

الوحدة التعليمية

اداء مهارة المناولة المرتدة في كرة السلة

خطة درس التربية الرياضية

مدرسة
المعلمة:

الادوات: كرة سلة – ملعب-صافرة

التاريخ: 2021/ /

الصف: الرابع الابتدائي

الشعبة:

العدد:

الزمن: 40 د

الأهداف التربوية

- تنمية روح العمل الجماعي
- حب العمل والتعاون

نوع النشاط	الوقت	الفعاليات والمهارات الحركية	التنظيم	التقويم والملاحظات
القسم الاعدادي	12 د	• تهيئة الادوات - وقوف الطالبات نسق - اخذ الغياب - اداء التحية الرياضية (رياضة – نشاط)	XXXXXXXXXX O	• تعويد التلميذات على النظام
المقدمة والاحماء	7 د	• السير – هرولة اعتيادية – الهرولة الجانبية مع مرجحة الذراعين متقاطعة – الهرولة بلمس الورك بالكعبين - الهرولة مع رفع الركبتين بالتبادل – هرولة مع تدوير الذراعين للامام والخلف – الهرولة مع الصافرة لمس الارض بالتعاقب .	XXXXXXXXXX O	• التأكيد على اداء الصيحة بحماس
التمارين البدنية	5 د	• (الوقوف) قفزات على البقع وضم الساقين (4 عدات) • (الوقوف – تخصر) قتل الراس للجانبين بالتعاقب (4 عدات) • (الوقوف – فتحاً) تدوير الذراعين للامام والخلف (حر) • (الوقوف – فتحاً – تخصر) ثني الجذع للأسفل ثلاث مرات ومدته بالعدة الرابعة	XXXXXX XXXXXX XXXXXX O	• التأكيد على اداء الهرولة الخفيفة
القسم الرئيسي	23 د	شرح وعرض مهارة المناولة المرتدة في كرة السلة من قبل المعلمة	XXXXXXXXXX O XXXXXXXXXX	• التأكيد على التلميذات بصورة صحيحة
النشاط التعليمي	7 د			• التأكيد على فهم التلميذات للمهارة
النشاط التطبيقي	15 د	تقسيم التلميذات الى مجموعتين المسافة بينهم 3م وتقوم المجموعتين باداء المناولة المرتدة في كرة السلة فيما بينهم بشكل افقي ومستقيم .	XXXXXXXXXX O XXXXXXXXXX	• التعرف على طريق الملاحظة
القسم الختامي	5 د	لعبة صغيرة (اسود وابيض) , تمارين تهدئة والاسترخاء , اداء التحية الرياضية (رياضة-نشاط) الانصراف	XXXXXXXXXX O XXXXXXXXXX	• التأكيد على تصحيح الأخطاء

لعبة (اسود وابيض) : تقوم المعلمة بتقسيم الصف الى مجموعتين الاولى اسود والثانية ابيض وعندما تنادي اسود تنطلق مجموعة الاسود نحو الامام وتحاول المجموعة الثانية الامساك بها .