

الرسوم التوضيحية
لمهارة التميررة المرتدة بيد واحدة

رقم الدررس: ١

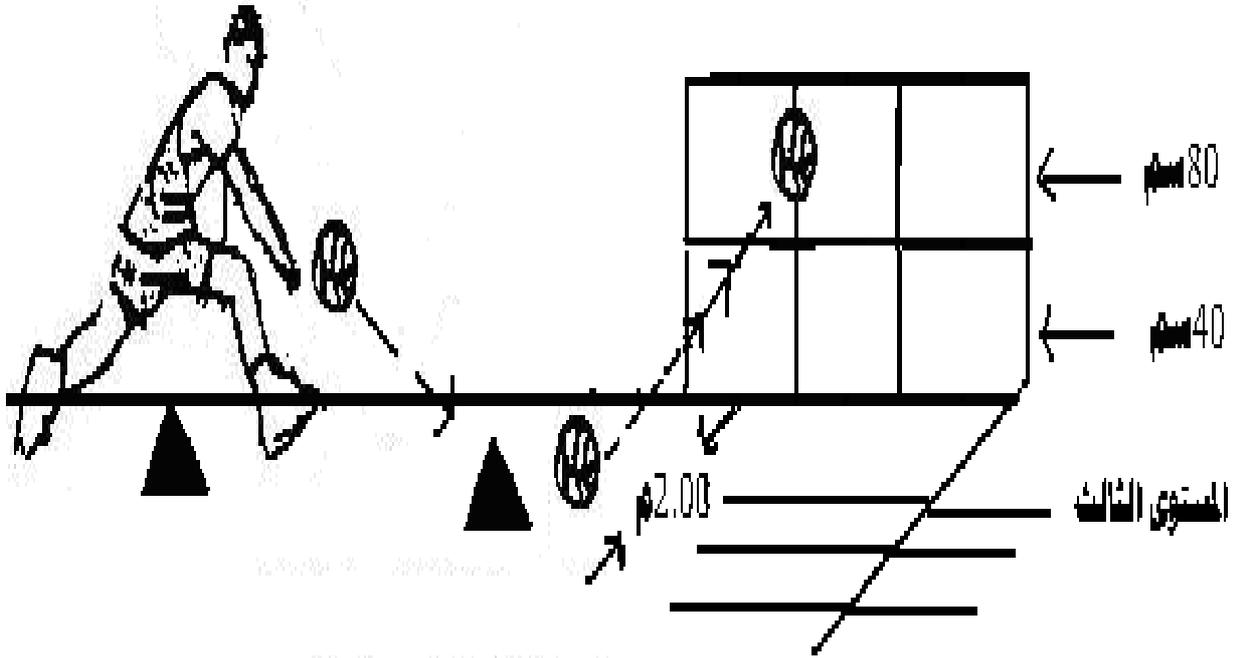
اسم الوحدة: كرة السلة

أسلوب التعلیم المتبع: الأمر

تاریخ التنفيذ: ٣- ٧/٢/١٤٢٧هـ

ملاحظات:

- ١- ينبغي عدم ابتعاد الكرة عنك كثيراً أثناء التطبيق.
- ٢- وزع نظرك بين الكرة والمنافس وزميلك.



التميررة المرتدة بيد واحدة

التعليمات الخاصة بتنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية

في أسلوب التعليم بالتوجيه الذاتي

- ١- ينبغي عليك قراءة الأنشطة التالية قراءة جيدة.
- ٢- الاستفسار عن النشاط غير الواضح لك.
- ٣- التدرج في تنفيذ الأنشطة.
- ٤- تنفيذ كل نشاط وفق عدد مرات التكرار الموضحة أمامه.
- ٥- عليك أداء الأنشطة بشكل فردي دون الاستفسار من أي زميل لك.

المهارة: التمريرة المرتدة بيد واحدة

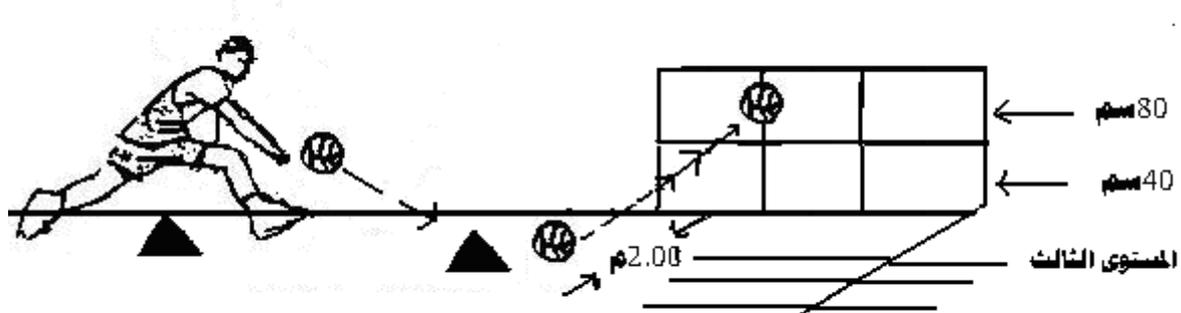
درس رقم : ١

التكرار	الأنشطة التعليمية والتطبيقية
٤	١- (وقوف . مسك . الكرة) تطيط الكرة على الأرض باستمرار مع ثني الركبتين قليلاً .
٤	٢- (وقوف . مسك . الكرة) مد الذراع الممررة بالكامل إلى الجانب مع مسك الكرة رمي الكرة لأعلى ثم إعادة مسكها للتطيط مع ثني الركبتين قليلاً .
٤	٣- (وقوف . مسك . الكرة) مد الذراع الممررة بالكامل إلى الجانب مع مسك الكرة من الخلف، بحيث يكون ظهر اليد للخارج والكرة في اتجاه الحائط تمرير الكرة بحركة اليد الممتدة أماماً وإلى أسفل لترتد إلى الحائط ومسكها .
٤	٤- (وقوف . مسك . الكرة) أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة بحيث ترتد من الأرض بالقرب من الحائط مع زيادة ثني الركبتين واتساع المسافة بين القدمين وذلك للبعد بالكرة عن المدافع .
٤	٥- (وقوف . مسك . الكرة) أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة مع تقريب الكرة ما أمكن من مستوى الحائط .
٤	٦- (وقوف . مسك . الكرة) رمي الكرة لأعلى ثم الوثب لاستلامها ثم الجري بين الأقماع مع تطيط الكرة وعند الوصول لأخر قمع أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة بالقرب من الحائط .
٤	

ملاحظة:

بعد انتهائك من تنفيذ الأنشطة ينبغي عليك اختيار أحد المستويات المحددة أمامك وفق ما يتوافق مع قدراتك.

بطاقة المهام

<p>الموضوع: التمريرة المرتدة بيد واحدة تاريخ التنفيذ: ٣ - ٧/٢/١٤٢٧ هـ</p>	<p>اسم الوحدة: كرة السلة رقم الدرس: ١ أسلوب التعليم المتبع: التوجيه الذاتي تعليمات: ١- أقرأ تسلسل المهارة وشاهد الرسوم التوضيحية. ٢- أد أربع محاولات ثم سجل تقدمك في أداء المهارة.</p>
<p>تسلسل المهارة</p>	<p>م ١ قف ممسكا بالكرة. ٢ مد ذراع يدك الممررة بالكامل إلى الجانب، بحيث يكون ظهر اليد للخارج والكرة في اتجاه الحائط. ٣ مرر الكرة بتحريك يدك الممتدة أماماً وإلى أسفل لترتد إلى الحائط. ٤ زد في ثني ركبتك وباعد بين قدميك وذلك لإبعاد الكرة عن المدافع. ٥ حاول أن تكون نقطة ارتداد الكرة للحائط أقرب لقدمي المنافس (بارتفاع ٧٠سم - ٨٠سم).</p>
<p>ملاحظات:</p> <p>١- ينبغي عدم ابتعاد الكرة عنك كثيراً أثناء التنطيط. ٢- وزع نظرك بين الكرة والمنافس وزميلك.</p> <p>الرسوم التوضيحية:</p>  <p>التمريرة المرتدة بيد واحدة</p>	

بيان تقدم الطلاب أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

اسم الوحدة: كرة السلة
اسم المهارة: التمريرة المرتدة بيد واحدة
الصف: الأول متوسط

رقم الدرس: ١
أسلوب التعليم المتبع: التوجيه الذاتي

ملاحظات	النتيجة النهائية	عدد أخطاء كل محاولة						اسم الطالب	م
		٦	٥	٤	٣	٢	١		
									١
									٢
									٣
									٤
									٥
									٦
									٧
									٨
									٩
									١٠

١- أد المحاولة الأولى، والثانية، والثالثة للمهارة وفق ما ذكر في بطاقة المهام.

٢- سجل عدد الأخطاء التي وقعت بها في كل المحاولات الثلاث.

٣- بعد نهاية المحاولة الرابعة ضع لنفسك تقديراً وسجله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

التقدير	عدد الأخطاء
ممتاز	لا يوجد
جيد جداً	١
جيد	٢
مقبول	٣
ضعيف	٤ فأكثر

٤- إذا كانت نتيجتك جيد فأقل فقم بأداء محاولتين إضافيتين ثم قم بتقدير مستواك مرة أخرى.

٥- إذا كانت نتيجتك جيد جداً أو ممتاز فانتقل إلى التمرير المستمر من الجري المتعرج والتنطيط بالكرة.

التعليمات الخاصة بتنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية

في أسلوب التعليم متعدد المستويات

- ١- ينبغي عليك قراءة الأنشطة التالية قراءة جيدة.
- ٢- الاستفسار عن النشاط غير الواضح لك.
- ٣- التدرج في تنفيذ الأنشطة.
- ٤- تنفيذ كل نشاط وفق عدد مرات التكرار الموضحة أمامه.
- ٥- عليك أداء الأنشطة بشكل فردي دون الاستفسار من أي زميل لك.

المهارة: التمريرة المرتدة بيد واحدة

درس رقم : ١

التكرار	الأنشطة التعليمية والتطبيقية
٤	١- (وقوف . مسك . الكرة) تطيط الكرة على الأرض باستمرار مع ثني الركبتين قليلاً .
٤	٢- (وقوف . مسك . الكرة) مد الذراع الممررة بالكامل إلى الجانب مع مسك الكرة رمي الكرة لأعلى ثم إعادة مسكها للتطيط مع ثني الركبتين قليلاً .
٤	٣- (وقوف . مسك . الكرة) مد الذراع الممررة بالكامل إلى الجانب مع مسك الكرة من الخلف، بحيث يكون ظهر اليد للخارج والكرة في اتجاه الحائط تمرير الكرة بحركة اليد الممتدة أماماً وإلى أسفل لترتد إلى الحائط ومسكها .
٤	٤- (وقوف . مسك . الكرة) أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة بحيث ترتد من الأرض بالقرب من الحائط مع زيادة ثني الركبتين واتساع المسافة بين القدمين وذلك للبعد بالكرة عن المدافع .
٤	٥- (وقوف . مسك . الكرة) أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة مع تقريب الكرة ما أمكن من مستوى الحائط .
٤	٦- (وقوف . مسك . الكرة) رمي الكرة لأعلى ثم الوثب لاستلامها ثم الجري بين الأقماع مع تطيط الكرة وعند الوصول لأخر قمع أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة بالقرب من الحائط .
٤	

ملاحظة:

بعد انتهائك من تنفيذ الأنشطة ينبغي عليك اختيار أحد المستويات المحددة أمامك وفق ما يتوافق مع قدراتك.

بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة السلة

الموضوع: التمريرة المرتدة بيد واحدة

رقم الدرس: ١

تاريخ التنفيذ: ٣ - ٧/٢/١٤٢٧ هـ

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

مستوى الأداء: "١" (التمريرة المرتدة بيد واحدة من مسافة ٣.٠٠م لتردد الحائط بارتفاع ٨٠سم).

تعليمات:

١- أقرأ تسلسل المهارة وشاهد الرسوم التوضيحية.

٢- أد أربع محاولات ثم سجل تقدمك في أداء المهارة.

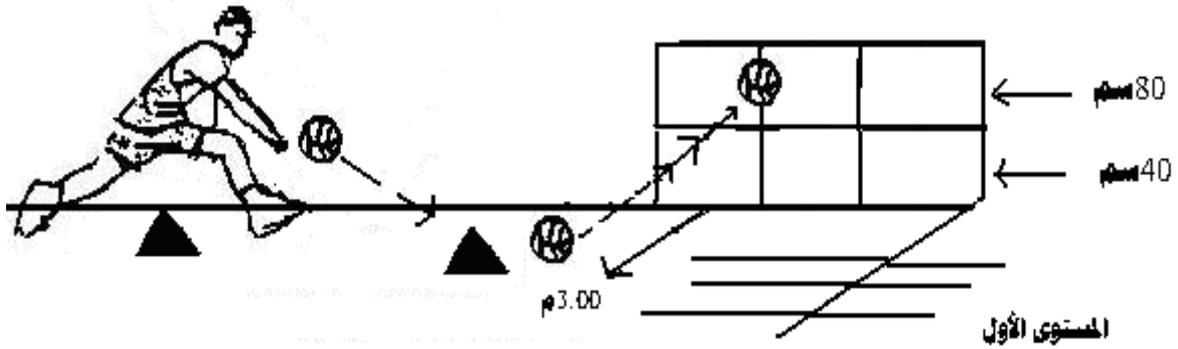
م	تسلسل المهارة
١	قف ممسكا بالكرة.
٢	مد ذراع يدك الممررة بالكامل إلى الجانب، بحيث يكون ظهر اليد للخارج والكرة في اتجاه الحائط.
٣	مرر الكرة بتحريك يدك الممتدة أماماً وإلى أسفل لترتد إلى الحائط.
٤	زد في ثني ركبتك وباعد بين قدميك وذلك لإبعاد الكرة عن المدافع.
٥	حاول أن تكون نقطة ارتداد الكرة للحائط أقرب لقدمي المنافس (بارتفاع ٧٠سم - ٨٠سم).

ملاحظات:

١- ينبغي عدم ابتعاد الكرة عنك كثيراً أثناء التمرير.

٢- وزع نظرك بين الكرة والمنافس وزميلك.

الرسوم التوضيحية:



التمريرة المرتدة بيد واحدة

بطاقة المهام

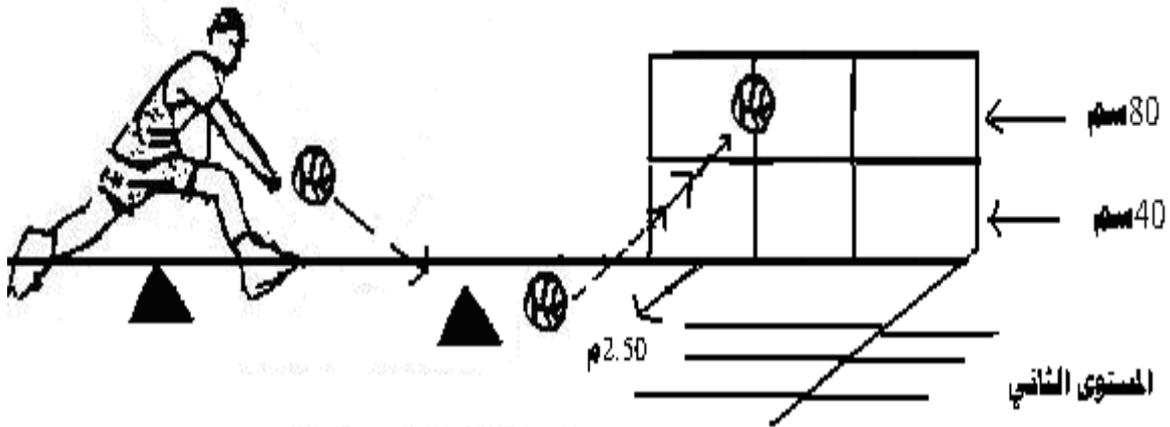
اسم الوحدة: كرة السلة	الموضوع: التمريرة المرتدة بيد واحدة
رقم الدرس: ١	تاريخ التنفيذ: ٣ - ٧/٢/١٤٢٧ هـ
أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات	
مستوى الأداء: "٢" (التمريرة المرتدة بيد واحدة من مسافة ٢.٥٠ م لتردد للحائط بارتفاع ٨٠سم).	
تعليمات:	
١- أقرأ تسلسل المهارة وشاهد الرسوم التوضيحية.	
٢- أد أربع محاولات ثم سجل تقدمك في أداء المهارة.	

م	تسلسل المهارة
١	قف ممسكاً بالكرة.
٢	مد ذراع يدك الممررة بالكامل إلى الجانب، بحيث يكون ظهر اليد للخارج والكرة في اتجاه الحائط.
٣	مرر الكرة بتحريك يدك الممتدة أماماً وإلى أسفل لترتد إلى الحائط.
٤	زد في ثني ركبتيك وباعد بين قدميك وذلك لإبعاد الكرة عن المدافع.
٥	حاول أن تكون نقطة ارتداد الكرة للحائط أقرب لقدمي المنافس (بارتفاع ٧٠سم - ٨٠سم).

ملاحظات:

- ١- ينبغي عدم ابتعاد الكرة عنك كثيراً أثناء التنطيط.
- ٢- وزع نظرك بين الكرة والمنافس وزميلك.

الرسوم التوضيحية:



التمريرة المرتدة بيد واحدة

بطاقة المهام

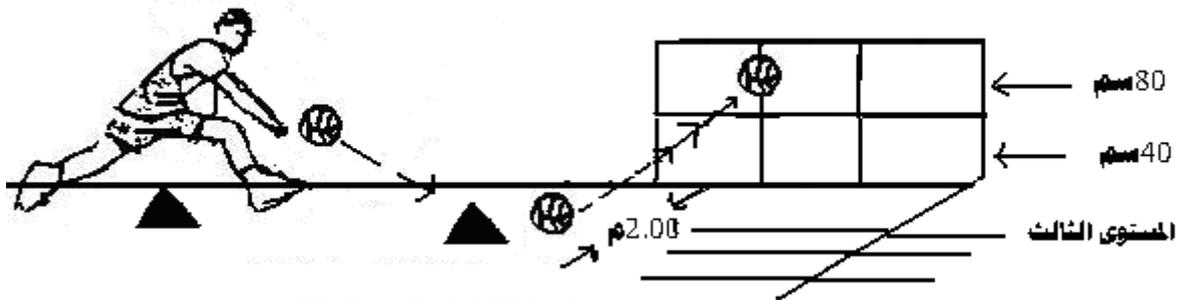
اسم الوحدة: كرة السلة	الموضوع: التمريرة المرتدة بيد واحدة
رقم الدرس: ١	تاريخ التنفيذ: ٣ - ٧/٢/١٤٢٧ هـ
أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات	
مستوى الأداء: " ٣ " (التمريرة المرتدة بيد واحدة من مسافة ٢.٠٠ م لتردد للحائط بارتفاع ٨٠سم).	
تعليمات:	
١- أقرأ تسلسل المهارة وشاهد الرسوم التوضيحية.	
٢- أد أربع محاولات ثم سجل تقدمك في أداء المهارة.	

م	تسلسل المهارة
١	قف ممسكاً بالكرة.
٢	مد ذراع يدك الممررة بالكامل إلى الجانب، بحيث يكون ظهر اليد للخارج والكرة في اتجاه الحائط.
٣	مرر الكرة بتحريك يدك الممتدة أماماً وإلى أسفل لترتد إلى الحائط.
٤	زد في ثني ركبتيك وباعد بين قدميك وذلك لإبعاد الكرة عن المدافع.
٥	حاول أن تكون نقطة ارتداد الكرة للحائط أقرب لقدمي المنافس (بارتفاع ٧٠سم - ٨٠سم).

ملاحظات:

- ١- ينبغي عدم ابتعاد الكرة عنك كثيراً أثناء التنطيط.
- ٢- وزع نظرك بين الكرة والمنافس وزميلك.

الرسوم التوضيحية:



التمريرة المرتدة بيد واحدة

بيان تقدم الطلاب أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

اسم الوحدة: كرة السلة

اسم المهارة: التمريرة المرتدة بيد واحدة

الصف: الأول متوسط

رقم الدرس: ١

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

رقم مستوى الأداء السابق:

رقم مستوى أداء المجموعة:

ملاحظات	النتيجة النهائية	عدد أخطاء كل محاولة						اسم الطالب	م
		٦	٥	٤	٣	٢	١		
									١
									٢
									٣
									٤
									٥
									٦
									٧
									٨
									٩
									١٠

١- قم بأداء أربع محاولات للمهارة وفق ما ذكر في بطاقة المهام.

٢- سجل عدد الأخطاء التي وقعت بها في كل محاولة.

٣- بعد نهاية المحاولة الرابعة ضع لنفسك تقديراً وسجله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

التقدير	عدد الأخطاء
ممتاز	لا يوجد
جيد جداً	١
جيد	٢
مقبول	٣
ضعيف	٤ فأكثر

٤- إذا كانت نتيجتك جيد فأقل فقم بأداء محاولتين إضافيتين ثم قم بتقدير مستواك مرة أخرى.

٥- إذا كانت نتيجتك جيد جداً أو ممتاز فانقل إلى التمرير المستمر من الجري المتعرج والتنطيط بالكرة.

الرسوم التوضيحية
لمهارة الرمية الحرة

رقم الدرس: ٢

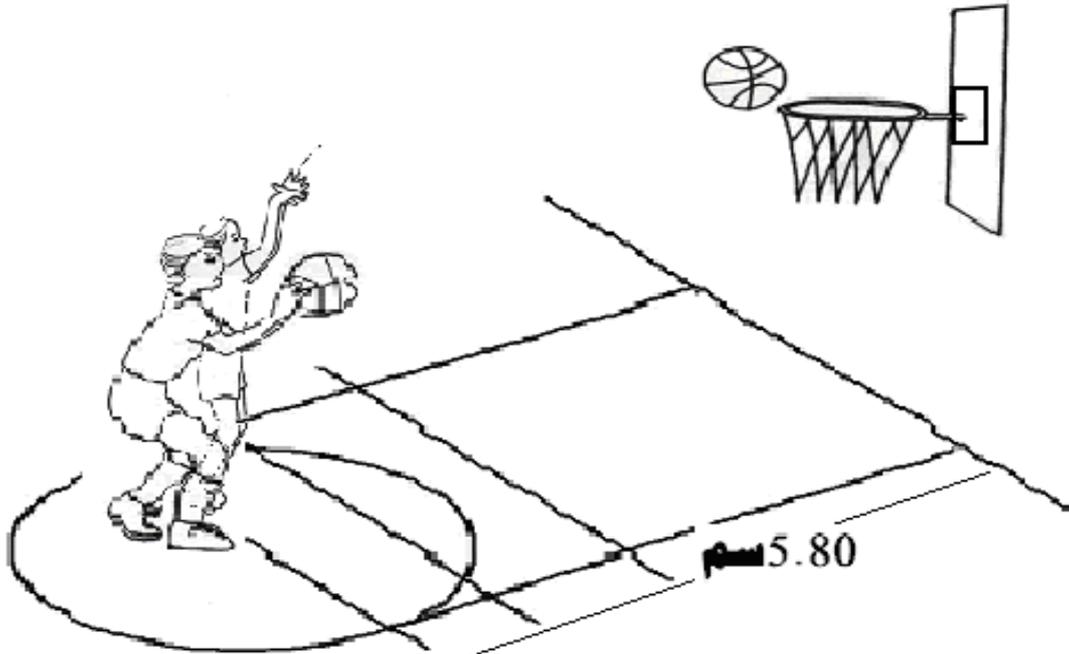
اسم الوحدة: كرة السلة

أسلوب التعليم المتبع: الأمر

تاريخ التنفيذ: ١٠-١٤/٣/١٤٢٧هـ

ملاحظات:

١- حاول أن تضرب الكرة في المربع الصغير.



الرمية الحرة

التعليمات الخاصة بتنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية
في أسلوب التعليم بالتوجيه الذاتي

- ١- ينبغي عليك قراءة الأنشطة التالية قراءة جيدة.
- ٢- الاستفسار عن النشاط غير الواضح لك.
- ٣- التدرج في تنفيذ الأنشطة.
- ٤- تنفيذ كل نشاط وفق عدد مرات التكرار الموضحة أمامه.
- ٥- عليك أداء الأنشطة بشكل فردي دون الاستفسار من أي زميل لك.

المهارة : الرمية الحرة

درس رقم : ٢

التكرار	الأنشطة التعليمية والتطبيقية
٤	١- (وقوف . مسك الكرة) تحريك الكرة على أصابع اليد الرامية.
٤	٢- (وقوف . مسك الكرة) أخذ وضع الاستعداد لأداء الرمية الحرة مع ملاحظة أن تكون زوايا ذراع اليد الرامية قائمة تقريباً .
٤	٣- (وقوف . مسك الكرة) أخذ وضع الاستعداد لأداء الرمية الحرة (فقرة ٢) باليدين معاً .
٤	٤- (وقوف . مسك الكرة) أخذ وضع الاستعداد لأداء الرمية الحرة (فقرة ٢) القدمان متجاورتان، والركبتان مثببتان قليلاً .
٤	٥- (وقوف . مسك الكرة) فرد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد باتجاه الحائط، والمتابعة باليد والأصابع ممتدة خلف الكرة.
٤	٦- (وقوف . مسك الكرة) فرد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد باتجاه السلة، والمتابعة باليد والأصابع ممتدة خلف الكرة.

ملاحظة:

بعد انتهائك من تنفيذ الأنشطة ينبغي عليك اختيار أحد المستويات المحددة أمامك وفق ما يتوافق مع قدراتك.

بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة السلة

الموضوع: الرمية الحرة

رقم الدرس: ٢

تاريخ التنفيذ: ١٠-١٤/٣/١٤٢٧هـ

أسلوب التعليم المتبع: بالتوجيه الذاتي

تعليمات:

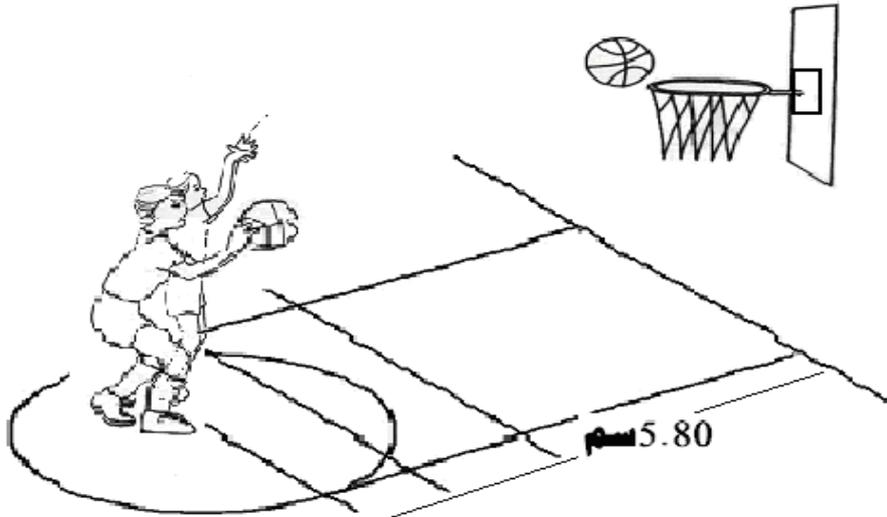
- ١- أقرأ تسلسل المهارة وشاهد الرسوم التوضيحية.
- ٢- أد أربع محاولات ثم سجل تقدمك في أداء المهارة.

م	تسلسل المهارة
١	قف على خط الرمية الحرة الذي يبعد عن الخط النهائي مسافة ٥.٨٠ م وباعد بين قدميك واثني مفصلي ركبتيك قليلاً .
٢	أحمل الكرة على أصابع يدك الرامية أو اليدين.
٣	جعل زوايا اليد الرامية أو اليدين، قائمة تقريباً
٤	أنظر إلى حلقة السلة.
٥	أفرد ركبتيك وذراع اليد الحاملة للكرة أو ذراعيك في نفس الوقت وأدفع الكرة بالأصابع.
٦	استمر في متابعة الكرة بيدك أو اليدين والأصابع خلف الكرة.

ملاحظات:

- ١- حاول أن تضرب الكرة في المربع الصغير.

الرسوم التوضيحية:



الرمية الحرة

بيان تقدم الطلاب أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

اسم المهارة: الرمية الحرة

اسم الوحدة: كرة السلة

الصف: الأول متوسط

رقم الدرس: ٢

أسلوب التعليم المتبع: بالتوجيه الذاتي

ملاحظات	النتيجة النهائية	عدد أخطاء كل محاولة						اسم الطالب	م
		٦	٥	٤	٣	٢	١		
									١
									٢
									٣
									٤
									٥
									٦
									٧
									٨
									٩
									١٠

١- أَد المحاولَة الأولى، والثانية، والثالثة للمهارة وفق ما ذكر في بطاقة المهام.

٢- سجل عدد الأخطاء التي وقعت بها في كل المحاولات الثلاث.

٣- بعد نهاية المحاولة الرابعة ضع لنفسك تقديراً وسجله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

التقدير	عدد الأخطاء
ممتاز	لا يوجد
جيد جداً	١
جيد	٢
مقبول	٣
ضعيف	٤ فأكثر

٤- إذا كانت نتيجتك جيد فأقل فقم بأداء محاولتين إضافيتين ثم قم بتقدير مستواك مرة أخرى.

٥- إذا كانت نتيجتك جيد جداً أو ممتاز فأد المهارة من زوايا متعددة وفق العلامات الموضحة على الأرض .

**التعليمات الخاصة بتنفيذ الأنشطة التعليمية والتطبيقية
في أسلوب التعليم متعدد المستويات**

- ١- ينبغي عليك قراءة الأنشطة التالية قراءة جيدة.
- ٢- الاستفسار عن النشاط غير الواضح لك.
- ٣- التدرج في تنفيذ الأنشطة.
- ٤- تنفيذ كل نشاط وفق عدد مرات التكرار الموضحة أمامه.
- ٥- عليك أداء الأنشطة بشكل فردي دون الاستفسار من أي زميل لك.

المهارة : الرمية الحرة

درس رقم : ٢

التكرار	الأنشطة التعليمية والتطبيقية
٤	١- (وقوف . مسك الكرة) تحريك الكرة على أصابع اليد الرامية.
٤	٢- (وقوف . مسك الكرة) أخذ وضع الاستعداد لأداء الرمية الحرة مع ملاحظة أن تكون زوايا ذراع اليد الرامية قائمة تقريباً .
٤	٣- (وقوف . مسك الكرة) أخذ وضع الاستعداد لأداء الرمية الحرة (فقرة ٢) باليدين معاً .
٤	٤- (وقوف . مسك الكرة) أخذ وضع الاستعداد لأداء الرمية الحرة (فقرة ٢) القدمان متجاورتان، والركبتان مثببتان قليلاً .
٤	٥- (وقوف . مسك الكرة) فرد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد باتجاه الحائط، والمتابعة باليد والأصابع ممتدة خلف الكرة.
٤	٦- (وقوف . مسك الكرة) فرد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد باتجاه السلة، والمتابعة باليد والأصابع ممتدة خلف الكرة.

ملاحظة:

بعد انتهائك من تنفيذ الأنشطة ينبغي عليك اختيار أحد المستويات المحددة أمامك وفق ما يتوافق مع قدراتك.

بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة السلة

الموضوع: الرمية الحرة

رقم الدرس: ٢

تاريخ التنفيذ: ١٠-١٤/٣/١٤٢٧هـ

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

مستوى الأداء: "١" (الرمية الحرة من على بعد مسافة ٣.٨٠ م من الخط النهائي للملعب).

تعليمات:

١- أقرأ تسلسل المهارة وشاهد الرسوم التوضيحية.

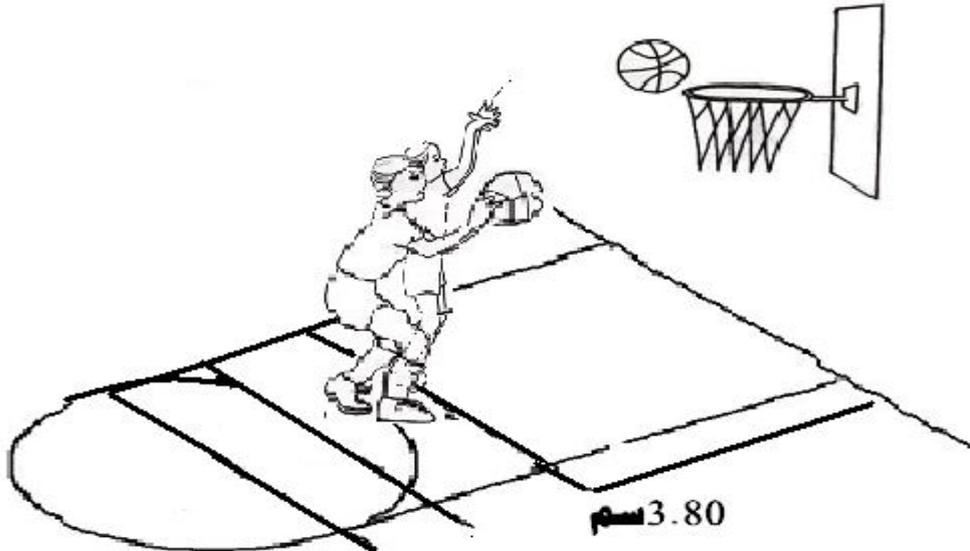
٢- أد أربع محاولات ثم سجل تقدمك في أداء المهارة.

م	تسلسل المهارة
١	قف على خط المستوى الأول الذي يبعد عن الخط النهائي مسافة ٣.٨٠ م وباعد بين قدميك واثنى مفصلي ركبتيك قليلاً .
٢	أحمل الكرة على أصابع يدك الرامية أو اليدين.
٣	اجعل زوايا ذراع اليد لرامية أو اليدين، قائمة تقريباً
٤	أنظر إلى حلقة السلة.
٥	أفرد ركبتيك وذراع اليد الحاملة للكرة أو ذراعيك في نفس الوقت وأدفع الكرة بالأصابع.
٦	استمر في متابعة الكرة بيدك أو اليدين والأصابع خلف الكرة.

ملاحظات:

١- حاول أن تضرب الكرة في المربع الصغير.

الرسوم التوضيحية:



المستوى الأول للرمية الحرة

بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة السلة

الموضوع: الرمية الحرة

رقم الدرس: ٢

تاريخ التنفيذ: ١٠-١٤/٣/١٤٢٧هـ

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

مستوى الأداء: " ٢ " (الرمية الحرة من على بعد مسافة ٤.٨٠م من السلة).

تعليمات:

١- أقرأ تسلسل المهارة وشاهد الرسوم التوضيحية.

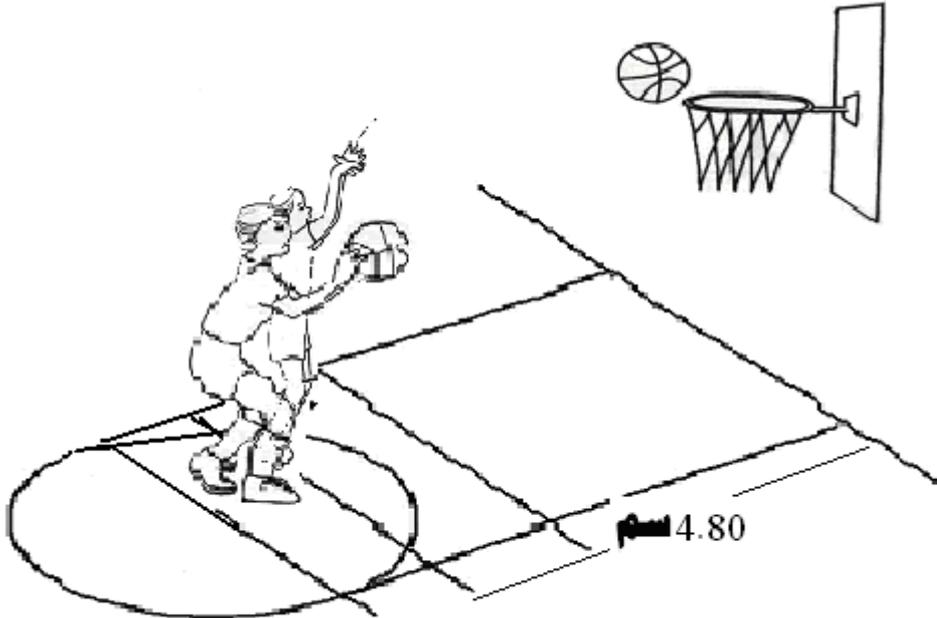
٢- أد أربع محاولات ثم سجل تقدمك في أداء المهارة.

م	تسلسل المهارة
١	قف على خط المستوى الثاني الذي يبعد عن الخط النهائي مسافة ٤.٨٠ م وباعد بين قدميك واثنى مفصلي ركبتيك قليلاً .
٢	أحمل الكرة على أصابع يدك الرامية أو اليدين.
٣	جعل زوايا اليد الرامية أو اليدين، قائمة تقريباً
٤	أنظر إلى حلقة السلة.
٥	أفرد ركبتيك وذراع اليد الحاملة للكرة أو ذراعيك في نفس الوقت وأدفع الكرة بالأصابع.
٦	استمر في متابعة الكرة بيدك أو اليدين والأصابع خلف الكرة.

ملاحظات:

١- حاول أن تضرب الكرة في المربع الصغير.

الرسوم التوضيحية:



المستوى الثاني للرمية الحرة

بطاقة المهام

اسم الوحدة: كرة السلة

الموضوع: الرمية الحرة

رقم الدرس: ٢

تاريخ التنفيذ: ١٠-١٤/٣/١٤٢٧هـ

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

مستوى الأداء: " ٣ " (الرمية الحرة من على خط الرمية الحرة بعد مسافة ٥.٨٠م).

تعليمات:

١- أقرأ تسلسل المهارة وشاهد الرسوم التوضيحية.

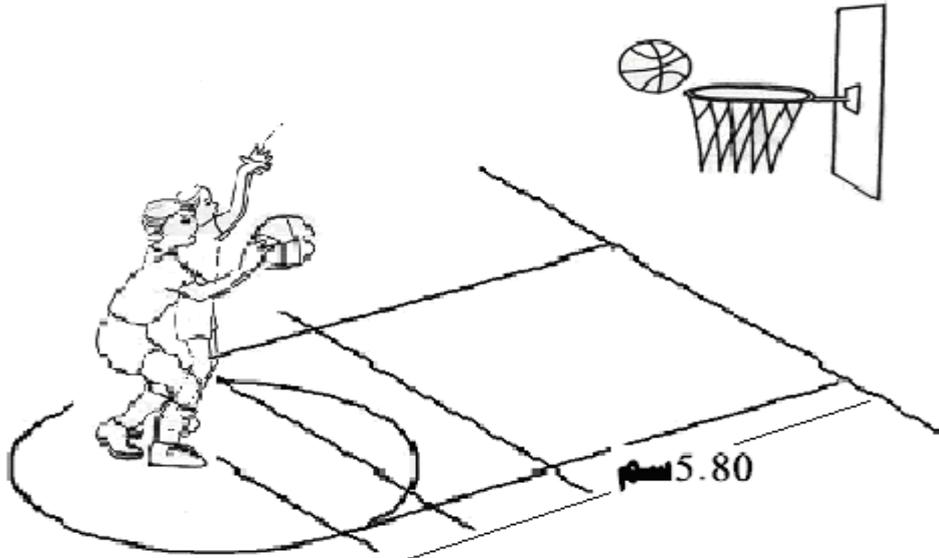
٢- أد أربع محاولات ثم سجل تقدمك في أداء المهارة.

م	تسلسل المهارة
١	قف على خط الرمية الحرة الذي يبعد عن الخط النهائي مسافة ٥.٨٠م وباعد بين قدميك واثنى مفصلي ركبتيك قليلاً .
٢	أحمل الكرة على أصابع يدك الرامية أو اليدين.
٣	جعل زوايا اليد الرامية أو اليدين، قائمة تقريباً
٤	أنظر إلى حلقة السلة.
٥	أفرد ركبتيك وذراع اليد الحاملة للكرة أو ذراعيك في نفس الوقت وأدفع الكرة بالأصابع.
٦	استمر في متابعة الكرة بيدك أو اليدين والأصابع خلف الكرة.

ملاحظات:

١- حاول أن تضرب الكرة في المربع الصغير.

الرسوم التوضيحية:



المستوى الثالث للرمية الحرة

بيان تقدم الطلاب أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

اسم المهارة: الرمية الحرة

اسم الوحدة: كرة السلة

الصف: الأول متوسط

رقم الدرس: ٢

أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات

رقم مستوى الأداء السابق:

رقم مستوى أداء المجموعة:

ملاحظات	النتيجة النهائية	عدد أخطاء كل محاولة						اسم الطالب	م
		٦	٥	٤	٣	٢	١		
									١
									٢
									٣
									٤
									٥
									٦
									٧
									٨
									٩
									١٠

١- قم بأداء أربع محاولات للمهارة وفق ما ذكر في بطاقة المهام.

٢- سجل عدد الأخطاء التي وقعت بها في كل محاولة.

٣- بعد نهاية المحاولة الرابعة ضع لنفسك تقديراً وسجله في الخانة الخاصة بالنتيجة وفق الجدول التالي:

التقدير	عدد الأخطاء
ممتاز	لا يوجد
جيد جداً	١
جيد	٢
مقبول	٣
ضعيف	٤ فأكثر

٤- إذا كانت نتيجتك جيد فأقل فقم بأداء محاولتين إضافيتين ثم قم بتقدير مستواك مرة أخرى.

٥- إذا كانت نتيجتك جيد جداً أو ممتاز فأد المهارة من زوايا متعددة وفق العلامات الموضحة على الأرض .

المحق رقم (٨)

**أسماء الذين قاموا بتحكيم
البرنامج التعليمي وأدوات الدراسة**

**أسماء الذين ساهموا في تحكيم
البرنامج التعليمي للدراسة وأدوات القياس المهنية والمعرفية**

م	الاسم	المؤهل العلمي	الدرجة العلمية	جهة العمل
١	أ. د عادل علي حسن	دكتوراه	أستاذ	جامعة الملك سعود
٢	د. جمال بن صالح القروني	=	أستاذ مساعد	= = =
٣	د. عادل مصطفى كمال	=	أستاذ مساعد	كلية التربية البدنية والرياضة
٤	د. عمر الدروي	=	= =	كلية التربية البدنية والرياضة
٥	د. جمال عبد السميع الدسوقي	=	= =	= = =
٦	د. هشام صابر أحمد	=	= =	= = =
٧	أ. عبد العزيز بن عمر الصقهان	ماجستير	-----	وزارة التربية والتعليم
٨	أ. سعد بن سند السند	=	-----	= = =
٩	أ. خالد بن ناصر الخريجي	=	-----	= = =
١٠	أ. عبد الله بن أحمد الغامدي	=	-----	= = =