

الرسوم التوضيحية  
لمهارة استقبال الكرة الطائرة بالساعدين

رقم الدرس: ١

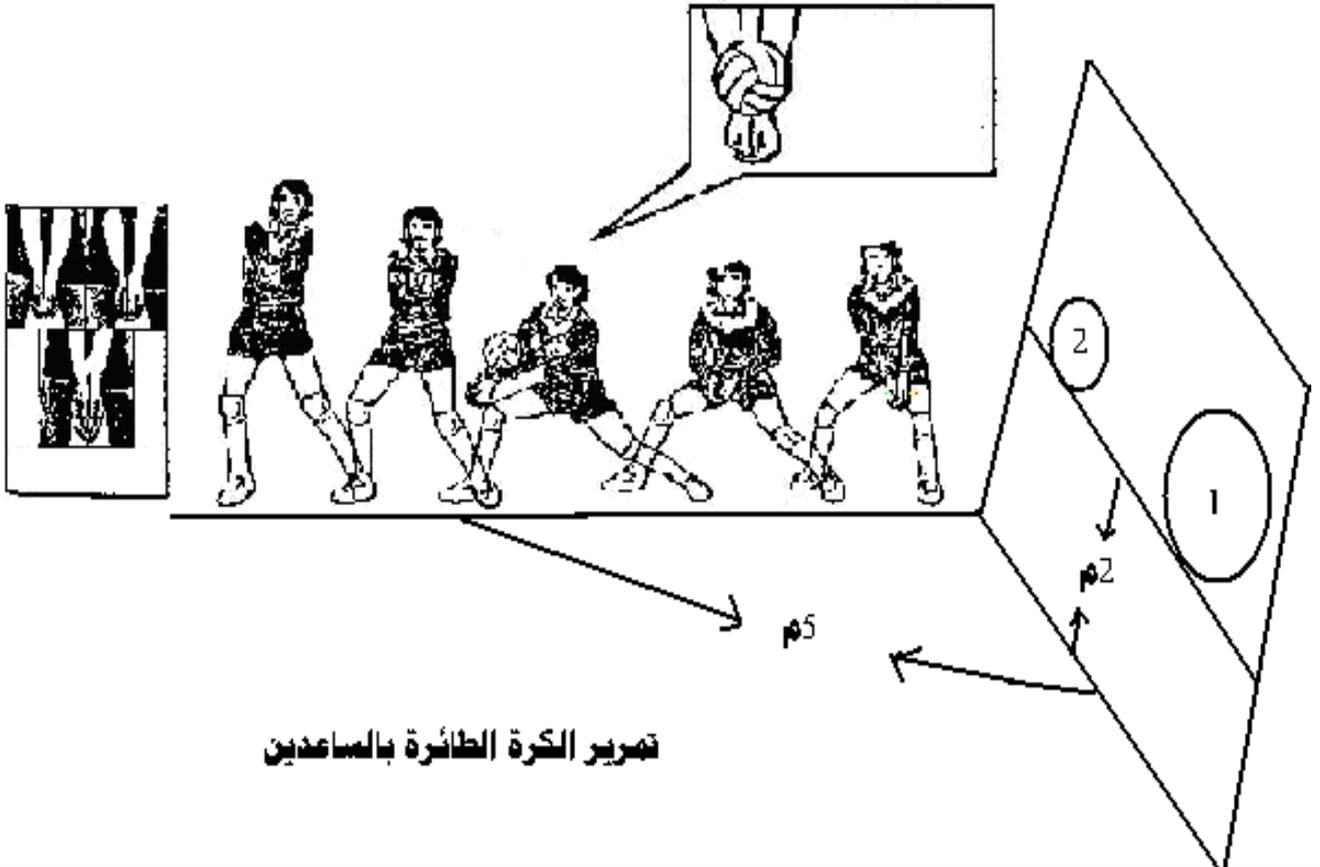
اسم الوحدة: الكرة الطائرة

أسلوب التعليم المتبع: الأمر

تاريخ التنفيذ: ١٩ - ٢٣ / ١ / ١٤٢٧ هـ

ملاحظات:

- ١- ينبغي عدم ابتعاد الكرة عنك كثيراً أثناء التمرير.
- ٢- وزع نظرك بين الكرة ويديك واتجاه التمرير.



**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: استقبال الكرة الطائرة بالساعدين

درس رقم : ١

التكرار	الأنشطة التعليمية والتطبيقية
٤	١- (وقوف) تشبيك أصابع اليدين مع ثني مفصلي الركبتين قليلاً ثم مدهما مع تحريك الذراعين للأمام.
٤	٢- (وقوف . مسك . الكرة) رمي الكرة لأعلى ثم تشبيك أصابع اليدين مع ثني مفصلي الركبتين قليلاً ثم تحريك الذراعين للأمام لضرب الكرة بالساعدين لأعلى مع مد مفصلي الركبتين. أو ضم اليدين مع ثني مفصلي الركبتين قليلاً ثم تحريك الذراعين للأمام لضرب الكرة بالساعدين لأعلى مع مد مفصلي الركبتين.
٤	٣- (وقوف . مسك . الكرة . أمام الحائط) استمرار تمرير الكرة بالساعدين.
٤	٤- (وقوف . مسك . الكرة . أمام الحائط) استمرار تمرير الكرة بالساعدين مع حساب عدد مرات التمرير خلال ٣٠ث.

**ملاحظة:**

بعد انتهائك من تنفيذ الأنشطة ينبغي عليك اختيار أحد المستويات المحددة أمامك وفق ما يتوافق مع قدراتك، بتجريب إحداها ثم البدء بتنفيذ المحاولات.

## بطاقة المهام

اسم الوحدة: الكرة الطائرة	الموضوع: استقبال الكرة الطائرة بالساعدين
رقم الدرس: ١	تاريخ التنفيذ: ١٩ - ٢٣ / ١ / ١٤٢٧ هـ
أسلوب التعليم المتبع: التوجيه الذاتي	
تعليمات:	
١- أقرأ تسلسل المهارة وشاهد الرسوم التوضيحية.	
٢- أد أربع محاولات ثم سجل تقدمك في أداء المهارة.	

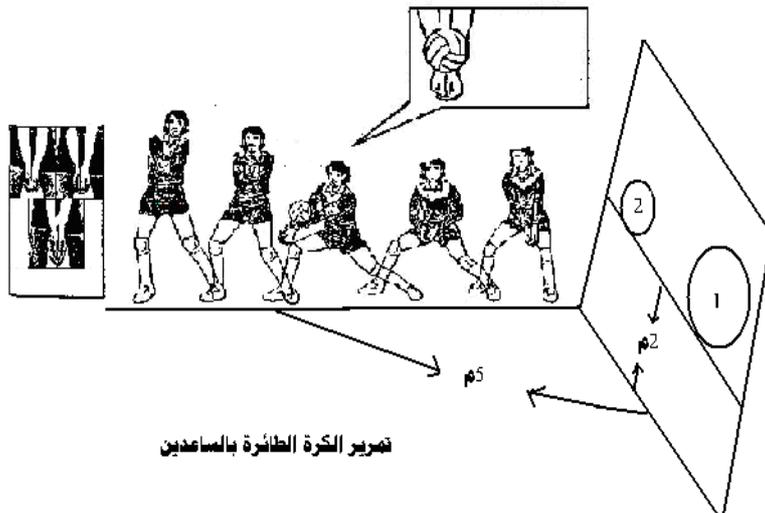
م	تسلسل المهارة
١	ضم كف إحدى يديك ثم ضم كف اليد الأخرى على الأولى ولامس الكرة بالجزء العظمي بمؤخرة يدك قرب رسغك. أو لاصق كفاك وجها لوجه مع مد أصابعك جميعها ماعدا الإبهامين اللذين ينتهيان للداخل قليلا ولامس الكرة بالسطح العلوي للإبهامين والسبابتين.
٢	افرد أجزاء الجسم لأعلى عند ملامسة الكرة للساعدين .
٣	ادفع الكرة بالاتجاه المناسب بشكل قوي.

### ملاحظات:

١- ينبغي عدم ابتعاد الكرة عنك كثيراً أثناء التمرير.

٢- وزع نظرك بين الكرة وبديك واتجاه التمرير.

الرسوم التوضيحية:



بيان تقدم الطلاب أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

اسم الوحدة: الكرة الطائرة

اسم الماهرة: استقبال الكرة الطائرة بالساعدين

رقم الدرس: ١

الصف: الأول متوسط

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 باتجاه الدائرة رقم ٢ .

**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: استقبال الكرة الطائرة بالساعدين**

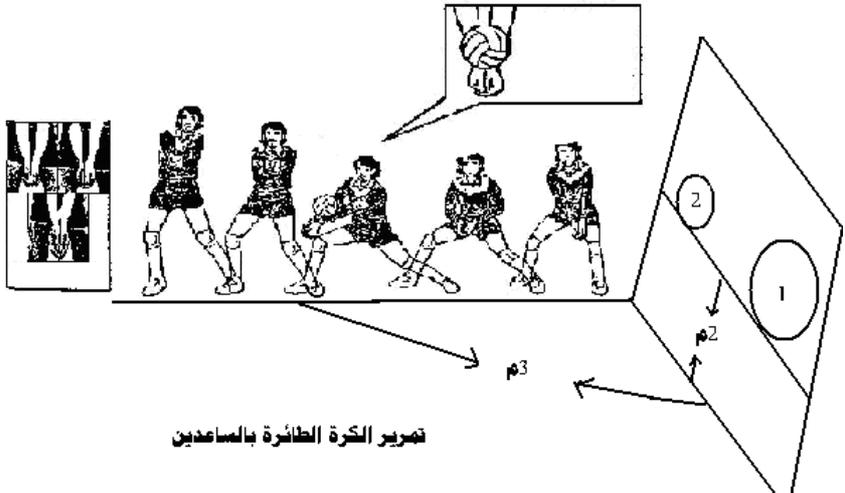
**درس رقم: ١**

التكرار	الأنشطة التعليمية والتطبيقية
٤	١- (وقوف) تشبيك أصابع اليدين مع ثني مفصلي الركبتين قليلاً ثم مدهما مع تحريك الذراعين للأمام.
٤	٢- (وقوف . مسك . الكرة) رمي الكرة لأعلى ثم تشبيك أصابع اليدين مع ثني مفصلي الركبتين قليلاً ثم تحريك الذراعين للأمام لضرب الكرة بالساعدين لأعلى مع مد مفصلي الركبتين. أو ضم اليدين مع ثني مفصلي الركبتين قليلاً ثم تحريك الذراعين للأمام لضرب الكرة بالساعدين لأعلى مع مد مفصلي الركبتين.
٤	٣- (وقوف . مسك . الكرة . أمام الحائط) استمرار تمرير الكرة بالساعدين.
٤	٤- (وقوف . مسك . الكرة . أمام الحائط) استمرار تمرير الكرة بالساعدين مع حساب عدد مرات التمرير خلال ٣٠ث.

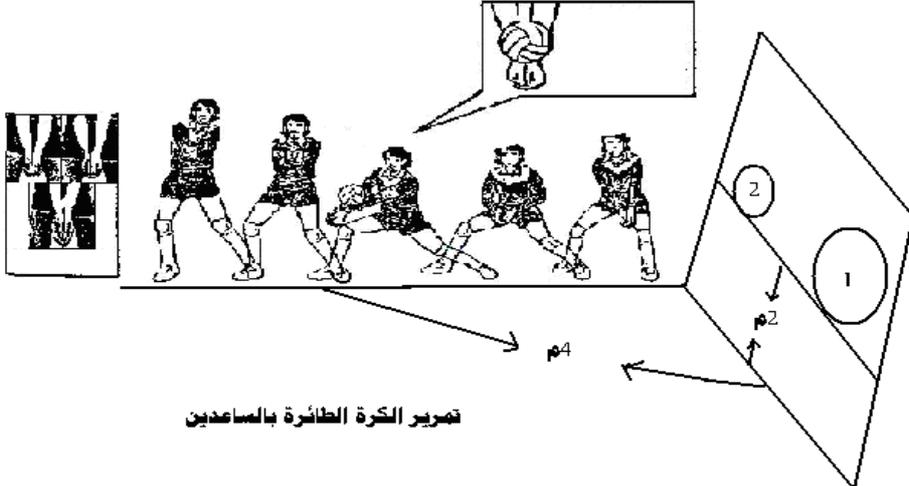
**ملاحظة:**

بعد انتهائك من تنفيذ الأنشطة ينبغي عليك اختيار أحد المستويات المحددة أمامك وفق ما يتوافق مع قدراتك، بتجريب إحداها ثم البدء بتنفيذ المحاولات.

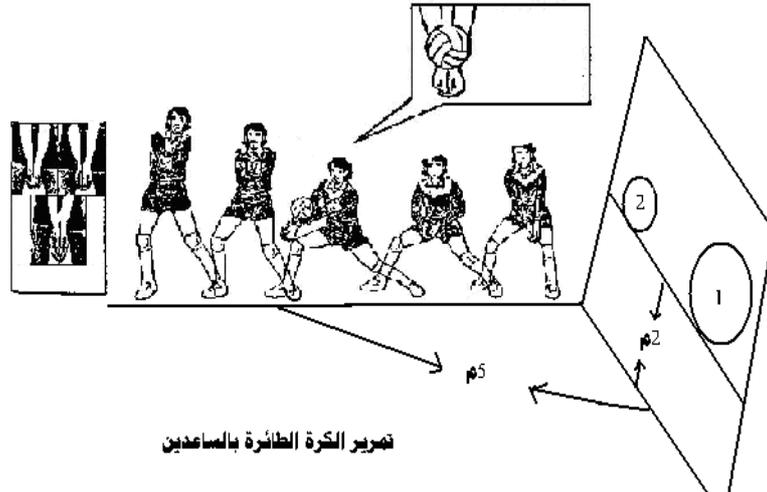
## بطاقة المهام

<p>الموضوع: استقبال الكرة الطائرة بالساعدين تاريخ التنفيذ: ١٩ - ٢٣ / ١ / ١٤٢٧ هـ</p>	<p>اسم الوحدة: الكرة الطائرة رقم الدرس: ١ أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات مستوى الأداء: "١" (من مسافة ٣.٠٠ م على الحائط في الدائرة رقم ١) تعليمات: ١- أقرأ تسلسل المهارة وشاهد الرسوم التوضيحية. ٢- أد أربع محاولات ثم سجل تقدمك في أداء المهارة.</p>
تسلسل المهارة	م
<p>ضم كف إحدى يديك ثم ضم كف اليد الأخرى على الأولى ولامس الكرة بالجزء العظمي بمؤخرة يدك قرب رسغك. أو لاصق كفاك وجها لوجه مع مد أصابعك جميعها ماعدا الإبهامين اللذين ينتشيان للداخل قليلا ولامس الكرة بالسطح العلوي للإبهامين والسبابتين.</p>	١
<p>افرد أجزاء الجسم لأعلى عند ملامسة الكرة للساعدين .</p>	٢
<p>ادفع الكرة بالاتجاه المناسب بشكل قوي.</p>	٣
<p><b>ملاحظات:</b></p> <p>١- ينبغي عدم ابتعاد الكرة عنك كثيراً أثناء التمرير. ٢- وزع نظرك بين الكرة ويديك واتجاه التمرير.</p> <p><b>الرسوم التوضيحية:</b></p>  <p>تمرير الكرة الطائرة بالساعدين</p>	

## بطاقة المهام

<p>الموضوع: استقبال الكرة الطائرة بالساعدين تاريخ التنفيذ: ١٩ - ٢٣ / ١ / ١٤٢٧ هـ</p>	<p>اسم الوحدة: الكرة الطائرة رقم الدرس: ١ أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات مستوى الأداء: "٢" (من مسافة ٤.٠٠ م على الحائط في الدائرة رقم ١) تعليمات: ١- أقرأ تسلسل المهارة وشاهد الرسوم التوضيحية. ٢- أد أربع محاولات ثم سجل تقدمك في أداء المهارة.</p>
تسلسل المهارة	م
<p>ضم كف إحدى يديك ثم ضم كف اليد الأخرى على الأولى ولامس الكرة بالجزء العظمي بمؤخرة يدك قرب رسغك. أو لاصق كفاك وجها لوجه مع مد أصابعك جميعها ماعدا الإبهامين اللذين ينتشيان للداخل قليلا ولامس الكرة بالسطح العلوي للإبهامين والسبابتين.</p>	١
<p>افرد أجزاء الجسم لأعلى عند ملامسة الكرة للساعدين .</p>	٢
<p>ادفع الكرة بالاتجاه المناسب بشكل قوي.</p>	٣
<p><b>ملاحظات:</b></p> <p>١- ينبغي عدم ابتعاد الكرة عنك كثيراً أثناء التمرير. ٢- وزع نظرك بين الكرة ويديك واتجاه التمرير.</p> <p><b>الرسوم التوضيحية:</b></p>  <p>تمرير الكرة الطائرة بالساعدين</p>	

## بطاقة المهام

<p>الموضوع: استقبال الكرة الطائرة بالساعدين تاريخ التنفيذ: ١٩ - ٢٣ / ١ / ١٤٢٧ هـ</p>	<p>اسم الوحدة: الكرة الطائرة رقم الدرس: ١ أسلوب التعليم المتبع: متعدد المستويات مستوى الأداء: " ٣ " (من مسافة ٥.٠٠ م على الحائط في الدائرة رقم ١) 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</p>
<p>ضم كف إحدى يديك ثم ضم كف اليد الأخرى على الأولى ولامس الكرة بالجزء العظمي بمؤخرة يدك قرب رسغك. أو لاصق كفاك وجها لوجه مع مد أصابعك جميعها ماعدا الإبهامين اللذين ينتشيان للداخل قليلا ولامس الكرة بالسطح العلوي للإبهامين والسبابتين.</p>	<p>١</p>
<p>افرد أجزاء الجسم لأعلى عند ملامسة الكرة للساعدين .</p>	<p>٢</p>
<p>ادفع الكرة بالاتجاه المناسب بشكل قوي.</p>	<p>٣</p>
<p><b>ملاحظات:</b></p> <p>١- ينبغي عدم ابتعاد الكرة عنك كثيراً أثناء التمرير . ٢- وزع نظرك بين الكرة وبيديك واتجاه التمرير .</p> <p><b>الرسوم التوضيحية:</b></p>  <p>تمرير الكرة الطائرة بالساعدين</p>	

بيان تقدم الطلاب أثناء أدائهم كل محاولة والنتيجة النهائية

اسم الوحدة: الكرة الطائرة

اسم المهارة: استقبال الكرة الطائرة بالساعدين

رقم الدرس: ١

الصف: الأول متوسط

رقم مستوى أداء المجموعة:

رقم مستوى الأداء السابق:

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

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

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

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 المستوى التالي، وإذا أنهيت المستوى الثالث فانقل للتمرير

باتجاه الدائرة رقم ٢ .