

• خطة الوحدات التعليمية :

عبارة عن تنظيم الأنشطة والخبرات التعليمية وجوانب أنماط التعلم الأخرى حول هدف معين خلافاً للخطة المنوعة التي تخدم اهداف سلوكية متنوعة .

وبما ان خطة الوحدات التعليمية هي التصور المسبق للمواقف التعليمية التي يمارسها المدرس لتحقيق هدف واحد (المهارة المراد تعلمها) وبحسب هذه الخطة تقسم المهارة الى أجزاء رئيسية أي سلسلة من الوحدات الصغيرة وتتضمن كل وحدة أهدافاً معينة .

• مزايا خطة الوحدات التعليمية :

- ١- تساعد الطالب على اتقان المهارات .
- ٢- الهدف السلوكي يكون واضح للطالب .
- ٣- يكون الطالب اكثر توجهاً نحو النشاط الممارس .
- ٤- اغلب الأحيان تحقق هدف الدرس .

• عيوب خطة الوحدات التعليمية :

- ١- تنتسبب في بعض الأحيان ملل لدى الطلبة .
- ٢- يكون الطالب سلبياً اذا لم يستطيع تأدية المهارة المراد تعلمها .

(خطة الوحدات التعليمية لدرس التربية الرياضية)

الأهداف التربوية: تجسيد قيم الالتزام والضبط
المدرسة :

الأهداف التعليمية: تعلم الدرجات في كرة القدم
الصف والشعبة :

الأدوات المستخدمة: كرات قدم، شواخص
الزمن:

التاريخ:

التقويم	التنظيم	محتوى الوحدة التعليمية	الأهداف السلوكية	الوقت	أقسام الوحدة التعليمية
- التأكيد على الالتزام والتأكيد على الهرولة الحقيقية	***** A مدرس	وقوف الطلاب بخط ونسق وأداء التحية الرياضية وتسجيل الغياب، ثم السير، الهرولة، الهرولة الجانبية، الهرولة بضرب الورك، السير مع قتل الجذع للجانبين والوقوف على شكل قاطرات	ان يصغي الطالب للالتزام والظبط -ان يؤدي الطالب الاحماء	١٣ د	القسم الاعدادي
				٨ د	المقدمة والاحماء
التأكيد على وقوف الطلاب بشكل نصف دائرة		- (الوقوف)بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع وخفض الذراعين جانباً ١٠ امرات _الوقوف الجري المتعرج بين الشواخص حر - (الوقوف) صعود ونزول المسطبة حر - (الاسناد) تناد (الأمامي) ثني ومد الذراعين ١٠ امرات	ان يؤدي الطالب التمارين البدنية بشكل صحيح	٥ د	التمرينات البدنية
التأكيد على تصحيح الخطأ من قبل المدرس	***** A مدرس *****	يقوم المدرس بتشكيل الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع يشرح النواحي التكنيكية لمهارة	تعريف الطالبة بأهمية مهارة الدحرجة بكرة القدم	٢٧ د	القسم الرئيسي
				٥ د	النشاط التعليمي

		الدرجة بكرة القدم ، ثم يعرض المهارة امام الطلاب ، قيام بعض المتعلمين بأداء المهارة وتصحيح الأخطاء من قبل المدرس			
التأكيد على وضع الجسم اثناء الدرجة	*****	بعد تقسيم الطلاب الى مجموعتين -المجموعة الأولى تؤدي الدرجة بداخل القدم بين الشواخص ذهاباً وإياباً -المجموعة الثانية تؤدي الدرجة بمقدمة القدم لمسافة (١٥) ذهاباً وإياباً	ان يطبق الطلاب مهارة الدرجة في كرة القدم بمستوى جيد	٢٢د	النشاط التطبيقي
التأكيد على إعادة تأهيل الطبيعي لدى الطلاب		لعبة اسود و ابيض /يقوم المدرس بتقسيم الصف الى مجموعتين الأولى الأسود والثانية الأبيض / فعندما ينادي اسود تنطلق مجموعة الأسود نحو الإمام وتحتاول المجموعة الثانية الإمساك بها	ان يبرز الطلاب قدراتهم التنافسية	٥د ٣د	القسم الختامي
التأكيد على الراحة النفسية		راحة إيجابية (وقوف) تمطيه الذراعين	ان يعود الطلاب الى الحالة الطبيعية	٢د	

		، ومرجحة الرجلين			
--	--	---------------------	--	--	--

• نماذج من التمارين البدنية المستخدمة خلال تطبيق خطة الدرس :

- (الوقوف) قفزات على البقعة ١٠ مرات .
- (الوقوف) هرولة بين الشواخص .
- (الوقوف ، الذراعان خلف الرقبة) ثني ومد الركبتين مع ثني ومد الذراعين ١٠ مرات ز
- (الوقوف) ثني الجذع إمام أسفل ثم مدة عالياً ١٠ مرات .
- (الاستناد الأمامي) ثني ومد الذراعين ١٠ مرات .
- (التكور ، الذراعان أماماً) الدحرجة الأمامية .
- (الوقوف ، الذراعان جانباً) السير على المسطبة .
- (الوقوف) القفز بالمكان ٣ قفزات ثم سحب الركبتين للصدر ٨ مرات .
- (الوقوف) ثني الجذع إمام أسفل وضغطة بالموضع ثم مدة عالياً ٨مرات .
- (الوقوف) ثني ومد الرجلين خلفاً ١٠ مرات .
- (الوقوف ، الذراعين جانباً) السير على المصطبة ١٠ مرات .
- تمرين الرجلين (الوقوف ، فتحاً ، ظهرأ ظهر مسك الذراعان عالياً (ثني الجذع إمام أسفل لحمل الزميل ١٠ مرات .
- تمرين رجلين (الوقوف ، مواجه الزميل) بالقفز ثني ومد الركبتين للأعلى ١٠ مرات .
- (الوقوف ، تشابك اليدين) ثني الركبتين كامل وصولاً الى وضع الجلوس ثم مدها ١٠ مرات .
- (الجلوس الطويل ، الاستناد على الكفين) دوران الرجلين حول رجل الزميل ١٠ مرات .
- (الاستناد الأمامي) ثني ومد الذراعان ١٠ مرات .
- (الوقوف) ثني الركبتين ثم القفز للأعلى ٨مرات .
- (الجلوس الطويل ، استناد على المرفقين) ثني وضم الرجلين ١٠مرات .

- (الوقوف ، الذراعان عالياً) ثني الجذع للأسفل وضغطة بالوضع ٨مرات .
- (الوقوف بدائرة الوجه للداخل) تسلّم الكرة الطبية من طالب الى اخر من جهة اليسار ثم من جهة اليمين .
- (الوقوف) بالقفز فتح وضم الرجلين مع رفع وخفض الذراعين جانبا ١٠ مرات
- الوقوف الجري المتعرج بين الشواخص حر .
- (الوقوف) صعود ونزول المسطبة حر .
- (الوقوف) القفز بالرجلين على اطواق مرسومة على الأرض .
- رسم دوائر او اطواق الركض بينها زكراك والرجوع للإعادة ٨ مرات .
- وقوف ٤ مجموعات في مربع والمناولة بكرة واحدة ثم كرتين لتصعيب العمل مع تغير المكان قطري .
- نماذج من الأهداف التربوية :
 - إثارة روح المنافسة بين الطلبة .
 - تعويد الطلبة على التعاون والعمل الجماعي .
 - تعويد الطلبة على النظام والنظافة .
 - تنمية روح التضحية من اجل الجماعة .
 - معالجة العدوانية والأنانية .

م.د حازم علي غازي