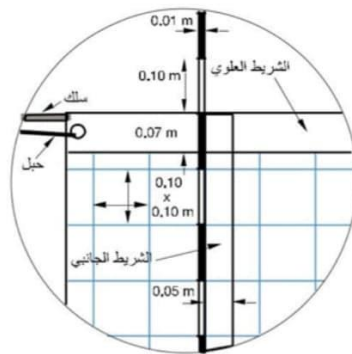
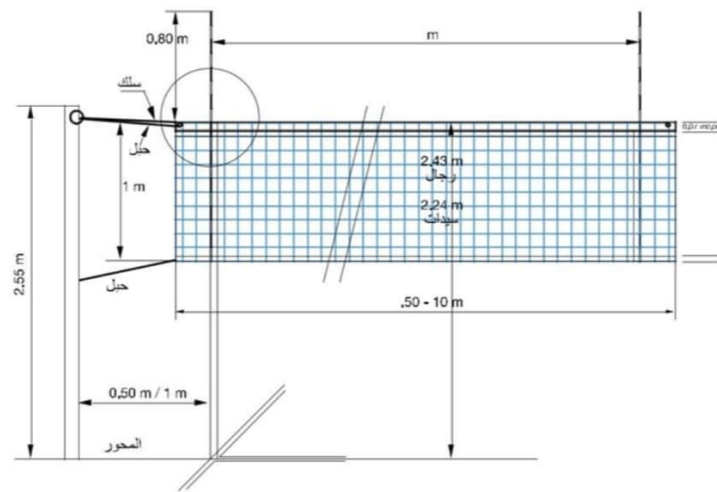
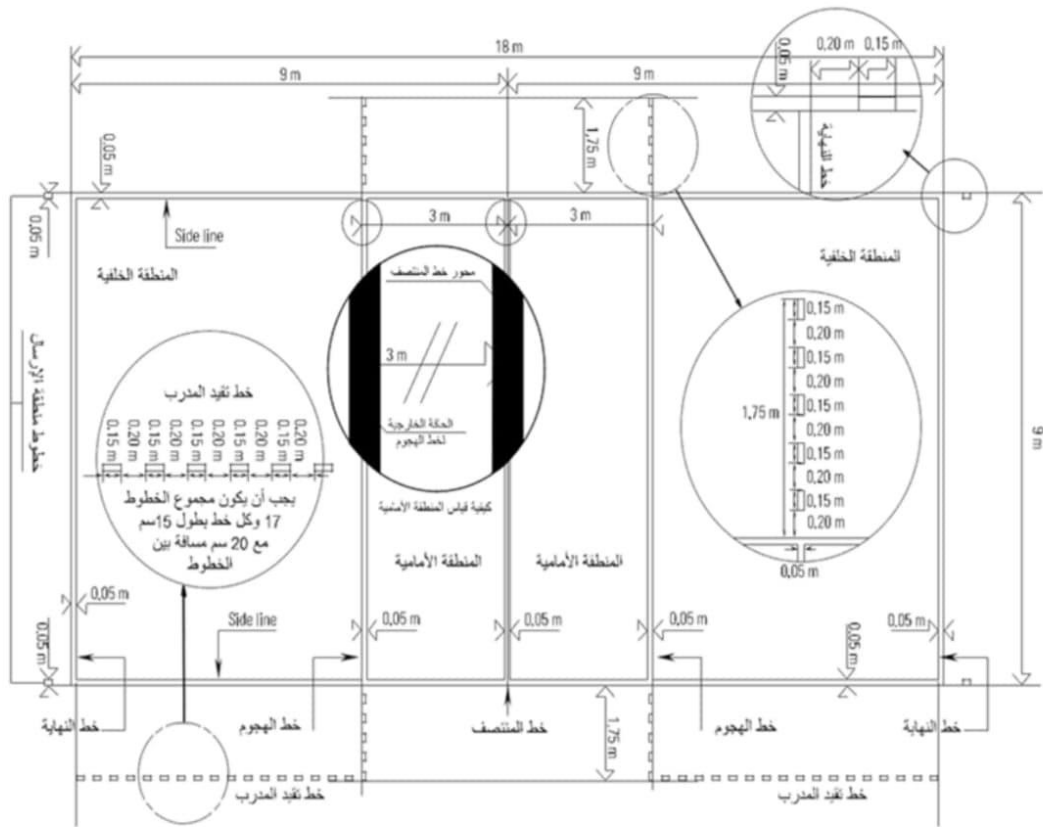




التأقلم مع الملعب والكرة (معرفة القياسات القانونية لملاعب الكرة الطائرة ومختلف مناطق اللعب والكرة المستعملة في اللعب).	الهدف الاجرائي:
كرات طائرة , شبكة , صافرة , بساط , أقماع , ملعب الكرة الطائرة.	الأدوات :
<p>✓ القيام بالتسخينات العامة والخاصة , توجيه الطلبة من طرف الاستاذ المطبق مع توضيح طريقة التسخين الصحيحة والفعالة والاجراءات المتبعة.</p> <p>✓ القيام بالتمديدات العضلية والمرونة .</p> <p>✓ القيام بأبجديات الكرة الطائرة Les ABC de volley ball .</p> <p>✓ جمع الطلبة على حواف ملعب الكرة الطائرة , شرح وتوضيح قياسات ملعب الكرة الطائرة ومناطق اللعب المختلفة , وقياسات الشبكة وارتفاعها و مواصفات الكرة المستخدمة في اللعب , ومراكز اللعب وطريقة الدوران.</p>	الاجراءات :

الوضعية التعليمية:

	<p>الوضعية 01: التحرك تحت الكرة:</p> <p>ضرب الكرة لترتد على الأرض عاليا والعبور تحتها للجهة الاخرى ومسكها قبل ان تقع.</p>
	<p>الوضعية 02: رمي الكرة خلفا:</p> <p>الانحناء للأمام ورمي الكرة بكلتا اليدين من بين الرجلين عاليا ثم الدوران خلفا لالتقاطها قبل ان تسقط.</p>
	<p>الوضعية 03: إرسال مواجه للجدار:</p> <p>تنطى الكرة عاليا في الهواء بالركبتين والفخذين الايمن تارة والايسر تارة اخرى.</p>





1896



1964



1969



1972



1998



2008



2019

