان : فاعلية برنامج تربية حركية مقترح لتعليم بعض المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد لتلاميذ الصف الرابع من التعليم الأساسي بالجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧ م

٥٦- محمد الحماحمي ، أمين أنور الخولي: "أسس بناء برامج التربية الرياضية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م .

٥٧- محمد توفيق الوليلي: "كرة اليد (تعليم _ تدريب _ تكنيك)" ، دار الفكر الجامعي ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

- ٥٨- محمد توفيق الوليلي : "كرة اليد (تعليم، تدريب، تكنيك)" ، ط٦ ، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠١م.
- ٥٩- محمد حسن علاوي: "سيكولوجيا النمو" المربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٦٠- محمد حسن علاوي : "اختبارات الاداء الحركي" ، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤م.
- ٦١- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م
- ٦٢- محمد كمال الدين البارودي : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز الحركات الأرضية على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية العدد العشرون الجزء الثانى ٢٠٠٥م .
- ٦٣- محمد لطفي السيد: "الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي" ، مركز الكتاب للنشر، ط (١) ، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٦٤- مجدي عبد النبي محمد : برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة وتأثيره علي مستوي الأداء لناشئي كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م .

٦٥- مدحت شوقي طوس : "تأثير برنامج تدريبي مقترح بالآثقال على بعض الصفات ومستوى الأداء في لعبة كرة اليد" ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثامن ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ١٩٩٨م .

٦٦- مدحت قاسم عبد الرازق : "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأثقال على بعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .

٦٧- مروان على عبد الله : تأثير تدريبات الأثقال البليومترية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م .

٦٨- مروة رمضان محمود : تأثير تدريبات توافقية مشابهة للأداء على مهارات الكرة الطائرة لدى تلميذات المدرسة الاعدادية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠١٢م .

٦٩- مصطفى احمد عبد الوهاب : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوى العضلية على مستوى الأداء المهارى وبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية للاعبين كرة اليد رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠٠٦م .

- ٧٠- منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للجميع والتدريب الشامل والتميز المهاري"، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٧١- نسرین محمود: "أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضه التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٧٢- نيفين حسين محمود: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدي لاعبات رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.
- ٧٣- نيفين محمود بدر صالح :فاعلية التعلم المبرمج المتشعب على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م
- ٧٤- هالة احمد ذكي: "علاقة الأداء المهاري في كرة اليد بالإرشاد النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية بنات " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٨٨م.
- ٧٥- هبه عبد العظيم حسن: "تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.

- ٧٦- والترجاين: "موضوعات مختارة، ترجمة محمد عبد المحسن،
المعهد العالي للتربية الرياضية، لاينبرج، ١٩٨٨م.
- ٧٧- وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود: "فاعلية برنامج تمرينات
باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات
التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩ - ١٢) سنة، رسالة دكتوراه،
كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٧٨- وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي ،
بغداد ، مطبعة وزارة التربية ٢٠٠٠م
- ٧٩- ياسر دبور حسين: "كرة اليد الحديثة" منشأة المعارف،
الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٨٠- ياسر عاطف غرابه: "أثر تنمية التحمل الخاص على تحسين
مستوى الاداء المهارى لجملة الحركات الارضية " ، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا،
١٩٩٥م.

- 81- Agnienszka Jadach: Connection between particular coordinational motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player. Team games in Physical Education and sport, Poland. 2005 [htt://tkocek.net/knoferencja_05_0_spisWprowadzenie.pdf](http://tkocek.net/knoferencja_05_0_spisWprowadzenie.pdf).
- 82- Julius Kasa, Relationship of motor abilities and motor skills in sport Game " the factor Determining Effectiveness in team games" Faculty of Physical Educational sport, comenius university, Brat, Salva, Slovakia – 2005.
- 83- LU, D, J.: Features and Classification Models of Movement coordination ability it track filed : Journal of Xi'am Ins Tiute of Physical education China. 2000.
- 84- Reita. Clanton, Mary: team hand ball, step to success, Human kinetic publishers, 1997.
- 85- Stanislaw, Zak., Henrk Duda : Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland, 2005.http://tkocek.net/konferencja_05_0_spisWprowadzenie.pdf.
- 86- Strosta . w, : movment coordination as an element in sport selection system . biology of sport, journal article , warsaw , 1984
- 87- Wladmir Liakh., Waldslaw Zumda, Zbigniew Witkowski: The prognostic Value of Coordination Motor Ability "CMA" indices in the Evaluation of

Development of Soccer Players aged (16-19)
Human Movement, Poland, 2001.

- 88- Zibgniew Withowski : Specific coordination properties as criterion forecasting of soccer players sport education and sport, 2005.

obeikandi.com

التوافقية للتهيئة الخاصة

رقم التمرين	المحتوى	الأخراج
١	الجري للأمام بين السلم	
٢	تخطي السلم بالجانب	
٣	رمي كرة تنس ثم الجري والمسك والسيطرة عليها قبل الاستقرار علي الارض	
٤	يقف اللاعب وييده كرتان في كل يد كرة مواجه لظهر الزميل يقوم اللاعب برمي الكرتين من فوق راس الزميل ليقوم الزميل باستلامها ويكرر التمرين مع الزميل	
٥	يقف اللاعب ومعه عدد ٢ كرة يقوم بتطيط الكرتين معاً باليدين معاً	
٦	تمرير واستلام الكرة مع الزميل مع التنطيط بالكرة باليد الاخرى	
٧	وقوف مواجه للزميل كل لاعب معه كرة يرمى كل لاعب الكرة لاعلى ثم التصفيق باليدين مع الزميل ثم لقف الكرة	
٨	رمي الكرة لأعلي من وضع الجلوس طولاً ثم الوقوف بسرعة واستقبالها	
٩	الوثب من فوق حاجز منخفض الارتفاع مع رفع الذراعين جانبا	
١٠	يقف اللاعب مواجه للزميل يقوم	

الأخراج	المحتوى	رقم التمرين
	بمسك يد الزميل الارتكاز على خط البداية ويقوم كل لاعب بسحب الزميل مع حفظ التوازن	
	وقوف على عارضة طوليا بمشطى القدم عمل تنطيط الكرة مع حفظ التوازن على العارضة	١١
	وقوف على مرتبة بقدم واحدة تمرير واستلام كرة طبية مع الزميل دون لمس القدم الاخرى المرتبة	١٢
	جلوس على مرتبة رفع القدمين زاوية ٤٥ درجة عن الارض تمرير واستلام كرة طبية مع الزميل دون لمس القدمين للمرتبة	١٣
	المشى على مقعد سويدي مع تنطيط الكرة على الارض باليد اليمنى	١٤
	المشى بالجانب على مقعد سويدي	١٥
	نفس التمرين السابق مع تنطيط الكرة باليدين	١٦
	المشى اماماً على مقعد سويدي مع تدوير الكرة حول الجسم باليدين	١٧
	الجري مع لمس القدم العكسية	١٨
	المشي للجانب من فوق الأقماع ثم الجري للأمام عند سماع إشارة البدء	١٩

التمرينات التوافقية للجزء الرئيسي

الأخراج	المحتوى	رقم التمرين
	<p>يقوم اللاعب فى التحرك فى ايقاع ثلاثى كالتالى:</p> <p>١ - ثلاث خطوات - تنطيط الكرة مرة واحدة - ثلاث خطوات</p> <p>ب - ثلاث خطوات - وثب - تنطيط الكرة مرة واحدة - ثلاث خطوات</p>	١
	<p>يقوم اللاعب بتنطيط الكرة باستمرار كالتالى:</p> <p>١ - من الثبات، من الحركة، بسرعات مختلفة للجري.</p> <p>ب - باليد اليسرى، باليد اليمنى، بالتبادل.</p> <p>ج - بدون النظر الى الكرة.</p> <p>د - بالتحرك لداخل منطقة غير مراقبة.</p>	٢
	<p>وقوف على عارضة طوليا بمشطى القدم عمل تنطيط الكرة مع حفظ التوازن على العارضة</p>	٣
	<p>يتحرك عدد ما من اللاعبين بحرية داخل منطقة ما ، ويقومون باستخدام كرة واحدة أو كرتين أو ثلاث</p>	٤

الأخراج	المحتوى	رقم التمرين
	<p>كرات وفقاً لعدد اللاعبين ويتم التدريب كالتالى:</p> <p>أ - الجرى بالكرة - تنطيط الكرة مرة واحدة - الجرى بالكرة - التمرير</p> <p>ب - الجرى بالكرة - الوثب - تنطيط الكرة مرة واحدة - الجرى بالكرة - التمرير.</p> <p>ج - الجرى بالكرة - الوثب - تنطيط الكرة مرة واحدة - الجرى بالكرة - ثم تمرير من الوثب.</p> <p>د - استلام الكرة من الوثب - تنطيط الكرة مرة واحدة - الجرى بالكرة - اتمرير من الوثب.</p>	
	<p>يقف فريق عند كل راس من الرؤوس الاربعة للمربع، وبعد اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب الاول من كل فريق بتنطيط الكرة باستمرار حول الاعلام، ثم يمررها عن طريق تنطيطها مرة واحدة الى اللاعب التالى له بالفريق.</p> <p>من الممكن أداء هذا التنطيط التتابعى فى صورة تتابع للتخطى بحيث يكون</p>	<p>٥</p>

رقم التمرين	المحتوى	الأخراج
	الفريق الذى يتم تخطيه خارجاً من اللعب.	
٦	التطيط باليد اليسرى وتمرير واستلام الكرة باليد اليمنى مع الزميل والمسافة بينهما ٢ متر	
٧	المشى اماماً على مقعد سويدي مع تدوير الكرة حول الجسم باليدين	٣/١١
٨	يقف عدد من اللاعبين مستحوذا كل منهم على كرة عند الخط الطولى للملعب، بينما يقف فى مواجهة كل لاعب من اللاعبين لاعب آخر مدافع، ويحاول اللاعب المستحوز على الكرة تخطى هذا اللاعب المدافع أثناء قيامه بتطيط الكرة باستمرار مع محاولته الوصول الى خط الجانب المقابل للملعب	
٩	تمرير واستلام كرة اليد مع التمرير والاستلام بالقدم	
١٠	تمرير واستلام الكرة مع الزميل مع التطيط بالكرة باليد الاخرى	
١١	يقف ثلاثة من اللاعبين فى قاطرة، مع استحواذ اللاعب الذى فى الوسط على كرة:	

الأخراج	المحتوى	رقم التمرين
	<ul style="list-style-type: none"> - يمرر اللاعب (أ) الكرة الى اللاعب (ب) ثم يحتل مكانه. - يمرر اللاعب (ب) الكرة الى اللاعب (ج) ثم يحتل مكانه. - يمرر اللاعب (ج) الكرة الى اللاعب (أ) ثم يحتل مكانه. 	
	تطيط الكرة وعند الاشارة يقوم بالتمرير مع الزميل.	١٢
	تطيط الكرة وعند الاشارة يقوم بالمحاورة والتمرير مع الزميل.	١٣
	<p>يقف ثلاثة من اللاعبين فى قاطرة مع استحواس لاجب من طرف القاطرة على الكرة كالتالى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يبدأ اللاعب (أ) بالجري بالكرة ويمررها بالوثب الى (ج) ثم يغير مكانه مع (ب). - يبدأ اللاعب (ج) بالجري بالكرة ويمررها بالوثب الى (ب) ثم يغير مكانه مع (أ). - يبدأ اللاعب (ب) بالجري بالكرة ويمررها بالوثب الى (أ) ثم يغير مكانه مع (ج). 	١٤
	(وقوف - مواجهه - وضع كرة طبية	١٥

الأخراج	المحتوى	رقم التمرين
	فى الوسط) محاولة التصويب على الكرة الطبية.(المسافة عرض الملعب) (٣ - ٥ ق)	
	وقوف على عارضة طوليا بمشطى القدم عمل تمرير واستلام مع حفظ التوازن على العارضة ثم التصويب على المرمى	١٦
	(وقوف - كل لاعب معه كرة - مواجهة حواجز وثب بارتفاع ٩٠سم) الوثب بقدم الارتقاء فوق الحواجز فعمل خداع والتصويب من الطيران أو السقوط من على خط ٦م (عدد ٣ حواجز). (٧ - ٩ ق)	١٧
	- يقف اربع مهاجمين خارج ال ٩ م ولاعب ممرر ثابت بجانبه صندوق للكرات داخل منطقة المرمى ، ويقف ثلاث مدافعين لقطع التمريرات. - توضع كرة طبية امام المرمى للتصويب عليها ومحاولة ادخالها للمرمى. - يبدأ التمرين من اللاعب المهاجم الذى بجانب صندوق الكرات يتبادل المهاجمين سلسلة التمرير حتى تصل	١٨

الأخراج	المحتوى	رقم التمرين
	<p>الكرة الى اخر لاعب الذى يصوب على الكرة الطبية بقوة حتى تدخل المرمى.</p> <p>- يحاول المدافعون قطع الكرة الممررة.</p>	
٤/١١	<p>من وضع الجثو يقسم اللاعبون الى فريقين - يصطف كل فريق على خط الجانب احد الفريقين مع كل لاعب فيه كرة.</p> <p>- يبدأ التمرين بجرى احد اللاعبين على طول الملعب يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بالتصويب على اللاعب المتحرك.</p> <p>- يفوز الفريق الذى يتمكن افراده من اصابة الهدف المتحرك اكبر عدد من المرات يتبادل الفريقين التصويب على الهدف المتحرك.</p>	١٩
	<p>(وقوف - مسك كرة طبية وزن ٣ - ٥ كجم) تمرير واستلام الكرة الطبية (٣ مرات) فأخذ كرة يد ودحرجتها بجانب مرتبة ثم عمل دحرجة امامية فالوقوف لالتقاط الكرة والتصويب من خارج ال٩م من</p>	٢٠

رقم التمرين	المحتوى	الأخراج
	اسفل حـ اجز. (٧ - ٩ ق)	
٢١	منافسة ٢ ضد ١ مهاجمان ضد مدافع على خط ال ٩ التمير والاستلام والخداع والتصويب.	
٢٢	المشى على مقعد سويدى وفى يد اللاعب اليمنى كرة وفى النهاية يقوم بالتطيط ثم التصويب على المرمى.	
٢٣	نفس التمرين السابق ولكن باليد اليسرى.	
٢٤	وقوف على عارضة طولية بمشط القدم عمل تصويب على المرمى مع حفظ التوازن.	
٢٥	- يقسم الملعب الى اربع مربعات فى كل مربع يوجد ثلاث لاعبين معهم كرة. - لاعبين يقوموا بتمرير الكرة فيما بينهم ويقوم اللاعب الثالث بدور الهدف المتحرك الذى يتم التصويب عليه. - قبل التصويب على الهدف يجب اداء تمرير واستقبال الكرة. - عند فشل اللاعب فى اصابة	

الأخراج	المحتوى	رقم التمرين
	الهدف المتحرك يتبادل الادوار. - يقوم اللاعب الذى يقوم بدور الهدف المتحرك بالهروب وتفادى الكرة.	
	(وقوف) لمس خط ال ٦ فلمس خط ال ٩ م (٣ مرات) والجري لاستلام كرة يد خارج منطقة ٩م والتصويب من أسفل من الحركة. (٨ق)	٢٦
	(وقوف - مواجهه حواجز و ثب ارتفاع ٩٠سم واخر حاجز بارتفاع ١٠سم) الوثب بالقدمين معا من فوق الحواجز فالتصويب من فوق اخر حاجز من خارج خط ٩م. (٢ - ٣ ق)	٢٧
	ترسم اربع دوائر داخل الملعب ويوضع فى منتصف الدائرة كرة طيبة. - اربع مهاجمين وثلاثة مدافعين. - يتناول المهاجمين تمرير الكرة فيما بينهم خارج الدائرة مع محاولة الثلاثة مدافعين قطع الكرة حتى تصل الى المهاجم المتحرر الذى يستلم التمريرة ويقوم بالتصويب على الكرة	٢٨

الأخراج	المحتوى	رقم التمرين
٥/١١	<p>الطبية التى فى منتصف الدائرة.</p> <p>- يتبادل المهاجمين مع المدافعين اماكنهم فى حالة عدم النجاح فى اصابة الكرة الطبية.</p> <p>- يمكن ان يتم التدريب على هيئة منافسة والفريق الفائز هو الذى لا يتمكن من اصابة الكرة الطبية اكبر عدد من المرات.</p> <p>- يجب ان يتحرك المهاجمين مع المدافعين خارج الدائرة والهروب من المدافع لاستلام التمريرة ثم التصويب على الكرة الطبية.</p>	
	<p>- يوضع على خط المنتصف ثلاث مقاعد سويدية يوضع اعلاها كرات طبية.</p> <p>- يقسم اللاعبون الى فريقين يصطف الفريقين على بعد ٥م من خط منتصف الملعب كل فريق فى نصف ملعب خاص به.</p> <p>- احد الفريقين مع كل لاعب كرة</p>	٢٩

الأخراج	المحتوى	رقم التمرين
	يقوم بالتصويب على الكرات الطبية الثابتة اعلى المقاعد السويدية. يتبادل الفريقين العمل ويمكن أن يتم على هيئة منافسة ويفوز الفريق الذى يتمكن من اصابة اكبر عدد من الكرات الطبية.	
	(وقوف - كل لاعب معه كرة - مواجهة حواجز وثب ارتفاع ٩٠سم) الوثب بقدم الارتقاء فوق الحواجز فعمل خداع والتصويب بالتصويب بالطيران او السقوط من على خط ٦م) عدد ٣ حواجز (٧- ٩ق)	٣٠
	وقوف مواجهه الحاجز - تمرير الكرة مع الزميل وتبادل الوثب من فوق الحاجز ثم استلام الكرة لاداء التصويب على المرمى.	٣١
	من وضع الانبطاح الانطلاق مع عمل استلام ثم تمرير ثم استلام ثم ماورة ثم التصويب على المرمى من خارج ٦م.	٣٢
	وقوف مواجهه بالجانب مع تبادل الوثب فوق الحواجز مع عمل تمرير ثم محاورة ثم التصويب من الارتكاز.	٣٣

الاختبارات المهارية

التصويب بالوثب على هدف محدد

الأدوات: عدد ٢ مربع دقة تصويب (٦٠ × ٦٠) سم بمشابك يتم تركيبها في زوايا المرمى العليا.

وصف الاختبار: يقف المختبر حاملاً للكرة وقبل خط الـ ١٠ متر المحدد (مسافة التصويب) وعندما تعطي إشارة البدء يبدأ المختبر بالقيام بالتصويب عدد ٦ كرات ثلاث منها على كل زاوية من زوايا المرمى العليا وفي المربع المحدد (٦٠ × ٦٠) سم وبحيث أن لا تلمس قدماه خط البداية.

التسجيل: يكون بعدد الأهداف المسجلة في المربعين معاً.

ملاحظات وتوجيهات:

يسمح للاعب بالقيام بالتصويب بالارتكاز أو الوثب عالياً أو الوثب للأمام مع ملاحظة ألا تلمس قدماه خط البداية قبل التخلص من الكرة. تحتب الكرة هدفاً إذا ارتدت من أحد أضلع المربع للملعب ثانية. يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعة الاستخدام.

٢		١

اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم بالطريقة المتعامدة

الغرض من الاختبار:

قياس التوازن الثابت أثناء الارتكاز بمشط القدم بطريقة متعامدة على

سطح ضيق

الادوات:

- لوحة من الخشب مثبت فى منتصفها عارضة ارتفاعها (٢٠سم)، وطولها (٦٠سم)، وسمكها (٣ سم).
- ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

- يقوم المختبر بوضع مشط قدمه على العصا بصورة متعامدة وعند الإشارة يقوم برفع القدم الأخرى عن الأرض محاولا الاحتفاظ بتوازنه على مشط القدم على العصا لأطول فترة ممكنة.
- يقوم كل مختبر بتكرار الاختبار ٦ مرات "٣ مرات لكل قدم"
- تكون العصا ثابتة على الأرض.
- إذا لمس كعب أو مشط المختبر الأرض تنتهي المحاولة.
- الذى يفقد توازنه فى خلال الثلاث ثوان الأولى من المحاولة يسمح له بتكرار نفس المحاولة مرة أخرى.
- يمكن الأداء بدون حذاء أو باستخدام الحذاء مع مراعاة الأداء لجميع المختبرين بطريقة واحدة.

حساب الدرجات:

زمن الاختبار هو المجموع الكلى لأزمنة التكرارات الستة.



اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم "الطريقة المتعامدة"

اختبار التنطيط

التنطيط لمسافة ٣٠ م فى خط مستقيم

الغرض من الاختبار:

قياس مهارة التنطيط

الادوات:

- أرض مستوية طولها ٣٠ م
- كرة يد.

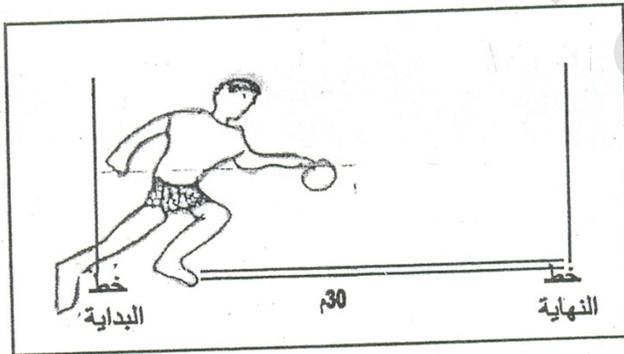
وصف الاختبار:

يقف اللاعب خلف خط البداية وهو ممسك بالكرة متخدماً وضع البدء العالى والكرة ممسوكة بارتفاع الحوض، عند سماع إشارة البدء يجرى اللاعب للأمام مع التنطيط المستمر للكرة باستخدام يد واحدة، ويستمر فى ذلك باقصى سرعة إلى إن يتجاوز خط النهاية.

التسجيل:

يسجل زمن الجري من خط البداية حتى خط النهاية الى أقرب ١/١٠

ثانية.



اختبار التمرير والاستلام

الهدف من الاختبار:

قياس سرعة التمرير والاستلام السليم على الحائط

الأدوات:

كرة يد، حائط مستوى، ساعة إيقاف.

مواصفات الأداء:

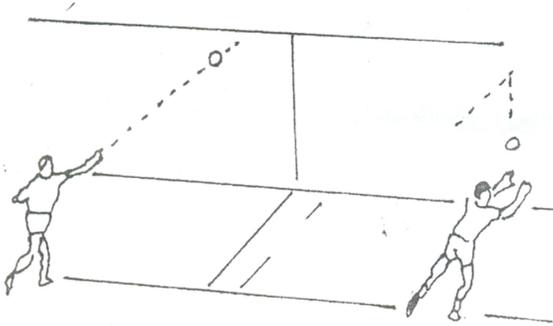
يقف المختبر بحيث تقع قدماه خلف خط البداية الذى يبعد عن الحائط المواجه مسافة ٣ متر، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكبر عدد ممكن من التمريرات فى الزمن المحدد.

الشروط:

- لا تحتسب التمريرة ضمن مرات التمرير والاستلام إذا جاوز الطالب خط البداية أماماً.
- يجب أن يكون لكل طالب مسجل وميقاتي، المسجل يقوم بعدد مرات التمرير والاستلام الصحيحة فقط، والميقاتي يقوم بحساب الزمن.
- يؤدى الطالب الاختبار بيده الشائعة الاستعمال.

التسجيل:

يسجل عدد المرات الصحيحة لتمرير واستلام الطالب للكرة فى زمن مدته ٣٠ ثانية.



عدو ثلاثين مترا من بداية متحركة

الغرض من الاختبار:

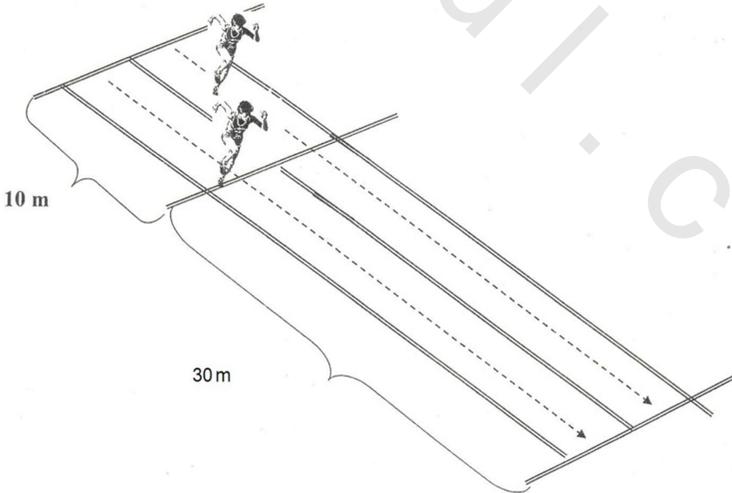
قياس السرعة

الأدوات:

ساعة إيقاف "ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني عشر أمتار" وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون متراً (٣٠) متراً. مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث. يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (٣٠ متراً).

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين (٣٠) متراً (من الخط الثاني حتى الخط الثالث).



البرنامج التعليمي

الدرس : الاول
التاريخ : / / ٢٠١٢ م
ركيزة الوحدة الدراسية: كرة اليد
موضوع الدرس : الاحساس بالكرة

الاسبوع : الأول
الزمن : ٤٥ دقيقة
أهداف الوحدة :

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بكرة اليد .
- هدف حركى : تنمية الوعي بالجسم والكرة
- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة عامة	تنشيط الدورة الدموية	٥ دقائق	خطوه خطوه : يحدد خطين بداية ونهاية، يقف التلاميذ عند خط البداية ومع كل تلميذ طوقين إحداها بيده والاخرى على الأرض يقف بداخلها، عند اشارة البدء يقوم كل تلميذ برمي الطوق الذي بيده إلى الأمام ليثبت بداخله مع سحب الطوق الأخر من على الأرض. يكرر الأداء إلى		أطواق	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لمالمة من أهمية وكذلك أدائك للتمرنات بجدية يساعدك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			أن يصل التلميذ إلى خط النهاية والفائز الذي يصل أولاً.			
	تهيئة خاصة	١٠ دقيقة	- الجري المتعرج من بين الأقماع والعودة . - الجري أماماً لخط المنتصف مع تبادل لمس الكعبين للمقدمة والعودة.	٢ ٢	كرات يد	
			- (وقوف مواجه- انحناء- اليدان على كتفي الزميل) دفع كتفي الزميل لأسفل.	٣		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي والتطبيقي	٢٠ دقيقة	- (وقوف- مسك الكرة باليد اليمنى) المشي أماماً لخط المنتصف مع دوران الذراع اليمنى أماماً ثم العودة ودوران الذراع اليسرى أماماً.	-	ملعب كرة يد ، كرات يد ، جير للتحديد	عزيزى الطالب عليك أداء التمرينات كما تم شرحها

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			- (وقوف مسك الكرة باليدين أمام الجسم) الجري أماماً لخط المنتصف مع تسليم وتسلم الكرة بين اليدين من أمام وخلف الجسم.	٢		
			- (وقوف مسك الكرة باليدين أمام الرأس) الجري أماماً لخط المنتصف مع تسليم وتسلم الكرة بين اليدين من أمام وخلف الرأس	٢		
			. - (وقوف فتحاً - مسك الكرة باليد اليمنى) ميل الجذع أماماً أسفل مع تبادل تسليم وتسلم الكرة من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى	٣		

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			والعكس من بين القدمين على شكل رقم (∞)			
الختام	التهديئة	٥ ق	اذهب الى مكانك:يحدد لكل تلميذ مكان يبعد عنه بمسافة ٥ متر ويكون على شكل دائرة، ثم يغمض كل تلميذ عينيه،ومع اشارة البدء يقوم كل طفل بالذهاب إلى مكانه الذي حدده على أن يقف في أو يجلس بمجرد الوصول إليه، وعندما ينتهي جميع التلاميذ، يطلب المعلم من كل تلميذ ليرى مدى دقة تخمينه لمكانه.	طباشير		

الدرس : الثاني

الأسبوع : الأول

الزمن : ٤٥ دقيقة
أهداف الوحدة :

التاريخ : / / ٢٠١٢م
ركيزة الوحدة الدراسية: كرة يد
موضوع الدرس :اللقف من اعلي

هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمرحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .
هدف حركى : أن يؤدى التلميذ اللقف من اعلي فى كرة اليد.
هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة عامة	تنشيط الدورة الدومية	٥ دقائق	اسقاط الصولجانات: يحدد خط بداية ونهاية. يقف التلاميذ عند خط البداية في شكل قاطرات، ويرسم عند خط النهاية دوائر أمام كل قاطرة، وبداخل كل دائرة صولجان، يقوم التلميذ الأول من كل قاطرة بالجري للوصول للصولجان وإسقاطه داخل الدائرة والعودة للمس الزميل الذي يجري لإعادة الصولجان لوضعه الأول وهكذا حتى ينتهي الجميع، والفريق الفائز الذي ينتهي أولاً.		صولجانات	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لامة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعدك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .
	تهيئة خاصة	١٠ دقيقة	- (وقوف - مسك الكرة باليد اليمنى)المشي أماماً مع الطعن العميق بالرجل اليسرى وتسليم وتسلم الكرة من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى أسفل الركبة اليسرى ثم تكرار الأداء للرجل اليمنى.	٣	كرات يد	
				- (وقوف مسك الكرة باليد اليمنى) الوثب في	٤	

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			المكان بالقدمين مع دوران الذراع اليمنى أماماً من مفصل الكتف والعودة. - (وقوف مواجه للزميل - مسك كرة باليد اليمنى أمام الصدر) محاولة سحب الكرة من الزميل بيد واحدة.			
الجزء الرئيسي	أداء مهارة اللفف من اعلي	٢٠ دقيقة	- إعطاء فكرة عن مهارة لقف الكرة باليدين من أعلى وأداء نموذج لها.	-	ملعب كرة يد ، كرات يد ، جير للتحديد	ج
			- من وضع الجلوس الطويل أمام رمي كرة يد لأعلى باليد اليمنى ثم لقفها باليدين أعلى مستوى الرأس.	٤		
			- نفس التمرين السابق ولكن من وضع الجنو الإقعاء.	٣		
			- (جلوس طويل مواجه- مسك زميل كرة يد) رمي ال لأعلى، يقوم الزميل الآخر بلقف الكرة أعلى مستوى الرأس.	٣		
			- (وقوف مواجه- مسك الزميل كرة يد) رمي الكرة لأعلى، يقوم الزميل الآخر بلقف الكرة	٤		

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			أعلى مستوى الرأس.			
الختام	التهدئة	٥ ق	الكرة الكهربائية: يقسم التلاميذ إلى مجموعات ، وكل مجموعة تلاميذ تكون شكل دائرة ومع كل تلميذ في كل مجموعة كرة، وعند اشارة المعلم يقوم التلميذ الذي معه الكرة بأسرع ما يمكن برميها إلى زميله الذي بجانبه على اليمين قبل أن تكهريه الكرة وهكذا وعند اشارة المعلم بانتهاء اللعبة التلميذ الذي معه الكرة يقوم بتمثيل الشخص الذي يلمس الكهرباء .			

الدرس : الثالث
التاريخ : / / ٢٠١٢م
ركيزة الوحدة

الأسبوع : الثاني
الزمن : ٤٥ دقيقة
أهداف الوحدة :
الدراسية: التنطيط في كرة اليد

تنطيط الكرة

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمراحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .
- هدف حركى : أن يؤدي التلميذ مهارة التنطيط فى كرة اليد من وضع الجرى المستقيم والجزاجى.
- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.

عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التنطيط من الجرى المستقيم والجرى الجزاجى فى كرة اليد وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التمرير الكرياجى ، والتصويب من الارتكاز) وتؤكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التقوق فى رياضة كرة ا اليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تطلب منك

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة عامة	تنشيط الدورة الدموية	٥ دقائق	خطوه خطوه : يحدد خطين بداية ونهاية، يقف التلاميذ عند خط البداية ومع كل تلميذ طوقين إحداها بيده والاخرى على الأرض يقف بداخلها، عند اشارة البدء يقوم كل تلميذ برمي الطوق الذي بيده إلى الأمام ليثب بداخله مع سحب الطوق الآخر من على الأرض. يكرر الأداء إلى أن يصل التلميذ إلى خط النهاية والفائز الذي يصل أولاً.		أطواق	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعذك على تقوية جسدك وخاصة
	تهيئة خاصة	تممية سرعة حركية و الزبط	١٠ دقيقة	- المشى بالجانب على مقعد سويدي - رمي كرة أماما عاليا والوثب لإستقبالها - رمي الكرة لأعلي من وضع الجلوس طولاً ثم الوقوف	٣	كرات يد

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
	الحركى		بسرعة واستقبالها			
			- (وقوف مواجه) لمس ركبة الزميل. - الحجل داخل أطواق متتالية بقدّم الارتقاء	٣		
	أداء مهارة تنطيط الكرة	٢٠ دقيقة	- شرح طريقة الاداء . - مسك الكرة باليدين ثم باليد اليمنى لتنطيط الكرة مرة واحدة على الأرض أمام وخارج الرجل اليمنى قليلا ثم مسكها عدة مرات مع تكرار العمل (باليد اليسرى).	- ٣	ملعب كرة يد ، كرات يد	عزيزى الطالب عليك أداء التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التنطيط بالاطراف الامامية من اليد .
			- مسك الكرة باليدين ثم باليد اليمنى لتنطيط الكرة باستمرار على الأرض أمام وخارج الرجل اليمنى قليلا مع تكرار العمل (باليد اليسرى).	٣		
			- من وضع الجثو تنطيط الكرة جهة اليمين خارج الجسم	٣		
			- تنطيط الكرة باستمرار على الأرض أمام وخارج الرجل اليمنى قليلا مع النزول لوضع جلوس القرفصاء	٣		

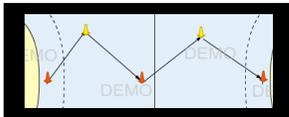
إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			للتحكم في ارتفاع الكرة مع تكرار العمل (باليد اليسرى).			
الختام	التهديئة	٥ ق	- تجريه الكرة بين القدمين علي شكل (∞) مع تبديل اليدين - تدوير كره اليد حول القدمين والوسط والرقبة مع المشي .		كرات يد	

الدرس : الرابع
التاريخ : / / ٢٠١٢م
ركيزة الوحدة الدراسية: التنطيط في كرة اليد
موضوع الدرس

الاسبوع : الثاني
الزمن : ٤٥ دقيقة
أهداف الوحدة :

التنطيط من المشي

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمراحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .



- هدف حركى : أن يؤدي التلميذ مهارة التنطيط فى كرة اليد من وضع الجرى المستقيم والزجزاجى على شكل ٨.
- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.

عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التنطيط من الجرى المستقيم و الزجزاجى على شكل (٨) وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التمرير الكرياجى ، والتصويب من الارتكاز) وتؤكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التفوق فى رياضة كرة اليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تطلب منك

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
التهيئة العامة	تنشيط الدورة الدموية	٥ دقائق	لمس الزميل:يجري التلاميذ في نصف ملعب ماعدا لاعبين يمسكان بعضهما ويحملان كرة يد واحدة، يجريان خلف التلاميذ وأي تلميذ تلمسه الكرة ينضم إليهما حتي ينتهي اللعب.		أكرة يد	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لماله من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعدك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .
	تنمية سرعة حركية و الربط الحركى	١٠ دقيقة	الجرى داخل أطواق متتالية بسرعة. المشى على مقعد سويدى مع تدوير الكرة حول الجسم	٣	كرات يد	
تهيئة خاصة			- الجرى في المكان ثم الأمام مع الإشارة. - تنطيط الكرة داخل طوق باليدين	٤		
النشاط التعليمى	أداء مهارة تنطيط	٢٠ دقيقة	- المراجعة علي طريقة الاداء .	-	ملعب كرة يد ، كرات	عزيزى الطالب عليك أداء التمرينات كما تم شرحها مع
			- تنطيط الكرة باستمرار على الأرض	٣		

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
والتطبيقي			أمام وخارج الرجل اليمنى قليلا من المشي أماماً بسلاميات أصابع اليد المفتوحة للأمام وبزاوية مفتوحة على أن ترد بنفس الزاوية وتصل الكرة إلى مستوى الحوض مع تكرار العمل (باليدي اليسرى).			التركيز على أن يكون التطبيق بالاطراف الامامية من اليد .
			- نفس الأداء السابق من الجري (البطيء - السريع).	٤		
			- أداء مهارة التنطيط من الجري السريع ثم الوقوف المفاجئ ثم الجري السريع مع تكرار العمل (باليدي اليسرى).	٣		
			- وقوف قاطرة أمام خمسة أعلام ومع كل لاعب كرة يد، قيام اللاعب بأداء مهارة تنطيط الكرة في شكل زجاجي بين الأعلام ثم العودة للوقوف خلف القاطرة.	٤		

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
الختام	التهديئة	٥ ق	- جلوس القرفصاء يقوم اللاعب أداء مهارة التنطيط في شكل دائرة حول الجسم - جلوس طويل أداء مهارة التنطيط باليد اليمني ثم اليسري		كرات يد	

الدرس : الخامس
التاريخ : / / ٢٠١٢م
ركيزة الوحدة الدراسية: التنطيط فى كرة اليد
موضوع الدرس :

الاسبوع : الثالث
الزمن : ٤٥ دقيقة
أهداف الوحدة :

التنطيط من أوضاع متعددة

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمراحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .
- هدف حركى : أن يؤدي التلميذ مهارة التنطيط فى كرة اليد من أوضاع متعددة.
- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.

عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التطبيق من أوضاع متعددة وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التمرير الكرياجى ، والتصويب من الارتكاز) وتؤكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التفوق فى رياضة كرة اليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تطلب منك .

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
التهيئة	تهيئة عامة	٥ دقائق	خطوه خطوه : يحدد خطين بداية ونهاية، يقف التلاميذ عند خط البداية ومع كل تلميذ طوقين إحداها بيده والاخرى على الأرض يقف بداخلها، عند اشارة البدء يقوم كل تلميذ برمي الطوق الذي بيده إلى الأمام ليثب بداخله مع سحب الطوق الآخر من على الأرض. يكرر الأداء إلى أن يصل التلميذ إلى خط النهاية والفائز الذي يصل أولاً.		أطواق	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعدك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .
	تهيئة خاصة	١٠ دقيقة	- يقف اللاعب مواجه للزميل يقوم بمسك يد الزميل الارتكاز على خط البداية ويقوم كل لاعب بسحب الزميل مع حفظ التوازن - رمي كرة أماما عاليا والوثب لإستقبالها.	٤	كرات يد	
			- يقف التلميذ معه عدد ٢ كرة يقوم برمي الكرتين لاعلي ومحاولة لقفهم معا - الجري للأمام والوثب عند الإشارة.	٣		

عزیزی الطالب عليك أداء التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التنطيط بالاطراف الامامية من اليد .	كرات يد	-	- المراجعة علي طريقة الاداء .	٢٠ دقيقة	أداء مهارة تنطيط الكرة (الالية في الاداء)	النشاط التعليمي والتطبيقي	الجزء الرئيسي
	كرات يد	٤	- وقوف قاطرتين متقابلتين والمسافة بينهم ٢٠متر ومع اللاعب الأول من القاطرة الأولى كرة يد، يقوم اللاعب تنطيط الكرة ثلاث مرات ثم تمريرها إلى الزميل المقابل والجري للوقوف خلف القاطرة المقابلة. - (تنطيط الكرة بين الأعلام موضوعة على شكل دائرة.				
	ط	٢					

[تابع الدرس : الخامس

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			- وقوف قاطرة أمام قاطرتين من الأعلام ومع كل لاعب كرة يد، يقوم اللاعب الأول بأداء مهارة تنطيط الكرة بين الأعلام على شكل زجاجي والعودة للوقوف خلف القاطرة.	٢	اعلام	

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			- وقوف قاطرة أمام حاجزين على خط واحد والمسافة بينهم متران، القيام بتطيط الكرة حول الحاجزين باليد الخارجية لرسم رقم (8) .	٢		
			يقف عدد من اللاعبين مستحوزا كل منهم على كرة عند الخط الطولى للملعب، بينما يقف فى مواجهة كل لاعب من اللاعبين لاعب آخر مدافع، ويحاول اللاعب المستحوز على الكرة تخطى هذا اللاعب المدافع أثناء قيامه بتطيط الكرة باستمرار مع محاولته الوصول الى خط الجانب المقابل للملعب	٣		
الختام	التهديئة	٥ ق	من غير حراك: يقوم المعلم بالتصفيق باليدين و كل التلاميذ يدورون حول بعضهم مع مراعاة ألا يلمس أي تلميذ زميلاه أثناء الدوران وعندما يتوقف التصفيق على التلاميذ الوقوف دون اي حركة و اللاعب الذي يتحرك يخرج من اللعبه ، والفائز من يبقى اخيرا		بدون	

الاسبوع : الثالث

الزمن : ٤٥ دقيقة

أهداف الوحدة :

الدرس : السادس

التاريخ : / / ٢٠١٢م

ركيزة الوحدة الدراسية: التمرير الكيراجى فى كرة اليد

موضوع الدرس :التمرير الكيراجى من أوضاع مختلفة

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمراحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .

- هدف حركى : أن يؤدي التلميذ مهارة التمرير الكيراجى فى كرة اليد من اوضاع مختلفة .

- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.

عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التمرير الكيراجى من اوضاع مختلفة فى كرة اليد وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التتنيط ، والتصويب من الارتكاز) وتؤكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التفوق فى رياضة كرة اليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تطلب منك .

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة عامة	تنشيط الدورة الدموية	٥ دقائق	التمرير السريع: يقف التلاميذ فى شكل صفوف متساوية العدد، عند اشارة المعلم يقوم التلميذ الأول من كل صف بتمرير الكرة لزميله الذى بجانبه بيد واحدة ويكون التمرير ذهاباً إلى آخر الصف وإياباً مرة أخرى،والفريق الذى ينتهي أولاً هو الفريق الفائز .		كرات يد	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعذك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة	
	تهيئة خاصة	تنمية السرعة والتوازن	١٠ دقيقة	- يقف اللاعب ويديه كرتان في كل يد كرة مواجه لظهر الزميل يقوم اللاعب برمي الكرتين من فوق راس الزميل ليقوم الزميل باستلامها ويكرر التمرين مع الزميل - الجرى الارتدادى (المكوكى) الذهاب بالمواجهة والعودة بالظهر مائلا - (وقوف) المشى أماما مع مرجحة الراعين ولف الجذع على الجانبين بالتبادل. - (وقوف مواجهة) لمس ركبة الزميل والهروب من لمسة الزميلة المضادة	٢	كرات يد	
					٢	-تخطي السلم بالجانب	
الجزء الرئيسى	النشاط التعليمى والتطبيقى	أداء مهارة التمرير الكرياجى	٢٠ دقيقة	- شرح مبسط للمهارة .	-	عزيزى الطالب عليك أداء التمرينات	
				- تعليم مسك الكرة واتجاه الرسغ ودورانه مع حركة الكرة.	٣	يد ، كرات يد	
				- يمرر اللاعب للزميل المواجه ثم يجري ليقف خلفه ليستعد لاستقبال الكرة من جديد .	٢		

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			<p>- من وضع الجلوس الطويل أمام حائط التدريب ممسكاً لكرة يد يتم أداء مهارة التمير والاستلام.</p> <p>- نفس التمرين السابق مع التركيز على أن يكون الساعد مع العضد زاوية قائمة ثم الحركة الكرياجية للذراع أثناء تمرير الكرة.</p>			
			<p>- نفس التمرين السابق من وضع الجثو نصفاً لكن من صفيين متواجهين على أن يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة لزمليه الذي أمامه.</p>	٣		
			<p>- من وضع الإقعاء في صفيين متواجهين يمسك أحد التلميذين المتواجهين كرة، يتم أداء مهارة التمير والاستلام.</p>	٣		
الختام	التهدئة	٥ ق	<p>شمس وقمر: يقف التلاميذ انتشار حر في الملعب ، وعند سماع المعلم ينادي قمر يقوم التلاميذ بعمل ثني للركبتين، ثم عندما ينادي شمس يقوم التلاميذ بفرد الركبتين، والفائز الذي يستمر آخر واحد.</p>		بدون	

الدرس : السابع
التاريخ : / / ٢٠١٢م

لاسبوع : الرابع
الزمن : ٤٥ دقيقة

أهداف الوحدة :

ركيزة الوحدة الدراسية: التمرير الكيراجى فى كرة اليد

موضوع الدرس : التمرير الكيراجى فى كرة اليد

م

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمرحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .
- هدف حركى : أن يؤدي التلميذ مهارة التمرير الكيراجى فى كرة اليد من مسافات مختلفة .
- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.

عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التمرير الكيراجى من اوضاع مختلفة فى كرة اليد وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التنطيط ، والتصويب من الارتكاز) وتؤكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التقوق فى رياضة كرة ا ليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تطلب منك .

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
التهيئة	تهيئة عامة	٥ دقائق	رمي الكرات المدرجة: تقسيم التلاميذ فريقين يصطفا متواجهين بحيث يقف كل فريق منهم على خط خاص ومع كل منهم كرة يد ويقف المدرس بين الخطين الذي يقوم بدحرجة كرة طبية على الأرض بين الفريقين ليقوم التلاميذ بالتصويب على الكرة المدرجة، والفريق الفائز هو الذي يصيب الكرة، وهكذا.		كرات يد	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعذك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .
	تهيئة خاصة	١٠ دقيقة والتوازن	- وقوف مواجه للزميل كل لاعب معه كرة يرمى كل لاعب الكرة لاعلى ثم التصفيق باليدين مع الزميل ثم لقف الكرة -الجري أماماً لخط المنتصف مع تبادل رفع الركبتين عالياً والعودة.	٢	كرات يد كرة طبية	

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			وقوف على مرتبة بقدم واحدة تمرير واستلام كرة طبيعية مع الزميل دون لمس القدم الاخرى المرتبة لمشي علي مقعد سويدي مقلوب الزراعيين	٣		
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي والتطبيقي أداء مهارة التمرير الكرياجي	٢٠ دقيقة	- المراجعة علي طريقة أداء المهارة	-	ملعب	عزيزي الطالب عليك أداء
			- وقوف التلاميذ صف واحد مواجهه لحائط التدريب على بعد ٣ متر ومع كل منهم كرة يد، يقوم كل تلميذ بأداء مهارة التمرير والاستلام على الحائط لمدة ٣٠ ثانية.	٢	كرة يد ، كرات يد ، جير	التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التمرير من مستوى الكتف والرأس .
			_ تنطيط الكرة وعند الاشارة يقوم بالتمرير مع الزميل.	٢	للتحديد،	
			_ تمرير واستلام مع التمرير والاستلام بالقدم مع الزميل	٣	كونزات	
			تمرير الكرة من اعلى خيط على بعد ٥م وعلى ارتفاع ٢م مع الزميل - تلميذان ثابتان وفي الوسط يقف تلميذ آخر ، يقوم التلميذ في الوسط بتمرير الكرة للتلميذ الذي أمامه ثم الجري في اتجاهه لاستقبال الكرة منه والدوران للخلف	٣		

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			لتمرير الكرة إلى اللاعب الآخر وتكرار نفس العمل.			
الختام	التهدئة	٥ ق	- (رقاد مسك قدم الزميل) الضغط على مشط قدم الزميل يتم العمل بالتبادل . - (وقوف) المشي حول الملعب مع هز الرجلين والذراعين.		بدون	

الدرس : الثامن
التاريخ : / / ٢٠١٢م
ركيزة الوحدة الدراسية: التمرير الكراجى فى كرة اليد
موضوع الدرس

الاسبوع : الرابع
الزمن : ٤٥ دقيقة

أهداف الوحدة :
التمرير الكراجى فى كرة اليد

- هدفى معرفى : أن يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمراحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .
- هدف حركى : أن يؤدى التلميذ مهارة التميرير الكرياجى فى كرة اليد.
- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.

عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التميرير الكرياجى فى كرة اليد وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التطيط ، والتصويب من الارتكاز) وتؤكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التقوق فى رياضة كرة ا اليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تطلب منك

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة عامة	تنشيط الدورة الدومية	٥ دقائق	اسم اللعبة : كرة الجماعة زهور ورياح: يرسم خطان بينهما مسافة ٥م في منتصف ملعب، يقسم التلاميذ إلى فريقين متساويان في العدد يسمى أحدهما باسم زهور والآخر رياح ،يقف كل فريق على خط وجه لوجه وعند سماع التلاميذ نداء المعلم زهور مثلاً يقوم فريق الزهور بالدوران للخف والجري للامام ويحاول فريق الرياح الإمساك بأفراد الفريق، ثم الرجوع مرة أخرى إلى الخط، وهكذا.		بدون	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعذك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .
	تنمية السرعة والتوازن	١٠ دقيقة	- (وقوف على خط مستقيم مرسوم طوله ١٠م) الجري فوق الخط. - (وقوف على خط متعرج مرسوم طوله ١٠م) الجري فوق الخط. - الجري للامام بين السلم	٢	كرات يد	
				- جلوس على مرتبة رفع القدمين زاوية ٤٥ درجة عن	٣	

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			الارض تمرير واستلام كرة طبية مع الزميل دون لمس القدمين للمرتبة - (وقوف) الجري على خطوط الملعب.			
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي والتطبيقي	أداء مهارة التمرير الكرياجي	٢٠ دقيقة	-المراجعة علي كيفية أداء المهارة.	-	عزيزي الطالب عليك أداء التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التمرير من مستوى الكتف والرأس
				- تمرير الكرة مع التباعد التدريجي للمسافات (٣، ١٠، ٥)	٢	كرات يد ، حواجز صغيرة،
				- يقف كل ثلاثة تلاميذ في شكل مثلث ومع أحدهم كرة الذي يمررها بالحركة لزميله الذي علي يمينه ليستقبله زميله منه ويمررها ايضا لزميله الآخر وهكذا باستمرار .	٢	
				- يمرر اللاعب الكرة للزميل المواجه ثم يجري ليقف خلفه .	٣	
				٣		

تابع الدرس : الثامن

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			_تنطيط الكرة وعند الاشارة يقوم بالتمرير مع الزميل. - يقسم التلاميذ إلى مجموعات بحيث تقف كل مجموعة في شكل دائرة			

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			وفي كل دائرة تلميذ معه كرة، عند اشارة المعلم يمرر التلميذ الذي معه الكرة في الدائرة إلى زميله الذي على يمينه ثم يجري التلميذ الذي مرر الكرة بمنتهى السرعة حول الدائرة ليعود ثانية إلى مكانه، وهكذا يتم العمل بالنسبة لبقية زملاء.			
			- وقوف قاطرتين (أ،ب) مواجهتين والمسافة بينهم ١٠ متر ومع اللاعب الأول بالقاطرة (أ) كرة يد الذي يقوم بتمرير الكرة للاعب الأول من القاطرة المقابلة ثم الرجوع خلف قاطرته	٣		
الختام	التهدئة	٥ ق	العشرة تمريرات : يقسم التلاميذ إلى فريقين بحيث يقف كل فريق في دائرة، وكل دائرة تتكون من ١٠ تلاميذ، عند اشارة المعلم يحاول التلاميذ في كل دائرة بتمرير الكرة كراباجيا فيما بينهم بأسرع ما يمكن لعمل عشرة تمريرات، والفريق الفائز الذي ينتهي أولا.		كرات يد	

الاسبوع : الخامس

الزمن : ٤٥ دقيقة

الدرس : التاسع

التاريخ : / / ٢٠١٢م

ركيزة الوحدة الدراسية:

التمرير الكرياجى فى كرة اليد

أهداف الوحدة :

موضوع الدرس: التمرير الكرياجى فى كرة اليد

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمراحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .

- هدف حركى : أن يؤدي التلميذ مهارة التمرير الكرياجى فى كرة اليد .

- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.

عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التمرير الكرياجى وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التنطيط ، والتصويب من الارتكاز) وتؤكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التفوق فى رياضة كرة اليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تطلب منك

اجزاء الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة عامة	تشيط الدورة الدموية	٥ دقائق	لمس الزميل:يجري التلاميذ فى نصف ملعب ماعد الاعبين يمسان بعضهم ويحملان كرة يد واحدة، يجريان خلف التلاميذ وأي تلميذ تلمسه الكرة ينضم إليهما حتى ينتهي اللعب.		كرة	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعدك على تقوية
	تهيئة خاصة	تنمية السرعة والتوازن	١٥ دقيقة	- يقف اللاعب ويده كرتان فى كل يد كرة مواجه لظهر الزميل يقوم اللاعب برمى الكرتين من فوق راس الزميل ليقوم الزميل باستلامها ويكرر التمرين مع الزميل -الحجل فوق حبلين مره علي كل حبل	٣ ث	كرات يد، مقعد سويدى

أجزاء الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			- المشى اماماً على مقعد سويدي مع تدوير الكرة حول الجسم باليدين - رمي كره أماما عاليا والوثب والاستقبال	٤		
الجزء الرئيسى	أداء مهارة التمرير الكرابجى	٢٠ دقيقة	- مراجعة طريقة اداء المهارة .	-	كرات يد	عزيزى الطالب عليك أداء التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التمرير من مستوى الكتف والرأس .
			- من وضع الجلوس الطويل أمام حائط التدريب ممسكاً لكرة يد يتم أداء مهارة التمرير والاستلام.	٣		
			- وقوف اللاعبين صف واحد مواجه لحائط التدريب على بعد ٣ متر ومع كل منهم كرة يد، يقوم كل لاعب بأداء مهارة التمرير والاستلام من الحركة.	٤		
			- التمرير والاستلام من الحركة بين لاعبين المسافة بينهم ١٠متر . - التمرير والإستلام بين زميلين على الحائط بالتبادل أحدهما يقوم بالتمرير والآخر يتقدم للإستلام.	٤		
			- التمرير والإستلام بين زميلين مع الجري إلى منتصف الملعب.	٣		

اجزاء الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
الختام	التهدئة	٥ ق	حركة الدودة :يصطف كل فريق جالسين على الأرض متتاليين تبدأ اللعبة بأن يناول الأول الكرة إلى خلفه حيث يستلقي على ظهره ثم يناولها للذي خلفه وهكذا من الثاني إلى الثالث حتى الأخير الذي ينطلق ويجلس في مقدمة الطابور ثم يناولها لمن خلفه وتكرر مرة ثانية والفائزمن ينتهي أولاً.		كرات	

الاسبوع : الخامس

الزمن : ٤٥ دقيقة

أهداف الوحدة :

الدرس : العاشر

التاريخ : / / ٢٠١٢م

ركيزة الوحدة الدراسية: التمرير الكرياجي في كرة اليد

موضوع الدرس : التمرير الكرياجي من أوضاع مختلفة

م- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمرحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .

- هدف حركى : أن يؤدى التلميذ مهارة التمرير الكرياجى فى كرة اليد من أوضاع متعددة.

- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.

عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التمرير الكرياجى من أوضاع متعددة وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التنطيط ، والتصويب من الارتكاز) وتؤكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التفوق فى رياضة كرة اليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى

المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تطلب منك

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
التعليق	تهيئة عامة	٥ دقائق	الدوائر الموسيقية: يقف التلاميذ في شكل دائرة حول الكراسي الموسيقية، ومع إشارة البدء من المعلم عن طريق الموسيقى يقوم التلاميذ بالجري حول الكراسي التي تم وضعها في شكل دائرة وعند توقف الموسيقى يحاول كل تلميذ أن يجلس على أحد الكراسي والتلميذ الذي لا يجد مكاناً يخرج من اللعبة.	كراسي	ملعب كرة يد+ كرات	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات
	تهيئة خاصة	١٥ دقيقة	- رمي الكرة لأعلي من وضع الجلوس طولا ثم الوقوف بسرعة واستقبالها)	٢	كرات يد أطواق	بجدية يساعدك على تقوية جسدك وخاصة الالماكن الضعيفة .

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			- (وقوف مواجه-الكرة الطيبة مع أحد التلميذين) تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس إلى الزميل			
			- وقوف على عارضة طوليا بمشطى القدم عمل تنطيط الكرة مع حفظ التوازن على العارضة - (وقوف-أطواق على الأرض) الحجل اماما بالرجل اليمنى للوثب داخل الأطواق. - نفس التمرين السابق ولكن بالرجل اليسرى.	٣		
		٢٠ دقيقة	- شرح طريقة الاداء . بتمرير الكرة بشكل جانبي لمسافة ١٠م. - وقوف اللاعبين صف واحد مواجه لحائط التدريب على بعد ٣ متر ومع كل منهم كرة يد، يقوم كل لاعب بأداء مهارة التمرير والإستلام من الحركة.	- ٣	كرات يد، حواجز منخفضة، كونزات، شاخص	عزيزى الطالب عليك أداء التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التمرير من مستوى الكتف والرأس .
			من وضع الوقوف الحاجز جانبا تمرير الكرة جهة اليمين ثم الوثب من فوق الحاجز واستلام الكرة وتمريها ناحية اليسار والتكرار	٣		
			تنطيط الكرة بين الكونزات لمسافة ١٠م ثم عمل تمرير واستلام.	٢		
			- التمرير والإستلام بين زميلين على الحائط بالتبادل أحدهما			

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			يقوم بالتمرير والآخر يتقدم للإستلام.			
الختام	التهديئة	٥ ق	- (وقوف مسك الكرة باليدين أمام الجسم) المشي أماماً لخط المنتصف مع تسليم وتسلم الكرة بين اليدين من أمام وخلف الجسم. - نفس التمرين السابق ولكن مع تسليم وتسلم الكرة أمام وخلف الرقبة.		كرات يد	

الاسبوع : السادس

الدرس : الحادى عشر

الزمن : ٤٥ دقيقة

التاريخ : / / ٢٠١٢م

ركيزة الوحدة الدراسية: التصويب في كرة اليد

موضوع الدرس: التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف

أهداف الوحدة :

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمراحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .
 - هدف حركى : أن يؤدي التلميذ التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف بعد الجرى المستقيم واستلام الكرة .
 - هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.
- عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التصويب من الجرى المستقيم وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التمرير الكرياجى ، التنطيط) وتؤكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التفوق فى رياضة كرة اليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تطلب منك

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة عامة	تنشيط الدورة الدموية	٥ دقائق	لمس ركبة الزميل: يقسم التلاميذ إلى ثنائيات ويحاول كل تلميذ لمس ركبة زميله الذي يدافع عنها باليدين بالتحرك في مختلف الإتجاهات المختلفة، ويفوز اللاعب الذي يحرز أكبر عدد من اللمسات.		ملعب كرة	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما له من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات
	تهيئة خاصة والتوازن والسرعة	١٠ دقيقة	- رمي كرة تنس ثم الجري والمسك والسيطرة عليها قبل الاستقرار علي الارض - (وقوف) الوثب مع الدوران فى الهواء للخلف - الجري للأمام بين السلم - (وقوف) تشبيك اليدين خلف الرقبة) التقدم بالطعن العميق	٣ ٢	كرات يد	بجدية يساعذك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			أماماً. - (وقوف.مسك الكرة الطبية باليدين) رمى الكرة بيد واحدة لأعلى ثم لقفها.			
الجزء الرئيسي	أداء مهارة تصويب الكرة	٢٠ دقيقة	-شرح طريقة الاداء .	-	ملعب	عزيزى الطالب عليك
			- تعليم مسك الكرة واتجاه الرسغ ودورانه مع حركة الكرة والارتكاز بالقدم ولف الجزع.	٢	كرة كرة	أداء التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التصويب من مستوى الكتف والرأس .
			- الوقوف أمام حائط التدريب على بعد ٦ متر ثم أداء خطوات الاقتراب والتصويب على حائط التدريب بقوة.	٢	طبيعة، حواجز صندوق	
			- نفس الأداء السابق ولكن يتم التصويب داخل دائرة مرسومة على الحائط بقطر ٤٠ سم وعلى ارتفاع ١٦٠ سم من على الأرض.	٣		
			- نفس الأداء السابق ولكن يتم التصويب على مرمى بدون حارس مرمى من خارج منطقة المرمى (٦ متر) وعلى زوايا المرمى العليا.	٣		
الختام	التهدئة	٥ ق	دوائر العدد: يقف التلاميذ في شكل انتشار حر، وعند نداء المعلم برقم يقوم التلاميذ بعمل دوائر تساوي الرقم الذي نادي عليه المعلم.		بدون	

الدرس : الثانى عشر

الاسبوع : السادس

الزمن : ٤٥ دقيقة

التاريخ : / / ٢٠١٢م

ركيزة الوحدة الدراسية: التصويب في كرة اليد

موضوع الدرس: التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف

أهداف الوحدة :

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمرحلة الفنية والخطوات التعليمية للاداء .
 - هدف حركى : أن يؤدي التلميذ مهارة التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف من أوضاع متعددة.
 - هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.
- عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التصويب من أوضاع متعددة وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التمرير الكراجى ، والتتنيط) وتؤكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التفوق فى رياضة كرة اليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تطلب منك .

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة عامة	تنشيط الدورة الدموية	٥ دقائق	عكس الإشارة: يقف التلاميذ في تشكيل حر ويتم الجري عكس اشارة المعلم على أن تكون في شكل تحركات جانبية وأمامية وخلفية.		ملعب كرة	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعدك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .
	تهيئة خاصة	١٠ دقيقة	- يقف التلميذ ومعه عدد ٢ كرة يقوم برمي الكرتين لاعلي ومحاولة لفهم معا - (جلوس طويل) الوقوف والعدو لمسافة ١٥ متر.	٢	كرات يد	
	التهيئة	تنمية التوازن والسرعة		- وقوف على عارضة طوليا بمشطى القدم تدوير الكرة حول الجسم مع حفظ	٣	

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			التوازن على العارضة - الجري للامام مع رمي الكرة اماما ولقفا أثناء نزولها من الهواء . - تتابع الوثب فوق الحواجز - وقوف رفع وخفض الكعبيين .			
			- المراجعة علي طريقة الاداء .	-	كرات	عزيزى الطالب عليك أداء
			- تمرير واستلام مع الزميل وعند الإشارة التصويب	٣	يد ، كرات	التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التصويب من مستوى الكتف والرأس .
			- النقاط الكرة المتدرجة علي الارض ثم التصويب من مسافة ٦ م	٣	طبية حواجز	
	أداء مهارة التصويب الكرة	٢٠ دقيقة	يتخذ لاعبان متواجهان وضع الجثو ، مع وجود مسافة بينهما قدره من ٦ الى ١٠ أمتار التصويب باليد اليمنى، باليد اليسرى مع الارتكاز .	٢		
			- منافسة ٢ ضد ١ مهاجمان ضد مدافع على خط ال ٩ التمير والاستلام	٢		

الجزء الرئيسي

النشاط
التعليمي
والتطبيقي

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			والتصويب.			
الختام	التهديئة	٥ ق	<p>- (وقوف مسك الكرة باليدين أمام الجسم) المشي أماماً لخط المنتصف مع تسليم وتسلم الكرة بين اليدين من أمام وخلف الجسم.</p> <p>- نفس التمرين السابق ولكن مع تسليم وتسلم الكرة أمام وخلف الرقبة.</p>		كرات يد	

الاسبوع : السابع

الزمن : ٤٥ دقيقة

الدرس : الثالث عشر

التاريخ : / / ٢٠١٢م

ركيز الوحدة الدراسية التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف

موضوع الدرس: التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف

أهداف الوحدة :

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمرحلة الفنية والخطوات التعليمية للاداء .
- هدف حركى : أن يؤدي التلميذ مهارة التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف من اوضاع مختلفة .
- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.

عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التصويب من اوضاع مختلفة فى كرة اليد وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التطيط ، والتمرير الكرابجى) وتأكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التفوق فى رياضة كرة اليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تطلب منك .

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة عامة	تنشيط الدورة الدموية	٥ دقائق	عشرة تمريرات: يقسم التلاميذ إلي فريقين أحدهما معه كرة ليحاول تمرير الكرة فيما بينهم (١٠) تمرير سليمة دون نزولها علي الأرض بينما يقوم الفريق المنافس بمحاولة قطعها، فإذا نجح الفريق المستحوذ على الكرة في التمرير عشرة كرات تحتسب له نقطة وإذا لم ينجح بأن تقع الكرة يستحوذ الفريق الآخر عليها.		ملعب كرة يد	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعدك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة خاصة	تنمية التوازن والسرعة	١٠ دقيقة	- الجري مع لمس القدم العكسية - (وقوف-أطواق على الأرض) الحجل اماما بالرجل اليمنى للوثب داخل الأطواق.	٣	كرات يد	
			- المشى بالجانب على مقعد سويدي - (وقوف فتحاً. يمسك يد الزميل اليمنى) محاولة لمس ظهر الزميل والهروب من لمس الزميل.	٤		
الجزء الرئيسى	النشاط التعليمى والتطبيقى	٢٠ دقيقة	- المراجعة علي طريقة الاداء . .	-	ملعب	عزيزى الطالب عليك أداء
			- التصويب علي المرمي من خارج الـ ٩ متر مع محاولة إصابة الكرة الطيبة الموضوعة بجوار أحد القائمين	٤	كرة يد ، كرات يد	التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التصويب من مستوى الكتف والرأس .
				٤		
				٣		
				٤		

تابع الدرس : الثالث عشر

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			يقف اللاعب أمام حائط ، وعلى مسافة قدرها من ٦ إلى 10 أمتار منه يقوم بالتصويب من الإرتكاز محاولا اصابة الأهداف المحددة له على الحائط			
			وقوف على عارضة طويلة بمشط القدم عمل تصويب على المرمى مع حفظ التوازن.			
الختام	التهديئة	٥ ق	- يقسم الملعب الى اربع مربعات فى كل مربع يوجد ثلاث لاعبين معهم كرة. - لاعبين يقوموا بتمرير الكرة فيما بينهم ويقوم اللاعب الثالث بدور الهدف المتحرك الذى يتم التصويب عليه.			
			شمس وقمر: يقف التلاميذ انتشار حر فى الملعب ، وعند سماع المعلم ينادي قمر يقوم التلاميذ بعمل ثني للركبتين، ثم عندما ينادي شمس يقوم التلاميذ بفرد الركبتين، والفائز الذى يستمر آخر واحد		بدون	

الاسبوع : السابع
الزمن : ٤٥ دقيقة

الدرس : الرابع عشر
التاريخ : / / ٢٠١٢ م
ركيزة الوحدة الدراسية: التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف
موضوع الدرس: التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف

أهداف الوحدة :

- هدفى معرفى : أن يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمراحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .
- هدف حركى : أن يؤدى التلميذ مهارة التصويب فى كرة اليد من اوضاع مختلفة .
- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة عامة	تنشيط الدورة الدموية	٥ دقائق	رأس الثعبان: يقسم التلاميذ إلى مجموعات تقوم كل مجموعة بتشبيك الايدي حول وسط الزميل في شكل قطار ، ويقف تلميذ أمام كل مجموعة بحيث يحاول لمس آخر لاعب في المجموعة في حين يحاول التلميذ الأول في كل مجموعة مع بقية زملائه الهروب.		ملعب كرة يد	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعذك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .
	تهيئة خاصة	١٠ دقيقة	- الوثب من فوق حاجز منخفض الارتفاع مع رفع الذراعين جانبا - الجري للامام مع رمي الكرة اماما ولقفها بعد ارتداها من الارض.	٤	كرات يد كرة طبية	
				- المشي للجانب من فوق الأقماع ثم الجري للأمام عند سماع إشارة البدء	٣	

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			- الجري للامام مع رمي الكرة اماما ولقفا أثناء نزولها من الهواء . - التمرير والاستلام بين لاعبين مع الجري الأمامي بطول الملعب.			
الجزء الرئيسي	أداء مهارة التصويب من الارتكاز	٢٠ دقيقة	- المراجعة علي طريقة الاداء .	-	كرات يد +حواجز	عزيزى الطالب عليك أداء التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التصويب من مستوى الكتف والرأس .
			- التصويب علي المرمي من خارج ٩متر لمحاولة إصابة الزوايا العليا للمرمي	٣		
			(وقوف - مواجه - وضع كرة طبية في الوسط) محاولة التصويب على الكرة الطبية.(المسافة عرض الملعب)	٤		
			(وقوف - مواجه حواجز وثب ارتفاع ٤٠ سم) الوثب بالقدمين معا من فوق الحواجز فالتصويب بعد المروق من اخر حاجز من خارج خط ٩م.	٤		
			-	٣		

تابع الدرس : الرابع عش

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			<p>ترسم اربع دوائر داخل الملعب ويوضع فى منتصف الدائرة كرة طيبة.</p> <p>- اربع مهاجمين وثلاثة مدافعين.</p> <p>- يتناول المهاجمين تمرير الكرة فيما بينهم خارج الدائرة مع محاولة الثلاثة مدافعين قطع الكرة حتى تصل الى المهاجم المتحرر الذى يستلم التمريرة ويقوم بالتصويب على الكرة الطيبة التى فى منتصف الدائرة.</p>			
الختام	التهئية	٥ ق	<p>القطعة العمياء : يجلس التلاميذ فى شكل دائرة، وتلميذ فى منتصف الدائرة على أن تعصب عينيه، ويحمل كل تلميذ رقم وعند نداء التلميذ الذى فى المنتصف على رقمين من أرقام التلاميذ فى الدائرة يقوموا التلميذان صاحبا الرقمان بتغيير أماكنهما فى الدائرة وعلى التلميذ الذى فى الدائرة البحث عنهما فى الدائرة والإمساك بهما وهو مغمض العينين.</p>			

الاسبوع : الثامن

الزمن : ٤٥ دقيقة

الدرس : الخامس عشر

التاريخ : / / ٢٠١٢م

ركيزة الوحدة الدراسية التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف

ركيزة الدرس: التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف

أهداف الوحدة :

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمراحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .
- هدف حركى : أن يؤدى التلميذ مهارة التصويب فى كرة اليد.
- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة			
التهيئة	تهيئة عامة	٥ دقائق	لمسة الصياد: يحدد تلميذ يكون صياد، وباقي اللاعبين في وضع انتشار حر عند اشارة المعلم يجري جميع التلاميذ ويحاول الصياد لمس أي تلميذ ماعدا أي تلميذ يجلس على الأرض والذي يلمس يصبح صيادا جديدا.	٤	بدون	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية يساعدك على تقوية جسدك وخاصة الاماكن الضعيفة .			
							١٠ دقيقة	- الجري للأمام بين السلم - (وقوف فتحاً . يمسك يد الزميل اليمنى) محاولة لمس ظهر الزميل والهروب من لمس الزميل.	كرات يد

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			الجلوس طولاً ثم الوقوف بسرعة واستقبالها - (وقوف على خط مستقيم مرسوم طوله ١٠م) الجري فوق الخط. - (وقوف-أطواق على الأرض) الحجل اماما بالرجل اليمنى للوثب داخل الأطواق.			
الجزء الرئيسي	النشاط التعليمي والتطبيقي	أداء مهارة اتصويب من الارتكاز ٢٠ دقيقة	- المراجعة علي طريقة الاداء.	-	كرات يد ، حواجز + سلة	عزيزى الطالب عليك أداء التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التصويب من مستوى الكتف والرأس .
			- يوضع على خط المنتصف ثلاث مقاعد سويدية يوضع اعلاها كرات طبية. - يقسم اللاعبين الى فريقين يصطف الفريقين على بعد ٥م من خط منتصف الملعب كل فريق فى نصف ملعب خاص به.	٣		

تابع الدرس : الخامس عشر

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			(وقوف - كل لاعب معه كرة - مواجهة حواجز وثب) الوثب بقدم الارتقاء فوق الحواجز فعمل خداع والتصويب بالارتكاز من مستوي الرأس والكتف من على خط ٦م (عدد ٣ حواجز)	٣		
			وقوف مواجه الحاجز - تمرير الكرة مع الزميل وتبادل الوثب من فوق الحاجز ثم استلام الكرة لاداء التصويب على المرمى.	٤		
			ترسم اربع دوائر داخل الملعب ويوضع في منتصف الدائرة كرة طيبة. - اربع مهاجمين وثلاثة مدافعين. - يتناول المهاجمين تمرير الكرة فيما بينهم خارج الدائرة مع محاولة الثلاثة مدافعين قطع الكرة حتى تصل الى المهاجم	٣		

إجراءات الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			المتحرر الذى يستلم التمريرة ويقوم بالتصويب على الكرة الطبية التى فى منتصف الدائرة.			
الختام	التهدئة	٥ ق	- جلوس القرفصاء يقوم اللاعب أداء مهارة التنطيط فى شكل دائرة حول الجسم - جلوس طويل أداء مهارة التنطيط باليدين اليمنى ثم اليسرى	كرات يد		

الاسبوع : الثامن
الزمن : ٤٥ دقيقة

الدرس : السادس عشر
التاريخ : / / ٢٠١٢ م
ركيزة الوحدة الدراسية : التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف
موضوع الدرس : التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف

أهداف الوحدة

- هدفى معرفى : ان يذكر التلميذ بعض المعارف المتعلقة بالمراحل الفنية والخطوات التعليمية للاداء .
- هدف حركى : أن يؤدي التلميذ مهارة التصويب بالارتكاز من مستوى الرأس والكتف.
- هدف وجدانى: ان يمارس التلميذ قيم المثابرة والتعاون لتحقيق الهدف.

عزيزى الطالب سنتعلم اليوم مهارة التصويب وسوف يتم ربطها بمهارتين أساسيتين وهم من أكثر المهارات شيوعاً وأستخداماً وهى مهارة (التنطيط ، والتمرير من الكرياجى) وتؤكد من ان أجتهدك فى تعلم المهارات سيمكنك من التوق فى رياضة كرة اليد مما قد يجعلك تتخصص فيها فى المستقبل ، فكن جاداً فى جميع تدريباتك التى تتطلب منك

اجزاء الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
تهيئة عامة	تنشيط الدورة الدموية	٥ دقائق	مرر واكسب :يقسم التلاميذ إلى فريقين يحاول كل فريق تمرير خمس تمريرات حيث تحتسب كل خمس تمريرات بنقطة والفريق الفائز هو الحاصل على أكبر عدد من النقاط.		كرة يد	عزيزى الطالب عليك تنفيذ جزء الاحماء بجدية ونشاط لما لة من أهمية وكذلك أدائك للتمرينات بجدية
	تهيئة خاصة	تنمية التوازن والسرعة	١٠ دقيقة	- رمي كرة تنس ثم الجري والمسك والسيطرة عليها قبل الاستقرار علي الارض - (وقوف مسك الكرة) رمي الكرة خلفا ثم الدوران والجري للفقها. - (وقوف) دوران مفصل الكتف للأمام والخلف	٣	كرات يد، مقعد سويدى

بعض المعلومات الهامة	الأدوات	التكرارات	المحتوى	الزمن	الهدف	اجزاء الدرس	
			.				
		٤	- المشى بالجانب على مقعد سويدي - (وقوف) المشى أماما مع مرجحة الراعين ولف الجدع على الجانبين بالتبادل.				
عزيزى الطالب عليك أداء التمرينات كما تم شرحها مع التركيز على أن يكون التصويب من مستوى الكتف والرأس .	كرات يد ، كرة طبية ، كرة تنس، طوق	- ٣ ٤	- المراجعة علي طريقة الاداء . المشى على مقعد سويدي وفي يد اللاعب اليمنى كرة وفي النهاية يقوم بالتطيط ثم التصويب على المرمى. (وقوف - مسك كرة طبية وزن ٣ - ٥ كجم) تمرير واستلام الكرة الطبية (٣ مرات) فأخذ كرة يد ودحرجتها بجانب مرتبة ثم عمل دحرجة امامية فالوقوف لالتقاط الكرة والتصويب من خارج ال ٩م من اسفل حاجز .	٢٠ دقيقة	أداء مهارة اتصويب من الارتكاز	النشاط التعليمي والتطبيقي	الجزء الرئيسي

تابع الدرس : السادس عشر

اجزاء الدرس	الهدف	الزمن	المحتوى	التكرارات	الأدوات	بعض المعلومات الهامة
			منافسة ٢ ضد ١ مهاجمان ضد مدافع على خط ال ٩ التمرير والاستلام والخداع والتصويب.	٣		
			(وقوف - مواجه حواجز وثب منخفضة الارتفاع) الوثب بالقدمين معا من فوق الحواجز فالتصويب بعد المروق من اخر حاجز من خارج خط ٩م.	٤		
الختام	التهدئة	٥ ق	شمس وقمر: يقف التلاميذ انتشار حر في الملعب ، وعند سماع المعلم ينادي قمر يقوم التلاميذ بعمل ثني للركبتين، ثم عندما ينادي شمس يقوم التلاميذ بفرد الركبتين، والفائز الذي يستمر آخر واحد.		بدون	

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	قرار لجنة المناقشة والحكم
	الشكر والتقدير
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة المرفقات
	الفصل الأول الإطار العام للبحث
	- مقدمة ومشكلة البحث
	- أهمية البحث والحاجة إليه
	- هدف البحث
	- فروض البحث
	- المصطلحات الواردة في البحث
	الفصل الثاني الاطار النظري والدراسات السابقة
	أولاً: الاطار النظري
	- البرنامج التعليمي
	- القدرات التوافقية
	- أهمية القدرات التوافقية
	علاقة القدرات التوافقية والأداء الحركي والعمر البيولوجي
	- طبيعة الأداء الحركي في كرة اليد
	- المهارات الأساسية في كرة اليد
	- المهارات المنهجية لقياد البحث
	- مهارة التنطيط
	- مهارة التمرير

	مهارة التصويب
	- خصائص المرحلة السنوية من (٩ : ١٢)
	- الخصائص البدنية
	- الخصائص الاجتماعية
	- الخصائص العقلية المعرفية
	- ثانياً : الدراسات السابقة
	١- الدراسات العربية
	٢- الدراسات الأجنبية
	الفصل الثالث
	خطة وإجراءات البحث
	اولا : منهج البحث
	ثانيا : مجتمع البحث
	ثالثا : عينة البحث
	رابعا : وسائل جمع البيانات
	خامسا : استمارات تسجيل البيانات
	سادسا : المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات
	سابعا : البرنامج التعليمي المقترح
	ثامنا : التخطيط الفني للبحث
	تاسعا : تطبيق البرنامج
	الفصل الرابع
	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
	أولاً: عرض النتائج
	ثانياً: تفسير ومناقشه النتائج
	الفصل الخامس
	الأستنتاجات والتوصيات
	أولاً: الإستنتاجات
	ثانياً: التوصيات

	المراجع
	أولاً: المراجع العربية
	ثانياً: المراجع الأجنبية

obeyikandi.com