**المدرسة / متوسطة -----** **نموذج لوحدة تعليمية (خطة الدرس)** **اليوم والتاريخ :**

**الصف / الأول المتوسط (الاعتيادية ) بالأسلوب الامري عدد الطلاب = 35**

**وقت الدرس : 8 صباحا**  **زمن الوحدة التعليمية : 45 د**

**الاجهزة والادوات : كرات سلة عدد10 ، شواخص 10**

**الهدف التعليمي :مهارة الطبطبة بكرة السلة. الهدف التربوي : تنمية روح التعاون.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **اقسام الوحدة التعليمية**  **( الخطة )** | **الوقت** | **(إجراءات الدرس )****الفعاليات والمهارات الحركية** | **التنظيم ( التشكيلات )** | **الملاحظات** |  |
| **القسم التمهيدي ( التحضيري )** | **10 د** |  |  |  |  |
| ا**لمقدمة** | **2د** | **وقوف الطلاب ،التفتيش ,اخذ الغيابات (الحضور) ، التحية الرياضية** |  **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***   | **1-التأكيد على الحضور المبكر وارتداء الزي الرياضي المناسب****2-الالتزام بالنظام** |   |
| **الاحماء العام**  | **4د** | **1- السير الاعتيادي** **2- تمرين هرولة مع تدوير الذراعين .****2- تمرين هرولة والتصفيق فوق الراس عند سماع الصافرة** **3- تمرين هرولة ولمس الارض عند سماع الصافرة** **3- نفس التمرين السابق مع رفع الساقين للأعلى بالتناوب****1- السير الاعتيادي مع اخذ شهيق عميق**  |  **× × × ×****× × × ×****× × × ×****× × × ×** | **1- التأكيد على اعطاء الوقت الكافي للأحماء العام** |  |
| **الاحماء الخاص** | **4د** | **1- تمرين (الوقوف ) : تحريك مفصل الرسخ اليدين بالتناوب حر .** **.2- (الوقوف ،فتحا ،تخصر) فتل الراس الى جميع الجهات (بحرية)****3- تمرين (الوقوف فتحا )، فتل الجذع جانبا ،بأربع عدة .** **4- تمرين (وقوف) الوثب في المكان مع دوران الذراعين أماما خلفا عاليا. .****5- تمرين تمطيه مفصل الكتف .حر.****6- (الوقوف ،تخصر) ثني الركبتين كاملا ثم مدهما****7- تمرين (الوقوف ) مع تحريك مفصل المشط للقدمين بالتناوب** **8-( جلوس طولا) مسك الامشاط والثبات لمدة 3 ثا** | **× × × ×****× × × ×****× × × ×****× × × ×** | **2- التأكيد على الاداء الصحيح للتمرينات****3- تأكيد الاحماء الجيد للعضلات التي تشارك في اداء المهارة** |  |
| **القسم الرئيسي**  | **30** |  |  |  |  |
| **الجانب التعليمي** | **10د** | **شرح وعرض المهارة من قبل المدرس او نموذج جيد** **1- يقوم المدرس بشرح وعرض المهارة امام الطلاب****2- يقوم طالب جيد بعرض المهارة امام زملائه** |   |  **تقف الفرق بوضع العرض لغرض الرؤية** |  |
| **الجانب التطبيقي** | **20 د** | **تقسيم الطلبة الى ثلاثة مجاميع وتوزعيهم على زوايا الملعب .** **1- مجموعة A- تمرين :يقف التلاميذ في قاطرات مواجهين لبعضهما بمسافة لا تزيد عن 8 امتار ثم القيام بالطبطبة العالية والمناولة للزميل قبل الوصول ب 2متر ...****2- مجموعة B – تمرين... يقف التلاميذ على شكل قاطرة أمام شاخص يبعد 10متر عن اول طالب .. يقوم الطالب الاول بالطبطبة باتجاه الشاخص والدوران حول الشاخص والعودة ومناولة الكرة للزميل قبل الوصول ب 2م ..****3- مجموعة C) ) تمرين ..,, يقف التلاميذ على شكل قاطرة امام شواخص عدد(10)... المسافة بين شاخص واخر متر واحد . يقوم التلميذ الاول بالطبطبة ما بين الشواخص والعودة مسرعة مع الطبطبة بجانب الشواخص ومناولة الكرة للزميل**   | **× × × ×****× × × ×****× × × ×****× × × ×** \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*      |  **العمل على تصحيح الاخطاء أثناء الاداء المهاري** **التأكيد على رفع الراس اثناء القيام بالطبطبة**  |  |
| **القسم الختامي**  | **5د**  | **لعبة صغيرة .....****لعبة .. عكس الاشارة**  | **× × × ×****× × × ×****× × × ×****× × × ×** | **المحافظة على سلامة التلاميذ اثناء اداء اللعبة ...** |  |

**أعداد الاستاذ : م / احمد حسن ياس**