

نموذج لوحدة تعليمية باستخدام أسلوب الممارسة

المرحلة (الخطوات)	محتوى الوحدة التعليمية	الأدوات المستخدمة	النواحي الفنية (تعليمات وإرشادات)	التوضيح		التق ويم	النواحي المعرفية عن الرياضة	
				نوعها	محتواها			
الإرسال الأمامي المواجه من اسفل. خطوات تعلم مهارة	(وقفة الاستعداد) يقوم اللاعب بعمل مرجحة بالرجلين للأمام وللخلف وذلك على المشط والعقب للقدمين (تشبه حركة بندول الساعة)	ملعب كرة طائرة	مراعاة النواحي الفنية (تعليمات وإرشادات) للخطوات التعليمية			
	(وقفة الاستعداد) نفس الخطوة التعليمية السابقة مع فرد جميع مفاصل الجسم وتقدم الرجل الخلفية للأمام	ملعب كرة طائرة				
	لاعبان (أ، ب) من وقفة الاستعداد يقوم اللاعب (أ) بدرجة الكرة على الأرض بالذراع المؤدية للاعب (ب) مع رفع الذراع أماماً عالياً قليلاً والثبات ٢ ثانية في هذا الوضع . (المسافة بين اللاعبين عرض الملعب أي ٩ متر) .	ملعب كرة طائرة - كرة طائرة				
	لاعبان (أ ، ب) نفس الخطوة التعليمية السابقة مع تقدم الرجل الخلفية للأمام .	ملعب كرة طائرة - كرة طائرة				
 الخ					
						