

مرفق ( ١١ )

البرنامج التعليمى للمجموعة التجريبية

م	الوحدة	السباقات الأساسية	عدد الدروس	زمن الوحدة
١	الأولى	سباق ٢٠٠ متر عدو	٤	٤٨٠ ق
٢	الثانية	سباق ١١٠ متر حواجز	٤	٤٨٠ ق
٣	الثالثة	سباق ١٠٠×٤ متر تتابع	٥	٦٠٠ ق
	الاجمالي ٣ وحدات	٣ سباقات اساسية	١٣	١٥٦٠ ق

### الهدف العام للبرنامج التعليمى :-

- يؤدى الطلاب سباقات المضمار المنهجية (٢٠٠ متر عدو، ١١٠ متر/ حواجز، ١٠٠×٤ متر تتابع ) فى ضوء التدريبات البصرية .

### الأهداف التعليمية للبرنامج التعليمى:-

#### الهدف المعرفى :-

- يذكر الطلاب الخطوات الفنية لسباقات المضمار المنهجية (٢٠٠متر عدو، ١١٠ متر/ حواجز، ١٠٠×٤ متر تتابع )

#### الهدف النفس الحركى:-

- قدرة الطلاب على تطبيق سباقات المضمار المنهجية (٢٠٠متر عدو، ١١٠ متر/ حواجز، ١٠٠×٤ متر تتابع ) للوصول لمرحلة الالية فى الاداء فى ضوء التدريبات البصرية.

#### الهدف الوجدانى :-

- يكتسب الطلاب الصفات الاخلاقية النبيلة .

## الوحدة التعليمية الأولى: (٢٠٠ متر عدو)

الهدف العام للوحدة التعليمية الاولى :-

ان يؤدى الطالب سباق ٢٠٠متر عدو بالطريقة الصحيحة فى ضوء التدريبات البصرية.

الأهداف التعليمية للوحدة التعليمية الاولى :-

الهدف المعرفى :-

أن يتعرف الطالب على النواحي الفنية لسباق ٢٠٠متر عدو .

الهدف النفس - الحركى :-

قدرة الطالب على اداء سباق ٢٠٠متر بطريقة فنية صحيحة.

الهدف الوجدانى :-

ان يكتسب الطالب الصفات الحميدة اثناء اداء سباق ٢٠٠متر عدو .

يتضمن محتوى الوحدة الآتى :-

١- معارف ومعلومات نظرية حول مراحل وخطوات اداء سباق ٢٠٠متر عدو وتتركز فى النقاط التالية:-

أ- وضع الانطلاق الجيد يحقق السرعة القصوى.

ب- ميل الجذع بالشكل المناسب اثناء الانطلاق.

ج- التأكيد على الوضع المناسب للذراعين اثناء عدو الخط المستقيم وعدو المنحنى.

د- ثبات الرأس أثناء العدو.

٢- مواقف متنوعة تعليمية وتنظيمية وتدريبية تطلبها طبيعة التدريبات البصرية أثناء تدريس السباق ويتم التركيز فيها على:-

أ- الاعتماد على النفس.

ب- الطموح.

ج- الدافعية.

د- القدرة على اتخاذ القرار.

٣- مهام متنوعة محددة لمستويات التعليم تتركز حول تعليم وتنظيم وتحسين وتوسيع نطاق الأداء لتطبيق اداء سباق ٢٠٠ متر عدو طبقاً للتدريبات البصرية .

٤- الأدوات والوسائل المساعدة:

- أقماع. - كرات طبية. - ساعة إيقاف.

٥- زمن الوحدة التعليمية الأولى :- (٤٨٠) دقيقة .

٦- مكان التدريس:-

- ستاد سوهاج الرياضي

٧- مقدمة الوحدة:-

سباق ٢٠٠ متر عدو ضمن سباقات المسافات القصيرة وله مراحل فنية تختلف عن سباق ١٠٠ متر عدو، وهي على النحو التالي:-

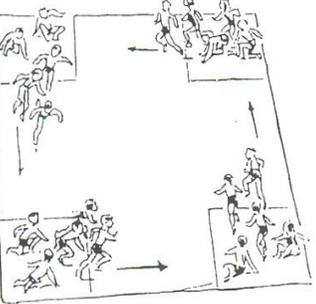
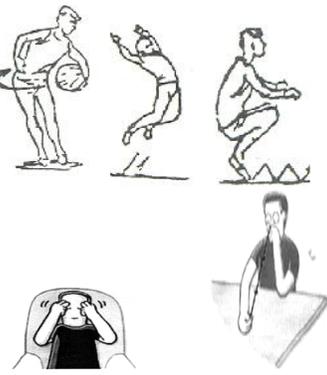
١- البدء المنخفض. ٢- العدو في منحنى. ٣- العدو في خط مستقيم. ٤- انتهاء السباق

- الأسبوع : الأول
- ركيزة الوحدة : اساسيات مضمار
- موضوع الدرس :سباق ٢٠٠متر(البدا المنخفض)
- الفترة : صباحاً
- الدرس : الاول
- الفرقة : الاولى
- التاريخ : ٢٥ / ١٠ / ٢٠١٥م
- الساعة : ١٠ : ١٢ ص
- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة
- مقدمة الدرس :

يستخدم البدا المنخفض في جميع سباقات عدا المسافات القصيرة وحتى سباق ٤٠٠متر ، ويتشابه البدا في سباق ال ٢٠٠متر مع طريقة البدا في سباق ١٠٠متر من حيث البدا المنخفض (قصير- متوسط - طويل - حديث) التوزيع وذلك بما يتناسب مع امكانيات وقدرات اللاعب وطول وصلات الطرف السفلي.

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:

- ١- هدف معرفي : يذكر الطالب الخطوات الفنية للبدا المنخفض.
- ٢- هدف نفس حركي : يؤدي الطالب البدا المنخفض من خلال التدريبات البصرية .
- ٣- هدف وجداني : يبدي الطالب اهتماماً بخطوات الأداء المهارى كما قدمها المعلم فى النموذج.

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء التمهيدي	تهيئة عامة ١٠ ق	تهيئة عامة للجسم	<b>لعبة صغيرة</b> العودة للمنازل تقف كل مجموعة داخل المربع الخاص بها بحيث يواجه أفرادها المربع التالي لهم في الترتيب وعند سماع إشارة المعلم يجرى أفراد كل مجموعة حول كل المربعات التالية لهم ثم يعودوا إلى المربع الخاص بهم.	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).		اختبارات (مهارة - بصرية - بدينية)	مساحة من الملعب	
	تهيئة خاصة ١٠ ق	<u>القوة العضلية</u> <u>الرشاقة</u> <u>المرونة</u> <u>بصرى عام</u> <u>بصرى عام</u>	تمرين (٥) تمرين (٣) تمرين (١٨) تمرين (١٧) تمرين (١٩)						

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	تعليم مهارة البدء فى ضوء التدريبات البصرية	خطوات تعليم المهارة : يتم شرح المهارة وأداء نموذج لها مع أداء نماذج من قبل الطلاب. ١- يقوم الطالب بأداء مهارة البدء عند رؤية إشارة المعلم. ك ٣٠ ث ٢- يقوم الطالب بأداء البدء عند رؤية شخص ما متفقد عليه ك ٢٠ ث ٣- يقوم الطالب بأداء البدء ويقوم المعلم بأظهار بعض اللوحات الملونة المختلفة ثم سؤال الطالب ماهى الألوان التى تم رؤيتها. ك ٣٠ ث ٤- يقوم الطالب بالوثب عالياً وعندما يرى إشارة المعلم يقوم بأداء مهارة البدء. ك ٤٠ ث ٥- أداء البدء بصفة مستمرة ثم يقوم بعض الأشخاص المتفقد عليهم من المعلم بدخول الملعب واحد تلو الآخر والخروج من الملعب ثم سؤال الطالب من هؤلاء الأشخاص الذين دخلوا الملعب ك ٥٠ ث ٦- الانتشار الحر للطلاب والمشي - أداء البدء ثم يقوم الطالب بتغيير مكانه مع زميل متفقد عليه عند رؤية إشارة المعلم. ك ٤٥ ث	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	صور فوتوغرافية	اختبارات (مهارة - بصرية - يدوية)	كعبات بدء - ارضيه تزان (مضمار) ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب مناديل . عليها - الموانع. - الاشكال والرسوم	
الجزء الختامي	١٠ ق	التهدئة و الاسترخاء	لعبة صغيرة المنديل يقوم التلاميذ بعمل دائرة ثم الجلوس ويقوم تلميذ بمسك منديل خارج الدائرة وعند سماع الإشارة يقوم بالجري حول الدائرة ورمى المنديل على احد زملائه وهكذا التلميذ الذي يكمل ٣ لفات دون أن يمسه به احد هو الفائز. تمرين استرخاء (٩)					من الجير طباشير او خطوط	

ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال إدارية فى بداية الدرس . ك = التكرار. (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه فى الكلية.

الأسبوع : الاول

- الدرس : الثاني

- ركيزة الوحدة : اساسيات المضمار

- الفرقة : الاولى

- موضوع الدرس : سباق ٢٠٠متر(العدو في المنحنى )

- التاريخ : ٢٧ / ١٠ / ٢٠١٥م

الفترة : صباحاً

- الساعة : ١٠ : ١٢ ص

- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة

- مقدمة الدرس :

العدو في المنحنى احدى مراحل سباق ٢٠٠م عدو يختلف عن العدو في خط مستقيم من حيث شكل القدمين وشكل حركة الذراعين ودرجه ميل الجسم اثناء العدو .

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:

- ١- هدف معرفي : يميز الطالب بين العد في المنحنى والعدو في خط مستقيم .
- ٢- هدف نفس حركي : يركز الطالب على شكل الذراعين اثناء العدو في المنحنى فى ضوء التدريبات البصرية .
- ٤- هدف وجداني : يشارك الطالب ايجابيا في تطبيق العدو في المنحنى.

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء التمهيدي	تهيئة عامة ١٠ اق	تعليم العدو في خط مستقيم	<b>لعبة صغيرة</b> من الاسرع !!؟ يقسم اللاعبون الي فريقين ، يقف لاعبي كل فريق على خط نهاية الملعب ويكونان متواجهان ، يختار الفريق (أ) احد اللاعبين يطلق عليه كشافا يجري الي الفريق (ب) الذي يقف والذراعان اماما وكف اليد لأعلى ، يقترب كشاف الفريق (أ) من اللاعبين محاو لا ان يلمس كف يد لاعبي احد فريق (ب) ثم يجري عائدا الي فريقه ، بينما لاعب فريق (ب) يطارد كشاف (أ) ويحاول لمسه قبل ان يصل الي فريقه ، واذا وصل الي فريقه قبل ان يلمسه تحتسب نقطه لفريقه والعكس صحيح .	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).		اختبارات (مهارية - بصرية - بدنية)	مكعبات بدء - ارضيه نرتان (مضمار) ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع. - الاشكال والرسوم	  
	تهيئة خاصة ١٠ اق	<u>الرشاقة</u> <u>القوة العضلية</u> <u>المرونة</u> <u>بصرى عام</u> <u>بصرى عام</u>	تمارين (١) تمارين (٢) تمارين (٣) تمارين (١٧) تمارين (١٩)						

الإخراج	الأدوات المستخدمة	اساليب التقويم	الوسائل التعليمية	اسلوب التدريس	طريقة التدريس	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الدرس
	ارضيه تزيان (مضمار) ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع - الاشكال والرسم	اختبارات (مهارة - بصرية - بدنية)	صور فوتوغرافية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	الطريقة الجزئية	<p><b>خطوات تعليم المهارة :</b></p> <p>يتم شرح السباق وأداء نموذج لها مع أداء نماذج من قبل الطلاب .</p> <p>١- يقوم الطالب بأداء عدو ٥٠ متر مع رؤية الارقام الموجود على الالواح التي يحملها الزملاء متفق عليه من قبل المعلم.</p> <p>٥- يقوم الطالب بالعدو مع تتبع الاشكال التي تظهر على يمينه ويساره أثناء العدو في المنحنى</p> <p>٣- يقوم المعلم بلعب كرات متتالية بسرعة وتكون الكرات مرقمة وعلى الطالب معرفة رقم الكرات التي تم لعبها من المعلم أثناء العدو في المنحنى</p> <p>٤- يقوم الطالب بالمشي في الحارات ثم بالعدو بسرعة عندما يرى الإشارة من قبل المعلم ك٤٠ ث</p> <p>٥- جلوس على المقعد- يقوم الطالب بالوثب بالقدمين من على المقعد ثم بالعدو بسرعة عندما يرى الإشارة من قبل المعلم (تمرين زوجي). ك٤٠ ث</p> <p>٦- يقوم الطالب بالجري إلى الأمام ثم الرجوع للخلف ثم يقوم المعلم برمي كرة في إتجاه العدو ويقوم الطالب صاحب الكرة بالعودة والعدو بأقصى سرعة. ك٥٠ ث</p> <p>٧- أداء العدو لمسافة ٥٠ متر ويقوم الطالب بمعرفة ارقام الاقماع التي حددها المعلم . ك٦٥ ث</p>	تعليم العدو في المنحنى في ضوء التدريبات البصرية	٧٠ ق	الجزء الرئيسي
						<p><b>لعبة صغيرة احسن تمثال</b></p> <p>من وضع الانتشار الحر في الملعب يقوم التلاميذ بعمل مجموعة من الأشكال في صورة تمثيل والتلميذ الذي يأخذ أفضل تمثال يعتبر هو الفائز .</p> <p>تمرين استرخاء (٤)</p>	تعليم العدو في المنحنى	١٠ ق	الجزء الختامي

ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال أدارية في بداية الدرس . ك= التكرار. (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه في الكلية.

- الأسبوع : الثاني

- الدرس : الثالث

- ركيزة الوحدة : اساسيات المضمار

- الفرقة : الاولى

- موضوع الدرس : سباق ٢٠٠ متر (العدو في خط مستقيم )

- التاريخ : ١ / ١١ / ٢٠١٥ م

- الفترة : صباحاً

- الساعة : ١٠ : ١٢ ص

- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة

- مقدمة الدرس :

العدو في خط مستقيم احدى مراحل سباق ٢٠٠ م عدو حيث يحتفظ اللاعب بوضع جسمه الطبيعي تقريباً مع ملاحظة ميل الجذع قليلاً للامام ،وان يكون الذقن للداخل لتفادي سقوط الراس للخلف ،ويراعى الحركة التبادلية العكسية للذراعين والرجلين ،والجري على المشطين .

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:

١- هدف معرفي : يتذكر الطالب بعض الاخطاء الشائعة للعدو في خط مستقيم.

٢- هدف نفس حركي : يجيد الطالب اداء العدو في خط مستقيم في ضوء التدريبات البصرية.

٣- هدف وجداني : تتعزز لدى الطالب ابراز القدرت الفردية.

الإخراج	الأدوات المستخدمة	اساليب التقويم	الوسائل التعليمية	اسلوب التدريس	طريقة التدريس	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الدرس
  	<p>مكعبات بدء - ارضيه ترتان (مضمار) ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع - الاشكال والرسوم</p>	<p>اختبارات (مهارة - بصرية - بدنية)</p>		<p>اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).</p>	<p>الطريقة الكلية</p>	<p>لمس</p> <p>١- لعبة صغيرة الزميل انتشار التلاميذ في الملعب ويحدد المعلم احد التلاميذ دور (اللامس) ، يحاول باقي اللاعبين الهروب منه ،يستمر اللعب حتى زمن معين ثم يختار لاعب اخر حتى ينتهي افراد المجموعة.</p>	<p>تعليم العدو في خط مستقيم</p>	<p>تهيئة عامة ١٠ق</p>	<p>الجزء التمهيدي</p>
						<p>تمرين (٥)</p> <p>تمرين (٩)</p> <p>تمرين (١٩)</p> <p>تمرين (١٧)</p> <p>تمرين (١٩)</p>	<p>القوة العضلية الرشاقة المرونة بصرى عام بصرى عام</p>	<p>تهيئة خاصة ١٠ق</p>	

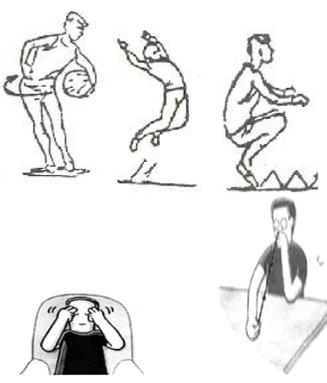


- الأسبوع : الثاني
- ركيزة الوحدة : اساسيات المضمار
- موضوع الدرس : سباق ٢٠٠ متر (انهاء السباق )
- الفترة : صباحاً
- الساعة : ١٠ : ١٢ ص
- الدرس : الرابع
- الفرقة : الاولى
- التاريخ : ٣ / ١١ / ٢٠١٥ م
- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة
- مقدمة الدرس :

وفيها يحاول المتسابق بذل كل طاقته وقوته لانهاء السباق باقصى سرعة ،لذا يجب عليه ان يوجه مجهوده لانهاء السباق لمستقة ابعد من خط النهاية.

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:

- ١- هدف معرفي : يكتسب الطالب معلومات عن النهاية القانونية للسباق.
- ٢- هدف نفس حركي : يؤدي الطالب اداء النهاية بطريقه فنية صحيحة في ضوء التدريبات البصرية .
- ٣- هدف وجداني : يتحكم الطالب في انفعالاته في حالة الفوز او الهزيمة.

الإخراج	الأدوات المستخدمة	اساليب التقويم	الوسائل التعليمية	اسلوب التدريس	طريقة التدريس	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الدرس
	<p>مكعبات بدء - ارضيه ترتان (مضمار) ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع - الاشكال والرسوم</p>	<p>اختبارات (مهارة - بصرية - بدنية)</p>		<p>اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).</p>	<p>الطريقة الكلية</p>	<p>الساقية لعبة صغيرة يكون الطلاب دائرة بشرية يقف خارجها لاعب (أ) ويقف على مقربة من اللاعب (ب) والذي يقف مع الزملاء على محيط الدائرة ،وعند الاشارة تجري الدائرة في اتجه اليمين ويحاول (أ)للحاق بلاعب(ب)ويحاول لمسها نفي اقل زمن ممكن</p>	<p>تعليم العدو في خط مستقيم</p>	<p>تهيئة عامة ١٠ق</p>	<p>الجزء التمهيدي</p>
						<p>تمرين (٥) تمرين (٣) تمرين (١٨) تمرين (١٧) تمرين (١٩)</p>	<p>القوة العضلية الرشاقة المرونة بصرى عام بصرى عام</p>	<p>تهيئة خاصة ١٠ق</p>	

الإخراج	الأدوات المستخدمة	اساليب التقويم	الوسائل التعليمية	اسلوب التدريس	طريقة التدريس	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الدرس
	الرضيه ترتان (مضمار) ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - المواقع - الأشكال والرسوم	اختبارات (مهارة - بصرية - بدنية)	صور فوتوغرافية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	الطريقة الجزئية	خطوات تعليم المهارة : يتم شرح المهارة وأداء نموذج لها. ١- من البدء العالي المواجه والوقوف عند خط البداية يبعد خط النهاية ١٠م العدو للامام مع تعديية خط النهاية بالدخول على الحبل وتعديته من سفلى بالرأس اولاً ٢- يقوم الطالب بالعدو مع تتبع الاشكال التي تظهر على يمينه ويساره أثناء العدو فى المنحنى واداء النهاية. ٣- يقوم المعلم بلعب كرات متتالية بسرعة وتكون الكرات مرقمة وعلى الطالب معرفة رقم الكرات التى تم لعبها من المعلم أثناء الاء النهاية ٤- يقوم الطالب بالعدو بسرعة فى الحارات عندما يرى الاشارة من قبل المعلم ك ٤٠ ث ٥- العدو مسافه ٥٠ م من البدء المنخفض للوصول لخط النهاية بالجزء العلوي من الجسم ك ٤٠ ث ٦- يقوم الطالب بالعدو مع تتبع الارقام التي تظهر على يمينه ويساره أثناء الاء النهاية. ك ٣٠ ث	تعليم العدو فى خط مستقيم فى ضوء التدريبات البصرية	٧٠ ق	الجزء الرئيسي
						<b>لعبة صغيرة</b> يشكل الطلاب دائرة تشبيك اليدين ويحدد الطلاب البداية للدائرة . ويبدأ هذا الطالب بالعد(١,٢,٣) ثم الذي يليه بالرقم(٢) وهكذا والطالب الذي عليه رقم(٥) يطلق كلمه (جري) وهكذا الطلاب الذين يطلقوا مضاعفات الرقم ملحوظه: تنهى اللعبة بالعدو مرة واحدة لكل الطلاب ثم الرجوع والبداية من طالب اخر تمرين استرخاء( ١)	تعليم العدو فى خط مستقيم	١٠ ق	الجزء الختامي

ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال إدارية فى بداية الدرس . ك= التكرار. (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه فى الكلية.

## الوحدة التعليمية الثانية: (سباق ١٠م/حواجز)

### الهدف العام للوحدة :-

ان يؤدي الطالب سباق ١٠م / حواجز بالطريقة الصحيحة فى ضوء التدريبات البصرية.

### الأهداف التعليمية للوحدة :-

#### الهدف المعرفى :-

أن يتعرف الطالب على النواحي الفنية لسباق ١٠م/حواجز.

#### الهدف النفس - الحركى :-

قدرة الطالب على اداء سباق ١٠م/ حواجز بطريقة فنية صحيحة.

#### الهدف الوجدانى :-

ان يشعر الطالب بالرضا من خلال اداء سباق ١٠م/ حواجز.

#### - زمن الوحدة التعليمية الثانية :- (٤٨٠) دقيقة .

#### - مكان التدريس:-

- ستاد سوهاج الرياضى

#### - مقدمة الوحدة:-

يعد سباق ١٠م / حواجز احدي سباقات المضمار التي تحتاج الي عنصرى السرعة والمرونة وسباقات الحواجز من أمتع سباقات المضمار، وذلك لإثارته العالية للمشاهدين من جهة، ولشعور لاعبيها بالثقة والجرأة عند مزاولتها سواء في التدريب أو في المنافسات وذلك من جهة أخرى، حيث يشعر المتسابق بمتعة كبيرة وهو ينهي سباقه بعد اجتياز الحواجز.

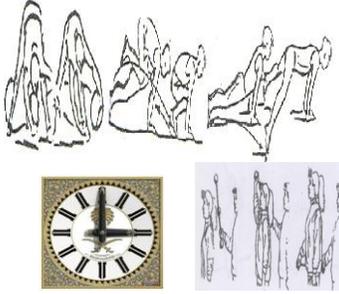
- الأسبوع : الثالث
- الدرس : الخامس
- ركيزة الوحدة : اساسيات المضمار
- الفرقة : الاولى
- موضوع الدرس : سباق ١١٠/ح (العدو من البداية حتى اول حاجز)
- التاريخ : ٨ / ١١ / ٢٠١٥م
- الفترة : صباحاً
- الساعة : ١٠ : ١٢ ص
- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة
- مقدمة الدرس :

وفي هذه المرحلة يجري المتسابق مسافة ١٣.٧٢م للوصول للحاجز الاول ،حيث يتم الاقتراب منه بعد (٨-١٠) خطوات تقريباً وعلى بعد ٢.٢٠م تقريباً وبأقصى سرعة ويراعى أن يستقيم الجسم بعد البدء حتى يأخذ وضعه الطبيعي في الجري بعد الستة او الثمانية أمتار الاولى وذلك لتخطي الحاجز بسهولة.

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:

- ١- هدف معرفي : يسمى الطالب الخطوات الفنية لسباق ١١٠م/حواجز.
- ٢- هدف نفس حركي :يؤدي الطالب العدومن البداية حتى الحاجز الاول في ثمان خطوات.
- ٣- هدف وجداني : يمارس الطالب بحماس الانشطة التعليمية فى الدرس.

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء التمهيدي	تهيئة عامة ١٠ق	تعليم العدو حتى الحاجز الاول	لعبة صغيرة المحطة الاولى: (الوقوف) العدو بين الاقمار . المحطة الثانية: (الوقوف) الانبساط المائل ثم الوقوف . المحطة الثالثة: (الوقوف) عند خط البداية ثم العدو لمسافة ٢٠م. المحطة الرابعة: (الوقوف) الوثب بالقدمين داخل الاطواق.	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).			اختبارات (مهارية - بصرية - بدنية) الاشكال والرسوم	ارضيه ترتان (مضمار) ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع - الإشكال والرسوم
	تهيئة خاصة ١٠ق	القوة العضلية الرشاقة المرونة بصرى عام بصرى عام	تمرين ( ٦ ) تمرين ( ٧ ) تمرين ( ١٩ ) تمرين ( ٣١ ) تمرين ( ٣٢ )						



أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	تعليم العدو حتى اول حاجز في ضوء التدريبات البصرية	خطوات تعليم المهارة : يتم شرح المهارة وأداء نموذج لها مع أداء نماذج من قبل الطلاب. ١- يقوم الطالب بأداء العدو ويقوم المعلم بأظهار بعض اللوائح الملونة المختلفة ثم سؤال الطالب ماهي الألوان التي تم رؤيتها. ٢- يقوم الطالب يقوم المعلم بلعب كرات متتالية بسرعة وتكون الكرات مرقمة وعلى الطالب معرفة رقم الكرات التي تم لعبها من المعلم. ٣ك ٩٠ ٣- الوقوف :العدو حتى الحاجز الاول في ثمان خطوات مع تحديد الشكل الذي يرفعه المعلم. ٤-يقوم الطالب بالعدو من البدء مع عمل حركات توافقية بين الاقماغ (سلم توافق) ثم الانطلاق ٥- يقوم الطالب بالعدو من اسفل الحبل التي يحدده ارتفاعه المعلم ثم الانطلاق .. ٤ك ٩٠ ٦- يقوم الطالب بأداء العدو حتى الحاجز الاول مع معرفة الاشخاص لذين دخلوا الملعب.	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	صور فوتوغرافية	اختبارات (مهارة - بصرية - بدنية)	ارضيه ترتان (مضمار) ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع - الاشكال والرسوم	
الجزء الختامي	١٠ ق	تعليم العدو حتى اول حاجز	لعبة صغيرة يقسم الطلاب إلى قطارين متساويين في العدد كل قطار مكون من ١٠ طلاب ويقف الطلاب أمام حائط تبعد عن الحائط ب ٥ متر يقوم الطلاب بتصويب الكرة على الحائط بعلى الهدف المرسوم على الحائط والعودة إلى آخر القطار ويستمر الأداء حتى آخر طالب. ملحوظة(يغير المعلم الارقام من حين لآخر) تمرين استرخاء ( ٦ )	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	صور فوتوغرافية	اختبارات (مهارة - بصرية - بدنية)		

ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال أدارية في بداية الدرس . ك = التكرار. (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه في الكلية.

- الأسبوع : الثالث
- ركيزة الوحدة : أساسيات المضمار
- موضوع الدرس : تعدية الحواجز
- الفترة : صباحاً
- الساعة : ١٠ : ١٢ ص
- مقدمة الدرس :
- الدرس : السادس
- الفرقة : الاولى
- التاريخ : ١٠ / ١١ / ٢٠١٥ م
- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة

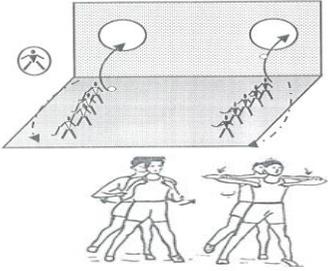
وفيها يجب تخطي الحاجز بسرعة وثقة، وأن تكون المسافة بين المتسابق والحاجز من (١.٩٠م-٢.٢م) تقريبا لكي يسمح بمرجحة الرجل الحرة للامام ولاعلى في خط مستقيم ،وفي الوقت الذي تدفع فيه قدم الارتقاء الارض وترتفع لمتد الفخذ جانباً والركبة للخارج فوق حافة الحاجز العليا مباشرة ، ويراعى ان تكون عضلات الفخذ على سمانة القدم يزاوية قائمة(٩٠)درجة وهنا ينثني الجذع للامام ولأسفل تجاه الفخذ ،وتفرد الذراع العكسية للرجل الحرة امام حتى تحافظ على اتزان الجسم

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:

- ١- هدف معرفي : يسمي الطالب المقاييس القانونية للحاجز.
- ٢- هدف نفس حركي : يعدي الطالب الحاجز بطريقة فنية صحيحة في ضوء التدريبات البصرية.
- ٣- هدف وجداني : يواظب الطالب على تأدية الدرس بانتظام.

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء التمهيدي	تهيئة عامة ١٠ق	تعليم تعدية الحاجز	<p><b>لعبة صغيرة الحجل</b></p> <p><b>تتابع</b></p> <p>يقف القطار خلف خط البدء ، كل قطار امامه قمع على بعد ٨م عند الاشارة يبدا اللاعب الاول من كل قاطرة بالحجل على الساق المفضلة والدوران حول القمع ثم العودة بالحجل للمس الزميل التالي ثم الوقوف خلف قاطرته ،تستمر اللعبة حتى اخر لاعب ، يفوز الفريق الذي ينهي اللعبة أولاً.</p>	الطريقة الجزيئية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).		اختبارات (مهارة) - بصرية - يدوية		
	تهيئة خاصة ١٠ق	<p><u>القوة العضلية</u></p> <p><u>الرشاقة</u></p> <p><u>المرونة</u></p> <p><u>بصرى عام</u></p> <p><u>بصرى عام</u></p>	<p>تمرين ( ٨ )</p> <p>تمرين ( ٩ )</p> <p>تمرين ( ٢٠ )</p> <p>تمرين ( ٤٣ )</p> <p>تمرين ( ٤٦ )</p>						



أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	تعليم تعدية الحاجز فى ضوء التدريبات البصرية	خطوات تعليم المهارة : يتم شرح المهارة وأداء نموذج لها مع أداء نماذج من قبل الطلاب. ١- جلوس على بعد ٥م من خطوط مرسومه على الارض يقوم الطالب بالعدو عند اشارة المعلم بالعدو والوثب بقدم الارتقاء على الخط الذي حدده المعلم. ٢-يقوم الطالب بتعدية الحاجز بقدم القاطعة ولمس العلامة المحددة على الحائط والرجوع ثم التكرار. ٣ك ١٢٠ ا١ ٣-يقوم الطلب بالمشى على الشبكة الملونة ووضع القدم على الحاجز الذي يحدده المعلم. ٤- يقوم الطالب بالوثب من على الحاجز ثم العبور من اسفل الحاجز الذي يليه ثم الوثب من اعلى التالي ٤ك ١٥٠ ا١ ٥- الطلاب صفين وكل طالب يحمل رقم محدد ويقوم المعلم برفع رقم من كل صف وعلى الطالبين اصحاب الارقام المحددة اداء المهارة . ٦- يقوم الطالب باداء المهارة مع وضع القدم على العلامة التي يحددها المعلم على الصناديق الموضوعة بين الحواجز ٦ك ١٨٠ ا١ ٧-مروق الطالب للحاجز وعليه معرفة الافراد الذين دخلوا الملعب.	الطريقة الكلية- الطريقة الجزئية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	صور فوتوغرافية	اختبارات (مهارية - بصرية - بدنية)	مضمار - حواجز - مقاعد - اعلام- حائط - كور هوكى ملونة ومرفمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع. - الاشكال والرسوم	
الجزء الختامي	١٠ ق	تعليم مهارة النظر	لعبة صغيرة يقف الطلاب على مسافة ٧ متر من المرمى يوضع أمام كل طالب خمس كرات تنس وعند سماع إشارة البدء، يقوم الطلاب بتصويب الكرات الواحدة تلي الأخرى على الطوق المعلق الذي يحدده المعلم. تمرين استرخاء( ٧ )					مضمار - حائط - كور تنس -	

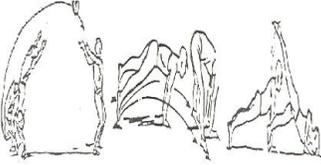
ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال إدارية في بداية الدرس . ك = التكرار. (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه فى الكلية.

- الأسبوع : الرابع
- ركيزة الوحدة : أساسيات المضمار
- موضوع الدرس : تعدية الحواجز
- الفترة : صباحاً
- الساعة : ١٠ : ١٢ ص
- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة
- الدرس : السابع
- الفرقة : الاولى
- التاريخ : ١٥ / ١١ / ٢٠١٥ م
- مقدمة الدرس :

فيها يقوم اللاعب بتحريك قدم الرجل الحرة للأمام في اتجاه الحاجز لتصبح زاوية الساق مع الفخذ تشكل زاوية منفرجة حوالي ١٠٠ (درجة) ويلاحظ هبوط القدم قبل الحاجز علي المقدمة ثم تبدأ رجل الارتقاء باللف للخارج ، ينثني مشط القم على الساق بينما تتحرك ركبة رجل الارتقاء من الخلف للخارج وللامام في اتجاه الحاجز وتكون الساق موازية للحاجز ووضع الذراعين متعاكستين في الحركة وتكون الذراع المعاكس للرجل ممتدة بكاملها للامام والآخرذ زاوية (٩٠)

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:

- ١- هدف معرفي : يسمي الطالب الاخطاء الشائعة لتعدية الحاجز.
- ٢- هدف نفس حركي : يصل الطالب للاداء الامثل لتعدية الحاجزفي ضوء التدريبات البصرية.
- ٣- هدف وجداني : يشارك الطالب ايجابيا بحماس في تطبيق الخطوات التعليمية الخاصة بتعدية الحاجز.

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء التمهيدي	تهيئة عامة ١٠ اق	تعليم تعدية الحاجز	<p>لعبة صغيرة الفترات</p> <p>صيد ذبول</p> <p>يقوم كل طالب بوضع منديل او اخراج جزء من الفانلة على شكل ذيل وعند الاشارة يحاول كل تلميذ اصطياد ذيل احد زملائه ومن يخرج من اللعبة يقوم باداء بعض حركات التوازن الملعب ، الطالب الفائز هو الذي يتم للنهاية دون ان يلمس ذيله</p>	الطريقة الجزئية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).		اختبارات (مهارة - بصرية - بدنية)		
	تهيئة خاصة ١٠ اق	<p>القوة العضلية</p> <p>الرشاقة</p> <p>المرونة</p> <p>بصرى عام</p> <p>بصرى عام</p>	<p>تمرين ( ٨ )</p> <p>تمرين ( ٩ )</p> <p>تمرين ( ٢٠ )</p> <p>تمرين ( ٤٠ )</p> <p>تمرين ( ٤٥ )</p>						

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	تعليم تعدية الحاجز فى ضوء التدريبات البصرية	خطوات تعليم المهارة : يتم شرح المهارة وأداء نموذج لها مع أداء نماذج من قبل الطلاب. ١- يقوم الطالب بالوثب على المستطيل الذي يحدده المعلم. ٢- يقوم الطالب باداء المهارة مع لمس على البلونة المعلقة ووضع القدم فى المنطقة بين الحواجز. ٢- يقوم الطالب بتعدية الحاجز بقدم القاطعة ولمس العلامة المحددة على الحائط والرجوع ثم التكرار. ٣ك ٢٠ ا١ ٣- اداء المهارة والطالب معصوب احد العينين وعلية معرفة الارقام الموجودة على الحواجز. ٤- يقوم الطالب بالوثب من على الحاجز ثم العبور من اسفل الحاجز الذي يليه ثم الوثب من اعلى التالى ٤ك ١٥٠ ا١ ٥- يقوم اللاعب بتعدية الحواجز الموضوعه من الجانب بقدم القاطعة والوثب بالقدم الاخرى فى المنطقة المحددة من قبل المعلم. ٦- يقوم الطالب باداء المهارة مع وضع القدم على العلامة التى يحددها المعلم على الصناديق الموضوعه بين الحواجز ٦ك ١٨٠ ا١ ٧- مروق الطالب للحاجز وعلية معرفة الارقام المكتوبة على الحاجز.	الطريقة الكلية- الطريقة الجزئية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	صور فوتوغرافية	اختبارات (مهارة - بصرية - بدنية)	مضمار - حواجز - مقاعد - اعلام- حائط- ارقام - كور تنس ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع- الاشكال والرسوم	
الجزء الختامي	١٠ ق	تعليم العدو بين الحواجز	لعبة صغيرة ( من الاسرع ) يقسم الطلاب الى مجموعتين بالتساوى تمسك دليل كل مجموعة كرة وتقف الطلاب قطار من وضع (الوقوف فتحا) وعند سماع الإشارة يقوم الدليل بتمرير الكرة لزميله الذي يليه بين رجليه وهكذا حتى اخر طالب على ان تذهب الكرة وتعود ،المجموعة الفائزة هي المنتهية اولاً. تمرين استرخاء( ٨ )					مضمار - كور بد	

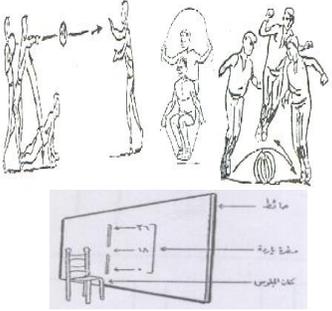
ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال إدارية فى بداية الدرس . ك = التكرار. (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه فى الكلية.

- الأسبوع : الرابع
- ركيزة الوحدة : اساسيات المضمار
- موضوع الدرس : العدو بين الحواجز
- الفترة : صباحاً
- الساعة : ١٠ : ١٢ ص
- الدرس : الثامن
- الفرقة : الثانية
- التاريخ : ١٧ / ١١ / ٢٠١٥ م
- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة
- مقدمة الدرس :

بعد هبوط اللاعب بالرجل الحرة من الحاجز يضطر إلى قطع المسافة بين الحاجز والآخر في ثلاث خطوات والتي تبلغ (٩.١٤متر) وتكون الخطوة الاولى بعد الهبوط اقصر الخطوات بينما تكون الخطوة الثانية هي أطول الخطوات و تكون الخطوة الثالثة أقصر من الخطوة الثانية ليستعد اللاعب لاداء خطوة الحاجز.

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:

- ١- هدف معرفي : يشرح الطالب محداث الأداء الصحيح للعدو بين الحواجز.
- ٢- هدف نفس حركي : يعدو الطالب بين الحواجز بالطريقة الصحيحة في ضوء التدريبات البصرية.
- ٣- هدف وجداني : يظهر الطالب اهتماماً بالعدو بين الحواجز .

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء التمهيدي	تهيئة عامة ١٠ق	تعليم العدو بين الحواجز	<b>لعبة صغيرة</b> أسرع واحد يقف الطلاب على شكل قطارين متساويين فى العدد كل قطار مكون من ١٠ طلابعلى بعد ٢٠متر من الكونزات وعند سماع إشارة البدء يقوم كل طالب فى أول القطار بالجري ناحية الكونزات خلف القطار وهكذا يستمر الأداء لنهاية القطار .	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).		اختبارات (مهارية - بصرية - بدنية)	مضمار - كونزات- اعلام	
	تهيئة خاصة ١٠ق	القدرة العضلية توافق الرشاقة بصرى عام بصرى عام	تمرين ( ١٧ ) تمرين ( ١٤ ) تمرين ( ٢١ ) تمرين ( ٥١ ) تمرين ( ٥٢ )						

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	تعليم العدو بين الحواجز في ضوء التدريبات البصرية	خطوات تعليم المهارة : يتم شرح المهارة وأداء نموذج لها مع أداء نماذج من قبل الطلاب. ١- يقوم الطالب بالعدو بين الاطباق . ٥ك ٩٠ث ٢- يقوم الطالب بالعدو على الاطواق الموضوعه بين الحواجز لمسافة ٧ امتار . ٣- يقوم الطالب بأداء العدو عند رؤية شخص متفق عليه. ٤ك ٢٠ث ٤- يقوم المعلم بلعب كرات متتالية بسرعة ونكون الكرات مرقمة وعلى اللاعب معرفة رقم الكرات التي تم لعبها من المعلم اثناء العدو . ٤ك ١٠٠ث ٥- يقوم الطالب بالجري في المكان وعندما يرى إشارة المعلم يقوم بأداء الوثب من فوق الحاجز. ٣ك ٦٠ث ٦- يقوم الطالب بالوثب عالياً وعندما يرى إشارة المعلم يقوم بتعبئة الثلاث حواجز. ٦ك ١٠٠ث ٧- مروق الطالب للحاجز وعليه معرفة الافراد الذين دخلوا الملعب ٢ك ٥٠ث	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	صور فوتوغرافية	اختبارات (مهارية - بصرية - بدنية)	مضمار - اطلاق بلاستيك - كور - حواجز - كور تنس ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - . - الاشكال والرسوم	
الجزء الختامي	١٠ ق	تعليم العدو بين الحواجز	لعبة صغيرة الاسم الكسبان ينتشر الطلاب في مساحة (٢٠×٢٠م) وعند سماع الإشارة يقوم كل طالب بذكر اسمه بصوت عالي ثلاثيا وذلك ٣ مرات والطالب الذي يعبر ان اسمه بصوت عالي ويعتبر فائز وهكذا تتم اللعبة حتى اخر احسن ٥ طلاب تمرين استرخاء ( ٥ )					ملعب مضمار	

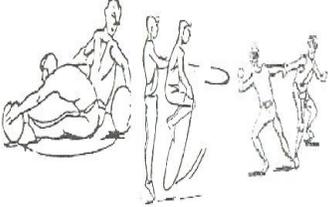
ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال إدارية في بداية الدرس . ك = التكرار. (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه في الكلية.

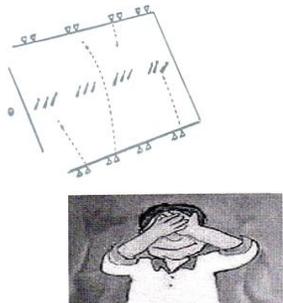
- الأسبوع : الخامس
- ركيزة الوحدة : اساسيات مضمار
- موضوع الدرس : عدو الحواجز (إنهاء السباق )
- الفترة : صباحاً
- الساعة : ١٠ : ١٢ ص
- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة
- التاريف : ٢٢ / ١١ / ٢٠١٥م
- الدرس : التاسع
- الفرقة : الاولى
- مقدمة الدرس :

ينهي اللاعب السباق بأسرع ما يمكن بعد هبوط من فوق الحاجز حيث يعمل على ميل الجذع للأمام لزيادة السرعة ، ويعتمد على اللاعب في هذه المرحلة على مستوى لياقة اللاعب البدنية ، وطول اللاعب .

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن :

- ١- هدف معرفي : يذكر الطالب الخطوات الفنية لانتهاء السباق .
- ٢- هدف نفس حركي : يؤدي الطالب النهاية بطريقة فنية صحيحة في ضوء التدريبات البصرية .
- ٣- هدف وجداني : يبدي الطالب استعدادا لانواع الانشطة التعليمية خلال الدرس .

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء التمهيدي	تهيئة عامة ١٠ق	تعلم انهاء السباق	لعبة صغيرة العبور السريع يقسم اللاعبين الى (٤) مجموعات ويرسم في الهواء الطلق اربع مربعات متباعدة في اركان الملعب ، وتقف المجموعات كل مجموعة داخل مربع عند الاشارة يجري اللاعبون من مربع الى اخر ، يحاول قائد اللعبة لمس اكبر عدد خلال انتقالهم ، من يلمس يعتبر خارج اللعبة حتى لاي لاعب واحد فائز .	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).		اختبارات (مهارة - بصرية - بدنية)	مساحة من الملعب - مضارب هوكي - كور هوكي	
	تهيئة خاصة ١٠ق	<u>القوة العضلية</u> <u>التوافق</u> <u>المرونة</u> <u>بصرى عام</u> <u>بصرى عام</u>	تمرين ( ١٠ ) تمرين ( ١٥ ) تمرين ( ٢٣ ) تمرين ( ٦١ ) تمرين ( ٦٢ )						

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	تعليم مهارة السلاب slap فى ضوء المهارات البصرية	<b>خطوات تعليم المهارة :</b> يتم شرح المهارة وأداء نموذج لها مع أداء نماذج من قبل الطلاب. ١- يقوم الطالب بأداء النهاية عند رؤية إشارة المعلم. ك ٣٠ ٨ث ٢- أداء النهاية عند رؤية الأشكال والرسوم المتفق عليها. ٤ك ٣- أداء النهاية عندما يرفع المعلم رقم متفق عليها او شكل هندسى او نوع معين من الكور. ٥ك ١٢٠ ٨ث ٤- يقوم المعلم بلعب كرات متتالية بسرعة وتكون الكرات مرقمة وعلى اللاعب معرفة رقم الكرة الخاصة به واداء النهاية. ٦ك ١٨٠ ٨ث ٥- يقوم الطالب بتتبع حركات الزميل وعندما يلمس الزميل علامة متفق عليها يقوم الطالب بأداء النهاية . ٤ك ١٩٠ ٨ث ٦- يقوم الطالب باداء مروق الحاجز والتعدية من اسفل الحبل المثبت بالقائمين جانبي الحاجز ثم العدو حتى النهاية. ٦ك ١٠٠ ٨ث ٧- يقوم الطالب بمروق الحواجز ثم اداء النهاية والعبور من اسفل الحبل. ٥ك ١٣٠ ٨ث	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	صور فوتوغرافية	اختبارات (مهارة - بصرية - بدنية)	مضمار - حواجز - كور ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع - الأشكال والرسوم - حبال	
الجزء الختامي	١٠ ق	للترويح	<b>لعبة صغيرة</b> يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة ١٥ متر ، وفي منتصف المسافة صولجانان أو أقماع ، المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الصولجانان والأخرى ثبت الكرة بالقدم وتصوب على الصولجانان ، وهكذا المجموعة الفائزة هي التي تسقط أكبر عدد من الصولجانان. <b>تمرين استرخاء ( ٢ )</b>				مساحة من الملعب - صولجانان		

ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال إدارية في بداية الدرس . ك = التكرار . (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه في الكلية.

## الوحدة التعليمية الثالثة: (سباق ١٠٠×٤م تتابع)

### الهدف العام للوحدة :-

ان يؤدي الطالب سباق (١٠٠×٤متر تتابع ) بالطريقة الصحيحة فى ضوء التدريبات البصرية.

### الأهداف التعليمية للوحدة :-

#### الهدف المعرفى :-

أن يتعرف الطالب على النواحي الفنية لسباق ١٠٠×٤م تتابع.

#### الهدف النفس - الحركى :-

قدرة الطالب على اداء مهارة الضربة الافقية المسطحة (سويب) فى مواقف اللعب المختلفة.

#### الهدف الوجدانى :-

ان يكتسب الطالب الصفات الحميدة اثناء اداء سباق ١٠٠×٤م تتابع .

#### - زمن الوحدة التعليمية السابعة :- ( ٤٨٠ ) دقيقة .

#### - مكان التدريس:-

- ستاد سوهاج الرياضي.

#### - مقدمة الوحدة :-

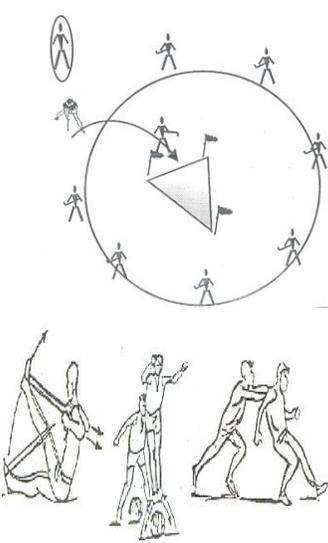
وتتضح أهمية مهارة الضربة الافقية المسطحة فى الدول المتقدمة فى لعبة الهوكى، حيث يقوم بها لاعبى الدفاع ولاعبى الوسط وكذلك الهجوم فى التمرير السريع والتصويب وذلك لسرعة أدائها وكذلك لقصر مرجحة العصا للخلف على عكس ضرب الكرة بالوجة المسطح للمضرب الذى يحتاج أن يكون اللاعب يأخذ وضع الاستعداد وضبط الكتف الايسر مما يستغرق وقت طويل ويسهل على المدافع قطع الكرة، كما ان لهذه المهارة اهمية كبيرة فى حسم كثير من المباريات من خلال التصويب على المرمى بها فى مواقف هجومية معينة.

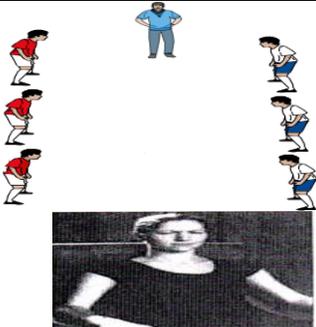
- الأسبوع : الخامس
- ركيزة الوحدة : اساسيات مضمار
- موضوع الدرس : : ١٠٠×٤م تتابع (البدء والقبض على العصا)
- الفترة : صباحاً
- الساعة : ١٠ : ١٢ ص
- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة
- العاشر : العاشر
- الفرقة : الاولى
- التاريخ : ٢٤ / ١١ / ٢٠١٥م
- مقدمة الدرس :

يتخذ اللاعب الاول وضع البدء المنخفض بحيث يمسك العصا باليد التي سيسلم بها العصا لزميلة مع ملاحظة الا تلمس العصا الارضاًثناء وضع اليد ،ويكون اللاعب الثاني في وضع يستطيع فيه ان يستلم العصا بالطريقة المتفق عليها بحيث يأخذ مكانه في الجانب من الحارة الذي يتفق مع قدوم زميله .

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:

- ١- هدف معرفي : يوضح الطالب الخطوات الفنية لكيفية القبض على العصا.
- ٢- هدف نفس حركي : يقبض الطالب على العصا بالطريقة الفنية الصحيحة في ضوء التدريبات البصرية.
- ٣- هدف وجداني : يشارك الطالب بايجابية في الانشطة التعليمية ويبدو عليه الرضا والارتياح.

الإخراج	الأدوات المستخدمة	اساليب التقويم	الوسائل التعليمية	اسلوب التدريس	طريقة التدريس	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الدرس
	مساحة من الملعب	اختبارات (مهارية - بصرية - بدنية)		اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	الطريقة الكلية	<p><b>المرمى الثلاثي</b></p> <p>لعبة صغيرة يقف الطلاب على حدود دائرة كبيرة ويوجد في منتصف الدائرة مثلث به ثلاث فتحات بالأعلام ويوجد حارس مرمى في منتصف الدائرة يحمي أضلاع المثلث الثلاث والطلاب يتبادلون التمرير على محيط الدائرة وحارس المرمى يحمي أضلاع المثلث ويحاول الطلاب استغلال أى فرصة للتصويب بين العلمين ومن أى اتجاه .</p>	تعليم مهارة الضربة الأفقية المسطحة (سويب).	تهيئة عامة ١٠ ق	الجزء التمهيدي
						<p>تمرين (١١)</p> <p>تمرين (١٦)</p> <p>تمرين (٢٢)</p> <p>تمرين (٦٨)</p> <p>تمرين (٧٣)</p>	<p>القوة العضلية</p> <p>الرشاقة</p> <p>التوازن</p> <p>بصرى عام</p> <p>بصرى عام</p>	تهيئة خاصة ١٠ ق	

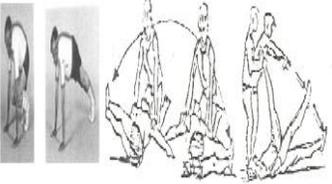
الإخراج	الأدوات المستخدمة	اساليب التقويم	الوسائل التعليمية	اسلوب التدريس	طريقة التدريس	المحتوى	الهدف	الزمن	أجزاء الدرس
	عصا تتابع - مضمار - اعلام - كور ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - المولع - الاشكال والرسوم	اختبارات (مهارة - بصرية - بدنية)	صور فوتوغرافية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	الطريقة الكلية	<p><b>خطوات تعليم المهارة :</b></p> <p>يتم شرح المهارة وأداء نموذج لها مع أداء نماذج من قبل الطلاب.</p> <p>١- يقوم الطالب بالقبض على العصا عند رؤية إشارة المعلم.</p> <p>٢- يقوم الطالب بالعدو مع تتبع الاشكال التي تظهر علي يمينه ويساره أثناء العدو. ٢ك ١٩٠ ا١</p> <p>٣- وقوف- يقوم المعلم برمي عصا التتابع وعلى الطالب لقفها من الناحية التي يحددها المعلم ك ٩٠ ا١</p> <p>٤- أداء مهارة البدء عند رؤية الأشكال والرسوم المتفق عليها. ٤ك</p> <p>٥- يقوم الطالب بالمشي في الحارات ثم مسك العصا والعدو بسرعة عندما يرى الإشارة من قبل المعلم. ٥ك ١٠٠ ا١</p> <p>٦- يقوم الطالب بالمشي في الحارات ثم لقف العصا من الزميل والعدو بسرعة عندما يرى الإشارة من قبل المعلم ٦ك ٩٠ ا١</p> <p>٧- يقوم الطالب برمي العصا ولقفها على حسب اللون الذي يحدده المعلم. ٣ك ١٣٠ ا١</p>	تعليم مهارة البدء ضوء التدريبات البصرية	٧٠ ق	الجزء الرئيسي
	مساحة من الملعب					<p><b>لعبة صغيرة</b></p> <p>سباق الكلمات</p> <p>يقسم الطلاب إلى مجموعتين مع كل مجموعة بطاقات حروف الهجاء وتوزع حروف الهجاء على الطلاب ويمكن أن يكون مع الطالب أكثر من حرف ويقوم المعلم بالإعلان عن كلمة ويقوم الطلاب الحاملين لحروف الهجاء المكونة للكلمة بالتقدم للأمام خطوة ويرتبون أنفسهم في الترتيب الصحيح للكلمة .</p> <p>تمرين استرخاء ( ٣ )</p>	تركيز الانتباه	١٠ ق	الجزء الختامي

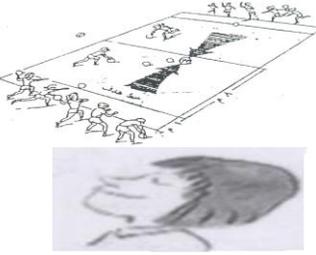
ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال إدارية في بداية الدرس . ك = التكرار. (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه في الكلية.

- الأسبوع : السادس
- ركيزة الوحدة : اساسيات مضمار
- موضوع الدرس : التسليم والتسلم
- الفترة : صباحاً
- الساعة : ١٠ : ١٢ ص
- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة
- الدرس : الحادي العشر
- الفرقة : الاولى
- التاريخ : ٢٩ / ١١ / ٢٠١٥ م
- مقدمة الدرس :

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:

- ١- هدف معرفي : يعدد الطالب انواع التسليم والتسلم.
- ٢- هدف نفس حركي : يسلم الطالب العصا لزميلة بالطريقة الفنية الصحيحة فى ضوء التدريبات البصرية.
- ٣- هدف وجداني : يقبل الطالب قرارات المعلم الصادرة ضده فى اطار قانون السباق.

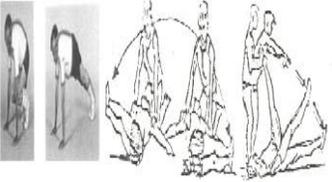
أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء التمهيدي	تهيئة عامة ١٠ق	تعليم مهارة الاستقبال	<b>لعبة صغيرة</b> <b>الجانب تلو الجانب</b>  يتم تجهيز مسار موانع لكل فريق وينقسم أعضاء كل فريق الي مجموعتين يتخذون اوضاعاً في الجهات المعاكسة من المسار ويبدأ العداء الاول بالجري فوق الموانع وبعد ان يستكمل المسار يلمس يد زميله المقابل ليعدو هو الاخر بنفس الطريقة وهكذا ، وينتهي السباق عندما يعود كل العدائين الي موقعهم الاصلى.	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).		اختبارات (مهارية - بصرية - بدنية)	مساحة من الملعب	
	تهيئة خاصة ١٠ق	<u>القوة العضلية</u> <u>المرونة</u> <u>الرشاقة</u> <u>بصرى عام</u> <u>بصرى عام</u>	<b>تمرين ( ١٣ )</b> <b>تمرين ( ١٢ )</b> <b>تمرين ( ٢٤ )</b> <b>تمرين ( ٨٨ )</b> <b>تمرين ( ٨٩ )</b>						

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	تعليم التسليم والتسلم في ضوء التدريبات البصرية	خطوات تعليم المهارة : يتم شرح المهارة وأداء نموذج لها مع أداء نماذج من قبل الطلاب. ١- يقوم الطلاب بالجري في المكان وعند رؤية إشارة المعلم يقوم الطالب بتسليم العصا لزميلة المستلم ٣ك ٢- وقوف الطلاب (ازواج) كل طالبان يحملان رقم معين وعند رؤية إشارة المعلم بالرقم المحدد لهما يتم تسليم العصا. ٣ك ٦٠ث ٣- يقوم المعلم برمي كرات معينة وعند الوصول لرقم متفق عليه يقوم الطلاب بالتسليم وتسلم العصا. ٣ك ٨٠ث ٤- يقوم الطالب بالوثب غالباً في نفس الوقت يقوم المعلم بقذف الكرات وعندما يرى الطالب العصا المتفق عليه يقوم باستقبالها. ٣ك ٩٠ث ٥- أداء مهارة التسليم والتسلم عند قراءة الأرقام المكتوبة على اللوحة من المعلم. ٣ك ١٢٠ث ٦- يقوم الطلاب بأداء مهارة التسلم والتسلم عند رؤية إشارة المعلم. ٢ك ٨٠ث ٧- أداء مهارة التسليم والتسلم بصفة مستمرة ثم يقوم بعض الأشخاص المتفق عليهم من المعلم بدخول الملعب واحد تلو الآخر والخروج من الملعب ثم سؤال الطالب من هؤلاء الأشخاص الذين دخلوا الملعب. ٤ك ٤٥ث	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	صور فوتوغرافية	اختبارات (مهارة - بصرية - بدينية)	مضمار - عصا تتابع - عصا تتابع ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع - الاشكال والرسوم	
الجزء الختامي	١٠ ق	الدقة	لعبة صغيرة يقف الطلاب فريقين كما بالرسم وكل فريق معه ٤ كرات تنس أرضي وعند سماع صفارة المعلم يقوم الفريقان بالتصويب لمحاولة إصابة كرة السلة وتحريكها في اتجاه الفريق الآخر ويحق لكل فريق جمع الكرات من ملعبه داخل ٨ م. تمرين استرخاء (٥)					مساحة من الملعب - كور	

ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال إدارية في بداية الدرس . ك = التكرار. (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه في الكلية.

- الأسبوع : السادس
- ركيزة الوحدة : اساسيات مضمار
- موضوع الدرس : التسليم والتسلم
- الفترة : صباحاً
- الساعة : ١٠ : ١٢ ص
- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة
- الثاني عشر
- الفرقة : الاولى
- التاريخ : ١ / ١٢ / ٢٠١٥م
- مقدمة الدرس :

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:
- ١- هدف معرفي : يذكر الطالب مقاييس منطقة التسليم والتسلم.
- ٢- هدف نفس حركي : يطبق الطالب وضع شكل التسليم والتسلم لعصا التتابع بالطريقة الفنية الصحيحة فى ضوء التدريبات البصرية.
- ١- هدف وجداني : يتقبل الطالب مهارة التسليم والتسلم بروح التشجيع والاقبال عليها خلال التعامل مع زملائه.

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء التمهيدي	تهيئة عامة ١٠ق	تعليم مهارة الاستقبال	<b>لعبة صغيرة</b> <b>تتابع الحركة</b> يقسم الطلاب الى مجموعتين بالتساوي تقف كل مجموعة في تشميل قطار عند خط البداية ،توضع على الارض (صولجانات) متفرقة المسافة امام كا قاطرة من ٧-١٠ وعند سماع الاشارة يجري اول طالب لكي يرقع الصولجان وضعه على الارض ويتجه زميله لكي يمسك بالصولجان قبل ان يقع على الارض وهكذا حتى النهاية، الفريق المنتهي اولاً هو الفائز .	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).		اختبارات (مهارة - بصرية - بدينية)	مساحة من الملعب	
	تهيئة خاصة ١٠ق	<u>القوة العضلية</u> <u>المرونة</u> <u>الرشاقة</u> <u>بصرى عام</u> <u>بصرى عام</u>	تمرين ( ١٣ ) تمرين ( ١٢ ) تمرين ( ٢٤ ) تمرين ( ٨٨ ) تمرين ( ٨٩ )						

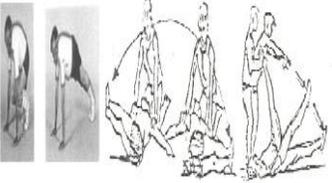
أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	تعليم التسليم والتسلم في ضوء التدريبات البصرية	خطوات تعليم المهارة : يتم شرح المهارة وأداء نموذج لها مع أداء نماذج من قبل الطلاب. ١- يقوم الطلاب بالجري في المكان وعند رؤية إشارة المعلم يقوم الطالب بتسليم العصا لزميلة المستلم ٣ك ٢ يقف الطلاب معصوب العينين أداء مهارة التسليم والتسلم ٣ك ٦٠ث ٣- أداء مهارة التسليم والتسلم عند قراءة الأرقام المكتوبة على اللوحة من المعلم. ٣ك ٨٠ث ٤- جري- وضع علامات على الارض وعند رؤية العلامات المحددة يقوم الطلاب بتسليم العصا. ٣ك ٩٠ث ٥- أداء مهارة التسليم والتسلم عند رؤية الأشكال المرسومة على اللوحة من المعلم. ٣ك ٢٠ث ٦- يقوم الطلاب بأداء مهارة التسليم والتسلم عند رؤية كلمات المكتوبة على الحارات وهما في حالة حركة عند الكلمة المحددة من قبل المعلم. ٧- وضع حاجز أو مقعد سويدي وبعده يتم رسم خطوط متوازية مع ترقيمها وعلى الطالب تعدية المقعد ثم تسليم العصا للزميل وهما في حالة حركة في الخط المحدد من قبل المعلم. ٤ك ٤٥ث	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	صور فوتوغرافية	اختيارات (مهارة - بصرية - يدوية)	مضمار - عصا تتابع -عصا تتابع ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع. - الاشكال والرسوم	
الجزء الختامي	١٠ ق	الدقة	لعبة صغيرة ينتشر الطلاب في مساحة (٢٠م×٢٠م) ويكون الاتجاه نحو المعلم ،فيفق المعلم امام الطلاب ويشير باصبعه الى عدد من الارقام ،ويذكر الطلاب بصوت عالي الارقام الذي محدد امامهم، والطلاب المخطأ يخرج خارج اللعبة حتى اخر طالب طالب يعتبر هو الفائز ،مع مراعاة ان تعطى لكل طالب محاولات تمرين استرخاء ( ٥ )					مساحة من الملعب - كور	

ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال إدارية في بداية الدرس . ك= التكرار. (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه في الكلية.

- الأسبوع : السابع
- ركيزة الوحدة : اساسيات مضمار
- موضوع الدرس : انتهاء السباق
- الفترة : صباحاً
- الساعة : ١٠ : ١٢ ص
- زمن الدرس : ١٢٠ دقيقة
- الدرس : الثالث عشر
- الفرقة : الاولى
- التاريخ : ٦ / ١٢ / ٢٠١٥ م
- مقدمة الدرس :

- الأهداف السلوكية للدرس : يكون لدى الطالب الرغبة أن:

- ١- هدف معرفي : يلم الطالب بالقوانين التي تحكم سباقات التتابع.
- ٢- هدف نفس حركي : يتقن الطالب انتهاء السباق بالطريقة الفنية الصحيحة فى ضوء التدريبات البصرية.
- ٣- هدف وجداني : يتقبل الطالب مهارة التسليم والتسلم بروح التشجيع والاقبال عليها خلال التنافس مع زملائه.

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء التمهيدي	تهيئة عامة ١٠ق	تعليم مهارة	<b>الحجلة</b> <b>لعبة صغيرة</b> يقسم الطلاب في تشكيل قاطرتين ،كل طالب يمسك وسط زميله الذي امامه،وامام كل قاطره مقعد سويدي على بعد(١٠امتار) وعند سماع الاشارة تحاول كل قاطرة ان تحجل معا وتلف حول المقعد وهم متماسكين(مع تبادل الحجل على الاخرى) والفائز هي المجموعة التي تصل اولاً.	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).		اختبارات (مهارية - بصرية - بدنية)	مساحة من الملعب	
	تهيئة خاصة ١٠ق	<u>القوة العضلية</u> <u>المرونة</u> <u>الرشاقة</u> <u>بصرى عام</u> <u>بصرى عام</u>	تمرين ( ١٣ ) تمرين ( ١٢ ) تمرين ( ٢٤ ) تمرين ( ٨٨ ) تمرين ( ٨٩ )						

أجزاء الدرس	الزمن	الهدف	المحتوى	طريقة التدريس	اسلوب التدريس	الوسائل التعليمية	اساليب التقويم	الأدوات المستخدمة	الإخراج
الجزء الرئيسي	٧٠ ق	تعليم انهاء السباق فى ضوء التدريبات البصرية	خطوات تعليم المهارة : يتم شرح المهارة وأداء نموذج لها مع أداء نماذج من قبل الطلاب. ١- يقوم الطلاب بالجري في المكان وعند رؤية إشارة المعلم يتم التسليم والتسلم والعدو وإداء النهاية. ٣ك ٢- يقف الطلاب معصوب احد العينين وأداء النهاية ٣ك ٦٠ث ٣- أداء نهاية عند قراءة الأرقام المكتوبة على اللوحة من المعلم. ٣ك ٨٠ث ٤- وضع علامات على الارض وعند رؤية العلامات المحددة يقوم الطلاب بأداء النهاية. ٣ك ٩٠ث ٥- أداء النهاية عند رؤية الأشكال المرسومة على اللوحة من المعلم. ٣ك ١٢٠ث ٦- يقوم الطلاب بأداء النهاية عند رؤية كلمات المكتوبة على الحارات وهما في حالة الجري الخفيف عند الكلمة المحددة من قبل المعلم. ٧- ويقوم الطلاب بالمشي فى الحارات ثم بالعدو بسرعة وعندما يرى الإشارة من قبل المعلم يتم اداء النهاية. ٤ك ٤٥ث	الطريقة الكلية	اسلوب الامر - اسلوب التدريب (الممارسة).	صور فوتوغرافية	اختبارات (مهارة - بصرية - يدنية)	مضمار - عصا تتابع -عصائنا تتابع ملونة ومرقمة - لوحات مكتوب عليها - الموانع - الاشكال والرسوم	
الجزء الختامي	١٠ ق	الدقة	لعبة صغيرة يقسم الطلاب الى مجموعتين ويحدد المعلم رقمين متناقضين (٦/٥) فتتخذ شكل الرقم والمجموعة التي تنص اولاً تعتبر هي الفائزة. ملحوظة (يغير المعلم الرقم من حين لآخر) تمرين استرخاء (٩)					مساحة من الملعب - كور	

ملحوظة: (١٠ق) ← أعمال أدارية فى بداية الدرس . ك = التكرار. (١٠ق) ← الانتقال من محاضرة الى اخرى حسب المتعارف عليه فى الكلية.