الوحدة/قدم

1

رقم الدرس

#### الصف

الأول

###### تاريخ تنفيذ الدرس

###### موضوع الدرس

**كرة قدم ( رمية التماس )**

/ / 142هـ

الأهداف السلوكية

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

**أن** **يؤدي الطالب رمية التماس بطريقة صحيحة**

**أن يستخدم الطالب كرة القدم في أداء رمية التماس الصحيحة 0**

**أن يشعر الطالب بأهمية الأداء الجماعي .**

1

2

3

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الأخطاء | كرة قدم | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* ( دائرة المنتصف ) يقسم الفصل إلى مجموعتين وكل مجموعة على شكل دائرة , يقف في منتصف الدائرة لاعب يقوم بتمرير الكرة بينهم عند الإشارة الذي يكون ممسك بالكرة يخرج خارج المنافسة .. وهكذا**  ***أ ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  **1-( وقوف ـ الوضع إمامَا ـ الذراعين عالياً تشبيك ) لف الكفين لأعلى مع رفع العقبين وشد الجسم .**  **2- ( جلوس طولا ) مسك المشطين والثبات لمدة ( 3 ث ) .**  ***ب ) تمرينات الإعداد العام :***  **1- ( وقوف ) الوثب في المحل إماما ًوخلفاً .**  **2- ( وقوف فتحاً ـ انثناء عرضاً ) قذف الذراعين جانباً .**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1-( وقوف ) تبادل رفع الركبتين إماماً .**  **2-( وقوف فتحاً - انحناء ) تحريك الذراعين خلفاً بين القدمين .**  **3-( وقوف ) مرجحة الذراعان إماماً أسفل .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***الخطوات الفنية :***  **1-مسك الكرة باليدين بحيث تنتشر الأصابع خلف الكرة .**  **2-القدمين مضمومتان أو متباعدتين عند الرمي .**  **3- ترمى الكرة إلى داخل الملعب بحيث يواجه الرامي الملعب في أثناء رميه للكرة وتكون القدمان أو جزء منهما على خط التماس أو خارجه .**  **4- ترفع الكرة إلى أعلى الرأس ويميل الجذع خلفاً مع ثني الركبتين .**  **5-تتابع الذراعان الكرة بعد الرمي لإعطاء القوة اللازمة لتوجيهها إلى المكان المناسب0**  **المهمات والواجبات التطبيقية:-**  **1- تؤدي الحركة السلمية بدون الكرة .**  **2- تؤدي الرمية بالكرة إلي مسافة محددة ثم إلي مسافات بعيدة0**  **3- ترمي الكرة مرة من الثبات ومرة من الحركة بين زميلين باستمرار 0**  **4- عمل مسابقة بين الطلاب 0** |  | **الرئيسي** |
| **( وقوف فتحا ) ميل الجذع أماماً مع تحريك الذراعين بطريقة بندولية 0** |  | **الختام** |

**معلم المادة/ مدير المدرسة/**

الوحدة/قدم

2

رقم الدرس

الأول

#### الصف

**كرة قدم ( امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي)**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

1

2

3

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

أن

أن

أن

**يؤدي الطالب امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي بطريقة صحيحة .**

**يميز الطالب بين أنواع امتصاص الكرة بالقدم .**

**يبادر الطالب بأداء المهارة المطلوبة .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الأخطاء | كرات قدم | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* حائط تدريب يقف لاعبان على بعد 7م ومواجهان للحائط ومع أحدهما الكرة يقوم الطالب بتصويب الكرة للحائط وعند ارتدادها يستقبلها زميله ليقوم بنفس الأداء .**  ***أ ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  1-( جلوس طولاً ) مسك الأمشاط والثبات لمدة ( 3ث ) .  **2-( جلوس على أربع ) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل .**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1-( وقوف ـ الذراعان جانباً ) تبادل رفع الرجلين إماماً مع تصفيق أسفل الرجل المرفوعة  2-( انبطاح مائل ) ثني الذراعين .  **ج *) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1-( وقوف ) الجري في المكان بالتدرج .**  **2- ( وقوف ـ ميل الجذع للأمام ـ الذراعان جانباً ) تبادل لمس المشطين .**  ***3- (وقوف – انثناء عرضاَ ) مد الذراعين جانباَ و الضغط للخلف أربع مرات*** |  | التمهيدي |
| **طريقة الأداء الفنية التعليمية :-**   1. **1-تكون رجل الارتكاز خلف الكرة0** 2. **2- ترفع قدم الامتصاص عالياَ نحو الكرة0** 3. **3- عند وصول الكرة باتجاه القدم وقبلها بلحظة تخفض القدم قليلاَ إلي أن يتم الامتصاص بوجه القدم الأمامي 0 وفي هذه الحالة يكون نصف جسم الطالب الأعلى مستقيماََ قليلاَ إلى الأمام بينما يحافظ الذراعان على التوازن 0** 4. **4- ثني ركبة رجل الارتكاز قليلاَ لتسهيل عملية الامتصاص 0** |  | **الرئيسي** |
| **المهمات والواجبات التطبيقية:-**   1. **1- يقوم الطالب برمي الكرة عالياَ ثم امتصاصها بوجه الفدم بعد ارتدادها من الأرض لمرة واحدة 0** 2. **2- نفس التمرين السابق ولكن دون أن تلمس الكرة الأرض 0** 3. **3- يقوم أحد الطلاب برمي الكرة نحو زميله ليقوم الأخر بامتصاصها بقدمه ثم يقوم الطالب بنفس التمرين علي الجدار0** |  |
| **\* (وقوف ) المشي في المكان مع الضرب علي الفخذين أربع ضربات** |  | **الختامي** |

معلم المادة / مدير المدرسة/

الوحدة/قدم

3

رقم الدرس

الأول

#### الصف

**كرة قدم ( التصويب من الثبات )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

أن

**يؤدي الطالب التصويب من الثبات بإتقان .**

**يصف الطالب خطوات أداء المهارة بعد أدائها .**

**يستمتع الطالب بأداء المهارة مع زملائه 0**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **أسلوب التقويم** | **الأدوات**  **المستخدمة** | **إجراءات التدريس** | **الزمن** | **أجزاء**  **الدرس** |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الأخطاء | كرات قدم + مرمي قدم | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* التصويب . يقسم الفصل إلى مجموعتين خلف كل لاعب مجموعة من زملائه مساوية للأخر يجري اللاعب الأول لتصويب الكرة بباطن القدم ثم يأتي اللاعب الأخر لتصويب الكرة بوجه القدم.... وهكذا .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  **1-( وقوف ـ الذراعان عالياً ـ تشبيك الأصابع ) لف الكفين لأعلى مع رفع العقبين وشد الجسم**  **2-( جلوس طويل – الذراعان جانباَ ) لف الجذع لجهة اليمين ثم اليسار 0**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1-( وقوف ) الوثب فتحاً لأعلى مع رفع الذراعين جانباً عالياً.  2-( وقوف فتحاً ـ ثبات الوسط ) ميل الجذع مع رفع الذراعين جانباً.  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  **1-( وقوف ـ نصفاً ) الحجل إماماً مع التبديل .**  **2-( جلوس طولاً ) ميل الجذع للأمام والضغط على القدمين .**  **3- ( وقوف ـ انثناء عرضاً ) مد الذراعان جانباً .** |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد من الطلاب المميزين نموذج للمهارة**  **توزيع الطلاب إلى مجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***\* الخطوات الفنية :-***  **1-الجسم مواجه للكرة مع النظر للمرمى .**  **2- وضع القدم الثابتة بجانب الكرة مع ثني الركبة قليلاً وميل الجذع .**  **3- مرجحة القدم الضاربة وركل الكرة بوجه القدم الأمامي باتجاه المرمى .**   * **المهمات والواجبات التطبيقية :-**   **1- أداء المهارة بدون كرة**  **2- تؤدي المهارة من مسافة قريبة**  **3- أداء المهارة مع وجود منافس**  **4- أدخال المهارة في مسايقة.** |  | **الرئيسي** |
| **( وقوف )ٍ المرجحة العمودية .** |  | **الختامي** |

**معلم المادة/ مدير المدرسة/**

الوحدة/قوى

4

رقم الدرس

#### الصف

الأول

**ألعاب قوى ( تسليم واستلام العصا في التتابع** )

###### تاريخ تنفيذ الدرس

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

**يؤدي الطالب تسليم واستلام العصا في التتابع بطريقة صحيحة.**

**يشرح الطالب كيفية أداء المهارة بدون أده .**

**يلتزم الطالب بالأداء الصحيح وفقاَ لنموذج المؤدي إمامه .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | عصي تتابع | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* يقسم الفصل إلى فريقين يقسم كل فريق إلى قاطرتين متقابلتين ومع دليل القاطرة عصا عند الإشارة يجري الدليل لتسليم العصا لزميله المقابل ...... وهكذا.**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  **1-( جلوس طولاً ) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين ثم التبديل .**  **2-( جلوس على أربع ) مد رجل واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل .**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1-( وقوف ـ انثناء ) ثني الركبتين نصفاً مع مد الذراعين إماماً.  2- ( اقعاء فتحاً ـ الذراعان إماماً ) مد الركبتين .  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***   1. **1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب فتحاً0** 2. **2- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) لف الجذع .** 3. 3-( وقوف ـ الذراعان جانباً ) دوران الذراعين في دوائر كبيرة . |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **\*توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***الخطوات الفنية :***  **. يتم تسليم واستلام العصا في المنطقة المحدده لها في المضمار وهي بطريقتين :**  **1ـالطريقة البصرية**  **2ـ اللابصرية**  **يتم شرح الطريقتين للطلاب من قبل المعلم وتوضيح منطقة الاستلام والتسليم وهي تتم في سباقات التتابع (4×100م ت ) ، (4×400م ت)**  **الخطوات التطبيقية:-**   1. **يقسم الطلاب الى مجموعات ويتم تطبيق المهارة بأحدى الطرق السابقة من المشي ثم من الجري مع تحديد مسافات متقاربة بين الطلاب** 2. **عمل منافسات بين الطلاب في تتابعات قصيره 50م ، 100م مع التركيز على المهارة .** |  | **الرئيسي** |
| **\* ( وقوف ) تبادل رفع الذراعين إماما عالياً بطيئاً .** |  | **الختامي** |

معلم المادة مدير المدرسة

الوحدة/قوى

5

رقم الدرس

الأول

#### الصف

**ألعاب قوى ( الوثب الثلاثي )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

أن

أن

أن

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

**يؤدي الطالب الوثب الثلاثي بطريقة صحيحة .**

**يتعرف الطالب علي الخطوات التعليمية لمهارة الوثب الثلاثي0**

**يشعر الطالب بالثقة في النفس عند أداء المهارة 0**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات  المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظةالاداء وتصحيح الاخطاء | صندوق مقسم | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* الموانع : يقسم الفصل على مجموعتين في قاطرتين ويفك صندوق وثب وتوضع أجزاءه على أبعاد متساوية تحاول المجموعة الجري والوثب من فوق هذه الأجزاء .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  **1- ( انبطاح –الذراعان عالياَ ) ثني أعلي الجذع خلفاَ .**  **2- ( وقوف نصفاً ) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل**  ب) تمرينات الإعداد العام:  1- ( وقوف ) رفع العقبين مع رفع الذراعين إمام 2- ( وقوف مواجه ـ الوضع إماماً تشبيك مع الزميل ) تبادل ثني الذراعين مع مقامة الزميل (:)  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***   1. ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب إماماً مرتين مع الارتداد.   2- ( جلوس طولاً فتحاً ) ثني الجذع إماماً والضغط على القدمين .  3- ( وقوف ) تبادل رفع الذراعين إماماً عالياً والضغط خلفاً مرتين . |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .**  **يوزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***الخطوات الفنية :***  **الاقتراب : يبلغ حوالي 40 م . الارتقاء يؤدي الطالب ثلاث وثبات منفصلة الأولى من لوحة الارتقاء والثانية على نفس الرجل والثالثة على الرجل الأخرى**  **الطيران : الوثبة الأولى هي الحجلة والوثبة الثانية هي الخطوة والوثبة الثالثة هي الوثبة وهي بصفة عامة طويلة تؤدى بطريقة المشي في الهواء وحركة الذراعان يجب أن تتوافق مع حركة الرجلين .**  **الخطوات التعليمية:-**  **1- من اقتراب قصير يؤدي الوثب بقدم واحدة فوق موانع منخفضة والهبوط علي الرجل الأخرى**  **2- الحجل فوق موانع صغيرة علي أن تتباعد المسافة بينها تدريجياَ 0**  **3- من اقتراب 3 –5 خطوات أداء حجلتين وخطوة 0**  **4- من اقتراب 5 - 7 خطوات أداء خطوة ثم وثبة طويلة 0**  **5- من اقتراب غير كامل أداء الثلاث وثبات مع الالتزام بالعلامات الضابطة علي الأرض0** |  | **الرئيسي** |
| **\* ( وقوف ) المرجحة بزاوية .** |  | **الختامي** |

معلم المادة مدير المدرسة

6

رقم الدرس

الأول

#### الصف

الوحدة/قوى

**ألعاب قوى ( الوثب الثلاثي )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

**يشارك الطالب في مسابقات التتابع والوثب الثلاثي .**

**يستنتج الطالب يعض الأخطاء الفنية لمسابقات التتابع والوثب .**

**يوطد الطالب علاقته بزملائه .**

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظةالاداء وتصحيح الاخطاء | كرات مختلفة + عصا + حفرة وثب | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* تسليم واستلام الكرة : يقسم الفصل إلى مجموعتين بوضع أمام كل مجموعة كرة عند الإشارة ينطلق الأول من كل مجموعة لأخذ الكرة ويسلمها لزميله ليعدها إلى مكانها والوقوف في آخر القاطرة ... وهكذا.**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  **1- ( وقوف) ثني الجذع إماماً أسفل مع لمس الأرض بالكف والثبات لمدة (3ث)**  **2- (جلوس طولاً ) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل.**  ***ب) تمرينات الإعداد العام:***   1. 1-( وقوف ـ ثني الذراعان عالياً ) ثني الجذع إماماً أسفل للمس الأرض باليدين . 2. 2- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جانباً.   ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  - 1-( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان وعند العدة الرابعة الجلوس على أربع .   1. 2- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) ميل الجذع جانباً لمحاولة لمس الرجل باليد .   3- ( جثو أفقي ) مد الرجل خلفاً مع رفع الذراع العكسية عالياً. |  | التمهيدي |
| **الخطوات الفنية**   1. **الاقتراب : يبلغ طول الاقتراب حوالي 40م .** 2. **الارتقاء : يؤدي الطــالب ثلاث ارتقاءات منفصلة الأول من لوحـــة الارتقاء والثاني على نفس الرجــل في الخــطوة والثالث يتم على قدم الرجــل الأخــرى في الوثبة** 3. **الطيران : الوثبة الأولى هي الحــجــلة والتي يكون فيها الهبوط على نفس قدم الارتقاء مع المحـــافظــة على الارتقاء ، أمــا الوثبة فهي الخــطــوة وهـي تشبه حــركة الجـــري المبالغ فيها وتكون الرجـــل الحـــرة أكثر انثناء وارتفاعاً كما يجــب ثني رجــل الارتقاء بدرجـــة أكبر ، أمـــا الوثبة الأخـــيرة فهي الوثبة بصفة عـــامة طـــويلة وغـــالباً مـــا تؤدي بأخـــذ خـــطوة مشي في الهـــواء .** 4. **حــركة الذراعين يجب أن تتوافق مع حـــركة الرجـــلين كما في الوثب الطويل**   **الخطوات التطبيقية:**  **1- أداء المهارة من قبل المعلم 2-أداء الحركة ببط ء .**  **3- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية . 4 -تصحيح الأخطاء أول بأول .**  **5- عمل نموذج لأحد الطلاب 0 6 -يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.**  **7- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة 8-أداء المهارة بطريقة المنافسة** |  | **الرئيسي** |
| **\* (وقوف ) المرجحة العمودية .** |  | **الختامي** |

**معلم المادة / مدير المدرسة/**

محاضـرة نظـريـة

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

#### الصف

الأول

###### موضوع المحاضرة

**الإصابات الرياضية المدرسية الشائعة**

|  |
| --- |
| ***الكسر :***  **وهو انقطاع في استمرارية العظمة نتيجة لصدمة , ويتراوح الكسر ما بين جزئي إلى انفصال كامل لأجزاء العظمة , وينقسم إلى مجموعتين :**   * + 1. **كسر بسيط ويتكون من كسر في العظمة دون ان يكون هناك جرح خارجي .**     2. **كسر مضاعف وفيه تخرج العظمة من السطح الخارجي للجلد مع وجود جروح , وتزداد خطورة هذا النوع بسبب النزيف المصاحب واحتمال تعرض العظمة للتلوث بالأتربة والميكروبات من الهواء**   ***الأعراض :***   * + 1. **ألم شديد في مكان الكسر , وخصوصاً عند تحريك العضو المصاب .**     2. **ورم يظهر تدريجياً , نتيجة نزيف داخلي من مكان الكسر .**     3. **تشوه العضو المصاب , أي اتخاذ شكلاً غير عادي لاندماج العظام .**     4. **فقد في وظيفة العضو المكسور .**     5. **خشخشة , أي سماع صوت غير طبيعي عند تحريك العظمة بعضه على بعض.**     6. **تغير لون الجلد وميله على اللون الأزرق نتيجة لتجمع دموي حول الكسر .**   ***ما يجب عمله :***   * + 1. **الامتناع عن تحريك العضو المصاب .**     2. **وضع العضو في جبيرة مؤقتة تسند مكان الكسر في مكانه , وإذا لم توجد الجبيرة الخشبية يمكن استخدام أي قطعة ورق مقوى , أو يمكن استخدام الطرف الأخر غير المصاب كجبيرة .**     3. **عدم خلع الحذاء إذا كانت الإصابة في القدم و حيث أن القدم ستكون أكثر ثباتاً بوجود الحذاء .**     4. **في حالة الكسر المضاعف يجب تغطية الجرح بقطعة من القماش المعقم وعمل الجبيرة اللازمة , وفي حالة النزيف الدموي يجب إيقافه باستعمال رباط ضاغط فوق القماش المعقم .**   **إسعاف المصاب من الصدمة التي تظهر علامتها على شكل شحوب الوجه وبرودة الأطراف وضعف النبض . ويتم ذلك باستلقاء المصاب على الظهر وتغطيته ببطانية للتدفئة وإعطائه مسكناً.** |

محاضـرة نظـريـة

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

#### الصف

الأول

###### موضوع المحاضرة

**الإصابات الرياضية المدرسية الشائعة**

|  |
| --- |
| ***الكدم ( الرض ) :***  **الكدمة هي احتكاك أو صدمة لسطح الجسم , مما يؤدي على إصابة الغلاف الخارجي للعضلات والأربطة.**  **وهي تحدث بسبب التعثر أو الاحتكاك بطالب أخر أو جهاز أو مانع طبيعي , وشدة الصدمة تتراوح ما بين كدمة سطحية إلى تمزق ونزيف , وقد تصل الكدمة على الجهاز العظمي وتحدث خدوش في العظمة .**  ***الأعراض :***   * + 1. **ظهور ورم وانتفاخ نتيجة تجمع وتجلط الدم الجاري في هذه المنطقة .**     2. **ألم في منطقة الكدمة .**     3. **نزيف داخلي نتيجة تمزق في الشعيرات الدموية وقطع في استمرارية الجهاز الدوري , مما يسبب اندفاع الدم إلى منطقة الأغشية المحيطة .**     4. **تغير لون الأغشية والجلد الخارجي .**     5. **عدم القدرة على الحركة مؤقتاً بالنسبة للكدمات البسيطة , وفقد القدرة على الحركة كلياُ بالنسبة للكدمات الشديدة , وذلك بسبب الضغط الواقع على الأعصاب الحسية والحركية .**   ***ما* *يجب عمله :***  ***إذا كانت الكدمة في المفصل :***   * + 1. **تستخدم كمادات الماء البارد لمدة نصف ساعة , وذلك للتحكم في النزيف والتجمع الدموي داخل المفصل إن وجد .**     2. **استخدام رباط ضاغط حول المفصل .**     3. **الراحة التامة للمفصل .**   ***إذا كانت الكدمة في العصب :***   * + 1. **استخدام الحرارة والتدفئة .**     2. **الراحة التامة للعصب المصاب .**     3. **لا يستخدم التدليك فوق العصب المصاب حتى لا يزيد الالتهاب .**     4. **وقاية العصب من الإصابات المستقبلية باستخدام الأجهزة الواقية .س**   ***إذا كانت الكدمة في العظم :***   * + 1. **الراحة التامة حتى تزول آثار هذا النزيف .**     2. **استخدام الكمادات الساخنة .**   ***إذا كانت الكدمة في العضلة :***   * + 1. **استخدام الكمادات الباردة .**     2. **رباط ضاغط .**     3. **راحة تامة .** |

محاضـرة نظـريـة

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

#### الصف

الأول

###### موضوع المحاضرة

الإصابات الرياضية

|  |
| --- |
| ***الخــــــــــلع :***  **هو خروج العظام المكونة للمفصل خارج حدودها التشريحية بسبب قوة خارجية , وتنقم إلى :**  **1- خلع جزئي . 2- خلع كامل .**  **وينتشر حدوث خلع مفصل المرفق في لعبة كرة اليد للذراع الممتدة أثناء الوقوع , وخلع الأصابع في حالة استقبال الكرة غير المتوقع مثلما يحدث في كرة السلة أو كرة الطائرة , وخلع مفصل الركبة الذي يغلب حدوثه بين لاعبي كرة القدم نتيجة لزيادة الإطالة في الرجل الممتدة ولاعبي الجمباز بعد الهبوط من فوق الأجهزة أو الهبوط من الإرتفاعات العالية .**  ***الأعراض :***   * + 1. **ألم في مكان الخلع وخاصة عند تحريك العضو المصاب .**     2. **فقد في حركة العضو المصاب .**     3. **تشوه وتغير في شكل العضو بالمقارنة بالعضو الآخر المماثل .**     4. **ورم نتيجة للنزيف والتجمع الدموي الحادث بسبب تمزق الأربطة المحيطة بالمفصل .**   ***ما يجب عمله :***  **يجب تثبيت المفصل المخلوع مع وضع وسادة حتى لا تتصادم عظمتا المفصل , ويسمح له بالتنقل بأقل ألم ممكن , مع مراعاة أن يتم رد الخلع إلى مكانه بواسطة أفراد متخصصين .** |

الوحدة/سله

10

رقم الدرس

الأول

#### الصف

**كرة سلة ( التمريرة المرتدة بيد واحدة )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

أن

أن

أن

1

2

3

**يؤدي الطالب التمريرة المرتدة بيد واحدة بطريقة صحيحة .**

**ينظم الطالب أدائه للمهارة بين زملائه 0**

**ينسق الطالب بين حركة الرجلين واليدين أثناء أداء المهارة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | كرا ت مختلفة | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور 0** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* الكرة الطبية : يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين مع كل مجموعة كرة طبية واحدة عند الإشارة يمرر أول المجموعة من بين ساقيه إلى زميله الذي خلفه ,,, وهكذا حتى تصل الكرة إلى آخر لاعب في المجموعة الذي يأخذها ويجري بها ليأخذ مكانه أول المجموعة.. وهكذا ..**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  **1- ( جلوس طولاً ) مسك الأمشاط والثبات لمدة (3ث) .**  **2- ( انبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض .**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف مواجه ــ الذراعان عالياً ) تبادل تمرير الكرة واستلامها ( : ) .  ( وقوف ) الوثب في المكان ثني الركبتين على الصدر .  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  1-( وقوف ــ ثبات الوسط ) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين إماماً .  2- (وقوف فتحاً ) ثني الجذع إماماً أسفل والضغط على القدمين .  3- ( وقوف ) دوران الذراعين بالتقاطع أمام الصدر . |  | التمهيدي |
| **الخطوات الفنية:-**  **1- تؤدي هذه التمريرة كأداء التمريرة الصدرية ، باختلاف هو بدلاَ من انتقال الكرة مباشرة من اللاعب المرسل إلي اللاعب المستقبل علي مستوى الصدر فإن الكرة تنط على الأرض أولاَ ثم ترتد إلى اللاعب المستقبل 0**  **2-الفائدة الرئيسية من هذه التمريرة هي إنها تسمح للاعب أن يمرر الكرة لتخطى المنافس قبل أن يستطيع هذا الأخير الانحناء للتصدي للكرة أو إعاقتها 0**  **الخطوات التعليمية:-**   1. **1-أداء الحركة بدون كرة 0** 2. **2- مسك كرة السلة أمام الصدر وعمل دوائر كاملة إماما أسفل إمام الصدر 0** 3. **3- الوقوف إمام حائط على بعد مترين وعمل دائرة بالكرة إمام الصدر ثم دفعها بالأصابع في اتجاه الحائط 0** 4. **4-التمرير بين زميلين من مسافة 3 م ثم زيادة المسافة وسرعة الأداء 0** 5. **5-التمرير السابق مع تقديم إحدى القدمين إماماَ أثناء الدفع 0** |  | **الرئيسي** |
| **\* ( وقوف ) المشي في المكان مع مرجحة اليدين إماماَ أسفل .** |  | **الختامي** |

**معلم المادة/ مدير المدرسة/**

الوحدة/سله

الأول

#### الصف

11

رقم الدرس

**كرة سلة ( الرمية الحرة )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

**يؤدي الطالب الرمية الحرة بطريقة صحيحة.**

**يبين الطالب مزايا التمريرة الحرة .**

**يساهم الطالب مع زملائه في أداء المهارة.**

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

الأهداف السلوكية

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | أطواق + كرات سلة | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* الجري بالكرة ثم الوثب داخل الأطواق وتصويب الكرة على البرج .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***  **1- ( وقوف ــ الذراعان عالياً ــ تشبيك الأصابع ) لف الكفين لأعلى مع رفع العقبين وشد الجسم .**  **2- ( جلوس طولاً ) مسك الأمشاط والثبات لمدة (3ث) .**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف مواجه ــ الذراعان عالياً تبادل تمرير الكرة واستلامها ( : )  2-( وقوف فتحاً ـ الذراعان إماماً مسك الكرة ) لف الجذع جانباً بالتبادل .  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  1- ( وقوف ــ ثبات الوسط ) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين إماماً.  2-( وقوف فتحاً ) ثني الجذع إماماً أسفل والضغط على القدمين بالتبادل .  3- ( وقوف ) دوران الذراعين بالتقاطع إماماً الصدر . |  | التمهيدي |
| ***الخطوات الفنية :-***   1. **1-من وضع الابتدائي تمد الذراعان عالياَ0** 2. **2-يقوم الطالب بدفع الكرة بحركة كرباجية بالرسغين والأصابع إلي الأمام0** 3. **3- يحافظ الطالب على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمرير 0** 4. **1-تقديم إحدى القدمين إماماَ وذلك للمحاقظة على توازن الجسم0**   **الخطوات التطبيقية:-**   1. **1-يمسك الطالب الكرة متخذاَ وضع الاستعداد ثم يقوم بتمرير الكرة إماماَ لمسافة 3م** 2. **2-يواجه الطالب حائطا على مسافة 2م ثم يؤدى التمرين السابق مع أخذ الوضع الصحيح** 3. **3-تمرير الكرة من الطالب الحائز عليها إلى زميل أخر يواجهه على بعد 4م0** 4. **4-يؤدى التمرين السابق بين ثلاثة طلاب على شكل مثلث 0** |  | **الرئيسي** |
| **\* ( وقوف ) المرجحة العمودية .** |  | **الختامي** |

**معلم المادة / مدير المدرسة /**

الوحدة/سله

#### الصف

12

رقم الدرس

الأول

**كرة سلة ( التصويب من الوثب )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

الأهداف السلوكية

1

2

3

**يؤدي الطالب التصويب من الوثب بطريقة صحيحة.**

**يتعرف الطالب المهارات المهمة في كرة السلة.**

**يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء أداء المهارة .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | كرات سلة + برج سلة | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* يجري اللاعبون في الملعب ومع كل لاعب كرة عند الإشارة يبدأ رفع الكرة إلى أقصى ارتفاع ممكن ويلقفها من الوثب ويكرر نفس التمرين .**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :***   1. **1- ( جلوس طولاً ـ الذراعان إماماً ) مسك المشطين والثبات لمدة (3ث ) .**   **2- ( وقوف نصفاً ) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل .**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***   1. 1- ( وقوف ـ الذراعان جانباً ) الوثب إماماً مع تحريك الذراعين إلى أعلى . 2. ( وقوف ) رفع الركبة إماماً مع رفع الذراعين جانياً.   ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  1- ( وقوف ) الجري في المكان .  2-( وقوف ـ الذراعان جانباً ) لف الجذع .  3- ( انبطاح مائل ) ثني الذراعين . |  | التمهيدي |
| **يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة.**  **توزع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .**  ***الخطوات الفنية :***  ***1*- عند بدء الأداء تكون كلتا اليدين أمام الذقن واللاعب في مواجهة السلة مع تقديم إحدى القدمين والجذع مستقيماَ وبقاء الركبتين منثنيتان في وضع مريح0**  **2- يدفع الطالب الأرض بالقدمين مع بسط الركبتين ليثب عالياً.**  **3- عندما يؤدي الطالب التصويب من الوثب يجب مد الذراع ودفع الكرة بالأصابع باتجاه السلة مع متابعة الكرة .**  **4- يكون التصويب بيد واحدة أو كلتا اليدين .**  **الخطوات التعليمية:-**   1. **1-يقوم كل طالب بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب0** 2. **2-يقف الطلاب في قاطرات متقابلة ويقوم الطالب الأول من كل قاطرة بأخذ وضع الاستعداد ثم التصويب إلى الطالب المقابل الذي يقوم بدوره بالتصويب 0** 3. **3-التصويب من الثبات على السلة 0** 4. **4-إجراء مسابقة بين الطلاب في التصويب من الثبات 0** |  | **الرئيسي** |
| **\* ( وقوف ) المرجحة بزاوية .** |  | **الختامي** |

**معلم المادة / مدير المدرسة /**

الوحدة/سله

13

رقم الدرس

الأول

#### الصف

**كرة سلة ( مشاركة الطلاب في منافسة صغيرة )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

**يشارك الطالب في منافسة صغيرة .**

**يقارن الطالب بين أدائه للمهارة عند تعلمه وعند إدخالها في المنافسة .**

**يساعد الطالب زملائه للفوز بالمنافسة .**

الأهداف السلوكية

أن

أن

أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاء  الدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | ملعب كرة سلة + كرا ت ســلة | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* تمرير الكرة : يقسم الفصل إلى مجموعتين على هيئة دائرة ومع إحدى المجموعتين كرة سلة عند الإشارة يبدأ الطالب بتمرير الكرة إلى زميله المقابل ..وهكذا وتسمى دورة .**  **أ) *تمرينات الإطالة والمرونة :***  **1- ( وقوف ) ثني الجذع إماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (3ث) .**  **2- ( جلوس على أربع ) مد رجل واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل .**  ***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :***  1- (وقوف) الوثب فتحاً مع فع الذراعين جانباً عالياً للتصفيق فوق الرأس.  2- ( وقوف ) ثني الجذع إماماً أسفل .   1. 3-( وقوف مواجه ـ تشبيك اليدين مع الزميل ) دفع الزميل ( : )   ***ب) تمرينات الإعداد العام :***  1- ( وقوف فتحاً ) ذراع جانباً الأخرى العضد جانباً والساعد لأعلى بالتبادل.  2-( وقوف ـ الذراعان عالياً ) رفع العقبين وثني أعلى الجذع خلفاً. |  | التمهيدي |
| **يجب التركيز على المهارات السابق تعلمها في كرة السلة مثل :-**   1. **1-التمريرة المرتدة بيد واحدة 0** 2. **2-الرمية الحرة 0** 3. **3-التصويب من الوثب0**   **الخطوات التطبيقية :-**   1. **1-تقسيم الطلاب إلى مجموعتين 0** 2. **2-تصحيح الأخطاء أول بأول 0** 3. **3-- التركيز على النواحي القانونية 0** |  | **الرئيسي** |
| **\* ( وقوف ) مرجحة الذراعين جانباً عالياً .** |  | **الختامي** |

معلم المادة / مدير المدرسة /