الوحدة/ قدم

1

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

**كرة قدم ( ضرب الكرة بالرأس 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 ضرب الكرة بالرأس من الثبات بدقة .**

**ينقد الطالب زملائه أثناء أداء المهارة .**

**يحترم الطالب زملائه أثناء المنافسة .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاءالدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | كور قدم + حبل وثب | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* مجموعتان من اللاعبين يقفون أمام بعضهم يبدأ اللاعب الأول في المجموعة ضرب الكرة بالرأس يعدد فيها لنفسه عالياً والوثب لأعلى ثم يجري خلف المجموعة ويستمر التمرين حتى نهاية المجموعة ..وهكذا**  ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :*** 1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ) ثني الجذع إماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين .**2- ( انبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض .*****ب- تمرينات الإعداد العام :***1. ( وقوف فتحاً ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان ثم الوثب مع تقاطع الرجلين .
2. **( وقوف ـ الذراعان عالياً ) تبادل الطعن إماماً .**

**ج) *تمرينات الإعداد البدني الخاص :*** 1. **( وقوف مواجه ـ مسك يدي الزميل ) تبادل الركبتين كاملاً ( : ) .**
2. **( وقوف ) ثني الجذع إماماً أسفل والضغط خلفاً باليدين خارج القدمين .**
3. **( وقوف الوضع إماماً ـ سند اليدين على الحائط ) محاولة دفع لحائط .**
 |  | التمهيدي |
| **الخطوات الفنية /**1. **تضرب الكرة بالجبهة0**
2. **يجن أن تكون العينين مفتوحتان0**
3. **يجب أن تضرب الكرة من منتصفها0**
4. **تثني الركبتان ويميل الجسم للخلف فبل ضرب الكرة 0**
5. **ترتفع الذراعان جانباَ بخفة لحفظ التوازن0**

**الخطوات التطبيقية /**1. **رمي الكرة عالياَ فوق الرأس ثم محاولة ضربها بالجبهة 0**
2. **تنطيط الكرة بالرأس عدت مرات 0**
3. **رمي الكرة نحو الحائط ثم ضربها بالرأس 0**
4. **رمي الكرة لزميل عالياَ ليضربها بالرأس نحو الزميل مع تباعد المسافة بالتدريج 0**
 |  | **الرئيسي** |
| **\* ( وقوف ) المرجحة العمودية مع رفع العقبين في العدة الثالثة .** |  | **الختامي** |

مدرس المادة / مدير المدرسة/

 الوحدة/ قدم

2

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

**كرة قدم ( التمريره الطويلة )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

أن

أن

أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

 **يؤدي الطالب التمريرة الطويلة بطريقة صحيحة .**

 **يستنتج الطالب قانون المهارة أثناء أداء المهارة .**

 **يقبل الطالب التوجيهات من معلمه .**

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاءالدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء |  | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* يقسم الطلاب إلى أربع قاطرات تقف خلف خط البداية وعلى بعد 15سم يرسم خط النهاية . عند الإشارة يحجل الطالب الأول من كل قاطرة حتى خط النهاية ثم يعود بالجري العادي ليلمس زميله الذي يليه ........ وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .** ***أ ) تمرينات الإطالة والمرونة :*** 1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ـ تشبيك الأصابع ) لف الكفين لأعلى مع رفع العقبين وشد الجسم .**2- ( انبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبتين للأرض .**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***1. ( جثو فتحاً ـ لمس الرقبة ) تقوس الجذع خلفاً .
2. ( وقوف ـ الذراعان عالياً ) رفع العقابين وثني أعلى الجذع خلفاً.

**ج) *تمرينات الإعداد البدني الخاص :*** 1. ( وقوف ـ ثبات الوسط ) تبادل رفع الركبتين .
2. **( جلوس طولاً فتحاً ـ الذراعان إماماً ) محاولة لمس المشطين.**

3- ( وقوف ) مرجحة الذراعان إماماً عالياً . |  | 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 تركيز النظر على الزميل .****2- وضع القدم الثابتة بجانب الكرة مع ثني الركبة قليلاً وميل الجذع للأمام قليلاً.**1. **مرجحة القدم اللاعبة وضرب الكرة بوجه القدم الأمامي .**

**الخطوات التطبيقية/****1-أداء الحركة بوضعها السليم من دون كرة 0****2- ضرب الكرة إلى الحائط من مسافة 5م من الثبات ثم من الحركة 0**1. **تمرير الكرة بين طالبين من مسافة 7م ثم زيادة المسافة وتغيير المناطق 0**
2. **نفس التمرين السابق مع زيادة السرعة والقوة 0**

 |  | **الرئيسي** |
| **\* ( وقوف ) المرجحة العمودية .** |  | **الختامي** |

 **مدرس المادة / مدير المدرسة /**

 الوحدة/ قدم

3

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

**كرة قدم ( امتصاص الكرة بالفخذ ثم التصويب )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

أن

أن

أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

 **يؤدي الطالب امتصاص الكر بالفخذ ثم التصويب بدقة .**

 **يتعرف الطالب على الخطوات التعليمية للمهارة .**

 **يتابع الطالب معرفة الخطوات بالتطبيق .**

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاءالدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | كور قدم | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* الاحتفاظ بالكرة : لاعبان معهما الكرة ويبدأن في اللعب عند بدء الإشارة يحاول كل لاعب الاحتفاظ بالكرة أكبر وقت ممكن واللاعب الأخر يحاول أخذها ... وهكذا مع باقي الفصل .** ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :*****1- ( وقوف ) ميل الجذع إماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة ( 3ث) .****2- ( انبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض .**  ***ب) تمرينات الإعداد العام :***1. ( رقود ـ الذراعان جانباً ) تبادل رفع الرجلين جانباً للمس الأصابع .
2. ( إقعاء ) مد الركبتين مع رفع الذراعين جانباً.

***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص* :** 1- ( وقوف ) الجري في المكان .1. ( انبطاح ) مد الذراعين .
 |  | التمهيدي |
|  **الخطوات الفنية /**1. **يكون الجسم مستقيماَ وترفع ركبة ساق التنفيذ عالياَ مشكلة زاوية قائمة نحو الكرة 0**
2. **وقبل وصول الكرة نحو الفخذ بلحظة وبأول لمسة يتم سحب الرجل بفرد الركبة لأسفل شيئاَ فشيئاَ حتى تصل القدم الأرض وبذلك تسير الكرة متدحرجة على الأرض 0**
3. **يمكن عدم ترك الكرة تسقط على الأرض لاستخدامها في التمرير أو التصويب 0**

**الخطوات التطبيقية /**1. **القيام بالمهارة دون الكرة 0**
2. **يقوم الطالب برمي الكرة عالياَ لمسافة مترين ثم امتصاصها بالفخذ0**
3. **يقوم الطالب بتنطيط الكرة على الفخذ عدة مرات ثم امتصاصها 0**
4. **يقوم طالب برمي الكرة نحو الزميل ويقوم بامتصاصها 0**
 |  | **الرئيسي** |
| **\* ( وقوف ) ثني الجذع إماماً أسفل مع مسك المشطين والثبات لمدة (3ث).** |  | **الختامي** |

مدرس المادة / مدير المدرسة /

 الوحدة/ قوى

4

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

**ألعاب قوى ( الوثب الطويل بطريقة التعليق في الهواء )**

###### 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 الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء بطريقة صحيحة.**

 **يشرح الطالب طريقة أداء المهارة .**

 **يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاءالدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء | حفرة الوثب | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* يقف الطلاب في صف على خط عرض الملعب وعند سماع الصفارة يجرون للأمام وعند سماع الصفارة الثانية عمل وثبة للأمام .... وهكذا .** ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :*****1-( وقوف ـ الذراعان عالياً ) ثني الجذع إماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين .****2- ( جلوس طولاً ) ثني الركبة على الصدر ومسكها باليدين والثبات ثم التبديل .** ***ب) تمرينات الإعداد العام :***1. ( وقوف فتحاً ـ مواجهة الذراعين على كتفي الزميل ميل ) ضغط الصدر لأسفل ( : ) .

2- ( وقوف مواجهة ـ الذراعان أمام تشبيك ) تبادل الطعن جانباً ( : ) . **ج) *تمرينات الإعداد البدني الخاص :*** 1- ( وقوف ) الجري في المكان .**2- ( جلوس طولاً ) ثني الجذع إماماً والضغط على القدمين .** 3- ( انبطاح مائل ) ثني الذراعين . |  | التمهيدي |
| **\* يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .****\* توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.** ***الخطوات الفنية :-***  **1- في مرحلة الطيران يتم دفع الذراعان إلى أعلى وإلى الخلف مما يؤدي إلى عدم رفع ركبة رجل الارتقاء إلى الأمام ولكن تثنى الركبة خلفاً لرفع القدم عن الأرض في لحظة ترك القدم للأرض للانطلاق في الهواء .**1. **بعد التقوس خلفاً يبدأ بدفع الذراعين والجذع إماماً أسفل ليقابل ذلك رفع الرجلين معاً إماماً عاليا.**

**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 ) رفع الذراعين جانباً عالياً ببطء .** |  | **الختامي** |

 الوحدة/ قوى

5

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

**ألعاب قوى ( جري المسافات المتوسطة** )

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

أن

أن

أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

1

2

3

 **يؤدي الطالب جري المسافات المتوسطة .**

 **يناقش الطالب معلمة عن كيفت الجري الصحيح .**

 **يساعد الطالب زملائه في تعلم المهارة.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاءالدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء |  | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* يقف الطلاب في 4 قاطرات خلف خط البداية وأمام كل قاطرة دائرتان المسافة بينهما 10م , يوضع في الدائرة الأولى كرة , وعند الإشارة يجري دليل كل قاطرة ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الدائرة الثانية ثم يعود ليقوم الطالب الثاني بنقل الكرة من الثانية إلى الأولى .... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .*****أ) تمرينات الإطالة والمرونة :*****1- ( وقوف نصفاً ) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل .****2- ( جلوس طولاً ) مسك الأمشاط والثبات لمدة ( 3ث) .*****ب) تمرينات الإعداد العام:***1. ( وقوف ـ الذراعان جانباً ) تبادل الطعن جانباً .
2. ( انبطاح مائل عميق ـ فتحاً بالاستناد على كتفي الزميل ) ثني الذراعين (:) .

**ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :** 1- ( تكور ) مد الركبتين مع رفع الذراعين عالياً .2- ( جلوس طولاً فتحاً ـ الذراعان إماماً ) تبادل لمس المشطين .3- ( وقوف ) رفع الذراعين إماماً عالياً.  |  | التمهيدي |
| **\* يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .** **\* توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .*****الخطوات الفنية :*****1- الجري العادي الخفيف في بداية السباق .****2- عدم إهدار طاقته البد نية في بداية السباق 0****3- التنسيق بين طول السباق ولياقته البد نية 0****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 /

 الوحدة/ قوى

#### الصف

6

رقم الدرس

الثاني

**ألعاب قوى ( الوثب الطويل )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

**يشارك الطالب في مسابقات الوثب الطويل .**

**يقارن الطالب بين أداء المهارة وتعلمه من الرسم التوضيحي.**

**يدرك الطالب أهمية تطبيق المهارة بعد تعلمها .**

المهاري
المعرفي
الوجداني

أن

أن

أن

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاءالدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء |  | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* الجري الحر في الملعب وعند سماع الإشارة يحاول كل طالب الحجل على قدم واحدة .... وهكذا .*****أ) تمرينات الإطالة والمرونة :*****1- ( جلوس على أربع ) مد رجل واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى مع الثبات .****2- ( جلوس طولاً ) مسك الأمشاط والثبات لمدة ( 3ث ) .*****ب) تمرينات الإعداد العام:***1. ( وقوف ـ انثناء عرضاً ) مد الذراعين مائلاً عالياً .
2. ( وقوف ) تبادل رفع الركبة عالياً مع مرجحة الذراعين إماماً وخلفاً.

***ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :*** 1- ( وقوف ) الجري في المكان .2- ( جلوس طولاً ) ثني الجذع إماماً والضغط على القدمين .3- ( انبطاح مائل ) ثني الذراعين . |  | التمهيدي |
| **الخطوات الفنية /**  **1- في هذه الطريقة وفي مرحـــلة الطيران يتم دفع الذراعين إلى الأعلى وإلى الخـــلف مما يؤدي إلى عدم رفع ركبة رجـــل الارتقاء إلى الأمــــام ولكن تثنى الركبة خـــلفـــاً لرفع القدم عن الأرض في لحــظــة ترك القدم للأرض للانطــلاق في الهـــواء** **2-بعد التقوس خـــلفـــاً يبدأ الطالب بدفع الذراعين والجـــذع ِإمـــامـــا أســفــل ليقابل ذلك رفع الرجـــلين مــعـــاً إمـــامـــاً عــالياً .** **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 ) رفع الذراعين جانباً عالياً ببطء .** |  | **الختامي** |

معلم المادة/ مدير المدرسة /

محاضـرة نظـريـة

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

#### الصف

الثاني

###### موضوع المحاضرة

الإصابات الرياضية المدرسية الشائعة

|  |
| --- |
|   ***الألم الجانبي الحاد أثناء مزاولة النشاط البدني :*****يحدث الألم الجانبي الحاد الذي يشبه التشنج في الجهة اليمنى العليا من الخصر وذلك أثناء بذل مجهود بدني متواصل كالجري أو ممارسة كرة السلة أو كرة القدم أو ما شابه ذلك , وغلباً ما يصيب بشكل أكثر المبتدئين أو الذين انقطعوا فترة عن مزاولة النشاط الرياضي , ويحدث نتيجة لعدم تدفق الدم الكافي وبالتالي عدم وصول الأكسجين الكافي إلى العضلات التنفسية ( عضلات الحجاب الحاجز والعضلات بين الضلعية ) وذلك إن التغير المفاجئ من حالة الراحة إلى حالة الجهد يؤدي على زيادة مرات التنفس وعمق النفس , مما يضع حملاً على عضلات التنفس لإجبارها على تلبية الطاقة اللازمة قبل تدفق الدم الكافي إلى تلك العضلات , وينتج عن ذلك حدوث ما يسمى بنقص في التروية لتلك العضلات مؤدياً في النهاية إلى الشعور بالألم الجانبي الحاد .*****ما يجب عمله :*****ما ينصح بعمله عند حدوث الألم الجانبي الحاد أن يقلل الممارس من شدة الجهد المبذول مع محاولة التنفس بعمق أكثر حتى يزول الألم , ومن ثم محاولة استئناف التمرين ولكن بشدة أقل من الفترة السابقة لحدوث الألم .** |

محاضـرة نظـريـة

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

#### الصف

الثاني

###### موضوع المحاضرة

الإصابات الرياضية المدرسية الشائعة

|  |
| --- |
|   ***الالتواء :*****هو تمزق جزئي أو كلي لأربطة المفصل , بسبب تخطي المفصل لأكثر من حدوده التشريحية , وذلك نتيجة لانثناء مفاجئ , وفي الحالتين يحدث نزيف دموي .****ويكثر حدوث الالتواء في مفاصل القدم بين الطلاب أثناء تأدية مهارات كرة القدم والوثب العالي والطويل و وذلك نتيجة لحركة الوثب , أما الالتواء في مفصل فيحدث في كرة اليد والكرة الطائرة وكرة السلة نتيجة لاستقبال الكرة المفاجئ براحة اليد والأصابع .*****الأعراض :**** + 1. **ألم في المفصل نتيجة لقطع في الأعصاب المحيطة حيث تصل إشارة إلى مركز الألم بالمخ.**
		2. **ورم نتيجة لزيادة تجمع الدم في منطقة الإصابة .**
		3. **نزيف دموي داخلي .**
		4. **زيادة درجة حرارة المفصل .**
		5. **تغير في لون الجلد .**

***ما يجب عمله :*** * + 1. **استخدم كمادات الماء البارد لمدة ما بين 20 ـ 30 دقيقة , ولا يستحسن وضع ثلج مجروش على المفصل مباشرة حتى لا يصاب الطالب بما يسمى عضة البرد . والغرض من استخدام الكمادات الباردة هو امتصاص السوائل والتجمعات الدموية الزائدة وذلك عن طريق انخفاض ضغط الدم في منطقة المفصل , والإقلال من الالتهاب والإحساس بالألم والتقلص العضلي .**
		2. **عمل رباط ضاغط مع رفع المفصل المصاب إلى أعلى لخفض كمية الدم في المنطقة .**
 |

محاضـرة نظـريـة

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

#### الصف

الثاني

###### 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 .**
 |

 الوحدة/ سله

10

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

**كرة سلة ( الارتكاز الخلفي )**

###### 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 الارتكاز الخلفي بطريقة صحيحة .**

 **يبين الطالب مزايا الارتكاز الخلفي .**

 **يشعر الطالب بروح المنافسة مع زملائه .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاءالدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء |  | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* يقف الطلاب في قاطرة توضع عصى متوازية على الأرض في صفين الحجل على الرجل اليمنى في الصف الأول وعلى الرجل اليسرى في الصف الثاني ........... وهكذا .*****أ) تمرينات الإطالة والمرونة :*** **1- ( وقوف نصفاً ) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل .****2- ( وقوف ) ميل الجذع للأمام مع لمس الأرض بالكف والثبات لمدة (3).** ب) تمرينات الإعداد العام :1-( وقوف ) الوثب في المحل إماماً وخلفاً .2- ( انبطاح ــ الذراعان عالياً ) ثني أعلى الجذع خلفاً.**ج) *تمرينات الإعداد البدني الخاص :*** 1-( وقوف ــ ثبات الوسط ) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب خلفاً مرتين .2- ( جلوس طولاً فتحاً ) ثني الجذع إماماً مع محاولة لمس المشطين .3- ( وقوف ) المرجحة العمودية مع رفع العقبين في العدة الثالثة . |  | التمهيدي |
| **الخطوات الفنية :****1-تكون إحدى القدمين إماماً ويكون ثقل الجسم على قدم الارتكاز وهي القدم الثابتة بعد أن ترفع كعبها عن الأرض .****2-يكون الظهر مستقيماً وتمسك الكرة بالأصابع وتكون مبسوطة مع ثني المرفقين وتكون اليدان قريبتان من الجسم .****3-إذا كان التحرك جهة اليسار فإن القدم اليمنى تعتبر قدم الارتكاز وتبقى على الأرض مع بقاء القدم اليسرى حرة للتحرك .****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 ) رفع العقبين مع تبادل رفع الذراعان جانباً .**  |  | **الختامي** |

معلم المادة / مدير المدرسة /

 الوحدة/ سله

11

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

**كرة سلة ( التمريرة الخطافية )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

**يؤدي الطالب التمريرة الخطافية بدقة**

**يفاضل الطالب بين المهارات المختلفة في كرة السلة .**

**يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي .**

1

2

3

المهاري
المعرفي
الوجداني

أن

أن

أن

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاءالدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء |  | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* الارتداد : يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين في شكل قاطرة , بيد اللاعب الأول كرة بحيث يمررها على الحائط ومحاولة مسكها بعد ارتدادها من الحائط من اللاعب الذي يليه ... وهكذا .*****أ) تمرينات الإطالة والمرونة :*** **1- ( وقوف ) ميل الجذع إماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (3ث).****2- ( جلوس على أربع ) مد رجل واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل .** ب) تمرينات الإعداد العام :1. ( وقوف ـ الكرة بين القدمين ) لف الرجلين جانباً بالتبادل .

2- ( جلوس طويل فتحاً ـ الكرة خلف الرأس ) قذف الكرة عالياً ومد الذراعين إماماً لاستلامها . **ج) *تمرينات الإعداد البدني الخاص :*** 1. ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان وعند العدة الرابعة الجلوس على أربع .
2. ( وقوف فتحاً ـ الذراعان جانباً ) ميل الجذع لمحاولة لمس الرجل باليد.

3-( جثو أفقي ) مد الرجل خلفاً مع رفع الذراع العكسية عالياً . |  | التمهيدي |
|  **الخطوات الفنية :-**1. **تمسك الكرة باليدين ثم تسحبان جانبا وتؤخذ خطوة في اتجاه عمودي على خط التمرير حيث ينتقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية عند أداء التمريرة .**
2. **تتحرك الذراع وهى ممتدة بطريق دائري فوق الرأس وعند ملامستها الأذن تدفع الكرة بالرسغ والأصابع نحو الزميل المستلم .**

**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 ) ثني الركبتين في ثلاث عدات مع رفع الذراعين جانباً .**  |  | **الختامي** |

معلم المادة / مدير المدرسة /

 الوحدة/ سله

12

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

 **كرة سلة ( التصويب من الوثب )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

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

**ينسق الطالب حركة الرجلين مع حركة اليدين .**

 **يستحسن الطالب أداء زملائه .**

أن

أن

أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاءالدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء |  | **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 .**  ***1أ) تمرينات الإطالة والمرونة :*** **1- ( جلوس على أربع ) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل.****2- ( جلوس طولاً ) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل** .***ب) تمرينات الإعداد العام :***1- ( وقوف ـ ثبات الوسط ) الوثب في المكان .2- ( وقوف ) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .**ج) *تمرينات الإعداد البدني الخاص :*** 1- ( وقوف ) الجري ثم الوثب .2- ( وقوف فتحاً ـ الذراعان عالياً ) ثني الجذع جانباً .3- ( جلوس طولاً ـ الذراعان أماماً ) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين |  | التمهيدي |
| ***الخطوات الفنية :***  **1-يدفع الطالب الأرض بالقدمين مع بسط الركبتين ليثب عالياً.****2- عندما يؤدي الطالب التصويب من الوثب يجب مد الذراع ودفع الكرة بالأصابع باتجاه السلة مع متابعة الكرة .****3- يكون التصويب بيد واحدة أو كلتا اليدين .****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 ) المشي في المكان .**  |  | **الختامي** |

**معلم المادة / مدير المدرسة/**

 الوحدة/ سله

13

رقم الدرس

الثاني

#### الصف

**كرة سلة ( يشارك في منافسة صغيرة )**

###### موضوع الدرس

/ / 142هـ

###### تاريخ تنفيذ الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

 **يشارك الطالب في منافسة صغيرة .**

 **يكون الطالب مع زملائه فريق واحد .**

 **يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء المنافسة .**

أن

أن

أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

1

2

3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| أسلوب التقويم | الأدوات المستخدمة | إجراءات التدريس | الزمن | أجزاءالدرس |
| ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء |  | **إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .** |  | **الإداري** |
| ***الإحماء :* يجري الطلاب في المحل وعند الإشارة يقوم كل طالب بالوثب عالياً وعمل دورة كاملة حول نفسه في الهواء ........ وهكذا .** ***أ) تمرينات الإطالة والمرونة :*** **1- ( وقوف ـ الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين .****2- ( انبطاح ) رفع الرأس مع تقوس الظهر مع ملامسة الركبة الأرض .**ب) تمرينات الإعداد العام :1- ( جثو ) ميل الجذع خلفاً .1. ( جلوس تربيع ـ إنشاء عرضاً ) مد الذراعين جانباً .

**ج) *تمرينات الإعداد البدني الخاص :*** 1- ( وقوف مواجه ـ مسك يدي الزميل ) تبادل ثني الركبتين كاملاً ( : ) .2- ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط خلفاً باليدين خارج القدمين.3- ( وقوف الوضع أماماً ـ سند اليدين على الحائط ) محاولة دفع الحائط. |  | التمهيدي |
| **\* توزيع الطلاب إلى مجموعتين .*** + 1. **تطبيق المهارات السابقة أثناء الممارسة مثل :-**
1. **الأرتكاز الخلفي .**
2. **التمرير الخلفي .**
3. **التصويب من الثبات.**

**الخطوات التطبيقية :-**1. **1-تقسيم الطلاب إلى مجموعتين 0**
2. **2-تصحيح الأخطاء أول بأول 0**

**3-- التركيز على النواحي القانونية 0** |  | **الرئيسي** |
| **\* ( وقوف ) المرجحة العمودية .**  |  | **الختامي** |