

تتضمن هذه الوحدة الدروس التالية:

التوافق الحركي: قذف الكرة إلى الأعلى ولقها الدوران واللف الجري مع تنطيط الكرة
الجري مع درجة الكرة باليد المشي مع درجة الكرة بالقدم التصويب على الهدف

التوافق الحركي: تطوير القدرة على تنسيق الحركات بين الأعضاء المختلفة لتحقيق أداء متزن وسلس.

قذف الكرة إلى الأعلى ولقها: تحسين مهارات التحكم في الكرة من

خلال رميها للأعلى والإمساك بها، مما يعزز الدقة والتركيز.

الدوران واللف: تدريب الجسم على التوازن والمرونة ع

بر حركات الدوران والاتفاق المختلفة.

الجري مع تنطيط الكرة: الجمع بين الجري وتنطيط الكرة في نفس الوقت،

مما يعزز مهارات التحكم والتنسيق بين اليد والعين.

الجري مع درجة الكرة باليد: التمرن على دفع الكرة للأمام أثناء

الجري باستخدام اليد، مما ينمي السرعة والدقة.

المشي مع درجة الكرة بالقدم: تحسين مهارة التحكم بالكرة عبر دفعها بالأقدام أثناء المشي،

مما يساعد في تعلم أساسيات المراوغة في الألعاب الرياضية.

التصويب على الهدف: تطوير مهارات التصويب من خلال توجيه الكرة بدقة نحو الهدف،

وهو أساس مهم في الألعاب الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة.

باختصار، تهدف هذه الدروس إلى تحسين مهارات التوافق الحركي والتحكم بالكرة،

مما يساعد في تطوير الأداء الرياضي والتنسيق بين الحواس والحركة.