

الاقترب

الوثب الثلاثي:

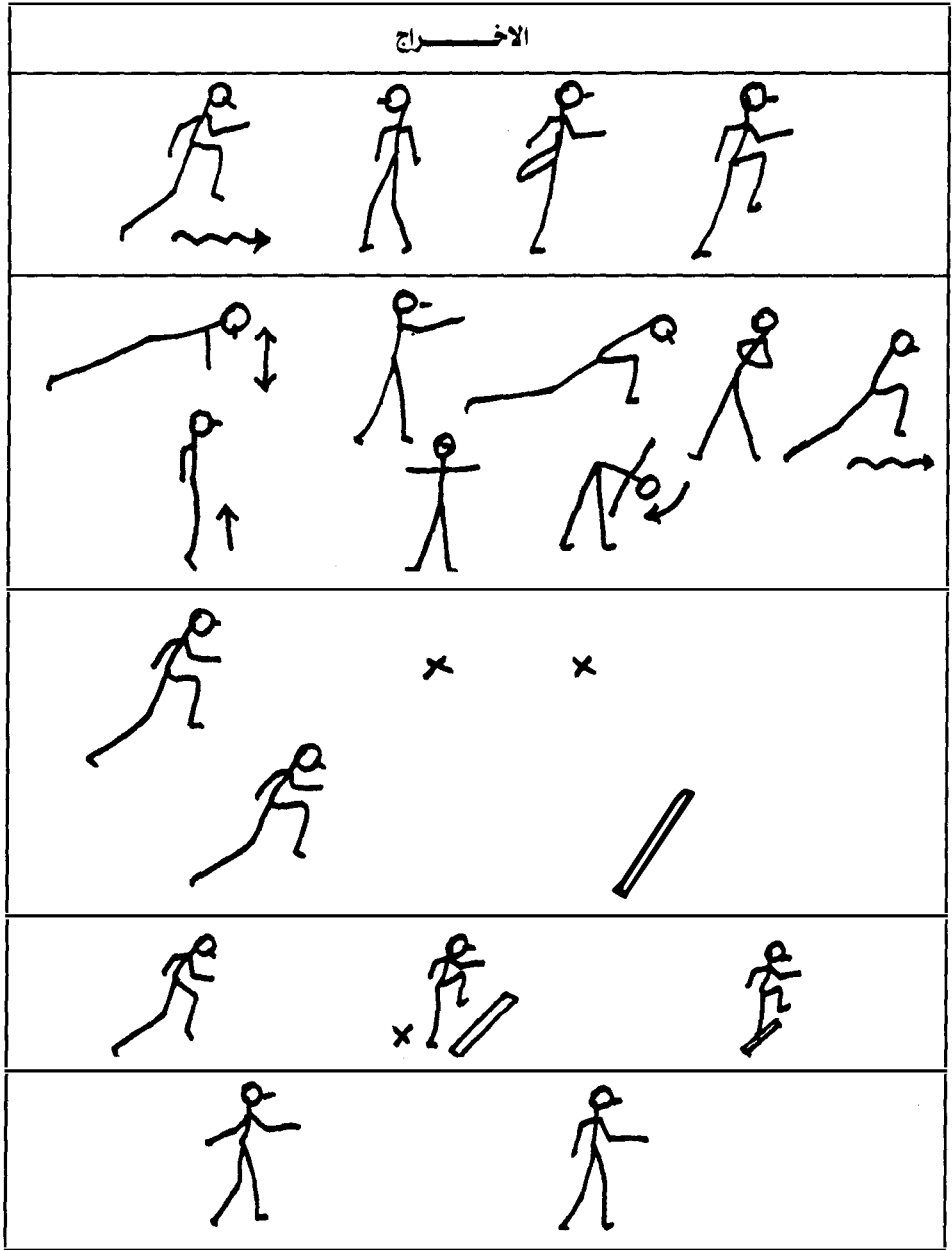
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .
 الصف: الثاني متوسط .
 الحصة :
 عدد الطلاب :
 التاريخ :
 الفصل :

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - يقوم الطلاب بالجرى العادى والزجراجى حول ملعب كرة القدم . ٢ - الجرى الجانبى . ٣ - الجرى مع ملامسة العقين للمقعدة . ٤ - الجرى مع رفع الركبتين .	الإحماء
	١ - انبطاح مائل) ثنى الذراعين . ٢ - (وقوف فتحاً - الذراعان أماماً) ثنى الجذع إلى أسفل والطنع أربع مرات . ٣ - (وقوف - ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانباً . ٤ - (وقوف) تبادل الطعن أماماً . ٥ - (وقوف) ثنى الرجلين . ٦ - (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) تبادل لمس المشطين .	التمرينات
لوحة الارتقاء	١ - يقوم المدرس بشرح المهارة للطلاب شرح لفظى . ٢ - يقوم المدرس بأداء المهارة . ٣ - الجرى مسافة ١٥ خطوة مع التدرج فى الجرى . ٤ - الجرى مسافة ١٠ خطوات والوصول لنقطة محددة فى طريق الاقترب . ٥ - الجرى مسافة ١٣ خطوة والوصول للوحة الارتقاء . ٦ - أخذ متوسط المسافات السابقة والجرى حتى الوصول للوحة الارتقاء بأقصى سرعة .	النشاط التعليمى
	١ - يقوم التلاميذ بتأدية الاقترب على أن يصحح المدرس الأخطاء . ٢ - عمل منافسات بين الطلاب على أن يأخذ أحسن أداء .	النشاط التطبيقى
	١ - المشى العادى وأخذ نفس عميق . ٢ - أن يقف الطلاب صف واحد خطوات للأمام خطوة للخلف الانصراف جهة اليمن .	النشاط الختامى والانصراف

الهدف التربوى: تنمية القدرة على التحدى.

الهدف التعليمى: (مهارى) تعليم الاقتراب فى الوثب الثلاثى.

الهدف البدنى: تنمية عنصر السرعة.



خطوات الإرسال فى الرمح

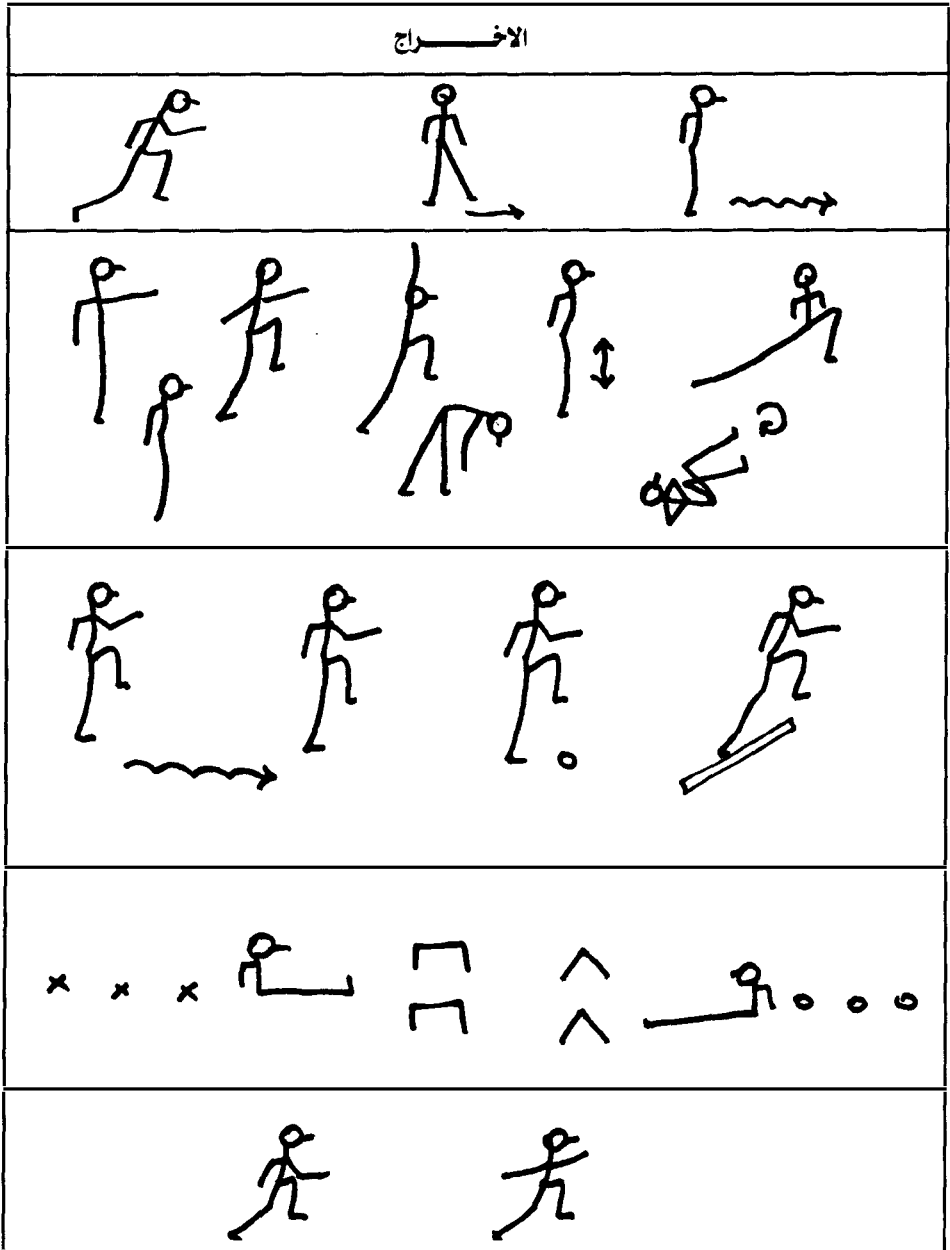
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .
 الصف: الثانى متوسط .
 الحصة :
 عدد الطلاب :
 التاريخ :
 الفصل :

أجزاء الدرس	مادة إعداد الدرس	الأدوات
الإجماء	١ - أن يقوم الطلاب بالجرى العادى حول نصف ملعب كرة القدم . ٢ - أن يقوم الطلاب بالجرى الجانبى . ٣ - أن يقوم الطلاب بالتقدم بالوثب أماماً .	
التمرينات	١ - (وقوف) تبادل دوران الذراعين . ٢ - (وقوف) رفع الرجل عالياً مع رفع الذراعين جانباً عالياً . ٣ - (وقوف) ثنى الركبتين . ٤ - (وقوف) تبادل الطعن بالرجلين للجانب . ٥ - (وقوف) محاولة ملاسة اليد لمشط القدم . ٦ - (رقود على الظهر) دوران الرجلين .	
النشاط التعليمى	١ - أن يقوم المدرس بشرح المهارة للطلاب . ٢ - يقوم المدرس بتقديم نموذج عن طريق وسيلة تعليمية أو نفسه . ٣ - وقوف على قدم واحدة الحجل للامام . ٤ - (وقوف) مشى ثلاث خطوات ثم الحجلة من فوق نقطة محددة على الأرض . ٥ - الجرى ثلاث خطوات ثم الحجلة . ٦ - الجرى خمس خطوات ثم الحجلة من فوق لوحة الارتفاع .	
النشاط التطبيقى	- من وضع (جلوس طولاً) قاطرتان متقابلتان يقوم الطلاب بالجرى للامام عند سماع الصافرة مع وضع موانع متدرجة فى نهاية مسافة السباق يخطو الطلاب من فوقها ومن لا يتعد الموانع المتدرجة يكرر المحاولة حتى يتمكن من ذلك .	
النشاط الختامى والانصراف	الجرى العادى مع أخذ نفس عميق . وقوف خطوة للامام وخطوة للخلف دوران جهة اليمين .	

الهدف التربوى: العزيمة.

الهدف التعليمى: (مهارى) تعليم مهارة الارتقاء فى الوثب الثلاثى.

الهدف البدنى: تنمية القدرة للرجلين.



الحجلة

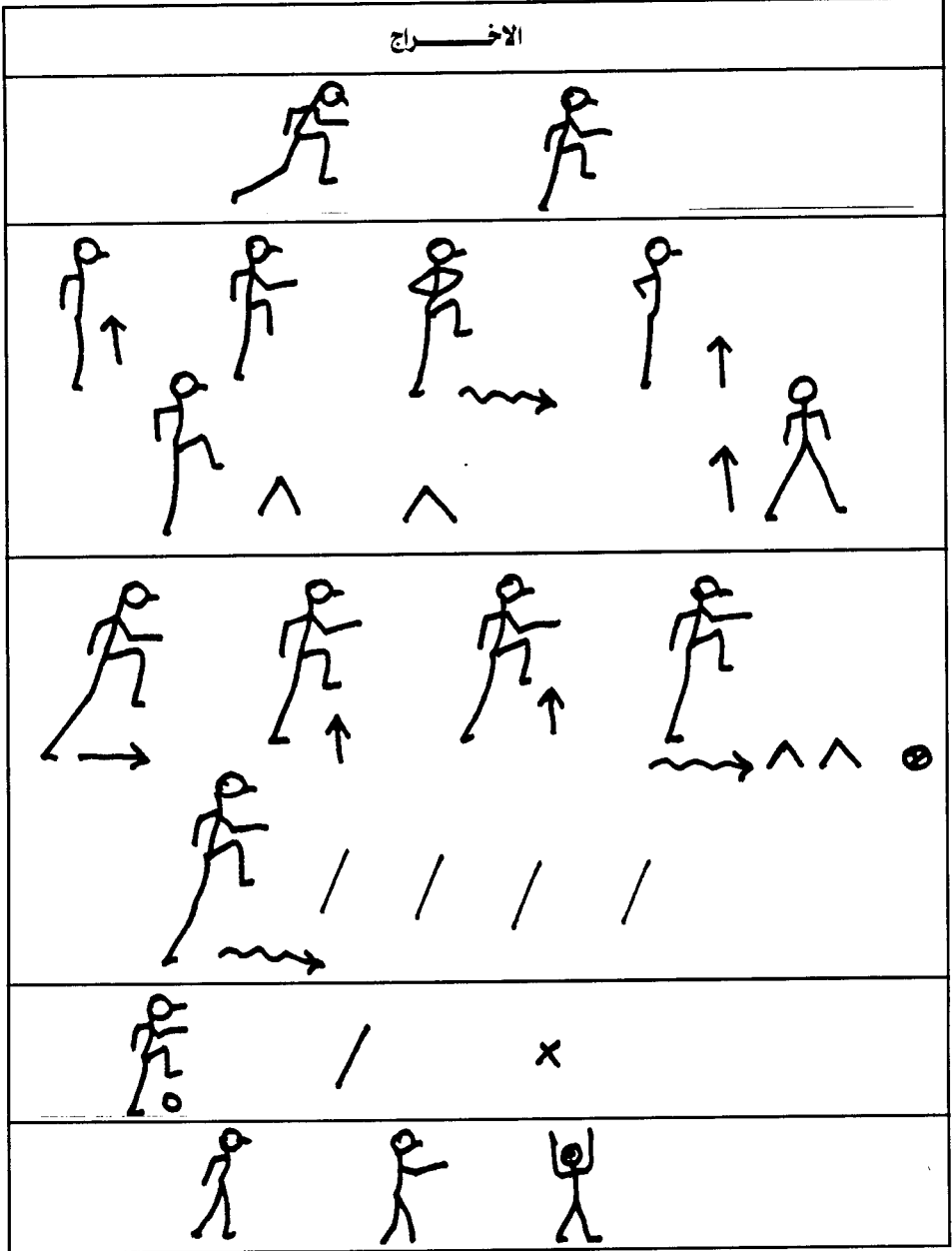
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .
 الصف: الثاني متوسط .
 الحصة :
 عدد الطلاب :
 التاريخ :
 الفصل :

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - الجرى فى نصف ملعب كرة القدم . ٢ - تبادل رفع الركبتين .	الإحماء
	١ - (وقوف) الوثب فى المكان . ٢ - (وقوف) الوثب على قدم الارتكاز . ٣ - (وقوف) ثبات الوسط) التقدم إلى الأمام على رجل الارتكاز . ٤ - (وقوف) تبادل رفع العقبين . ٥ - (وقوف) الحجل فوق موانع متدرجة فى الارتفاع . ٦ - (وقوف) ثبات الوسط) بالوثب فتح القدمين .	التعريفات
	١ - يقوم المعلم بشرح المهارة لفظياً . ٢ - يقوم المعلم بتطبيقها عملياً . ٣ - الجرى لخطوات محددة ثم الحجل على قدم الارتفاع . ٤ - (وقوف) على قدم الارتكاز والحجل للأمام . ٥ - الحجل فوق موانع متعددة الارتفاع . ٦ - الحجل من فوق الخطوط الموضوعة فى الأرض حتى تصل إلى أفضل مسافة . ٧ - تصحيح الأخطاء من قبل المعلم .	النشاط التعليمي
	- عمل منافسة بين الطلاب وأخذ المسافة التى يمكن للطلاب تجاوزها عن طريق الحجل وأخذ المسافة الأطول وتقييم الطلاب عن طريق ذلك .	النشاط التطبيقي
	مرجحة الذراعين أماماً عالياً للاسترخاء مع أخذ نفس عميق . صف واحد خطوة للأمام وخطوة للخلف دوران جهة اليمين .	النشاط الختامي والانصراف

الهدف التربوى: الإحساس بالمسئولية.

الهدف التعليمي: (مهاري) تعليم مهارة الحجلة في الوثب الثلاثي.

الهدف البدنى: تنمية صفة القدرة لعضلات الرجلين.



الخطوة

الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .
 الصف: الثاني متوسط .
 الحصة :
 عدد الطلاب :
 التاريخ :
 الفصل :

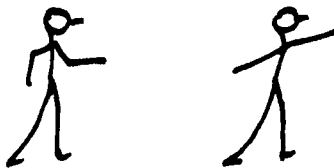
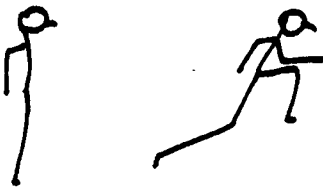
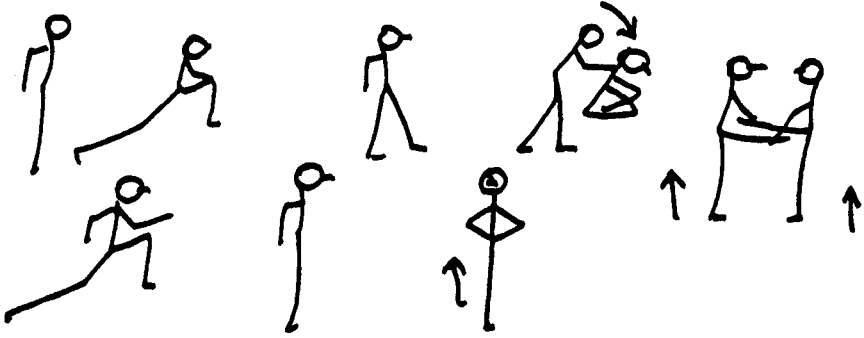
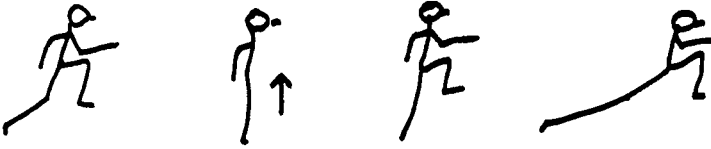
الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	- الجرى العادى حول نصف ملعب كرة القدم . - الوثب والحجل فى المكان . - الطعن بالقدم المتقدمة .	الإجماء
	١ - (وقوف) الطعن أماماً . ٢ - (وقوف) فتح القدمين أماماً بالتبادل . ٣ - أ / (الجلوس تربيع) محاولة مقاومة الزميل . - ب / (وقوف خلف الزميل) ضغط ظهر الزميل للأمام . ٤ - (وقوف فتحاً - مواجهه مسك رجل الزميل والوثب بالرجل الأخرى . ٥ - (وقوف) الجرى مسافة ثم التوقف . ٦ - (وقوف - ثبات الوسط) الوثب فى المكان .	التمرينات
كور طبية موانع	١ - يقوم المدرس بشرح المهارة للطلاب . ٢ - تقديم نموذج للمهارة بواسطة المدرس أو طالب أو وسيلة . ٣ - وضع كرة طبية وأخذ المهارة من فوقها . ٤ - وضع موانع مرتفعة قليلاً وأخذ الخطوة من فوقها . ٥ - الجرى مسافة ١٥ متر ثم الخطوة من فوق الكور الطبية .	النشاط التعليمى
	١ - ينقسم الطلاب إلى مجموعتين وعمل الخطوة لكل طالب من كل مجموعة . ٢ - أخذ النتائج للمجموعتين وعمل منافسة بينهما . ٣ - تصحيح الأخطاء .	النشاط التطبيقى
	١ - المشى العادى مع أخذ نفس عميق . ٢ - الاسترخاء . - صف واحد خطوة للأمام خطوة للخلف دوران جهة اليمين .	النشاط الختامى والانصراف

الهدف التربوى: تعويد الطلاب على الالتزام.

الهدف التعليمى: (مهارى) تعليم مهارة الخطوة فى الوثب الثلاثى.

الهدف البدنى: تنمية صفة القدرة للرجلين.

الافراج

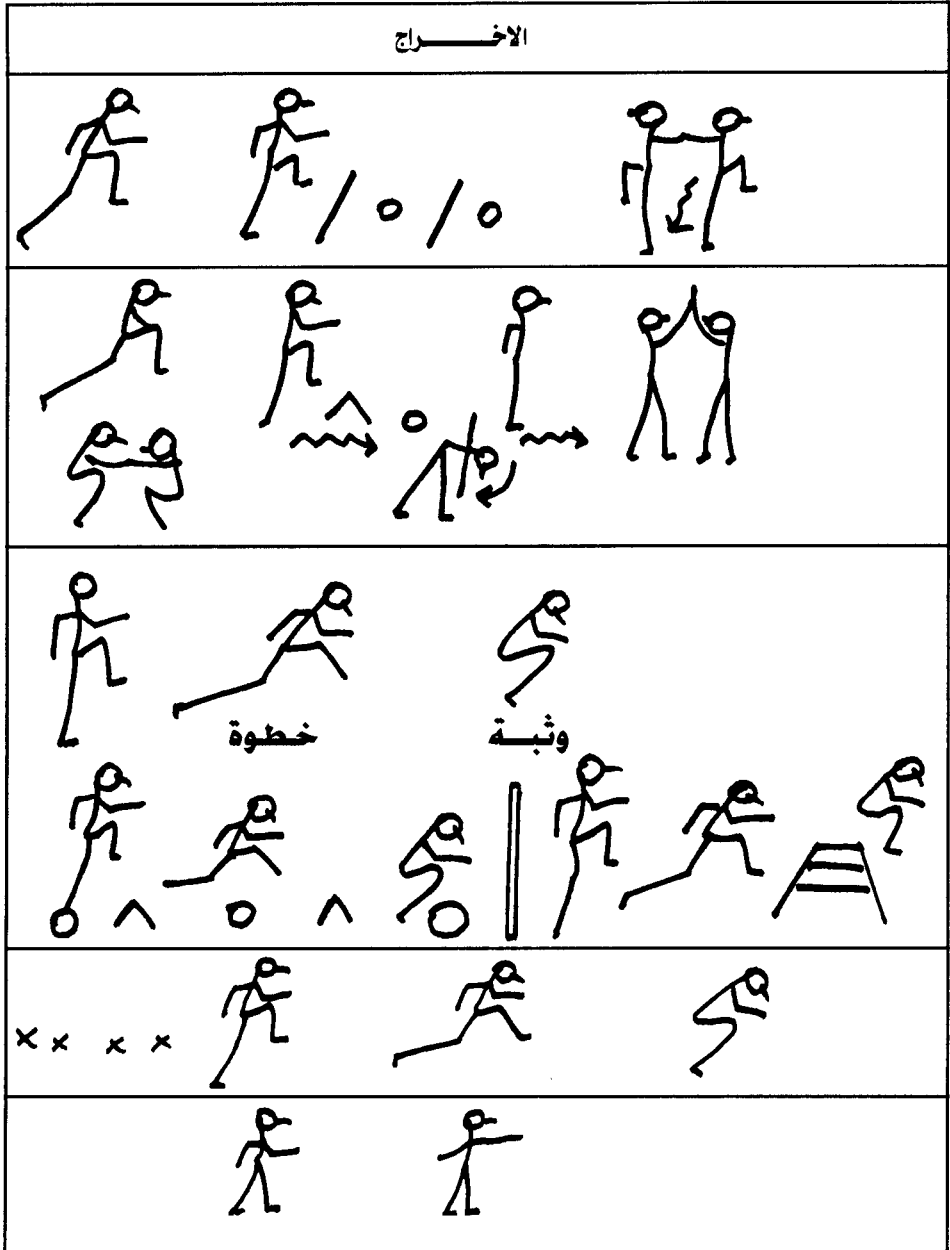


الوثبة

الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .
 الصف: الثانى متوسط .
 الحصة :
 عدد الطلاب :
 التاريخ :
 الفصل :

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
كور طيبة + عصى	١ - الجرى العادى حول نصف ملعب كرة القدم . ٢ - التقدم بالحجل أماماً من فوق كور أو عصى . ٣ - (وقوف الجنب للجنب - اليد الداخلية على كتف الزميل) تبادل الحمل على القدمين .	الإجماء
حواجز	١ - (وقوف) تبادل الطعن أماماً . ٢ - (وقوف) التقدم بالحجل أماماً من فوق حواجز . ٣ - (الوقوف) التقدم بالوثب أماماً . ٤ - (وقوف مواجه) الوثب للمس يد الزميل . ٥ - (وقوف مواجه) محاولة مقاومة الزميل باليدين . ٦ - (الوقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل - لمس المشطين باليدين .	التمرينات
حواجز + كور طيبة	١ - شرح المهارة وأداء نموذج من قبل المدرس أو طالب أو وسيلة تعليمية . ٢ - من المشى ثلاث خطوات ثم خمس خطوات أداء الحجل ثم الخطوة ثم الوثبة . ٣ - من الجرى ثلاث خطوات ثم خمس فسيح أداء الحجلة ثم الخطوة ثم الوثبة . ٤ - نفس الخطوة السابقة ولكن من فوق مانع للهبوط فى الحفرة . ٥ - نفس الخطوة مع رسم خطوط على الأرض أو دوائر يهبط فيها الطالب أثناء الحجلة أو الخطوة أو الوثبة . ٦ - نفس التمرين السابق مع وضع موانع لإجبار الطالب على الطيران .	النشاط التعليمى
	- يقوم الطالب بعمل قاطرتين منظميتين على بعد ٢٠ متراً من الحفرتين ويبدأ أول طالبين بالجرى وتنفيذ ما تم تعليمه ومحاولة التنفيذ وذلك لمعرفة أحسن الطلاب فى الأداء .	النشاط التطبيقي
	١ - المشى العادى وأخذ نفس عميق . ٢ - مرجحة الذراعين أماماً عالياً مع الاسترخاء .	النشاط الختامى
	صف واحد خطوة للأمام خطوة للخلف دوران جهة اليمين .	الانصراف

الهدف التربوى: تعويد الطلاب على العزيمة والمثابرة.
 الهدف التعليمى: (مهارى) تعليم مهارة الوثبة فى الوثب الثلاثى.
 الهدف البدنى: تنمية صفة القدرة للرجلين.



الطيران

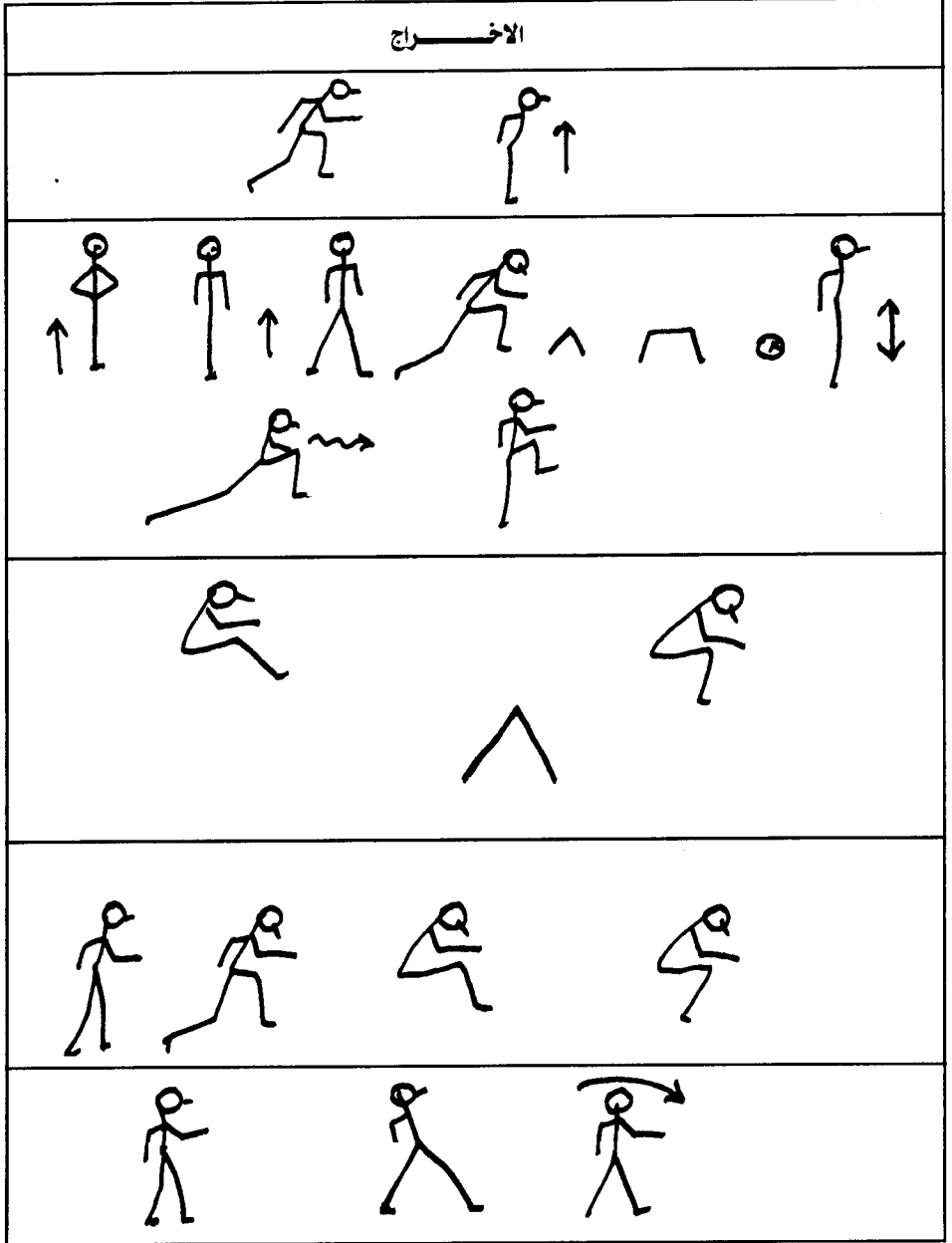
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .
 الصف: الثاني متوسط .
 الحصة :
 عدد الطلاب:
 التاريخ:
 الفصل:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - الجرى العادى حول نصف ملعب كرة القدم . ٢ - الوثب فى المكان .	الإحماء
كور طيبة + حواجز مقلوبة صناديق	١ - (وقوف - ثبات الوسط) الوثب فى المكان . ٢ - (وقوف) الوثب مع فتح القدمين . ٣ - الجرى مسافة ثم الوثب من فوق موانع مرتفعة قليلاً . ٤ - (وقوف) ثنى الركبتين . ٥ - (وقوف) الطعن بالرجل المتقدمة . ٦ - (وقوف) تبادل رفع الركبتين إلى أعلى .	التمرينات
حواجز	١ - يقوم المدرس بشرح المهارة للطلاب . ٢ - عمل نموذج للمهارة من قبل المدرس أو طالب متميز أو وسيلة تعليمية . ٣ - يقوم الطلاب بعمل مهارة مع تصحيح الأخطاء . ٤ - يقوم الطلاب بعمل مهارة الطيران فوق موانع . ٥ - يقوم الطلاب بعمل مهارة الطيران باستخدام موانع .	النشاط التعليمى
	١ - يقوم الطلاب بعمل المهارة وأخذ أفضل مستوى للطلاب . ٢ - عمل منافسة بين الطلاب بتقسيمهم إلى مجموعات . ٣ - مراجعة للمهارة .	النشاط التطبيقى
	المشى العادى مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً وأخذ نفس عميق .	النشاط الختامى
	خطوة للأمام وخطوة للخلف - دوران جهة اليمين .	الانصراف

الهدف التربوى : تأكيد الذات .

الهدف التعليمى : (مهارى) تعليم مهارة الطيران فى الوثب الثلاثى .

الهدف البدنى : تنمية عنصر القدرة للرجلين .



الهبوط

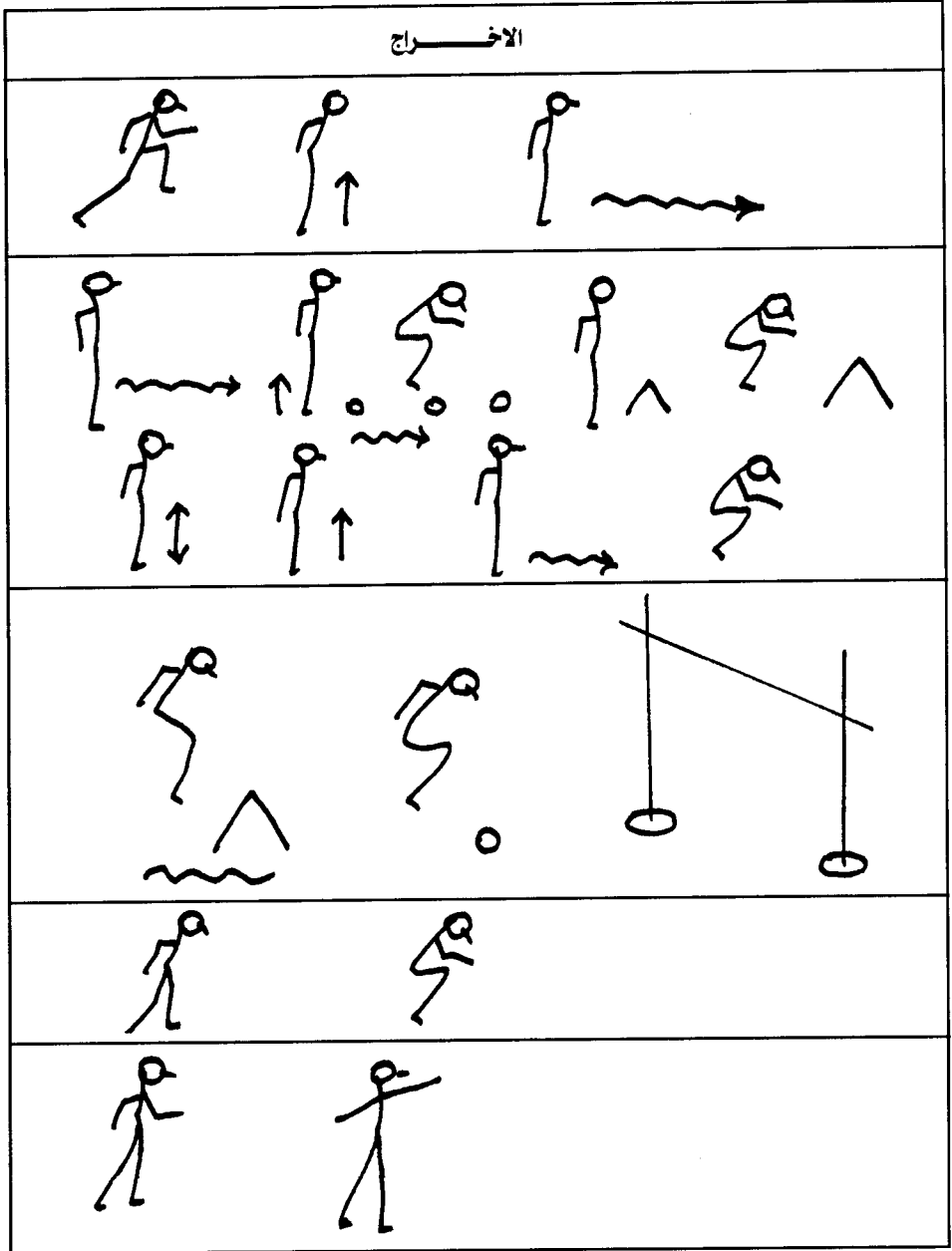
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .
 الصف: الثاني متوسط .
 الفصل: الحصة :
 عدد الطلاب:
 التاريخ:
 الفصل:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - الجرى العادى حول نصف ملعب كرة القدم . ٢ - (وقوف) ثنى الركبتين . ٣ - التقدم بالوثب مسافة ٥ متر .	الإحماء
كور طبية حواجز مقلوبة	١ - (وقوف) الوثب ثم الهبوط على القدمين . ٢ - (وقوف) الوثب فوق كور طبية ثم الهبوط على القدمين . ٣ - (وقوف) الوثب من فوق موانع ثم الهبوط على القدمين . ٤ - (وقوف) الوثب وثنى الركبتين . ٥ - (وقوف) الوثب فى المكان . ٦ - (وقوف) الوثب والهبوط على مشطى القدم .	التمرينات
حواجز مقلوبة	- يقوم المدرس بشرح المهارة . - يقوم المدرس بتقديم نموذج للمهارة بواسطة طالب متميز أو استخدام وسيلة . - يقوم الطلاب بعمل المهارة دون موانع . - يقوم الطلاب بعمل مهارة بالموانع المختلفة الارتفاعات . - التأكد من تعلم المهارة مع تصحيح الأخطاء .	النشاط التعليمى
	تقسيم الطلاب إلى مجموعتين وعمل منافسة بينهما فى مهارة الهبوط وأخذ أفضل نتائج للطلاب .	النشاط التطبيقي
	١ - المشى العادى مع أخذ نفس عميق . ٢ - دوران اليدين أماماً عالياً والاسترخاء .	النشاط الختامى
	صف واحد خطوة للأمام وخطوة للخلف دوران جهة اليمين .	الانصراف

الهدف التربوى: غرس صفة النظام والانضباط .

الهدف التعليمى: (مهارى) تعليم مهارة الهبوط فى الوثب الثلاثى .

الهدف البدنى: تنمية عنصر الدقة .



المراجع

- حسن معوض وآخرون: التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية - دار الفكر العربى .
- محمد الحماحمى وآخرون: أسس بناء برامج التربية الرياضية - دار الفكر العربى .
- محسن رمضان على: التدريس المصغر فى التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربى .
- أمين الخولى: التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية - دار الفكر العربى .
- عنايات محمد أحمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية - دار الفكر العربى .
- ليلى زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية - دار الفكر العربى .
- موسى فهمى إبراهيم وآخرون: التمرينات والعروض الرياضية - دار المعارف .

رقم الإيداع

٢٠٠٠ / ٣٧٣٠

I.S.B.N.

977 - 294 - 180 - 5
