



Special exercises for the progressive activity style and its impact on learning my skills in transmission and reception in volleyball for students

Lec. Yaqoub Yousuf Ibrahim

yqwbajjnaby954@gmail.com

The General Directorate of Education in Anbar

Abstract

Competition among psychologists and educators who are interested in learning and teaching methods, especially in introducing various learning activities and techniques, which make the learner the basis of the educational process and turn them into thinkers and critics after being just recipients of information and conveyors of facts and knowledge. Among those methods is the use of progressive activities, and the study aimed to identify the effect of exercises used in the progressive activity style and their impact on learning some volleyball skills. The researcher used the experimental method with the experimental and control groups, as it suited the nature of the problem. The research community consisted of students from Al-Mughira bin Shu'ba Preparatory School, totaling 60 students, representing 100% of the sample. The study reached the following conclusions: the use of progressive activity stimulates participation and learning, and it requires more time and effort than the traditional method. In light of the achieved results, the researcher recommended the following: holding specialized training courses for physical education teachers to familiarize them with the importance of progressive activity in teaching and how to prepare and plan for it. Also, making education meaningful by providing learners with their needs and interests through presenting content that is relevant to their problems.

Keywords: progressive activity, transmission and reception, volleyball.



تمريعات خاصة بأسلوب النشاط المتدرج واثراها في تعلم مهارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة للطلاب

م. يعقوب يوسف ابراهيم

المديرية العامة لتربية الانبار

ملخص البحث

تنافس علماء النفس والتربية الذين يهتمون بطرق التعلم والتعليم على طرح الأنشطة والتقنيات التعليمية المتنوعة ، والتي تجعل من المتعلم اساسا للعملية التعليمية وجعله مفكرا وناقدا بعد أن كان متلقيا فقط للمعلومات وناقلا الحقائق والمعارف وان من بين تلك الأساليب إثارة وحدائه ما يسمى باستخدام الأنشطة المتدرجة، وهدفت الدراسة الى التعرف على اثر التمرينات المستخدمة بأسلوب النشاط المتدرج واثراها في تعلم بعض المهارات الخاصة بالكرة الطائرة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة المشكلة وتكون مجتمع البحث وهو نفس عينتها من طلاب اعدادية المغيرة بن شعبة والبالغ عددهم (60) طالبا وهم يمثلون نسبة(100%) من مجتمع العينة، وقد توصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية: ان استخدام النشاط المتدرج يحفز المشاركة والتعلم و يتطلب استخدام النشاط المتدرج وقتا وجهدا اكثر مما هو عليه في الطريقة التقليدية . وفي ضوء النتائج المتحققة فقد اوصى الباحث بالتالي : عقد دورات تدريبية خاصة لمدرسي التربية الرياضية لاطلاعهم على اهمية النشاط المتدرج في التدريس وكيفية اعداده والتخطيط له كذلك جعل التعليم ذا معنى من خلال توفير احتياجات المتعلمين واهتماماتهم عن طريق تقديم محتوى يتناسب مع مشاكلهم .

الكلمات المفتاحية: الأنشطة المتدرجة ، الارسال والاستقبال ، بالكرة الطائرة.



1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد المدرسة مؤسسة ، فهي وسيلة تربوية تتحمل مسؤولية تربية الابناء فتعتبر المكان الوحيد للحفاظ على التراث التعليمي حيث زادت العلوم واصبح واجب على التربية ان توفر فرص استثنائية كي ينمو الفرد انطلاقا من رغباته واهتماماته ، وتعد المناهج المحور الاساسي للتربية فبدونها لا يمكن اقامة مدرسة وذلك لشمولها في جميع العلوم والمعارف والنشاطات والخبرات ولهذا عليها ان تساهم في بناء وتحديث الخبرات التعليمية وتطويرها. (ماجد، وعبد الرسول، 2017، ص113)

ويقصد بالنشاط المتدرج التنوع في مستويات الأنشطة فتختلف مستوياتها المهارية والمعرفية والوجدانية ولكنهم يدرسون المفاهيم نفسها وقد لا يؤهل هذا الاختلاف في المستوى لتلقي المعرفة عند اداء المهارات من جميع النقاط المحددة لهذا الاختلاف وعلى المدرس تصميم أنشطة متدرجة وباختلاف المراحل المتعددة بحيث يبدئ كل طالب حسب ملائمة نشاطه ويتدرج بالمعرفة وفق سرعته ليصل الى المستوى المتميز ، ولهذا قد تحقق الأنشطة اهداف التعلم لا نها تركز على استخدام الخبرات والمعرف. (عبداللطيف ومصطفى، 2020، ص115)

ولتحقيق الأهداف المرجوة ، فقد تنافس علماء النفس والتربية الذين يهتمون بطرق التعلم والتعليم وخاصة على طرح الأنشطة والتقنيات التعليمية المتنوعة ، والتي تجعل من المتعلم اساسا للعملية التعليمية وجعله مفكرا وناقدا بعد أن كان متلقيا فقط للمعلومات وناقل الحقائق والمعارف وان من بين تلك الأساليب إثارة وحداثه ما يسمى باستخدام الأنشطة المتدرجة . (الاسطل، 2010، ص 2)

تعد المهارة هي الركيزة الأساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز إذ لا يمكن لأي فريق أن يطبق خطته الهجومية أو الدفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافا إلى ذلك توافر قدرات بدنية وحركية جيدة تساعد في تنفيذ هذه الخطط، و تعد المهارات الحركية الاساسية مطلبا رئيسيا وقبلها في تعلم المهارات المتعلقة باللعب الرياضية وان الفشل في الوصول إلى التطور واتقان لهذه المهارات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استعمالها في الألعاب الأخرى ، وتعد مهارتي الارسل والاستقبال



الركيزة الأساسية في الكرة الطائرة التي يمكن تحقيق بها الإنجاز إذ لا يمكن لأي فريق أن يطبق خطته الهجومية أو الدفاعية ما لم يتمتع لاعبيه بمستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافا إلى ذلك توافر قدرات بدنية وحركية جيدة تساعد في تنفيذ هذه الخطط، و تعد المهارات الحركية الاساسية مطلبا رئيسيا وقبلها في تعلم المهارات المتعلقة بألعاب الرياضة وان الفشل في الوصول إلى التطور واتقان لهذه المهارات يعمل كحاجز لتطورها. (عبد ، 2011، ص34 - 35)

وتكمن اهمية البحث في رفع مستوى العملية التعليمية والعمل بجذ لرفد المتعلم بكل ما هو جديد لأنه اساس العملية التعليمية تحت فلسفة الوسيلة الناجحة والمميزة هي تعلم ناجح بحد ذاته وذلك للوصول الى افضل نتائج .

1-2 مشكلة البحث

يعاني الواقع التربوي من القصور وخاصة في اساليب التدريس التقليدية التي تعتمد على التلقين والحفظ وضعف في استعمال النشاطات الرياضية واستخدامها بالصورة الصحيحة ولأننا بأمس الحاجة إلى التطور الحديث في المستجدات لتحقيق الاهداف التربوية علينا العمل على التغيير من خلال استخدام الانشطة التي تعمل على تطوير الطالب وجعله محور العملية التعليمية ، ومن خلال ممارستي العمل في تدريس مادة الرياضة في المدارس وجدت اغلب المدرسين يلجئون إلى إتباع الاسلوب التقليدي القائم على الحفظ والتلقين وبالتالي يؤدي إلى نسيان الطالب لكل ما تعلمه بعد الانتهاء من الدرس لذا ارتأى الباحث إلى إيجاد حل مناسب باستخدام طرق وأساليب حديثة بالتدريس باستخدام النشاط المتدرج وذلك للعمل على ادراك الترابط بين الموضوعات مما يسهم في نموها بصورة جيدة، وتطبيقها في مواقف جديدة وبالتالي قد يطور دافعهم المعرفي لمادة التربية الرياضية ولهذا اختار الباحث مهارتي الاستقبال والارسال بالكرة الطائرة.

1-3 اهداف البحث

- اعداد برنامج تعليمي باستخدام النشاط المتدرج في تطوير مهارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة .
- التعرف على اثر استخدام النشاط المتدرج في تطوير مهارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة.



- التعرف على افضلية التأثير في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة للطلاب .

فرض البحث

- وجود فروق ذات الدلائل الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة
- وجود فروق ذات الدلائل الاحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في تعلم مهارتي الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب الصف الخامس اعدادي , إعدادية المغيرة بن شعبة للبنين

1-5-1 المجال المكاني : (ساحة المدرسة) في اعدادية المغيرة بن شعبة

1-5-2 المجال الزمني : من 2021/11/1 لغاية 2021/12/30

1-6 تعريف المصطلحات

- النشاط المتدرج : طريقة في التدريس تعتمد على نوع من انواع الانشطة التعليمية التعليمية التي يصممها المدرس وفق المنهاج المقرر مع مراعاة التنوع في مستوياتها وانواعها بما يناسب احتياجات الطلبة . (كوجر ، واخرون ، 2008 ، ص 7)
- وتعرف اجرائيا : الاسلوب الذي سوف يطبق على طلاب الصف الخامس الاعدادي في مادة الرياضة لمعرفة مدى ملائمتها لهم والتغير الذي سيحدث عند استخدامها .

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبدي



لملائمته طبيعة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث وهو نفس عينتها من جميع طلاب اعدادية المغيرة الصف الخامس الاعدادي للعام الدراسي 2021 / 2022 والبالغ عددهم (60) طالبا وقد اخذت عينه من الطلاب للتجربة الاستطلاعية وعددهم (10) ولم يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وتم

تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة (30) طالبا المجموعة (أ) تمثل المجموعة التجريبية والمجموعة (ب) تمثل المجموعة الضابطة .

2-4 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة

2-4-1 وسائل جمع المعلومات

- المراجع والمصادر العربية

2-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة

ملعب الكرة الطائرة قانوني ، صندوق كرات ، منضدة ، كرات عدد (10) ، شريط قياس

2-4-3 تكافؤ العينة في اختبارات الدراسة

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق لمهارة الارسل والاستقبال بالكرة الطائرة في الاختبارات القبلية وتكافؤ عيني البحث التجريبية والضابطة

الدالة	T المحسوبة	م/ تجريبية		م/ ضابطة		وحدة القياس	الاختبارات	ت
		ع	س-	ع	س-			
غير معنوي	0.509	3.486	16.05	3.236	16.5	الدرجة	اختبار الارسل	1
غير معنوي	0.618	1.949	10.3	1.747	10		اختبار الاستقبال	2

قيمة (T) الجدولية امام درجة الحرية (58) ونسبة خطأ (0.05) = 2.010



2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-5-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

- مهارة الإرسال الموجه من الأعلى في الكرة الطائرة

الغرض من الاختبار : قياس دقة الإرسال (السويدي ، 2011 ، ص75)

- مواصفات الأداء : يقف الطالب في منتصف خط نهاية الملعب على بعد (٩) متر من الشبكة حيث يقوم الطالب بمسك الكرة ويؤدي عملية الإرسال لتعبر الكرة الى نصف الملعب المخطط.
- الأدوات : كرات عدد (١٠) شريط قياس ، ملعب كرة طائرة ، استمارة تسجيل
- شروط الأداء :

- ١٠ محاولات لكل طالب

- عندما تلمس الكرة الشبكة وتصل الى نصف الملعب المخطط او خروجها تحسب محاولة اللاعب من ضمن المحاولات العشر.

- التسجيل : تحسب لكل محاولة ارسال صحيحة رقم المنطقة التي تقع فيها الكرة في نصف الملعب المخطط اذ ان لكل لاعب (١٠) محاولات وقد توزعت الدرجات على المناطق من (1-4) درجة وقد كانت درجاتها العظمى (40) درجة .

- مهارة استقبال الإرسال (عطية ، واحد ، 2018، ص 201)

- الغرض من الاختبار : قياس دقة الاستقبال

الادوات المطلوبة : ملعب مخطط للكرة الطائرة كما موضح في الشكل رقم (1) ، كرات طائرة ، منضدة ، صندوق كرات

- طريقة الاداء : يقف الطالب في المنطقة (أ) ويستقبل الكرات من المدرس الذي يتواجد في الملعب الاخر مع تكرار نفس الاداء ولكن من منطقة (ب) يؤدي الطالب خمس

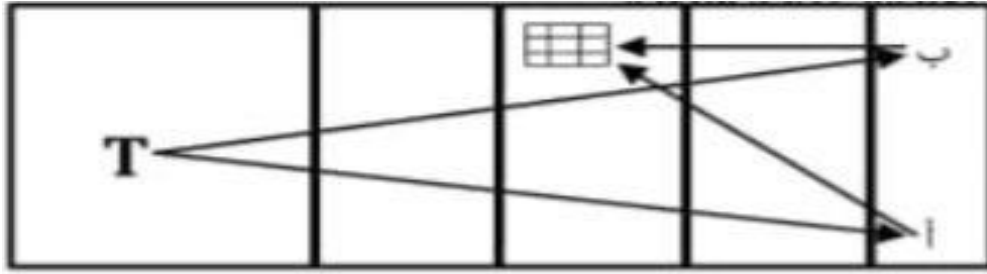


محاولات من كل منطقة ، يجب ان يوجه الطالب الكرة الى مركز (2) في اتجاه المنضدة التي يقف عليها الطالب كهدف .

الشروط : يجب ان يلتزم الطالب بالاستقبال من المنطقة المحددة له مع توجيه الكرة للهدف , لكل طالب عشر محاولات

• التسجيل :

- 3 نقاط الكرة التي يقوم بتوجيهها الطالب الى الهدف (الحلقة او المنضدة)
- نقطتان الكرة التي تلمس اطراف الهدف (الحلقة او المنضدة)
- درجة واحدة الكرة البعيدة عن الهدف وداخل منطقة الهجوم
- يعطى صفرا في حال كانت الكرة بعيدة عن الهدف وخارج منطقة الهجوم



شكل (1) يبين قياس دقة الارسال

2-6 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث وفريقه المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2021/11/7 على عينة الدراسة وعددهم (10) ولم يتم استبعاد اي طالب من التجربة الرئيسية وقد استفاد الباحث من التجربة الاستطلاعية بما يلي :

- اكتشاف جميع المتغيرات المتعلقة بمشكلة البحث .
- مدى نجاح تطبيق ادوات الدراسة .



- الوقت المخصص للوحدة .

2-7 تجربة البحث الرئيسية

2-7-1 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث التجريبية والضابطة والبالغ عددهم (60) طالبا في يوم الاربعاء الموافق 2021 /11/10 الساعة العاشرة صباحا في ساحة اعدادية المغيرة بن شعبة للبنين .

2-7-2 إجراءات البحث الرئيسية

بدأ الباحث بتطبيق تجربة البحث الرئيسية في يوم الاحد الموافق 2021/11/14 بعد الانتهاء من اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث الضابطة والتجريبية , اذ استمرت التجربة لمدة (6) اسابيع وبواقع وحدتين تعليمية في كل اسبوع ليومي (الاحد ،الاربعاء) وتم تطبيق خطة الدرس على طلاب الصف الخامس اعدادي , إعدادية المغيرة بن شعبة وكان وقتها 40 دقيقة مقسمة الى ثلاث اقسام

- القسم التحضيري 10 دقائق اخذ الغيابات ، السير والهرولة ،الاحماء واكمال الاجراءات الادارية الخاصة بإخراج الدرس بشكل مناسب
- القسم الرئيسي 25 دقيقة شرح المهارات التي تستخدم في البحث وعرضها للطلاب من قبل المدرس ونموذج جيد من احد الطلاب ،ثم يتم تطبيق المهارات من قبل جميع طلاب المجموعة التجريبية (عينة البحث) لأسلوب النشاط التدريجي
- القسم الختامي 5 دقائق لعبة ترويحية كما مبين في (ملحق رقم 2)

وتم اعطاء تمارين تعليمية في القسم الرئيسي الخاص بالجانب التطبيقي لأسلوب ا النشاط المتدرج لمهارتي الارسل من الاعلى والاستقبال من الاسفل وفيما يلي عرض لبعض نماذج التمرينات التعليمية المستخدمة في تعليم مهارتي الارسل من الاعلى والاستقبال من الاسفل بالكرة الطائرة وتعليمها بشكل تدريجي من السهل الى الصعب .



2-7-3 الاختبارات البعدية

بعد اكمال التجربة اجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث الضابطة والتجريبية يوم الخميس الموافق 2021/12/30 في نفس المكان والوقت المحدد وذلك لإكمال البيانات من اجل معالجتها احصائيا .

2-8 الوسائل الاحصائية

الانحراف المعياري، الوسط الحسابي، النسبة المئوية، للعينات المستقلة (T-test)، للعينات المترابطة (T-test)

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض النتائج

الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الارسال بالكرة الطائرة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المجموعات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		س ف	ع ف	(T) المحسوبة	الدلالة
		س	± ع	س	± ع				
م/الضابطة	الدرجة	16.5	3.236	17	3.292	0.5	0.945	2.906	دال
م/التجريبية		16.05	3.486	18.85	3.116	2.8	2.820	5.447	دال
امام درجة حرية (29) وتحت نسبة خطأ (0.05) كانت قيمة (T) الجدولية = 2.045									

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة بين

الاختبار القبلي والبعدى لاختبار الاستقبال بالكرة الطائرة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المجموعات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		سَ ف	ع ف	T)(المحسوبة	الدلالة
		سَ	± ع	سَ	± ع				
م/الضابطة	الدرجة	10	1.747	10.5	1.905	0.5	1	2.747	دال
م/التجريبية		10.3	1.949	11.95	2.282	1.65	1.926	4.700	دال
(2.093)الجدولية (T =) كانت قيمة (0.05) وتحت نسبة خطأ (29)امام درجة حرية									



الجدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق لمهارة الارسال والاستقبال بالكرة الطائرة في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	م/ الضابطة		م/ التجريبية		T	الدالة
			ع	س-	ع	س-		
1	اختبار الارسال	الدرجة	3.292	17	18.85	3.116	2.199	دال
2	اختبار الاستقبال		1.905	10.5	11.95	2.282	2.631	دال

قيمة (T) الجدولية امام درجة الحرية (58) ونسبة خطأ (0.05)

2-4 مناقشة النتائج

من خلال النتائج في الجداول (2،3،4) يتبين ان استخدام النشاط المتدرج ساعد على التعلم بطريقة جديدة ومثمرة مما أدى إلى ربط المادة الدراسية بعضها ببعض فساعدت هذه الانشطة على تنمية مهارات مختلفة ومتنوعة ومنها البحث عن المعلومات ومناقشتها فأصبحت العلاقات بين المفاهيم سهلة وأكثر حسية من خلال ربط المعلومات السابقة بالمعلومات الجديدة وهذا كله جعل التعلم له معنى .

ان النشاط المتدرج جعل الطلاب متفاعلين أثناء الدرس وكون لهم دور مهم في البحث المستمر عن المعلومات الجديدة حول اي شيء مثير ولذلك جعل الطلاب اكثر ايجابية لكونه يطالبهم بالبحث الجاد عن المادة وتنظيمها على هيئة أنشطة وكذلك يحتاج الى وقت اكثر من الطريقة التقليدية وهذا كله يتطلب عمليات عقلية عليا وذلك للربط بين المثيرات، وان استخدام النشاط المتدرج أدى إلى كسر الروتين الممل المتمثل بأن المعلم هو من يقوم بإعطاء الدرس والطلاب يكون متلقيا فقط .(مرزة ، وآخرون ، 2017، ص220)

ويرى الباحث ان استخدام المجموعة التجريبية للنشاط المتدرج احدث قفزة نوعية وحول طريقة التعلم بالنسبة للطلاب من الدور السلبي إلى الدور الايجابي في عملية تلقي واستقبال المعلومات أثناء الدرس وبصورة نشطة وحيوية عالية ، وان استخدام النشاط المتدرج أثناء التعلم ساهم في خلق دافع معرفي تكون ثمرته تنافس الطلاب فيما بينهم فيساهم هذا في تأدية واجبهم بصورة ايجابية .



4 الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- تأثير استخدام النشاط المتدرج في تدريس درس التربية الرياضية بشكل ايجابي .
- استخدام النشاط المتدرج يحفز المشاركة والتعلم .
- يتطلب استخدام النشاط المتدرج وقتا وجهدا اكثر مما هو عليه في الطريقة التقليدية.

4-2 التوصيات

- عقد دورات تدريبية خاصة لمدرسي التربية الرياضية لاطلاعهم على اهمية النشاط المتدرج في التدريس وكيفية اعداده والتخطيط له .
- ضرورة التأكيد على المشرفين في استعمال الطرق والاساليب الحديثة في درس التربية الرياضية .
- جعل التعليم ذا معنى من خلال توفير احتياجات المتعلمين واهتماماتهم عن طريق تقديم محتوى يتناسب مع مشاكلهم

المصادر والمراجع

- 1- حيدر ماجد ,عبد الرسول فهد ، (2017) . اثر استراتيجية الانشطة المتدرجة في تحصيل مادة التاريخ لدى طلاب الصف الخامس الادبي ، العدد (13) ، بغداد ، العراق .
- 2- خالد عبد اللطيف , حنان مصطفى ، (2020) . توظيف الانشطة المتدرجة في مرحلة رياض الاطفال لتنمية المفاهيم العلمية وعمليات العلم الاساسية لدى اطفال المستوى الثاني، المجلد الخامس العدد (5) ،جامعة سوهاج، مصر
- 3- الاسطى زياد ، (2010). اثر تطبيق استراتيجيتين للتعلم النشط في تحصيل طلاب التاسع لمادة التاريخ وتنمية افكارهم الناقدة ، عمان ، الاردن
- 4- ناهدة عبد زيد ، (2011) . الكرة الطائرة ، بابل ، العراق



- 5- كوثر كوجر وآخرون، (2008). التنوع في التدريس لتحسين طرق التعليم والتعلم، بيروت ، لبنان
- 6- السويدي ، احمد ، (2011). دراسة تقويمية لبعض الأخطاء المهارية في الإرسال : المجلد السابع عشر ، العدد (56) جامعة الموصل ، العراق
- 7- احمد سبع عطية ، خليل ستار احمد، (2018) . بناء اختبارات حركية مهاريه مركبة لبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة للاعبين دوري النخبة: المجلد الثلاثون ، العدد الأول ، جامعة بغداد ، العراق
- 8- جنان مرزة، سعد عبدالرزاق، زهراء ابراهيم، (2017) . أثر استخدام الانشطة المتدرجة وتأثيرها في تحصيل طالبات الصف الثاني المتوسط في مادة الجغرافية، المجلد التاسع ، العدد جامعة بابل ، العراق

ملحق رقم (1) يوضح كيفية اداء خطة درس

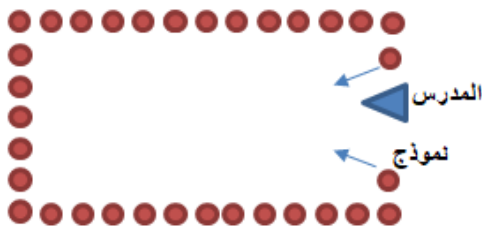
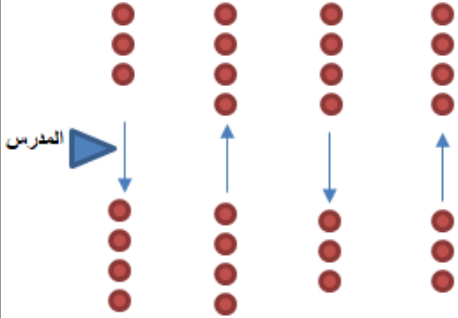


اليوم /الاحد والاربعاء من كل اسبوع

المدرسة / اعدادية المغيرة بن شعبة

الزمن /40 د

الصف / الخامس اعدادي

القسم التحضيري (10 د)	القسم الرئيسي (25 د)	القسم الختامي (5 د)
- المقدمة (3 د) - الدخول الى الصف - اخذ الغيابات - خروج الطلاب على شكل نسق - الوقوف على نسق واحد - بدء الدرس - الاحماء العام (4 د) - الاحماء الخاص (3 د) - التمارين البدنية	- شرح المهارة (10 د)  - تطبيق المهارة (15 د) 	- لعبة ترويحية (عكس الاتجاه) يقوم المدرس بشرح اللعبة يرفع يده الى الاعلى الطلاب الى الاسفل ، يوجه يده الى الجهة اليمنى الطلاب الى الجهة اليسرى كذلك بقية الاتجاهات - الاتصاف يقف الطلاب على شكل نسق واحد ويقوم احد الطلاب بأنهاء الدرس بصوت عالي (ننهي الدرس رياضة) الطلاب بصوت عالي نشاط