

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 أده .
يلتزم الطالب بالأداء الصحيح وفقاً لنموذج المؤدي إمامه .

المهاري
المعرفي
الوجداني

أن
أن
أن

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء	عصي تتابع	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p><u>الإجماع</u> : 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><u>أ) تمارينات الإطالة والمرونة</u> :</p> <p>١- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين ثم التبديل . ٢- (جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل .</p> <p><u>ب) تمارينات الإعداد العام</u> :</p> <p>١- (وقوف - انثناء) ثني الركبتين نصفاً مع مد الذراعين إماماً . ٢- (اقعاء فتحاً - الذراعان إماماً) مد الركبتين .</p> <p><u>ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص</u> :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب فتحاً . ٢- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) لف الجذع . ٣- (وقوف - الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة .</p>		الإداري
		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة . *توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p><u>الخطوات الفنية</u> :</p> <p>. يتم تسليم واستلام العصا في المنطقة المحدده لها في المضمار وهي بطريقتين : ١- الطريقة البصرية ٢- اللابصرية</p> <p>يتم شرح الطريقتين للطلاب من قبل المعلم وتوضيح منطقة الاستلام والتسليم وهي تتم في سباقات التتابع (١٠٠×٤م ت) ، (٤٠٠×٤م ت) الخطوات التطبيقية:-</p> <p>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 ٥٠م ، ١٠٠م مع التركيز على المهارة .</p>		التمهيدي
		<p>* (وقوف) تبادل رفع الذراعين إماماً عالياً بطيناً .</p>		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الوثب الثلاثي بطريقة صحيحة .
يتعرف الطالب علي الخطوات التعليمية لمهارة الوثب الثلاثي .
شعر الطالب بالثقة في النفس ، عند أداء المهارة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	صندوق مقسم	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع : الموانع : يقسم الفصل على مجموعتين في قاطرتين ويفك صندوق وثب وتوضع أجزائه على أبعاد متساوية تحاول المجموعة الجري والوثب من فوق هذه الأجزاء .</p> <p>أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (انبطاح - الذراعان عالياً) ثني أعلي الجذع خلفاً . ٢- (وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل</p> <p>ب) تمارينات الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف) رفـع العقبين مع رفـع الذراعين إمام ٢- (وقوف مواجه - الوضع إماماً تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الذراعين مع مقامة الزميل (:)</p> <p>ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب إماماً مرتين مع الارتداد . ٢- (جلوس طولاً فتحاً) ثني الجذع إماماً والضغط على القدمين . ٣- (وقوف) تبادل رفع الذراعين إماماً عالياً والضغط خلفاً مرتين .</p>		الإداري
		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة . يوزع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية :</p> <p>الاقتراب : يبلغ حوالي ٤٠ م . الارتقاء يؤدي الطالب ثلاث وثبات منفصلة الأولى من لوحة الارتقاء والثانية على نفس الرجل والثالثة على الرجل الأخرى</p> <p>الطيران : الوثبة الأولى هي الحجلة والوثبة الثانية هي الخطوة والوثبة الثالثة هي الوثبة وهي بصفة عامة طويلة تؤدي بطريقة المشي في الهواء وحركة الذراعان يجب أن تتوافق مع حركة الرجلين .</p> <p>الخطوات التعليمية:-</p> <p>١- من اقتراب قصير يؤدي الوثب بقدم واحدة فوق موانع منخفضة والهبوط علي الرجل الأخرى</p> <p>٢- الحجل فوق موانع صغيرة علي أن تتباعد المسافة بينها تدريجياً .</p> <p>٣- من اقتراب ٣ - ٥ خطوات أداء حجلتين وخطوة .</p> <p>٤- من اقتراب ٥ - ٧ خطوات أداء خطوة ثم وثبة طويلة .</p> <p>٥- من اقتراب غير كامل أداء الثلاث وثبات مع الالتزام بالعلامات الضابطة علي الأرض .</p> <p>* (وقوف) المرجحة بزاوية .</p>		التمهيدي
				الختامي



يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يشارك الطالب في مسابقات التتابع والوثب الثلاثي .
يستنتج الطالب بعض الأخطاء الفنية لمسابقات التتابع والوثب .
يوطد الطالب علاقته بزملائه .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	كرات مختلفة + عصا + حفرة وثب	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع: تسليم واستلام الكرة : يقسم الفصل إلى مجموعتين بوضع أمام كل مجموعة كرة عند الإشارة ينطلق الأول من كل مجموعة لأخذ الكرة ويسلمها لزميله ليعدها إلى مكانها والوقوف في آخر القاطرة ... وهكذا.</p> <p>(أ) تمارين الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف) ثني الجذع إماماً أسفل مع لمس الأرض بالكف والثبات لمدة (٣ث) ٢- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل.</p> <p>(ب) تمارين الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف - ثني الذراعان عالياً) ثني الجذع إماماً أسفل للمس الأرض باليدين . ٢- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جانباً.</p> <p>(ج) تمارين الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان وعند العدة الرابعة الجلوس على أربع . ٢- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ميل الجذع جانباً لمحاولة لمس الرجل باليد . ٣- (جثو أفقي) مد الرجل خلفاً مع رفع الذراع العكسية عالياً.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية</p> <p>١- الاقتراب : يبلغ طول الاقتراب حوالي ٤٠ م . ٢- الارتقاء : يؤدي الطالب ثلاث ارتقاءات منفصلة الأول من لوحة الارتقاء والثاني على نفس الرجل في الخطوة والثالث يتم على قدم الرجل الأخرى في الوثبة ٣- الطيران : الوثبة الأولى هي الحجلة والتي يكون فيها الهبوط على نفس قدم الارتقاء مع المحافظة على الارتقاء ، أما الوثبة فهي الخطوة وهي تشبه حركة الجري المبالغ فيها وتكون الرجل الحرة أكثر انثناء وارتفاعاً كما يجب ثني رجل الارتقاء بدرجة أكبر ، أما الوثبة الأخيرة فهي الوثبة بصفة عامة طويلة وغالباً ما تؤدي بأخذ خطوة مشي في الهواء . ٤- حركة الذراعين يجب أن تتوافق مع حركة الرجلين كما في الوثب الطويل</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>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</p>		الرياضي
		* (وقوف) المرجحة العمودية .		الختامي



يؤدي الطالب الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء بطريقة صحيحة.
يشرح الطالب طريقة أداء المهارة .
يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي .

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الاداء وتصحيح الازخاء	حفرة الوثب	إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور . <u>الإجماع</u> : يقف الطلاب في صف على خط عرض الملعب وعند سماع الصفارة يجرون للأمام وعند سماع الصفارة الثانية عمل وثبة للأمام وهكذا . <u>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة</u> : ١- (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع إماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين . ٢- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر ومسكها باليدين والثبات ثم التبديل . <u>(ب) تمارينات الإعداد العام</u> : ١- (وقوف فتحاً - مواجهة الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:) ٢- (وقوف مواجهة - الذراعان أمام تشبيك) تبادل الطعن جانباً (:) . <u>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص</u> : ١- (وقوف) الجري في المكان . ٢- (جلوس طويلاً) ثني الجذع إماماً والضغط على القدمين . ٣- (انبطاح مائل) ثني الذراعين .		الإداري
		* يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة . * توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم. <u>الخطوات الفنية :-</u> ١- في مرحلة الطيران يتم دفع الذراعان إلى أعلى وإلى الخلف مما يؤدي إلى عدم رفع ركبة رجل الارتقاء إلى الأمام ولكن تنتهي الركبة خلفاً لرفع القدم عن الأرض في لحظة ترك القدم للأرض للانطلاق في الهواء . ٢- بعد التقوس خلفاً يبدأ بدفع الذراعين والجذع إماماً أسفل ليقابل ذلك رفع الرجلين معاً إماماً عالياً. <u>الخطوات التطبيقية:-</u> 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		التهيدي
		* (وقوف) رفع الذراعين جانباً عالياً ببطء .		الرئيسي
				الختامي

الصف	الثاني	الوحدة/ قوى	رقم الدرس	٥
تاريخ تنفيذ	/ /	موضوع الدرس	ألعاب قوى (جري المسافات المتوسطة)	
الأهداف السلوكية	يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:			
١ المهاري	أن	يؤدي الطالب جري المسافات المتوسطة .		
٢ المعرفي	أن	يناقش الطالب معلمة عن كيفت الجري الصحيح .		
٣ الوجداني	أن	يساعد الطالب زملائه في تعلم المهارة .		

أجزاء الدرس	الزمن	إجراءات التدريس	الأدوات المستخدمة	أسلوب التقويم
الإداري		إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .		
التمهيدي		<p><u>الإجماع</u> : يقف الطلاب في ٤ قاطرات خلف خط البداية وأمام كل قاطرة دائرتان المسافة بينهما ١٠ م ، يوضع في الدائرة الأولى كرة ، وعند الإشارة يجري دليل كل قاطرة ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الدائرة الثانية ثم يعود ليقوم الطالب الثاني بنقل الكرة من الثانية إلى الأولى وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .</p> <p><u>أ) تمارين الإطالة والمرونة :</u></p> <p>١- (وقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً مع شدها ثم التبديل . ٢- (جلوس طولاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ ث) .</p> <p><u>ب) تمارين الإعداد العام :</u></p> <p>١- (وقوف - الذراعان جانباً) تبادل الطعن جانباً . ٢- (انبطاح مائل عميق - فتحاً بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين (:) .</p> <p><u>ج) تمارين الإعداد البدني الخاص :</u></p> <p>١- (تكور) مد الركبتين مع رفع الذراعين عالياً . ٢- (جلوس طولاً فتحاً - الذراعان إماماً) تبادل لمس المشطين . ٣- (وقوف) رفع الذراعين إماماً عالياً .</p>		
الرئيسي		<p>* يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة . * توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p><u>الخطوات الفنية :</u></p> <p>١- الجري العادي الخفيف في بداية السباق . ٢- عدم إهدار طاقته البدنية في بداية السباق . ٣- التنسيق بين طول السباق ولياقته البدنية .</p> <p><u>الخطوات التطبيقية :-</u></p> <p>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</p>		
الختامي		* (وقوف) المرجحة العمودية .		



ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- ١. يشارك الطالب في مسابقات الوثب الطويل .
- ٢. يقارن الطالب بين أداء المهارة وتعلمه من الرسم التوضيحي.
- ٣. يدرك الطالب أهمية تطبيق المهارة بعد تعلمها .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء		إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .		الإداري
		<p><u>الإجماع :</u> الجري الحر في الملعب وعند سماع الإشارة يحاول كل طالب الحجل على قدم واحدة وهكذا .</p> <p><u>أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</u></p> <p>١- (جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى مع الثبات .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ ث) .</p> <p><u>ب) تمارينات الإعداد العام:</u></p> <p>١- (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين مائلاً عالياً .</p> <p>٢- (وقوف) تبادل رفع الركبة عالياً مع مرجحة الذراعين إماماً وخلفاً.</p> <p><u>ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</u></p> <p>١- (وقوف) الجري في المكان .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) ثني الجذع إماماً والضغط على القدمين .</p> <p>٣- (انبطاح مائل) ثني الذراعين .</p>		التمهيدي
		<p><u>الخطوات الفنية /</u></p> <p>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 تثني الركبة خلفاً لرفع القدم عن الأرض في لحظة ترك القدم للأرض للانطلاق في الهواء</p> <p>٢- بعد التقوس خلفاً يبدأ الطالب بدفع الذراعين والجذع إماماً أسفل ليقابل ذلك رفع الرجلين معاً إماماً عالياً .</p> <p><u>الخطوات التطبيقية/</u></p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية</p> <p>٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة.</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة</p> <p>٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		الرئيسي
		* (وقوف) رفع الذراعين جانباً عالياً ببطء .		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الوثب الثلاثي بطريقة صحيحة .
يميز الطالب بين الدرجات من الوقوف ومن الجري .
يلتزم الطالب بالقانون الخاص بالمهارة .

أ
ن
أ

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأخطاء والأخطاء		<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع: الموانع : يقسم الفصل على مجموعتين في قاطرتين يفك صندوق وثب وتوضع أجزائه على أبعاد متساوية تحاول المجموعة الجري والوثب من فوق هذه الأجزاء .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة للأرض . ٢- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (٣ث) .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام:</p> <p>(وقوف) مواجهة - الذراعان أماماً - تشبيك (ثني الركبتين كاملاً (:) . (وقوف مواجهة - الذراعان أماماً تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الركبتين (:) .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً . ٢- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . ٣- (وقوف مواجهة - سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط .</p>		الإداري
		<p>* يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .</p> <p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- الاقتراب يبلغ حوالي ٤٠ سم .</p> <p>٢- الارتقاء يؤدي الطالب ثلاثة وثبات منفصلة الأول من لوحة الارتقاء والثاني نفس الرجل والثالث على الرجل الأخرى .</p> <p>٣- الخطوة تشبه حركة الجري المبالغ أما الوثبة وهي طويلة بأخذ خطوة مشي في الهواء أما حركة الذراعان يجب أن تتوافق مع حركة الرجلين .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>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</p>		التمهيدي
		<p>* (جلوس على أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين عالياً .</p>		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يؤدي الطالب جري المسافات المتوسطة بدقة .
- يشرح الطالب المهارة أثناء تنفيذه لها .
- يساعد الطالب معلمة أثناء شرحه للمهارة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأدوات والأخطاء		إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.		الإداري
		<p><u>الإجماع</u> : يقف الطلاب في قاطرات متساوية وعلى بعد ٥ م يوضع حبل على ارتفاع ٥٠ م وعند الإشارة يجري دليل كل قاطرة ليمرق من تحت الحبل ثم يعود بالوثب من فوق الحبل ليلمس زميله وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .</p> <p><u>أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</u></p> <p>١- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع لمس الكف الأرض والثبات لمدة (٣ث) .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل.</p> <p><u>ب) تمارينات الإعداد العام:</u></p> <p>١- (وقوف - انثناء عرضاً) عمل دوائر بالمرفقين .</p> <p>٢- (انبطاح) دفع الأرض باليدين والتصفيق .</p> <p><u>ج) تمارينات الإعداد البنئي الخاص :</u></p> <p>١- (وقوف - الذراعان جانباً) ثني الركبتين كاملاً .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ثني الجذع أماماً أسفل مع تبادل لمس المشطين</p> <p>٣- (انبطاح مائل) ثني الذراعان .</p>		التمهيدي
		<p>* يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .</p> <p>* توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p><u>الخطوات الفنية :</u></p> <p>١- الجري العادي الخفيف في بداية السباق .</p> <p>٢- عدم إهدار طاقته البدنية في بداية السباق</p> <p>٣- التنسيق بين طول السباق ولياقته البدنية</p> <p><u>الخطوات التطبيقية:</u></p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية .</p> <p>٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة</p> <p>٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		الرئيسي
<p>* (وقوف) تقوس الظهر خلفاً في عدتين مع رفع الذراعين جانباً .</p>		الختامي		

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يشارك الطالب في مسابقات الوثب الثلاثي بطريقة جيدة .
- يحلل الطالب المهارة قبل وبعد تنفيذها .
- يبادر الطالب بأداء المهارة المطلوب أدائها .

أ
ن
أ

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأدوات والأخطاء		إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.		الإداري
		<p><u>الإحماء</u> : الجري الحر في الملعب وعند سماع الإشارة يحاول كل طالب الحجل على قدم واحدة وهكذا .</p> <p><u>أ) تمارين الإطالة والمرونة</u> :</p> <p>١- (جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى مع الثبات .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ ث) .</p> <p><u>ب) تمارين الإعداد العام</u>:</p> <p>١- (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين مانحاً عالياً .</p> <p>٢- (وقوف) تبادل رفع الركبة عالياً مع مرجة الذراعين أماماً وخلفاً .</p> <p><u>ج) تمارين الإعداد البدني الخاص</u> :</p> <p>١- (وقوف) الجري في المكان .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) ثني الجذع أماماً والضغط على القدمين .</p> <p>٣- (انبطاح مائل) ثني الذراعين .</p>		التمهيدي
		<p>* توزيع الطلاب لمجموعات لإقامة مسابقات في التتابع .</p> <p>• توزيع الطلاب لمجموعات لإقامة مسابقات في الوثب الطويل</p> <p><u>الخطوات الفنية</u></p> <p>٥- الاقتراب : يبلغ طول الاقتراب حوالي ٤٠ م .</p> <p>٦- الارتقاء : يؤدي الطالب ثلاث ارتقاعات منفصلة الأول من لوحة الارتقاء والثاني على نفس الرجل في الخطوة والثالث يتم على قدم الرجل الأخرى في الوثبة</p> <p>٧- الطيران : الوثبة الأولى هي الحجلة والتي يكون فيها الهبوط على نفس قدم الارتقاء مع المحافظة على الارتقاء ، أما الوثبة فهي الخطوة وهي تشبه حركة الجري المبالغ فيها وتكون الرجل الحرة أكثر انثناء وارتفاعاً كما يجب ثني رجل الارتقاء بدرجة أكبر ، أما الوثبة الأخيرة فهي الوثبة بصفة عامة طويلة وغالباً ما تؤدي بأخذ خطوة مشي في الهواء .</p> <p>٨- حركة الذراعين يجب أن تتوافق مع حركة الرجلين كما في الوثب الطويل</p> <p><u>الخطوات التطبيقية:</u></p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية .</p> <p>٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة</p> <p>٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		الرئيسي
		* (وقوف) رفع الذراعين جانباً عالياً ببطء		الختامي

١٠	رقم الدرس	وحدة / ألعاب القوى	الرابع	الصف
ألعاب القوى (الوضع الصحيح للبدء العالي)		موضوع الدرس	/ /	تاريخ تنفيذ
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.		أ ن أ	المهادي المعرفي الوجداني	١ ٢ ٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء		<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع : يقوم 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 تخضع منه نقطة..... وهكذا مع تحديد عدد الطلاب الذين يشغلون الدائرة.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة:</p> <p>(جلوس طولاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات. (وقوف) ثني الجذع إماماً أسفل ومسك الساقين والثبات لمدة (٣ث).</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف - فتحا) تبادل قذف القدمين للجانب (وقوف) المرجحة بزواوية.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان ٤ مرات ثم الدوران جانباً . (جلوس طول فتحاً) (ثني الجذع إماماً للضغط بين القدمين بمساعدة الزميل..</p>		الإداري
		<p>الخطوات التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تتثنى الركبتان قليلاً مع ارتخاء الذراعين إماماً. • مع ثني الركبتين نصفاً يمكن وضع اليد المقابلة للرجل الأمامية على الركبة والأخرى خلفاً • مع نداء الحكم بالاستعداد للجري بأخذ المكان يضع الطالب نفسه في الاتزان المتعادل بتحريك مركز ثقله إماماً على مشط القدم الأمامية لتصبح القدم الخلفية في وضع الارتكاز الخلفي لتقوم بدفع الجسم إماماً <p>الخطوات التطبيقية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • من خلف خط البدء ومع سماع نداء خذ مكانك التقدّم واخذ وضع البدء • التمرين السابق مع الجري (١٠ م) . • 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.. 		الرئيسي
		* (وقوف) المرجحة بزواوية.		الختامي



يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يجيد الطالب مهارة الجري بسرعة.
يتعلم الطالب طريقة الجري بسرعة.
يدرك الطالب أهمية التنافس.

أن
أن
أن

المهادي
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء		<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإحماء : الجري العادي على حدود الملعب. تمريبات الإطالة والمرونة: (وقوف- الذراعان عالياً- تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم. (وقوف) ميل الجذع إماماً أسفل وملامسة الكف الأرض والثبات لمدة (٣ ث)</p> <p>تمريبات الاعداد البدني العام: (وقوف فتحة) لف الجذع للجانب . (جلوس طولاً) تبادل رفع الجذع عالياً إماماً. تمريبات الاعداد البدني الخاص: (وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان. (جلوس طولاً فتحة) ثني الجذع إماماً أسفل والضغط على القدمين. (وقوف فتحة- الذراعان جانباً) ثني الذراعين.</p>		الإداري
		<p>الخطوات التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجري بخطى منتظمة. • مراعاة أن تكون حركة الرجلين الأمام دون انحراف للخارج أو الداخل. • مراعاة تناسق عمل الذراعان مع الرجلين دون تصلب. • مراعاة استمرار الجري بخطى منتظمة. <p>الخطوات التطبيقية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يؤدي المعلم أو احد الطلاب المميزين المهارة. • يوزع الطلاب ألي مجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم. 		التمهيدي الرئيسي
		* (وقوف) مرجحة الذراعان إماماً عالياً مع رفع العقابين .		الختامي



يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يجيد الطالب مهارة الوثب الطويل.
يتعرف على الاخطاء القانونية في مسابقة الوثب الطويل.
أن يرفض الطالب اعارة الملابس الرياضية الى غيرة.

أن
أن
أن

المهادي
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء.	حفرة الوثب الطويل	<p><u>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</u></p> <p><u>الإجماع :</u> الجري العادي وعند الإشارة عمل وثبة للإمام وهكذا.</p> <p><u>تمريبات الإطالة والمرونة:</u></p> <p>(جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل. (وقوف) ثني الجذع إماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (٣ث).</p> <p><u>تمريبات الإعداد البدني العام:</u></p> <p>(وقوف فتحة) الجري مع عمل وثبة للإمام. (جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للجانب.</p> <p><u>تمريبات الإعداد البدني الخاص:</u></p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) تبادل رفع الركبتين عالياً. (وقوف- الذراعان جانباً) لف الجذع. (وقوف- انثناء عرضاً) تبادل مد الذراعين.</p> <p><u>الخطوات التعليمية</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • تتم عملية الوثب بالارتقاء بأحد القدمين من الأرض على أن تلتق رجل الارتقاء بالرجل الحرة إماماً في وضع القرفصاء أو الجلوس طويلاً مع الاحتفاظ بهذا الوضع إلي الهبوط في حفرة الوثب. • في لحظة الهبوط تقابل حركة الرجلين حركة الذراعين للإمام ولأسفل. • لكي يستفاد من هذه الطريقة يجب دفع ركبة الرجل الحرة إماماً عالياً بقدر مناسب. <p><u>الخطوات التطبيقية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • الدفع بقدم الارتقاء مع الهبوط على قدم الرجل الحرة . • نفس التمرين السابق باستخدام ثلاث خطوات جري بين كل ارتقاء وآخر. • من الاقتراب من (٥ - ٩) خطوات يتم الارتقاء مع الاحتفاظ بحركة الرجل الحرة خلال مرحلة الطيران حتى الهبوط على القدمين معا في وضع الطعن. • الارتقاء لأعلى مع تحريك الذراعين في حركة دائرية وكذلك الرجلين. <p>* (وقوف) مرجحة الذراعين إماماً عالياً .</p>		الإداري

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

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

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الاداء وتصحيح الازخطاء	عصى او جبل	<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء: الجري في قاطرة ثم الحبل فوق الخطوط الأفقية ثم الجري للمروق من تحت حبل ثم الجري والوثب من فوق الحبل ثم الجري..... وهكذا.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف- الذراعين عالياً) ثني الجذع إماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجل.</p> <p>(وقوف- الذراعان عالياً- تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقبين وشد الجسم.</p> <p>تمريبات الأعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) تبادل قذف القدمين للأمام والخلف.</p> <p>(جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للجانب.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان.</p> <p>(جلوس طويلاً فتحاً) ثني الجذع إماماً للضغط على القدمين.</p> <p>(اقعاء مواجه- الذراعان إماماً) الوثب إماماً لدفع كفي الزميل.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية:</p> <ul style="list-style-type: none"> يقوم الطالب بأخذ وضع الجنو حتى تتركز القدمين على سطحي مكعبي البدء مع ارتكاز إحدى الركبتين على الأرض وبقاء الأخرى مرتفعة. أصابع اليدين توضع على الأرض خلف خط البداية باتساع الصدر. ترتفع ركبة الرجل المرتكزة على الأرض وترتفع المقعدة قليلاً والذراعين ممدودتان بالكامل، ويكون النظر متجهة لأسفل من خط البداية عند سماع طلقة المسدس يدفع الطالب المكعبات بقدمية وينطلق. <p>الخطوات التطبيقية</p> <ul style="list-style-type: none"> أخذ وضع البدء المنخفض ومع الإشارة العدو ٢٠ م، ثم ٣٠ م البدء المنخفض لكل زميلين معاً مسافة ٢٠ م مسابقة في العدو ٥٠ م من البدء المنخفض. 		التهيدي
		<p>* (وقوف) المرجحة الذراعين إماماً عالياً.</p>		الختامي

١٤	رقم الدرس	وحدة / ألعاب القوى	الخامس	الصف
ألعاب القوى (يعدو وفقاً لآلية العدو)	موضوع الدرس	/ / ١٤٢ هـ	تاريخ تنفيذ	
يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:				الأهداف السلوكية
يؤدي الطالب مهارة العدو. يتعرف الطالب طريقة الأداء بسرعة. يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي.				١ ٢ ٣
				المهاري المعرفي الوجداني
				أن أن أن

أسلوب التقييم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	ليل	<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور الإجماع: يقف الطلاب في قاطرة وتوضع العصي متوازية على الأرض يقومون الطلاب بالوثب بالقدمين بين العصي والعودة بالجري العادي.....وهكذا.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة: (وقوف- الذراعان عالياً) ثني الجذع إماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين. (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام: (وقوف- الذراعين عالياً) رفع الذراعان عالياً ثم الضغط على القدمين. (وقوف- ثبات) تبادل لف الجذع للجانب.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص: (وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب جانباً مرتين. (جلوس طويلاً) ثني الجذع إماماً للضغط على القدمين. (وقوف) المرجحة العمودية مع ثني الجذع إماماً أسفل في العدة الرابعة.</p> <p>الخطوات الفنية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ميل الجذع قليلاً للأمام مع الوقوف في الوضع إماماً على أن تتثنى الركبتين قليلاً. الانطلاق في خط مستقيم بسرعة والجري على الأمشاط مع رفع الركبتين قليلاً. <p>الخطوات التطبيقية</p> <ul style="list-style-type: none"> أخذ وضع البدء العالي ومع الإشارة العدو مسافة ٥٠ م العدو لكل زميلين معاً، مسافة ٢٠ م مسابقة في العدو مسافة ٥٠ م من وضع البدء العالي 		الإداري
				<p>* (وقوف - انحناء) رفع الجذع عالياً ببطء.</p>



يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يمارس الطالب مهارة الجري.
يتعرف الطالب على طريقة الأداء الصحيحة.
إن يتقبل الطالب قانون اللعبة أثناء المنافسة ولا يخرقة.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقييم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء.		إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .		الإداري
		<p><u>الإحماء :- الجري العادي على حدود الملعب.</u> <u>تمرينات الإطالة والمرونة :-</u> (وقوف) ميل الجذع إماماً أسفل ومسك الساقين والثبات لمدة (٣ث). (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض. <u>تمرينات الإعداد البدني العام :-</u> (وقوف- ثبات الوسط) تبادل قذف القدمين للأمام والخلف. (جلوس تربيعة) تبادل رفع الركبتين. <u>تمرينات الإعداد البدني الخاص :-</u> (وقوف) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين. (رقود- وضع اليدين على الصدر- تثبيت القدمين) رفع الجذع. (وقوف- الذراعان جانباً) مرجحة الذراعين للتقاطع أمام الجسم.</p>		التمهيدي
		<p><u>الخطوات الفنية :-</u> • يجري الطالب في منحني داخل حارته مع محاولة الالتزام بهذه الحارة. • يحاول كل طالب الاتزان أثناء الجري. <u>الخطوات التطبيقية :-</u> • يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة. • توزيع الطلاب إلى مجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.</p>		الرئيسي
		* (وقوف) تبادل رفع العقابين أربع مرات .		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يمارس الطالب مهارة تعدية الحواجز.
يتعرف الطالب على طريقة الأداء في وقت قصير.
يستشعر لطلاب أهمية الأداء الجماعي.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء.	عصى - حواجز	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإجماع : يقف الطلاب في قاطرة وتوضع عصي متوازية على الأرض في صفين الحجل بالرجل اليسرى في العودة بالقدمين بين العصي والعودة وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف) ثني الجذع إماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (٣ث). (جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف فتحة) تبادل قذف القدمين للأمام والخلف. (وقوف) الوثب في المكان مع فتح القدمين.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب خلفاً مرتين. (جلوس طولاً فتحة) ثني الجذع إماماً مع محاولة لمس المشطين. (جلوس طولاً- الظهر مواجه- اليدين متشابكان مع الزميل) ضغط الذراعين خلفاً.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية :</p> <ul style="list-style-type: none"> • عند الانطلاق تتحرك الرجل المتقدمة للأمام ولأعلى حتى تصل إلى أعلى من مستوى الحوض ويميل الجذع للأمام. • بمجرد تخطي الحاجز تتحرك الرجل المتقدمة بسرعة في اتجاه الأرض بينما تكمل الرجل الخلفية مسارها للأمام بحيث تسبق الركبة القدم. <p>الخطوات التطبيقية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يؤدي المعلم أو احد الطلاب المميزين نموذج للمهارة. • توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت اشرف المعلم. • عمل منافسة بين الطلاب لتنمية المهارة لديهم. 		التمهيدي
		<p>* (وقوف) رفع العقابين مع تبادل رفع الذراعين جانباً.</p>		الرئيسي
				الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يمارس الطالب مهارة الوثب العالي.
أن يذكر الطالب سبب تسمية الطريقة السرجية في الوثب العالي..
يدرك الطالب أهمية الأداء والتنافس.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظ الأداء وتصحيح الأخطاء.	جهاز الوثب العالي - جبل	إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .		الإداري
		<p>الإجماع : الجري العادي وعند الإشارة عمل وثبة للأمام.....وهكذا</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف) ثني الجذع إماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (٣ث). (انبطاح) رفع الرأس مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف فتحاً) الوثب في المكان مع الجري للأمام (وقوف) لف الجذع للجانب.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(جلوس طولاً- الذراعان إماماً) تبادل ثني الركبتين على الصدر. (وقوف- الذراعان عالياً) ثني الجذع إماماً أسفل. (وقوف) المشي مع رفع الذراعان جانباً عالياً.</p> <p>الخطوات الفنية :-</p> <ul style="list-style-type: none"> • الاقتراب: يكون الاقتراب بين ٧-٩ خطوات تؤدي بسرعة. • الارتقاء: تقوم رجل الارتقاء بالدفع للأمام مرتكزة على الكعب وبذلك يتقدم الحوض للأمام ويميل الجذع للخلف ومن هنا تبدأ حركة الارتكاز • الطيران : عند وصول الرجل الحرة وهي مثنية للعارضة تبدأ حركة الالتفاف مع الزراع المرادفة لها مع الغطس بالكتفين والرأس في نفس الوقت ويدور الحوض حول نفسه . <p>الهبوط: بعد اجتياز العارضة يتم الهبوط على الجهة اليمنى من الجسم متدرج على الكتف.</p> <p>النواحي التطبيقية:-</p> <p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين المهارة.</p>		التمهيدي
		* (وقوف) رفع العقابين مع تبادل رفع الذراعين جانباً.		الختامي

