

تأثير تمرينات خاصة باستعمال بعض الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية
في الكرة الطائرة لطلاب الاول متوسط

أ.د. حسين سبهان صخي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

husiensabahan9@gmail.com

(00964) 07707189933

رعد خليل خماس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

raadkhalil1968@gmail.com

(00964) 07736907657

مستخلص البحث باللغة العربية

ان استعمال التمرينات الخاصة بالوسائل التعليمية المساعدة المتطورة والتكنولوجيا والتقنيات الحديثة والتي تتماشى مع التطور الذي يشهده العالم في مجال التعلم له اهمية كبيرة في تطوير المهارات الاساسية لكرة الطائرة لطلاب المبتدئين ، وجد الباحثان هناك ضعف في تعلم وقلة اهتمام في تعلم المهارات الاساسية لكرة الطائرة ومن خلال خبرة الباحث ويعمل كمدرس للتربية الرياضية ومن خلال مشاهدتها اغلب مدرسي التربية الرياضية وجد هناك ضعف وصعوبة تعلم المهارات الاساسية لكرة الطائرة ، لذا ارتأى الباحثان باستعمال الوسائل التعليمية المساعدة ، وكانت عينة البحث المجتمع من طلاب مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية والبالغ عددهم (3200) طالبا للعام الدراسي 2018-2019 وتم اختيار متوسطة بلاط الشهداء للبنين الواقعة في منطقة الرسالة الاولى بالطريقة العمدية وذلك لتوفر القاعة الداخلية المخصصة للألعاب الفرعية لكرة الطائرة والسلة واليد واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتمثلت عينة البحث ب (10) طلاب من الاول متوسط ، وتم تطبيق المنهج بواقع (8) اسابيع ، وكانت الاستنتاجات ظهور تطور ايجابي للتمرينات الخاصة في اداء مهارتي التمير من الاعلى والاسفل بالكرة الطائرة الذي اتبعه الباحثان ، واوصى الباحثان بضرورة اجراء دراسات مشابهة على متغيرات اخرى .
الكلمات المفتاحية: التعلم - وسائل تعليمية مساعدة - الكرة الطائرة.

ABSTRACT

**The Effect Of Special Exercises Using Teaching Aids on Some Basic Skills
In Volleyball For First Year Secondary School Students**

Raad Khalil Khams

College of Physical Education and Sports
Sciences - University of Baghdad

Prof. Dr. Hussein Sabhan

College of Physical Education and Sports
Sciences - University of Baghdad

Using virtual reality glasses along with other updated technology in learning has a great role in developing fundamental skills in first year secondary school students. The researchers found a weakness in learning and lack of attention to learning fundamental skills in volleyball. The researchers used the descriptive method on (3200) students from Baghdad Education Bureau for the academic year 2018 – 2019. The teaching program consisted of (8) weeks applied on (10) first year secondary school students. The data was collected and treated proper statistical operations to conclude that there is a positive development in overhead and underarm passing special exercises in volleyball. Finally the researchers recommended the necessity of making similar studies on other variables.

Keywords: learning virtual reality glasses, first year secondary school students volley ball.

المقدمة:

أن التعلم الحركي والعمل في مجال لعبة الكرة الطائرة يتوقف على عاملي والابداع والابتكار بوسائل تعليمية مساعدة جديدة، والتي يهتم بها الباحثون في مجال التربية الرياضية لما له من أهمية في تعلم واكتساب الفرد المهارات الحركية الجديدة في اقل جهد ممكن ، لذا فالتعلم الحركي الذي تنوعت طرائقه وتعددت اساليبه طيلة هذه السنوات في تقدم مستمر حيث تعد مهارات كرة الطائرة من الصعوبة تعلمها لدى الطلاب المرحلة المتوسطة، اذ يحتاجون الكثير من الوقت وتكرار الاداء ويحتاجون الى الوسائل التعليمية المساعدة لما لها الأثر الإيجابي في سرعة التعلم وفي الاستثمار الأمثل للجهد الذي يبذله المتعلم والوقت أيضا. وهنا تبرز أهمية البحث من خلال قيام الباحثان اعدادا تمرينات خاصة باستعمال الوسائل التعليمية المساعدة ومدى فاعلية للتعلم وعن طريق هذه الوسيلة المشوقة وتفاعلها من قبل الفئات العمرية الصغيرة وبالخصوص طلاب الاول المتوسط .وتعتبر المهارات الاساسية لكرة الطائرة نوعاً ما صعبة في بداية التعلم وتحتاج الى تكرار كثير لإتقان وتثبيت المهارة لذلك لجئ الباحثان الى استخدام مفاهيم واساليب حديثة باستعمال الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لطلاب الاول المتوسطة ، ووجد الباحثان هناك ضعف في تعلم وقلّة اهتمام في تعلم المهارات الاساسية لكرة الطائرة ومن خلال خبرة الباحث عمله كمدرس للتربية الرياضية ومن خلال مشاهدتها لأغلب مدرسي التربية الرياضية وجد هناك ضعف وصعوبة في تعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة وعدم استخدام التكنولوجيا الحديثة في التعلم لذا ارتأى الباحثان استعمال الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لطلاب الاول المتوسط .

ويذكر (هاشم ، 2012 م ، ص137) ، ان اختيار المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة فهو نشاط علمي دقيق ومضبوط واجراء لضبط العوامل المؤثرة المحيطة بالتجربة ما عدا عاملاً واحداً وهو المتغير المستقل لغرض قياس تأثيره في المتغير التابع' لذا كان منهج البحث بنظام المجموعة الواحدة المتكافئة التجريبية الواحدة لملائمته حل المشكلة.

وقد تناولت العديد من الدراسات استعمال الأدوات المساعدة في عملية التعلم منها دراسة بعنوان (سهى حافظ مهدي 2008)، (تأثير برنامج حركي مقترح باستخدام الوسائل التصويرية والاشارة في تطوير بعض القابليات الحركية للصم البكم بعمر (6-8 سنوات) والتي استنتجت ان استعمال لغة الإشارة مع الوسائل التصويرية ضمن البرنامج التعليمي المستعمل ساعد في حصول افراد العينة على تطوير متغيرات البحث على نحو أفضل من المجموعة الضابطة التي اعتمدت لغة الإشارة فقط. و دراسة (رعد خليل خماس 2014)، بعنوان (تأثير تمرينات خاصة باستخدام التصوير الفيديو ثلاثي الابعاد في تعلم مهارتي التميرير والارسال في الكرة الطائرة لطلاب المرحلة المتوسطة) والتي استنتجت ظهور تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة باستخدام التصوير الفيديو ثلاثي الابعاد في تعلم مهارتي التميرير والارسال للمجموعة التجريبية. أما دراسة (رندة فؤاد علي 2019) بعنوان (تأثير التمرينات خاصة للمدركات البصرية ونظارة الواقع الافتراضي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالمبارزة لذوي الاعاقة فئة (الصم البكم) بعمر (13 - 15) سنة) فقد استنتجت ان استعمال الواقع الافتراضي وتمرينات المدركات المحيط له تأثير ايجابي كبير في تعلم الاداء الفني لبعض المهارات الاساسية بالمبارزة . وان الدراسة الحالية التي تدرس تأثير تمرينات خاصة باستعمال نظارة الواقع الافتراضي والوسائل التعليمية المساعدة قد تسهم في تأثير ايجابي باستعمال نظارة الواقع الافتراضي والوسائل التعليمية المساعدة في بعض مدركات المحيط في تعلم المهارات الاساسية لكرة الطائرة وهو يعد اضافة للبحوث السابقة للإفادة منها في تعلم طلاب المرحلة المتوسطة للمهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة.

الطريقة والأدوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة. وتم اختيار مجتمع البحث من طلاب مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية والبالغ عددهم (3200) طالبا للعام الدراسي 2018-2019 وتم اختيار مدرسة متوسطة بلاط الشهداء للبنين الواقعة في منطقة الرسالة الاولى بالطريقة العمدية وذلك لتوفر القاعة الداخلية المخصصة للألعاب الفرعية لكرة الطائرة والسلة واليد والساحات الرياضية وتوفر المستلزمات ومتطلبات البحث لغرض اجراء التجربة بطريقة صحيحة وعلمية ، حيث تم اختيار عينة البحث من طلاب المرحلة الاول متوسط والبالغ عدد الصفوف (6) وعدد الطلاب (180) طالبا بالطريقة العشوائية حيث تم اجراء القرعة لكل الصفوف (6) وخرج الباحثان بصف واحد وتم اختيار (10) طلاب من شعبة (ب) من اصل (30) طالب بالطريقة العشوائية (بالقرعة) ، حيث تم استبعاد الطلاب الراسبين وغير الراغبين بالدراسة قبل القرعة ليكونوا مع الباحث ملتزمون بفترة الدراسة . حيث كانت النسبة المئوية (33%) من مجتمع البحث .

جدول (1) تفاصيل العينة

المجاميع	الصف الاول المتوسط	عدد العينة	المنهج المتبع
المجموعة التجريبية (المجموعة الواحدة) تتعلم التمرير من الاعلى والاسفل باستعمال نظارة الواقع الافتراضي	شعبة (ب)	(10) طلاب	(30) د زمن الجانب التطبيقي للوحدة التعليمية (2) د شرح الوسيلة التعليمية المساعدة و(2) د تطبيق للوسيلة التعليمية المساعدة و(3)د تطبيق للتمرينات الخاصة ويصبح زمن التمرين الواحد من(7,8)د

وكانت التجربة الاستطلاعية بواسطة الوسائل التعليمية المساعدة على عينة من عشرة طلاب وهم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وبواقع وحدة تعليمية يوم الاحد (2019/2/24) م وفي تمام الساعة التاسعة صباحا الدرس الثاني ، وتم الاختبارات القبليّة لتقييم الاداء في تاريخ 2019/2/26 وتم الاختبارات البعدية لتقييم الاداء في تاريخ 2019/4/28. وقام الباحثان بتطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث للمدة من (2019/3/3)م، ولغاية (2019/4/25)م، وكانت مدة المنهج (8) اسابيع بواقع (24) وحدة تعليمية بمعدل (3) وحدات تعليمية بالاسبوع زمن الوحدة التعليمية (30) د ، وتم اعطاء المجموعة التجريبية الواحدة تمرينات خاصة عن طريق شرح للمهارات التمرير من الاعلى والتمرير من الاسفل بالوسائل التعليمية المساعدة زمن الجانب التطبيقي للوحدة التعليمية (2) د شرح الوسيلة التعليمية المساعدة و(2) د تطبيق للوسيلة التعليمية المساعدة و(3)د تطبيق للتمرينات الخاصة ويصبح زمن التمرين الواحد من(7,8) د والتي وضعها الباحثان بأربع تمارين للوحدة التعليمية الواحدة .

النتائج:

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقها للاختبارات القبليّة والبعدية لتقييم الاداء للمجموعة

التجريبية الواحدة والتي استعملت (الوسائل التعليمية المساعدة)

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف هـ	قيمة ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
	ع	س	ع	س				
التمرير من الاعلى	0.26	1.75	5.65	0.240	-3.90	100	0.00	معنوي
التمرير من الاسفل	0.21	1.60	5.45	0.360	-3.85	130	0.00	معنوي

معنوي >0.05 عند درجة حرية (9)

مناقشة النتائج :

من خلال متابعة الجدول اعلاه وبما ان مستوى الدلالة الاحصائي كان بقيمة (0.00) وهو اقل من 0.05 وهذا يدل ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة للاختبارات القبلية والبعدي للتمرير من الاعلى والاسفل. وان الاسلوب الذي اتبعه الباحثان وهو التمرينات الخاصة باستعمال الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لطلاب الاول متوسط للمجموعة التجريبية الواحدة كان ايجابياً وان استخدام التغذية الراجعة للتمرينات الخاصة باستعمال الوسائل التعليمية المساعدة اسهم وبشكل فعال لتطوير بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، ويذكر (الضمد ، 2000 م ، ص31) ان استخدام التغذية الراجعة عن طريق الوسائل التعليمية المساعدة تساعد على تثبيت الخبرة لدى المتعلمين، كما انها تزيد من فاعلية العملية التعليمية، ويصبح دور المتعلم ايجابياً وليس متلقياً ويرى الباحثان ان استعمال الوسائل التعليمية المساعدة للطلبة المبتدئين تنمي المهارات الاساسية للكرة الطائرة يقودهم وبنفس الوقت ان حبهم والرغبة والتشوق بواسطة هذه الوسيلة لعملية التعلم.

ويذكر (خماس و سبهان وحسن ، 2012 م ، ص25) ، يجب ان "يكون تعريف الاطفال على الكرة والملعب والشبكة عن طريق تعليمهم وضعيات الوقوف والاشكال الحركية للمهارات والحركة الاساسية في الملعب وعلى انواع عدة من الكرات وبأوزان مختلفة (الكرة الطائرة)، واستخدام العاب مصغرة مختلفة .

استنتج الباحثان الاتي: هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة باستعمال بعض الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لطلاب الاول متوسط ، وهناك تأثير ايجابي في التمرينات المعدة من قبل الباحثان في استعمال بعض الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة . المجموعة التجريبية الواحدة والتي استعملت بعض الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لطلاب الاول متوسط كانوا ذو فاعلية كبيرة في الاختبارات البعدية. وضرورة استعمال التمرينات الخاصة باستعمال بعض الوسائل التعليمية المساعدة في تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لطلاب الاول متوسط. وضرورة اضافة دورات تدريبية لمدرسي التربية الرياضية كافة في لعبة كرة الطائرة .

المصادر

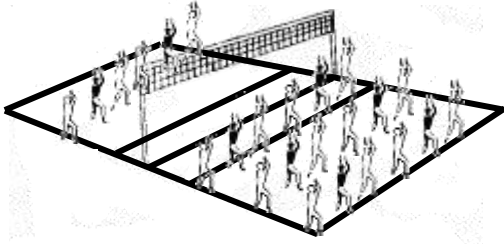
- رعد خليل خماس ؛ (2014) ، تأثير تمرينات خاصة باستخدام التصوير الفيدوي ثلاثي الابعاد في تعلم مهارتي التمرير والارسال في الكرة الطائرة لطلاب المرحلة المتوسطة _رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،.
- رعد خليل خماس ؛ (2019) ، تأثير التمرينات الخاصة باستعمال نظارة الواقع الافتراضي والوسائل التعليمية المساعدة ظهر تأثير ايجابي باستعمال نظارة الواقع الافتراضي والوسائل التعليمية المساعدة في بعض مدركات المحيط في تعلم المهارات الاساسية لكرة الطائرة لطلاب الاول متوسط ، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية،
- رياض خليل وحسين سبهان وطارق حسن ، الكرة الطائرة تاريخ-مهارات-خطط-إدارة المباراة والتدريب، ط1، (النجف الاشرف، الكلمة الطيبة،2012) ، ص25.
- رندة فؤاد علي ؛ (2019) ، تأثير التمرينات خاصة للمدركات البصرية ونظارة الواقع الافتراضي في تعلم بعض المهارات الاساسية بالمبارزة لذوي الاعاقة فئة (الصم البكم) بعمر (13 - 15) سنة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،
- سهى حافظ مهدي؛ (2008) ، (تأثير برنامج حركي مقترح باستخدام الوسائل التصويرية والاشارة في تطوير بعض القابليات الحركية للصم البكم بعمر (6-8) سنوات)، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ص26.

- ظافر هاشم؛ (2012) ، التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والإطريخ التربوية و النفسية، بغداد، دار الكتب والوثائق ، ص137.
- عبد الستار جبار الضمد؛ (2000) ، فسيولوجيا العمليات في الرياضة ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ص31،

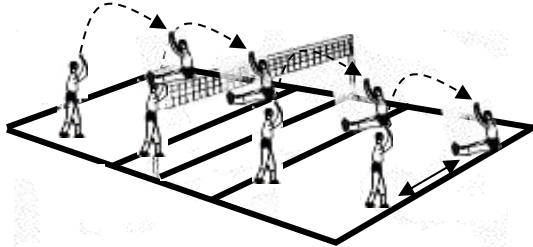
الملاحق

الملحق (1) التمرينات المستخدمة

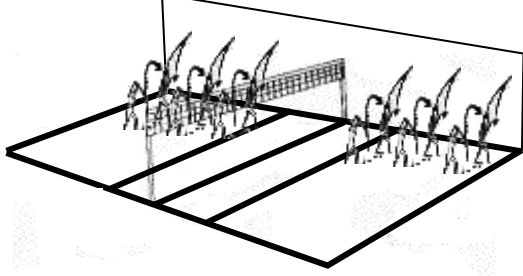
التمرينات الخاصة للوسائل التعليمية المساعدة : إعطاء فكرة عن مهارة التمرير من الأعلى والاسفل للمجموعة التجريبية الواحدة إعطاء فكرة عن لعبة كرة الطائرة وشرح مهارة التمرير من الأعلى والاسفل للتطبيق على المجموعة الواحدة واعطاء تمارين كيفية مسك الكرة ودفع وانتشارها على الأصابع بصورة صحيحة واعطاء تمارين التمرير من الاعلى والاسفل وكيفية التحسس بكرة الطائرة واعطاء تمارين التحسس بالكرة على الحائط مسك الكرة ودفع على الحائط ومع تصحيح الاخطاء .
تمرين رقم (1) مهارة التمرير من الاعلى: يقف الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب اداء حركة التمرير من الاعلى بدون كرة من الوقوف على خط مستقيم محاولا بالتحسس بالكرة ويحاول كل طالب اداء هذا التمرين (60) تكرار خلال (5) دقائق واعطاء بين راحة (30) ثانية، يجب التأكيد على ان تكون الذراعان مرتختين وغير متصلبتين وبارتفاع مستوى الصدر. * يجب التأكيد على ان يكون ثقل الجسم موزع على الساقين بالتساوي. * يجب التأكيد على ان تكون الفتحة بين الساقين بعرض الاكتاف .



تمرين رقم (2) مهارة التمرير من الاعلى: الانبطاح على الارض مع امتداد الذراعين الى الامام يقوم الطلاب مسك الكرة ودفعها الى الزميل المقابل له الطلاب على شكل صفين و مسافة (2)م منه مسك الكرة بأصابع بصورة صحيحة وانتشارها الكامل يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (36) تكرار خلال (5) دقائق.(5) كرات راحة (30) ثانية. * يجب التأكيد على كل طالب التحرك تحت الكرة فور ارتدادها من الارض. * يجب التأكيد على عملية ثني الساقين من مفصل الركبة. * يجب التأكيد على نشر الاصابع بمرونة حول الكرة. * يجب التأكيد على ان تكون الذراعين في مستوى امام الجبهة اثناء ملامسة الكرة. * يجب التأكيد على ملامسة الكرة بالأصابع فقط وليس براحة اليد. * يجب التأكيد على عملية مد الساقين ومفصل الورك والذراعين بشكل انسيابي عند مناولة الكرة على الحائط.

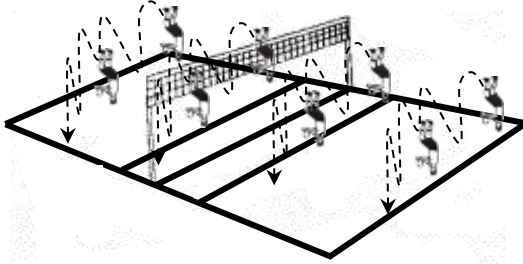


تمرين رقم (3) مهارة التمرير من الاعلى: الوقوف خط واحد مقابل الحائط ولدى ، لكل طالب كرة التمرير من الاعلى على بعد (1)م يقوم الطلاب مسك الكرة ودفع الكرة على الحائط اذ يحاول كل طالب اداء (30) تمريرة ،يتم اداء هذا التمرين خلال (6) دقائق. راحة (30) ثانية* يجب التأكيد على تمرير الكرة عاليا لكي ترتد من الارض عاليا للتمكن من التحرك تحتها.* يجب التأكيد على حركة الانثناء والمد في مفصل الركبتين عند استلام وتمرير الكرة.* يجب التأكيد على ان يكون تمرير الكرة بالأصابع وليس براحة اليد.* يجب التأكيد على ان تكون الذراعين في مستوى امام الجبهة عند ملامسة الكرة .

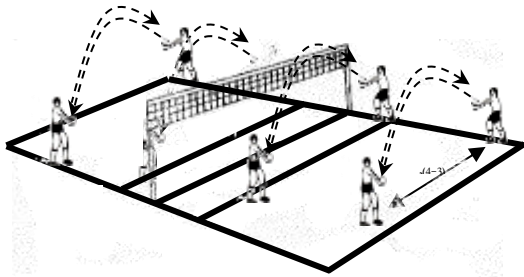


تمرين رقم (4) مهارة التمرير من الاعلى: يقف الطلاب على شكل صف على طول الخط الجانبي لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب بتمرير الكرة من الاعلى ثم ترك الكرة تسقط على الارض وبعد ارتدادها يتحرك الطالب للوصول تحت الكرة من اجل تمريرها للأعلى مرة ثانية وهكذا ترك الكرة تسقط على الارض بعد كل تمريرة ويؤدي التمرين من المشي حتى الوصول الى الخط الجانبي الاخر، يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (6) تكرار ذهابا وايابا خلال (6) دقائق راحة (30) ثانية نموذج من الوحدات التعليمية

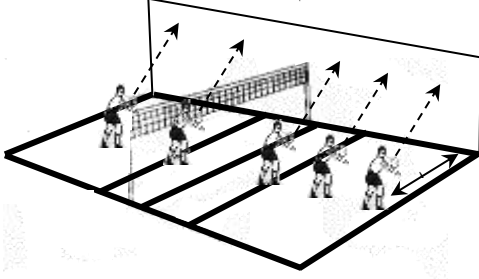
تمرين رقم(5) (التمرير من الاسفل): يقف الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب بتنفيذ مهارة الممرير من الاسفل بدون كرة من المشي من الخط الجانبي الى الخط الجانبي الآخر، يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (6) تكرارات ذهابا وايابا خلال (5) دقائق الراحة نفس التمرين السابق.



تمرين رقم(6) (التمرير من الاسفل): يقف الطلاب على شكل صف على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب برمي الكرة عاليا في مستوى الرأس تقريبا وتركها تسقط على الساعدين ثم استقبالها من الاسفل لمرة واحدة وهكذا يكرر الرمي والاستقبال ،يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (60) تكرار خلال (5) دقائق الراحة نفس التمرين السابق .



تمرين رقم (7) (التمرير من الاسفل): يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط وعلى مسافة (3)م عنه وكل طالب لديه كرة ويتم تنفيذ التمرين برمي الكرة بقوة على الارض وبعد ارتدادها يؤدي الطالب الاستقبال باتجاه الحائط وهكذا يكرر التمرين باستمرار، يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (36)تكرار خلال (6) دقائق الراحة نفس التمرين السابق يجب التأكيد على مسك الكرة بعد اداء كل حركة ثم اعادة رميها على الارض بشدة مرة ثانية ثم اداء الاستقبال .



تمرين رقم (8) (التمرير من الاسفل): التمرين السابق نفسه.

الملحق (2) نماذج من الوحدات التعليمية المستعملة من (24) وحدة تعليمية
الوحدة التعليمية الاولى

الاحد (2019/3/3)م - الدرس الثالث - (الوسائل التعليمية المساعدة) ، ملعب كرة طائرة. قانوني (قاعة داخلية) متوسطة بلاط الشهداء للبنين زمن الوحدة الكلي: (45)د، زمن القسم الرئيسي للتمارين: (30)د (التمرير من الاعلى) الاهداف التعليمية: تعليم مهارة التمرير من الأعلى. الوحدات التعليمية الجانب التطبيقي الزمن 30 دقيقة (30) د. زمن الجانب التطبيقي للوحدة التعليمية (2) د شرح. الوسيلة التعليمية المساعدة و (2) د تطبيق للوسيلة التعليمية المساعدة و (3)د تطبيق للتمرينات الخاصة ويصبح زمن التمرين الواحد من (7,8)د تطبيق التمارين (22) دقيقة.

الملاحظات	شرح الفعالية	الادوات	الزمن	الوحدة
تأكيد على ان تكون الذراعان مرتختين وغير متصلبتين وارتفاع مستوى الصدر. يجب التأكيد على ان يكون ثقل الجسم موزع على الساقين بالتساوي..	يقف الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب بأداء حركة التمرير من الاعلى بدون كرة من الوقوف على خط مستقيم محاولاً بالتحسس بالكرة ويحاول كل طالب اداء هذا التمرين (60) تكرار خلال (5) دقائق واغطاء بين راحة (30) ثانية الانبطاح على الارض مع امتداد الذراعين للأمام يقوم الطلاب مسك الكرة ودفعها الى الزميل المقابل له الطلاب على شكل صفين ي مسافة (2)م منه مسك الكرة بالأصابع الصحيح وانتشارها الكامل يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (36) تكرار خلال (5) دقائق.(5) مرات راحة (30) ثانية	12 كرة -1	30 د	القسم الرئيسي
تأكيد على وضعية الرجلين مثنية قليلاً والذراعين تكون ممدودة	وقوف خط واحد مقابل الحائط ولدى ، لكل طالب كرة التمرير من الاعلى على بعد (1)م يقوم الطلاب مسك الكرة ودفع الكرة على الحائط اذ يحاول كل طالب اداء (30) تمريرة . يتم اداء هذا التمرين خلال (6) دقائق. راحة (30) ثانية	-2	7 د 2 د مشاهدة المهارة 5 د	التمرين الاول
تأكيد على وضعية الرجلين مثنية قليلاً والذراعين تكون ممدودة	يقف الطلاب على شكل صف على طول الخط الجانبي لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب بتمرير الكرة من الاعلى ثم ترك الكرة تسقط على الارض وبعد ارتدادها يتحرك الطالب للوصول تحت الكرة من اجل تمريرها للأعلى مرة ثانية وهكذا ترك الكرة تسقط على الارض بعد كل تمريرة ويؤدي التمرين من المشي حتى الوصول الى الخط الجانبي الاخر، يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (6) تكرار ذهاباً واياباً خلال (6) دقائق راحة (30) ثانية	-3	د	التمرين الثاني
		-4		التمرين الثالث
				التمرين الرابع

الوحدة (5) الاحد (2019/3/12) م ، الدرس الاول - الدرس الثالث -الدرس -الخامس الاهداف التعليمية: تعليم مهارة التمرير من الاسفل

الملاحظات	شرح الفعالية	الاموات	الزمن	الوحدة
<p>- يجب التأكيد على ان تكون الذراعان ممدودتان للأمام.</p> <p>* يجب التأكيد على سحب الاكتاف اماماً والى الداخل.</p> <p>* يجب التأكيد على ان تكون كف اليد داخل كف اليد الاخرى والابهامان متلاصقان ويشيران امام اسفل .</p> <p>* يجب التأكيد على حركة الانتشاء الكامل للركبتيين ثم</p> <p>* يجب التأكيد على رمي الكرة بصورة صحيحة وارتفاع مناسب في مستوى الرأس تقريبا.</p> <p>* يجب التأكيد على سحب الاكتاف اماماً والى الداخل.</p> <p>* يجب التأكيد على حركة الانتشاء الكامل للركبتيين اثناء سقوط الكرة على الساعدين ثم مد الركبتيين وتمرير الكرة عالياً بالساعدين وتركها تسقط على الارض.</p>	<p>يقف الطلاب على طول الخطوط الجانبية لملاعب الكرة الطائرة ويقوم كل طالب بتنفيذ مهارة المرير من الاسفل بدون كرة من المشي من الخط الجانبي الى الخط الجانبي الآخر، يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (6) تكرارات ذهاباً واياباً خلال (5) دقائق راحة (30)ث.</p> <p>نفس التمرين السابق</p> <p>يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط وعلى مسافة (3)م عنه وكل طالب لديه كرة ويتم تنفيذ التمرين برمي الكرة بقوة على الارض وبعد ارتدادها يؤدي الطالب الاستقبال باتجاه الحائط وهكذا يكرر التمرين باستمرار يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (36)تكرار خلال (6) دقائق راحة (30)ث</p> <p>يقف الطلاب على شكل صف امام الحائط وعلى مسافة (3) م عنه، ويقوم كل طالب برمي الكرة من الاسفل على الحائط وعلى ارتفاع (2.5) م وبعد ارتداد الكرة من الحائط يقوم الطالب باستقبال الكرة المرتدة بالذراعين من الاسفل ثم يكرر التمرين مرة اخرى وهكذا يؤدي التمرين باستمرار، يحاول كل طالب اداء هذا التمرين (36) تكرار خلال (6) دقائق راحة (30)ث</p> <p>ن نفس التمرين السابق</p>	<p>12 كرة</p> <p>-1</p> <p>-2</p> <p>-3</p> <p>-4</p>	<p>د 30</p> <p>د 7</p> <p>د 2</p> <p>مشاهدة</p> <p>د 5</p> <p>د</p>	<p>القسم الرئيسي</p> <p>التمرين الاول</p> <p>التمرين الثاني</p> <p>التمرين الثالث</p> <p>التمرين الرابع</p>