

الوحدة التعليمية رقم : 01

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص ، الميقاتي ، علمين للاشارة ،بدلة رياضية

الهدف التعليمي : أن يتعلم التلميذ ركل الكرة بوجه القدم الداخلي

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— الاصطفاف ,مراقبة التلاميذ, جري خفيف حول الملعب</li> <li>القيام بتمارين عامة متنوعة (تدوير الذراعين ورفع العقبين...)</li> <li>— القيام بتمارين خاصة في المكان.</li> <li>— تمديد العضلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تهيئ التلاميذ نفسيا للدرس —تحقيق بعض الجوانب التربوية</li> <li>—تهيئ التلاميذ فيزيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
30د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— يقف تلميذان المسافة بينهما 10م تلعب الكرة بينهما مباشرة، أي كل تلميذ يمرر إلى الآخر بداخل القدم.</li> <li>— يقف ثلاث تلاميذ متقابلين في شكل مثلث، حيث كل تلميذ يمرر الكرة إلى زميله بداخل القدم.</li> <li>— تكون ثلاث مجاميع تقف متقابلة على شكل مثلث بحيث أن الكرة تمرر بين التلاميذ بالتوالي، أي التلميذ (1) يرمي الكرة إلى التلميذ (2) ويسير باتجاه الكرة.</li> <li>— لعبة تمرير الكرة بين المجموعتين إذ أن التلميذ (1) يرمي الكرة إلى التلميذ (2) من المجموعة الثانية ويجري بسرعة إلى المجموعة الثانية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— اكتساب التلاميذ المهارات الأساسية</li> <li>— الإحساس بالكرة</li> <li>التأكيد على ركل الكرة بالوجه الداخلي للقدم</li> <li>— قدرة التحكم في الكرة</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— القيام بتمارين استرخائية في المكان.</li> <li>— تمديد العضلات تقييم الحصاة —التحية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة الختامية

الوحدة التعليمية رقم : 02

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص , الميقاتي ، علمين للاشارة ،بدلة رياضية

الهدف التعليمي : أن يتعلم تعلم ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— الاصطفاف ,مراقبة التلاميذ, جري خفيف حول الملعب</li> <li>— القيام بتمارين عامة متنوعة (تدوير الذراعين ورفع العقبين...)</li> <li>— القيام بتمارين خاصة في المكان.</li> <li>— تمديد العضلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تهيئة التلاميذ نفسيا للدرس —تحقيق بعض الجوانب التربوية —تهيئ التلاميذ فيزيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
30د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تقابل كل تلميذ ويتم تمرير الكرة بينهم بخارج القدم.</li> <li>— يقسم اللاعبون إلى مجموعات تحتوي كل مجموعة على 4 تلاميذ بحيث يتقابل كل تلميذ على مسافة 20م حيث يرمي الأول الكرة إلى التلميذ الأول من المجموعة (ب) ويجري خلف الكرة وهكذا.</li> <li>— يقسم التلاميذ إلى 3 مجموعات على شكل مثلث تؤدي نفس التمرين السابق على التوالي، بالوجه الخارجي للقدم.</li> <li>— يتوزع التلاميذ في مجموعتين أو ثلاث على شكل دائرة بحيث يقف لاعب في الوسط ويمرر الكرة إلى كل تلميذ من الدائرة على التوالي بالوجه الخارجي للقدم ويعيدها إليه كذلك بالوجه الخارجي للقدم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— الإحساس بالكرة.</li> <li>— تحسين الأداء المهاري للتلاميذ.</li> <li>— اكتساب التلميذ للخبرات .</li> <li>— تحسين مهارة تمرير الكرة بالوجه الخارجي</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تمارين الاسترخاء.</li> <li>— تمديد العضلات. تقييم الحصاة</li> <li>— التحية الرياضية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة الختامية

الوحدة التعليمية رقم : 03

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص ، الميقاتي ، علمين للاشارة ، بدلة رياضية

الهدف التعليمي : أن يتعلم التلميذ ركل الكرة بوجه القدم الأمامي

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— الاصطفاف , مراقبة التلاميذ جري خفيف حول الملعب</li> <li>— القيام بتمارين عامة متنوعة (تدوير الذراعين ورفع العقبين...)</li> <li>— القيام بتمارين خاصة في المكان.</li> <li>— تمديد العضلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تهيئ التلاميذ نفسيا للدرس —تحقيق بعض الجوانب التربوية</li> <li>—تهيئ التلاميذ فيزيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
30د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تقابل كل تلميذان في الملعب ويتم تمرير الكرة بينهما بالوجه الامامي القدم.</li> <li>— ينقسم التلاميذ إلى مجموعتين، حيث تضم كل مجموعة 3 أو 4 لاعبين حيث تتقابل كل مجموعتين في خط مستقيم يقوم التلميذ الأول بتمرير الكرة إلى اللاعب الأول من المجموعة الأولى بالوجه الامامي القدم ويجري باتجاه الكرة وهكذا.</li> <li>— يتوزع التلاميذ إلى 3 مجموعات متقابلة بحيث يرمي اللاعب الأول من المجموعة الأولى إلى التلميذ من المجموعة (ب) ويجري بسرعة إلى المجموعة (ج) وهكذا يرمي لاعب المجموعة (ب) الكرة إلى لاعب المجموعة (ج) ويجري في اتجاه المجموعة (أ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تعلم مهارة ضرب الكرة.</li> <li>— اكتساب التلاميذ المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم.</li> <li>— تمرير الكرة بسطح القدم.</li> <li>— التمرير يكون بكلتا القدمين</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تمارين الاسترخاء.</li> <li>— تقييم الحصة</li> <li>— التحية الرياضية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة الختامية

الوحدة التعليمية رقم : 04

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص ، الميقاتي ، علمين للاشارة ، بدلة رياضية

الهدف التعليمي: السيطرة على كرة بياض القدم وأسفل القدم

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— الاصطفاف , مراقبة التلاميذ جري خفيف حول الملعب</li> <li>— القيام بتمارين عامة متنوعة (تدوير الذراعين ورفع العقبين...)</li> <li>— القيام بتمارين خاصة في المكان.</li> <li>— تمديد العضلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تهيئ التلاميذ نفسيا للدرس -تحقيق بعض الجوانب التربوية</li> <li>-تهيئ التلاميذ فيزيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
30د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تقابل كل تلاميذ في الملعب بحيث تمرير أحد التلاميذ الكرة والآخر يستلمها بياض القدم.</li> <li>— يرمي التلميذ (أ) الكرة إلى التلميذ (ب) نصف عالية وقصيرة، يجري (ب) إلى الكرة ويوقفها بياض القدم.</li> <li>— يقوم التلميذ (أ) برمي كرة عالية إلى التلميذ (ب) التي يلحقها ويسيطر عليها بياض القدم، وهذا الأخير يمررها ثانية إلى اللاعب (أ) بنفس الطريقة.</li> <li>— هناك مجموعتان بينهما مسافة 20م يجري التلميذ (1) المسافة 10م ويمررها إلى التلميذ (1) من المجموعة (ب) الذي يستقبلها بياض القدم.</li> <li>— مقابلة موجهة بين الفريقين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— اكتساب التلاميذ المهارات الأساسية.</li> <li>— استقبال الكرة بالقدم</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تمارين الاسترخاء.</li> <li>— تمديد العضلات. -تقييم الحصة</li> <li>— التحية والانصراف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة الختامية

الوحدة التعليمية رقم : 05

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص ، الميقاتي ، علمين للاشارة ،بدلة رياضية

الهدف التعليمي: تعلم الجري بالكرة في خط مستقيم

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	. تهيئة التلاميذ نفسيا للدرس -تحقيق بعض الجوانب التربوية -تهيئة التلاميذ فيزيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية	— جري خفيف حول الملعب — القيام بتمارين عامة متنوعة (تدوير الذراعين ورفع العقبين...) — لعبة ترويحية (التمريرات العشر باليد).	10د
المرحلة الرئيسية	— اكتساب المهارة الأساسية وتنمية أداؤها. — التأكيد على الجري بالجانب الداخلي والخارجي للقدم	— يقف التلاميذ في قاطرة تبعد مسافة 15م على علم أو راية. يقوم التلميذ (1) بالجري بالكرة بالجانب الداخلي للقدم ثم يستلمها (2) وهذا الأخير يجري بالكرة في خط مستقيم ويسلمها إلى التلميذ في الفريق المقابل (3). — يكون هناك فريق واحد بحيث يوضع شواخص في خط واحد على نفس المسافة 6م بين الشاخصين بحيث يجري بالجانب الخارجي للقدم الأول بالكرة في شكل العدد (8) ثم يستلمها الثاني ويقوم بنفس العمل. -نفس العمل السابق ولكن الجري بالجانب الداخلي والخارجي معا	30د
المرحلة الختامية	— الرجوع بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	— تمارين التمديد — تمارين الاسترخاء. -تقييم الحصة — التحية والانصراف.	5د

الوحدة التعليمية رقم : 06

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص , الميقاتي ، علمين للإشارة ، بدلة رياضية

الهدف التعليمي : تعلم الجري بالكرة في خط متعرج

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	. تهيئ التلاميذ نفسيا للدرس -تحقيق بعض الجوانب التربوية -تهيئ التلاميذ فيزيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية	— اصطاف التلاميذ — شرح الهدف — قيام التلاميذ بإحماء عام من جري وحركات متنوعة. — القيام بالإحماء الخاص من الحركة والثبات ثم تمديد العضلات. — لعبة التمريرات العشر.	10د
المرحلة الرئيسية	— تحسين مهارة الجري بالكرة. — التحكم في الكرة. الجري بالكرة بشكل متعرج. التحكم في الكرة بكلتا القدمين	— ويجري التلميذ بالكرة في شكل متعرج مسافة 20م. — يتم وضع شواخص المسافة 3م ويجري اللاعب بالكرة بينهما بشكل متعرج. — يصطف التلاميذ في خط مستقيم المسافة بين كل لاعب 3م حيث يجري اللاعب الآخر بالكرة بشكل متعرج بين زملائه حتى يصل إلى الأمام وهكذا. — مقابلة صغيرة بين اللاعبين 5X5 مع مرميين صغيرين من شواخص.	30د
المرحلة الختامية	— العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية	— أداء تمارين التمديد من وضع الجلوس. — تقييم الحصّة — التحية والانصراف.	5د

الوحدة التعليمية رقم: 07

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص ، الميقاتي ، علمين للإشارة ، بدلة رياضية

الهدف التعليمي: تعلم التلميذ مهارة المراوغة

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>— جري خفيف حول الملعب.</li> <li>— الجري الخفيف بخطوات قصيرة للخلف.</li> <li>— الجري الخفيف في المكان مع ميل الجذع للأمام</li> <li>— الجري الخفيف مع توسيع الخطوة للجانب أثناء الجري.</li> <li>— الجري مع أداء تمويه وخذاع بأشكاله المختلفة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— التهيئ النفسي</li> <li>والبدني للتلاميذ</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>— توزع القوائم والتلاميذ، ومع كل تلميذ كرة.</li> <li>— يبدأ التمرين بأن يجري التلميذ الأول في القطار (أ) في اتجاه القائم ليراوغه ويكمل الجري ليقف خلف القطار (ب) المقابل، ويبدأ التلميذ من القطار (ب) ويبدأ التلميذ من القطار (ب) بتكرار الأداء، وهكذا.</li> <li>— توزع القوائم ويصطف التلاميذ، ومع كل تلميذ كرة.</li> <li>— يبدأ التمرين بأن يجري التلميذ الأول في القطار (أ) بالكرة ليراوغ القائم الذي على يمينه وفي نفس الوقت ينطلق التلميذ الأول في المجموعة (ب) ليراوغ القائم الذي على يمينه ويتجه كل منهما ليقف خلف القطار المقابل.</li> <li>— يكرر الأداء من الجانب الأيسر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تعلم المراوغة</li> <li>الأمامية والاستمرار للأمام وتعلم المراوغة الجانبية والاستمرار للأمام</li> <li>— تعلم المراوغة</li> <li>الأمامية والانطلاق للأمام من زاوية</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تمارين تمديد العضلات بالجلوس.</li> <li>— إعطاء ملخص حول الحصص التدريبية.</li> <li>— التحية والانصراف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية.</li> </ul>	المرحلة الختامية

الوحدة التعليمية رقم : 08

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص ، الميقاتي ، علمين للإشارة ، بدلة رياضية

الهدف التعليمي: أن يتعلم التلميذ التصويب على المرمى

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	— الاستعداد البدني والنفسي للحصة.	— اصطفاغ التلاميذ — شرح هدف الوحدة — إحماء عام من خلال الجري حول الملعب وأداء الحركات على مستوى الطرف العلوي والسفلي. — إحماء خاص، تمديد العضلات وإطالتها	10د
المرحلة الرئيسية	— محاولة التحكم في الكرة. — تعليم المهارات الأساسية في كرة القدم. — التصويب على المرمى بمختلف أوجه القدم ومن مختلف الوضعيات. — تعلم الدقة في التصويب.	— وضع علامتين بشكل خط مستقيم يبعدان عن بعضهما 5م ويقوم التلميذ بتصويب الكرة بين العلامتين للتهديف من وضع الثبات. — يقف التلاميذ عند الرمية الحرة ويصوبون الكرة على حارس المرمى مع الأخذ بعين الاعتبار تسجيل الأهداف. — توضع كرات على خط 18م على الشكل التالي: 4كرات في زاوية 90° و 4 في الزاوية اليمنى و 4 كرات في وسط خط 18م ويقوم بتصويب الكرات من الوضعيات الثلاث مع الأخذ بعين الاعتبار تسجيل الأهداف. — يقوم التلاميذ بتصويب الكرات من الجهة اليمنى. — مقابلة صغيرة بين التلاميذ مع عدم دخول منطقة 18م للتصويب.	30د
المرحلة الختامية	— عودة الجسم إلى الحالة الطبيعية	— أداء تمارين التمديد من وضع الجلوس إعطاء ملخص حول الحصة. — التحية والانصراف.	5د

الوحدة التعليمية رقم: 09

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص ، الميقاتي ، علمين للإشارة ، بدلة رياضية

الهدف التعليمي: تعلم التلميذ الجري بالكرة ثم التصويب

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	<p>— اصطفااف التلاميذ — شرح هدف الوحدة</p> <p>— إحماء عام من خلال الجري حول الملعب وأداء الحركات على مستوى الطرف العلوي والسفلي.</p> <p>— إحماء خاص، تمديد العضلات وإطالتها</p>	<p>— الاستعداد البدني والنفسي.</p>	المرحلة التحضيرية
30د	<p>— توضع علامة عند 15م ويجري التلميذ بالكرة من علامة البداية عندما يصل إلى العلامة يصوب نحو المرمى ويحاول التسجيل</p> <p>— يقف التلميذ عند العلامة ويقوم تلميذ الوسط بتمرير الكرة إليه حيث يستقبلها الأخر الموجود عند العلامة ويضعها أمامه في وضع يسمح للتلميذ الآتي من خط الوسط بالجري لتصويبها على المرمى ويحاول التسجيل.</p> <p>— يتم نفس العمل وفي هذه المرة يكون وضعية التلميذ الوسط مرة في الجهة اليمنى ومرة في اليسرى لخط التماس.</p> <p>— يقوم تلميذان بالجري بالكرة من خط الوسط، يصلان إلى العلامة الموجودة على خط 18م يقومان بالتصويب ويحاولان التسجيل.</p>	<p>— تعلم دقة التصويب.</p> <p>محاولة التهديد من مختلف الوضعيات وبالحرركة.</p> <p>— التصويب الجيد على المرمى من الحركة.</p> <p>التركيز على أخذ الوضعية المناسبة لقذف الكرة مع دخولها المرمى</p>	المرحلة الرئيسية
5د	<p>— أداء تمارين التمديد من وضع الجلوس.</p> <p>— إعطاء ملخص حول الحصّة.</p> <p>— التحية والانصراف.</p>	<p>— عودة الجسم إلى الحالة الطبيعية</p>	المرحلة الختامية

الوحدة التعليمية رقم:10

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص ، الميقاتي ، علمين للإشارة ،بدلة رياضية

الهدف التعليمي: تعلم التلميذ ضرب الكرة بالرأس

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> <li>التهيؤ النفسي والبدني للاعبين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>جري خفيف حول الملعب.</li> <li>الجري الخفيف بخطوات قصيرة للخلف.</li> <li>الجري الخفيف في المكان مع ميل الجذع للأمام</li> <li>الجري الخفيف مع توسيع الخطوة للجانب أثناء الجري.</li> <li>الجري مع أداء تمويه وخداع بأشكاله المختلفة</li> </ul>	10د
المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعلم ضرب الكرة بالرأس بالمواجهة للأمام.</li> <li>اكتساب اللاعب مهارة ضرب الكرة بالرأس بالمواجهة للجانب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يصطف التلاميذ في تشكيل قطاع ويقف تلميذ على بعد 5م من أول تلميذ فيه ويمسك بالكرة في يديه.</li> <li>يبدأ التمرين بأن يرمي الدليل الكرة في اتجاه رأس التلميذ الأول الذي يردّها إليه ويجلس في مكانه ثم يكرر الدليل الأداء مع التلميذ التالي وهكذا.</li> <li>يصطف التلاميذ في صفين متوجهين تفصل بينهما مسافة 5م.</li> <li>يبدأ التمرين والكرة مع التلميذ(1) الذي يمسكها بيديه حيث يرميها في اتجاه رأس التلميذ (2) أذي يضربها بالرأس للتلميذ (3) الذي يمسكها بيديه ويرميها للتلميذ (4).</li> </ul>	30د
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> <li>العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تمارين تمديد العضلات من جلوس.</li> <li>إعطاء ملخص حول الحصّة.</li> <li>التحية والانصراف.</li> </ul>	5د

الوحدة التعليمية رقم : 11

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص ، الميقاتي ، علمين للاشارة ،بدلة رياضية

الهدف التعليمي: تعلم مهارة رمية التماس

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— الاصطفاف ,مراقبة التلاميذ</li> <li>— لعبة ترويحية وتسخينية (التمريرات العشر)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تهيئ التلاميذ نفسيا للدرس</li> <li>—تحقيق بعض الجوانب التربوية</li> <li>—تهيئ التلاميذ فيزيولوجيا وبدنيا لتلقي مختلف الواجبات الحركية</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
30د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تنطيط الكرة بين المجموعات بمختلف أجزاء الجسم لعملية الإحساس بالكرة.</li> <li>— يقوم التلميذ (أ) برمي الكرة من وضعية التماس إلى الزميل(أ) المقابل (ب)على مسافة10م نفس العمل بالنسبة ل (ب) (10مرات)</li> <li>— يقوم التلميذ بتمرير الكرة على شكل رمية طويلة من التماس ويقوم زميله لمحاولة السيطرة عليها بجميع أجزاء الجسم آخر (التمرين 10 مرات).</li> <li>— تمرير الكرة من وضعية التماس إلى الزميل المقابل يستقبلها ثم يعيد تمريرها</li> <li>— مقابلة موجهة بين فريقين في نصف الملعب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— الإحساس بالكرة.</li> <li>— تحسين الأداء المهاري.</li> <li>— تحسين السيطرة على الكرة،</li> <li>— اكتساب التلاميذ الصفات الخلقية الحميدة بالتعاون والطاعة والانضباط.</li> <li>— اكتساب التلاميذ الخبرات التخطيطية الدفاعية والهجومية</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تمارين الاسترخاء مع تمديد العضلات.</li> <li>— التحية ثم الانصراف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— العودة بأجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية</li> </ul>	المرحلة الختامية

الوحدة التعليمية رقم:12

النشاط	مدة الانجاز	مكان الانجاز	وسائل الانجاز
كرة القدم	45 دقيقة	ملعب كرة القدم	كرات القدم ، شواخص ، الميقاتي ، علمين للإشارة ،بدلة رياضية

الهدف التعليمي: تعلم اللعب الجماعي

المدة	التمارين	الأهداف	المراحل
10د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— جري خفيف حول الملعب.</li> <li>— الجري الخفيف بخطوات قصيرة للخلف.</li> <li>— الجري الخفيف في المكان مع ميل الجذع للأمام</li> <li>— الجري الخفيف مع توسيع الخطوة للجانب أثناء الجري.</li> <li>— الجري مع أداء تمويه وخداع بأشكاله المختلفة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— التهيؤ النفسي والبدني للاعبين</li> </ul>	المرحلة التحضيرية
30د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تقسيم التلاميذ الى مجموعتين 5-5 وكل مجموعة يدخل واحد للوسط ويحاول اخذ الكرة للزملاء والذي تاخذ منه الكرة يدخل للوسط.</li> <li>— مقابلة مصغرة بين التلاميذ 5-5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— اكتساب التلاميذ كيفية تعلم المهاجمة بالكرة من الجانب أو الخلف.</li> <li>— اكتساب التلاميذ مهارة المهاجمة بالكرة .</li> </ul>	المرحلة الرئيسية
5د	<ul style="list-style-type: none"> <li>— تمارين تمديد العضلات بالجلوس.</li> <li>— إعطاء ملخص حول الحصّة.</li> <li>— التحية والانصراف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— العودة بالجسم إلى حالته الطبيعية.</li> </ul>	المرحلة الختامية





