

## دفع الجلة:

## مسك وحمل الأداة

عدد الطلاب:

الوحدة الدراسية: ألعاب القوى.

التاريخ:

الصف: الثاني المتوسط.

الفصل:

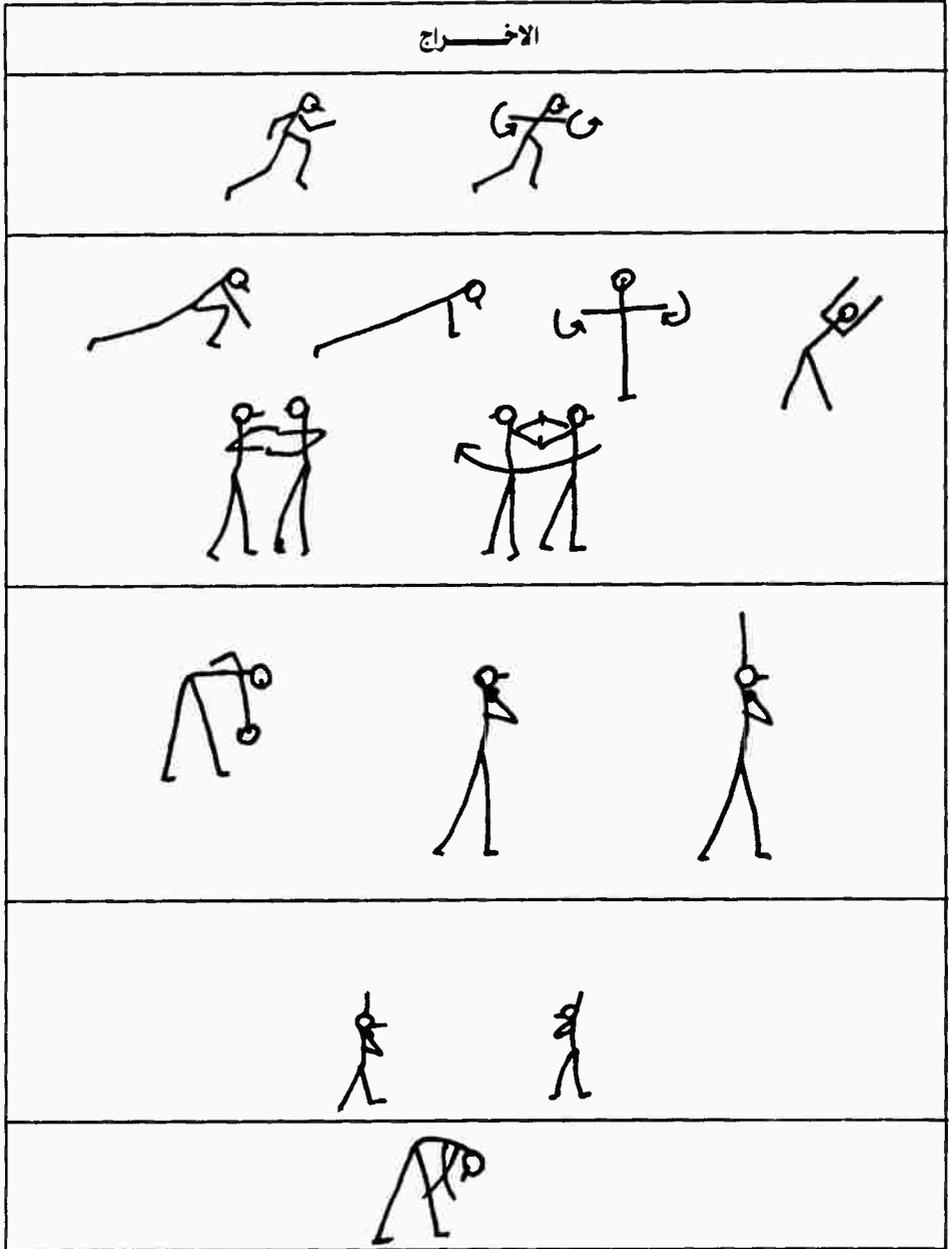
الحصّة:

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض الدرس
	<p>- الجرى العادى المتدرج السرعة . - الجرى مع دوران الذراعين وعمل دوائر من الكتف للأمام وللخلف .</p>		الإحماء
	<p>(جلوس على أربع) قذف القدمين إلى الخلف بالتبادل . (الانبطاح المائل) ثنى الذراعين . (الوقوف - الذراعان جانباً) دوران الذراعين للدخول . (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثنى الجذع جانباً بالتبادل . (وقوف مواجهة الزميل وتشبيك اليدين) تبادل دفع يد الزميل . (وقوف الظهر بالظهر) تبادل لف الجذع جانباً للمس يدى الزميل .</p>		التمرينات
جلّة	<p>١ - من الوقوف والجلّة على الأرض يقوم اللاعب بمسك الأداة من على الأرض وبقوة الأصابع . ٢ - يقوم اللاعب بحمل الجلّة وسندها أسفل الذقن وفوق عظمة الترقوة . ٣ - بواسطة الزميل أو المدرب أو اللاعب نفسه تضبط زاوية العضد والجذع ليعود اللاعب على أن تكون الزاوية نفسها ٤٥ درجة . ٤ - ترفع اليد الحرة لأعلى وللأمام وتشير بارتخاء إلى نقطة واضحة .</p>		النشاط التعليمى
	<p>يقسم الطلاب إلى مجموعات وعمل المنافسة بينهم لمسك وحمل الأداة .</p>		النشاط التطبيقي
	<p>ثنى الجذع أماماً أسفل مع تقاطع الذراعين أمام الصدر . الانصراف (الوقوف صفاً واحد) ٤ خطوات ثم الدوران جهة اليمين .</p>		النشاط الختامى الانصرافى

الهدف التربوى : تعليم النظام .

الهدف البدنى : تقوية عضلات الذراعين .

الهدف التعليمى : تعليم مسك وحمل الأداة فى الجلة .



## وقفه الاستعداد

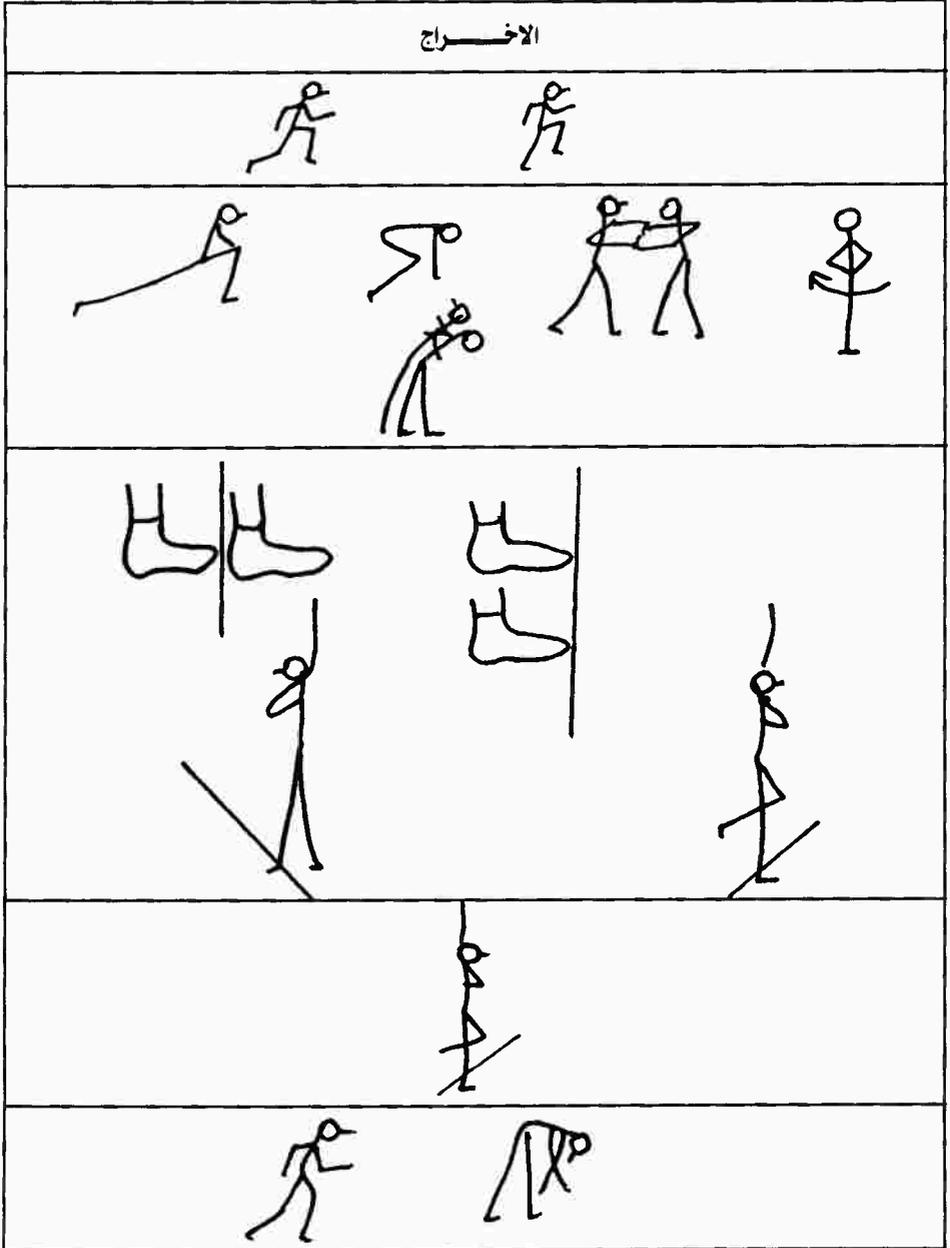
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .  
 الصف: الثاني المتوسط .  
 الحصة :  
 عدد الطلاب :  
 التاريخ :  
 الفصل :

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض الدرس
	- الجرى العادى المتدرج السرعة . (الوقوف) تبادل الوثب على قدم واحدة .	٥ دق	الإحماء
	١ - (وقوف) تبادل الطعن بالقدمين أماماً . ٢ - (الجلوس على أربع) ثنى الذراعين . ٣ - (وقوف مواجهة تشبيك اليدين) مقاومة دفع الزميل . ٤ - (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع جانباً بالتبادل . ٥ - (وقوف الظهر لظهر الزميل وتشبيك اليدين عالياً) تبادل حمل الزميل .	١٠ دق	التمرينات
	١ - يرسم خط على الأرض ويقف اللاعب خلفه والمسافة بين القدمين مناسبة لطول اللاعب . ٢ - يقوم اللاعب بتقديم القدم المقابلة للذراع الدافعة أمام الخط بحيث يكون كعب القدم الأمامية بمحاذاة مشط القدم الخلفية . ٣ - توضع قبضة اليد الحاملة تحت الذقن ويكون المرفق متجة لعلامة على الأرض على مسافة ٢م والذراع الحرة تشير لأعلى أو للأمام . ٤ - ترفع الرجل الخلفية باستمرار مع نداء المعلم حتى يطمئن إلى أنها لا تتشارك في حمل الجسم وأن يرتكز ثقل الجسم على القدم الأمامية .	١٥ دق	النشاط التعليمي
	يقوم المعلم بعمل مسابقة بين الطلاب وهي عبارة عن تطبيق صحيح من جميع النواحي أول الطلاب يقوم بتطبيق وقفه الاستعداد وهو الفائز وذلك بعد سماع الإشارة من المعلم .	١٠ دق	النشاط التطبيقي
	- الجرى الخفيف مع استرخاء وبعض تمرينات التنفس . - (الوقوف) ثنى الجذع لأسفل وعمل اهتزازات لليدين . - عمل الانصراف بالدوران جهة اليمين .	٥ دق	النشاط الختامي الانصرافي

الهدف البدنى : التحمل .

الهدف التربوى : التعاون .

الهدف التعليمى : وقفة الاستعداد فى دفع الجلة .



## الزحف

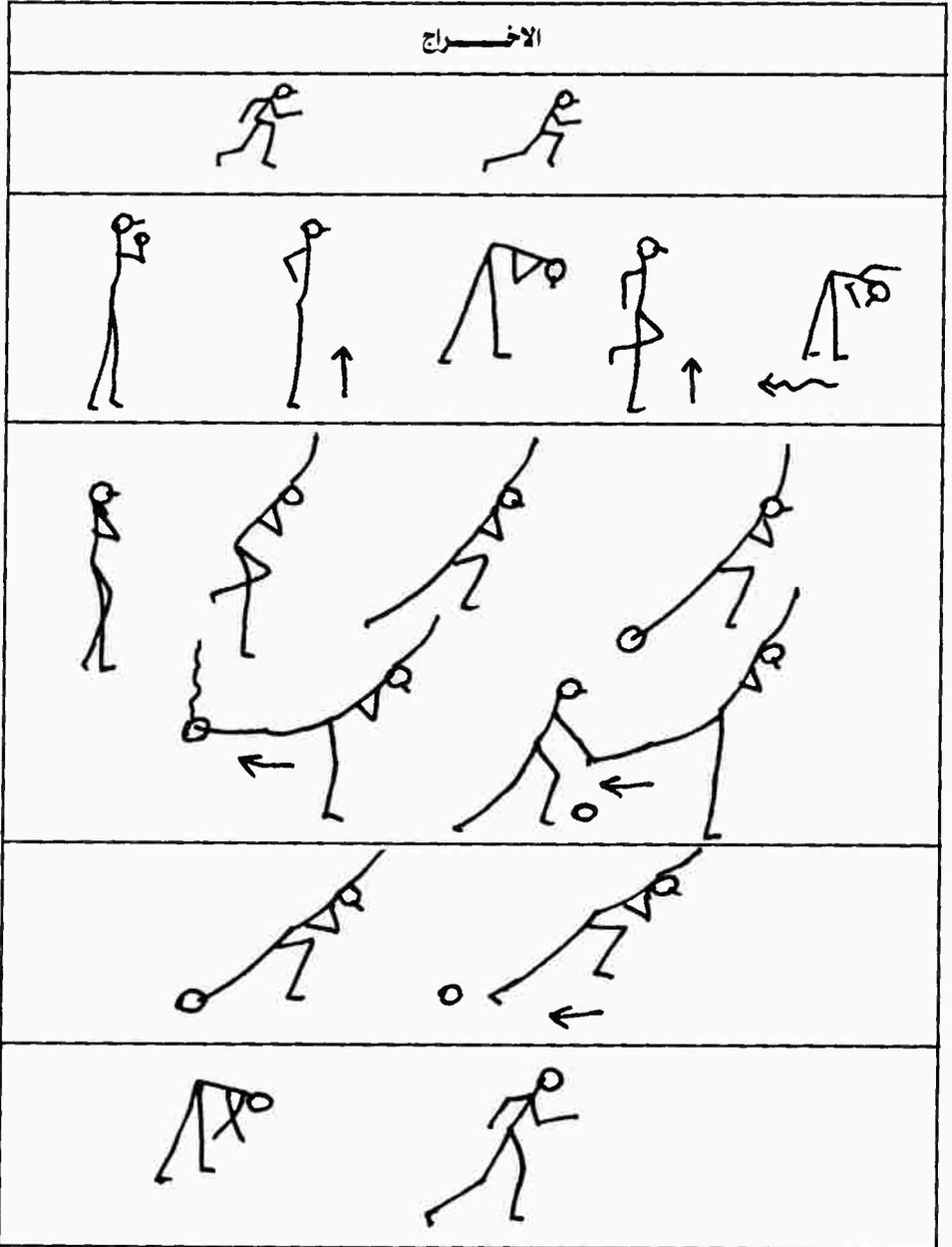
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى . عدد الطلاب :  
 الصف : التاريخ :  
 الحصة : الفصل :

أغراض الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات
الإحماء		١ - الجرى العادى لتنشيط الدورة الدموية . ٢ - (الوقوف) الطعن أماماً بالتبادل .	
التمرينات		١ - (وقوف حمل ثقل فى اليد) ضمه للصدر . ٢ - (ثبات الوسط) الوثب فى المكان . ٣ - (وقوف ثبات الوسط) ثنى الجذع . ٤ - (وقوف) لف الجذع مع رفع اليدين عالياً بالتبادل . ٥ - (وقوف) الحجل على قدم واحدة مع تبادل القدمين . ٦ - (وقوف ثنى الجذع أماماً) الوثب للخلف .	
النشاط التعليمى		١ - يقوم اللاعب بسحب ركبة الرجل الخلفية للأمام ودفعها للخلف ولأسفل ثم سحب الرجل الأمامية للخلف باتجاه الرمي . ٢ - يقوم المدرب بوضع علامات على الأرض حيث يطاء بالقدم الحرة عليها . ٣ - يقوم اللاعب برفع الرجل الحرة للخلف ولأسفل بقوة للمس كرة طبية معلقة . ٤ - يقوم اللاعب بواسطة زميل بسحب الرجل الحرة للخلف ولأسفل وبقوة وذلك للتدريب على كيفية سحب الرجل الخلفية ولأسفل للمساعدة فى عملية الزحف للخلف .	كرة طبية
النشاط التطبيقى		٥ - يجمع الطلاب ويعمل بينهم منافسة وذلك بوضع علامة على الأرض وتحديد من الذى يضع القدم الحرة عليها عند النزول ومن الأسرع فى عملية الزحف واللاعب الذى يؤدي الزحف بسرعة وتوافق وينزل بالقدم الحرة عن العلامة الموضوعه يكون هو الفائز .	
النشاط الختامى الانصرافى		- (وقوف فتحاً مع ميل الجذع أماماً وأسفل) مرجحة الذراعين بالتقاطع على أن يكون الجسم فى وضع استرخاء . - الجرى الخفيف مع الاسترخاء وبعض تمرينات التنفس . - عمل الانصراف بالدوران جهة اليمين .	

الهدف البدنى : قوة عضلية .

الهدف التربوى : النظام .

الهدف التعليمى : الزحف فى الجلة .



## التحفز

عدد الطلاب :

التاريخ :

الفصل :

الوحدة الدراسية : ألعاب القوى .

الصف :

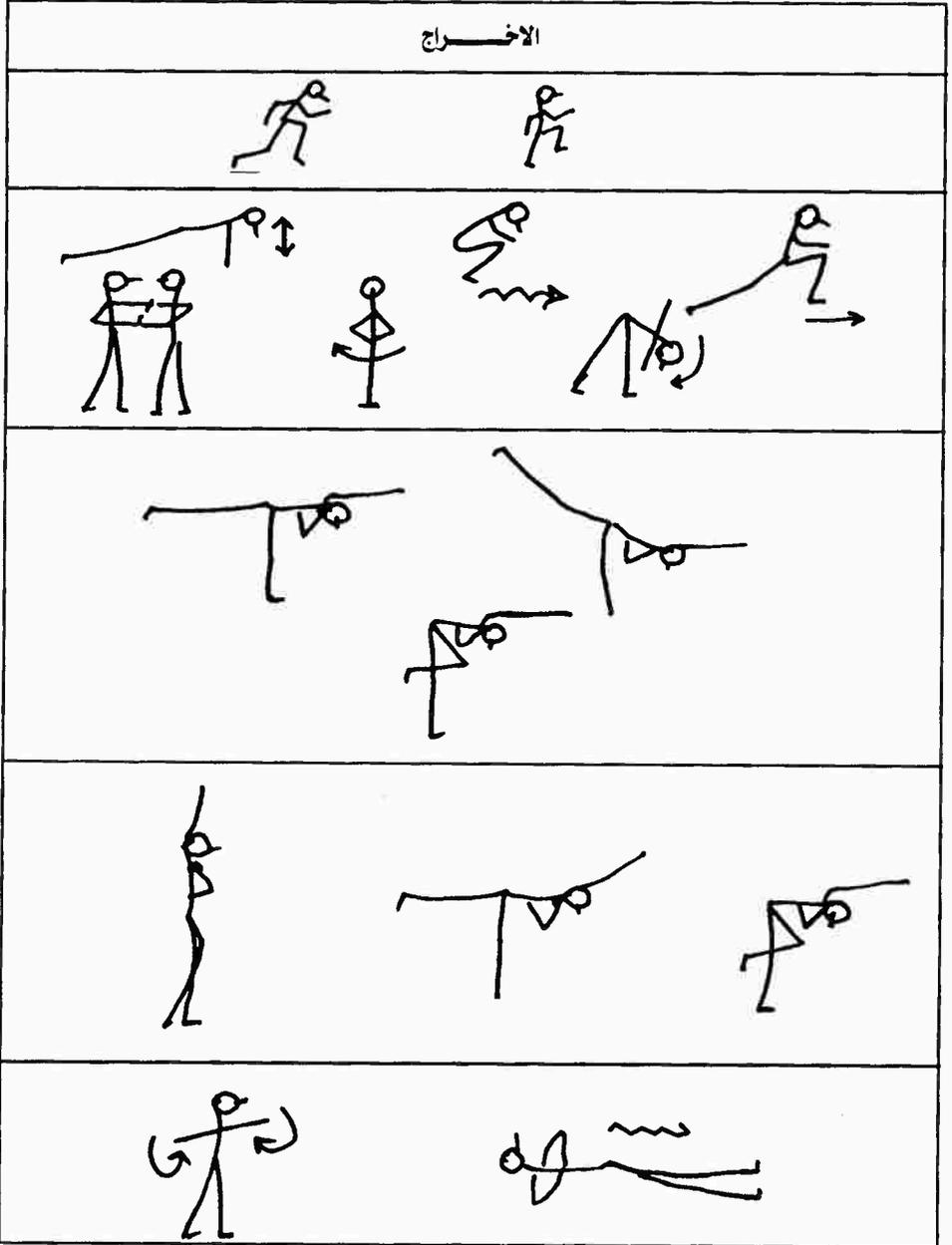
الحصة :

الأدوات	المتوى	الزمن	أغراض التدريس
	<p>- الجرى العادى المتدرج السرعة . - الجرى مع رفع الركبتين بالتبادل .</p>		الإحماء
	<p>١ - انبساط مائل) ثنى الذراعين . ٢ - (إقعاء) التقدم بالوثب للأمام . ٣ - (وقوف) التقدم بالظعن أماماً . ٤ - (وقوف مواجه تشبيك اليدين) تبادل دفع يد الزميل . ٥ - (وقوف) ثبات الوسط تبادل لف الجذع . ٦ - (وقوف فتحاً) تبادل لمس المشطين .</p>		التمرينات
	<p>١ - الشرح اللفظى للمهارة . ٢ - يقوم المدرس بأداء نموذج أو عرض وسيلة إيضاح . ٣ - أداء حركة الميزان وذلك برفع الرجل باستمرار مع نداء المعلم حتى يطمئن إلى أنها لا تشارك فى حمل الجسم وأنه يرتكز ثقل الجسم على القدم الأمامية . ٤ - يميل الجذع أماماً باتجاه الركبة اليمنى بحيث يطرح الجزء العلوى من خارج مؤخرة الدائرة . . ٥ - تقدم الرجل اليسرى للأمام حتى تصبح الركبة اليسرى بمحاذاة الركبة اليمنى .</p>		النشاط التعليمى
	<p>١ - يقوم كل طالب بعمل المهارة على أن يقوم المدرس بتصحيح الأخطاء . ٢ - نأخذ أطواق أقل عدد من عدد الطلبة ثم يقوم كل طالب بالجرى حتى يصل إلى أى طوق قريب منه ثم يقوم بعمل وضع التحفز والطالب الذى لا يوجد بداخل الطوق يطرد من المنافسة وهكذا إلى أن يتحدد الفائز .</p>		النشاط التطبيقى
	<p>١ - المشى مع عمل دوران بالذراعين لأخذ تنفس عميق . ٢ - رقاد على الأرض مع عمل اهتزازات للجسم . ٣ - (وقوف) المشى فى المكان أربع خطوات ثم عمل أربع تصفيقات و صحة .</p>		النشاط الختامى الانصرافى

الهدف التربوى : الالتزام .

الهدف البدنى : تقوية الذراعين والرجلين .

الهدف التعليمى : تعليم التحفز فى دفع الجلة .



## الدفع والاتزان فى دفع الجلة

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

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض الدرس
	<p>- الجرى العادى المتدرج السرعة وعمل دوائر بالذراعين . - الجرى للأمام مع ثنى الجذع أماماً أسفل للمس المشط المتقدمة باليد المخالفة . - الحجل على القدمين بالتبادل .</p>		الإجماء
	<p>١ - (وقوف) تبادل رفع الذراعين عالياً . ٢ - (انبطاح مائل) تبادل ثنى الذراعين مع رفع الرجلين خلفاً . ٣ - (وقوف مواجه تشبيك اليدين) مقاومة ثنى رسيخ اليد . ٤ - (وقوف) الوثب على قدم واحدة بالتبادل . ٥ - (جلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين خلفاً . ٦ - (وقوف الظهر للظهر - الذراعان جانباً تشبيك) تبادل لف الجذع جانباً . ٧ - (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين بالتبادل .</p>		التمرينات
جلة حبل قوائم	<p>١ - يقوم الطالب بحمل الجلة إلى مستوى الكتف ثم دفعها لأعلى ولقظها باليدين . ٢ - يقوم الطالب بالتمرين على دفع الجلة لتعدية حبل على ارتفاع مناسب . ٣ - تستخدم جلة وزن خفيف ثم التدرج للحمل القانونى . ٤ - تحديد نقاط أو مسافات يقوم اللاعب بتوصيل الجلة إليها . ٥ - يقوم الطالب بالوقوف الوضع أماماً ثم وثبة والدوران للخلف للوصول لوضع مشابه لوضع البدء (الوضع أماماً) . ٦ - وقوف الوضع أماماً والدوران على الرجل الخلفية ثم الوثب للهبوط على الرجل الأمامية بعد رفع الرجل الخلفية من على الأرض .</p>		النشاط التعليمى
	<p>- يتم عمل منافسة بين الطلاب بحيث يدفع كل طالب الجلة لأبعد مسافة ممكنة دون أن يتعدى الخط الموسوم على الأرض أمامه ومحاولة المحافظة على اتزان الجسم بعد الدفع والطالب الذى لا يحافظ على اتزانه يبعد من المنافسة .</p>		النشاط التطبيقى
	<p>- الجرى الخفيف مع الاسترخاء وبعض تمرينات التنفس . - من وضع الوقوف ثنى الجذع لأسفل وعمل اهتزازات باليدين . - عمل الانصراف بالدوران جهة اليمين .</p>		النشاط الختامى الانصرافى

الهدف التربوى : التعاون بين الطلاب .

الهدف التعليمى : تعليم الدفع والاتزان فى دفع الجلة .

الهدف البدنى : تقوية الذراعين والرجلين .

