

البدا المنخفض

البدا:

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسي:

المرحلة الدراسية:

| الأدوات | مادة إعداد الدرس | أجزاء الدرس |
|---------|---|--|
| | ٤ - ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط من المشى ٥ - ثنى الجذع جانباً والضغط من المشى | الإجماء ١ - المشى على الأمشاط. ٢ - الجرى إلى الجانب. ٣ - الجرى للخلف. |
| | | التمرينات - انبطاح مائل ثنى الذراعين. - انبطاح مائل عال بالاستناد على حائط) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل. - (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. - (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط. - (وقوف فتحاً) ثنى الجذع جانباً والضغط. |
| | | النشاط التعليمى - من وضع الرقود على الظهر يعطى اللاعب إشارة فيقوم باللف على الذراع الأيمن ليصل لوضع الانبطاح. - من وضع الجلوس الطويل عند سماع الإشارة تنقل القدمين خلفاً بحيث تصبح فى وضع الانبطاح المائل وعند سماع الإشارة الثانية تنقل إحدى القدمين أماماً وعند سماع الإشارة الثالثة تجرى لمسافة معينة. - من وضع الانبطاح المائل ومع تقديم إحدى القدمين مع عدم ملامسة الركبة للأرض نعطي إشارة فتجرى لمسافة معينة. - من الوضع الأخير ومع ملامسة ركبة القدم الخلفية للأرض وعند سماع الإشارة نرفع الركبة عن الأرض إلى مدها وعند سماع الإشارة الثانية نضع الركبة على الأرض ونكرر ذلك عدة مرات. |
| | | النشاط التطبيقي يقسم الفصل إلى قاطرتين ويتم التسابق بين كل قاطرة ومن يصل أولاً إلى الخط النهائي هو الفائز وتعمل البداية من الوضع المنخفض. |
| | | النشاط الختامى ١ - (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل مع تقاطع الذراعين. ٢ - (وقوف) دوران الذراعين عالياً وأخذ الشهيق وطرد الزفير. ٣ - (وقوف فتحاً - الذراعان أماماً) ثنى الجذع أماماً أسفل مع عمل اهتزازات للجسم ومرجحة الذراعين. |

- الغرض التربوي / النظام
- الغرض التعليمي / البدء المنخفض
- الغرض البدني / تقوية عضلات الذراعين والرجلين

