

يقف الطالب على الرأس.  
يصف الطالب خطوات تعليم الوقوف على الرأس.  
يدرك الطالب أهمية التنافس الرياضي، الشريف.

أن  
أن  
أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني،

١  
٢  
٣

## إجراءات التدريس

أجزاء  
الدرس

### احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

**الإحماء:** لعبة صغيرة ( سباق دخول المربعات ) يقسم الفصل إلى أربع مجموعات وترسم في الملعب أربع مربعات تتسع كلا منها لفريق واحد ويجري التلاميذ منتشرين في الملعب وعند الإشارة تسرع كل فرقة بدخول أحد المربعات والفرقة التي تكتمل في المربع أولا هي الفائزة.

### تمرينات الإعداد البدني:

- ( جلوس طولاً ) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ث).  
(وقوف فتحا - الذراعين اماما تشبيك ) تبادل لف الجذع جانبا.  
(وقوف - ثبات الوسط) تبادل الطعن اماما مع رفع الذراعين عاليا .  
(وقوف) تبادل الوثب جانبا بالقدمين

التمهيد

### النشاط التعليمي:

- ( يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة )  
١- من وضع الأقدام يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر على أن تتحرك الأصابع قليلاً إلى الجانبين.  
٢- يوضع الرأس من الجبهة على الأرض ثم يدفع الطالب الأرض بالقدمين معا ويرفع الحوض والجذع فوق اليدين ثم يمد الجسم والرجلان عالياً ببطء.  
٣- بعد مد الرجلين عالياً يصل الطالب إلى وضع الوقوف على الرأس مع ملاحظة أن تكون أطراف الأصابع والرأس على استقامة.

( يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة )

### النشاط التطبيقي:

- ١- (جلوس على أربع) يضع الطالب رأسه على الأرض ثم يدفع بكلتا الرجلين الأرض ويمدهما عالياً ببطء للوقوف على الرأس بالمساعدة.  
٢- تؤدي الحركة بدون مساعدة.  
٣- يمكن التقدم بالحركة من وضع الوقوف على الأربع فتحا.  
٤- ومن وضع الاستناد الأمامي (الانبطاح) .  
٥- تصحيح الأخطاء الشائعة عن أداء المهارة

التدريب

تمرينات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

يقف الطالب على اليدين مع الثبات (٢ث). سلطان  
يصف الطالب خطوات تعليم الوقوف على اليدين. سلطان  
يدرك الطالب أهمية التنافس الرياضي الشريف. سلطان

أن  
أن  
أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

١  
٢  
٣

## إجراءات التدريس

أجزاء  
الدرس

### احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

**الإحماء:** لعبة صغيرة (نقل الكرات بالملعقة) يطلب من اللاعب ان يضع ملعقة في فمه ويضع يده في الوسط ثم يبدأ بنقل الكرات من الكأس الذي امامه الى كأس فارغ على بعد ١٠ متر والفائز من ينقل اكبر عدد كرات في زمن معين دون استخدام الايدي في اللعبة والى يستبعد اللاعب

### تمرنات الاعداد البدني:

(جلوس على اربع) قذف القدمين خلفا  
(وقوف الوضع اماما) تبادل قذف القدمين للأمام مع لمس المشط باليد العكسية.  
(رقود نصفاً - الذراعين جانبا) رفع الجذع عاليا لجلوس التكور.  
(وقوف قتحا - الذراعين عاليا) ثنى الجذع اماما اسفل مع خفض الذراعين اماما للتمس الارض باليدين

التمهيد

### النشاط التعليمي:

( يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة )  
١- من وضع الأقدام يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم يمد إحدى الرجلين للخلف.  
٢- يؤرجح الطالب الرجل الممدودة إلى أعلى مع دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل المثنية الرجل الممدودة وتمتد الرجلان معا عاليا حتى يصير أعلى استقامة واحدة مع الحوض والجذع وبقاء الرأس بين اليدين والنظر للأمام.

### النشاط التطبيقي:

١- من الانبطاح المائل ثني احد الرجلين ووضعها اماما ومرجحة الرجل الممدودة عاليا مع الدفع قليلا بالرجل المثنية وبقاء الذراعين ممدودتين.  
٢- يتخذ الطالب الوضع الأول امام الحائط ويؤدي للوصول إلى الوقوف على اليدين.  
٣- (الطعن اماما) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل.  
٤- (وقوف الوضع اماما) الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل.  
٥- أداء التمارين السابقة بدون مساعدة الزميل. ٦- تصحيح الأخطاء الناتجة عن أداء المهارة

التدريس

تمرنات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

يؤدي الطالب الشقبة الجانبية على اليدين.  
يذكر الطالب أنواع الشقبة.  
يحب الطالب التنافس الرياضي الشريف.

أن  
أن  
أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

١  
٢  
٣

## إجراءات التدريس

أجزاء  
الدرس

### احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

**الإحماء:** لعبة صغيرة (ناول واجلس) يصطف لاعبو الفريق على شكل قطار ويقف واحد منهم امامهم بحيث يكون وجهه اليهم على بعد مترين من اولهم ثم يناول الكرة الى الاول ويعيدها اليه ثم يجلس ثم الثاني وهكذا حتى يصل الاخير الفريق الفائز من ينجز هذه المهمات باقل وقت ممكن دون اسقاط الكرة .

### تمرنات الاعداد البدني:

(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين عاليا.  
(وقوف) العدو في المكان ( ١٠ ث)  
(وقوف - الذراعان جانبياً) ميل الجذع أماماً أسفل مع تبادل لمس المشطين.  
(انبطاح مائل)ثني الذراعين.

التمهيد

### النشاط التعليمي:

( يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة )

- ١- يقف الطالب بالقدمين متباعدتين مع رفع الذراعين مائلاً عالياً.
- ٢- نقل مركز الثقل على القدم اليسرى ورفع الرجل اليمنى عن الأرض.
- ٣- وضع الرجل اليمنى على الأرض مرة أخرى وثني الجذع يميناً على بعد ٥٠ سم تقريباً من القدم اليمنى.
- ٤- وضع اليد اليمنى والذراع ممدودة على الأرض وفي نفس الوقت مرجحة الرجل اليسرى عالياً ثم دفع الأرض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الأرض ليدور الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان ماراً بوضع الوقوف على اليدين فتحاً.
- ٥- دفع الأرض باليد اليسرى ليعود إلى وضع الوقوف فتحاً.

### النشاط التطبيقي:

( يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة )

- ١- الوقوف على اليدين ثم فتح الرجلين (بالسند).
- ٢- (الوقوف على اليدين فتحاً) نقل ثقل الجسم على اليدين بالتبادل مع دفع الأرض .
- ٣- (وقوف على اليدين فتحاً)الهبوط جانباً فتحاً بالمساعدة ووضع إحدى يدي المساعدة تحت الكتف من جهة الهبوط والأخرى في الوسط.
- ٤- أداء الحركة بالإسناد . ٥- أداء الحركة بدون إسناد. ٦ - تصحيح الأخطاء الناتجة عن أداء المهارة

الرئيس

تمرنات تهدئة والاصطفاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي

يؤدي الطالب القفز على المهر بالطول .  
يصف الطالب الخطوات التعليمية بعد مشاهدتها .  
يلتزم الطالب بأداء المهارة وفقاً لما يطلبه المعلم .

أن  
أن  
أن

المهاري  
المعرفي  
الوجداني

١  
٢  
٣

## إجراءات التدريس

أجزاء  
الدرس

### احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور

**الإحماء :** لعبة صغيرة ( تسلسل الكرة ) يصطف كل فريق على شكل طابور والظهر مواجهة الزميل واما اول طالب سلة بها كورواخرطالب خلفه سلة فارغة عند اشارة المعلم يقوم اول طالب باخذ كرة ويسلمها لزميل الاخر وهكذا حتى تصل الطالب الاخير يضعها في السله الفارغة الفريق الفائز من ينقل الكور قبل الاخر

### تمرنات الاعداد البدني :

- ( وقوف - الذراعين جانبا ) دوران الذراعين في دوائر كبيرة .  
( جلوس طويل فتحا - الذراعين جانبا ) تبادل لف الجذع جانبا للمس المشط باليد .  
( وقوف فتحا - ثبات الوسط ) ثنى الجذع جانبا بالتبادل .  
( وقوف فتحا - ثبات الوسط ) ثنى الجذع جانبا مع رفع الذراع العكسية جانبا عاليا .

التمهيد

### النشاط التعليمي :

( يقوم المعلم بشرح المهارة مع أداء نموذج للمهارة )

- ١- الجري على المشطين نحو جهاز الارتقاء .
- ٢- عند وصول الطالب إلى لوحة الارتقاء يبدأ بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع انفجارياً .
- ٣- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عالياً وفيه الرجلان خلفاً عالياً وهما مضمومتان وممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح المهر ، وتتحرك الذراعين للأمام ولأعلى ، وتوضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ، ثم يدفع الطالب الجهاز بقوة عندما يصل الحزام الكتفي .

### النشاط التطبيقي :

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

الرئيس

تمرنات تهدئة والإصطاف لاداء التحية والذهاب للفصل

الختامي