

العاب قوى	الوحدة		الفصل الدراسي
تسليم واستلام العصا في التتابع			موضوع الدرس
يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:			الأهداف السلوكية
يؤدي الطالب تسليم واستلام العصا في التتابع بطريقة صحيحة. يشرح الطالب كيفية أداء المهارة بدون أداء . يلتزم الطالب بالأداء الصحيح وفقاً لنموذج المؤدي إمامه .			١ المهاري ٢ المعرفي ٣ الوجداني
			أن أن أن

إجراءات التدريس	أجزاء الدرس
<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء : لعبة تتابع العصا يقسم الفصل إلى فريقين يقسم كل فريق إلى قاطرتين متقابلتين ومع دليل القاطرة عصا عند الإشارة يجري الدليل لتسليم العصا لزميله المقابل وهكذا.</p> <p>تمرينات الاعداد البدني : (وقوف مواجه صندوق خشب _ مسك دمبلز) تبادل الصعود والنزول من على الصندوق بالقدمين (وقوف فتحا - الذراعين اماما) ثنى الركبتين كاملا (وقوف فتحا - الذراعين جانبا) تبادل ثنى الجذع جانبا لمس القدم باليد (انبطاح عالي) دفع الحائط باليدين</p>	<p>التحضير</p>
<p>النشاط التعليمي : (يقوم المعلم بشرح مهاره مع أداء نموذج للمهارة مع احد الطلاب المميزين) يتم تسليم واستلام العصا في المنطقة المحدده لها في المضمار وهي بطريقتين : ١- الطريقة البصرية ٢- اللابصرية يتم شرح الطريقتين للطلاب من قبل المعلم وتوضيح منطقة الاستلام والتسليم وهي تتم في سباقات التتابع (١٠٠×٤ م ت) ، (٤٠٠×٤ م ت) توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p>	<p>الرئيس</p>
<p>النشاط التطبيقي : ١- يقسم الطلاب الى مجموعات ويتم تطبيق المهارة بأحدى الطرق السابقة من المشي ثم من الجري مع تحديد مسافات متقاربة بين الطلاب ٢- عمل منافسات بين الطلاب في تتابعات قصيره ٥٠ م ، ١٠٠ م مع التركيز على المهارة . ٣- تشجيع الطلاب على أداء المهارة وتصحيح الاخطاء</p>	<p>الختامي</p>
<p>تمرينات تهدئة والاصطفا لاداء التحية والذهاب للفصل</p>	

يشترك الطالب في مسابقات الوثب الطويل .
يقارن الطالب بين أداء المهارة وتعلمه من الرسم التوضيحي.
يدرك الطالب أهمية تطبيق المهارة بعد تعلمها .

أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أجزاء
الدرس

احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

الإحماء: (لعبة نقل الكرات) يقسم الطلاب الى فريقين وامام كل فريق سله بها كرات وعند إشارة المعلم يقوم الطالب الأول بمسك كرة واحدة وتعدية الحواجز ونقلها للسلة الأخرى عند خط النهاية والعودة ليسلم على الزميل وهكذا الفريق الفائز من ينقل الكرات قبل الاخر

تمارين الاعداد البدني :

(جلوس طولاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ ث) .
(وقوف) تبادل رفع الركبة عاليا مع مرجحة الذراعين إماما وخلفا .
(وقوف) رفع وخفض الذراعين جانبا عاليا فجانبا اسفل
(وقوف - انثناء) مد الذراعين مائلا عاليا

التمهيد

النشاط التعليمي :

(يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة)
١- في هذه الطريقة وفي مرحلة الطيران يتم دفع الذراعين إلى الأعلى وإلى الخلف مما يؤدي إلى عدم رفع ركبة رجل الارتقاء إلى الأمام ولكن تثنى الركبة خلفا لرفع القدم عن الأرض في لحظة ترك القدم للأرض للانطلاق في الهواء
٢- بعد التقوس خلفا يبدأ الطالب بدفع الذراعين والجذع إماما أسفل ليقابل ذلك رفع الرجلين معا إماما عاليا .

النشاط التطبيقي :

- ١- أداء المهارة من قبل المعلم .
- ٢- أداء الحركة ببطء .
- ٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية
- ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .
- ٥- عمل نموذج لأحد الطلاب
- ٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.
- ٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة
- ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة

التدريس

تمارين تهدئة والاصطفاة لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

العاب قوى

الوحدة

الفصل الدراسي

الوضع الصحيح للبدء العالي

موضوع الدرس

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الوضع الصحيح للبدء العالي.
يتعلم الطالب طريقة الأداء الصحيحة.
يدرك الطالب أهمية التنافس الرياضي.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أجزاء
الدرس

احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

الإحماء : إحتلال المكان

قوم الطلاب بالجري حول الملعب وترسم داخل الملعب دوائر. وعند الإشارة يحاول كل طالب سرعة احتلال مكان داخل الدائرة. الطالب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة.....وهكذا مع تحديد عدد الطلاب الذين يشغلون الدائرة.

تمارين الاعداد البدني :

- (وقوف) ثني الجذع إماما أسفل ومسك الساقين والثبات لمدة (٣ث).
- (وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان ٤ مرات ثم الدوران جانبا .
- (جلوس طويل فتحا) ثني الجذع إماما للضغط بين القدمين بمساعدة الزميل.
- (وقوف) ميل الجذع اماما أسفل ثم رفع الجذع عاليا لتقوس خلفا .

التمهيد

النشاط التعليمي :

(يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة)

- تشنى الركبتان قليلا مع ارتخاء الذراعين إماما.
- مع ثني الركبتين نصفا يمكن وضع اليد المقابلة للرجل الأمامية على الركبة والأخرى خلفا
- مع نداء الحكم بالاستعداد للجري بأخذ المكان يضع الطالب نفسه في الاتزان المتعادل بتحريك مركز ثقله إماما على مشط القدم الأمامية لتصبح القدم الخلفية في وضع الارتكاز الخلفي لتقوم بدفع الجسم إماما

النشاط التطبيقي:

- من خلف خط البدء ومع سماع نداء خذ مكانك التقدم واخذ وضع البدء
- التمرين السابق مع الجري (١٠م) .
- من المجموعات أداء أخذ المكان والانطلاق من البدء العالي.
- أداء مسابقه لمسافة (٨٠٠م) مع التركيز على عملية البدء العالي والجري في الحارات وعلى الجوانب القانونية لعملية البدء..

التدريس

تمارين تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

يمارس الطالب مهارة البدء المنخفض
يتعلم الطالب طريقة الأداء الصحيحة.
يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أجزاء
الدرس

احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

الإحماء: تتابع الإعلام: يقسم الفصل إلى قاطرات متساوية تقف على خط البدء مع دليل كل قاطرة علم ويرسم خط النهاية على بعد ١٠ متر وعند سماع الصفارة يجري أول كل قاطرة بالعلم ووضعه على خط النهاية ثم العودة للمس اللاعب التالي.

تمارين الاعداد البدني:

(وقوف الذراعان عاليا- تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقبين وشد الجسم
(وقوف ثبات الوسط) تبادل قذف القدمين للأمام والخلف.
(وقوف الوضع اماما) ميل الجذع اماما مع رفع القدم اليمنى خلفا
(جلوس طويل فتحا - الذراعين اماما) ثني الجذع اماما للضغط على القدمين.

التمهيد

النشاط التعليمي:

(يقوم المعلم بشرح مهاره مع أداء نموذج للمهارة)

- ١- يقوم الطالب بأخذ وضع الجثو حتى تتركز القدمين على سطحي مكعبي البدء مع ارتكاز إحدى الركبتين على الأرض وبقاء الأخرى مرتفعة.
- ٢- أصابع اليدين توضع على الأرض خلف خط البداية باتساع الصدر.
- ٣- ترتفع ركبة الرجل المرتكزة على الأرض وترتفع المقعدة قليلا والذراعين ممدودتان بالكامل، ويكون النظر متجهة لأسفل من خط البداية
- ٤- عند سماع طلقة المسدس يدفع الطالب المكعبات بقدمية وينطلق

النشاط التطبيقي:

- ١- اخذ وضع البدء المنخفض ومع الإشارة العدو ٢٠م، ثم ٣٠م
- ٢- البدء المنخفض لكل زميلين معا مسافة ٢٠م
- ٣- تصحيح الاخطاء الناتجة عن اداء المهارة
- ٤- مسابقة في العدو ٥٠م من البدء المنخفض

التدريس

تمارين تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

يتقن الطالب مهارة الوثب العالي.
يتعرف الطالب على طريقة الوثب..
يدرك الطالب أهمية التنافس.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني،

١
٢
٣

إجراءات التدريس

أجزاء
الدرس

احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

الإجماع : لمس خط النهاية

يقسم الفصل إلى ٤ قاطرات متساوية والظهر مواجه لخط البداية وعند الإشارة يجري دليل كل قاطرة للخلف حتى يصل إلى خط النهاية ثم يعود بالجري أماما ليلمس زميله.. وهكذا القاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة .

تمرينات الاعداد البدني :

- (جلوس على اربع) قذف القدمين خلفا
- (جلوس طويل فتحا – الذراعين جانبا) لف الجذع جانبا لمس المشط باليد العكسية .
- (وقوف) ميل الجذع اماما اسفل ثم رفع الجذع عاليا لتقوس خلفا .
- (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين عاليا

التحضير

النشاط التعليمي :

(يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة)

- الاقتراب: يكون الاقتراب بين ٧-٩ خطوات تؤدي بسرعة.
- الارتقاء: تقوم رجل الارتقاء بالدفع للأمام مرتكزة على الكعب ومن هنا تبدأ حركة الارتكاز حيث تتحرك الرجل الحرة لتبدأ في أداء المرجحة لأعلى مع فرد الركبة كاملا وعندما يصبح مركز ثقل الجسم فوق الخط العمودي للارتكاز تمتد رجل الارتقاء عموديا وتقذف الذراعين للأمام.
- الطيران: عند وصول الرجل للعارضة تبدأ حركة الالتفاف مع الذراع المرادفة لها مع الغطس بالكتفين والرأس مع دوران الحوض حول نفسه
- الهبوط: بعد اجتياز العارضة يتم الهبوط على الجهة اليمنى من الجسم.

النشاط التطبيقي :

- وقوف مواجهة للعارضة على بعد ٥ خطوات للخلف.
- أداء الوثبة بالطريقة السرجية كاملة من ارتفاع منخفض
- أداء التمرين مع التدرج في الارتفاع
- تصحيح الاخطاء الناتجة عن أداء المهارة

التدريس

تمرينات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي