

البدا حتى تخطى الحاجز الأول

الحواجز:

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسي:

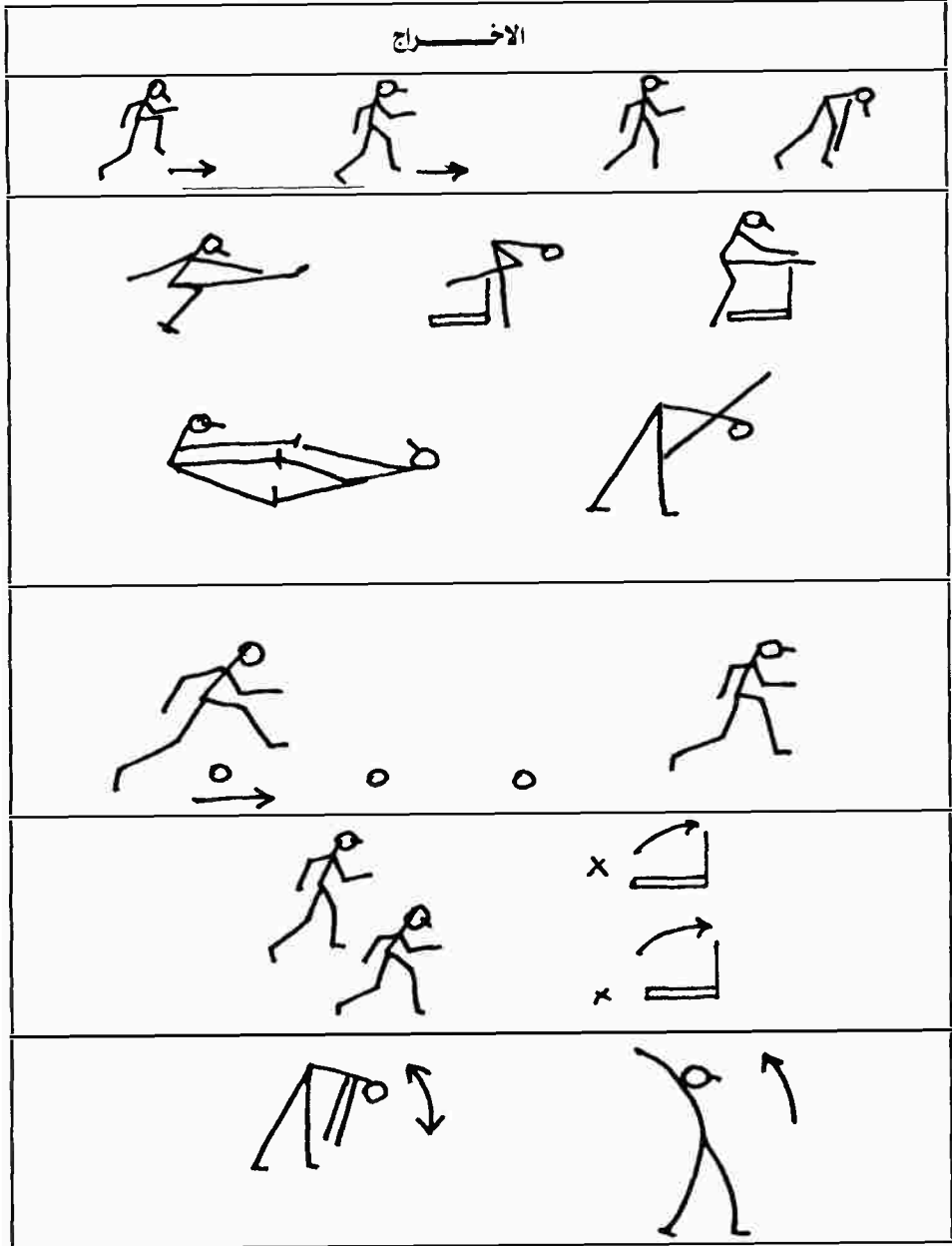
المرحلة الدراسية:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	الجرى العادى المتدرج فى السرعة حول الملعب - التغير للجرى بالجانب وللخلف - من الجرى تبادل لمس المشطين باليدين.	الإحماء
	(جلوس الحواجز) ثنى الجذع أماماً أسفل لمس المشط باليد المعكسة. (وقوف وضع الركبة على سطح الحاجز) ثنى الجذع أماماً أسفل لمس الأرض. (وقوف فى وضع الرجل المتقدمة أعلى قمة الحاجز ثم مسك الحاجز باليدين) الميل أماماً. (جلوس طويل - مواجهة الزميل فتحاً - تشبيك اليدين) بتبادل جذب الزميل للوصول إلى وضع الرقود. (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) تبادل لمس المشطين باليدين.	التمرينات
كرات طبية	- الجرى فوق كور طبية موضوع مسافة تقاس بحيث تعطى ثلاث خطوات متوسطة ومناسبة بين كل كورة طبية وأخرى. - الجرى لمسافة محددة بحيث يصل الطالب إلى نقطة محددة يفترض أنها النقطة التى تسبق طلوع الحاجز.	النشاط التعليمى
حواجز	على شكل المسافة بين الطلاب فى قاطرين كل طالبين بيدآن فى وقت واحد حتى تخطى الحاجز الأول ويحسب الزمن مع ملاحظة تصحيح الأخطاء للطلاب أثناء تخطى الحاجز وأيضاً بتصحيح البدء.	النشاط التطبيقى
	ثنى الجذع أماماً أسفل مع عمل مرجحة خفيفة للذراعين. ثنى الجذع أماماً أسفل مع أخذ الشهيق والزفير ثم مد الجذع لأعلى. انصراف على شكل صف والاتجاه جهة اليمين.	النشاط الختامى

الهدف التربوى : تعليم الطلاب النظام .

الهدف التعليمى : مهارة البدء حتى تخطى الحاجز الأول فى الحواجز .

لياقى : تقوية عضلات الرجلين والجذع .



البدء المنخفض للجري

عدد الطلاب:

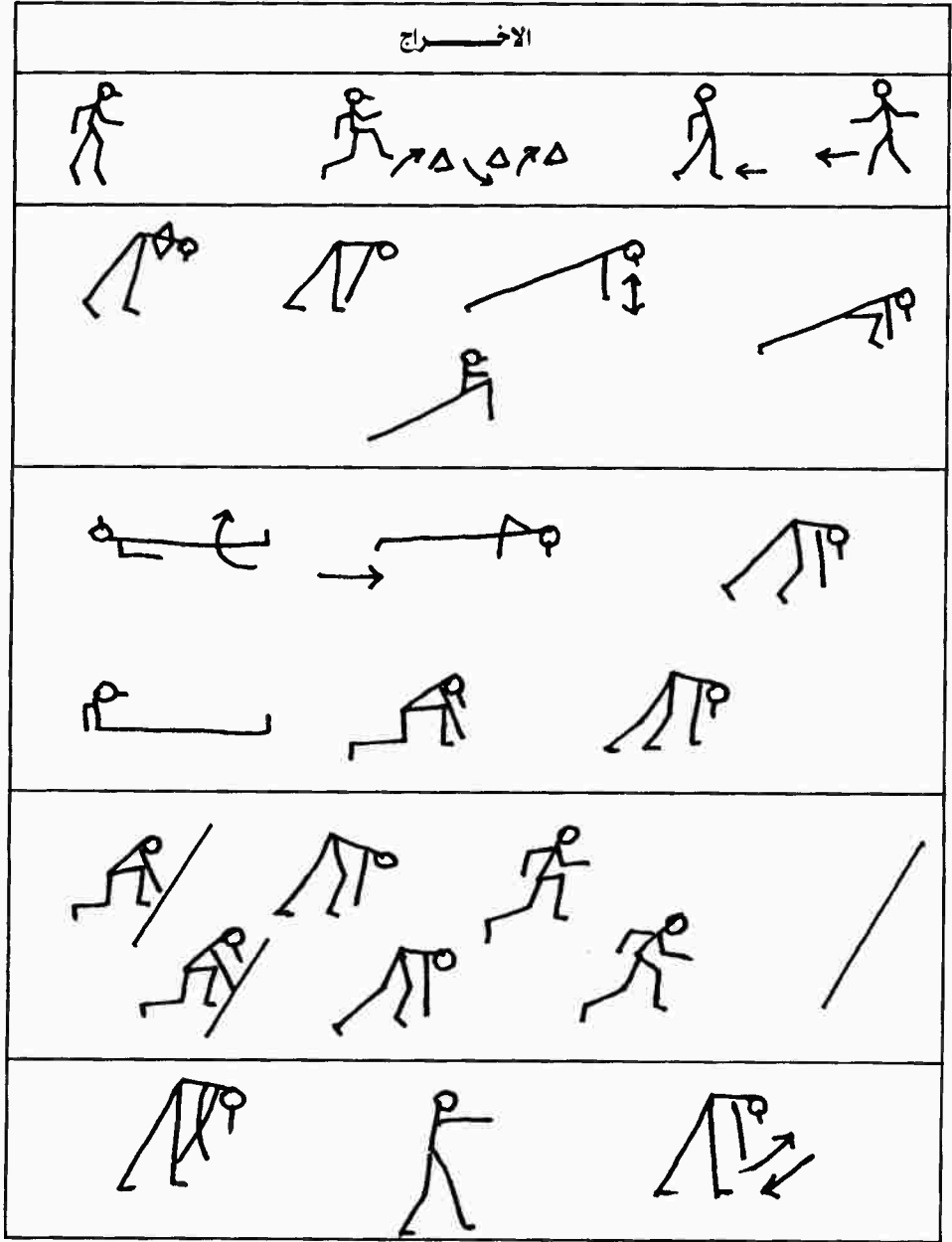
التاريخ:

الصف الدراسي:

المرحلة الدراسية:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - الجرى بالجانب . ٢ - الجرى للخلف . ٢ - الجرى بين الإقماع . ٤ - المشى على الأمشاط .	الإجماء
	(وقوف - ثبات الوسط) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط مع المشى . (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً وأسفل مع ملاسة المشطين . (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . (انبطاح مائل) تبادل قذف الرجلين خلفاً . (وقوف) التقدم بالطنع أماماً .	التمرينات
	- يأخذ الطالب من وضع الرقود على الظهر وعند سماع الإشارة يلف جهة اليسار لأخذ وضع الانبطاح وعند سماع الإشارة الثالثة الجرى مسافة (٢٠م) . - من وضع البدء المنخفض عند سماع الإشارة يقوم بعمل الاستعداد للمهارة وتكرر عدة مرات . - يتم تصحيح الأوضاع فى خذ مكانك واستعد للذراعين والنظر واستقامة الظهر .	النشاط التعليمي
	يقسم الفصل إلى مجموعتين ويعمل لهم خط البداية وخط النهاية ويقف دليل كل قاطرة من وضع البدء المنخفض على خط البداية وعند إعطاء الإشارة الأولى يتم الاستعداد وعند إعطاء الإشارة الثالثة يبدأ الجرى والمجموعة الفائزة هى التى تصل إلى خط النهاية قبل الأخرى .	النشاط التطبيقي
	١ - (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل مع تقاطع الذراعين . ٢ - (وقوف فتحاً - الذراعان أماماً) ثنى الجذع أماماً أسفل وعمل مرجحة للذراعين . ٣ - (وقوف) التصفيق فى أربع عدات ثم الوقوف فى أربع عدات .	النشاط الختامي

- هدف تربيوى / النظام
- هدف تعليمى / البدء المنخفض للجري
- هدف بدنى / تقوية عضلات الرجلين والذراعين



تخطيط الحواجز

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسي:

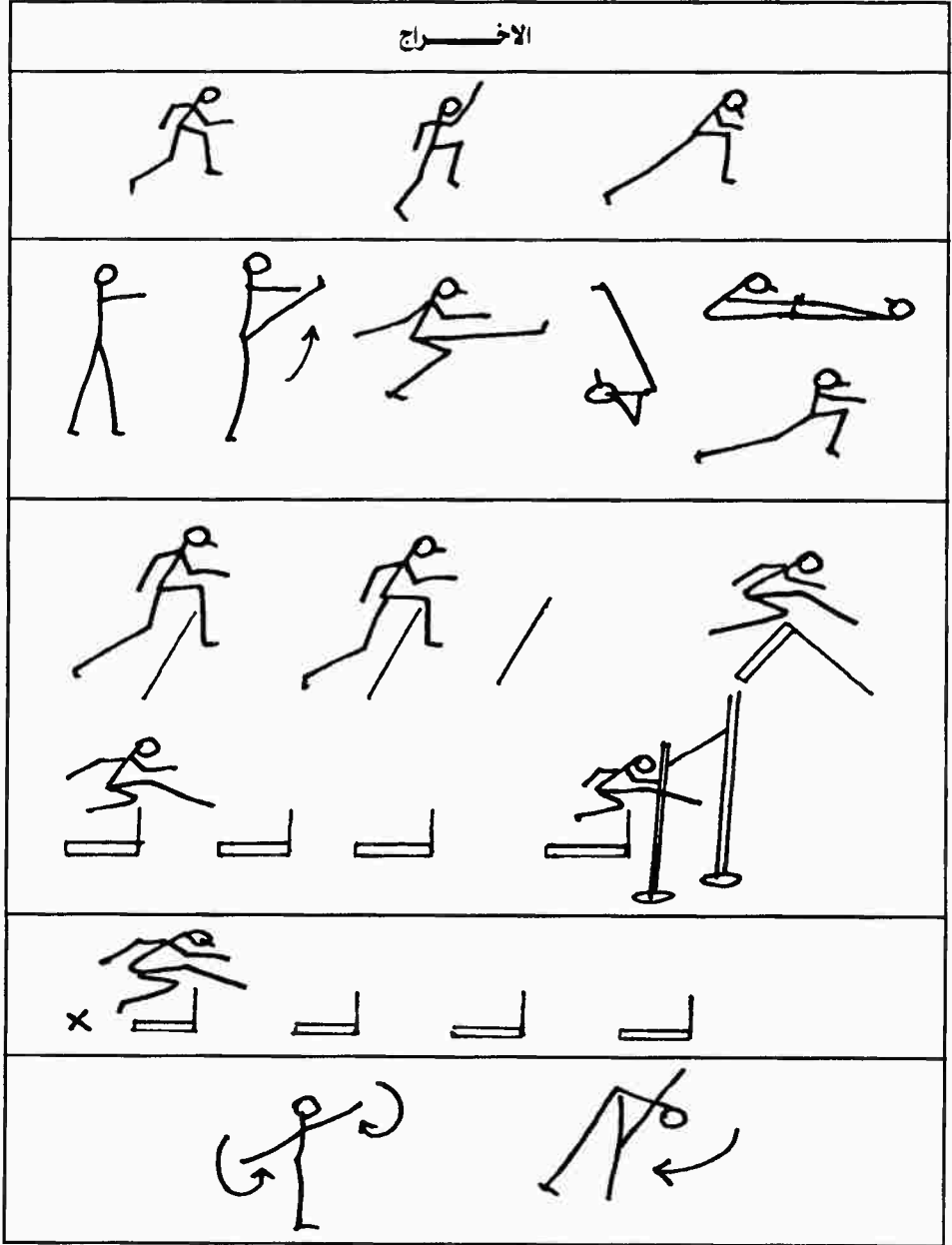
المرحلة الدراسية:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - أن يقوم الطلاب بالجرى الخفيف حول الملعب. ٢ - من الجرى تبادل رفع الركبتين عالياً والذراعين. ٣ - المشى مع الطعن للأمام.	الإحماء
	(وقوف فتحا) تبادل لمس اليدين بالرجلين. (جلوس الحواجز) لمس اليدين مشط القدم ثم الرقود على الظهر بالتبادل. (جلوس طويل مواجه تشبيك اليدين) تبادل جذب الزميل للوصول لوضوح الرقود. (وقوف) التقدم بالمشى مع الطعن.	التمرينات
حواجز	١ - وضع عصاة التعدي من فوقها بخطوة واحدة. ٢ - نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين كل عصا وأخرى ثلاث خطوات. ٣ - وضع حواجز مقلوب والتعدي من فوقه مع مراعاة ميل الجذع إلى الأمام. ٤ - وضع ثلاثة حواجز المسافة بينهما متساوية (ثلاثة خطوات) ويقوم الطلاب بتعديتها. ٥ - وضع حواجز معدلة وتعد قبله مع المرور قبل الموضع وثب عال لاتجاه الطالب للأمام يتم تصحيح الأضلاع.	النشاط التعليمي
حواجز	١ - يقسم الطلاب إلى مجموعتين ويجرى بينهم مسابقة. ٢ - من نفس المسابقة ولكن الجرى بين كل حاجز وآخر ثلاث خطوات.	النشاط التطبيقي
	١ - المشى مع عمل دوائر تبادل الشهيق والزفير. ٢ - المشى ثنى الجذع والدوران جهة اليمين.	النشاط الختامي

الهدف التربوى: تعليم الجد والنظام.

الهدف التعليمى: مهارى/ تخطيطية الحواجز.

لياقي: تقوية عضلات الرجلين والجدع.



الجرى بين الحواجز

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسي:

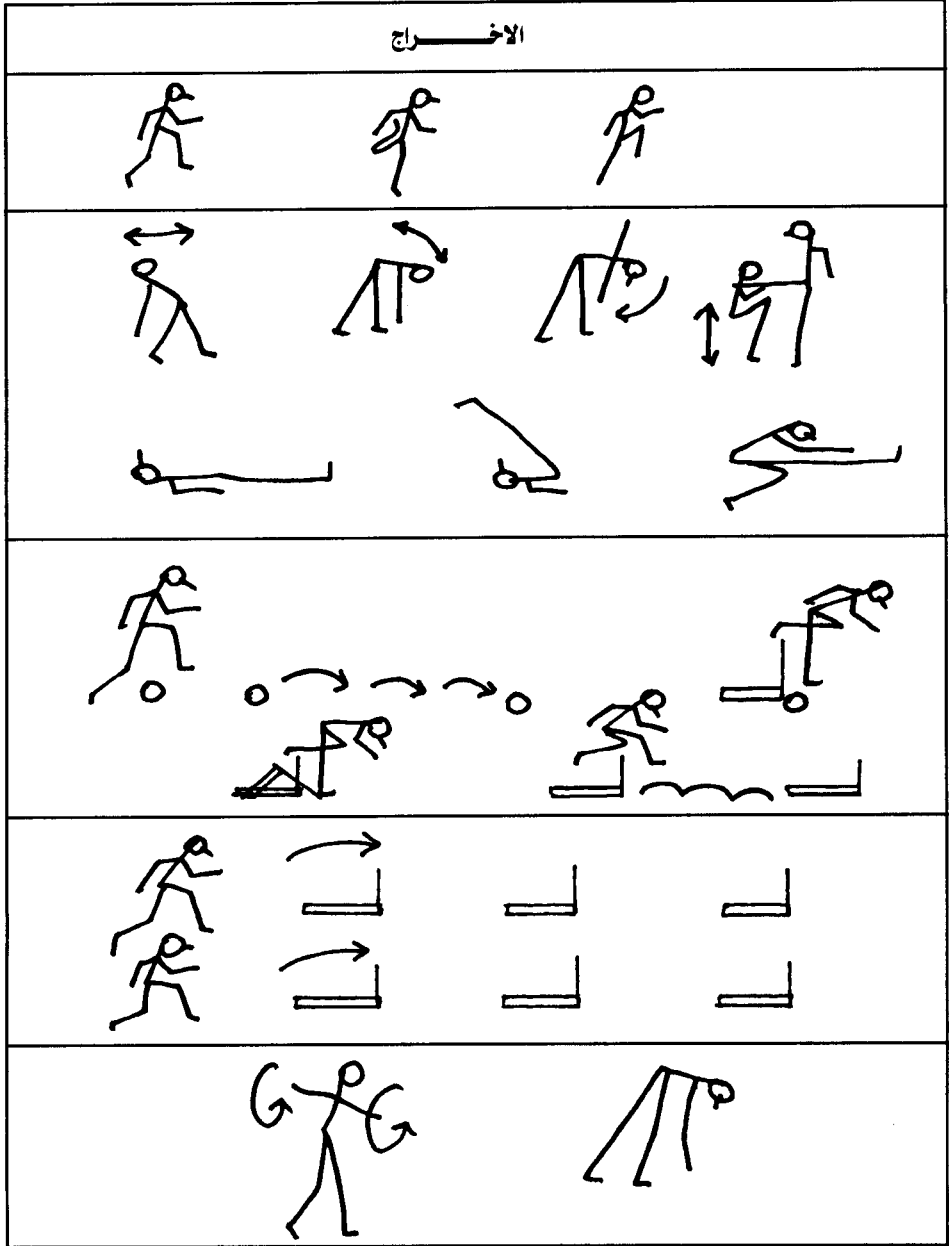
المرحلة الدراسية:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	- أن يقوم الطلاب بالجرى الخفيف حول الملعب. - من الجرى يقوم الطلاب بلمس العقبتين للمقعد. - الجرى مع رفع الركبتين عالياً.	الإحماء
	١ - (وقوف) تبادل ثنى الجذع للأمام والخلف. ٢ - (وقوف فتحة) تبادل لمس المشطين باليدين. ٣ - (جلوس طويل - مواجهة تشبيك اليدين) تبادل جذب الزميل للوصول لوضع الرقود. ٤ - أ - (وقوف مواجهة إلقاء حمل قدم الزميل على الكتف) ثنى الرجلين. - ب - (وقوف مواجهة القدم على: كتف الزميل). ٥ - (رقود) المرجحة الخلفية للوصول لوضع الوقوف على الكتفين - العودة للوصول لوضع جلوس الحواجز.	التمرينات
كرات طبية حواجز	١ - وضع كرات طبية والتعدية من فوقها بخطوة واحدة. ٢ - نفس التمرين السابق مع زيادة المسافة بين كل كرة وأخرى إلى ثلاث خطوات. ٣ - وضع حواجز وبجوار كل حاجز كرة طبية، ثم وضع الرجل الحرة أمام الكرة والتعدية بالرجل الأخرى (قدم الارتقاء). ٤ - نفس التمرين السابق ولكن بدلاً من الكرة حاجز مقلوب. ٥ - الجرى بين كل حاجز وآخر ثلاث خطوات.	النشاط التعليمي
حواجز	١ - يقسم الطلاب إلى مجموعتين ويجرى بينهم مسابقة. ٢ - نقوم بعمل مسابقة بين الطلاب على سباق ١١٠م حواجز وأقل صاحب أقل زمن بالسباق. ٣ - يقسم الطلاب إلى مجموعتين ويجرى بينهم مسابقة ولكن بالجرى بين الحواجز ثلاث خطوات.	النشاط التطبيقي
	١ - المشى مع عمل دوائر تبادل الشهيقي والزفير. ٢ - ثنى الجذع أماماً مع عمل مرحة بالذراعين ثم اهتزازات. يقف الطلاب صف واحد + الاستعداد والدوران جهة اليمين	النشاط الختامي

الهدف التربوى: تعليم الجذ والنظام.

الهدف التعليمى: مهارى/ الجرى بين الحواجز.

لياقى: تقوية عضلات الرجلين والجذع.



الجرى فى الحاجز الأخير حتى النهاية

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسى:

المرحلة الدراسية:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	- الجرى بالحجل. - الجرى لمس العقين للمقعدة. - الجرى بطريق الدفع.	الإجماء
	- (وقوف) تبادل الطعن أماماً. - (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل. - أ - (وقوف مواجهة الزميل من الداخل أماماً والسند باليد على كتف الزميل). - ب - (وقوف مواجهة مسك أسفل رصغ قدم الزميل واليد والأخرى أسفل الفخذ) سحب رجل الزميل إلى الخلف وأسفل.	التمرينات
كرات طبية حواجز	- رسم خطوط على الأرض والجرى بالتعدية فوق الخطوط بحيث تكون القدم الحرة هى التى تقوم بالتعدية. - نفس التمرين السابق مع وضع كرات طبية بدلاً من الخطوط. - نفس التمرين السابق مع وضع حواجز مقلوبة بدلاً من الكرات الطبية. - نضع الحاجز ومن أمامه حاجز مقلوب ويقوم الطلاب بالقفز عند الحاجز المقلوب.	النشاط التعليمى
حواجز	1 - يقسم الطلاب إلى ثلاث مجموعات ويعمل بينهم مسابقات وهو الجرى من خط بداية الحاجز الأول وحتى النهاية ولكن بدون حواجز. 2 - من نفس السياق بين الطلاب ولكن بوجود الحواجز والتعدية من فوقها.	النشاط التطبيقي
	1 - المشى مع عمل دوائر بالذراعين إلى الأمام والخلف. 2 - وقوف صف واحد مع ثنى الجذع أماماً ويقوم بعملية الاهتزازات. 3 - الانصراف أن يقف الطلاب صف واحد. ثم الدوران جهة اليمين.	النشاط الختامى

الهدف التربوي: تعليم الجذ والنظام.

الهدف التعليمي: مهاري/ الجري من الحاجز الأخير حتى النهاية.

لياقى: تقوية عضلات الرجلين والجذع.

