

الوثب الطويل: الاقتراب والارتقاء فى الوثب الطويل

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسى:

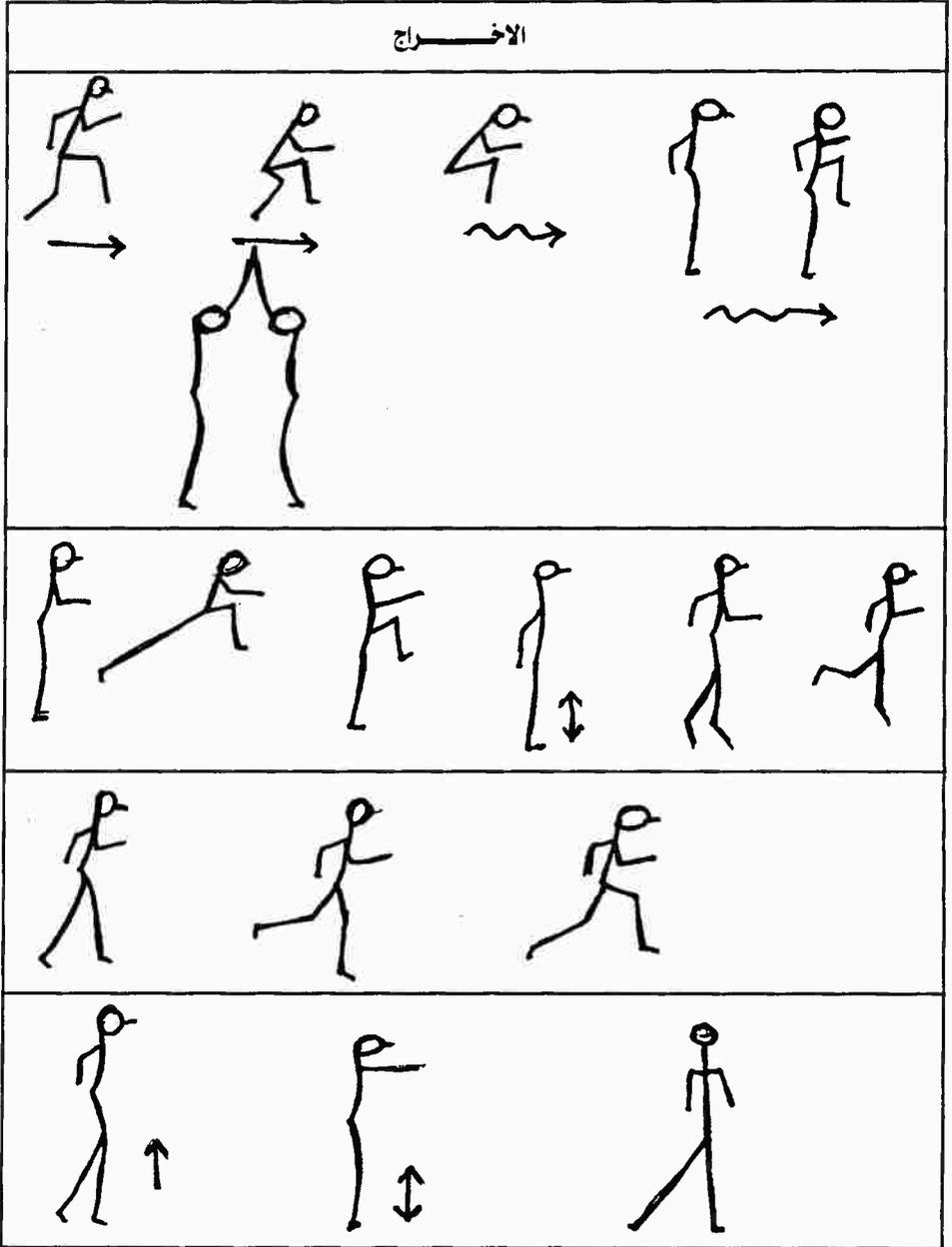
المرحلة الدراسية:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
		الإحماء - الجرى حول المضمار أو بعض تدريبات الزميلين لتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسى ويتم ذلك بتشغيل العضلات الكبيرة بدءاً بعضلات الرجلين. - (إقعاء) التقدم بالمشى أماماً. - (إقعاء) التقدم بالوثب أماماً. - (وقوف) التقدم بالوثب أماماً والحجل على القدمين. - (وقوف مواجه) لمس يد الزميل عالياً من الوثب.
		التمرينات - (وقوف) التقدم بالوثب أماماً لمسافات مختلفة. - (وقوف) التقدم بالطعن أماماً. - (الوقوف) الحجل أماماً بمسافات مختلفة. - (وقوف) ثنى الركبتين. - (وقوف على المشطين) التقدم بالمشى أماماً والتبديل بالجرى.
لوحة الارتقاء		النشاط التعليمى ١ - من المشى فى خط مستقيم حتى لوحة الارتقاء. ٢ - من المشى وزيادة السرعة حتى لوحة الارتقاء. ٣ - يكرر نفس التمرين الأول والثانى ولكن من الجرى.
		النشاط الختامى ١ - (وقوف) تبادل ثنى الرجلين مع رفع الذراعين أماماً. ٢ - (وقوف) تبادل فتح القدمين إلى الجانب.

الهدف التربوى: النظام.

الهدف التعليمى: مهارى/ الاقتراب والارتقاء فى الوثب الطويل.

بدنى: قوة عضلية.



الارتقاء فى الوثب الطويل

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسى:

المرحلة الدراسية:

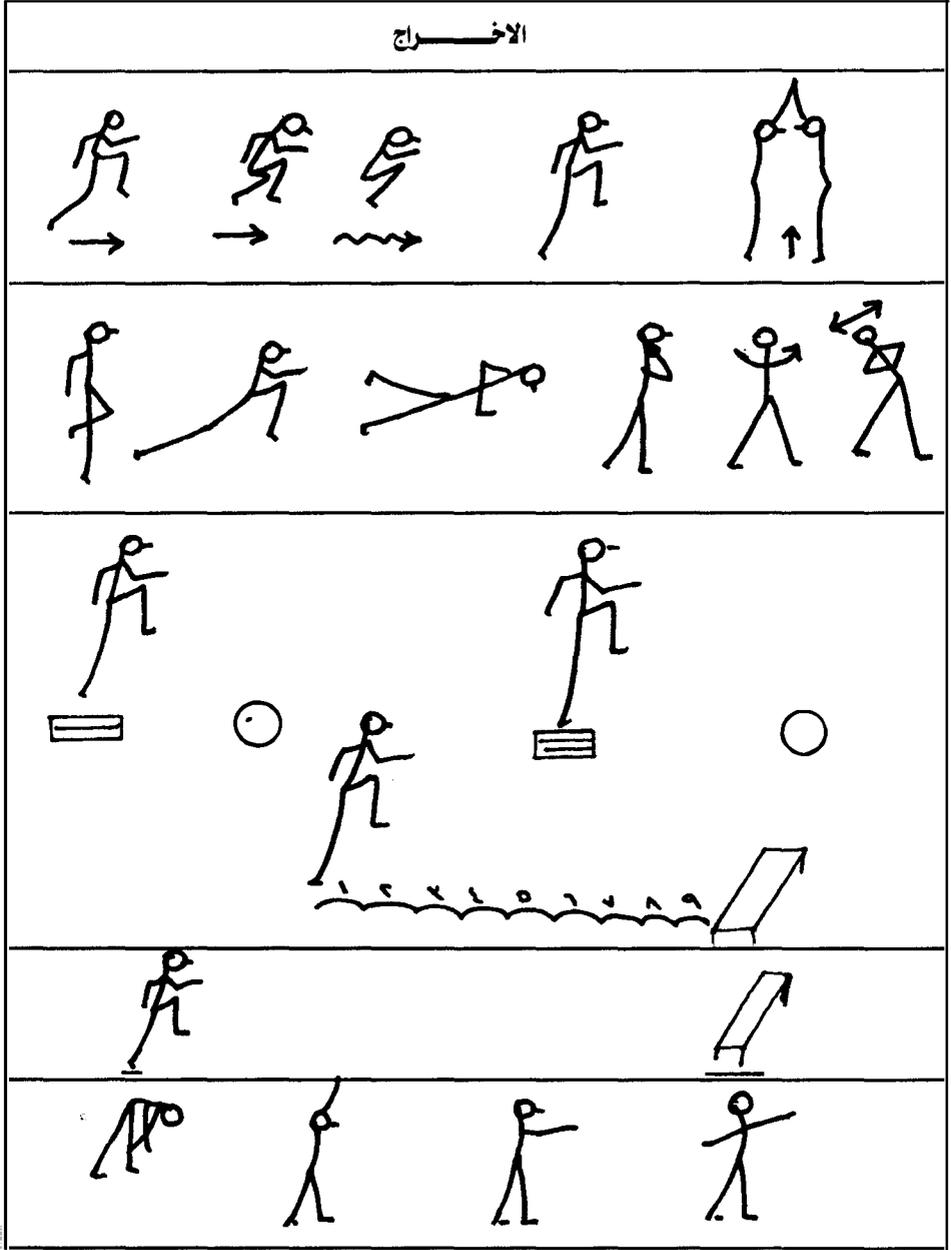
الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	<p>١ - الجرى حول المضمار وذلك لتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسى ويتم ذلك بتشغيل العضلات الكبيرة بدءاً بعضلات الرجلين.</p> <p>٢ - (إقعاء) التقدم بالمشى أماماً.</p> <p>٣ - (إقعاء) التقدم بالوثب أماماً.</p> <p>٤ - (وقوف) التقدم بالوثب أماماً والحجل على القدمين.</p> <p>٥ - (وقوف مواجه) لمس يد الزميل عالياً من الوثب.</p>	الإجماء
	<p>١ - (الوقوف) الحجل أماماً مع تبادل تغيير القدمين.</p> <p>٢ - (وقوف) التقدم بالطعن أماماً.</p> <p>٣ - (انبطاح مائل) تبادل ثنى الذراعين مع رفع أحد القدمين عالياً.</p> <p>٤ - (وقوف) حمل ثقل فى اليدين تبادل ثنى الذراعين للصدر.</p> <p>٥ - (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانباً.</p> <p>٦ - (وقوف ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانباً.</p>	التمرينات
	<p>١ - من المشى والارتقاء بعد أخذ خطوة واحدة للأمام بالقدم الحرة للهبوط فى دائرة مرسومة على الأرض.</p> <p>٢ - يكرر نفس التمرين بعد أخذ ثلاث خطوات أو خمس خطوات أو سبع خطوات.</p> <p>٣ - يكرر نفس التمرين الأول والثانى من الجرى، ويراعى فى التدريبات السابقة.</p> <p>أ - أن يكون الفخذ والجذع فى استقامة واحدة فى شكل رأسى.</p> <p>ب - تخرج الرجل الحرة بقوة للأمام مع ملاحظة أن يكون الفخذ موازى للأرض مع تأخير رجل الارتقاء.</p> <p>٣ - يقف اللاعب فوق لوحة الارتقاء ويتقدم بالجرى لمسافة ٥ أو ٧ خطوات بسرعة تتفق مع سرعة اقتراب الوزن ويقوم زميل له أو المدرب بوضع علامة على الأرض حتى تظاً قدم الاقتراب الأرض فى الخطوة ٥ أو ٧ أو ٩.</p>	النشاط التعليمى
	<p>جمع الطلاب فى شكل قاطرتين وعمل منافسة بينهم وذلك فى مسابقة للوصول لأبعد مسافة وذلك بالاقتراب بالجرى والارتقاء من خط موضوع لهم والطيران والهبوط فى حفرة رملية مع الأخذ بالخطوات والأداء الجيد.</p>	النشاط التطبيقي
	<p>١ - (وقوف فتحاً) مع ميل الجذع أماماً أسفل - مرجحة الذراعين والاسترخاء.</p> <p>٢ - المشى ورفع الذراعين أماماً ولأعلى وللخلف وعمل دوائر مع أخذ نفس عميق.</p>	النشاط الغضائى

أغراض الدرس : غرض تربوي : النظام .

بدني : قوة عضلية .

غرض تعليمي مهاري : الارتقاء في الوثب الطويل .

الافراج



الطيران فى الوثب الطويل

عدد الطلاب :

التاريخ :

الصف الدراسى :

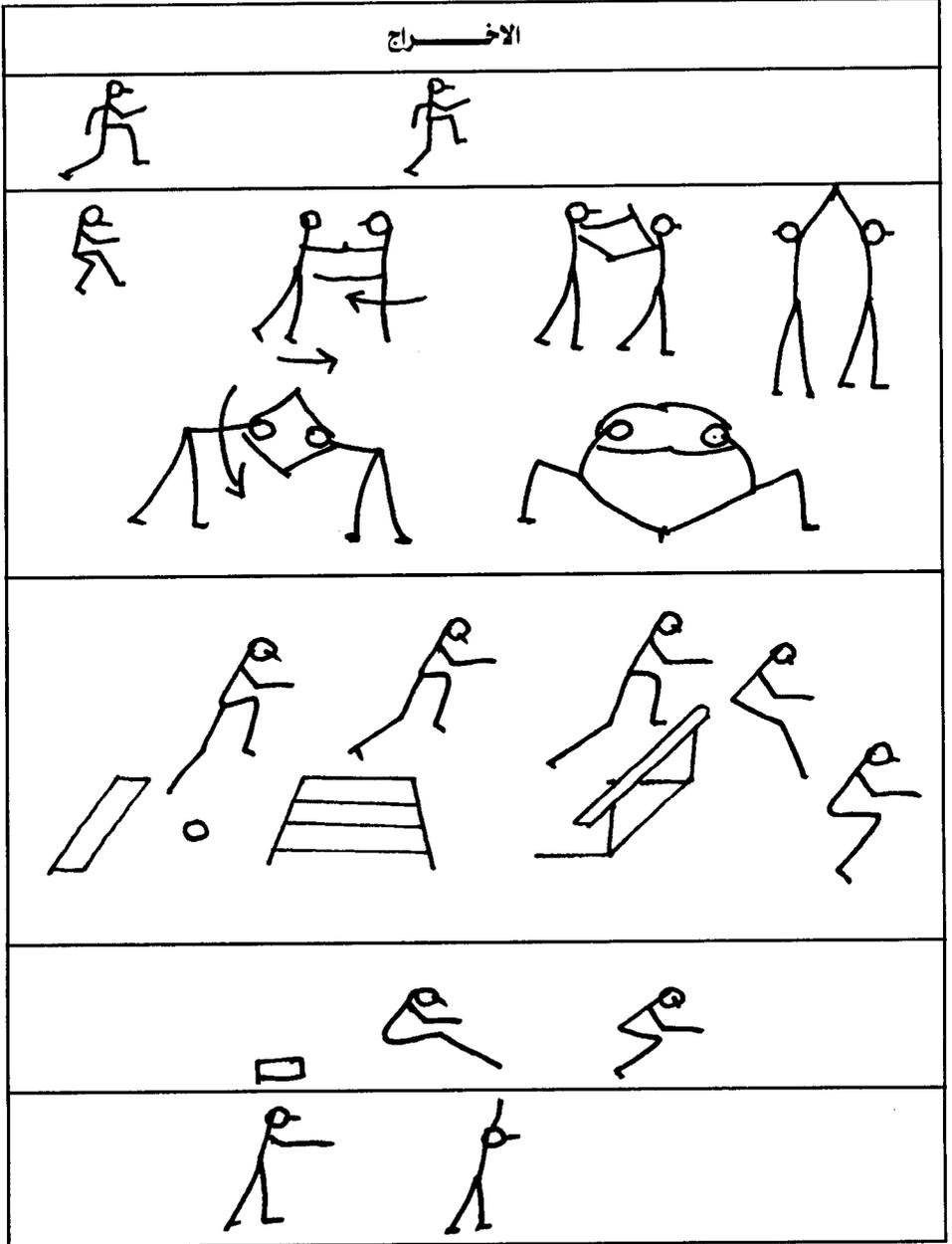
المرحلة الدراسية :

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - الجرى العادى المتدرج السرعة . ٢ - الحجل للأمام .	الإحماء
	- (إقعاء) التقدم بالمشى أماماً . - (وقوف، مواجه - الذراعان أماماً - تشبيك مع الزميل) تبادل مرجحة الرجلين أماماً مفرودة . - (وقوف، مواجهة الظهر، مسك يدي الزميل) مقاومة الزميل . - (وقوف فتحاً، ظهراً لظهر، الذراعان عالياً تشبيك مع الزميل) خفض الذراعين جانباً أسفل . - (وقوف فتحاً، مواجهة، ميل، الذراعان جانباً أماماً تشبيك مع الزميل) تبادل لف الجذع جانباً . - (وقوف فتحاً، جنباً لجنب، تشبيك اليد خلية مع الزميل) الطعن خارجاً مع ثنى الجذع داخلاً ورفع الذراعين جانباً عالياً والضغط .	التمرينات
	١ - الارتقاء بعد أخذ ثلاث أو خمس أو سبع خطوات لتعدية كرة طيبة أو حواجز مقلوية أو بعض أجزاء الصندوق المقسم والهبوط فى مكان محدد فى حفرة رملية . ٢ - نفس التمرين السابق ولكن مع ثنى الركبتين على الصدر بعد الارتقاء ليكون اللاعب فى وضع القرفصاء فى الهواء . ٣ - نفس التمرين السابق مع محاولة إطالة فترة الطيران وذلك باستخدام سلم متحرك . ٤ - نفس التمرين السابق مع مد الرجلين للوصول لوضع جلوس طويل ثم الهبوط على القدمين .	النشاط التعليمى
	عمل منافسة بين الطلاب فى عملية الهبوط وتعطى درجة لكل طالب ومن يجمع أكبر عدد من الدرجات هو الفائز .	النشاط التطبيقى
	١ - من المشى العادى حول الملعب يقوم الطلاب بمرجحة الذراعين أماماً عالياً مع أخذ نفس عميق . ٢ - من وضع الوقوف صف يقوم المدرس بعمل انصراف للطلاب .	النشاط الختامى

الهدف (تربوى) : النظام .

الهدف (بدنى) : تشغيل عضلات الرجلين والجذع والذراعين .

الهدف التعليمى : مهارة الطيران فى الوثب الطويل .



الهبوط فى الوثب الطويل

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسى:

المرحلة الدراسية:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	(إقعاء) التقدم بالمشى أماماً. (إقعاء) التقدم بالوثب أماماً. (وقوف) التقدم بالوثب أماماً. على القدمين بالتبادل.	الإحماء
	١ - (وقوف) التقدم بالوثب أماماً لمسافات مختلفة. ٢ - (وقوف) التقدم بالطنن أماماً. ٣ - (وقوف) مسك الحبل) الوثب والحجل باستخدام الحبل مع تصعيب الحركة بعمل أكثر من دورة بالحبل. ٤ - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين. ٥ - (وقوف فتحاً ميل) الذراعان جانباً يتبادل لمس المشطين باليدين. ٦ - (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانباً.	التمرينات
	- الاقتراب والارتقاء على أجزاء مقسمة بتدرج فى الارتفاع والهبوط فى الحفرة مع ملاحظة مد الرجلين للوصول لوضع جلوس طويل والهبوط على القدمين. - استخدام سلم متحرك ومسافة جرى تصل إلى ٧ - ٩ خطوات وتعدية مانع عارضة وثب عالٍ، والهبوط بالحفرة مع ملاحظة: أ - ثنى الركبتين مجرد لمس العقبين للأرض. ب - ثنى الجذع للأمام - الذراعان أماماً. - يكرر عمل السابق أكثر من مرة.	النشاط التعليمى
	عمل منافسة بين الطلاب حيث يقوم الطلاب بالوثب ويتم حسب الهبوط الصحيح بدرجة والهبوط الخاطئ بلا شئ وتكرر العملية بعدها تجمع الدرجات ويعلن عن الفائز.	النشاط التطبيقى
	١ - (وقوف) ثنى الجذع ومرجحة الذراعين. ٢ - (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل مع تقاطع الذراعين.	النشاط الختامى

الهدف التربوى : التعاون .

الهدف البدنى : تقوية عضلات الرجلين .

الهدف التعليمى : الهبوط فى الوثب الطويل .

