



الخصص التطبيقية لطلبة السنة الثانية

نشاط بدني ورياضي تربوي /

من اعداد الأستاذ :

أحمد عماد الدين يونس

تدريب رياضي تنافسي

الرقم	الأهداف الاجرائية للخصص التطبيقية
1	تقويم تشخيصي (كشف مستوى لقدرات الطلبة في مهارات الكرة الطائرة وقواعدها الأساسية).
2	التأقلم مع الملعب والكرة (معرفة القياسات القانونية لملعب الكرة الطائرة ومختلف مناطق اللعب والكرة المستعملة في اللعب).
3	تعلم الوضعيات والتنقلات في الكرة الطائرة (الوضعية المنخفضة / المتوسطة / العالية).
4	تعلم مهارة التمير من الأعلى La touche de ball.
5	تعلم مهارة التمير من الأسفل (الاستقبال) La manchette.
6	الربط بين مهارتي التمير من الاعلى والتمير من الأسفل.
7	تعلم مهارة الارسال من الأسفل المواجه الأمامي Le service bas.
8	تعلم مهارة الارسال من الأعلى المواجه الأمامي Le service tennis.
9	تعلم مهارة السحق Le smash.
10	تعلم مهارة الصد Le contre.
11	الربط بين مهارتي السحق والصد.
12	تنفيذ مهارات الكرة الطائرة في وضعيات لعب حقيقية.
13	تقويم تحصيلي (كشف مستوى نهائي).