

الجلسة (الافتتاحية) :- تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية لبرنامج التدريب الرياضي . مدة الجلسة : (٤٥) دقيقة

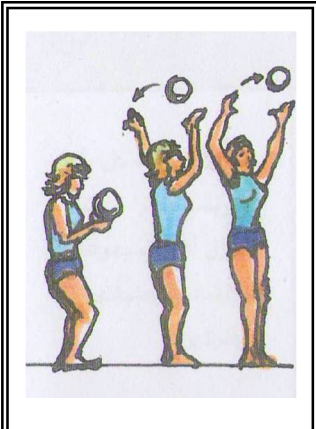

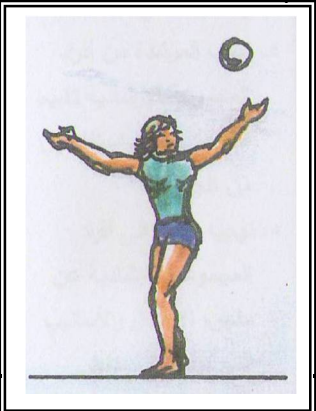
التقويم البنائي	الأنشطة المقدمة	الأهداف السلوكية	الأهداف الخاصة	الهدف العام	الحاجة
١. توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية عن رأيهم في البرنامج وتوقعاتهم عنه .	١. تقوم المرشدة بتعريف اسمها وان عملها مختص بالإرشاد. ٢. تقوم كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية بذكر اسمها حيث يتم تعريف أسماء أفراد المجموعة الإرشادية والترحيب بهن . ٣. تقوم المرشدة بتقديم الحلوى لأفراد المجموعة الإرشادية بجو المرح والألفة .	١. أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية بالمرشدة. ٢. أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أهداف البرنامج.	١. تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للتعامل مع البرنامج. ٢. تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بمفهوم الحرمان العاطفي .	تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للتعامل مع برنامج التدريب الرياضي وتعريفهم بمفهوم الحرمان العاطفي .	١. التهيؤ للبرنامج الإرشادي. ٢. التعرف بين أفراد المجموعة الإرشادية والمرشدة (الباحثة) وبناء علاقات ايجابية بينهم يسودها جو من الألفة والثقة المتبادلة .
٢. توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية عن مفهوم الحرمان العاطفي وأثره على شخصية الفرد وسماته الشخصية .	٤. تقوم المرشدة بتعريف أفراد المجموعة الإرشادية بأهداف البرنامج الرياضي. ٥. تقوم المرشدة بتعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالإجراءات المطلوبة منهن في البرنامج الرياضي . ٦. تقوم المرشدة بتعريف أفراد المجموعة الإرشادية بمفهوم الحرمان العاطفي وأبعاده .	٣. أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الإجراءات المطلوبة منهن في البرنامج . ٤. أن تتعرف الباحثة على توقعات المجموعة الإرشادية من هذه اللقاءات لتصحيح التوقعات الخاطئة وتثبيت الصحيحة .	٣. تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بالضوابط والتعليمات الخاصة بجلسات البرنامج .		
٣. تكليف أفراد المجموعة الإرشادية بأعداد ورقة لكتابة عن الأنماط السلبية التي تحول دون مشاركتهم في الأنشطة الرياضية .	٧. تقوم المرشدة بتحديد مكان الجلسات والتي ستكون في ساحة المدرسة والوقت المختصر للجلسات سيكون في تمام الساعة (٨,١٥) . ٨. تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية الالتزام بالوقت المخصص للجلسات وعدم التأخير عن الحضور. ٩. فتح باب الحوار والنقاش مع أفراد المجموعة الإرشادية بجو من الاحترام والثقة المتبادلة والاهتمام بالأراء التي ت طرح حول مكان وزمان المخصص للبرنامج . ١٠. تزود المرشدة كل فرد من المجموعة الإرشادية بكراس لتدوين المعلومات والتعليمات لأداء التدريبات البيتية .				

الجلسة (٢) (الوحدة التدريبية الأولى) :- الموضوع :- الإتزان الأنفعالي . مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الأول	١. مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية في السيطرة على انفعالاتهم والتحكم بها. ٢. الموائمة بين الاستجابات الانفعالية ومواقف الحياة.	تنمية الاتزان الانفعالي وتدريب أفراد المجموعة الإرشادية على ضبط أنفسهم من خلال تطبيق برنامج التدريب الرياضي .	١. التخلص من الحساسية الانفعالية الزائدة لدى أفراد المجموعة الإرشادية من خلال تعزيز الثقة بأنفسهم . ٢. تحقيق النمو الانفعالي لدى أفراد المجموعة الإرشادية عن طريق الألعاب الرياضية والنشاطات المختلفة وتنمية الميول والهوايات وتنظيم الوقت . ٣. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على ضبط أنفسهم أثناء التدريب الرياضي وخلال مواقف الحياة الأخرى لتحقيق نضجهم الانفعالي	١- أن تضبط الطالبة نفسها في أثناء التدريب الرياضي . ٢- أن تطور الطالبة قدراتها على تهدئة النفس من خلال الأنشطة البدنية كاللعب . ٣- أن تسترخي الطالبة بمصاحبة الموسيقى للتخلص من التوتر العصبي في أثناء اللعب الرياضي . ٤- أن تحدد الطالبة طبيعة مشاعرها وأحاسيسها وتعبّر عنها بطريقة مقبولة اجتماعيا في أثناء التدريب الرياضي. ٥- أن تشعر الطالبة بالتوافق الاجتماعي المدرسي والنفسي ضمن المجموعة في أثناء الجلسة الإرشادية (الألعاب الترويحية) . ٦- أن تتقبل الخسارة بروح رياضية. ٧- أن ترمي وتلقف الكرة بشكل جيد.	كرة يد عصا	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم وقدراتهم ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحرق رغبات أساسية مثل المتعة وخلق الاتزان الانفعالي ؟ ٣. تحديد الإيجابيات والسلبيات في الجلسة . ٤. تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية تقييم أنفسهم ومدى استفادتهم من الجلسة . ٥. توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية عن مفهوم الانفعال والأساليب التي تؤدي الى خفض مستوى الانفعال

الشهر الأول - الوحدة رقم (١)

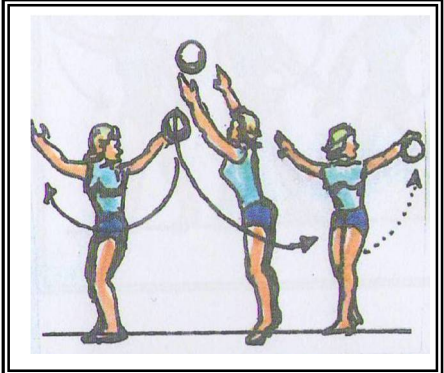

أجزاء الوحدة	الوقت	الشـــرح	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التمهيدي الإحماء العام	٥ د	وقوف -- < سير -- < هرولة -- < دوران الذراعين -- < ضرب القدمين بالورك -- < السير -- < ضغط الجذع أماما مع لمس الأرض -- < هرولة -- < مرجحة الذراعين خلفا وثنى الركبتين وثنى الجذع للخلف . -- < السير -- < الهرولة -- < القفز على الأمشاط -- < تمارين تنفسية .		نسق XXX	يتم التأكيد على :- ١- رمي الكرة باليدين للأعلى أمام الجسم واللقف باليدين (شكل ١)
الإحماء الخاص تمارين بدنية	٥ د	- (ووقوف ، فتحا) ثني الذراعين مع فتل الجذع للجانبين . - (ووقوف ، فتحا) ثني الذراعين ومدّها عاليا وثنى الركبتين . - (ووقوف) فتل الرقبة يمين أمام ثم يسار أمام . - (الانبطاح مع تشابك اليدين خلف الظهر) ضغط الجذع خلفا .		نسق XXX نسق XXX نسق XXX نسق XXX	
حركة مفاجأة	٥ د	- قلب الفرقة : عند الإشارة تدور المدربة بقفزة للخلف وتهول الباقيات للوقوف خلفها .		حر	
الجزء الرئيسي نشاط تعليمي	١٠ د	- تعليم لعبة (رمي ولقف الكرة) كما موضح في حقل الملاحظات .	كرة يد	X X X X X X	٢- رمي الكرة باليدين للأعلى أمام الجسم واللقف بيد واحدة شكل ٢
لعبة صغيرة		- سباق التتابع بين المجموعتين وذلك باستخدام العصا .	عصا	حر	
النشاط التطبيقي	١٠ د	١- فرقة تمارس اللعبة التعليمية (رمي ولقف الكرة) . ٢- فرقة أخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (ثني الذراعين مع فتل الجذع	كرات	حر	

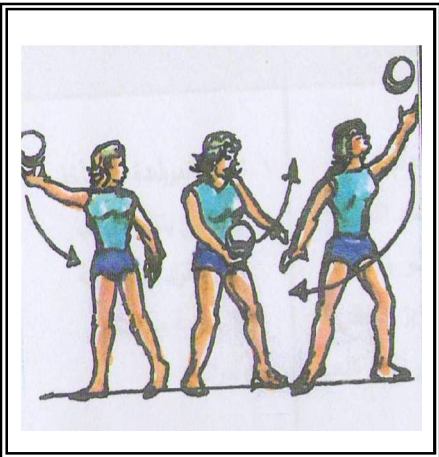
<p>٣- رمي الكرة بيد واحدة للأعلى أمام الجسم واللقف باليد الأخرى (شكل ٣)</p> 	<p>حر</p> 	<p>كرة يد</p>	<p>للجانبيين) ٣- فرقة تمارس لعبة سابقة .(قلب الفرقة) عند الإشارة تدور الطالبة بقفزة للخلف وتهرول الباقيات للوقوف خلفها . ٤- فرقة تمارس نشاط ترويحي او فعالية سابقة. (سباق التتابع بين طالبتين باستخدام العصا).</p> <p>لعبة صيد الحمام : نطلب من أفراد المجموعة الإرشادية تشكيل دائرة ثم ادخال طالبة او طالبتين داخل الدائرة لغرض صيدهن بالكرة او الكرات ، شرط ان يكون الضرب اسفل الحزام ومن وراء خط الدائرة</p>	<p>٥ د</p>	<p>لعبة صغيرة</p>
<p>٤- رمي الكرة من المرجحة البندولية بالذراع خلفا (شكل ٤)</p> 	<p>حر</p>		<p>تمارين الاسترخاء :- الاستلقاء على الظهر ، ثم اغماض العينين ، مع التنفس العميق ثم الزفير العميق ، مع استرخاء عضلات الجسم ، تكرر (٤) مرات ، ثم أداء تحية الانصراف .</p>	<p>٥ د</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الجلسة (٣) (الوحدة التدريبية الثانية) :- الموضوع :- الإلتزان الأنفعالي . مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الأول	١. مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية في السيطرة على انفعالاتهن والتحكم بها. ٢. الموائمة بين الاستجابات الانفعالية ومواقف الحياة.	تنمية الإلتزان الانفعالي وتدريب أفراد المجموعة الإرشادية على ضبط أنفسهم من خلال تطبيق برنامج التدريب الرياضي .	١. التخلص من الحساسية الانفعالية الزائدة لدى أفراد المجموعة الإرشادية من خلال تعزيز الثقة بأنفسهن . ٢. تحقيق النمو الانفعالي لدى أفراد المجموعة الإرشادية عن طريق الالعاب الرياضية والنشاطات المختلفة وتنمية الميول والهوايات وتنظيم الوقت . ٣. تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على ضبط أنفسهم أثناء التدريب الرياضي وخلال مواقف الحياة الأخرى لتنمية نضجهم الانفعالي	١. أن تحترم شخصية الخصم في أثناء التدريب الرياضي . ٢. أن تشعر الطالبة بالتوافق الاجتماعي والمدرسي والنفسي ضمن المجموعة في أثناء الجلسة الإرشادية. ٣. أن تستخدم لغة مهذبة في كل المواقف في أثناء اللعب الرياضي . ٤. أن تتقبل نقد المدربة في راحة واطمئنان عند ارتكابها لخطأ ما في أثناء اللعب الرياضي. ٥. أن تتحمل المسؤولية إزاء سلوكياتها الخاصة التي تظهر في أثناء اللعب الرياضي . ٦. أن تتحلى بالصبر مهما كانت نتيجة المباراة. ٧. أن تتقبل قرارات المدربة مهما كانت النتائج. ٨. أن ترمي وتلقف الكرة بشكل جيد.	كرة يد عصا	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم وقدراتهن ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحرر رغبات اساسية مثل المتعة وخلق الإلتزان الانفعالي ؟ ٣. تحديد الإيجابيات والسلبيات في الجلسة . ٤. تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية تقييم أنفسهم ومدى استفادتهم من الجلسة . ٥. توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية عن مفهوم الانفعال والأساليب التي تؤدي الى خفض مستوى الانفعال في مواقف الحياة اليومية

الشهر الأول - الوحدة رقم (٢)

الملاحظات	التشكيلات	الأدوات	الشــــرح	الوقت	أجزاء الوحدة
<p>يتم التأكيد على:-</p> <p>١- رمي الكرة من المرجحة البندولية أماماً بالذراع مع لقف الكرة باليد الأخرى (شكل ١)</p>	<p>نسق XXX</p>		<p>وقوف -- < سير -- < هرولة -- < دوران الذراعين -- < ضرب القدمين بالورك -- < السير -- < ضغط الجذع أماماً مع لمس الأرض -- < هرولة -</p> <p>- < مرجحة الذراعين خلفاً وثني الركبتين وثني الجذع للخلف .</p> <p>-- < السير -- < الهرولة -- < القفز على الأمشاط -- < تمارين تنفسية .</p> <p>- (وقوف ، فتحة) ثني الذراعين مع فتل الجذع للجانبين .</p> <p>- (وقوف ، فتحة) ثني الذراعين ومدّها عاليًا وثني الركبتين .</p> <p>- (وقوف) فتل الرقبة يمين أمام ثم يسار أمام .</p> <p>- (الانبطاح مع تشابك اليدين خلف الظهر) ضغط الجذع خلفاً .</p> <p>- قلب الفرقة : عند الإشارة تدور المدربة بقفزة للخلف وتهول الباقيات للوقوف خلفها .</p>	٥ د	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>الإحماء العام</p> <p>الإحماء الخاص</p> <p>تمارين بدنية</p> <p>حركة مفاجأة</p>
<p>٢- رمي الكرة من المرجحة البندولية بالذراع خلفاً (شكل ٢)</p>	<p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p> <p>حر</p>	كرة يد	<p>- تعليم لعبة (رمي ولقف الكرة) كما موضح في حقل الملاحظات .</p>	١٠ د	<p>الجزء رئيسي</p> <p>نشاط تعليمي</p>
			<p>- سباق التتابع بين المجموعتين وذلك باستخدام العصا .</p>		<p>لعبة صغيرة</p>
	<p>حر</p> <p>كرات</p>		<p>٥- فرقة تمارس اللعبة التعليمية (رمي ولقف الكرة) .</p> <p>٦- فرقة أخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (ثني الذراعين مع فتل الجذع</p>	١٠ د	<p>النشاط التطبيقي</p>

<p>٣- رمي الكرة من المرجحة البندولية بالذراع جانبياً ولقف الكرة باليد الأخرى (شكل ٣)</p> 	<p>○ حر</p>	<p>كرة يد حر</p>	<p>للجانبيين) ٧- فرقة تمارس لعبة سابقة .(قلب الفرقة) عند الإشارة تدور الطالبة بقفزة للخلف وتهول الباقيات للوقوف خلفها . ٨- فرقة تمارس نشاط ترويحي او فعالية سابقة. (سباق التتابع بين طالبتين باستخدام العصا).</p> <p>لعبة صيد الحمام : نطلب من أفراد المجموعة الإرشادية تشكيل دائرة ثم ادخال طالبة او طالبتين داخل الدائرة لغرض صيدهن بالكرة او الكرات ، شرط ان يكون الضرب اسفل الحزام ومن وراء خط الدائرة .</p> <p>تمارين الاسترخاء :- الاستلقاء على الظهر ، ثم اغماض العينين ، مع التنفس العميق ثم الزفير العميق ، مع استرخاء عضلات الجسم ، تكرر (٤) مرات ، ثم أداء تحية الانصراف .</p>	<p>٥ د</p>	<p>لعبة صغيرة</p> <p>الجزء الختامي</p> <p>٥ د</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	---------------------------------------------------

الجلسة (٤) (الوحدة التدريبية الثالثة) :- الموضوع :- فهم الذات والثقة بالنفس مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الأول	١. تنمية مشاعر الرضى عن النفس عند أفراد المجموعة الإرشادية . ٢. أكتساب أفراد المجموعة الإرشادية الثقة بأنفسهم وبالآخرين والقدرة على التعامل معها بنجاح .	تنمية مفهوم الذات والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة الإرشادية من خلال تطبيق برنامج التدريب الرياضي .	١. تعريف أفراد المجموعة الإرشادية على اساليب اكتساب الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع الآخرين وأثرها في الحياة العامة . ٢. تكوين الاتجاهات الإيجابية في نفوس أفراد المجموعة الإرشادية نحو ذاتهم وأسرهم ووطنهم ومجتمعهم في اثناء التدريب الرياضي.	١. أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على دور الثقة بالنفس في نجاح الفرد في حياته . ٢. أن تشترك أفراد المجموعة الإرشادية في لعب لها قيمة في نظرهم وفي نظر الآخرين (كالألعاب الرياضية) . ٣. أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الصفات الإيجابية التي تتميز بها كل منهن سواء ما تشترك بها مع الآخرين أو ما تتفرد به بشكل خاص . ٤. أن تظهر ثقة عالية في تحقيق الفوز في اثناء اللعب الرياضي. ٥. أن تعبر عن نفسها في حالة الرضى والغضب وسط جماعة اللعب الرياضي التي تنتمي إليها . ٦. أن تبدي استعدادها لتحمل مسؤولية قيادة الفريق (الكابتن) . ٧. أن تجيد تمارين الذراعين في اثناء اللعب الرياضي	كرات مسجل (موسيقى) عصا شريط قياس	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم وقدراتهن ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحرر رغبات التعبير عن الذات في الحياة اليومية ؟ ٣. تحديد الإيجابيات والسلبيات في الجلسة . ٤. توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية لمعرفة مدى تفهم أهمية الثقة بالنفس في نجاح الفرد في عمله .

الشهر الأول - الوحدة رقم (٣)

أجزاء الوحدة	الوقت	الشـــرح	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التمهيدي الإحماء العام	٥ د	لعبة المسك في الدائرة : تهزول أفراد المجموعة الإرشادية على محيط دائرة كبيرة بينما تقف إحداهن في مركز الدائرة ويبيدها كرة ، تتاول لاعبة المركز الكرة الى أفراد المجموعة الإرشادية كل دورة وعندما تمسك لاعبة المحيط الكرة تتاولها ثانية الى لاعبة المركز وهكذا تستمر اللعبة والطالبة التي تفشل بمسك الكرة تخرج من الملعب وإذا فشلت لاعبة المركز تحل محلها الطالبة التي ناولتها الكرة ، وللمدربة ان تغير نوع المناولة بين حين وآخر .	كرة يد	○	يتم التأكيد على:- ١- رمي الكرة جانباً في شكل قوس فوق الرأس باليد اليمنى واللقف باليد اليسرى. (شكل ١)
الإحماء الخاص تمارين بدنية	٥ د	- (الوقوف فتحا ، التخصر) فتل الجذع للجانب بالتعاقب . - (الوقوف فتحا ، الذراعين جانباً) دوران الذراع أمام الجسم مرتين ثم ثني الجذع للجانب وخلفه في الرفع. - (الوقوف) المشي أماماً فتل الجذع للأمام مع المشي ورفع الذراعين جانباً.		نسق xxx نسق xxx نسق xxx	٢- رمي الكرة أماماً أو خلفاً في شكل قوس أثناء دوران الذراع بجانب الجسم واللقف بنفس اليد الراحية . (شكل ٢)
لعبة صغيرة	٥ د	-لعبة الأرقام ورسم الدائرة - عندما تتادي المدربة رقما من الأرقام ، تتكون دوائر كل منها عدد من أفراد المجموعة الإرشادية يساوي الرقم الذي نادت المدربة به .		○ ○	
الجزء الرئيسي النشاط التعليمي	١٠ د	- تعليم الحركات الأساسية لتمارين الذراعين . (كما موضح في حقل	كرات +	XXXX	

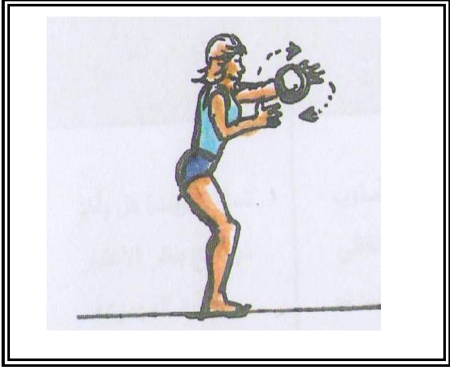
		الملاحظات	مسجل		
النشاط التطبيقي	١٠ د	<p>١- فرقة تمارس اللعبة التعليمية (تمارينات الذراعين).</p> <p>٢- فرقة اخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (سرعة) (السير والهرولة) .</p> <p>٣- فرقة تمارس لعبة سابقة (سباق المتتابع بين طالبتين باستخدام العصا).</p>	(موسيقى)	حر	٣- رمي الكرة جانباً في شكل قوس أثناء دوران الذراع أمام الجسم واللقف باليد الرامية (شكل ٣)
لعبة صغيرة	٥ د	<p>٤- فرقة تمارس نشاط ترويحي او فعالية سابقة (لعبة الارقام ورسم الدائرة).</p>	عصا	حر	
الجزء الختامي	٥ د	<p>احتلال المعسكر :- يرسم مربع طول ضلعه (٥م) يتسع لإحدى الفرق ثم يقسم أفراد المجموعة الإرشادية إلى اربع فرق ان تقف داخل المربع وباقي الفرق تقف خارج المربع ، وعند اشارة اليد تهجم الفرق الواقعة خارج المربع على الفرق الواقعة داخله وتحاول أفراد كل فريق احتلال المعسكر (المربع) يطرد من بداخله خلال المدة التي تحددها المدربة وذلك باستخدام الكتف فقط في دفع بعضهم البعض الآخر .</p> <p>تمارين الاسترخاء :- الاستلقاء على الظهر ، ثم اغماض العينين ، مع التنفس العميق ثم الزفير العميق ، ثم تخيل صور جميلة في حياتهن مع أنغام الموسيقى ، ثم أداء تحية الانصراف .</p>	شريط قياس	□	
			مسجل	حر	
			(موسيقى)		

الجلسة (٥) (الوحدة التدريبية الرابعة) :- الموضوع :- فهم الذات والثقة بالنفس مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الأول	١. تنمية مشاعر الرضى عن النفس عند أفراد المجموعة الإرشادية . ٢. أكتساب أفراد المجموعة الإرشادية الثقة بأنفسهم وبالأخرين والقدرة على التعامل معها بنجاح .	تنمية مفهوم الذات والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة الإرشادية من خلال تطبيق برنامج التدريب الرياضي .	١. تعريف أفراد المجموعة الإرشادية على اساليب اكتساب الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع الآخرين وأثرها في الحياة العامة . ٢. تكوين الاتجاهات الايجابية في نفوس أفراد المجموعة الإرشادية نحو ذاتهن وأسرهن ووطنهن ومجتمعهن في اثناء التدريب الرياضي.	١. أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على دور الثقة بالنفس في نجاح الفرد في حياته . ٢. أن تشترك أفراد المجموعة الإرشادية في لعب لها قيمة في نظرهم وفي نظر الآخرين (كالألعاب الرياضية) . ٣. أن تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الصفات الايجابية التي تتميز بها كل منهن سواء ما تشترك بها مع الآخرين أو ما تنفرد به بشكل خاص . ٤. أن تظهر ثقة عالية في تحقيق الفوز في اثناء اللعب الرياضي. ٥. أن تعبر عن نفسها في حالة الرضى والغضب وسط جماعة اللعب الرياضي التي تنتمي إليها . ٦. أن تبدي استعدادها لتحمل مسؤولية قيادة الفريق (الكابتن) . ٧. أن تجيد تمارين الذراعين بالكرة في اثناء اللعب الرياضي	كرات مسجل (موسيقى) عصا شريط قياس	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم وقدراتهن ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحرر رغبات التعبير عن الذات في الحياة اليومية؟ ٣. تحديد الايجابيات والسلبيات في الجلسة . ٤. توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية لمعرفة مدى تفهم أهمية الثقة بالنفس في نجاح الفرد في عمله .

الشهر الأول - الوحدة رقم (٤)

أجزاء الوحدة	الوقت	الشــــرح	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التمهيدي الإحماء العام	٥ د	لعبة المسك في الدائرة : تهرول أفراد المجموعة الإرشادية على محيط دائرة كبيرة بينما تقف إحداهن في مركز الدائرة ويدها كرة ، تتاول لاعبة المركز الكرة الى أفراد المجموعة الإرشادية كل دورة وعندما تمسك لاعبة المحيط الكرة تتاولها ثانيةً الى لاعبة المركز وهكذا تستمر اللعبة والطالبة التي تفشل بمسك الكرة تخرج من الملعب وإذا فشلت لاعبة المركز تحل محلها الطالبة التي ناولتها الكرة ، وللمدربة أن تغير نوع المناولة بين حين وآخر .	كرة يد	○	يتم التأكيد على:- ١- رمي الكرة في شكل قوس فوق الكتف من الوضع مائلاً خلفاً ويمكن لقف الكرة بيد واحدة أو لقفها باليدين . (شكل ١)
الإحماء الخاص تمارين بدنية	٥ د	- (الوقوف فتحا ، التخصر) فتل الجذع للجانبين بالتعاقب . - (الوقوف فتحا ، الذراعين جانباً) دوران الذراع أمام الجسم مرتين ثم ثني الجذع للجانب وخلفه في الرفع. - (الوقوف) المشي أماماً فتل الجذع للأمام مع المشي ورفع الذراعين جانباً.		نسق xxx نسق xxx	٢- دوران الكرة حول اليد من وضع الوقوف مع المد أماماً ثم رميها في اتجاه الدوران ولقفها بنفس اليد . (شكل ٢)
لعبة صغيرة	٥ د	- لعبة الأرقام ورسم الدائرة - عندما تنادي المدربة رقما من الأرقام ، تتكون دوائر كل منها عدد من أفراد المجموعة الإرشادية يساوي الرقم الذي نادته المدربة به .		○ ○	
الجزء الرئيسي النشاط التعليمي	١٠ د		كرات +	xxxx	

<p>٣- دوران الكرة بين اليدين . (شكل ٣)</p> 	<p>حر حر</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>حر</p>	<p>مسجل (موسيقى)</p> <p>عصا</p> <p>كرة يد</p> <p>شريط</p> <p>قياس</p> <p>مسجل (موسيقى)</p>	<p>- تعليم الحركات الأساسية لتمرينات الذراعين بالكرة (كما موضح في حقل الملاحظات) .</p> <p>- فرقة تمارس اللعبة التعليمية (تمرينات الذراعين بالكرة) .</p> <p>- فرقة أخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (سرعة) (سباق التتابع) .</p> <p>- فرقة تمارس لعبة سابقة (قلب الفرقة) .</p> <p>- فرقة تمارس نشاط ترويجي او فعالية سابقة (لعبة صيد الحمام) .</p> <p>احتلال المعسكر :- يرسم مربع طول ضلعه (٥م) يتسع لإحدى الفرق ثم يقسم أفراد المجموعة الإرشادية إلى أربع فرق أن تقف داخل المربع وباقي الفرق تقف خارج المربع ، وعند إشارة اليد تهجم الفرق الواقعة خارج المربع على الفرق الواقعة داخله وتحاول أفراد كل فريق احتلال المعسكر (المربع) يطرد من بداخله خلال المدة التي تحددها المدربة وذلك باستخدام الكتف فقط في دفع بعضهن البعض الآخر .</p> <p>تمارين الاسترخاء :- الاستلقاء على الظهر ، ثم إغماض العينين ، مع التنفس العميق ثم الزفير العميق ، تكرر (٤) مرات ، ثم أداء تحية الانصراف .</p>	<p>١٠ د</p> <p>٥ د</p> <p>٥ د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p> <p>لعبة صغيرة</p> <p>الجزء الختامي</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------------------------------

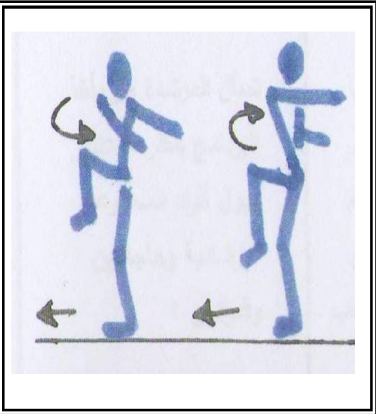
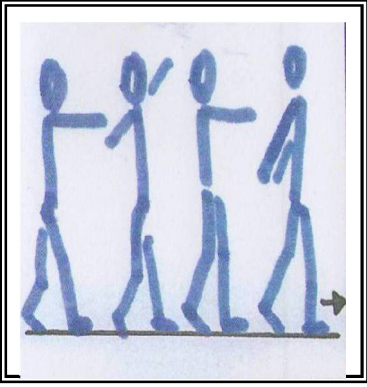
الجلسة (٦) (الوحدة التدريبية الخامسة) :- الموضوع :- تكوين علاقات اجتماعية مع الأقران

مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الأول	أقامة علاقات جيدة متماسكة مع طالبات المجموعة والاندماج مع الآخرين .	تنمية العلاقات الاجتماعية الطبيعية بين أفراد المجموعة الإرشادية من خلال تطبيق برنامج التدريب الرياضي .	١. تنمية علاقات التعاون والتفاهم والاحترام المتبادل بين أفراد المجموعة الإرشادية ٢. تنمية الشعور بأهمية العلاقات الجيدة مع الآخرين .	١. أن تشارك أفراد المجموعة الإرشادية في الالتزام بقواعد السلوك الاجتماعي الجيدة . ٢. أن تسعى أفراد المجموعة الإرشادية الى التعاون مع زميلات الأخريات ٣. أن تستفسر من خلال البرامج الرياضية عن صحة زميلاتها في حالة المرض والغياب عن حضور الوحدة التدريبية . ٤. أن تستفيد من الأنشطة الدراسية في تعميق الصداقة مع زميلات . ٥. أن تجيد التمرينات بالقناتي البلاستيكية أثناء الحركات الإيقاعية (تمارين المشي) .	قناتي بلاستيكية شريط قياس عصا	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم وقدراتهن ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحرر رغبات أساسية مثل البهجة الاجتماعية والقدرة على الاختلاط والتفاعل الاجتماعي في الحياة اليومية سواء في داخل المدرسة أو في خارجها . ٣. تحديد الإيجابيات والسلبيات في الجلسة .

الشهر الأول - الوحدة رقم (٥)

أجزاء الوحدة	الوقت	الشــــرح	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التمهيدي الإحماء العام	٥ د	الوقوف --> سير --> هرولة جانبية مع تدوير الذراعين امام الصدر ثم إداء الهرولة الجانبية باتجاه آخر وتدوير الذراعين بالاتجاه المعاكس (مرة باتجاه عقرب الساعة ومرة عكس عقرب الساعة) --> هرولة --> ضرب العقبين بالورك -> هرولة --> السير .		نسق XXX	يتم التأكيد على:- ١- تمارين المشي :- أ. المشي مع الدوران الطاحوني للذراعين أماما وخلفا . (شكل ١)
الإحماء الخاص					
تمارين بدنية	٥ د	- (الوقوف فتحا) رفع الذراعين جانبا مع رفع إحدى الرجلين عاليا (وتكرر على الرجل الثانية) . - (الوقوف تخلصر) رفع الذراعين أمام ثني الركبتين . - (الوقوف) الوثب على المكان ، الوثب مع جلوس القرفصاء ، مع رفع الذراعين جانبا. - الإسناد الأمامي (ثني ومد الذراعين)	قناتي بلاستيكية	نسق XXX نسق XXX نسق XXX نسق XXX	ب. المشي مع مرجحة الذراعين على الجانبين بالتبادل . (شكل ٢)
لعبة صغيرة	٥ د	- سحب السلسلة : يرسم خط طباشيري على الأرض بطول وعرض الملعب تجري اللعبة بين فريقين على أن لا يزيد أعضاء كل فريق عن ثمانية طالبات ، يقف الفريقين متقابلين على جهتي الخط ، يخطو احد الفريقين خطوة قصيرة جانباً بحيث يصبح ترتيب وقوف طالبات كلا الفريقين بصورة متعاقبة بعدها تمسك كل طالبة بيدها اليسرى اليد اليسرى للزميلة التي على يسارها وبنفس الطريقة تمسك كل طالبة بيدها اليمنى اليد اليمنى للزميلة المقابلة التي على يمينها وتضع	شريط قياس + طباشير أو جص أبيض	ف ١ XXX خط ف ٢ XXX	

<p>ج. المشي العالي (الحاد) مع مرجحة الذراعين ودوران الجذع على الجانبين بالتبادل (شكل ٣)</p> 	<p>حر</p>	<p>عصا</p>	<p>كل طالبة إحدى قدميها اليمنى أو اليسرى للخلف عند الإشارة يحاول كل فريق سحب الفريق الآخر من فوق الخط المرسوم على الأرض .</p> <p>- تعليم الحركات الأساسية لتمارين المشي (كما موضح في حقل الملاحظات) .</p>	<p>١٠ د</p>	<p>الجزء الرئيسي النشاط التعليمي</p>
<p>د . المشي مع رفع الذراعين أماماً ثم جانباً ثم أماماً ثم أسفل (شكل ٤)</p>	<p>حر</p>	<p>شريط قياس</p>	<p>١- فرقة تمارس اللعبة التعليمية (تمارين المشي).</p> <p>٢- فرقة اخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (رشاقة) (رفع الذراعين جانباً مع رفع احدى الرجلين عالياً) (وتكرر على الرجل الثانية) .</p> <p>٣- فرقة تمارس لعبة سابقة (سحب السلسلة) .</p> <p>٤- فرقة تمارس نشاط ترويجي او فعالية سابقة. (احتلال المعسكر)</p>	<p>١٠ د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
	<p>حر</p>		<p>- تمارين الاسترخاء :- الوقوف باسترخاء ، ثم رفع اليدين الى الأعلى مع شهيق عميق ، ثم خفض اليدين مع الزفير العميق ، تكرر لعدة مرات ، ثم أداء تحية الانصراف.</p>	<p>٥ د</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الجلسة (٧) (الوحدة التدريبية السادسة) :- الموضوع :- الأسترخاء

مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الأول	توفير فرص التمتع بأكبر قدر ممكن من الترويح النفسي من خلال النشاط الرياضي المصاحب للموسيقى .	تبصير الطالبات بأهمية مزاولته الاسترخاء بمصاحبة الموسيقى في تهدئة الأعصاب .	١ . تنمية قدرات أفراد المجموعة الإرشادية على تهدئة النفس من خلال تكييف الأنشطة البدنية والنفسية . ٢ . أن تمارس أفراد المجموعة الإرشادية تمارين الاسترخاء للتخلص من القلق والتوتر العصبي .	١ . أن تتمكن من تطوير قدراتها على تهدئة النفس من خلال تكييف الأنشطة البدنية والنفسية وبمصاحبة الموسيقى . ٢ . أن تقف أثناء أداء تمارين الاسترخاء بطريقة تجعلها تشعر بالارتياح النفسي والجسمي . ٣ . أن تؤدي تمارين الاسترخاء للتخلص من القلق والتوتر العصبي . ٤ . أن تستمع إلى أنواع الموسيقى المصاحبة لتمارين الاسترخاء .	قناتي بلاستيكية كرات صافرة مسجل (موسيقى) بساط جمباز	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١ . تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم وقدراتهم ؟ ٢ . هل البرنامج والنشاط يحرر رغبات أساسية مثل المتعة والتفريغ الانفعالي للطاقة الزائدة عن الجسم ؟ ٣ . تحديد الإيجابيات والسلبيات في الجلسة .

الشهر الأول - رقم الوحدة (٦)

أجزاء الوحدة	الوقت	الشــــــــــــــــرح	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التمهيدي الإحماء العام	٥ د	السير --> هرولة للأمام عند سماع الصافرة --> لمس الأرض --> الهرولة مع رفع الذراعين عالياً --> سير على الأمشاط --> القفز مع حركة اليدين للجانب --> الهرولة --> السير --> الهرولة مع تدوير الذراعين أمام عالياً خلف --> القفز على البقع --> السير.		نسق XXX	يتم التأكيد على :- ١- الرقود على الارض والذراعين للجانب . ٢- اغلاق العينين . ٣- التنفس بعمق خلال الانف والزفير العميق عن طريق الفم . ٤- تركيز الانتباه على عضلاتها وأنفاسها ويجب ان تشعر بأنها كيف ستصبح مرتاحة ومسترخية كل الوقت ، الاستمرار لمدة (٣) دقائق . ٥- يجب أن تتذكر بعض الأماكن المفرحة كحديقة جميلة مليئة بالأزهار والأشجار وفيها أصوات
الإحماء الخاص تمارين بدنية	٥ د	- (البروك) رفع وخفض الذراعين مع مد وثني الرجلين جانبا. - (الجلوس الطويل) ثني ومد الجذع . - (الوقوف فتحا ، الذراعان اماماً) مرجحة الذراعين جانبا مع ضغطهما خلف - المرجحة للأمام مع التصفيق . - (الرقود) الدحرجة جانبا مع ثني وفرد الذراعين والرجلين .	قناني بلاستيكية	نسق XXX نسق XXX نسق XXX	
حركة مفاجئة	٥ د	- وضع الكرة على الارض عند سماع الصافرة القفز من فوق الكرة بعد (١٠) مرات.	كره يد + صافرة (منبه)	نسق XXX حر	
الجزء الرئيسي نشاط تعليمي	١٠ د	- تعليم الحركات الأساسية الخاصة بتمارين الاسترخاء . (كما موضح في حقل الملاحظات)	مسجل + موسيقى	XXXXX X X X	

<p>الطيور وخزير الماء والتي زارتها في الماضي ، يجب أن تتخيل إنها جالسة الآن هناك وهي في أتم السعادة والفرح بعيدة عن الاضطرابات النفسية والقلق ، وهنا تقوم المرشدة بإسماع أفراد المجموعة الإرشادية</p>	حر		<p>١- فرقة تمارس اللعبة التعليمية (تمارين الاسترخاء). ٢- فرقة أخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (رشاقة) (ثني ومد الجذع) . ٣- فرقة تمارس لعبة سابقة (لعبة صغيرة - سحب السلسلة) . ٤- فرقة تمارس نشاط تروحي أو فعالية سابقة (لعبة الأرقام ورسم الدوائر).</p>	١٠ د	النشاط التطبيقي
<p>نوع من الموسيقى الطبيعية) وهي التي تكثر فيها أصوات زقزقة العصافير وخزير الماء وتمتاز بالهدوء) .</p>	حر		<p>- يشكل أفراد المجموعة الإرشادية صفا واحد ثم ثني الجذع إلى الأسفل بحيث يكون الجسم موازيا للأرض مع مسك الركبتين باليدين - نطلب من أحر طالبة القفز من فوق ظهور أفراد المجموعة الإرشادية وبوضع اليدين على ظهر كل طالبة بالتتابع</p>	٥ د	لعبة صغيرة
<p>٦- عندما تتذكر بعض الأفكار القلقة يجب أن نجعلها تدخل وتخرج من أفكار المرشدة دون تعقبها وأنها سوف تشعر بالسعادة .</p>	حر		<p>تمارين الاسترخاء:- الوقوف باسترخاء ، ثم رفع اليدين الى الاعلى مع الشهيق العميق ، ثم خفض الذراعين الى الاسفل مع الزفير العميق . (تكرر ٤ مرات) ثم السير <--- الهرولة <--- السير ثم أداء تحية الانصراف .</p>	٥ د	الجزء الختامي

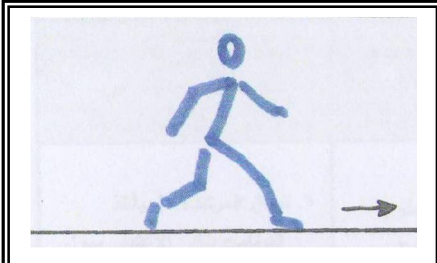
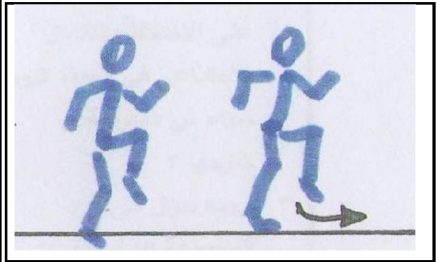
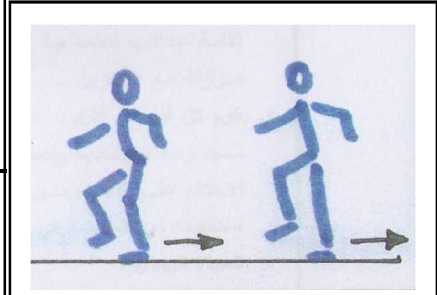
الجلسة (٨) (الوحدة التدريبية السابعة) :- الموضوع :- النضج الاجتماعي

مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الأول	<p>١. التأكيد على أهمية تعاون الناس فيما بينهم باستمرار .</p> <p>٢. أهمية العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الزملاء والآخرين .</p> <p>٣. الحرص على نيل احترام الآخرين .</p> <p>٤. تطوير مهارة الحكم الاجتماعي .</p>	<p>تكوين المفاهيم والاتجاهات والقيم الاجتماعية السليمة عند أفراد المجموعة الإرشادية في أثناء التدريب الرياضي لتمكينهم من تحمل مسؤولية المشاركة في شؤون التدريب البدني والأسرة والمجتمع .</p>	<p>١. توعية أفراد المجموعة الإرشادية بمعاني القيم والمعايير السلوكية السليمة وضرورة احترامها .</p> <p>٢. مشاركة الآخرين في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والافكار السليمة .</p> <p>٣. تنمية التوافق الشخصي الاجتماعي لدى أفراد المجموعة الإرشادية .</p> <p>٤. تنمية الشعور لدى أفراد المجموعة الإرشادية بتقدير أهلهم وأصدقائهم ومدرسيهم</p>	<p>١. أن تتحدث مع الأخرى بصوت هادئ في أثناء التدريب الرياضي .</p> <p>٢. أن تتمكن من تحديد طبيعة مشاعرها وأحاسيسها بطريقة مقبولة اجتماعيا في أثناء التدريب الرياضي .</p> <p>٣. أن تعبر عن أسفها عن الضرر المادي والمعنوي الذي ألحقته بالزميلات في أثناء التدريب الرياضي .</p> <p>٤. أن تبدي ميلاً نحو التوسع في علاقاتها الاجتماعية خلال التدريب الرياضي .</p> <p>٥. أن تصغي الى حديث الأخرى بأدب واهتمام في أثناء التدريب الرياضي .</p> <p>٦. أن تمارس عادات صحيحة في التعامل مع الأخرى كالتسامح في أثناء التدريب الرياضي .</p> <p>٧. أن يدرك أفراد المجموعة الإرشادية الصفات التي ينشدونها في الأصدقاء .</p> <p>٨. أن تتقن تمارين الجري (العادي ، السريع ، الطويل ، العالي) (الحاد) والجري للخلف .</p>	<p>حبل</p> <p>كرات</p> <p>صافرة</p>	<p>استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب</p>	<p>١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم ورغباتهم ؟</p> <p>٢. هل البرنامج والنشاط يحرر رغبات أساسية مثل القدرة على الاختلاط والتفاعل الاجتماعي في الحياة اليومية سواء في المدرسة أو خارجها ؟</p> <p>٣. توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية عن مدى فهم واستيعاب أفراد المجموعة للمهارات الاجتماعية ؟</p> <p>٤. مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية بالطرق الفعالة في إقامة علاقات اجتماعية متوازنة مع الآخرين .</p> <p>٥. يقوم كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية بإصدار الاحكام على نفسه ومدى استفادته من الجلسة في الحياة اليومية.</p> <p>٦. تحديد الإيجابيات والسلبيات في الجلسة .</p>

الشهر الأول - رقم الوحدة (٧)

أجزاء الوحدة	الوقت	الشــــــــرح	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التمهيدي الإحماء العام	٥ د	السير --> هرولة--> الحجل على الرجل ايمنى مرة والرجل اليسرى مرة -- <هرولة عند سماع الصافرة ولمس الارض مرة بيد اليمنى ومرة بيد اليسرى -- <الهرولة -->السير .	صافرة	نسق xxx	يتم التأكيد على:- ١- الجري العادي : وهو عبارة عن التحرك أماماً في صورة وثبات متتالية من قدم لأخرى وعلى اطراف الاصابع مع ميل الجذع قليلاً للأمام وتتأرجح الذراعان جانبا وهي منتثبة . (شكل ١)
الإحماء الخاص	٥ د	- (الوقوف فتحا) ثني الجذع اماما اسفل ثم فتل جانبا عاليا - الامتداد خلفا - جانبا اسفل . - (وقوف الذراعين مائلا خلفا) الوثب مع تبادل ارجحة الذراعين -اماما خلفا .		نسق xxx	
تمارين بدنية	٥ د	- جر الحبل :- ينقسم أفراد المجموعة الإرشادية الى فريقين ، يوضع حبل طويل ومتين على الارض في وسط الملعب ، يقف الفريقان متقابلين بوضع الوقوف فتحا ولكل منهما نصف الحبل - يعد المدرب كلاً من الفريقين ويطلب من طالبات الفريقين اللواتي يحملن الارقام الفردية للوقوف على احد جانبي الحبل والارقام الزوجية على الجانب الاخر بعده تمسك كل طالبة الحبل بحيث تكون اليد القريبة منها مثنية والاخرى مستقيمة وعند الاشارة للسحب تنثى الساق القريبة من الحبل ويميل الجسم للخلف ويجري السحب بكل قوة على ان يبقى الجسم للامام - يعتبر الفريق فائزاً عندما يجتاز اخر طالبة منه الخط المرسوم وراء فريقه - يكرر التمرين ثانية.	حبل	ق ١ ق ٢ x x x x x x	٢- الجري السريع :- وهو يشبه النوع السابق ولكن مع زيادة ميل الجسم اماما وزيادة السرعة . (شكل ٢)
لعبة صغيرة	٥ د				

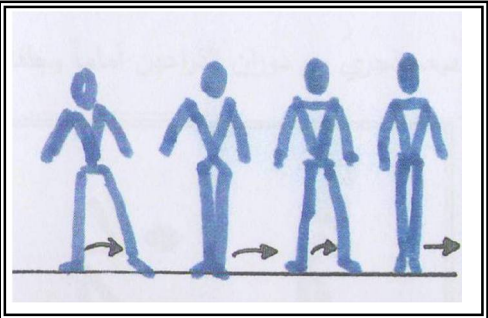
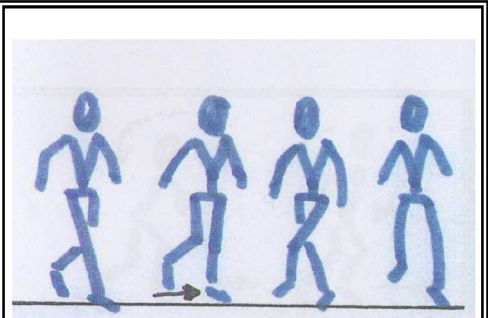
<p>٣- الجري الطويل :- وهو الجري مع زيادة طول الخطوة وزيادة مرجحة الذراعين (شكل ٣)</p> 	<p>XXXXXX X X X X X X X X</p>	<p>حبل</p>	<p>١٠ د - تعليم لعبة الجري العادي والسريع (كما موضح في حقل الملاحظات) .</p>	<p>الجزء الرئيسي النشاط التعليمي</p>
<p>٤- الجري العالي (الحاد) :- وهو الجري مع زيادة رفع الركبتين عالياً . (شكل ٤)</p>	<p>X</p>	<p>صافرة + كرة</p>	<p>١٠ د ١- فرقة تمارس اللعبة التعليمية . (لعبة الجري العادي والسريع) ٢- فرقة اخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (رشاقة) (الجري الطويل) ٣- فرقة تمارس لعبة سابقة (جر الحبل) . ٤- فرقة تمارس نشاط ترويحي او فعالية سابقة (وضع الكرة وعند سماع الصافرة القفز من فوق الكرة بعدد (١٠) مرات .</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
<p>٥- الجري خلفاً : كالجري العادي ولكن مع التحرك خلفاً . (شكل ٥)</p> 	<p>حر</p>	<p>مسجل (موسيقى)</p>	<p>٥ د الهرولة الحرة في الساحة وعندما تنادي المدربة رقما من الأرقام تتكون دوائر كل منها يضم عدداً من أفراد المجموعة الإرشادية يساوي الرقم الذي نادت المدربة به .</p>	<p>حركة مفاجئة</p>
<p>٥- الجري خلفاً : كالجري العادي ولكن مع التحرك خلفاً . (شكل ٥)</p> 	<p>حر</p>	<p>حر</p>	<p>٥ د تمارين الاسترخاء :- الوقوف باسترخاء ، ثم رفع اليدين الى الأعلى مع الشهيق العميق ، ثم خفض الذراعين الى الأسفل مع الزفير العميق ، تكرر (٥) مرات ثم أداء تحية الانصراف .</p>	<p>الجزء الختامي</p>

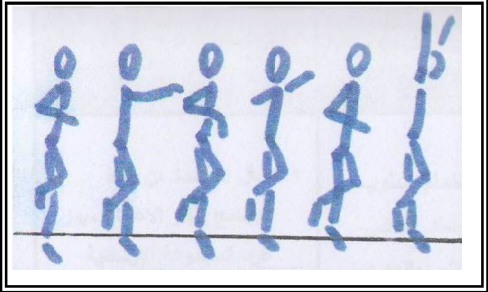
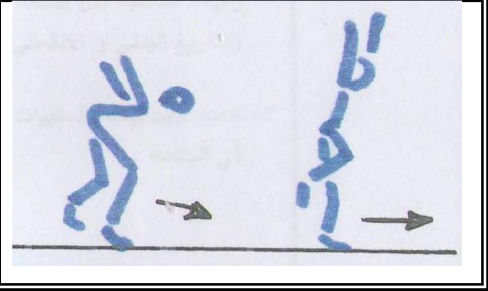
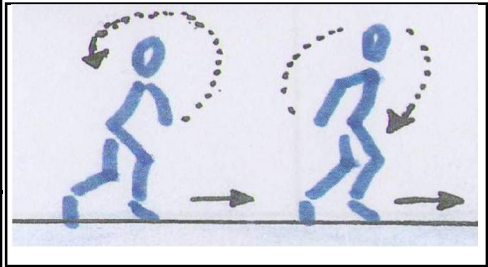
الجلسة (٩) (الوحدة التدريبية الثامنة) :- الموضوع :- النضج الاجتماعي

مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الأول	<p>١. التأكيد على أهمية تعاون الناس فيما بينهم باستمرار .</p> <p>٢. أهمية العلاقات الاجتماعية الجيدة مع الزملاء والآخرين .</p> <p>٣. الحرص على نيل احترام الآخرين .</p> <p>٤. تطوير مهارة الحكم الاجتماعي .</p>	<p>تكوين المفاهيم والاتجاهات والقيم الاجتماعية السليمة عند أفراد المجموعة الإرشادية في أثناء التدريب الرياضي لتمكينهم من تحمل مسؤولية المشاركة في شؤون التدريب البدني والأسرة والمجتمع .</p>	<p>١. توعية أفراد المجموعة الإرشادية بمعاني القيم والمعايير السلوكية السليمة وضرورة احترامها .</p> <p>٢. مشاركة الآخرين في الخبرات والمشاعر والاتجاهات والأفكار السليمة .</p> <p>٣. تنمية التوافق الشخصي الاجتماعي لدى أفراد المجموعة الإرشادية .</p> <p>٤. تنمية الشعور لدى أفراد المجموعة الإرشادية بتقدير أهلهم وأصدقائهم ومدرسيهم</p>	<p>١. أن تقوم بتوطيد العلاقات الاجتماعية المرغوبة بين أفراد المجموعة الإرشادية في إنشاء التدريب الرياضي .</p> <p>٢. أن تستمتع بمساعدة الأخرى بمساعدتهن في نقل الأثاث الرياضية .</p> <p>٣. إن تعمل على تعديل السلوك غير السوي الذي يصدر عنها في أثناء اللعب الرياضي.</p> <p>٤. أن توجه سلوك أفراد المجموعة الإرشادية الى القيم التربوية والاجتماعية المرغوبة التي أتاحتها لهن برنامج اللعب الترويحي .</p> <p>٥. أن تتداول في إنشاء اللعب الرياضي بعض الكلمات والعبارات ذوات الدلالة الاجتماعية والتي توحد علاقتها بغيرها (كالسلام عليكم).</p> <p>٦. أن تكتسب بعض مهارات التوافق الاجتماعي المدرسي وفرص الاندماج ضمن المجموعة الإرشادية في أثناء اللعب الرياضي .</p> <p>٧. أن تسعى أفراد المجموعة الإرشادية الى التعاون مع الزميلات بنقل أثاث اللعب الرياضي .</p> <p>٨. ان تتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الطرق والاسباب التي من أجلها يبحث الناس عن الاصدقاء .</p> <p>٩. أن تسعى أفراد المجموعة الإرشادية الى التشاور مع الآخرين واحترام آرائهن والمحافظة على وحدتهن .</p> <p>١٠. أن تتقن تمارين الجري (الجانبي ، الجانبي المتقطع ، الجري الثلاثي) .</p>	<p>حبل</p> <p>كرة يد</p> <p>صافرة</p> <p>شريط قياس</p>	<p>استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب</p>	<p>١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم ورغباتهم ؟</p> <p>٢. هل البرنامج والنشاط يحرر رغبات أساسية مثل القدرة على الاختلاط والتفاعل الاجتماعي في الحياة اليومية سواء في المدرسة أو خارجها ؟</p> <p>٣. توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية عن مدى فهم واستيعاب أفراد المجموعة للمهارات الاجتماعية ؟</p> <p>٤. مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية بالطرق الفعالة في إقامة علاقات اجتماعية متوازنة مع الآخرين .</p> <p>٥. يقوم كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية بإصدار الاحكام على نفسه ومدى استفادته من الجلسة في الحياة اليومية.</p> <p>٦. تحديد الإيجابيات والسلبيات في الجلسة .</p>

الشهر الثاني - رقم الوحدة (٨)

الملاحظات	التشكيلات	الأدوات	الشــــرح	الوقت	أجزاء الوحدة
<p>يتم التأكيد على:-</p> <p>١- الجري الجانبي :</p> <p>مثل المشي الجانبي ولكن مع إداء خطوات الجري (شكل ١)</p> 	نسق XXX	صافرة	<p>السير --> هرولة--> الحجل على الرجل اليمنى مرة والرجل اليسرى مرة --></p> <p><هرولة عند سماع الصافرة ولمس الأرض مرة بيد اليمنى ومرة بيد اليسرى --></p> <p><الهرولة --> السير .</p>	٥ د	الجزء التمهيدي الإحماء العام
	نسق XXX		<p>- (الوقوف فتحا) ثني الجذع اماما اسفل ثم فتل جانبا عاليا - الامتداد خلفا - جانبا اسفل .</p>	٥ د	الإحماء الخاص تمارين بدنية
	نسق XXX		<p>- (وقوف الذراعين مائلا خلفا) الوثب مع تبادل ارجحة الذراعين - اماما خلفا .</p>		
<p>٢- الجري الجانبي المتقاطع :- مثل المشي الجانبي المتقطع ولكن مع إداء خطوات الجري (شكل ٢)</p> 	<p>ق ١ ق ٢</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p>	<p>ح</p> <p>ب</p> <p>ل</p>	<p>- جر الحبل :- ينقسم أفراد المجموعة الإرشادية الى فريقين ، يوضع حبل طويل وممتين على الأرض في وسط الملعب ، يقف الفريقان متقابلين بوضع الوقوف فتحا ولكل منهما نصف الحبل - يعد المدرب كلاً من الفريقين ويطلب من طالبات الفريقين اللواتي يحملن الارقام الفردية للوقوف على احد جانبي الحبل والارقام الزوجية على الجانب الاخر بعده تمسك كل طالبة الحبل بحيث تكون اليد القريبة منها مثنية والاخرى مستقيمة وعند الاشارة للسحب تثنى الساق القريبة من الحبل ويميل الجسم للخلف ويجري السحب بكل قوة على ان يبقى الجسم للامام - يعتبر الفريق فائزاً عندما تجتاز آخر طالبة منه الخط المرسوم وراء فريقه - يكرر التمرين ثانية.</p>	٥ د	لعبة صغيرة

<p>٣- الجري الثلاثي :- أ. الجري مع رفع الذراعين أماماً ثم جانبا ثم عاليا (شكل ٣)</p> 	<p>XXXXXX X X X X X X X X X</p>		<p>- تعليم لعبة الجري الجانبي والجانبي المتقطع والثلاثي (كما موضح في حقل الملاحظات) .</p>	<p>١٠ د</p>	<p>الجزء الرئيسي النشاط تعليمي</p>
<p>ب. الجري مع دوران الذراعين أماماً وخلفاً (شكل ٤)</p> 	<p>حر</p>	<p>حبل</p>	<p>- فرقة تمارس اللعبة التعليمية . (لعبة الجري العادي والسريع) - فرقة اخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (رشاقة) (الجري الطويل) - فرقة تمارس لعبة سابقة (جر الحبل) . - فرقة تمارس نشاط ترويحي او فعالية سابقة (وضع الكرة وعند سماع الصافرة القفز من فوق الكرة بعدد (١٠) مرات.</p>	<p>١٠ د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
<p>ج. الجري مع ميل الجذع أماماً (شكل ٥)</p> 	<p>حر</p> <p>○ ○</p>	<p>صافرة + كرة</p>	<p>الهولة الحرة في الساحة وعندما تتنادي المدربة رقما من الارقام تتكون دوائر كل منها يضم عدداً من أفراد المجموعة الإرشادية يساوي الرقم الذي نادت المدربة به.</p> <p>تمارين الاسترخاء :- الجلوس براحة ، أغماض العينين مع الشهيق العميق ، ثم الزفير العميق ، تكرر (٥) مرات ، ثم أداء تحية الانصراف .</p>	<p>٥ د</p>	<p>حركة مفاجئة</p>
	<p>حر</p>	<p>مسجل (موسيقى)</p>		<p>٥ د</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الجلسة (١٠) (الوحدة التدريبية التاسعة) :- الموضوع :- التفرغ الانفعالي . مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الثاني	مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على القيام بأداء بعض الألعاب الرياضية الترويحية والمصاحبة للأغام الموسيقية لاستنفاد الطاقة البدنية والنفسية الفائضة عن حاجة الجسم .	تبصير الطالبات بأهمية التفرغ الانفعالي في الاسترخاء وتهدئة النفس لدى الفرد .	مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على القيام بتمارين الاسترخاء لاستخراج الطاقة النفسية والجسمية المشحونة من خلال البرنامج الرياضي .	١. أن تتفاعل أفراد المجموعة الإرشادية مع الأغام الموسيقية أثناء سماعها خلال التدريب الرياضي . ٢. أن تتخلص أفراد المجموعة الإرشادية من التوتر الانفعالي عند سماع الموسيقى في أثناء التدريب الرياضي. ٣. أن تتقن التفرغ الانفعالي بواسطة تمارين الاسترخاء المصاحبة للموسيقى الطبيعية .	حبل كرات مسجل (موسيقى)	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم ورغباتهم ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحرق رغبات أساسية مثل المتعة والتفرغ البدني و الانفعالي . ٣. تحديد الايجابيات والسلبيات في الجلسة .

الشهر الثاني - رقم الوحدة (٩)

أجزاء الوحدة	الوقت	الشــــــــرح	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التمهيدي الإحماء العام	٥ د	السير --> هرولة --> رفع الذراعين عاليا ثم جانبا ثم اماما --> رفع العقبين --> ضرب العقبين بالورك --> هرولة جانبية --> سير --> سير على الامشاط --> الهرولة الجانبية --> السير .		نسق xxx	يتم التأكيد على:- ١- الرقود على الارض والذراعين للجانب . ٢- اغلاق العينين . ٣- التنفس بعمق خلال الانف والزفير العميق عن طريق الفم . ٤- تركيز الانتباه على عضلاتها وأنفاسها ويجب ان تشعر بأنها كيف ستصبح مرتاحة ومسترخية كل الوقت ، الاستمرار لمدة (٣) دقائق .
الإحماء الخاص تمارين بدنية	٥ د	- (الوقوف) رفع الرجل جانبا مع رفع الذراعين جانبا وثني نصفي الركبتين . - (الوقوف) رفع الرجل اماما مع نصفا ثني الركبتين ورفع الذراعين جانبا . - (الوقوف فتحا) دوران الذراعين اماما مرتين مع ثني الجذع اماما أسفل وضغطه في الوضع مرتين.		نسق xxx نسق xxx نسق xxx	٥- يجب أن تتذكر بعض الأماكن المفرحة كحديقة جميلة مليئة بالأزهار والأشجار وفيها أصوات الطيور وخرير الماء والتي زارتها في الماضي ، يجب أن تتخيل إنها جالسة الآن هناك وهي في أتم
لعبة صغيرة	٥ د	- لعبة الزوج المطارد :- تختار المدربة زوجاً من اللاعبات وتطلب تشبيك اليدين الداخليتين ، وعند إشارة بدء اللعبة يطارد الزوج اللاعبات ، فإذا لمست إحداهما أي لاعبة تصبح حرة وتحل محلها اللاعبة الملموسة وتشكل زوجاً مطارداً .		حر	
حركة مفاجئة	٥ د	- القفز عاليا من فوق مانع وهمي .			

<p>السعادة والفرح بعيدة عن الاضطرابات النفسية والقلق ، وهنا تقوم المرشدة بإسماع أفراد المجموعة الإرشادية نوع من الموسيقى الطبيعية (وهي التي تكثر فيها أصوات زقزقة العصافير وخرير الماء وتمتاز بالهدوء) .</p> <p>٦- عندما نتذكر بعض الأفكار القلقة يجب أن نجعلها تدخل وتخرج من أفكار المرشدة دون تعقبها وأنها سوف تشعر بالسعادة .</p>	<p>XXXXXX</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X</p> <p>○</p>	<p>كرات</p>	<p>- أسلوب التفريغ الانفعالي عن طريق الموسيقى الطبيعية (كما موضح في حقل الملاحظات) .</p> <p>- لعبة واحد ضد ثلاثة :- يقسم أفراد المجموعة الإرشادية الى مجموعات صغيرة في أنحاء الملعب تضم كل مجموعة أربع طالبات يشكل ثلاثة منهم دائرة بتشبيك الأيدي ويقف الرابع وسط الدائرة وعند الإشارة تبدأ اللعبة تحاول كل طالبة وسط الدائرة الخروج منها بأي وسيلة ضد مقاومة أفراد المجموعة الإرشادية الثلاثة المكونين للدائرة وذلك خلال وقت محدد وعند الإشارة الثانية تبدل الطالبة التي تمكنت من اختراق الدائرة بأخرى من زميلاتها إذ يبدل جميع أفراد المجموعة الإرشادية الذين كانوا داخل الدائرة سواء نجحوا أو فشلوا في اختراق الدائرة .</p>	<p>١٠ د</p> <p>٥ د</p>	<p>الجزء الرئيسي النشاط تعليمي</p> <p>لعبة صغيرة</p>
<p>حر</p> <p>حر</p> <p>حر</p> <p>حر</p> <p>حر</p>	<p>(موسيقى)</p> <p>حبل</p> <p>موسيقى</p>	<p>١- فرقة تمارس اللعبة التعليمية .(تمارين الاسترخاء)</p> <p>٢- فرقة اخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (رشاقة) (القفز عالياً من فوق عارض وهمي)</p> <p>٣- فرقة تمارس لعبة سابقة. (جر الحبل)</p> <p>٤- فرقة تمارس نشاط تروحي او فعالية سابقة.(لعبة صغيرة ١ ضد ٣) .</p> <p>- تمارين الاسترخاء:- الجلوس براحة ، ثم أغماض العينين ، والتنفس العميق ، ثم الزفير العميق ، ثم تخيل صور جميلة من حياتهن ، ثم أداء تحية الانصراف.</p>	<p>٥ د</p> <p>٥ د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p> <p>الجزء الختامي</p>	

الجلسة (١١) (الوحدة التدريبية العاشرة) : - الموضوع : - تأكيد الذات . مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الثاني	<p>١. تكوين مشاعر ايجابية نحو الذات والتعبير عنها بطريقة مقبولة اجتماعيا ومن دون تردد .</p> <p>٢. تقوية الشعور بالكفاءة.</p> <p>٣. الاتصال المفتوح والتعبير عن الانفعالات.</p> <p>٤. نمو الشعور لدى أفراد المجموعة الإرشادية بفرديتهم المختلفة عن غيرهم .</p>	<p>تنمية المشاعر الايجابية نحو الذات والتعبير عنها بطريقة مقبولة اجتماعياً من خلال تطبيق برنامج التدريب الرياضي .</p>	<p>١. تطوير صورة ايجابية لدى أفراد المجموعة الإرشادية عن طريق تأكيد الذات الفعالة .</p> <p>٢. مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على ان يفكرون بمنطقية وأن يفهمون ذواتهن .</p> <p>٣. اتاحة الفرصة للتعبير عن الذات سواء شفويًا أو بالألعاب الرياضية.</p> <p>٤. تنمية مفهوم توكيد الذات وأهميتها في الصحة النفسية لدى الأفراد .</p>	<p>١. أن تنمي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بثقة عالية لاتخاذ القرارات المناسبة.</p> <p>٢. أن تستفيد من نقاط الضعف والقوة في جوانب الشخصية السلبية والاييجابية في أثناء اللعب الرياضي .</p> <p>٣. ان تكتشف ذاتها (ميولها ، قدراتها ، استعداداتها) بحيث تتمكن من تكوين مفهوم واقعي واضح عن ذاتها أثناء اللعب الرياضي .</p> <p>٤. أن تكون صورة أولية عن ذواتها كفرد .</p> <p>٥. أن تتحمل مسؤوليات محددة كقيادة مجموعة اللعب .</p> <p>٦. أن تتقن أسلوب توكيد الذات من خلال تمارين الاسترخاء المصحوبة بالموسيقى الهادئة.</p>	<p>صافرة</p> <p>عصا</p> <p>مسجل (موسيقى)</p>	<p>استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب</p>	<p>١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم ورغباتهن ؟</p> <p>٢. هل البرنامج والنشاط يحرق رغبات أساسية مثل التعبير عن الذات وتوكيدها في الحياة اليومية الواقعية ؟</p> <p>٣. طرح بعض المواقف ويطلب من أفراد المجموعة الإرشادية كتابة جملة تصف شعور الفرد في هذا الموقف .</p> <p>٣. تحديد الايجابيات والسلبيات في الجلسة .</p>

الشهر الثاني - رقم الوحدة (١٠)

أجزاء الوحدة	الوقت	الشـــرح	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التمهيدي الإحماء العام	٥ د	وقوف --> سير --> هرولة --> ثلاث حجلات على الرجل اليسار وثلاث حجلات على الرجل اليمين --> هرولة عند سماع الصافرة تقوم آخر طالبة بالركض سريعاً ليصبح أول الرتل وهكذا --> السير --> القفز على الأمشاط --> الهرولة --> السير .	صافرة (منبه)	نسق XXXX	يتم التأكيد على :- أن تجري تمارين الاسترخاء من خلال ما يأتي : ١- الاستلقاء على الارض بطريقة عامودية . ٢- عدم تشنج الاعصاب ٣- إغماض العين ٤- الأستماع الى الموسيقى الهادئه ٥- ثم تطرح المرشدة الاسئلة الاتية :
الإحماء الخاص تمارين بدنية	٥ د	- (الإسناد الأمامي) ثني ومد الذراعين . - (الجلوس الطويل فتحا) ثني الجذع للجانبين بالتعاقب للمس القدم بأصابع اليد . - (الجلوس الطويل) ضغط الجذع للأمام (مرة على الرجل اليمنى ومرة على الرجل اليسرى) . - (جلوس طويل) رفع الرجل اليسرى للأعلى بمساعدة اليدين ، ثم ثنيها ومدها ، (يطبق التمرين مع الرجل اليمنى) .		نسق XXXX نسق XXXX نسق XXXX نسق XXXX	
لعبة صغيرة	٥ د	لعبة الزوج المطارد :- تختار المدربة زوج من أفراد المجموعة الإرشادية ويطلب منهما تشبيك اليدين الداخلتين وعند إشارة بدء اللعبة يطارد الزوج أفراد المجموعة الإرشادية ، فإذا لمست إحدهما أية لاعبة تصبح حرة وتحل محلها الطالبة الملموسة ويشكل زوجاً مطارداً .		حر	أ- ماهي طموحاتك في المستقبل ؟ وهل أنت جادة في تحقيقها ؟ ب- هل تستطيعين ان تحققي النجاح الدراسي خلال هذا العام وبتفوق ؟ ت- كيف يمكنك التغلب على

<p>الصعوبات المدرسية ؟ ث- هل تعانيين من القلق المدرسي؟ ولماذا ؟ وكيف يمكنك التخلص من هذا القلق ؟</p> <p>٦- يجب أن تتذكر بعض الأماكن المفرحة كحديقة جميلة مليئة بالأزهار والأشجار وفيها أصوات الطيور وخريف الماء والتي زارتها في الماضي ، يجب أن تتخيل إنها جالسة الآن هناك وهي في أتم السعادة والفرح بعيدة عن الاضطرابات النفسية والقلق ، وهنا تقوم المرشدة بإسماع أفراد المجموعة الإرشادية نوع من الموسيقى الطبيعية (وهي التي تكثر فيها أصوات زقزقة العصافير وخريف الماء وتمتاز بالهدوء) .</p>	<p>XXXXXXXXX</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X X X</p> <p>حر</p> <p>مسجل</p> <p>عصا</p> <p>حر</p>	<p>مسجل</p> <p>عصا</p> <p>مسجل</p> <p>عصا</p>	<p>- تعلم تمارين الاسترخاء المصاحبة للموسيقى الهادئة . (كما موضح في حقل الملاحظات)</p> <p>- سباق التتابع بين المجموعتين وذلك باستخدام العصا .</p> <p>١- فرقة تمارس اللعبة التعليمية . (تمارين الاسترخاء)</p> <p>٢- فرقة اخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (الهرولة الحرة في ساحة المدرسة (</p> <p>٣- فرقة تمارس لعبة سابقة. (حركة مفاجئة - سباق التتابع بين المجموعتين (</p> <p>٤- فرقة تمارس نشاط تروحي او فعالية سابقة. (لعبة الزوج المطارد) .</p> <p>سير--> هرولة --> تمارين الاسترخاء --> الرقود على الأرض ، مع الشهيق العميق ، ثم الزفير العميق ، مع تدليك عضلات الوجه واليدين ، تكرر (٥) مرات ثم إداء تحية الانصراف .</p>	<p>١٠ د</p> <p>٥ د</p> <p>١٠ د</p> <p>٥ د</p>	<p>الجزء الرئيسي النشاط تعليمي</p> <p>حركة مفاجئة</p> <p>النشاط التطبيقي</p> <p>الجزء الختامي</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

الجلسة (١٢) (الوحدة التدريبية الحادية عشرة) :- الموضوع :- الآثار النفسية الجسمية . مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الثاني	١. تنمية القدرة على ضبط النفس والتحكم بالصبر وضبط الانفعالات الناتجة عن آثار الحرمان العاطفي . ٢. التعرف على طرق التوازن السليمة بالعواطف والتحكم بها .	تبصير الطالبات بالآثار النفسية الجسمية على توازن الفرد والتحكم في انفعالاته في مواقف الحياة اليومية الواقعية.	١. تمكين أفراد المجموعة الإرشادية من التحكم بالانفعالات وضبطها . ٢. توعية أفراد المجموعة الإرشادية ان الاضطراب الانفعالي يؤدي الى سلوكيات خاطئة .	١. أن تتمكن أفراد المجموعة الإرشادية من التحكم بالانفعالات وضبطها أثناء اللعب الرياضي . ٢. أن تدرك أفراد المجموعة الإرشادية ان الاضطراب الانفعالي يؤدي الى سلوكيات خاطئة. ٣. أن تتقن تمارين التفريغ الانفعالي بمصاحبة سماع الموسيقى الغربية (الموسيقى الهادئة) .	قناتي بلاستيكية صافرة بساط جمباز مسجل (موسيقى) حبل كرات	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم ورغباتهن ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحرق رغبات أساسية مثل البهجة الاجتماعية والتفريغ البدني والانفعالي ؟ ٣. تحديد الايجابيات والسلبيات في الجلسة .

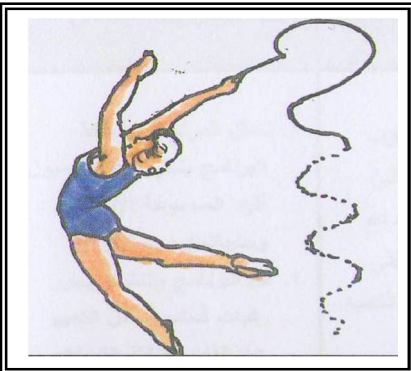
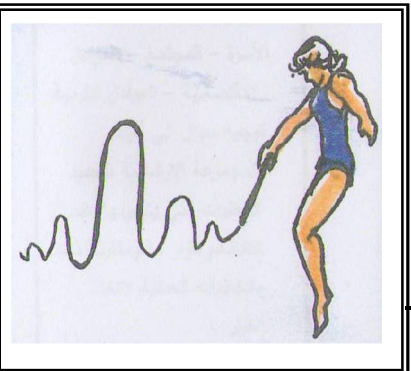
<p>زارتها في الماضي ، يجب أن تتخيل إنها جالسة الآن هناك وهي في أتم السعادة والفرح بعيدة عن الاضطرابات النفسية والقلق ، وهنا تقوم المرشدة بإسماع أفراد المجموعة الإرشادية نوع من الموسيقى الطبيعية (وهي التي تكثر فيها أصوات زقزقة العصافير وخرير الماء وتمتاز بالهدوء) .</p>	<p>حر</p>	<p>كرة يد</p>	<p>- فرقة تمارس اللعبة التعليمية . (تمارين الاسترخاء) - فرقة أخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (رشاقة) (ثني ومد الجذع الى الأمام) - فرقة تمارس لعبة سابقة. (وضع الكرة على الأرض عند سماع الصافرة - القفز من فوق الكرة بعدد(١٠) مرات) . - فرقة تمارس نشاط ترويحي أو فعالية سابقة.(لعبة صيد الحمام) .</p>	<p>٥ د</p>	<p>النشاط التطبيقي لعبة صغيرة</p>
<p>٦- عندما تتذكر بعض الأفكار القلقة يجب أن نجعلها تدخل وتخرج من أفكار المرشدة دون تعقبها وأنها سوف تشعر بالسعادة .</p>	<p>حر</p>	<p>كرة يد</p>	<p>- يشكل أفراد المجموعة الإرشادية صفا واحد ثم ثني الجذع إلى الأسف بحيث يكون الجسم موازيا للأرض مع مسك الركبتين باليدين - نطلب من آخر طالبة القفز من فوق ظهور أفراد المجموعة الإرشادية وبوضع اليدين على ظهر كل طالبة بالتتابع .</p> <p>- تمارين الاسترخاء:- الرقود على الارض والذراعين للجانب ، ثم اغماض العينين والتنفس بعمق خلال الأنف والزفير العميق عن طريق الفم ، التركيز على عضلاتها وانفاسها ويجب أن تشعر بأنها كيف تصبح مرتاحة ومسترخية كل الوقت ، الاستمرار لمدة (٣) دقائق ، ثم السير <--- الهرولة <--- السير ، ثم أداء تحية الانصراف.</p>	<p>٥ د</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الجلسة (١٣) (الوحدة التدريبية الثانية عشرة) :- الموضوع :- الأنشطة اللاصفية . مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الثاني	١. مشاركة الآخرين في الأنشطة التي تتناسب مع قدراتهم . ٢. تعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الأنشطة التي تتناسب مع استعدادهن وقابلياتهن .	تنمية وعي الطالبات بأهمية المشاركة في الأنشطة اللاصفية في حياتهن اليومية الواقعية .	١. تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للمشاركة في الأنشطة المختلفة ومنها الألعاب الرياضية . ٢. اختيار الوقت المناسب للمشاركة في النشاط . ٣. تعريف أفراد المجموعة الإرشادية ببعض قدراتهم وهواياتهن .	١. أن تشجع الطالبة زميلاتها للمشاركة في الأنشطة المدرسية اللاصفية المختلفة كبرنامج التدريب الرياضي . ٢. أن تعمل لوحة شرف لأفراد المجموعة الإرشادية المتميزات في الصف في الأنشطة اللاصفية وخاصة في برامج التدريب الرياضي. ٣. أن تساهم في تشكيل مختلف الأنشطة المدرسية اللاصفية كالتدريب الرياضي داخل الصف لغرض المشاركة في المسابقات بين الصفوف . ٤. أن تساهم في مسابقة لاختبار أفضل رياضية في الصف . ٥. أن تتقن لعبة التمارين السويدية .	كرات يد مسجل (موسيقى) حبل شرائط قماش شرائط قياس	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم ورغباتهن ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحزر رغبات أساسية في خلق دافع الاشتراك في الأنشطة اللاصفية سواء في داخل المدرسة أو في خارجها ؟ ٣. توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية عن مدى استفادتهن من خطة الجلسة التي تدرين عليها في المواقف الحياتية المختلفة . ٤. تحديد الايجابيات والسلبيات في الجلسة .

الشهر الثاني - رقم الوحدة (١٢)

الملاحظات	التشكيلات	الأدوات	الشــــرح	الوقت	أجزاء الوحدة
<p>يتم التأكيد على:-</p> <p>١- المرجمات : إداء مختلف المرجمات الدائرية أو البندولية بالشريط في مختلف الاتجاهات ومن مختلف الأوضاع الابتدائية سواء من الثبات أو من الحركة (شكل ١)</p>	<p>نسقين</p> <p>ف ١ XXX</p> <p>ف ٢ XXX</p>	<p>كرة يد</p>	<p>كرة يد بين فريقين ضمن شروط وقواعد معينة مثلاً تكون المناولة بين أفراد المجموعة الإرشادية والكرة متدحرجة على الأرض --> السير --> الهرولة --> القفز على الأمشاط --> الهرولة مع دوران الجسم الى الجهة اليمنى --> السير .</p> <p>٥ د</p>	<p>٥ د</p>	<p>الجزء التمهيدي</p> <p>الإحماء العام</p> <p>الإحماء الخاص</p> <p>تمارين بدنية</p>
<p>(شكل ٢)</p>	<p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p>		<p>- (الوقوف) الركض في المحل مع تبادل رفع الركبتين عالياً</p> <p>- (الوقوف فتحا ، الذراعين جانباً) ثني الرجلين مع رفع الذراعين عالياً .</p> <p>- (وقوف فتحا ، نصف المد عرضاً) فتل الرأس يميناً ويساراً بالتبادل .</p> <p>- (الوقوف فتحاً) مع رفع الذراع اليسرى جانباً ، فتل الرأس وضغطه (٣)مرات يساراً يكرر للجهة اليمنى .</p>	<p>٥ د</p>	<p>لعبة صغيرة</p>
	<p>حر</p>	<p>ح</p> <p>ب</p> <p>ل</p>	<p>سباق القفز من فوق حبل أو خطوط مرسومة على الأرض .</p>	<p>٥ د</p>	<p>الجزء الرئيسي</p> <p>النشاط تعليمي</p>
	<p>XXXXXX</p> <p>X X</p> <p>X X</p> <p>X</p>	<p>مسجل +</p>	<p>تعلم الحركات الاساسية (التمارين السويدية) (المرجمات الثعبانية - الخطوط الثعبانية) (كما موضح في حقل الملاحظات) .</p>	<p>١٠ د</p>	


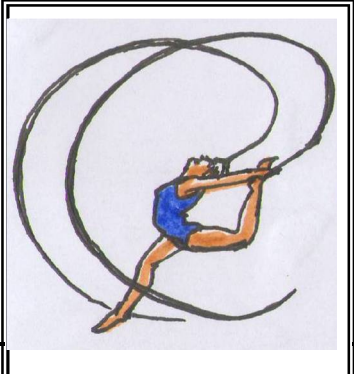
<p>٢- الخطوط الشعبانية :- أداء مختلف الخطوط الشعبانية المتعرجة مثل الخطوط العمودية على ارتفاعات مختلفة (شكل ٣)</p> 	<p>حر</p>	<p>موسيقى + شرائط قماش</p>	<p>١- فرقة تمارس اللعبة التعليمية . (التمارين السويدية) . ٢- فرقة أخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (رشاقة) (الركض في المحل مع تبادل رفع الركبتين عالياً) . ٣- فرقة تمارس لعبة سابقة. (جر الحبل) ٤- فرقة تمارس نشاط تروحي أو فعالية سابقة. (سباق القفز من فوق حبل أو خطوط مرسومة) .</p>	<p>١٠ د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
<p>٣- إداء مختلف الخطوط الشعبانية الموازية للأرض بواسطة حركة مفصل اليد يمينا ويسارا (شكل ٤)</p> 	<p>حر</p>	<p>شريط قياس حبل</p>	<p>- اختراق خط الدفاع :- تقسم أفراد المجموعة الإرشادية الى فريقين متساويين يقفان في نسقين مواجهين بتماسك الأيدي على أن تكون المسافة بين النسقين (٤-٥م) ويمثل النسقان خط الدفاع . تنادي رئيسة الفريق إحدى لاعبات فريقها فتخرج من النسق وتحاول مهاجمه خط دفاع الفريق الآخر محاولة المرور من بين أيديهن أو تحت أرجلهن وإذا لم تتمكن من ذلك تعطي لكل لاعبة مهاجمة ثلاث محاولات ، فإذا تتمكن من فتح ثغرة في الجدار فإنها تقف مع فريقها لتقويته ، وإذا فشلت في المحاولات فإنها تنضم الى الفريق المدافع . تمارين الاسترخاء :- الرقود على الأرض والذراعين على الجانب ، ثم إغماض العينين والتنفس بعمق خلال الأنف والزفير العميق عن طريق الفم ، التركيز على عضلاتها وأنفاسها ، ويجب أن تشعر بأنها كيف تصبح مرتاحة ومسترخية كل الوقت . (الاستمرار لمدة (٣) دقائق) ثم السير --> رفع الذراعين مع التنفس العميق ثم خفض الذراعين --> الوقوف ثم إداء تحية الانصراف .</p>	<p>٥ د</p>	<p>لعبة صغيرة الجزء الختامي</p>

الجلسة (١٤) (الوحدة التدريبية الثالثة عشرة) :- الموضوع :- اتخاذ القرار . مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الثاني	١. إدراك مفهوم القرار والعوامل المؤثرة فيه . ٢. أهمية اتخاذ القرارات وفقاً للموقف المختلفة . ٣. تنمية القدرة على اتخاذ القرارات .	تبصير الطالبات في كيفية اكتساب مهارات التحليل وتبادل الآراء للوصول الى قرارات مناسبة في حدود إمكانيات الطالبات .	١. تمكين أفراد المجموعة الإرشادية من اختيار بديل من بين عدة بدائل للسلوك . ٢. معرفة كيفية اتخاذ البديل المناسب من عدة بدائل في اتخاذ القرار . ٣. أن تساهم أفراد المجموعة الإرشادية في اقتراح بدائل مناسبة للمشكلات التي تواجههم وتفسيرها واختيار أفضلها .	١. أن تميز بين اللعب الصحيح عن غيره في أثناء اللعب الرياضي . ٢. أن تتخذ أفراد المجموعة الإرشادية قرارات مناسبة سواء في مشاكلهن الخاصة أو مشاكل لها علاقة بمجموعة اللعب الرياضي . ٣. أن تتروى في إصدار القرارات التي تخص لعه ما في أثناء اللعب الرياضي ٤. أن تتبادل الآراء حول القرارات التي تتخذها المدربة في أثناء اللعب الرياضي . ٥. أن تساهم أفراد المجموعة الإرشادية في اقتراح بدائل مناسبة للمشكلات التي تواجههم أثناء اللعب الرياضي . ٦. أن يتشكل عند كل فرد من أفراد المجموعة الإرشادية وعي تام بميوله واهتماماته وحاجاته وأهدافه وما يريد أن يكون عليه في المستقبل . ٧. أن تتقن الحركات الإيقاعية .	كرات يد مسجل (موسيقى) شرائط قماش	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم ورغباتهم ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحزر رغبات أساسية مثل التعبير عن الذات واتخاذ القرارات المهمة في حياتهم ؟ ٣. توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية يتضمن تحديد العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار في المجالات التالية :- الأسرة - المجتمع - العوامل الاقتصادية - العوامل الفردية ٤. توجيه سؤال الى أفراد المجموعة الإرشادية لتحديد الخطوات التي يتبعونها عند اتخاذهم لقرار ما ومقارنة ذلك بالخطوات العملية لاتخاذ القرار . ٥. تحديد الايجابيات والسلبيات في الجلسة .

الشهر الثاني - رقم الوحدة (١٣)

الملاحظات	التشكيلات	الأدوات	الشــــــــرح	الوقت	أجزاء الوحدة
<p>يتم التأكيد على:-</p> <p>١- المرجمات : إداء مختلف المرجمات الدائرية أو البندولية بالشريط في مختلف الاتجاهات ومن مختلف الأوضاع الابتدائية سواء من الثبات أو من الحركة (شكل ١)</p>	<p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p>		<p>الجزء التمهيدي الإحماء العام</p> <p>٥ د</p> <p>الإحماء الخاص تمارين بدنية</p> <p>٥ د</p> <p>الوقوف (الوقوف) ---سير --- هرولة --- تدوير الذراعين ثم فتل الجذع يميناً ويساراً ثم رفع الركبتين عالياً عند سماع الصافرة أولاً ---السير .</p> <p>--- (الجلوس الطويل)ثني الذراعين مع ثني الركبتين .</p> <p>--- (الجلوس الطويل) ثني مود الجذع أماماً .</p> <p>--- (وقوف فتحاً نصف الحد عرضاً) فتل الرأس يمين ويسار بالتبادل .</p> <p>--- (الوقوف فتحاً) مع رفع الذراع اليسرى جانباً ، لفت الرأس وضغطه (٣) مرات يسار يكرر للجهة اليمنى .</p>		<p>حركة مفاجئة</p> <p>٥ د</p>
<p>(شكل ٢)</p>	<p>○</p> <p>XXXXXX</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x</p>	<p>+ مسجل</p> <p>+ موسيقى</p> <p>شرائط قماش</p>	<p>الدوران حول المدربة والرجوع الى المحل</p> <p>تعلم الحركات الأساسية للحركات الإيقاعية (المرجمات والخطوط الثعبانية) (كما موضح في حقل الملاحظات)</p>	<p>١٠ د</p>	<p>الجزء الرئيسي النشاط تعليمي</p>

<p>٢- الخطوط الشعبانية :- إداء الخطوط الشعبانية العمودية من أعلى للأسفل وذلك بخفض اليد تدريجياً الى أسفل. (شكل ٣)</p> 	<p>حر</p> <p>○</p> <p>حر</p> <p>○</p>	<p>شرائط قماش</p> <p>كرة يد</p> <p>كرة يد</p>	<p>- فرقة تمارس اللعبة التعليمية . (الحركات الإيقاعية)</p> <p>- فرقة أخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (تمارين ثني ومد الجذع أماماً)</p> <p>- فرقة تمارس لعبة سابقة. (الدوران حول المدربة والرجوع الى المحل) .</p> <p>- فرقة تمارس نشاط ترويحي او فعالية سابقة. (لعبة اختراق الدفاع) .</p>	<p>١٠ د</p> <p>٥ د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p> <p>لعبة صغيرة</p>
<p>٥- أداء التمرينات السابقة باستخدام شريطين مع مراعاة انسيابية الحركة (شكل ٤)</p> 	<p>حر</p>		<p>صد الكرة : نرسم دائرة كبيرة نصف قطرها (٧ - ١٠) أمتار بحيث تناسب عدد أفراد المجموعة الإرشادية ، تقف طالبات الصف على محيط الدائرة بوضع (الوقوف فتحاً) بحيث تتلاصق أقدام أفراد المجموعة الإرشادية كلهن حول الدائرة وتوضع اليدين على الركبتين وذلك بعد أن تختار المدربة لاعبة واحدة أو أكثر على أن لا يزيد عددهن على أربع لاعبات يقفن وسط الدائرة والكرة معهن وعند الإشارة تبدأ اللعبة وذلك بقيام لاعبات الوسط بلعب الكرة فيما بينهن بالقدمين حتى تحين الفرصة لإحداهن باليدين فقط وإعادتها الى لاعبات الوسط فإذا نجحت مع لاعبات الوسط بإدخال الكرة بين رجلي لاعبة تغير مكانها مع لاعبة الوسط ثم تستمر اللعبة .</p> <p>تمارين الاسترخاء :- الوقوف باسترخاء ، ثم رفع اليدين الى الأعلى مع الشهيق العميق ، ثم خفض الذراعين مع الزفير العميق (تكرر لمدة (٣) دقائق) ثم أداء تحية الانصراف .</p>	<p>٥ د</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الجلسة (١٥) (الوحدة التدريبية الرابعة عشرة) :- الموضوع :- التفكير العلمي في حل المشكلات . مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الثالث	معرفة أساليب التفكير العلمي في حل المشكلات المدرسية وفي الحياة اليومية الواقعية .	تبصير الطالبات بأساليب التفكير العلمي والقدرة على تشخيص وحل المشكلات المدرسية وفي الحياة اليومية الواقعية .	تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على ممارسة العمليات العقلية من تذكر وفهم وإدراك وتخيل لتنمية مهاراتهم وقدراتهم في استخدام التفكير العلمي لمواجهة مشكلاتهم اليومية أو المشاكل التي تواجههم في أثناء التدريب الرياضي .	١. أن تتمكن من اشتقاق حلول مناسبة وبديلة للمشكلات التي تواجهها في أثناء اللعب الرياضي . ٢. أن تمارس أساليب التفكير العلمي في المشكلات المدرسية والمشكلات اليومية والمشكلات التي تواجهها في أثناء التدريب البدني . ٣. أن تخفف من حدة الصراع بين زميلاتها في أثناء اللعب الرياضي بأسلوب علمي . ٤. أن تمارس أساليب التفكير العلمي في حل المشكلات التي تواجهها في أثناء التدريب البدني ومن ثم تعميمها على المشاكل المدرسية والمشاكل اليومية التي تواجهها. ٥. أن تتقن لعبة ثني ومد الذراعين والجذع	كرات يد حبل صافرة	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم ورغباتهم ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحرر رغبات أساسية مثل معرفة أساليب التفكير العلمي في حل المشكلات في أثناء اللعب وفي الحياة اليومية الواقعية ؟ ٣. تحديد الايجابيات والسلبيات في الجلسة .

الشهر الثالث - رقم الوحدة (١٤)

أجزاء الوحدة	الوقت	الشــــــــرح	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التمهيدي الإحماء العام	٥ د	سير--> سير على العقبين--> سير على الأمشاط --> هرولة --> دوران الذراعين أمام الجسم بالتعاقب ثم الى الخلف --> رفع الذراع اليمنى عالياً مع ثني ركبة اليسار بالتبادل مع الرجل والذراع المعاكسة --> السير.		نسق XXX	يتم التأكيد على :- ١- ثني أو مد الذراعين :- - وقوف ، انثناء عرضاً= رفع الذراعين مائلاً عالياً .
الإحماء الخاص تمارين بدنية	٥ د	- (وقوف فتحاً ، تخرصر) ثني الجذع أماماً أسفل الجذع وضغط في الوضع ثلاث مرات . - (وقوف فتحاً ، الذراعين عالياً) دوران الجذع ثلاث مرات دورة كاملة . - (وقوف فتحاً ، تخرصر) ثني الركبتين مع رفع الذراعين جانباً		نسق XXX نسق XXX	- وقوف ، فتحاً = ثني الذراعين عرضاً ثم مدهما جانباً . (شكل ١ - أ -)
حركة مفاجئة	٥ د	- الهرولة بأي مكان وعند سماع الصافرة القفز عالياً باستمرار للقف كرة وهمية باليد.	صافرة) منبهه)	حر	(شكل ١ - ب -)
لعبة صغيرة	٥ د	جر الحبل حجلاً :- (نصف الوقوف مزدوجاً وجهاً لوجه تشبيك احد اليدين) الحبل على قدم واحدة مع محاولة سحب الزميلة لمسافة معينة يجوز تبديل القدمين بسرعة من حين لآخر أثناء السحب .	حبل	فا XXX فا XXX	

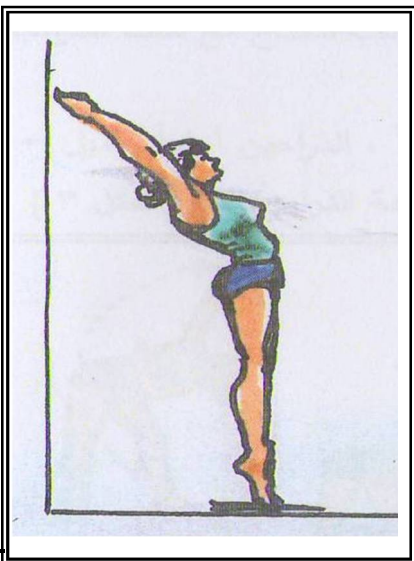
<p>٢- تـمـرـيـنـات الجذع :- - وقوف ، فتحا = ميل الجذع أماماً. - وقوف ، الذراعين عالياً = ميل الجذع أماماً - وقوف ، الذراعان عالياً = ميل الجذع أماماً وثني الجذع أماماً أسفل ثم رفع الجذع عالياً بيطاء . - وقوف ، انثناء = ميل الجذع أماماً ثم مد الذراعين عالياً . (شكل ٢ - أ -)</p>	<p>XXXXXX X X X X X حر</p>		<p>تعلم الحركات الأساسية لتمارين الذراعين والجذع (كما موضح في حقل الملاحظات) .</p> <p>١- فرقة تمارس اللعبة التعليمية . (تـمـرـيـنـات الذراعين والجذع) . ٢- فرقة اخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (رشاقة) (دوران الجذع ثلاث مرات دورة كاملة) . ٣- فرقة تمارس لعبة سابقة. (جر الحبل حجلاً) . ٤- فرقة تمارس نشاط تروحي او فعالية سابقة. (لعبة صيد الحمام) .</p>	<p>١٠ د ٥ د</p>	<p>الجزء الرئيسي النشاط تعليمي</p> <p>النشاط التطبيقي</p>
	<p>حر</p>	<p>حبل كرة يد</p>	<p>وضع الكرة على الأرض وعند سماع الصافرة القفز فوق الكرة بعد (١٠) مرات</p>	<p>٥ د</p>	<p>حركة مفاجئة</p>
<p>(شكل ٢ - ب -)</p> 	<p>حر</p>	<p>كرة يد</p>	<p>تمارين الاسترخاء --> السير --> رفع الذراعين عالياً (مع الشهيق والزفير العميق) --> السير - ثم وأداء تحية الانصراف .</p>	<p>٥ د</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الجلسة (١٦) (الوحدة التدريبية الخامسة عشرة) :- الموضوع :- تحقيق أهداف الحياة . مدة الوحدة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الثالث	مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على تحديد أهداف واضحة ومحددة لهم في الحياة .	مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية في تحديد أهداف واضحة ومحددة لهم في الحياة سواء كانت على مستوى الدراسة أو الأسرة أو المجتمع	تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على ممارسة العمليات العقلية من تذكر وفهم وإدراك وتخيل لتنمية مهاراتهم وقدراتهم في استخدام التفكير العلمي لمواجهة مشكلاتهم اليومية أو المشاكل التي تواجههم في أثناء التدريب الرياضي .	١. أن تبدي استعدادها للنجاح والفوز في أداء التدريب الرياضي . ٢. أن تستفيد من الخبرات المدرسية والتدريب الرياضي في تحديد أهدافها في الحياة. ٣. أن تجعل من التفوق في التدريب الرياضي الطريق الى تحقيق أهدافها في الحياة . ٤. أن تشعر بالسعادة نتيجة الانجازات التي حققتها في أثناء التدريب الرياضي كلعبة تمارين البطن مثلاً . ٥. أن تنظر الى نفسها نظرة ايجابية بعد انتهاء التدريب الرياضي . ٦. أن تظهر وعياً لأهمية النشاط الرياضي والتعليم المدرسي . ٧. أن تقبل قرارات المدربة مهما كانت النتائج. ٨. أن تجيد تمارين البطن والجذع .	كرات يد حبل صافرة	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم ورغباتهم ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحزر رغبات أساسية لتحقيق أهداف الحياة كالإبداع والانجاز العلمي ، والانجاز في مجال اللعب الرياضي ؟ ٣. توجه المرشدة سؤالاً الى أفراد المجموعة الإرشادية عن أهمية وضع وتحديد الأهداف لتحقيق الانجاز في المجال الرياضي أو الدراسي أو في الحياة . ٤. تحديد الايجابيات والسلبيات في الجلسة .

الشهر الثالث - رقم الوحدة (١٥)

أجزاء الوحدة	الوقت	الشــــــــرح	الأدوات	التشكيلات	الملاحظات
الجزء التمهيدي الإحماء العام الإحماء الخاص	٥ د	سير--> سير على العقبين --> سير على الأمشاط --> هرولة --> دوران الذراعين أمام الجسم بالتعاقب ثم الى الخلف --> رفع الذراع اليمنى عالياً مع ثني ركبة اليسار بالتبادل مع الرجل والذراع المعاكسة --> السير.		نسق XXX	يتم التأكيد على:- ١- تمارين البطن :- - ثني الجذع خلفاً من الوقوف :- - وقوف = ثني الجذع خلفاً . - وقوف ، فتحا ، ثبات الوسط . - ثني الجذع خلفاً . - وقوف ، الذراعان عالياً = ثني أعلى الجذع خلفاً مع رفع العقبين. (شكل ١)
تمارين بدنية	٥ د	- (وقوف فتحاً ، تخلص) ثني الجذع أماماً أسفل الجذع وضغط في الوضع ثلاث مرات . - (وقوف فتحا ، الذراعين عالياً) دوران الجذع ثلاث مرات دورة كاملة . - (وقوف فتحاً ، تخلص) ثني الركبتين مع رفع الذراعين جانباً		نسق XXX نسق XXX	
حركة مفاجئة	٥ د	- الهرولة بأي مكان وعند سماع الصافرة القفز عالياً باستمرار للقف كرة وهمية باليد.	صافرة (منبه)	حر	
لعبة صغيرة	٥ د	جر الحبل حجلاً :- (نصف الوقوف مزدوجاً وجهاً لوجه تشبيك احد اليدين) الحبل على قدم واحدة مع محاولة سحب الزميل لمسافة معينة يجوز تبديل القدمين بسرعة من حين لآخر أثناء السحب .	حبل	فا XXX فا XXX	


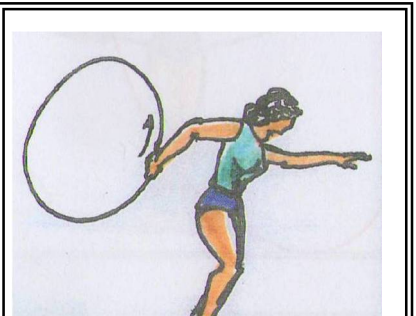


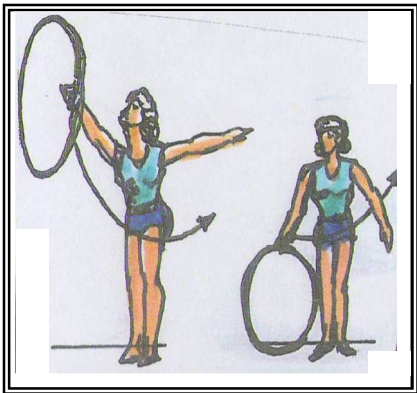
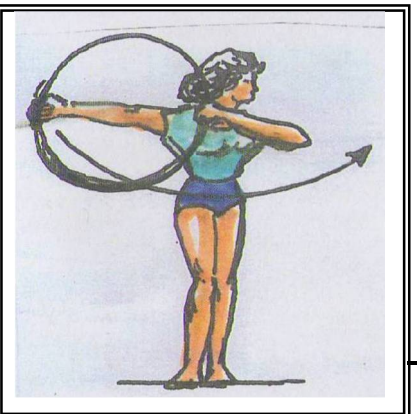
<p>٢- تمارين الجانبين :- أ. ثني الجذع جانباً : - جلوس الجثو ، انثناء = ثني الجذع على الجانبين بالتبادل . - وقوف ، فتحاً ، الذراعان عالياً = ثني الجذع على الجانبين بالتبادل . (شكل ٢)</p>	<p>XXXXXX X X X X</p>	<p>كرات + صافرة</p>	<p>تعلم الحركات الأساسية لتمارين البطن والجذع (كما موضح في حقل الملاحظات)</p>	<p>١٠ د</p>	<p>الجزء الرئيسي النشاط تعليمي</p>
<p>ب. لف الجذع :- - وقوف ، فتحاً = لف الجذع . - جثو أفقي = لف الجذع مع فنف الذراعين جانباً . - وقوف ، فتحاً ، الذراعين أماماً ، ميل = لف الجذع مع مرجحة الذراع جانباً (شكل ٣)</p>	<p>X حر حر</p>	<p>كرة يد صافرة كرة يد</p>	<p>١. فرقة تمارس اللعبة التعليمية . (تمارينات البطن والجذع) . ٢. فرقة أخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (رشاقة) (وضع الكرة على الأرض عند سماع الصافرة) . ٣. فرقة تمارس لعبة سابقة . (الهرولة بأي مكان عند سماع الصافرة) . ٤. فرقة تمارس نشاط ترويحي أو فعالية سابقة . (لعبة صيد الحمام)</p>	<p>٥ د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p>
<p>ب. لف الجذع :- - وقوف ، فتحاً = لف الجذع . - جثو أفقي = لف الجذع مع فنف الذراعين جانباً . - وقوف ، فتحاً ، الذراعين أماماً ، ميل = لف الجذع مع مرجحة الذراع جانباً (شكل ٣)</p>	<p>حر</p>	<p>كرة يد</p>	<p>وضع الكرة على الأرض وعند سماع الصافرة القفز فوق الكرة بعد (١٠) مرات</p>	<p>٥ د</p>	<p>حركة مفاجئة</p>
<p>ب. لف الجذع :- - وقوف ، فتحاً ، الذراعين أماماً ، ميل = لف الجذع مع مرجحة الذراع جانباً (شكل ٣)</p>	<p>حر</p>	<p>كرة يد</p>	<p>تمارين الاسترخاء --> السير --> رفع الذراعين عالياً (مع الشهيق والزفير العميق) --> السير ثم وأداء تحية الانصراف .</p>	<p>٥ د</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الجلسة (١٧) (الوحدة التدريبية السادسة عشرة):- الموضوع :- الاهتمام بالدراسة والمواد الدراسية . مدة الجلسة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأدوات	طريقة التطبيق (التنفيذ)	التقويم البنائي
الثالث	التزام الطالبات بالتعليمات المدرسية والاهتمام بالدراسة والمواد الدراسية والتدريب الرياضي	تقدير الطالبات لأهمية الدراسة والمواد الدراسية والتدريب في حياتهم المدرسية لغرض النجاح المدرسي .	١. تمكين الطالبات من تجنب الغياب عن المدرسة والتدريب الرياضي . ٢. تمكين الطالبات من عمل جدول لتنظيم أوقات الدراسة والتدريب الرياضي . ٣. تركيز الطالبات على شرح المدرسة أثناء الدرس وأثناء التدريب الرياضي . ٤. تبصير الطالبات بالاستعانة بالمرشدة التربوية لغرض إكسابهن عادات جيدة عن الدراسة والتدريب الرياضي .	١. أن تعد جدولاً لتنظيم أوقات الدراسة والتدريب الرياضي . ٢. أن تتجنب الغياب عن الدراسة والتدريب الرياضي . ٣. أن تركز على شرح المدرسة أثناء الدرس . ٤. أن تستعين بالمرشدة التربوية لغرض إكسابها عادات جيدة عن الدراسة والتدريب الرياضي . ٥. أن تتقن لعبة الحركات الإيقاعية والتمرينات بالطوق .	طوق بلاستيكي أو مطاطي. طبل	استخدام أسلوب الإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز اللفظي الإيجابي أثناء اللعب	١. تسأل المرشدة هل يأخذ البرنامج بنظر الاعتبار ميول أفراد المجموعة الإرشادية وحاجاتهم ورغباتهن ؟ ٢. هل البرنامج والنشاط يحرر رغبات أساسية مثل المتعة والاسترخاء العضلي ؟ ٣. تطلب المرشدة من أفراد المجموعة الإرشادية تقييم أنفسهم وتوضيح مدى استفادتهم من الجلسة ٤. تحديد الإيجابيات والسلبيات في الجلسة .

الشهر الثالث - رقم الوحدة (١٦)

الملاحظات	التشكيلات	الأدوات	الشــــــــرح	الوقت	أجزاء الوحدة
<p>يتم التأكيد على :-</p> <p>١ . المرجحة البندولية بالطوق بجانب الجسم أماماً وخلفاً مثل :-</p> <p>- باليدين مع المسك المتباعد من الخارج (شكل ١)</p> 	<p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p> <p>نسق XXX</p>		<p>الجزء التمهيدي الإحماء العام</p> <p>٥ د</p> <p>(الوقوف) ---سير ---هرولة ---> تدوير الذراعين ثم فتل الجذع يميناً ويساراً ثم رفع الركبتين عالياً عند سماع الصافرة أولاً ---> السير .</p> <p>٥ د</p> <p>- (الجلوس الطويل)ثني الذراعين مع ثني الركبتين .</p> <p>- (الجلوس الطويل) ثني مود الجذع أماماً .</p> <p>- (وقوف فتحاً نصف الحد عرضاً) فتل الرأس يمين ويسار بالتبادل .</p> <p>- (الوقوف فتحاً) مع رفع الذراع اليسرى جانباً ، لفت الرأس وضغطه (٣) مرات يسار يكرر للجهة اليمنى .</p>	<p>٥ د</p>	<p>الإحماء الخاص تمارين بدنية</p> <p>حركة مفاجئة</p>
<p>- بيد واحدة مع المسك من الخارج (شكل ٢)</p> 	<p>○</p> <p>XXXXXX</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>X</p>	<p>مسجل +</p> <p>موسيقى +</p> <p>طوق</p> <p>بلاستيكي</p>	<p>الدوران حول المدربة والرجوع الى المحل</p> <p>٥ د</p> <p>تعلم الحركات الأساسية للحركات الإيقاعية (تمرينات الطوق) (كما موضح في حقل الملاحظات)</p>	<p>١٠ د</p>	<p>الجزء الرئيسي النشاط تعليمي</p>

<p>٢. المرجحة البندولية أمام الجسم يساراً ويميناً مثل :- - بيد واحدة مع المسك من الاعلى (شكل ٣)</p> 	<p>حر</p> <p>○</p> <p>حر</p> <p>○</p>	<p>طوق بلاستيكي</p> <p>كرة يد</p> <p>كرة يد</p>	<p>- فرقة تمارس اللعبة التعليمية . (الحركات الايقاعية) - فرقة أخرى تمارس تطوير لياقة بدنية (تمارين ثني ومد الجذع أماماً) - فرقة تمارس لعبة سابقة. (الدوران حول المدربة والرجوع الى المحل) . - فرقة تمارس نشاط ترويحي او فعالية سابقة. (لعبة اختراق الدفاع) .</p> <p>صد الكرة : نرسم دائرة كبيرة نصف قطرها (٧ - ١٠) أمتار بحيث تناسب عدد أفراد المجموعة الإرشادية ، تقف طالبات الصف على محيط الدائرة بوضع (الوقوف فتحاً) بحيث تتلاصق أقدام أفراد المجموعة الإرشادية كلهن حول الدائرة وتوضع اليدين على الركبتين وذلك بعد أن تختار المدربة لاعبة واحدة أو أكثر على أن لا يزيد عددهن على أربع لاعبات يقفن وسط الدائرة والكرة معهن وعند الإشارة تبدأ اللعبة وذلك بقيام لاعبات الوسط بلعب الكرة فيما بينهن بالقدمين حتى تحين الفرصة لإحداهن باليدين فقط وإعادتها الى لاعبات الوسط فإذا نجحت مع لاعبات الوسط بإدخال الكرة بين رجلي لاعبة تغير مكانها مع لاعبة الوسط ثم تستمر اللعبة .</p> <p>تمارين الاسترخاء :- الوقوف باسترخاء ، ثم رفع اليدين الى الأعلى مع الشهيق العميق ، ثم خفض الذراعين مع الزفير العميق (تكرر لمدة (٣) دقائق) ثم أداء تحية الانصراف .</p>	<p>١٠ د</p> <p>٥ د</p> <p>٥ د</p>	<p>النشاط التطبيقي</p> <p>لعبة صغيرة</p> <p>الجزء الختامي</p>
<p>- باليدين مع المسك المتباعد من الخارج (شكل ٤)</p> 	<p>حر</p>				

الجلسة (١٨) (الختامية) : - الموضوع : - إنهاء البرنامج والمناقشة مع أفراد المجموعة الإرشادية . مدة الجلسة : (٤٥) دقيقة

الشهر	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الهدف العام	الأهداف الخاصة	الأهداف السلوكية	الأنشطة المقدمة	التقويم البنائي
الثالث	<p>١ . التذكير بما دار في الجلسات السابقة .</p> <p>٢ . تبليغ أفراد المجموعة الإرشادية بانتهاء البرنامج .</p> <p>٣ . معرفة الآراء حول البرنامج .</p> <p>٤ . حث أفراد المجموعة الإرشادية على التدريب المستمر لمواضيع الجلسات السابقة والإفادة منها في المواقف الحياتية اليومية .</p>	تبليغ أفراد المجموعة الإرشادية بانتهاء البرنامج وتقويم الجلسات السابقة .	تقييم فاعلية الأسلوب الإرشادي القائم على أسلوب اللعب الرياضي الترويحي .	<p>١ . أن تتعرف الباحثة على مدى فاعلية الأسلوب الإرشادي .</p> <p>٢ . أن تقدم الباحثة التغذية الراجعة لأفراد المجموعة الإرشادية لمعرفة مدى تمثيلهم للحاجات المختلفة التي تضمنها البرنامج الإرشادي .</p> <p>٣ . أن تتعرف الباحثة على وجهة نظر أفراد المجموعة الإرشادية في البرنامج وجوانب الضعف والقوة فيه .</p>	<p>١ . في بداية الجلسة تقدم الباحثة الشكر لأفراد المجموعة الإرشادية على التزامهم في الحضور ومشاركتهم الفاعلة في البرنامج الرياضي .</p> <p>٢ . تقديم التغذية الراجعة لأفراد المجموعة الإرشادية لمعرفة مدى تذكر أفراد المجموعة الإرشادية لمحتوى الجلسات الإرشادية .</p> <p>٣ . الطلب من أفراد المجموعة الإرشادية أن يبين آرائهم في البرنامج بصدق وصراحة .</p>	تحديد موعد الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتطبيق مقياس البرنامج .