

منهاج تعليمي مقترح لتطوير مهارة التصويب من القفز بكرة السلة  
بحث تجريبي على طالبات المرحلة الرابعة/كلية التربية الرياضية للبنات  
للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦

أ.م.د. انتصار عويد علي  
جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية للبنات

ان الرياضة اخذت بالتقدم السريع في الاعوام الاخيرة وذلك نتيجة للتطور الحاصل في اسس ونظريات العلوم المختلفة بشكل عام والتعلم الحركي بشكل خاص كونه الركيزة الاساسية للارتقاء بالمستوى الرياضي من خلال تزويد المتعلمين بمعلومات عن كفاءة ادائهم لاجل اوصولهم الى المستوى المطلوب من الاداء نتيجة الممارسة والتدريب والتكرار .  
وكون مهارة التصويب من القفز من المهارات الهجومية الاساسية للاعبين كرة السلة قامت الباحثة بتعليم وتدريب مهارة التصويب من القفز بكرة السلة للعام ٢٠٠٥-٢٠٠٦ من خلال اعداد منهاج تعليمي مقترح لتعليم هذه المهارة .

وقد افترضت الباحثة لدراسة هذه المشكلة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القلبية والاختبارات البعدية نتيجة تأثير المنهج التعليمي المقترح .

تم استخدام المنهج التجريبي لتخفيف هدفا البحث وفرضه على عينة قوامها (٢٤) طالبة من طالبات المرحلة الاولى/كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦ وقد استخدمت الوسائل الاحصائية المناسبة والتي حققت ما يهدف اليه البحث وقد استنتج .

- ان البرنامج التعليمي المقترح ذو تاثير في تعليم واتقان مهارة التصويب من القفز بكرة السلة لطالبات المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية للبنات .

لذا توصي الباحثة اعطاء اهتمام اكبر خلال الوحدة التعليمية مع تخصيص الوقت الكافي لتعليم مهارة التصويب من القفز بكرة السلة .

## الباب الاول

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

ان الرياضة اخذت بالتقدم السريع في الاعوام الاخيرة وذلك نتيجة للتطور الحاصل في اسس ونظريات العلوم المختلفة بشكل عام والتعلم الحركي بشكل خاص ومدى استفادة مدرسين ومدربين الالعاب الرياضية المختلفة من هذا التقدم التقني الكبير والذي انعكس بشكل ايجابي على تطور المستويات الرياضية .

وتعتبر عملية التعلم هي الركيزة الاساسية للارتقاء بالمستوى الرياضي في كافة الانشطة الرياضية والالعاب من خلال تزويد المتعلمين بمعلومات عن كفاءة ادائهم لاجل ايصالهم الى المستوى المطلوب من الاداء نتيجة الممارسة والتدريب والتكرار .

ومن المعروف ان لعبة كرة السلة هي احدى الالعاب الرياضية التي شهدت هذا التطور بشكل عام ومهارة التصويب من القفز بشكل خاص كونها من احب انواع التصويبات للاعبين واهمها بالنسبة للعبة نتيجة الصعوبة على اللاعب المدافع من اعاقه المهاجم كونه يتفاجئ ولا يستطيع الحركة واخذ الموقع الدفاعي بنفس السرعة .

من هنا تكمن اهمية هذه الدراسة فيما لمهارة التصويب من القفز في لعبة كرة السلة من اهمية على نتيجة المباراة . لذا يتطلب من الجميع المدرسين والمدربين الاهتمام بهذه المهارة ومحاولة تطويرها وبشكل خاص لدى طلاب/كليات التربية الرياضية في القطر .

٢-١ مشكلة البحث

تعد مهارة التصويب من القفز من المهارات الهجومية الاساسية للاعب كرة السلة. لذا يجب عليه ان يتعلمها ويؤديها باتقان تحت مختلف الظروف. على هذا الاساس يجب على مدرسين ومدربين لعبة كرة السلة ان يكونوا ملزمين بتعليم وتطوير قابليات طلابهم ولاعبهم لاداء هذه المهارة وذلك لخلق الفريق ذات الطابع الهجومي الفعال لاحراز اكثر عدد من النقاط وفي احيان كثيرة لتعويض الخلل الموجود في الدفاع ان وجد .

لقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في مجال التدريس والتدريب والمتابعة الميدانية وبشكل خاص لمباراة الفرق النسوية . ان من بعض اسباب الفشل وعدم الفوز لمعظم هذه الفرق هو قصور في تعليم وتدريب واتقان اللاعبات المهارة قيد البحث .

٣-١ هدفا البحث

- اعداد برنامج تعليمي مقترح لتعليم وتطوير مهارة التصويب من القفز بكرة السلة لطالبات المرحلة الاولى/كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦.
  - التعرف على مدى تاثير المنهاج التعليمي المقترح في تطوير مهارة التصويب من القفز لطالبات المرحلة الاولى/كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦ .
- ٤-١ فرض البحث

- هنالك تاثير ايجابي للمناهج التعليمي المقترح في تطوير مهارة التصويب من القفز لدى طالبات المرحلة الاولى/كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦,

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦ .

- ٢-٥-١ المجال الزمني : من ٢٠٠٦/٤/١٧ ولغاية ٢٠٠٦/٥/١٠

- ٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية للبنات / الوزيرية .  
الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ التصويب من القفز

يعتبر التصويب من القفز في لعبة كرة السلة. من اهم المهارات الهجومية التي يجب ان يتعلمها ويتقنها لاجب كرة السلة خصوصا في وقتنا الحالي الذي اصبح فيه المدافع لا يهدأ طوال وقت المباراة من متابعة المهاجم ومحاولة تشتيت الكرة من يديه. حتى يتحقق اتقان هذه المهارة يجب تعليم وتدريب اللاعبين على الوثب للاعلى عقب الارتقاء بكلا القدمين والبقاء في الهواء اطول مدة ممكنة . فكلما استطاع اللاعب الوقوف في الهواء عقب الوثب للاعلى فترة اطول كلما استطاع التصويب من القفز بدقة.

٢-١-٢ أهمية التصويب من القفز

تتبع اهمية مهارة التصويب من القفز خلال مباراة كرة السلة للاسباب الاتية<sup>(١)</sup>:

- فرص حدوثها اكثر خلال المباراة .
- تؤدي من مسافات مختلفة ( قصيرة ، متوسطة ، بعيدة ) .

(١) جامعة بغداد : المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج ١، ١٩٨٨، ص ٣٨٤.

- تعتبر حالة تكتيكية هجومية لارياك الفريق المدافع وتنفيذ الخطط .
- انها تؤدي من زويا مختلفة ومن أي لاعب وبأي حجم .
- ممكن اداء هذه المهارة من الثبات ومن الحركة وبأي اتجاه .
- انها تعطي ارتفاع عالي للكرة اثناء الانطلاق مما يعطي امكانية السيطرة على الهدف وصعوبة اعاققتها من قبل المدافعين .

### الباب الثالث

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها هي التي تحدد منهجية البحث لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كونه اكثر ملائمة لتحقيق هدفا البحث وفرضه .

٢-٣ عينة البحث

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لطالبات المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي ٢٠٠٥-٢٠٠٦ ثم تم الاختيار العشوائي لعينة البحث بطريقة القرعة لكي تمثل مجتمع البحث تمثيلا صادقا فرست النتيجة على شعبة (هـ) وبواقع (٢٤) طالبة بعد استبعاد جميع لاعبات المنتخبات الوطنية والراسبات.

٣-٣ أجهزة وادوات البحث

استعانت الباحثة بالأجهزة والادوات الآتية:-

- المصادر العربية والاجنبية

- الملاحظة والتجريب

- بطارية اختبار

- شريط قياس

- استمارة تسجيل

- كرات طائرة عدد (١٢)

- كرات سلة عدد (١٢)

- ملعب كرة سلة

- بورد كرة سلة

- حبل

- قوائم عدد (٩)

- فريق العمل \*

- الاسس العلمية للاختبار

- منهاج التعليمي

- الوسائل الاحصائية

٣-٤ خطوات اجراء البحث

بعد مراجعة بعض المصادر العلمية المتوفرة والمتعلقة في لعبة كرة السلة . تم اختبار بطارية اختبار<sup>(١)</sup>. مهارة التصويب من القفز وللتعرف على مدى ملاءمتها لافراد عينة البحث والمتمثلة بطلبات المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية للبنات . تم اجراء تحقيق الاسس العلمية ( الصدق ، الثبات ، الموضوعية ) لهذا الاختبار.

• تكون فريق العمل من:-

١- د. وسن حنون ، مدرس ، كلية التربية الرياضية للبنات.

٢ - نداء محمد امين ، مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية للبنات .

٣- سنان هاشم ، مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية للبنات.

(١) مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات: كرة السلة، ط٢: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩، ص٢٠٠٠.

٣-٥- الاسس العلمية للاختبارات

٣-٥-١ موضوعية الاختبار

من اجل التأكد من موضوعية الاختبار قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين\* واتفق الجميع على صلاحيتها في تحقيق الغرض الذي وضعه من اجله.

٣-٥-٢ ثبات الاختبار

لقد استخدمت الباحثة من اجل تحقيق ثبات الاختبار طريقة اعادة الاختبار. حيث كان الاختبار الاول بتاريخ (١٧/٤/٢٠٠٦) ثم اعيد بتاريخ (٢٤/٤/٢٠٠٦) على عينة مكونة من (١٠ طالبات) ليس من العينة الرئيسية ولغرض حساب معامل الثبات بين الاختبارين استخدم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ويتطبق القانون ظهر لنا ان معامل الارتباط بين الاختبارين الاول والثاني هو (٠,٨٥) وبالرجوع الى الجداول الاحصائية لمعرفة درجة الثبات للاختبار وجدان القيمة الجدولية تساوي (٠,٦٧) وبدرجة حرية (٠,٩) وبمستوى دلالة (٥%) وهي اقل من القيمة المحسوبة وهذا يدل على ان الاختبار ذات معنوية عالية.

٣-٥-٣ صدق الاختبار

اعتمدت الباحثة على طريقة صدق المحتوى للاختبارات الموضوعية وذلك بعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين\*\*\* واتفق الجميع على صدقها في تحقيق الغرض الذي وضعت من اجله.

\*\* كان الخبراء المختصين هم:

- د . مؤيد عبد الله /استاذ/ كلية التربية الرياضية للبنات.
- د . عزيمة عباس / مدرس / كلية التربية الرياضية للبنات.
- د وسن حنون / مدرس / كلية التربية الرياضية للبنات.

\*\*\* ثم ذكرهم في صفحة (٦).

٦-٣ الاختبار القبلي

قبل البدء بالبرنامج التعليمي (التدريب المقترح) ثم توضيح اهمية واهداف الاختبار لعينة البحث . وبعدها تم اجراء الاختبارات القبلية.

ولجميع افراد العينة بتاريخ (٢٠٠٦/٤/٣) في قاعة كلية التربية الرياضية للبنات/الوزيرية.

٣-٧ البرنامج التعليم المقترح

قامت الباحثة بوضع منهج مقترح لتعليم مهارة التصويب من القفز بكرة السلة. لعينة البحث على ضوء التجربة الاستطلاعية التي اجرتها مراعية الاسس العلمية. وقد تكون المنهج من ( ٤ ) وحدات تعليمية وبواقع (وحدتان في الاسبوع وبمعدل ٩٠ دقيقة) للوحدة التعليمية الواحدة انظر ملحق ( ٢ ) .

٣-٨ الاختبار البعدي

بعد اكمال الوحدات التعليمية المقترحة . تم اجراء الاختبار البعدي ولكافة افراد عينة البحث وبنفس اسلوب وظروف الاختبار القبلي بتاريخ (٢٠٠٦/٥/١٠).  
٣-٩ الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية لمعالجة النتائج .

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على ضوء البيانات التي حصلت عليها الباحثة. ومن ثم مناقشتها لمعرفة مدى صحتها وتطبيقها مع هدف البحث وفرضه.

٤-١ عرض النتائج وتحليلها

لاجل التوصل الى معرفة مدى تاثير المنهاج التعليمي المقترح في تطوير مهارة التصويب من القفز لطالبات المرحلة الاولى / كلية التربية الرياضية للبنات . قامت الباحثة بتطبيق محاولات التصويب من القفز وللجهات الثلاث (يمين، وسط، يسار) وتدوين

درجاتهن ومن ثم معالجة النتائج احصائيا حيث وضع جدول (١) الذي يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة التصويب من القفز بكرة السلة وللجهات (يمين ، وسط ، يسار) لافراد عينة البحث.

### جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة التصويب من القفز للجهات (يمين، وسط، يسار) لافراد عينة البحث

جهة اداء المهارة						
من اليسار		من الوسط		من اليمين		الاختبار
٠,٧٤١	٠,٨٨	١,٠٣٤	١,١٣	١,١١	١,٢٥	القبلي
٠,١١	٢,٢٥	٠,١٣	٣,٣٨	١,٤٤	٢,٥٤٢	البعدي

فمن النتائج المعروضة في جدول (١) يظهر ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة التصويب من القفز من جهة اليمين هي (١,٢٥) وبانحراف معياري (١,١١) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لاداء المهارة من الوسط (١,١٣) وبانحراف معياري (١,٠١٣) اما من جهة اليسار كانت قيمة الوسط الحسابي هي (٠,٨٨) وبانحراف معياري (٠,٧٤١) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة التصويب من القفز في الاختبار البعدي من جهة اليمين (٢,٥٤٢) وبانحراف معياري (١,١٤) اما قيمة الوسط الحسابي لاداء هذه المهارة من الوسط كانت (٣,٣٨) وبانحراف معياري (١,١٣) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي لاداء هذه المهارة من جهة اليسار (٢,٢٥) وبانحراف معياري (١,١١) .

بينما جدول (٢) الذي يبين دلالة الفروق بين المتوسطات للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التصويب من القفز .

جدول (٢)

يبين دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التصويب من القفز وللجهات الثلاثة ( يمين ، وسط ، يسار )

نوع الفروق	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الخطأ المعياري للفروقات	متوسط الفروقات	الاختبارات	الجهة
معنوي	٢,٠٦٩	- ٦,٣٣٤	٠,٢٠٣	-١,٢٩١	قبلي - بعدي	يمين
معنوي		١٦,٣١٤	٠,١٣٧	- ٢,٢٥	قبلي - بعدي	وسط
معنوي		-	٠,١٩٧	- ١,٣٧٥	قبلي - بعدي	يسار

ومن النتائج المعروضة في جدول (٢) اظهر لنا ان قيمة متوسط الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي لجهة اليمين هي ( - ١,٢٩١ ) وبخطأ معياري (٠,٢٠٣) اما قيمة ( T ) المحتسبة هي ( - ٦,٣٣٤ ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( ٢,٠٦٩ ) وبدرجة حرية (٢٣) وبخطأ معياري (٠,٥) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

اما قيمة متوسط الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي لجهة الوسط كانت ( -٢,٢٥ ) وبخطأ معياري ( ٠,١٣٧ ) . اما قيمة ( T ) المحتسبة فكانت ( -١٦,٣١٤ ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( ٢,٠٦٩ ) وبدرجة حرية (٢٣) وتحت دلالة ( ٠,٠٥ ) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

اما قيمة متوسط الفروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي لجهة اليسار كانت ( -١,٣٧٥ ) وبخطأ معياري ( ٠,١٩٧ ) . اما قيمة ( T ) المحتسبة كانت ( -٩,٦٤٧ ) وهي اكبر من القيمة الجدولية ( ٢,٠٦٩ ) وبدرجة حرية (٢٣) وتحت مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) مما يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ايضا .

٢-٤ مناقشة النتائج

بعد عرض وتحليل النتائج التي توصلت اليها الباحثة تمت مناقشتها فمن خلال الجداول الموضوعية اظهرت لنا النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم مهارة التصويب من القفز بكرة السلة وللجهات الثلاثة وتعزو الباحثة ذلك الى:

- ان طالبات هذه المرحلة من المراحل التي هن في طور تعلم.
- الممارسة التطبيقية الصحيحة للاداء الحركي فالحصول على الاداء الحركي السليم يتطلب اعادة المحاولة وفقا لتقدير افضل وخاصة بالنسبة للضبط العصبي للاثار العصبية المحركة للعضلات وفقا للمتطلبات السليمة للاداء<sup>(١)</sup>.
- تاثير المنهاج التعليمي المعد والملائم لقابليات افراد العينة وصفاتهم البدنية والحركية "وكلما تقدم المتعلم في العمر تنمو قدراته ويبدأ في اكتساب الخبرات عن طريق الممارسة والخطأ وعن طريق ما يقوم به من تجريب وتقليد"<sup>(٢)</sup>.
- البرنامج التعليمي التدريس المكثف بزيادة عدد التكرارات التي ساعدت على اتقان المهارة بجميع اجزائها التي تمثل مهارة التصويب من القفز مما جعل اداء الطالبات في تتابع صحيح وزمن مناسب.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :-

- تطور مهارة التصويب من القفز.
- ظهور فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التصويب من القفز وحسب الترتيب الآتي :- ( الوسط ، اليسار ، اليمين )
- ان المنهاج التعليمي ذو اثر في تعلم واتقان مهارة التصويب من القفز بكرة السلة.

٥-٢ التوصيات

على ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة تطوير ادراك الطالبات لاهمية مهارة التصويب من القفز.
- تخصيص الوقت الكافي من الزمن لتعليم مهارة التصويب من القفز.

(١) جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ج ٢ ، ١٩٨٨ ، ص ٢.

(٢) كورت ماينل (ترجمة) عبد علي نصيف/علم الحركة، بغداد، مطبعة علاء ، ١٩٧٠ ، ص ٢٢.

- ضرورة تنمية الثقة بالنفس لدى الطالبات وتشجيعهن على استثمار الوقت الكافي للممارسة المهارة قيد الدراسة .
- اعطاء مهارة التصويب من القفز اهتماما اكبر خلال الوحدات التعليمية. المصادر
- جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ج ١، ١٩٨٨ .
- جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، بحوث المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، ج ٢، ١٩٨٨ .
- كورت ماينل (ترجمة) عبد علي نصيف: علم الحركة، بغداد، مطبعة علاء، ١٩٧٠ .
- مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات، كرة السلة، ط ٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩ .

#### ملحق (١) تمارين وحدات المنهج التعليمي التدريبي المقترح

رقم التمرين	نوع التمرين	التكرار
١	تمارين اساسية لعملية النهوض من الوقوف	
١-١	محاولة النهوض من الوقوف	١٥ مرة
٢-١	الوثب الى الاعلى في المكان لمحاولة لمس لوحة هدف مرسومة على حائط بكلا اليدين	١٥ مرة
٣-١	الوثب للاعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة هدف مرسومة على الحائط اكثر من مرة خلال نفس الوثبة بكلا اليدين	٥ مرات
٤-١	الوثب للاعلى من المكان لمحاولة لمس اللوحة والنقطة المرسومة في منتصف اللوحة على الحائط خلال نفس الوثبة	٥ مرات
٥-١	الوثب للاعلى من فوق حبل مشدود بارتفاع بسيط بين قائمين	١٠ مرات
٦-١	الهرولة والارتقاء للوثب بكلا القدمين	١٠ مرات
٢	تمارين اساسية باستخدام الكرة الطائرة	
١-٢	التصويب على الحائط من الوثب باستخدام الكرة الطائرة	١٥ مرة
٢-٢	زيادة المسافة التي تصوب منها الطالبة	١٠ مرات
٣-٢	الجري لاستلام الكرة من الزميلة والوقوف بعده واحدة والقدمين متوازيتين للارتقاء والقفز للاعلى ثم مناولة الكرة الى الزميلة	١٥ مرات
٤-٢	الجري لاستلام الكرة من الزميلة ثم القفز للاعلى للتصويب نحو الحائط	١٠ مرات

منهاج تعليمي مقترح لتطوير مهارة التصويب من القفز ..... أ.م.د. انتصار عويد علي

٥-٢	زيادة المسافة التي تصوب منها الطالبة	٥ مرات
٦-٤	استخدام الخطوة القصيرة المتقطعة والتوقف بوثبه عند الاستعداد لاستقبال الكرة والقيام بالتصويب من الوثب على الحائط	١٠ مرات
٧-٢	القيام بالوثب عموديا للاعلى مع تجنب الميل للامام	١٥ مرة
٨-٢	الطبطبة بالكرة ثم الوقوف في عدة واحدة للارتقاء والقفز للاعلى والتصويب نحو الحائط	
٣	<b>تمارين اساسية بكرة السلة</b>	
١-٣	نفس التمارين السابقة باستخدام كرات السلة على لوحة السلة	١٠ مرات
٢-٣	القيام بالتصويب من الوثب بزاوية (٤٥) على لوحة الهدف من كلا الجانبين	١٠ مرات
٣-٣	نفس التمرين السابق مع اضافة الطبطبة قبل التصويب	١٥ مرة
٤-٣	وقوف الطالبات بامتداد خط الرمية الحرة ثم القيام بعمل الطبطبة مرة واحدة للكرة ثم القيام بالتصويب من القفز	١٥ مرة
٥-٣	التصويب من القفز على الهدف بعد استلام الكرة من الزميلة	١٥ مرة

ملحق (٢) يبين وحدة تعليمية

التاريخ :

الحضور :

هدف التعليم: تعليم مهارة التصويب من الهدف التربوي: بث روح التعاون وقوة الارادة والضبط والنظام القفز

الملاحظات	الفعاليات والمهارات	الوقت	اقسام الوحدة
	احماء عام- تهيئة جميع اعضاء الجسم	٢٥ د	القسم التخصري
	احماء خاص -تهيئة خاصة تخدم الهدف التعليمي التدريبي	٥ د	تسجيل الحضور
		١٠ د	اعداد عام
		١٠ د	اعداد خاص
	شرح اهمية التصويب من القفز	٦٠ د	القسم الرئيسي
تستخدم التمارين المشار الى رقمها في ملحق (١)	شرح اهمية التمارين التي تطبقا خلال الوحدة التعليمية (١-١) ، (٢-١) ، (٣-١) ، (٥-١) (١-٢) ، (٢-٢) ، (٤-٢) ، (٥-٢) (١-٣) ، (٢-٣) ، (٣-٣) ، (٣،٤)	١٠ د ٥٠ د	الجزء التعليمي الجزء التطبيقي
	هرولة خفيفة حول ملعب كرة السلة ثم اداء تحية الانصراف	٥ د	القسم الختامي