

الوحدة التعليمية

اداء مهارة المناولة
المرتدة في كرة السلة

الأهداف التربوية

- تنمية روح العمل الجماعي
- حب العمل والتعاون

التاريخ: 2020 / /

الصف: الخامس الابتدائي

الشعبة:

العدد:

الزمن: 40 د

خطة درس التربية الرياضية

مدرسة

الابتدائية للبنات

المعلمة:

الادوات: كرة سلة – ملعب-

صافرة

التقويم والملاحظات	التنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	نوع النشاط
<ul style="list-style-type: none"> • تعويد التلميذات على النظام • التأكيد على اداء الصيحة بحماس • التأكيد على الهرولة الخفيفة 	<p>XXXXXXXXXX</p> <p>O</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تهيئة الادوات - وقوف الطالبات نسق - اخذ الغياب - اداء التحية الرياضية (رياضة – نشاط) • السير - السير على الامشاط والكعبين – 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 . 	12 د	القسم الاعدادي
<ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على وقوف التلميذات بصورة صحيحة • التأكيد على اداء التمارين بصورة صحيحة مع تصحيح الأخطاء 	<p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p> <p>XXXXXX</p> <p>O</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (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 	5 د	التمارين البدنية
<ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على الاصغاء للمعلمة • التأكيد على فهم التلميذات للمهارة معرفياً عن طريق الملاحظة 	<p>XXXXXXXXXX</p> <p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>شرح وعرض مهارة المناولة المرتدة في كرة السلة من قبل المعلمة</p>	23 د	القسم الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على تصحيح الخطأ من قبل المعلمة 	<p>XXXXXXXXXX</p> <p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>تقسيم التلميذات الى مجموعتين المسافة بينهم 3م وتقوم المجموعتين باداء المناولة المرتدة في كرة السلة فيما بينهم بشكل افقي ومستقيم .</p>	7 د	النشاط التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على اظهار المرح بين التلميذات • التأكيد على الراحة النفسية 	<p>XXXXXXXXXX</p> <p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>لعبة صغيرة (اسود و ابيض) , تمارين تهدئة والاسترخاء , اداء التحية الرياضية (رياضة-نشاط) الانصراف</p>	15 د	النشاط التطبيقي
	<p>XXXXXXXXXX</p> <p>O</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>لعبة صغيرة (اسود و ابيض) , تمارين تهدئة والاسترخاء , اداء التحية الرياضية (رياضة-نشاط) الانصراف</p>	5 د	القسم الختامي

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

الوحدة التعليمية

اداء مهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة

الأهداف التربوية

- تنمية روح العمل الجماعي
- حب العمل والتعاون

التاريخ: / / 2020
الصف: الخامس الابتدائي
الشعبة:
العدد:
الزمن: 40 د

خطة درس التربية الرياضية
مدرسة عطاء الوارث
الابتدائية للبنات
المعلمة: زهراء محمد هادي
الإدوات: الكرة الطائرة (2) -
ملعب - صافرة

التقويم والملاحظات	النتظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	الوقت	نوع النشاط
<ul style="list-style-type: none"> • تعويد التلميذات على النظام • التأكيد على اداء الصيحة بحماس • التأكيد على الهرولة الخفيفة 	<p>XXXXXXXXXX O</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تهيئة الادوات - وقوف الطالبات نسق - اخذ الغياب - اداء التحية الرياضية (رياضة - نشاط) • السير - السير على الامشاط والكعبين - 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 . 	12 د	القسم الاعدادي
<ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على وقوف التلميذات بصورة صحيحة • التأكيد على اداء التمارين بصورة صحيحة مع تصحيح الأخطاء 	<p>XXXXXX XXXXXX XXXXXX XXXXXX O</p>	<ul style="list-style-type: none"> • (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 	7 د	المقدمة والاحماء
<ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على الاصغاء للمعلمة • التأكيد على فهم التلميذات للمهارة معرفياً عن طريق الملاحظة 	<p>XXXXXXXXXX O XXXXXXXXXX</p>	<p>شرح وعرض مهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة من قبل المعلمة</p>	23 د	القسم الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على تصحيح الخطأ من قبل المعلمة 	<p>XXXX (ب) XXXX (أ) XXXX (د) XXXX (ج)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • تقسيم التلميذات الى مجاميع مجموعة ترسل والاخرى تستقبل الإرسال • تقوم المجموعة (أ،ج) بإرسال الكرة باتجاه ملعب المنافس وتقوم كل من المجموعة (ب،د) بإعادة الإرسال الى المجموعتين (أ،ج) لاعادة الإرسال مرة اخرى من قبل تلميذات اخرى . 	7 د	النشاط التعليمي
<ul style="list-style-type: none"> • التأكيد على اظهار المرح بين التلميذات • التأكيد على الراحة النفسية 	<p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX O</p>	<p>لعبة صغيرة (تكوين دوائر بالعدد) , تمارين تهدئة والاسترخاء , اداء التحية الرياضية (رياضة-نشاط) الانصراف</p>	15 د	النشاط التطبيقي
			5 د	القسم الختامي

لعبة (تكوين دوائر بالعدد) : تنتشر التلميذات في الملعب ثم تنادي المعلمة أي عدد تحاول التلميذات عمل دوائر من نفس العدد وهكذا إلى ان تبقى دائرة واحدة هي الفائزة وتصفق لها باقي التلميذات .