



الألعاب التمهيدية لكرة القدم

الألعاب التمهيدية لكرة الطائرة

وقوانينها

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



الفصل الدراسي الثالث



صف ثالث ابتدائي



إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM





أن يمارس الطالب / ه
ألعاباً تمهيدية للألعاب
الجماعية على النحو
التالي :



لعبة تمهيدية في كرة القدم
لعبة تمهيدية في كرة الطائرة

الألعاب التمهيدية للرياضات الجماعية



هي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والمطاردة وألعاب الكرات الصغيرة والألعاب التي تمارس باستخدام أدوات وبدونها وألعاب الرشاقة والتي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع الذات ومع الزميل كما أنها تتميز بمرونة قواعد تنظيمها وبسهولة ممارستها وتكرارها، ولا تحتاج إلى صالات رياضية أو ملاعب بمقاييس خاصة.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

ألعاب تمهيدية في كرة القدم



١-١-١-٦ لعبة كرة القدم الساخنة.

التشكيل : دائرة.

عدد الطلاب : ٢٠-٢٥ طالباً.

الأدوات: كرة قدم صغيرة.

طريقة اللعب :

- يقف الطلبة في دائرة. وتوضع كرة قدم على الأرض أمام أحد الطلبة.
- يصبح الطالب قائلاً (كرتي ساخنة) ويقوم بركل الكرة داخل الدائرة إلى أحد الطلبة في محيط الدائرة.
- ويجب على من تصل إليه الكرة من الطلبة أن يقوم بركلها بسرعة قبل أن (تحرقه).
- يستمر الطلبة في ركل الكرة حتى تخرج من الدائرة أو تفقد بأي طريقة من الطرق. فيتناولها طالب آخر ويقوم بتسخينها مرة أخرى.

إرشادات تعليمية :

- يمكن استخدام كرة بديلة.
- يمكن عمل أكثر من دائرة حسب عدد الطلبة في الصف.
- يراقب المعلم الطلبة في كيفية ركل الكرة بوجه القدم الداخلي.



ألعاب تمهيدية في كرة القدم



٦-١-١-٢ لعبة كرة القدم الحرة.

التشكيل : صفان متقابلان.

الأدوات : كرة قدم صغيرة.

طريقة الأداء :

- يرسم خطان، المسافة بينهما ١٠م.
- يقف الطلبة في صف خلف أحد الخطين ما عدا طالباً واحداً يقف خلف الخط الآخر مواجهاً للطلبة.
- حيث يقوم بدور المعلم، ومعه الكرة.
- ينادي الطالب الذي بحوزته الكرة أحد أسماء الطلبة، ثم يقوم بضرب الكرة نحوه.
- يمسك الطالب الذي يسمع اسمه الكرة، ثم يضعها خلف أو فوق خطه، ويضربها لإعادتها إلى الطالب المعلم.
- يستمر اللعب هكذا حتى ينتهي الطالب المعلم من ضرب الكرة إلى جميع الطلبة.
- ينادي الطالب المعلم (كرة حرة) ثم يضرب الكرة نحو الخط المقابل للطلبة، ويحاول كل طالب مسك الكرة.
- من ينجح في مسك الكرة أو إيقافها، يصبح معلماً جديداً، ويستأنف اللعب من جديد.

إرشادات تعليمية :

- يمكن استخدام كرة بديلة.
- يمكن عمل أكثر من خطين حسب عدد الطلبة في الفصل.
- يراقب المعلم الطلبة على كيفية ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.



ألعاب تمهيدية في كرة القدم



٦-١-١-٣ لعبة اهرب من كرة القدم .



عدد الطلاب : ٢٥-٣٠ طالباً.

المكان : ساحة واسعة

الأدوات المطلوبة: كرة قدم صغيرة.

التنظيم والتشكيل : طالبان اثنان يقفان على جانبي المساحة المحددة لتنفيذ اللعبة. وكل منهما يمرر الكرة للآخر. و باقي

الطلاب في انتشار حر داخل المساحة المحددة لتطبيق اللعبة.

طريقة اللعب : يبدأ طالبان في تمرير الكرة بينهما لمحاولة لمس أي طالب بالكرة في الوقت الذي يجري الطلاب المطاردون

محاورين في الملعب للهروب من اللمس.

الطلاب الملموس بالكرة ينضم إلى الطلاب الذين يقومون بتمرير الكرة. وهكذا

كل من يلمس ينضم إلى الفريق الذي يمرر الكرة.

آخر ثلاثة طلاب يعتبرون هم الفائزون في اللعبة.



ألعاب تمهيدية في كرة الطائرة



١-٢-١-٦ لعبة تمرير الكرة الطائرة للمربع.

الملعب : أرض مستوية، ويرسم عليها أربع مربعات طول ضلع كل مربع من ٥-٧ م.

الأدوات : أربع كرات طائرة

العدد : من ٢٠-٤٠ طالباً.

طريقة الأداء :

- يقسم الطلبة إلى أربع مجموعات، ويعطى لأحد الطلبة من كل مجموعة كرة.
- تبدأ اللعبة بأن يقوم الطالب الذي معه الكرة برميها عالياً، ويحاول الطلبة تمريرها إلى أعلى باستخدام كلتا اليدين للاحتفاظ بالكرة عالياً أكبر مدة ممكنة. مع مراعاة عدم خروج أي طالب من مربع مجموعته.
- تعطى نقطة للمجموعة التي تمرر الكرة إلى أعلى، بكلتا اليدين عشر تمريرات متتالية.
- تفوز المجموعة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط في الوقت المحدد.

إرشادات تعليمية :

- يجب الاهتمام بتمرير الكرة مسافة مناسبة إلى أعلى.
- يجب مراعاة النظر المستمر إلى الكرة.



ألعاب تمهيدية في كرة الطائرة



٦-١-٢ لعبة تمرير الكرة الطائرة من أسفل .

الملعب : ملعب كرة الطائرة.

الأدوات : كرة طائرة.

العدد : ١٢ طالب.

طريقة الأداء :

- يقسم الطلبة إلى مجموعتين. ويحدد لكل مجموعة نصف الملعب الخاص بها.
- تنتشر كل مجموعة في نصف ملعبها. ثلاثة طلاب في المنطقة الأمامية. والثلاثة الآخرون في المنطقة الخلفية.
- تبدأ اللعبة بالإرسال العادي من إحدى المجموعتين.
- يطبق القانون التالي لكرة الطائرة:
ارتفاع الشبكة بحيث يكون أعلى من أطول طالب يلعب وهو رافع ذراعيه بعشر سنتيمتر.
يجب أن تكون التمريرات جميعها باليدين ومن أسفل.



ألعاب تمهيدية في كرة الطائرة



٦-١-٢-٣ لعبة الكرة الطائرة فوق الحبل .



عدد الطلاب : ٦-٨ طلاب.

المكان : ملعب كرة طائرة بمقياس ٤-٦ متر طولاً وعرضاً.

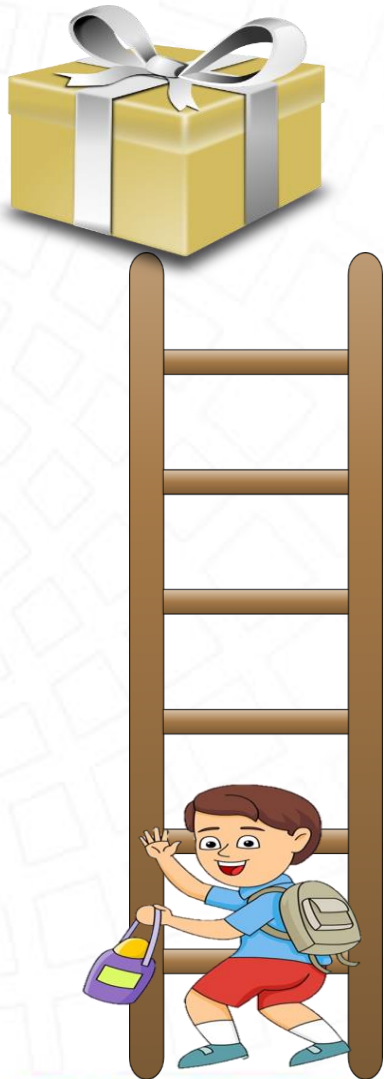
الأدوات المطلوبة : كرة من نوع وحجم ووزن مناسب، حبل، قائمين.

التنظيم والتشكيل : يقسم الملعب إلى قسمين بحبل يعلو ٢٠ سنتيمتر عن أطول طالب في الفريق بعد مد ذراعيه عالياً.

طريقة اللعب : يقف كل فريق في نصف الملعب الخاص به، ويحاول كل من لاعبي الفريقين تمرير الكرة كي تعبر فوق الحبل بحيث

يعمل إسقاطها على أرض ملعب الفريق الآخر، أو بحيث يصعب على الفريق الآخر مسكها وإعادة تمريرها.





**من الألعاب التمهيدية في كرة القدم لعبة كرة
اليد الساخنة ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



في لعبة كرة القدم الحرة يتم تشكيل صفان متقابلان؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**من الألعاب التمهيدية في كرة الطائرة لعبة
الكرة الطائرة فوق الحبل ؟**

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة