



تأثر تمارين خاصة باستعمال بعض الوسائل التعليمية المساعدة لتنمية الادراك  
المكاني باعمار (10-11) سنة بكرة اليد

*Special exercises using some teaching aids to develop spatial  
perception at ages (10-11) years affected by handball*

م . م مهدي محسن الياس

المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثانية

[mahdimuhsin300@gmail.com](mailto:mahdimuhsin300@gmail.com)

*M . Mahdi Mohsen Elias.*

*General Directorate of*

*Education in Baghdad Rusafa II,*

م.م حسن حيدر داود

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[hassanalbaiaty89@gmail.com](mailto:hassanalbaiaty89@gmail.com)

*M .Hasan Haider Dawood*

*Al-Mustansiriya University*

*College of Physical Education and Sports Sciences*

الكلمات المفتاحية : تعلم - الوسائل التعليمية - الادراك المكاني - كرة اليد.

**Key words: learning - teaching aids - spatial perception - handball.**

المخلص باللغة العربية

تحتل العمليات العقلية موقع الصدارة في عملية التعليم والتدريب في الوقت الحاضر ، ومن اهم العمليات تلك هو الادراك المكاني لأهميته في تطوير الجانب الادراكي للجسم بالنسبة للاشياء الاخرى مثل ابعاد الملعب والمنافسون والكرة، حيث ان تحرك اللاعبين وانتشارهم بالملعب له أهمية بارزة في اداء المهارات في مختلف الالعاب وخصوصاً كرة اليد لجمالية اللعب والخروج

بنتيجة جيدة من المباراة. وان المبتدئين يلاقون صعوبة في عملية الادراك المكاني بكرة اليد، مما يؤدي الى ضياع جهود الفريق في تأدية متطلبات اللعب ، لذا أرثى الباحثين وضع تمارين خاصة باستعمال (الحوال) كوسيلة مساعدة في تطوير جانب الادراك المكاني لعينة البحث. هدف الباحثين أعداد تمارين خاصة باستعمال بعض الوسائل التعليمية المساعدة (الحوال) في تطوير الادراك المكاني للأعمار (10-11) سنة بكرة اليد، وتأثير تلك التمارين في تطوير الجانب الادراكي للمكان. فقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة، وحدد عينة البحث بالطريقة العمدية التي شملت تلاميذ الصف الخامس الابتدائي ،، اذ تم تطبيق التمارين خلال المنهج التعليمي الذي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين ويزمن ( 45دقيقة )، وبعد الحصول على النتائج ، واستنتج الباحثين أثرت التمارين الخاصة تأثير ايجابي وواضح في تطوير الادراك المكاني بكرة اليد لدى عينة البحث.

### **Abstract**

*Mental processes are at the forefront of the education and training process at the present time, and one of the most important processes is spatial awareness of its importance in developing the cognitive aspect of the body in relation to other things such as the dimensions of the field, competitors and the ball, as the movement of players and their spread on the field has a prominent importance in performing skills in various games Especially handball because of the beauty of playing and coming out with a good result from the match. Beginners have difficulty in the spatial perception process with hand ball, which leads to the loss of the team's efforts in fulfilling the requirements of the game. Therefore, the researcher decided to develop special exercises using (ropes) as an aid in developing the spatial perception aspect of the research sample. The aim of the researchers is to prepare special exercises using some educational aids (ropes) in developing spatial perception for ages (10-11) years by hand, and the effect of these exercises on developing the perceptual aspect of the place. The researchers used the experimental method with one group, and the research sample was determined by the deliberate method that included the fifth grade pupils, as the exercises were applied during the educational curriculum that lasted for (8) weeks by two units and a time (45 minutes), and after obtaining the results, the researchers concluded Special exercises had a positive and clear effect on the*

*development of spatial perception of the hand wheel among the research sample.*

### 1- المقدمة:

ان لعبة كرة اليد من الالعاب الفرقية الجميلة والممتعة بالنسبة الى جميع الاعمار وخاصة المرحلة الابتدائية من خلال ملاحظتنا للانديفاع والرغبة الشديدة من لدن التلاميذ لتعلم المهارات الاساسية والمشاركة في المهرجانات والبطولات التي يقيمها قسم النشاط الرياضي والمدرسي، ورفد منتخبات التربية واندية الناشئين بالاعبين الجيدين نتيجة الخبرة والمهارة المكتسبة من قبلهم من خلال درس التربية الرياضية ومنهاجها السنوي.

يعد الادراك من العمليات العقلية العليا بل هو الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات الأخرى، إذ تحتاج جميعها على مواقف إدراكية معينة تتطلب من اللاعب أن يكون على درجة عالية من الأداء . اذ جميع حالات اللعب تحتاج من اللاعب ان يكون على درجة كافية من الادراك المكاني لكي يؤدي المهارات الاساسية منها الهجومية والدفاعية بكل سلاسة وان يؤدي الخطط البسيطة التي يوكل اليه من قبل المعلم او المدرب لتأخذ اللعبة الجمالية والواقعية دون ضياع جهود اللاعبين سدى.

لاحظ الباحثينينان من خلال مشاهدة ومتابعة الفرق المدرسية في البطولات التي تقيمها قسم النشاط الرياضي بأن اللاعبين يهدرون الفرص من التسجيل وضياع أغلب المناولات وكذلك تحركاتهم في الملعب وتوزيعهم حسب الاماكن المخصصة لهم ليس بالمستوى المطلوب وهناك ضعف شديد في ادراكهم المكاني مما يجعل المباراة تفقد طابع الجمالية والتشويق والاثارة، ونجد بأن اللاعبين يسعون خلف الكرة اينما وجدت.

لذا ارتئى الباحثينينين وضع تمارينات خاصة بأستعمال (الحوال) ومن خلالها تؤثر في تطوير بعض العمليات العقلية المهمة والمرشحة (الادراك المكاني) التي تخدم لعبة كرة اليد ، وهدف البحث أعداد تمارينات خاصة باستعمال بعض الوسائل التعليمية المساعدة (الحوال) في تطوير الادراك المكاني بكرة اليد للأعمار (10-11) سنة والتعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للادراك المكاني لأفراد عينة البحث ويفرض البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين ( القبلي والبعدي ) للتمارين الخاصة باستعمال الوسائل التعليمية المساعدة (الحوال) في تطوير الادراك المكاني.مجالات البحث تضمن المجال البشري : تلاميذ



الصف الخامس الابتدائي في مدرسة المستقبل الابتدائية الكائنة في بغداد / البلديات التابعة لمديرية تربية الرصافة الثانية . المجال الزمني : المدة من 2019/2/17 إلى 2019/4/25 ،  
المجال المكاني : ملعب ساحة مدرسة المستقبل الابتدائية .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

### 1-2 منهجية البحث :

للوصول إلى حقائق علمية وموضوعية لا بد من اختيار المنهج المناسب للبحث، لذا اختار الباحثين المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة (قبلي وبعدي) لكونه الأسلوب الأنسب لحل مشكلة البحث. ويُعرف المنهج التجريبي (Experimental Research) أنه " المنهج الذي يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها ( عبد المعطي وآخرون، 2009، 102).

### 2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

يعني مجتمع البحث "جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحثين بدراستها حيث يمثل جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون مشكلة البحث" (كاظم كريم ، 2000 ، 245) حيث تمثل مجتمع البحث تلاميذ الصف الخامس الابتدائي في مدرسة المستقبل في مديرية تربية بغداد الرصافة الثانية للعام الدراسي ( 2018 - 2019 ) والبالغ عدد (45) تلميذ ، تم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (10) تلاميذ بالطريقة العمدية ، حيث بلغت نسبة العينة (22%) من مجتمع البحث.

### 2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

#### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

لتحقيق إجراءات البحث الميدانية إستعان الباحثين بوسائل جمع المعلومات التي يستطيع من خلالها الباحثين جمع البيانات كما يأتي:

1- الكتب العلمية والبحوث المنشورة والمجلات العلمية.

2- استمارة تقييم اماكن وقوف وحركة اللاعبين.

3- الملاحظة.

4- المقابلات الشخصية.



### 2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1- حبال مختلفة الاطوال عدد (15) باطوال مختلفة.

2- كرات يد عدد (10) رقم (1).

3- ملعب كرة يد.

4- كامرة ديجتال نوع (Kanon) عدد (2).

5- وسائل ايضاح (سبورة).

6- صافرة عدد (2).

### 2-4-2 إجراءات البحث الميدانية:

#### 2-4-2-1 تصميم التمرينات الخاصة :

عمد الباحثين الى تصميم تمرينات خاصة بالحبال وذلك لتحقيق اهداف البحث ، حيث ان لعبة كرة اليد لعبة جماعية يشترك فيها 7 لاعبين للفريق الواحد وان اداء المهارات الرئيسية اثناء اللعب بشكل متقن وهادف فيه صعوبة كبيرة بالنسبة للاعبين الصغار السن ، حيث ان هناك ضعف في الادراك المكاني من حيث وقوفهم وانتشارهم بالملعب في الهجوم او الدفاع ، فجاءت تلك التمرينات التي تستخدم فيها الحبال لتحديد المسافات والفراغات بين افراد الفريق الواحد حيث يوجد حبال على اطوال وقياسات مختلفة وحسب الغرض من التمرين وحسب عد اللاعبين المشتركين ، حيث يربط الحبل حول خصر اللاعب لتحديد المسافة بينهم وشد الحبل كي لا يكون هناك تقارب غير قانوني بين لاعبي حول حيازة الكرة ،وكما موضح بالجدول المرفق رقم (1). ويراعى في تلك التمرينات المستوى المهاري والبدني للاعبين وكذلك التدرج من السهولة الى الصعوبة ومن الجزء الى الكل خلال الوحدات التعليمية.

#### 2-4-2-2 تصميم استمارة التقييم :

صمم الباحثين في كشف وملاحظة اماكن وقوف وانتشار اللاعبين في الملعب عن طريق ورقة جمع المعلومات او الاستمارة والذي يتكون من جدول فيه درجات تقييم للاعب وحسب موقعه في الملعب من خلال التصوير، إذ يتكون من جدول يحتوي على اربع تقييمات من (0) الى (4) درجات من حيث وقوفه بالمكان الصحيح او بعده عن ذلك وتكون عدد مرات التقييم (5) صور أي الحد الأدنى يكون (0) والحد الاعلى يكون (20) درجة لكل شوط ثم

يستخرج المتوسط للشوطين ،حيث تعرض الصور والاستمارة على الخبراء لإملائها وكما موضح بالملحق رقم (2).

#### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحثين التجربة الاستطلاعية في تاريخ 28 / 2 / 2019 للوقوف على حقيقة تنفيذ تلك التمرينات ومدى ملائمتها للعينة من صعوبة اداء والوقت والادوات وكذلك املاء الاستمارة الخاصة بالتقييم وجودة التصوير على عينة من خارج العينة الرئيسية.

#### 2-4-4 الاختبار القبلي :

أجرى الباحثين الاختبارات القبلية لعينة البحث ولمتغير البحث واعطيت المجموعة معلومات عن البحث قبل الاختبار لغرض تعريف اللاعبين بالمهارات وتم شرح اختبار الادراك المكاني لهم وكيفية تطبيقها واجري الاختبار القبلي في يوم الاثنين المصادف 3 / 3 / 2019 وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبارات فضلاً عن فريق العمل المساعد لغرض تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان خلال اجراء الاختبارات البعدية .

#### 2-4-5 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التمرينات بتاريخ 4 / 3 / 2019 في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية (20) دقيقة وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع، حيث بلغت عدد الوحدات الأجمالية ( 10 ) وحدات تعليمية.

#### 2-4-6 الاختبار البعدي :

أجرى الاختبار البعدي بتاريخ 4 / 4 / 2019، وحرص الباحثين على أن تكون الظروف في الاختبارات البعدية مشابهة مع ظروف الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان والادوات .

#### 2-5 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثين في الحقيبة الإحصائية على وفق البرنامج الإحصائي (SPSS) النسخة (23) .

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 3-1 عرض النتائج وتحليل:

#### الجدول (1)

يبين الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقاتها لتقييم الاداء للمجموعة التجريبية  
الواحدة القبلية البعدية والتي استعملت الوسائل التعليمية المساعدة (الحوال).

| نوع<br>المتغيرات | الاختبار<br>القبلي |     | الاختبار<br>البعدي |     | قيمة<br>المحسوبة | قيمة<br>الفرق |
|------------------|--------------------|-----|--------------------|-----|------------------|---------------|
|                  | ع                  | س   | ع                  | س   |                  |               |
| درجة             | 0.2                | 1.7 | 24                 | 5.5 | 39.00            | 0.00          |
| التقييم          | 6                  | 5   | 5                  | 0   | 100              | 3.90-         |

معنوي  $0.05 >$  عند درجة حرية (9)

يبين الجدول رقم (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقات الأوساط الحسابية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية. ونلاحظ التغير الواضح في تلك النتائج إذ جاءت الوسط الحسابي للإختبارات القبلية لمتغيرات البحث ( تقييم الوقوف والانتشار بالملعب ) ( 1.75) أما الانحراف المعياري للإختبار القبلي فقد جاء نتايجته (0.26)، أما الوسط الحسابي للإختبارات البعدية لمتغيرات البحث فجاء (5.55)، وأما الانحراف المعياري فقد جاء في الجدول السابق: (240)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (-39.00)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1,79) تحت مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (ن-1) وهذا يدل على معنوية الفروق بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير البحث .

#### 5-2 مناقشة النتائج :

من خلال ملاحظتنا الجدول (1) يتبين لنا في ( اختبار الادراك المكاني) بأنه ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث، ويعزو الباحثين سبب ذلك الى تطبيق المنهج التعليمي الذي يحتوي على تمارينات الادراك المكاني كادراك الاحساس بالسرعة الحركية للجسم المؤدية للمهارة وادراك الاحساس بالمكان والزمن والبصر ودقة الذراع المؤدية للمهارة "ان الادراكات الحس-حركية (المكانية) يمكن تمييزها عن طريق تمارينات متقدمة خاصة

بهذه الادراكات(ابو الفتوح،83،1997) ، إذ تعمل هذه التمرينات على تنمية الادراك المكاني للمهارات، والتي تساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداءها، مما يجعله ينجح في اداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة، فضلاً عن أن التمرين المتواصل والمستمر يؤدي الى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الاداء المهاري وهذا ادى بدوره الى تنمية عملية الادراكات، إذ "كلما زادت فترة التمرين بالنسبة للاعب كلما زادت خبراته ومهاراته في مواقف اللعب المختلفة" (ايمان،1998، 34) ، وإنَّ سرعة الادراك لها فاعلية مؤثرة في اداء لاعبي كرة اليد، فالقدرة على ادراك مواقع الزملاء والمنافسين وتحديدها في الملعب بدقة تؤثر في دقة وسرعة تنفيذ العديد من المهارات، إذ يجب ان يراعى عند التحرك او مناولة الكرة وبعد اللاعبين وامكان توزيعهم في الملعب وغيرها من المواقف، وإنَّ التدريب المستمر على اداء التمارين الحس - حركية باستعمل عنصر (الحبل ) يطور من الاداء المهاري للاعب ومن ثم يصبح الاداء بالنسبة له اسهل من السابق، ويعتقد الباحثين ان ادخال تمارين التحرك الى الامام والخلف والى الجانبين من اساسيات حركة اللاعب في اثناء اداء المهارات إذ انه يتحرك للامام أو للجانب ومن ثم فأن استخدام هذه التمارين خدم الواجب المهاري من حيث اداء الحركة بشكل متكامل. لديهم، وكذلك يعود إلى التكرارات التي تُعطى في الدرس من لدن معلم المادة وهذه التكرارات سوف تطور المستوى لديهم كما أكد: "إن الحركة تتطور بالتكرار المنتظم و المستمر للتمرين نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكري وتطور الصفات البدنية والحركية فضلاً عن زيادة ما مخزون في الدماغ من تجارب مركبة" (وجيه، 1987، 161):

#### 4- الخاتمة:

توصل الباحثين الى الاستنتاجات التالية -أثرت التمرينات الخاصة بتأثير ايجابي وواضح في تنمية أهم مظاهر العمليات العقلية في تطوير(الادراك المكاني) بكرة اليد لدى مجموعة البحث وحققت التمرينات الخاصة تحسن واضح لمجموعة البحث مما أدى الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية معنوية والتمرينات الخاصة وقد أوصى الباحثين على العمل على تحسين العمليات الادراكية خلال الوحدات التعليمية من خلال ربطها بتنفيذ المهارة. وعلى المعلم أن يلاحظ مدى تحسن تلك العمليات لدى التلاميذ ويقومه عن طريق الاختبارات بين فترة وأخرى وكذلك إجراء دراسات علمية مشابهة على مظاهر أخرى للعمليات العقلية.

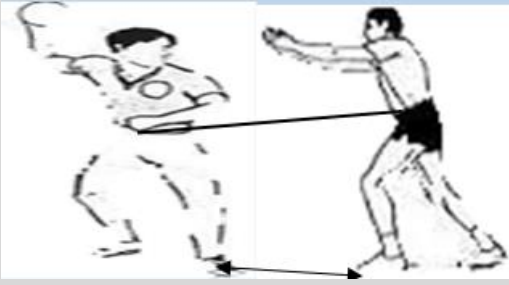


### المصادر :

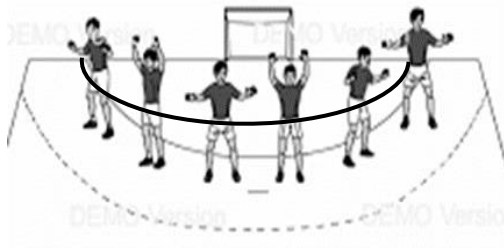
- عبد المعطي محمد عساف وآخرون، التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط2 : عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع، (2009).
- خالد شوقي ابو الفتوح .تطوير الاعداد الخاص لاداء مهارة الارسال الساحق لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة الزقازيق،1997،ص83
- إيمان حمد شهاب ؛ برنامج مقترح في التربية الحركية لرفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس - حركي عند الاطفال بعمر 4 - 5 سنوات : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998 ) ، ص 34
- فضيلة حسين يوسف، مقارنة استخدام بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على الارض ، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث، المجلد السابع، جامعة حلوان ،1984.
- وجيه محجوب ، علم الحركة والتطور الحركي للإنسان من الولادة حتى سن لشيخوخة- ج2- (جامعة بغداد . 1987 )، ص161-162.

### الملاحق:

#### ملحق رقم (1) نموذج التمرينات المستخدمة

| ت | تفاصيل التمرين                                                                                                            | شكل التمرين                                                                                      |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | أداء المناولة من مستوى الرأس بين اثنين من اللاعبين والمسافة بينهم 1,5 متر على أن يحافظا على المسافة بينهما والحبل مشدود . |  <p>1,5 م</p> |

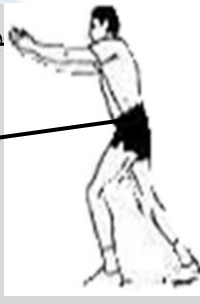
2 الوقوف على خط المرمى (6م) والمسافة



بين لاعب وآخر 1,5م. على ان يكون الحبل المربوط باللاعبين مشدوداً.



بين ، أداء



3 التمرين  
مناولة من

ملحق رقم (2)

| رقم اللاعب |     |     |     |     |     |     |     |     |            | رقم الصورة |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------|------------|
| 10         | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1          |            |
| 1 0        | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | <u>1</u> 0 | 1          |
| 3 2        | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2        |            |
| 1 0        | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 <u>0</u> | 2          |
| 3 2        | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2        |            |
| 1 0        | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0        | 3          |
| 3 2        | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | <u>3</u> 2 |            |
| 1 0        | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0        | 4          |
| 3 2        | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | 3 2 | <u>3</u> 2 |            |
| 1 0        | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | 1 0 | <u>1</u> 0 | 5          |



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |               |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---------------|
| 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |   |               |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 8 | مجموع الدرجات |

### ملحق رقم (3) نموذج الوحدة التعليمية

#### نموذج للوحدة التعليمية الاولى

الوقت : 45 دقيقة

عدد الطلاب : 10

اليوم والتاريخ : / 2019/3

الهدف التعليمي : 1- مهارة التمرير و الاستلام بضبط المسافة (1.5م) . الهدف

التربوي : 1 - تعويد التلاميذ على الالتزام والتعاون.

الأدوات والأجهزة : ملعب كرة يد - كرات يد - صفارة - حبال بطول (3م) عدد 5.

| التقويم                                                | التنظيم                          | المهارات الحركية                                                                                              | الاهداف السلوكية                                   | الوقت | أقسام الوحدة التعليمية | ت |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|------------------------|---|
|                                                        |                                  |                                                                                                               |                                                    | 10د   | القسم الأعدادي         | 1 |
| التأكيد على الهدوء والنظام عند الخروج الى ساحة المدرسة | xxxxxxxx                         | خروج التلاميذ الى ساحة المدرسة بالنسق الثنائي.                                                                | يعرف معنى النظام والانضباط.                        | 2د    | المقدمة                |   |
| يكون وقوف التلاميذ في وضع العرض عكس اتجاه الشمس.       | xxxxxxxxxx<br>x<br>xx<br>xx<br>☺ | تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والعصبية والمفاصل للعمل 1-تمرير للذراعين 2-تمرير للجذع 3- تمرير | أن تتمو لى التلاميذ عناصر اللياقة البدنية المرتبطة | 4د    | الاحماء العام          |   |



|                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      |     |                        |
|--------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----|------------------------|
| التأكيد على المسافات بين الفرق و التلاميذ. | × | لمفاصل الركبة 4- تمرين<br>لمفاصل الكاحل                                                                                                                                                                                                                             | بالصحة                                               |     |                        |
|                                            | × | - تمارين بدنية - القفز<br>الموزون - تمارينات الرأس<br>والرقبة - تمارينات للذراعين<br>- تمارينات للجذع -<br>تمارينات للرجلين.                                                                                                                                        | أن يعي<br>التلميذ أجزاء<br>الجسم في<br>أثناء الحركة. | 4د  | الاحماء<br>الخاص       |
|                                            | × |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                      | 30د | القسم<br>الرئيسي       |
|                                            | × | المناولة من مستوى الرأس -<br>بكرة اليد. يقف التلاميذ كل<br>اثنين معاً والمسافة بينهم<br>1,5 متر. يشرح المعلم كيفية<br>المحافظة على المسافة بين<br>اللاعبين وفي جميع انحاء<br>الملعب دون اخلال بتلك<br>المسافة . وضبطها بالحبل<br>الذي يربط بين اثنين من<br>اللاعبين | - أن يؤدي<br>التلميذ<br>المناولة<br>بصورة<br>صحيحة.  | 10د | الفعاليات<br>التعليمية |
|                                            | × | كل اثنين من اللاعبين يربط<br>بينهما حبل من الخصر<br>والمسافة بينهما 1,5 متر،<br>يؤدون مهارة المناولة من                                                                                                                                                             |                                                      | 20د | الفعاليات<br>التطبيقية |







مجلة علوم الرياضة - المجلد الثاني عشر - العدد 43 الرقم الدولي ISSN :2074-6032

مستوى الرأس والتحرك

بالساحة بكافة الاتجاهات.

(الوقوف) قفزات على

البقع، بوزن

الانصراف

بهدوء

القسم

الختامي

5د

3

