

تأثير استراتيجية التعلم المنظم ذاتياً في الفرط الحركي وتعلم أداء مهارة المتابعة الهجومية
بكرة السلة لطلاب الخامس الاعدادي
أ.م. ميادة خالد جاسم

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية الأساسية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

medo30081@gmail.com

الملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استراتيجية التعلم المنظم ذاتياً في الفرط الحركي وتعلم أداء مهارة المتابعة الهجومية بكرة السلة لطلاب الخامس الاعدادي ، وانتهجت الباحثة منهج البحث التجريبي بالتصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الضبط المسبق بالاختبارين القبلي والبعدي ، على عينة من طلاب الصف الخامس الاعدادي في إعدادية الفرسان ضمن التشكيلات الادارية للمديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثانية للعام الدراسي (2019/2018) الذكور بعمر (15-16) سنة من خلال مسح اولي لمقياس فرط الحركة لاكتشاف الظاهرة التي تتوافق مع مشكلة الدراسة والذين يحصلون على درجة (8) وأكثر في فرط الحركة ، إذ بلغ عددهم (28) طالب تم اختيارهم جميعهم بالطريقة العمدية ليمثلوا نسبة (36.842 %) من المجتمع الاصل ، قسموا بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين متساويتين العدد (14) طالب في كل مجموعة ، واختيرت إحداها عشوائياً أيضاً لتكون المجموعة التجريبية والأخرى ضابطة ، وبعد تحديد ادوات القياس تم اعداد (6) وحدات تعليمية تُطبق في درس التربية الرياضية لتجربة الدراسة ، وبعد معالجة النتائج بنظام (SPSS) ، لتستنتج الباحثة أن استراتيجية التعلم المنظم ذاتياً اثبتت فاعليتها في تقليل الفرط الحركي وحسن استثماره في درس التربية الرياضية ، وأثبتت فاعليتها في تعلم أداء مهارة المتابعة الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الخامس الاعدادي ، وتوصي بأنه من الضروري الاهتمام بعملية القياس السايكولوجي في درس التربية الرياضية في المرحلة الاعدادية وبشكل دوري للكشف عن السلوكيات غير المرغوبة وتحويلها الى سلوكيات فاعلة ومنتجة ، وتدريب المعلمين وتطوير قدراتهم الذاتية في تطبيق الاستراتيجيات التعليمية في درس التربية الرياضية والاهتمام بالحديث منها.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية التعلم ، مهارة المتابعة الهجومية ، كرة السلة

The effect of the self-organized learning strategy on hyperkinetic and learning performance of the offensive follow-up skill

Basketball for fifth preparatory students

Mayada Khaled Jassim

Iraq. Mustansiriya University. college of Basic Education. Department of Physical Education and Sports Sciences

medo30081@gmail.com

Abstracts

The study aims to identify the effect of the self-organized learning strategy on hyperkinetic and learning the performance of the offensive follow-up skill in basketball for the fifth preparatory students. Al-Fursan Preparatory within the administrative formations of the General Directorate of Education in Baghdad Al-Rusafa II for the academic year (2018/2019) males aged (15-16) years through a preliminary survey of the hyperactivity scale to discover the phenomenon that corresponds to the problem of the study and those who obtain a degree (8) or more in hyperactivity The movement, as their number reached (28) students, all of whom were chosen by the intentional method to represent a percentage (36.842%) of the original population, they were divided by simple random way into two equal groups of (14) students in each group, and one of them was also chosen randomly to be the experimental group and the other a control group. After determining the measurement tools, (6) educational units were prepared to be applied in the physical education lesson to the experiment of the study, and after processing the results with the (SPSS) system, for the researcher to conclude: The self-organized learning strategy has proven its effectiveness in reducing hyperkinetic and its good investment in the physical education lesson, and it has proven its effectiveness in learning the performance of the offensive follow-up skill in basketball for fifth-grade students, and recommends that it is necessary to pay attention to the psychological measurement process in the physical education lesson in the middle stage and periodically To detect undesirable behaviors and turn them into effective and productive behaviors, train teachers and develop their own abilities in applying educational strategies in the physical education lesson and pay attention to talking about them.

Keywords: learning strategy, offensive follow-up skill, basketball

1- المقدمة:

يجب النظر إلى عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن (الهدف ، المحتوى ، والطريقة) ، وأن درس يرتبط ككل أو كأجزاء ارتباطاً وثيقاً بهذه العوامل الثلاثة وقد أشار بعض المختصين في مجال طرق تدريس التربية البدنية إلى أن محتوى درس التربية البدنية يشمل بعض المكونات منها مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق ، ومجموعة من أساليب الأداء الرياضي وضرورة تقييم مستوى التطور الحركي الذي يبلغه الطالب لتحديد ما تعلمه من مهارات وما لم يتعلمه بعد .

وان استراتيجية التعلم المنظم ذاتياً هي عملية هادفة ونشطة ، إذ يضع المتعلمون أهدافهم التعليمية ثم يحاولون المراقبة والتنظيم والتحكم في خصائصهم المعرفية والدافعية والسلوكية ، وتوجهاتهم في البيئة التعليمية حيث يهدف التنظيم الذاتي إلى تنظيم العوامل الشخصية والسلوكية والبيئية المؤثرة على أداء المتعلم في مواقف التعلم وأن المتعلمين القادة في مجموعات التعلم بعد توزيع الأدوار عليهم يكتسبون المهارات الشخصية والمهنية بمستوى عال وهذا ما عمق مفهوم التعلم حيث أن الممارسة تسهل من عملية التعلم لدى الطلاب الأقل خبرة وبطريقة منظمة ومدعومة وان فرط الحركة يعتبر سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف وليس له هدف مباشر، وينمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل ويؤثر سلباً على سلوكه وتحصيله ويزداد عند الذكور أكثر من الإناث.

وعلى الباحث الأكاديمي المتخصص في التعلم الحركي وطرائق التدريس أن يتقن التمييز فيما بين أنواع هذه السلوكيات لغرض السيطرة عليها بإتباع أو اعتماد الطرائق والأساليب العلمية ، لأهمية ذلك في ضبط النظام في الدرس وتمكين المعلم من تحقيق أهدافه ، وأهمية في تكوين شخصية الطالب مستقبلاً ، فضلاً عن الحفاظ على روح الجماعة والتماسك فيما بين الطلاب ، مما يدعو إلى استمرار الجهود العلمية لرفد العملية التربوية وفي درس التربية الرياضية تحديداً بالبحوث والدراسات التخصصية المختلفة والتي منها الدراسات السايكولوجية التي تعنى بدراسة السلوك وفي مراحل مختلفة من العمر ، إذ تكمن أهمية البحث في أهمية تشخيص وتحليل فرط الحركة لدى طلاب المرحلة المتوسطة . حيث تفترض نظرية التعزيز الإجرائي أن المتعلم يقرر أي سلوك سيعمل على تنظيمه ، وافترضت هذه النظرية ثلاثة مكونات لتنظيم سلوكه وهي المراقبة الذاتية ، والتعليم الذاتي ، والتعزيز الذاتي" . أن من الواجبات التي تلقى على عاتق المدرسة هو تهيئة وتنظيم بيئة تعليمية آمنة للتلاميذ والذين هم بطبيعتهم ينحدرون من بيئات وأسر اجتماعية مختلفة يرتبط ذلك باختلاف بعوامل عديدة ، وعادةً هذا الاختلاف يدفعهم إلى سعي بعضهم إلى إثبات الذات بين أقرانه ، إذ يظهر ذلك واضحاً في سلوكه بطريقة التعامل معهم والذي يكون بأشكالٍ أو صورٍ متعددة ، وبحسب وظيفة الباحثة في الإشراف على التطبيق في هذه المدارس ، وحدود خبرتها

كأكاديمية وباحثة لاحظت أنواع مختلفة من السلوكيات غير المرغوبة والتي منها فرط الحركة على الآخرين الذي ينشأ فيما بين بعض أفراد جماعة الطلاب في درس التربية الرياضية ، والذي يتيح لهم الحركة واللعب بحرية غير مقيدة كما في البيئة الصفية المقيدة في الدروس الأخرى داخل غرفة الصف ، وهذا يمكن المعنيين من الاستكشاف بالملاحظة لهذه السلوكيات ، والتي تتطلب القياس بدقة بأدوات موضوعية ضمن محددات القياس السايكولوجي بأطر منهجية البحث العلمي لتلائم خصائص الطلاب وعمرهم ومستواهم ومن ثم خدمة المؤسسات التعليمية لإعداد البرامج الخاصة بذلك فيما بعد ، إذ تكمن مشكلة الدراسة في محاولة من الباحثة لبلوغ هذا التشخيص لإيجاد الإجابة العلمية عن التساؤل التالي:-

هل تساعد استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في استثمار تنظيم حركة الطلاب المفرطة باتجاه تعلم الأداء المهاري لمهارة المتابعة الهجومية بكرة السلة

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على تأثير استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في الفرط الحركي لدى طلاب الخامس الاعدادي.

2- التعرف تأثير استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً في تعلم أداء مهارة المتابعة الهجومية بكرة السلة لطلاب الخامس الاعدادي .

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذي التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث في هذه الدراسة تمثلت بطلاب الصف الخامس الإعدادي في إعدادية الفرسان ضمن التشكيلات الادارية للمديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثانية للعام الدراسي (2019/2018) الذكور بعمر (15-16) سنة البالغ عددهم (76) طالب موزعين على ثلاثة فصول (شُعَب دراسية) ، تم اختيار عينة البحث من خلال مسح اولي لمقياس فرط الحركة من لدن مدرس التربية الرياضية لاكتشاف الظاهرة التي تتوافق مع مشكلة الدراسة والذين يحصلون على درجة (8) وأكثر في فرط الحركة ، إذ بلغ عددهم (28) طالب تم اختيارهم جميعهم بالطريقة العمدية ليمثلوا نسبة (36.842 %) من هذا المجتمع ، و(20) طالب لعينة الاسباس والمعاملات العلمية للمقياس المعدل ، وتم تقسيم العينة الرئيسة بالطريقة العشوائية البسيطة إلى مجموعتين متساويتين العدد (14) طالب في كل مجموعة ، واختيرت إحداها عشوائياً أيضاً لتكون المجموعة التجريبية والأخرى ضابطة .

2-3 الوسائل والادوات والجهزة المستخدمة في البحث:

تطابقاً مع الاطار المرجعي للدراسة في توافر اداة قياس لتشخيص فرط الحركة تم اعتماد مقياس (حميدة عبيد عبد الأمير) لفرط الحركة (حميدة ، 2013 ، ص80) المؤلف من (15) فقرة بدرجة كلية بلغت (15) ، وإجراء التعديلات البسيطة عليه وتكييفه بتطبيقه على (20) طالب وإيجاد الاسس والمعاملات العلمية له ، وتم تصميم استمارة تقويم الاداء تشمل أداء مهارة المتابعة الهجومية بكرة السلة من (10) درجات يتم الكشف بها عن ذلك الاداء بعد تصوير الطلاب فيديو وعرضها على ثلاثة مقومين متخصصين باختبارات كرة السلة . وبعد تهيئة ادوات القياس لتجربة الدراسة، تم إعداد وحدات تعليمية باستراتيجية التعلم المنظم ذاتياً بهدف استثمار الطاقة الزائدة من النشاط المفرط على وفق ما جاء بمفهوم الفرط الحركي ، وذلك بالعمل على حسن توجيه الطلاب على وفق محددات الاداء الحركي للمهارة وهي ذات الوقت تستهدف تنظيم المعلومات المعرفية عنها وتسخير طاقة المتعلم للاداء السليم لكونها لا تكفي بدقة احراز التصويب وانما بحركة وتناسق اجزاء الجسم لمطلوبات الاداء النموذجي الذي يساعد على هذه الدقة فيما بعد ، يكون واجب المعلم بتهيئة الجو التعليمي الملائم لتطبيق هذه الاستراتيجية ليكون درس يخلو من التقييدات ويهتم بالتوجيهات والتغذية الراجعة لإعادة التنظيم ذاتياً من لدن المتعلمين ، وهنا يمكن القول انها من استراتيجيات التعلم ذو معنى والتعلم النشط الذي تسعى اليه مدارس التعلم الحديثة في مختلف العلوم ، إذ استمر تطبيقها على مدى شهر ونصف بمعدل وحدة تعليمية تجمع بين الطلاب المفرطين بالحركة اثناء الدوام الرسمي للمدرسة بمعدل وحدة واحدة بالأسبوع لمدة (6) اسابيع من الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2018/2019) ، وبعد الانتهاء من التجربة واختباراتها قبلياً وبعدياً ، تم استعمال نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V24) ، لمعالجة نتائج كل من قيم النسبة المئوية ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، واختبار (T-test) للعينات غير المترابطة ، واختبار (T-test) للعينات المترابطة .

3-1 نتائج البحث ومناقشتها:-

جدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في نتائج الاختبارات القبلية

المتغيرات التابعة ووحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
	س	ع	س	ع	
فرط الحركة	10.5	1.653	10.14	1.875	0.535
أداء مهارة المتابعة الهجومية	2	0.961	2.43	1.089	1.104

ن = (14) في كل مجموعة ، دال عندما تكون (Sig) $\geq (0.05)$ عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية ن-2 = (26)

جدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات ووحدة القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف	ع ف	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
	س	ع	س	ع			
فرط الحركة	10.5	1.653	4.5	0.65	11.683	0.000	دال
أداء مهارة المتابعة الهجومية	2	0.961	7.71	0.469	20	0.000	دال

ن = (14) في كل مجموعة = 14 دال إذ كانت (Sig) $\geq (0.05)$ بدرجة حرية (13) ومستوى دلالة (0.05)

جدول (3) يبين نتائج مجموعتي البحث في الاختبارات البعدي

الاختبارات التابعة ووحدة القياس	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
	س	ع	س	ع	
فرط الحركة	4.5	0.65	6.57	0.646	8.453
أداء مهارة المتابعة الهجومية	7.71	0.469	5.29	0.469	13.706

ن = (14) في كل مجموعة ، دال عندما تكون (Sig) $\geq (0.05)$ عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية ن-2 = (26)

من مراجعة نتائج الجدول (2) يلاحظ التحسينات الظاهرة في كل من القيم الرقمية للمتغيرين التابعين لطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة ، ومن مراجعة نتائج الجدول (3) يُلاحظ أن طلاب المجموعة التجريبية تفوقوا على اقرانهم في المجموعة الضابطة في هذه نتائج المتغيرات التابعة ، وتعزو الباحثان هذه النتيجة إلى دور الاستراتيجية التي ساعدت على تمكين الطلاب من إعادة تنظيم خبراتهم ومعلوماتهم وتحسين الحركة المفرطة والعشوائية الزائدة في الدرس وتوجيهها نحو الاداء المهاري السليم الذي يتطلب محددات جمالية ونوعية في اقسام المهارة ليكون بذلك تحقيق هدفين في عمل واحد ، ينعكس على الحالة السايكولوجية ايجاباً في تحسينها أياً كانت اسباب هذا الفرص ، وفي ذات الوقت الاداء المهاري الذي يتطلب تنظيم الخبرات والمعلومات كما تمت الإشارة إليه لتنظيم الحركة ، كما ساعد على ذلك زيادة عدد الوحدات الى (6) لمهارة واحدة في تحسين القيم الرقمية لتحسن الاداء لهذه المهارة بكرة السلة ، أما طلاب المجموعة الضابطة فتعزو الباحثة التحسينات لدى طلابها إلى دور درس التربية الرياضية في المدرسة وما يقدمه من تحقيق للأهداف التربوية والتعليمية

إذ تذكر أميمة بدر إن التعلم المنظم ذاتياً يختلف عن التعلم الذاتي الذي صاغه سكرنر أو باستخدام الحاسوب ، ولقد استطاع دويتش من خلال نظريته تحديد شكل العلاقة بين تنظيمات مختلفة لأسلوب الاعتماد الاجتماعي المتبادل " . (أميمة ، 1999)

كما يرى ثورندايك نقلاً عن أبو جادو "أن على المعلم والمتعلم تحديد خصائص الأداء الجيد حتى يمكن تنظيم الممارس للتمكن من تشخيص الأخطاء كي لا يتكرر ويصعب تعديلها" .

(أبو جادو ، 2003 ، ص161)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أن استراتيجية التعلم المنظم ذاتياً اثبتت فاعليتها في تقليل الفرط الحركي وحسن استثماره في درس التربية الرياضية لدى طلاب الصف الخامس الاعدادي .
- 2- أن استراتيجية التعلم المنظم ذاتياً اثبتت فاعليتها في تعلم أداء مهارة المتابعة الهجومية بكرة السلة لطلاب الصف الخامس الاعدادي .

4-2 التوصيات:

- 1- من الضروري الاهتمام بعملية القياس السايكولوجي في درس التربية الرياضية في المرحلة الاعدادية وبشكل دوري للكشف عن السلوكيات غير المرغوبة وتحويلها الى سلوكيات فاعلة ومنتجة
- 2- من الضروري تدريب المعلمين وتطوير قدراتهم الذاتية في تطبيق الاستراتيجيات التعليمية في درس التربية الرياضية والاهتمام بالحديث منها .

المصادر

- أميمة بدر بن سعود البوسعيدى: أساليب التعلّم المفضلة لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة مسقط وعلاقتها بكل من الجنس والمستوى التحصيلي والتخصص الدراسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط ، عمان ، 1999.
- حميدة عبيد عبد الأمير: تأثير العلاج باللعب للأطفال ذوي النشاط الزائد (فرط الحركة) بعمر (8-10 سنوات) : مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول ، المجلد السادس ، 2013 .
- صالح محمد علي أبو جادو : علم النفس التربوي ، ط3 : عمان ، دار الميسرة ، 2003 .

ملحق (1)

الصورة الأولية لمقياس التعرف على ذوي النشاط الزائد (فرط الحركة)

اسم الطفل:- التاريخ:- العمر الزمني:- الجنس:-
الصف:- المدرسة:- اسم المقوم:- الدرجة:-

الدرجة		متغيرات النشاط الحركي	ت
1	0		
		1. حركته دائمة ومتواصلة طوال اليوم.	
		2. يترك مكانه في الدرس عندما يتوقع منه أن يكون متواجداً فيه	
		3. لا يستطع الجلوس بثبات	
		4. دائماً ما يقفز ويتحرك حول ساحة المدرسة	
		5. يتميز بالطاقة العالية بمعنى حركته مستمرة لا يهدأ خلالها	
		6. يركض ويتسلق بشكل كبير في مواقف وأماكن من المفترض ألا يفعل ذلك فيها	
		7. دائماً يشعر بحاجة إلى اللعب بأي شيء بيديه أو محاولته الوصول إلى أي شيء بيديه باستمرار	
		8. يجد صعوبة في المواقف التي تتطلب الانتظار بصبر	
		9. سرعة تشتت انتباهه بأي مثير خارجي مثل الصوت أو الحركة مثل الصوت في البيئة المحيطة به	
		10. لا يعبر انتباهه عندما يتم التحدث مباشرة إليه	
		11. يجد صعوبة في التذكر وتأدية التعليمات والواجبات الموكلة إليه	
		12. مضايقته للطلاب الآخرين مع قيامه بتخريب ألعابهم أو نشاطاتهم	
		13. عدم إتمامه للمهمة أو النشاط والانتقال من مهمة أو نشاط إلى آخر دون إتمام الأول	
		14. نسيانه لأشياءه الشخصية وتكرار هذه الحالة باستمرار	
		15. كثير الكلام وظهور علامات الضجر والملل لديه بسرعة	

درجات الاختبار:-

1- نشاط حركي زائد (فرط حركي) عالي = (15- فأعلى) درجة.

2- نشاط حركي زائد (فرط حركي) محتمل = (8-14) درجة.

3- نشاط حركي طبيعي = (0-7) درجات.

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
عالي		محتمل						طبيعي						

المجموعة التجريبية (التعلم المنظم ذاتيا)

عدد الطلاب (14)

الهدف التربوي/عليم الطلاب الاعتماد على النفس

الاسبوع الاول

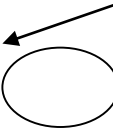
الهدف التعليمي/تعلم الطلاب مهارة المتابعة الهجومية بكرة السلة

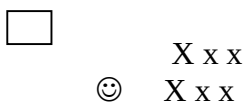
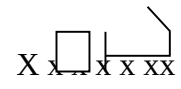
الوحدة التعليمية الاولى

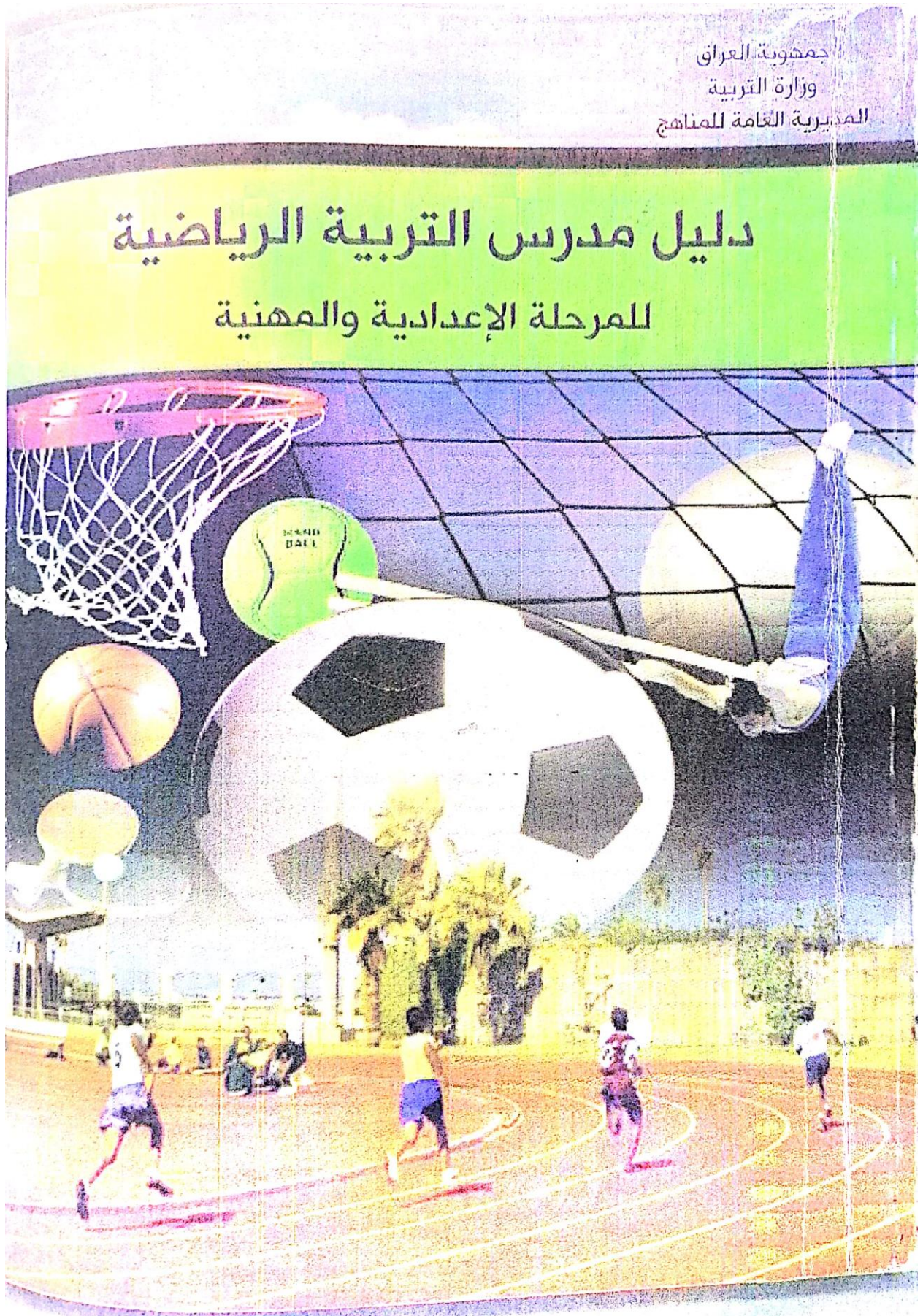
الملعب/ساحة المدرسة

الدوات/ملعب ، كرات سلة ، صافرة

الزمن/45 دقيقة

اجزاء الوحدة التعليمية	الزمن	الفعاليات والنشاط	التشكيلات	الملاحظات
القسم التحضيري القسم الاداري	10 د 3 د	السير بخط مستقيم والتجمع في ساحة المدرسة - اخذ الغياب - التأكد من الملابس الرياضية - بدأ الدرس بالصيحة الرياضية	Xxxxxxxxxxxxxx 	مراعاة اتجاه الشمس
الاعداد العام	4 د	الوقوف ، السير - السير على الاقدام مع رفع الذراعين عاليا - السير على الكعبين والذراعين جانبا - الهرولة - هرولة مع تدوير الذراع لليمين اماما ثم خلفا - الهرولة مع رفع الركبتين اماما عاليا بالتعاقب - هرولة - سير - وقوف	 	تمارين السير والهرولة بشكل دائري
الاعداد الخاص	3 د	(وقوف فتحا - الذراعين تشبك خلف الرأس) فتل الجذع للجانبين (4 عدات) (وقوف فتحا) - ثني الجذع للأسفل ثلاث مرات ورفع بالعدة الرابعة (4 عدات) (وقوف على رؤوس الاصابع الذراعين اماما مد) خفض العقبين ورفعهما (عدتين)	Xxxxxxxxxx X X X X 	

			30 د	القسم الرئيسي
الشرح بشكل مفصل ودقيق للمهارة وعرضها فيديو مع مراعاة نظر كل طالب بشكل جيد		(تعليم مهارة المتابعة الهجومية) يشرح المعلم المهارة امام الطلاب مع التركيز على الاجزاء الرئيسية للمهارة ويعرضها على الطلاب من خلال عرض فيديو لهم ثم يقوم باختيار نموذج منهم لأداء المهارة	10 د	الجزء التعليمي
مراقبة الطلاب وتصحيح أخطائهم		- يقوم الطالب بوضع الكرة على رسغ اليد وتثبيت مفصل اليد(الساعد) على الجدار ثم يقوم بحركة التصويب واداء الحركة بشكل صحيح للتصويب مع التأكيد على ثبات اليد مع السيطرة على الكرة وحركة الرسغ لأداء التصويب - يحمل الطالب الكرة ويبدأ بالقفز بين شواخص الدرج التدريبي ثم القفز فوق الموانع والتهديف باتجاه البورد والتقاط الكرة ثم اعادة محاولة التهديف مرة ثانية والامساك بالكرة ومناولتها الى الزميل وهكذا يعاد التمرين لكل طالب	20 د	الجزء التطبيقي
		لعبة صغيرة لتهديئة واسترخاء الجسم مع صحيحة الختام	5 د	القسم الختامي



قوة السلة

المهارات الأساسية الهجومية

مفردات مناهج كرة السلة للاعدادي

الصف الرابع

- ١- مسك الكرة
- ٢- التوقف
- ٣- الارتكاز
- ٤- المناولة الصدرية
- ٥- المناولة المرتدة
- ٦- بعض فقرات مواد القانون

الصف الخامس

- ١- اعادة لمهارات الصف الرابع
- ٢- المناولة من فوق الرأس
- ٣- المناولة السفلية (المنزلة)
- ٤- المناولة بيد واحدة
- ٥- الطبطبة
- ٦- التهديد
- ٧- بعض فقرات مواد من القانون
- ٨- اللعب بين فريقين

الصف السادس

- ١- اعادة لمهارات الصف الخامس
- ٢- الخداع
- ٣- الحجز
- ٤- الدفاع الفردي
- ٥- الدفاع الجماعي
- ٦- فقرات من مواد القانون
- ٧- اللعب بين فريقين

٥) التهديد

- وهو عملية ادخال الكرة في الهدف (السلة) عن طريق دفعها أو رميها بيد واحدة أو اليدين معاً. نقاط مهمة لاداء الرمية:
- سيطرة الرامي على الكرة.
- اختيار المنطقة الملائمة والجيدة للتهديد بالنسبة الى الهدف.
- التركيز الجيد اثناء الاداء.
- يجب ان تتابع الذراع الكرة بعد رميها لتوجيهها الى المسار الصحيح.
- انطلاقة الكرة الى الهدف على شكل قوس وتقدير مستوى هذا القوس.
- دوران الكرة يكون معاكساً لاتجاه الهدف ويتحقق هذا بدفع الكرة بالاصابع الوسط والسبابة في نهاية الرمي.

انواع التهديد

- ١- التهديد من الثبات: وهو من ابسط أنواع التهديد.
- ٢- التهديد بالقفز: وهو الاكثر فاعلية واستخدام في اللعب لانه يؤدي من مواقع وحالات مختلفة ويمكن اداءه:
- التهديد بالقفز من الثبات.
- التهديد بالقفز بعد الدوران.
- التهديد من القفز بابعاد الجسم عن المدافع.
- التهديد السلمي.
- التهديد الخطافي.
- المتابعة الهجومية.