

خطة درس التربية الرياضية

أسم المدرسة :

الصف :

عدد طلاب الصف :

الأهداف التعليمية: تعليم الطلاب

المناولة الصدرية بكرة السلة.

أسم المدرس :

التاريخ :

زمن الوحدة:

الأهداف التربوية: تعويد الطلاب على التعاون والعمل الجماعي والضبط والنظام.

الأدوات المستخدمة
ساحة، (2) كرات سلة، صافرة

الملاحظات	التنظيم	الفعاليات والمهارات الحركية	نوع النشاط	الوقت
المحافظة على الانضباط	***** ▲	تهيئة أدوات الدرس ، وقوف الطلاب لأخذ الغياب ، شرح مفردات الدرس تأدية التحية الرياضية .	القسم الإعدادي الجانب التنظيمي	
ضبط المسافات بين الطلاب والتأكيد على الأداء الجماعي وعدم التسابق .	* * * * * ▲ * *	سير اعتيادي، السير على الأمشاط، السير على الكعبين، السير على الجهة الخارجية للقدم، هرولة اعتيادية، هرولة بتدوير الذراعين للأمام وللخلف هرولة جانبيه للداخل هرولة مع لمس الأرض عند الإشارة هرولة اعتيادية سير اعتيادي .	الإحماء العام	
التأكيد على الأداء مع الإيعاز والعمل الجماعي .	* * * * * ▲	● (الوقوف ، الرجلان فتح، الذراعان خلف الرقبة مس) ثني ومد الركبتان (2 عدة).	الإحماء الخاص	
التأكيد على الأداء الجماعي	* * * * * ▲	● (الوقوف ، الرجلان فتح، الذراعان تخصر) ثني ومد الجذع للجانبين بالتعاقب (4 عدات). ● (الجلوس الطويل ، الرجلان فتح، الذراعان أماماً مد) حني ومد الجذع اماماً (2 عدة).	التمرينات	

