**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**