

الاقتراب فى الوثب العالى

الوثب العالى:

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسى:

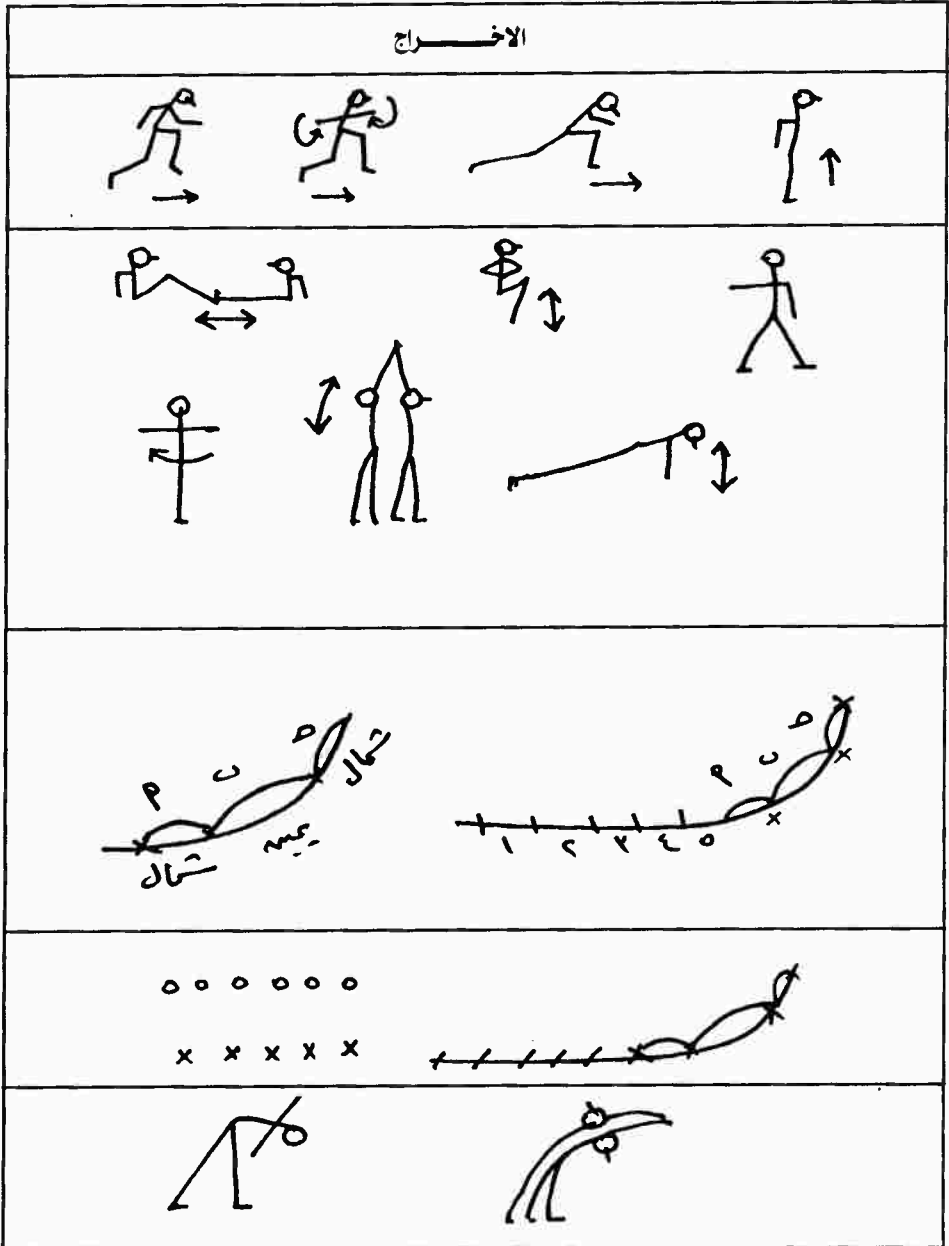
المرحلة الدراسية:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - الجرى فى دائرة مع عمل دوائر بالذراعين . ٢ - المشى مع الطعن بالتبادل . ٣ - الوثب بالقدمين .	الإحماء
	تمرينات للرجلين: ١ - (جلوس طويل مواجه .. القدمين تشبيك) محاولة رفع قدم الزميل بالتبادل . ٢ - (وقوف - ثبات الوسط) ثنى الركبتين . تمرينات الذراعين: ١ - (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) خفض الذراعين بالتبادل . ٢ - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . تمرينات للجذع: ١ - (وقوف - الذراعان جانباً) لف الجذع بالتبادل . ٢ - (وقوف الظهر للظهر - اليدين عالياً تشبيك) ثنى الجذع جانباً بالتبادل .	التمرينات
	الاقتراب: ١ - يقوم الطلاب من المشى بعمل ٣ خطوات الاقتراب على شكل حرف L . ٢ - يقوم الطلاب من المشى بعمل ٥ خطوات ثم عمل ٣ خطوات الاقتراب . ٣ - يقوم الطلاب مع الجرى بعمل ٨ خطوات ثم عمل ٣ خطوات الاقتراب . ٤ - يقوم الطلاب من الجرى بعمل ١١ خطوة ثم عمل ٣ خطوات الاقتراب .	النشاط التعليمى
	١ - يقوم الطلاب بعمل قاطرتين . ٢ - يقوم الطلاب بأداء مهارة الاقتراب . ٣ - يكرر الطلاب أداء مهارة الاقتراب مع تصحيح الأخطاء .	النشاط التطبيقي
	١ - (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) ثنى الجذع أماماً أسفل . ٢ - (وقوف - الظهر للظهر الذراعين عالياً تشبيك) مع تبادل حمل الزميل على الظهر .	النشاط الختامى

الهدف التربوى : الإصرار والإرادة.

الهدف البدنى : تنمية السرعة والتوافق.

الهدف التعليمى : تعليم الاقتراب فى الوثب العالى.



الارتقاء فى الوثب العالى

عدد الطلاب :

التاريخ :

الصف الدراسى :

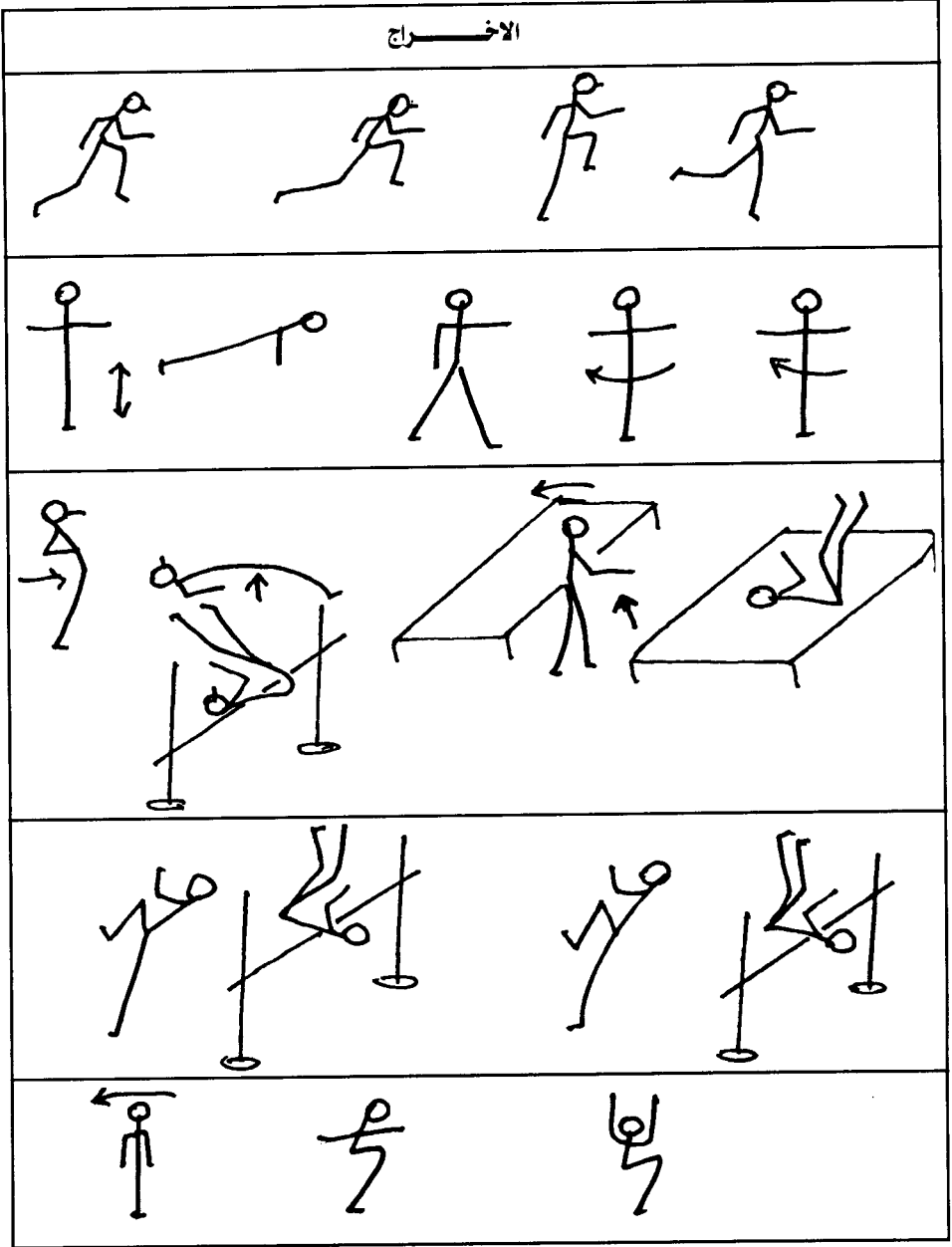
المرحلة الدراسية :

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - الجرى حول الملعب . ٢ - المشى حول الملعب مع الطعن بالتبادل . ٣ - الجرى حول الملعب ثم الارتقاء بقدم واحدة . ٤ - معرفة قدم الارتقاء بالنسبة للطلبة أنفسهم .	الإحماء
	١ - (وقوف) ثنى الركبتين مع رفع الذراعين جانباً . ٢ - انبطاح مائل) ثنى الذراعين . ٣ - (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) خفض الذراعين بالتبادل . ٤ - (وقوف - الذراعان جانباً) لف الجذع بالتبادل . ٥ - (وقوف) لف الجذع مع رفع الذراعين جانباً .	التمرينات
	الارتقاء : يتم شرح المهارة مع إعطاء نموذج . ١ - الوثب لأعلى وللأمام مع دفع الحوض للأمام مع ثنى الركبتين . ٢ - الرقود مع دفع الحوض للأعلى . ٣ - وقوف مواجه منطقة الهبوط (المرتبة) بالظهر والوثب للهبوط على المرتبة . ٤ - يكرر التمرين السابق مع دفع الحوض ثم ثنى الركبتين على الصدر . ٥ - وضع عارضة وثب على ارتفاع منخفض وتكرار الخطوات السابقة مع التدرج فى الارتفاع .	النشاط التعليمى
	١ - تقسيم الطلاب إلى مجموعتين وتجرى مسابقة بينهم . ٢ - وضع عارضة على ارتفاع نصف متر تقريباً . ٣ - تقوم كل مجموعة بالوثب على العارضة بالطريقة الصحيحة . ٤ - يحسب لكل فريق نقطة فى حالة تجاوز الطالب العارضة بالطريقة الصحيحة . ٥ - تعمل تصفية لأفضل مجموعة من الطلاب أدوا أداءً صحيحاً للمهارة .	النشاط التطبيقى
	١ - (وقوف) لف الرقبة مع رفع الذراعين جانباً . ٢ - (وقوف) ثنى الركبتين مع رفع الذراعين جانباً عالياً .	النشاط الختامى

الهدف التربوى : قوة الإرادة .

الهدف البدنى : قدرة عضلات الرجلين .

الهدف التعليمى : تعليم الارتقاء .



الطيران والمروق فى الوثب العالى

عدد الطلاب :

التاريخ :

الصف الدراسى :

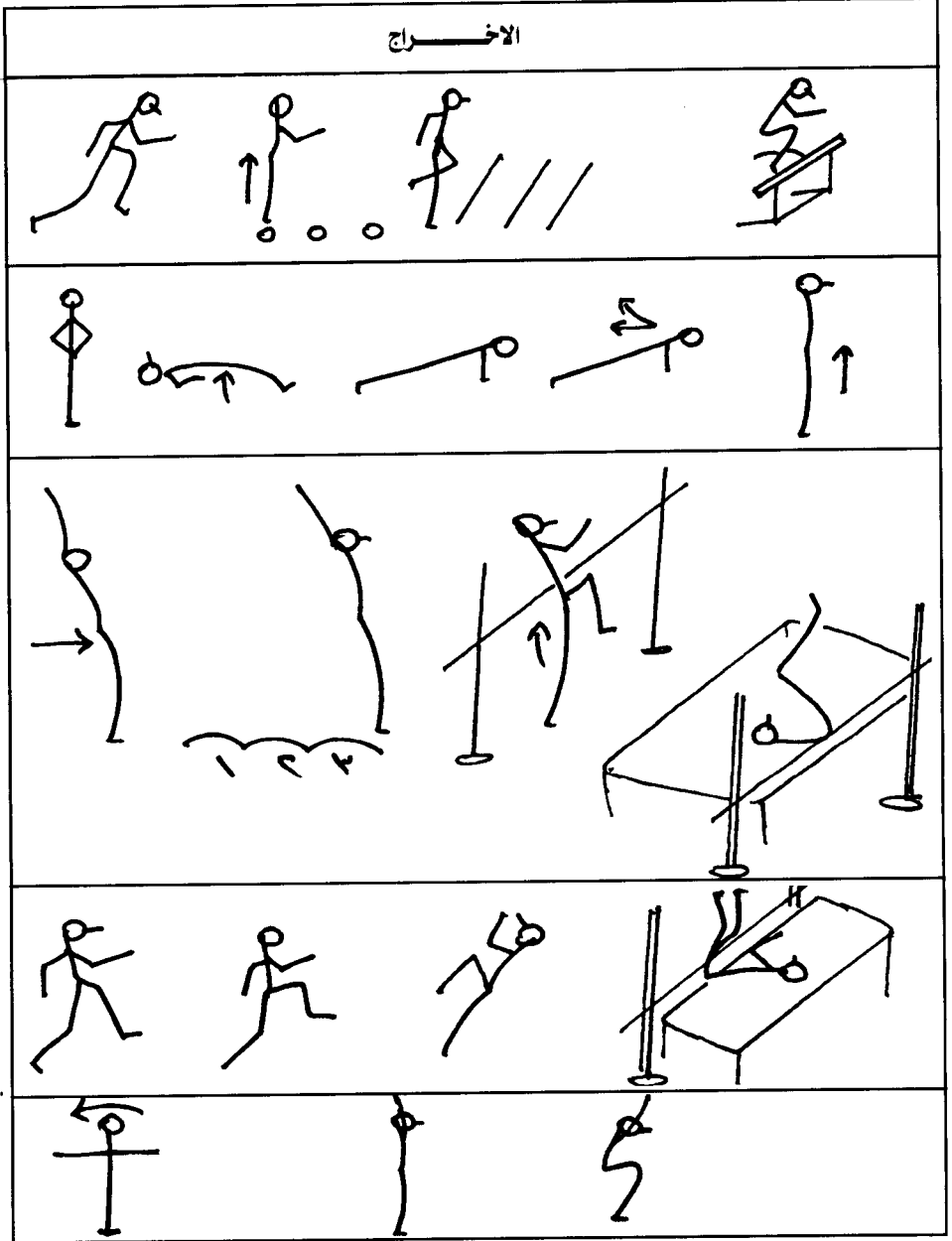
المرحلة الدراسية :

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - أن يقوم الطلاب بالجرى الخفيف حول الملعب . - (وقوف) الوثب بالقدمين على الكرات الطبية . - (وقوف) الحجل على الرجل اليسرى من بين القوائم . - (وقوف) الوثب بالقدمين من فوق حاجز ارتفاع ٤٠ سم تقريباً .	الإحماء
	١ - (وقوف - ثبات الوسط) تبادل لف الجذع . ٢ - (رقود) دفع الحوض لأعلى . ٣ - (انبطاح مائل) الدفع بالذراعين . ٤ - (انبطاح مائل) ضغط الحوض لأسفل . ٥ - (وقوف) الوثب لأعلى .	التمرينات
جهاز وثب عال	١ - يقوم الطلاب بالوثب لأعلى مع رفع الذراعين عالياً ودفع الكتفين للخلف وميل الرأس للخلف مع تقوس الظهر . ٢ - تكرر العملية السابقة بعد أخذ ثلاث خطوات من الجرى . ٣ - وضع جهاز الوثب العالى على ارتفاع واحد ويقوم الطلاب بعمل مهارة التعدية على مستوى العارضة دون الهبوط . ٤ - وضع جهاز الوثب العالى بدون عارضة ويقوم الطلاب بتأدية مهارة التعدية على المرتبة . ٥ - وضع العارضة على ارتفاع ٨٠ سم تقريباً وتأدية مهارة التعدية مع تصحيح الأخطاء . ٦ - تكرار المرحلة السابقة مع تأدية مهارة التعدية بشكل دقيق، مع التدرج فى رفع العارضة .	النشاط التعليمى
جهاز وثب عال	١ - تقسم الطلاب إلى مجموعتين وعمل مسابقة . ٢ - إعطاء كل طالب ثلاث محاولات . ٣ - يكون الارتفاع مناسب لسن الطلاب . ٤ - أخذ المجموعة المتفوقة وعمل ثلاث محاولات أخرى لهم على ارتفاعات .	النشاط التطبيقى
	١ - (وقوف - الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً . ٢ - (وقوف - الذراعان جانباً) ثنى الركبتين .	النشاط الختامى

الهدف التربوى : القدرة على التحدى .

الهدف البدنى : وزن الحوض والجزع .

الهدف التعليمى : تعليم الطيران والمروق فى الوثب العالى .



الهبوط فى الوثب العالى

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسى:

المرحلة الدراسية:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - الجرى العادى حول الملعب . ٢ - الجرى مع تبادل رفع الذراعين .	الإحماء
	١ - (وقوف) تبادل الطعن جانباً . ٢ - (وقوف - مواجه الزميل - الذراعان عالياً) مع لمس كف الزميل مع الوثب . ٣ - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . ٤ - (وقوف - الذراعان عالياً) خفض الذراعين . ٥ - (وقوف - الظهر للظهر) تبادل لف الجذع جانباً للمس يد الزميل . أ - (وقوف - مسك خصر الزميل من الخلف) مساعدة الزميل فى الوثب لأعلى . ب - (وقوف) الوثب لأعلى مع تقوس الظهر .	التمرينات
قوائم وعارضة وثب عال مرتبة وثب للهبوط	شرح المهارة ثم إعطاء نموذج: ١ - تحديد قدم الارتقاء أثناء التقدم للأمام (مشى، جرى) . ٢ - الارتقاء بقدم الارتقاء مع رفع الحوض لأعلى . ٣ - مع الارتقاء بقدم الارتقاء مرجحة الذراعين لأعلى . ٤ - مع الارتقاء ودفع الحوض لأعلى ثنى الرجلين على الصدر مفتوحتين . ٥ - مع الارتقاء تمرجح الرجل الحرة لأعلى . ٦ - يتم اجتياز العارضة بالرأس والذراعين ثم الجذع ثم بالمقعدة والرجلين أى يتم الهبوط على الكتفين ثم الجذع وباقى الجسم بطريقة سليمة . ٧ - يكون تعدية العارضة بالظهر وليس بالجانب .	النشاط التعليمى
جهاز وثب عال	١ - وضع الطلاب فى صف منتظم ويقوم كل طالب بعملية الارتقاء والطيران والهبوط على جهاز الوثب العالى، ويتم ذلك فى شكل منافسة . ٢ - تصحيح الأخطاء على جميع الطلاب .	النشاط التطبيقى
	١ - (وقوف) التقدم بالمشى العادى حول الملعب مع مرجحات بالذراعين على شكل دوائر كاملة مع تنظيم عملية التنفس . ٢ - أربع خطوات فى المكان + أربع تصنيفات .	النشاط الختامى

الغرض التربوى : النظام .

الغرض البدنى : مرونة الجذع وقدرة الذراعين .

الغرض التعليمى : تعليم مهارة الهبوط فى الوثب العالى .

الافراج

