

الفصل
الثاني

فعاليات الإحماء
(التسخين)

الإحماء

طبقًا للعديد من الدراسات وآراء الخبراء يمكن تعريف الإحماء على أنه العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنيًا وظيفيًّا ونفسيًّا من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة، تعمل على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيرًا إيجابيًا على زيادة قوة انقباضها وانسائها، ويساعد الإحماء على تجنب حدوث أي إصابة سواء تمزق أو شد لأي العضلات والأوتار والأربطة. * ١

والإحماء نوعان :

- الإحماء العام : هو الذي يكون عامًّا لأجهزة الجسم بالتساوي.

- الإحماء الخاص : يكون فيه التركيز على العضلات الأكثر استخدامًا في الرياضة

التي سيمارسها. * ٢

* ١ غازي العنزي ٢٥ شباط ٢٠٠٩ - مكتبة التربية البدنية www.badnia.com

* ٢ فوزي حسن الخباز ٢٣ كانون الأول ٢٠٠٨ - منتديات الخريف www.sreeef.net

فوائد تمارين الإحماء والتسخين

- ١- تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.
- ٢- إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل.
- ٣- زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة.
- ٤- تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته، وكذلك سرعة الدورة الدموية.
- ٥- تحسين عمل وكفاءة الدورة الدموية.
- ٦- الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل.
- ٧- رفع درجة حرارة الجسم.
- ٨- الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك في المنافسة.
- ٩- تحسين الجاهزية النفسية وإزالة التوتر والإعداد الذهني والتركيز والتحفز للكفاح وبذل الجهد المستطاع.
- ١٠- استنفار أقصى استعداد نفسي للتدريب أو المنافسة.
- ١١- الوقاية من الإصابات الرياضية.

المشي والجري الإيقاعي في تمارين الإحماء

إن استخدام آلة إيقاعية في تمارين الإحماء، يكسب الطلبة الحماسة والترغيب في أداء التمارين ولفترة أكثر من المعتاد. فوجود آلة إيقاعية في المدرسة كأن يكون طبل صغير، له مردودات ايجابية على نفسية الطلبة... وهناك إيقاعات معينة مثل (المارش العسكري) وما شابه ذلك.

في الدرس المنهجي، يقف الطلاب على شكل قاطرة وبمسافات متباعدة الواحد عن الآخر وباتجاه معين، حيث يبدأ المعلم (المدرس) بالنقر على الطبل بمصاحبة صفارته إيداناً بالمشي أو الجري. وتتحدد السرعة وفق الضربات الإيقاعية، فعندما يكون الإيقاع بطيئاً تكون السرعة بطيئة، وعند زيادة سرعة الإيقاع تزداد سرعة الركض، وهكذا...

■ ملاحظة

- لايجوز الوقوف المفاجئ عندما يكون الطلبة في حالة الركض، وإنما تدريجيًا.
- يجب أن يكون النقر على الطبل وفق إيقاع منظم وبتوقيت متزامن مع الحركة.
- لا يجوز استعمال الإيقاع ممن ليس له دراية، لأن النقر المتخبط والعشوائي يبعث على الملل ويفقد روح النظام.

التمرينات والأوضاع البدنية في درس التربية الرياضية

إن كتابة التمرينات البدنية تحتوي على ثلاثة أقسام هي :
- الوضع الابتدائي - كتابة الحركة (التمرين) - الوضع النهائي

الوضع الابتدائي :

هو شكل الجسم قبل بداية الحركة ويكتب بن قوسين، ويتكون من :

- ١- وضع (أصلي) فقط ، مثل: وقوف - جثو - جلوس تربيع - رقود
- ٢- وضع (أصلي + وضع مشتق) مثل: (وقوف فتحًا) - (وقوف الذراعين عاليًا)
- ٣- وضع (مشتق من الوضع الأصلي) ، مثل: (نصف وقوف) - (نصف جثو)
- ٤- وضع (خاص) ، مثل : (جلوس على الأربع) - (انبطاح)

(وقوف) / النداء : معتدلاً.....قف

(وقوف. الذراعان أمامًا) /

النداء : الذراعين أمامًا... رفع الذراعين / أسفل... خفض

(الجثو) / النداء : على الركبتين... جثو

(جلوس تربيع) / النداء : مع تقاطع الساقين على الأرض... جلوس

(الرقود) / النداء : على الظهر.....رقود

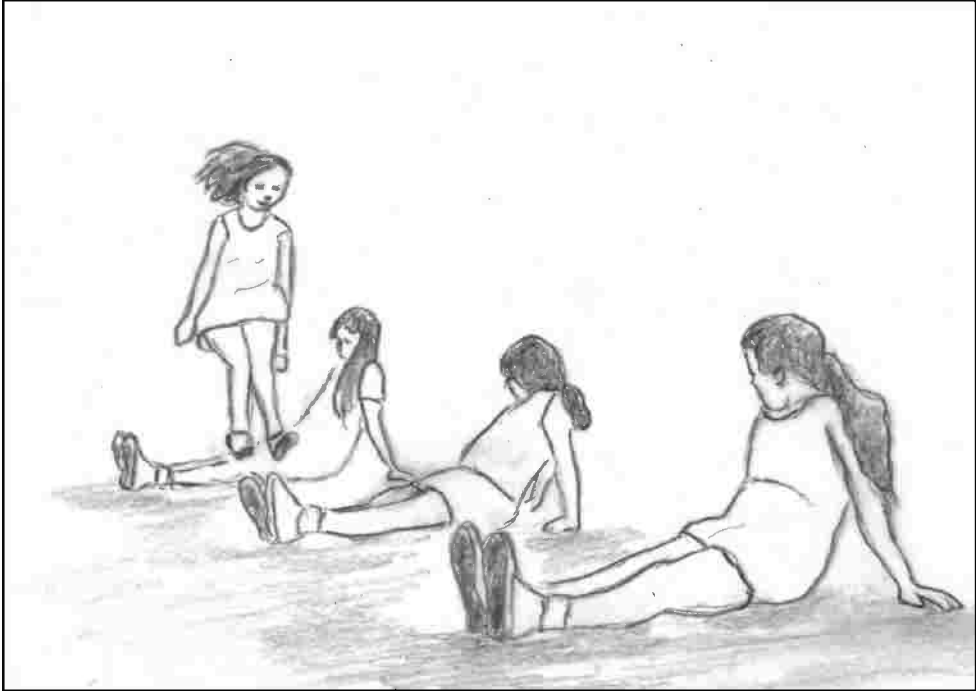
- إجماء -

اسم الفعالية : القفز فوق الأرجل

العمر : ٦ - ٨ سنوات

التفاصيل : يجلس الطلاب على الأرض وبمسافات متباعدة وفقًا لأعمارهم وبصورة مستقيمة أو دائرية وأقدام كل واحد منهم ممدودة للأمام ومتراصة مع بعضهما.

عند الإشارة... يبدأ اللاعب الأول بالقفز بكلتي قدميه من فوق الأرجل الممدودة ثم يجلس في نهاية القاطرة ويأخذ الوضعية نفسها.. وهكذا بالنسبة لبقية الطلاب يؤدون الفعالية بصورة متعاقبة لحين أداء الجميع أدوارهم.



- إحماء -

اسم الفعالية : القفز بضم القدمين يميناً ويساراً

العمر : ٧ - ١٢ سنة

التفاصيل :

يوضع حبل على الأرض؛ أو رسم خط مستقيم أمام خط البداية؛ ويكون وقوف الطلاب على شكل قاطرة.

وعند الإشارة... يبدأ الطالب الأول بالقفز بأرجل مضمومة إلى جهتي الحبل يميناً ويساراً مع التقدم للأمام، وعند الانتهاء يذهب إلى نهاية القاطرة، حيث يؤدي الطالب الثاني التمرين ذاته، وهكذا...



- إحماء -

اسم الفعالية : الحجل يمين يسار

العمر : ٨ سنوات فأكثر

التفاصيل :

يُرسَم خط الذهاب وبطول ٤ متر ويقف خلفه الطلاب على شكل قاطرة، ويرسم خط آخر للإياب وبطول ٤ متر أيضًا؛ أو حسب عمر المشاركين. عند الإيعاز... يبدأ الطالب الأول بالحجل على القدم اليمنى ذهابًا، والعودة بالحجل على القدم اليسرى، ثم ينضم لنهاية القاطرة، ويتبعه اللاعب التالي، وهكذا...



- إحماء -

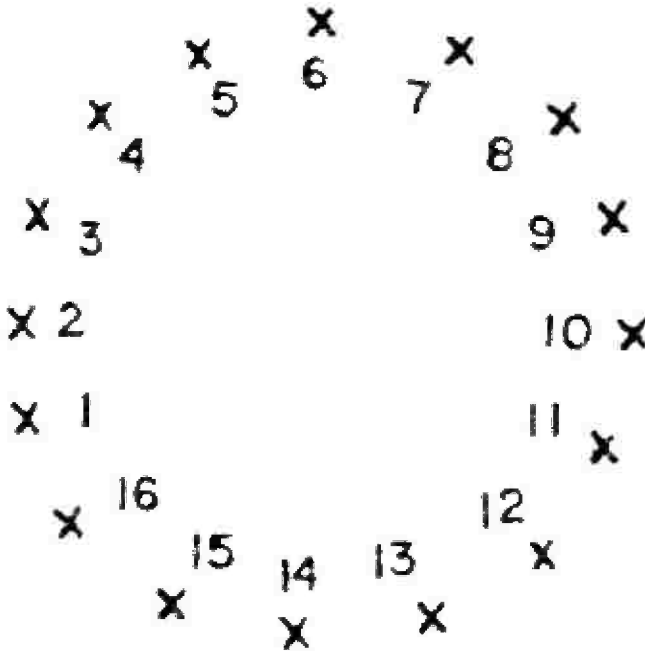
اسم الفعالية : الركض الدائري

العمر : ٨ - ١٢ سنة

التفاصيل :

يمسك طلاب الصف أيادي أحدهم الآخر ليكونوا دائرة واسعة، ومن ثم خفضهما للأسفل... يرقم اللاعبون بالتسلسل.

عند الإيعاز... يركض الطالب رقم ١ حول الدائرة باتجاه عكس عقرب الساعة ليدور دورة كاملة ثم يرجع إلى مكانه. وقبل إتمام اللاعب الدورة كاملة، يوعز المعلم بصافته إلى اللاعب التالي وهكذا.... لحين إتمام الجميع الدوران حول الدائرة.



- إحماء -

اسم الفعالية : ركض الزكزاك

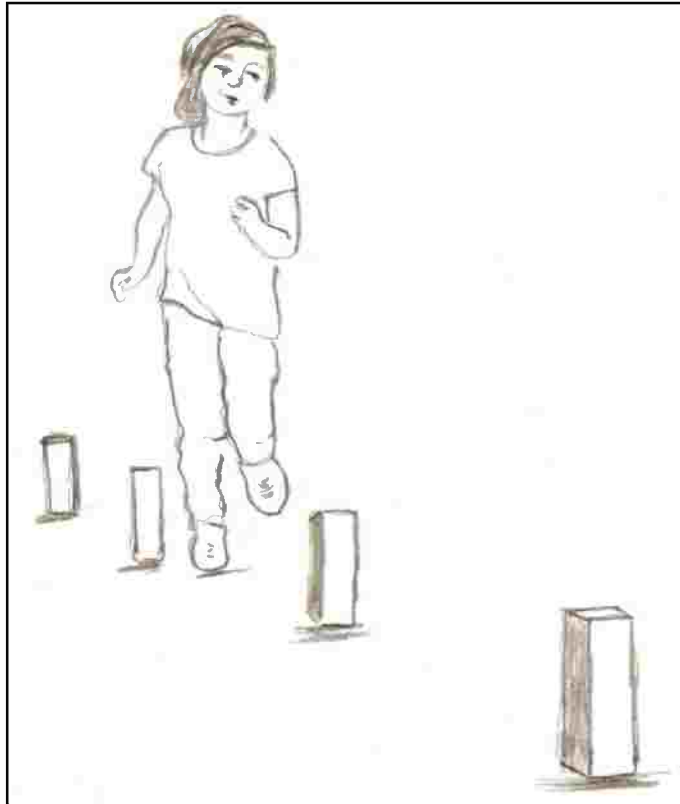
العمر : ٨ - ١٢ سنة

المستلزمات : شواخص بعدد ٨ - ١٠ (يمكن استعمال قناني ماء فارغة)

التفاصيل :

توضع الشواخص بمسافة تبعد ١ متر عن الآخر وعلى شكل دائري.
عند الإيعاز... يقوم الطلبة بالركض البطيء لدورة أو دورتين حول الساحة، ثم
يوعز المعلم القيام بركض الزكزاك بين الشواخص.

- ملاحظة : يجب ترك مسافة بين طالب وآخر بحدود ١ متر قبل بدأ عملية
الزكزاك، وكذلك لا يجوز التسابق أو تجاوز أحد على آخر.



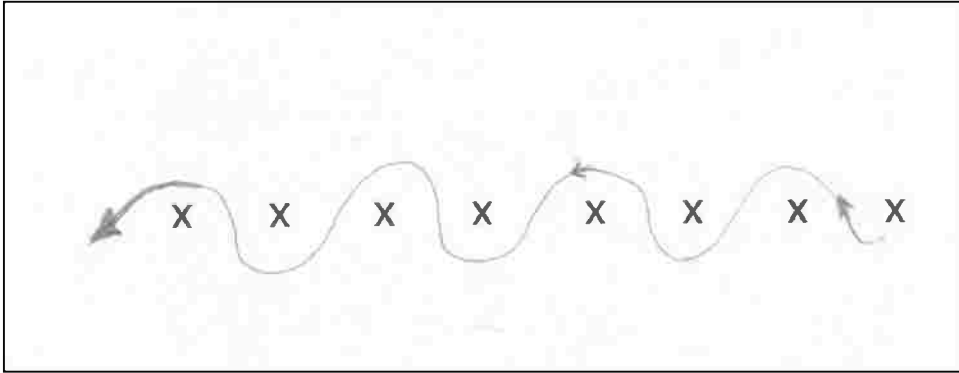
- إحماء -

اسم الفعالية : الزكزاك المتحرك ركضاً

العمر : ٩ - ١٨ سنة

التفاصيل :

يتباعد طلاب الصف فيما بينهم بمسافة لا تقل عن ١,٥ متر الواحد عن الآخر.
يركض الطلاب بسرعة متباطئة حول الساحة.
عند الإيعاز... يركض الطالب الذي في المؤخرة على شكل زكزاك بين الفراغات
البينية للطلبة، وعند نهاية القاطرة يتقدم ويصبح في مقدمة الطلبة، وعندها
يقوم الطالب التالي الذي يصبح هو في المؤخرة بنفس خطوات الطالب السابق.
وهكذا يقوم الطلبة الآخرون بنفس الخطوات لحين إتمام الجميع.



- إحماء -

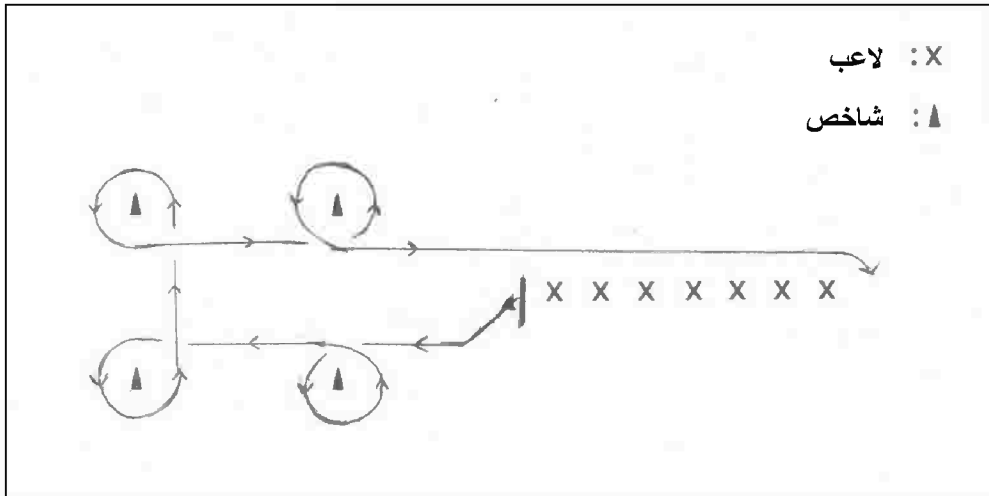
اسم الفعالية : الزكزاك الدائري

العمر : ٩ - ١٨ سنة

المستلزمات : شواخص عدد ٤

التفاصيل :

يُرسَم خط لوقوف الطلاب خلفه على شكل قاطرة.
توضع ٤ شواخص على شكل زوايا مربع قطره ما يقارب ٧ متر، ويبعد عن خط الوقوف بمسافة لا تقل عن ٦ متر.
عند الإيعاز... يبدأ الطالب الأول باللف حول الشاخص الأول ثم الثاني والثالث والرابع ثم العودة لنهاية القاطرة.
يبدأ اللاعب التالي دوره بعد اجتياز اللاعب الأول الشاخص الأول...
وهكذا، يواصل بقية طلاب الصف أدوارهم واحدًا بعد الآخر.
- ملاحظة : يكون اللف والدوران من الجهة الداخلية للشاخص، وحسب ما هو موضح بالصورة.



- إحماء -

اسم الفعالية : تدوير الذراعين مع حني الجذع

العمر : ٨ - ١٢ سنة

التفاصيل :

يقف الطلاب على شكل دائرة متباعدين الواحد عن الآخر قليلاً وبأرجل مفتوحة. عند الإشارة... يثني الطلاب جذعهم ثم يقومون بتدوير أذرعهم يميناً ويساراً حيث تتجه الذراع اليمنى نحو القدم اليسرى، وذراع اليسرى تتجه للأعلى، وبالعكس تتبادل الذراعان مع لف الجذع يميناً ويساراً ولمرات عدة.



- إحماء -

اسم الفعالية : اللف من حول الشاخص مع بقاء استقامة الجسم للأمام

العمر : ٩ - ١٢ سنة

المستلزمات : شواخص عدد ٢

التفاصيل :

يشكّل طلاب الصف قاطرة يقفون خلف خط البداية..

يوضع الشاخص الأول أمام خط البداية بمسافة ٤ متر، والشاخص الثاني على مسافة ٤ متر أيضًا عن الشاخص الأول.

عند الإشارة... يقوم الطالب الأول بالدوران حول الشاخص الأول وبدون لف الجسم؛ أي بقاء استقامة الجسم للأمام، ثم يذهب إلى الشاخص الثاني ويكرر نفس الحركة ويرجع مسرعًا ليلامس الطالب الثاني وينضم لنهاية الصف أو القاطرة... أما الطالب الثاني فيقوم بنفس خطوات اللاعب الأول وهكذا... تتكرر هذه الفعالية مرتين، ويمكن زيادة أو نقصان المسافات بين الشاخص.



- إحماء -

اسم الفعالية : الدوران الزوجي

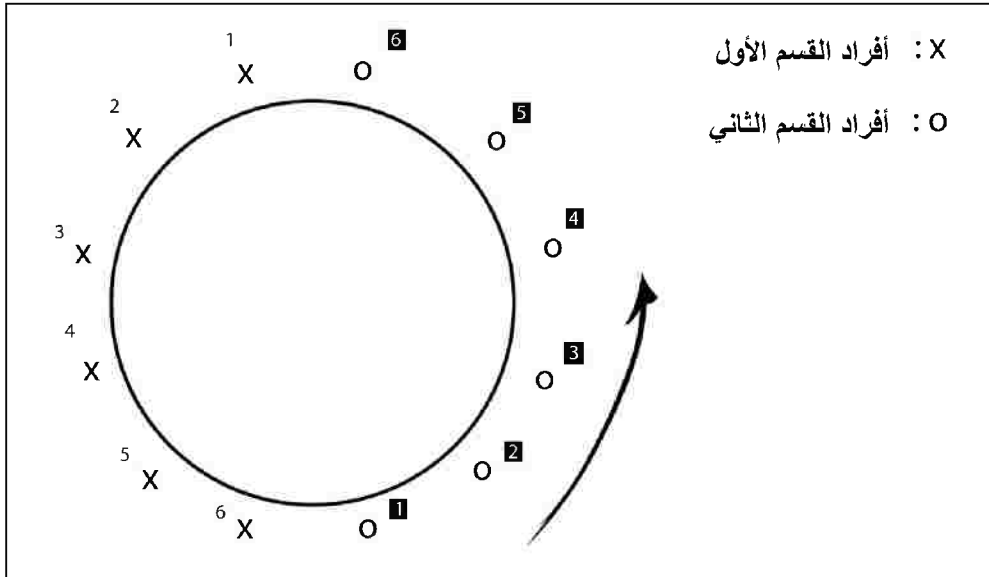
العمر : ٩ - ١٨ سنة

التفاصيل :

يُقسّم الصف إلى قسمين، وكل قسم له أرقام متسلسلة ومماثلة إلى القسم الآخر... تُحدد دائرة كبيرة للركض وحولها يركض القسم الأول ويتبعه القسم الثاني، ولا يجوز تجاوز أفراد أحدهما على الآخر. يتم ركض الطلاب بسرعة متوسطة ورتيبة حول الدائرة.

عند الإيعاز... ينادي المعلم على رقم ما، فيسرع الطالبان اللذان يحملان نفس الرقم من كلا القسمين بالدوران بسرعة أعلى وبنفس اتجاه حركة الدوران والعودة إلى أماكنهما.

وتتكرر الفعالية بمناداة على رقم آخر وحسب التسلسل... وهكذا..



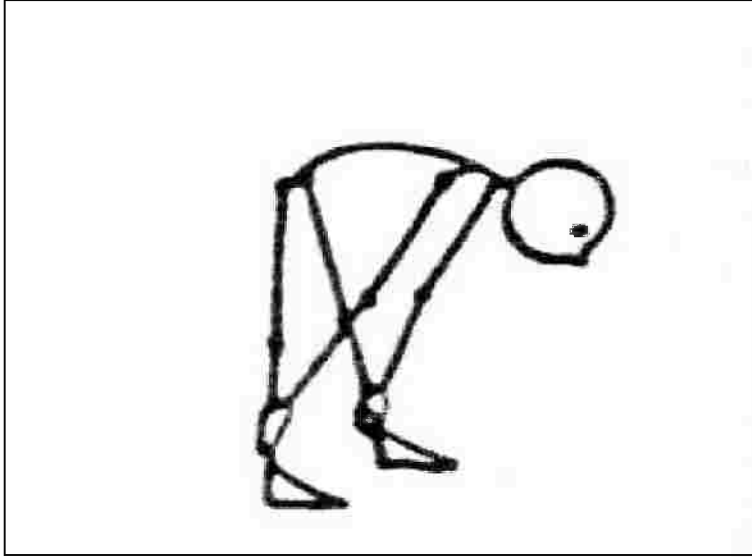
- إحماء -

اسم الفعالية : المشي بإنحناء الجسم

العمر : ٩ - ١٠ سنوات

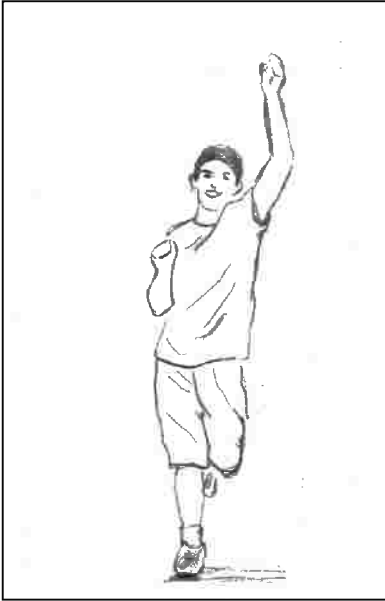
التفاصيل :

يقف طلاب الصف على خط مستقيم وبوضعية القدمين منفرجتين للجانب، الجسم مثني أمامًا، الذراعان ممتدتان مع مسك كفي اليدين لرسغ القدمين مع الاحتفاظ على استقامة الساقين وبدون انثناء لمفصل الركبتين. عند الإيعاز... يذكر المعلم التقدم أمامًا أو الخطو خلفًا، حيث يتحرك الطلاب بالاتجاه المطلوب وبخطوات بطيئة.



Maryhelen vannier, Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools.. 5th E. 1973.W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto).

- إحصاء -



اسم الفعالية : ثني ومد الذراعين ركضاً

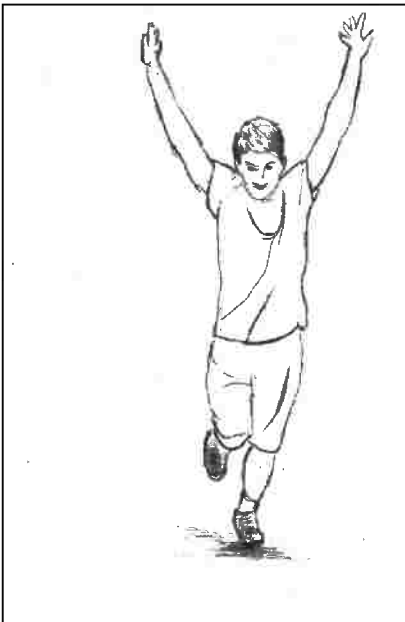
العمر : ١٢ - ١٨ سنة

التفاصيل :

يأخذ الطلاب بالركض حول الساحة وبسرعة بطيئة ورتيبة.

عند الإيعاز... يرفع الطلاب ذراع اليسار للأعلى مع رفع ركبة ساق اليسار للأعلى أيضًا، تزامنًا مع سقوط قدم اليمين أرضًا وثنى ذراع اليمين وبالتعاقب.

يحتاج التمرين إلى توافق عضلي عصبي
عند البداية.

[illegible]

اسم الفعالية : تدوير الذراعين ركضاً

العمر : ٩ - ١٨ سنة

التفاصيل :

يأخذ الطلاب بالركض حول الساحة وبسرعة بطيئة ورتبية.

عند الإيعاز... يدور الطلاب ذراعهم لجهة الخلف وباستقامة من مفصل الكتف، بإيعاز من المعلم.

يتم تغيير الاتجاه بالتدوير نحو الأمام مع الاحتفاظ بالتوافق بين حركتي الذراعين مع القدمين.

- إحصاء -



اسم الفعالية: الركض مع رفع الركبتين عاليًا

العمر : ٨ - ١٨ سنة

التفاصيل :

يأخذ الطلاب بالركض بالترتيب المتوسط
السرعة حول الساحة.

عند الإيعاز.. يرفع الطلاب الركبتين بالتعاقب للأعلى وهي مثنية ثم خفضها على استقامتها لمواصلة الاستمرار على ديمومة حركة الركض، وتكون الذراعان عامل مساعد في أداء هذا التمرين.

<<<<<<<<< >>>>>>>>>



اسم الفعالية: الركض مع ضرب الكاحلين

بالتورك

العمر : ٩ - ١٨ سنة

التفاصيل :

يأخذ الطلاب الركض الرتيب المتوسط
السرعة حول الساحة.

عند الإيعاز... يثني الطلاب الركبتين إلى الخلف وبالتعاقب ومحاولة ضرب الكاحلين لمنطقة الورك، مع الاستمرار على ديمومة حركة الركض، وتكون الذراعان عامل مساعد في أداء هذا التمرين.

- إحماء -

اسم الفعالية : الدوران بنفس الاتجاه

العمر : ٩ - ١٨ سنة

التفاصيل :

تُرسم دائرة كبيرة خارجية يقارب قطرها ٦ متر، ودائرة داخلية يقارب قطرها ٣ متر.

يقسم الصف إلى قسمين. يرقم كل قسم بأرقام مشابهة إلى القسم الآخر.

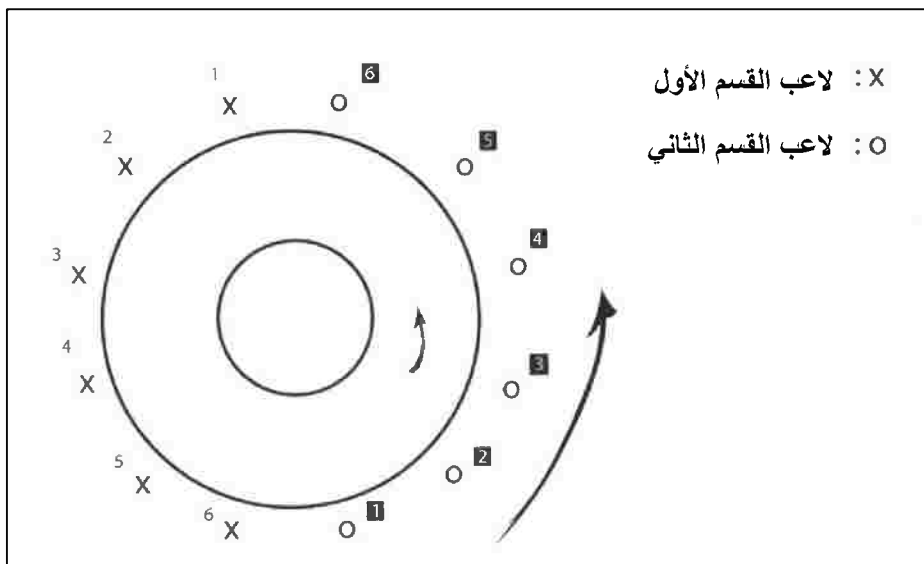
يدور القسمان حول الدائرة الكبيرة بالركض المتباطئ وحسب تسلسل كل قسم.

عند الإيعاز... يبدأ المعلم المناداة على رقم ١، فيسرع اللاعبان اللذان يحملان

هذا الرقم بالدخول للدائرة الصغيرة بالركض حولها وبنفس اتجاه حركة الركض

للدائرة الكبيرة والعودة إلى أماكنهما...

وهكذا ينادي المعلم على رقم متسلسل آخر لحين إكمال الجميع أدوارهم.



- إحماء -

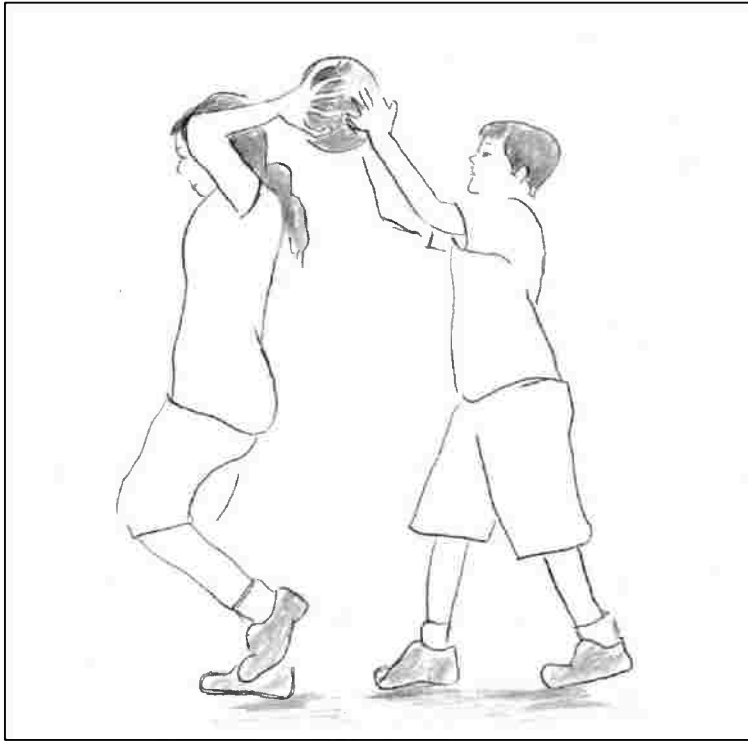
اسم الفعالية : الركض مع تمرير الكرة من خلف الرأس

العمر : ٩ - ١٨ سنة

المستلزمات : كرة عدد ٢

التفاصيل :

يشكّل الطلاب قاطرة أحدهم خلف الآخر، وبحوزة لاعب المقدمة الكرة. عند الإيعاز... يركض الطلاب بصورة رتيبة وبسرعة معتدلة حول الساحة، حيث يبدأ لاعب المقدمة بتمرير الكرة من فوق رأسه إلى اللاعب الذي خلفه... وعند وصول الكرة إلى اللاعب الذي في المؤخرة يركض مسرعاً إلى المقدمة فيقوم هو بتمرير الكرة للخلف، وهكذا بالنسبة إلى اللاعبين الآخرين.



- إحماء -

اسم الفعالية : المطاردة المتحركة

العمر : ٩ - ١٨ سنة

التفاصيل :

يُقسم الصف إلى قسمين متساويين.

كل قسم يحمل أرقام متسلسلة ومتشابهة مع القسم الآخر.

تُرسم دائرة كبيرة لا يقل قطرها ٦ متر ووفق عدد الطلبة.

يركض القسمان بحركة تباطئية ووفق التسلسل لكل قسم.

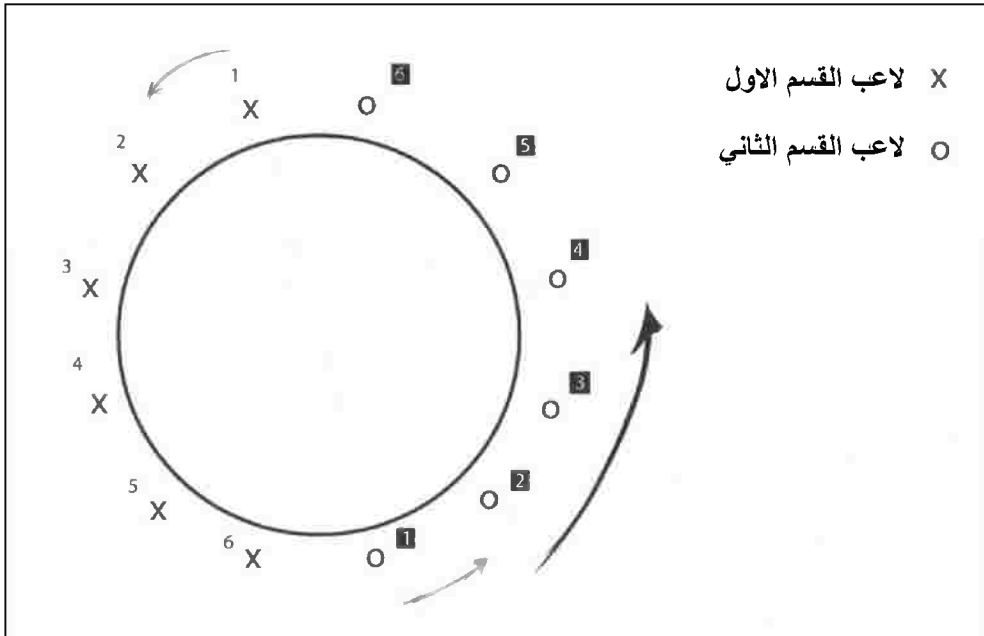
عند الإيعاز..... ينادي المعلم على أول رقم هو الرقم (١)، فيسرع الطالبان

الذان يحملان نفس الرقم بالركض ووفق اتجاه حركة الدوران ومن خارج دائرة

الركض لمرة واحدة ثم العودة إلى أماكنهما. وعندها ينادي لمعلم على رقم

متسلسل آخر هو (٢) فيقوموا بنفس الخطوات...

وهكذا... لحين إكمال الجميع أدوارهم.



- إحماء -

اسم الفعالية : قفزة الكونغر

العمر : ٨ - ١٠ سنوات

التفاصيل :

يقف الطلاب على شكل خطوط متوازية، والمسافة بين خط وآخر ٣ متر، والمسافة بين لاعب وآخر من الجانب ١ متر. ومن وضعية القرفصاء مع جعل الذراعين مشبكه لبعضهما عند منطقة الصدر. عند الإشارة... يبدأ الطلاب بالقفز أمامًا وذلك بثني الركبتين والدفع بالقدمين لغرض منع الارتجاج الذي قد يحصل ولمسافة ٥ متر. تستغرق الفعالية أقل من دقيقة ، وربما تعاد الفعالية مرة أخرى.



- إحماء -

اسم الفعالية : قفزات الضفدع النهري (سمبيلة السنبيلة العراقية التراثية)

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

التفاصيل :

يشكّل الطلاب مجموعتين أو أكثر (لا تتجاوز كل مجموعة ٨ طلاب) وكل مجموعة تشكل خط مستقيم وبوضعية (الركوع) أي انحناء الجسم واليدين فوق الركبتين مع ضم الرأس نحو الصدر وبمسافات متباعدة الواحد عن الآخر.

عند الإيعاز... يأخذ اللاعب الذي في آخر الصف بالقفز أشبه بقفزات الضفدع النهري من فوق ظهور اللاعبين لحين الانتهاء من مجموعته والوقوف في بداية الصف... وهكذا يليه اللاعب الذي بعده في نهاية الصف لحين إتمام جميع اللاعبين للفعالية.



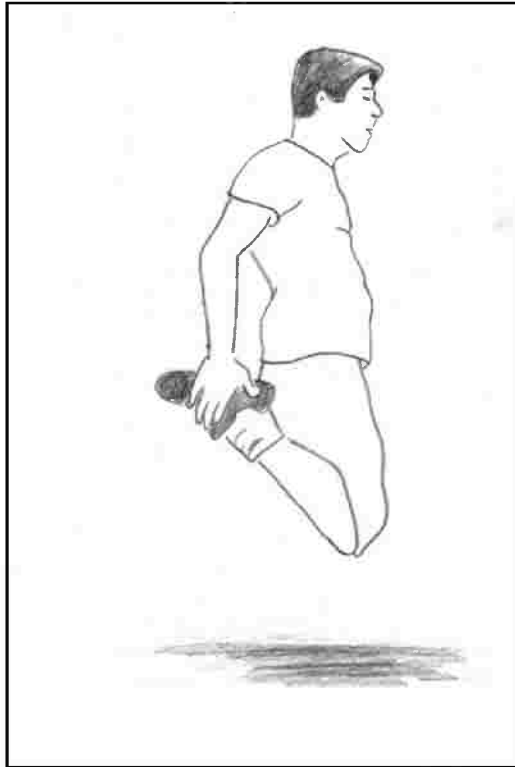
- إحماء -

اسم الفعالية : ضرب الكاحلين Jump and slap heels

العمر : ١١ سنة فما فوق

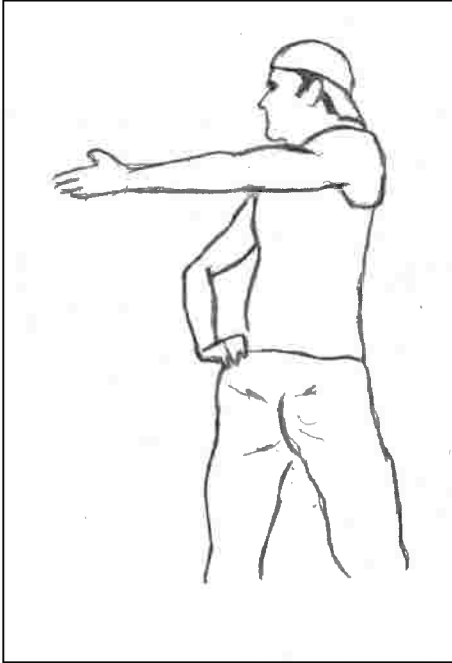
التفاصيل :

وضع الوقوف... وعلى شكل دائري لوقوف الطلاب.
عند الإيعاز... يقفز الطلبة للأعلى مع ثني الركبتين للخلف والمحاولة لضرب
كاحلي القدمين بواسطة اليدين.
وتستمر هذه الفعالية لمرات عدة مناسبة للأعمار.



Vannier, Maryhelen, Foster, Mildred & Gallahue, David L. 1973 - 5 E :
Teaching Physical Education in Elementary School USA

- إحماء -



اسم الفعالية: الذراعان يمين ويسار

العمر : ١٠ - ١٨ سنة

التفاصيل :

وقوف - تخصر مع رفع إحدى

الذراعين أمامًا (الذراع اليسرى).

عند الإيعاز... لف الذراع اليسرى

لأقصى حركة امتداد لها لجهة اليسار،

ثم لجهة اليمين، مع لف الخصر لكل

جهة لعدد ١٠ مرات. وتعقبها الذراع

اليمنى لنفس الخطوات ١٠ مرات.

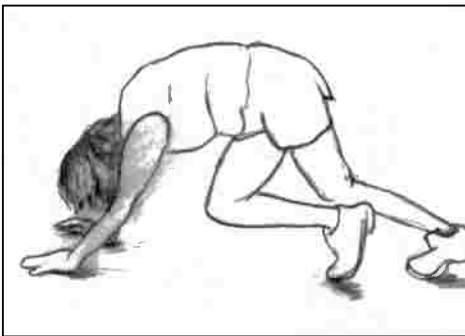
<<<<<<<< >>>>>>>>

الفعالية : مدوثني الركبتين بالتعاقب

العمر : ١٠ - ١٨ سنة

التفاصيل :

وضع الاستناد الأمامي.



عند الإيعاز... تنثى إحدى الساقين

أمامًا، وبنفس الوقت تمتد الساق

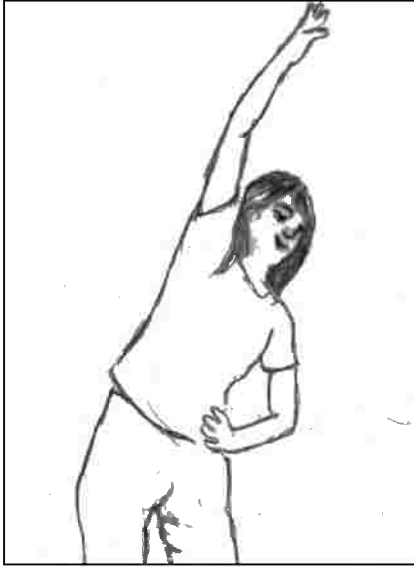
الأخرى للخلف. وهكذا.. تتعاقب الساقان

بالتبادل مع بقاء الزراعين ممتدتين

ومستدتين على الأرض.

يتكرر التمرين ١٠ مرات لكل ساق.

- إحماء -



اسم الفعالية: رفع الذراعين من وضع التخصر

العمر : ١٠ سنوات فما فوق

التفاصيل :

وقوف – تخلص

الساقان منفرجتان قليلاً

عند الإيعاز... رفع إحدى الذراعين للأعلى

والميل نحو الجانب الآخر، وبالتعاقب

بالنسبة للزراع الأخرى.

يتكرر التمرين إلى ١٠ مرات لكل ذراع.

[illegible]

الفعالية : ثني ومد الساقين من وضع التخصر

العمر : ١٢ سنة فما فوق

التفاصيل :

وقوف – تخلص

عند الإيعاز... ثني ساق ومد الأخرى على

استقامتها للخلف، وبالتعاقب بالنسبة للساق

الأخرى.

يتكرر التمرين إلى ١٠ مرات لكل ساق.

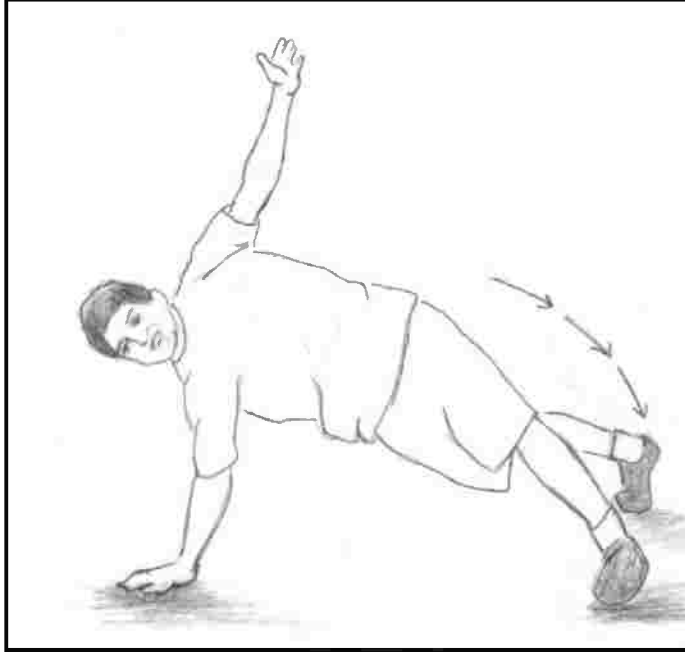
- إحماء -

اسم الفعالية : طاحونة القهوة

العمر : ١١ سنة فما فوق

التفاصيل :

يقف الطلاب بصورة متباعدة الواحد عن الآخر بمسافة ٢ متر. يضع الطلاب إحدى اليدين على الأرض بصورة مستقيمة، ويكون الجسم ممتدًا ومستندًا على هذه اليد وعلى القدمين. أما اليد الأخرى فتكون سائبة مرفوعة إلى الأعلى. عند الإشارة.... يبدأ الطلاب بتحريك القدمين بصورة دائرية حول اليد الموضوعة على الأرض (تكون اليد الموضوعة بصورة مستقيمة وعموديًا على الأرض بمثابة مركز محوري يدور حولها الجسم).



- إحصاء -



اسم الفعالية: لف الجذع يمين يسار

العمر : ٩ سنوات فما فوق

التفاصيل :

الوقوف بوضع اليدين خلف الرأس.

القدمان مفتوحتان قليلاً.

عند الإيعاز... يلف الجذع مرة إلى جهة

اليسار ومرة أخرى إلى جهة اليمين.

يتكرر التمرين إلى ١٠ مرات لكل جهة.

[illegible]

اسم الفعالية : ثني الجذع جانباً للأسفل

يمين يسار

العمر : ٩ سنوات فما فوق

التفاصيل :

الوقوف بوضع اليدين خلف الرأس.

القدمان مفتوحتان قليلة.

عند الإيعاز : يثنى الخصر جانبًا وإلى

الأسفل. مرة إلى جهة اليمين ومرة أخرى

لجهة اليسار.

يتكرر التمرين إلى ١٠ مرات لكل جانب.

- إحماء -

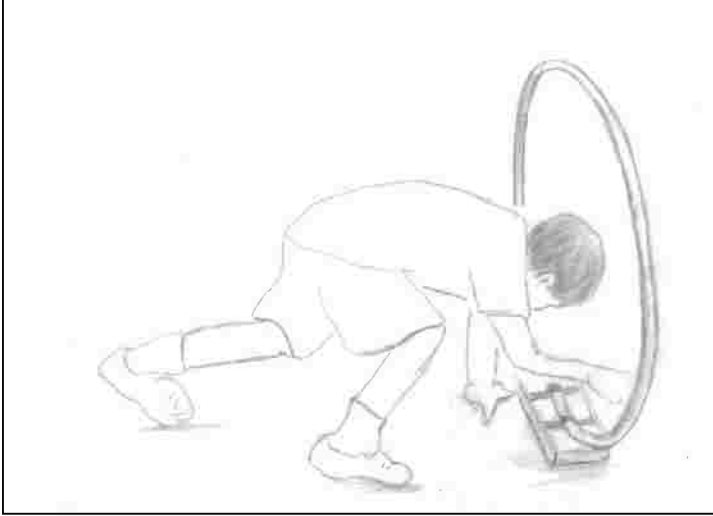
اسم الفعالية : المرور بداخل الطوق

العمر : ٦ - ٨ سنوات

المستلزمات : طوق بلاستيكي (هولاهوب)

التفاصيل :

يُثَبَّت الطوق بين قطعتين خشبيتين أو يثبت على قطعة خشبية عريضة.
يُوضَع الطوق على مسافة معينة من وقوف الطلبة، ويفضَّل وضع أكثر من طوق. يقف الطلاب على شكل قاطرة متباعدًا الواحد عن الآخر.
عند الإيعاز... يمر الطلاب واحدًا بعد الآخر بداخل الطوق والركض حول الساحة والعودة لنهاية القاطرة.
وعلى المعلم الانتباه بعدم التزاحم والجميع يشاركون بالفعالية وبحسب دوره.



- إجماء -

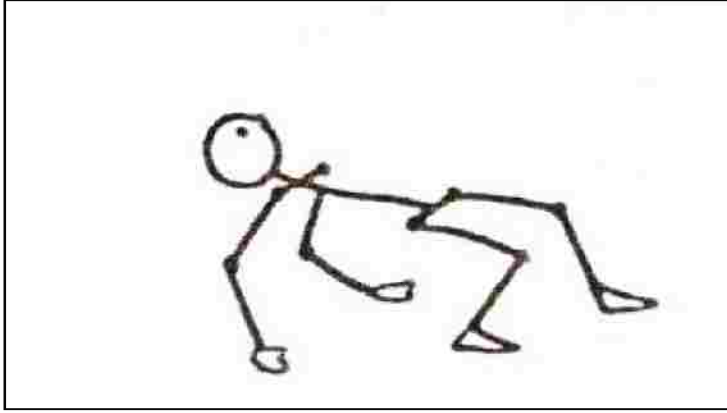
اسم الفعالية : مشي السرطان النهري Crap Walk

العمر : ٩ - ١٢ سنة

التفاصيل :

ينتشر طلاب الصف في الساحة ويأخذون شكل السرطان النهري وذلك بوضع كفي الذراعين والقدمين على الأرض، الوجه للأعلى مع المنطقة الصدرية والبطنية.

عند الإيعاز... يبدأ الطلبة بالمشي للخلف باستعمال الذراع اليمنى مع القدم اليمنى، ثم تعقبها الذراع اليسرى مع القدم اليسرى.



Maryhelen vannier , Mildred Foster & David L.Gallahue - Teaching Physical Education In Elementary Schools .. 5th E. 1973 .W.B. Saunders Coompany (Philadelphia London Toronto)

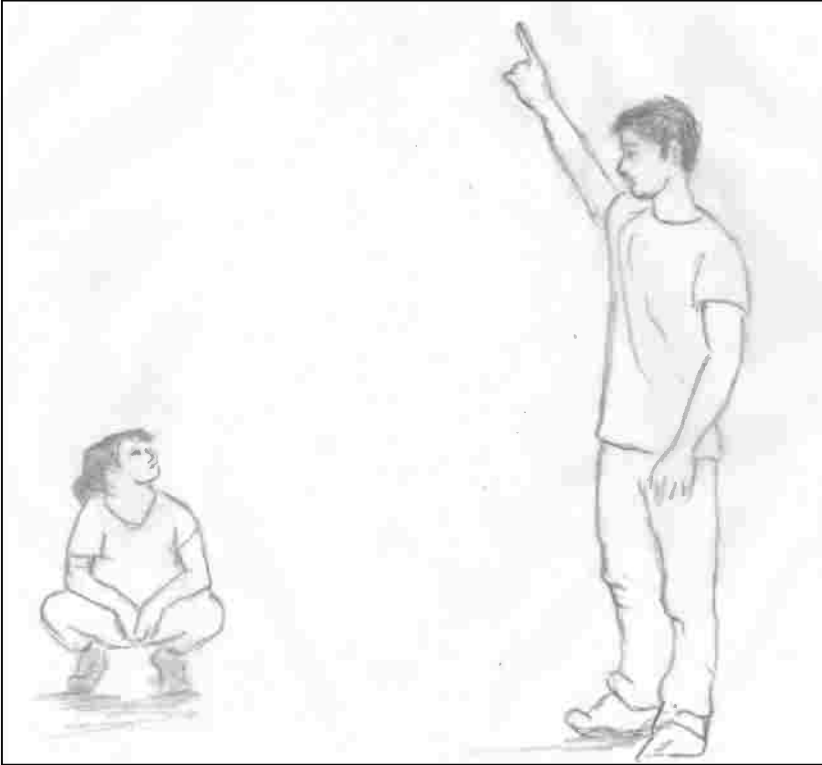
- إجماء -

اسم الفعالية : عكس الإشارة

العمر : ٨ - ١٢ سنة

التفاصيل :

ينتشر طلاب الصف في الساحة (الملعب) مع مراعاة إشارة المعلم.
عند الإشارة... يؤشر المعلم يديه للأعلى بمصاحبة صوت صفارته، فعلى الطلاب القيام بحركة عكسية؛ أي أخذ وضعية الجلوس، أما إذا كانت إشارة يد المعلم لجهة اليمين، فعلى الطلاب التوجه مسرعين لجهة اليسار... وهكذا..



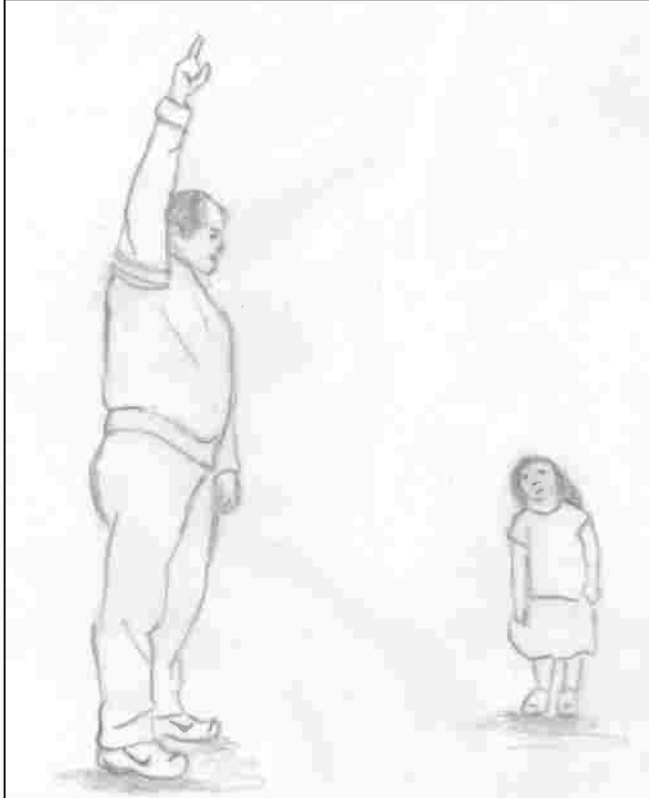
- إجماء -

اسم الفعلية : مع الإشارة

العمر : ٦ - ٧ سنوات

التفاصيل :

ينتشر الطلاب في الساحة ويكونون قريبين من المعلم والانتباه إلى إشارات يده، حيث يؤدون حركاتهم مشابهة لإشارات يد المعلم. عند الإشارة... يؤشر المعلم ذراعه إلى الأعلى تزامنًا مع صوت صافرته، يعني ذلك على الجميع الوقوف، وإن كان ذراعه مؤشرًا للأسفل يعني على الجميع الجلوس أرضًا. والإشارة للأمام يعني الركض للأمام... وكذا الحال للجهات الأخرى.



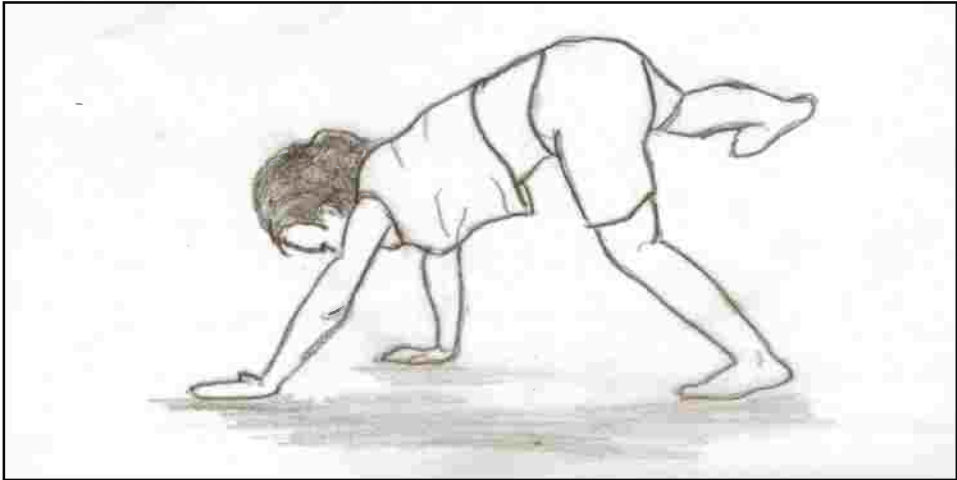
- إحماء -

اسم الفعالية : مشي الكلب (بوبي) الأعرج **Lame puppy walk**

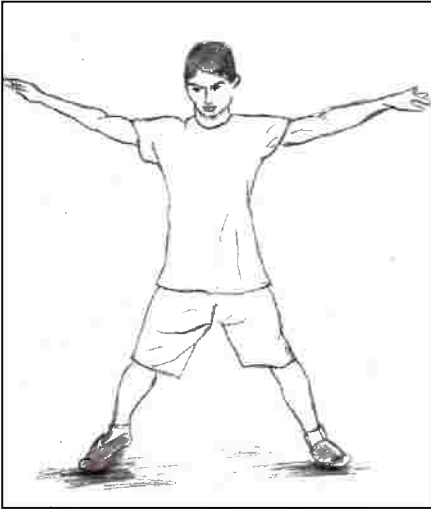
العمر : ٦ - ١٠ سنوات

التفاصيل :

من وضع الاستناد على الأربع (القدمان والذراعان على الأرض).
عند الإشارة... يرفع الطلبة إحدى القدمين للأعلى ثم المشي بواسطة اليدين
وقدم واحدة لمسافة قصيرة، ثم تكرر الحركة برفع القدم الأخرى، وهكذا...



- إحصاء -



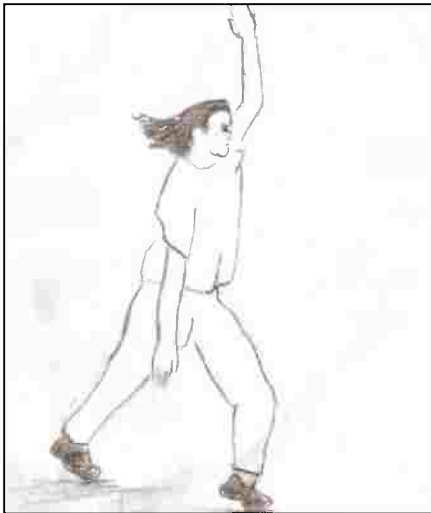
اسم الفعالية: الذراعان والساقان للجانب

العمر : ٧ - ١٠ سنوات

التفاصيل : (وقوف)

عند الإيعاز.... فتح وضم الساقين مع رفع وخفض الذراعين قفْزًا. (وذلك بالعد واحد في حالة رفع الذراعين جانباً مع فتح الساقين، والعد اثنين عند خفض الذراعين للأسفل مع ضم الساقين لبعضهما لوضع الوقوف).

<<<<<<<<< >>>>>>>>>>



الفعالية: رفع وخفض الذراعين بالتناوب

العمر : ٧ - ١٠ سنوات

التفاصيل : (وقوف)

عند الإيعاز.... رفع وخفض الذراعين مع
خطف القدمين أمامًا وخلفًا بالتناوب ففراً.
حيث ترفع ذراع اليسار للأعلى تزامناً مع
خطف ساق اليسار للأمام وبالعكس.

- إحماء -

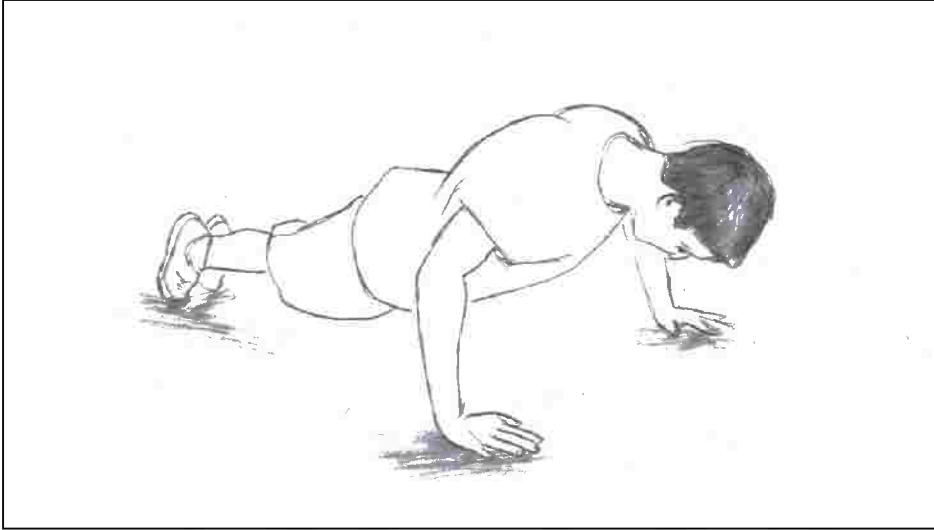
اسم الفعالية : الشناو العراقي

العمر : ١٠ - ١٨ سنة

التفاصيل : ينتشر الطلاب في الساحة.

اخذ وضعية الاستناد الأمامي، بوضع كفيّ اليدين على الأرض مع امتداد للجسم والساقين.

عند الإيعاز... يثنى مرفقي الذراعين ثم مدهما على أن يصاحبهما خفض ورفع المنطقة الصدرية. وللعدل ١٠ مرات.



- إحماء -

اسم الفعالية : تدوير الرأس

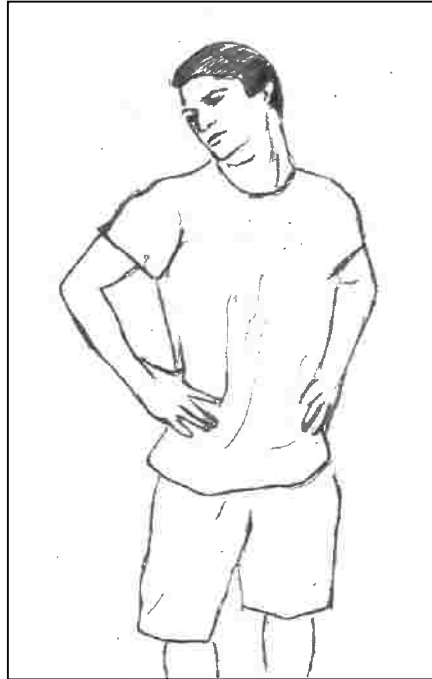
العمر : ١٢ - ١٨ سنة

التفاصيل : وضع (الوقوف)

الذراعان مثنيتان من المرفقين.. اليدان ملامستان لمنطقة الخصر.. الساقان منفرجتان قليلاً.

عند الإيعاز.... تدوير الرأس على شكل دائري لإحدى الجهات، ثم الإيعاز مرة أخرى لتدوير الرأس للجهة المعاكسة. يجرى هذا التمرين بحركة بطيئة نوعاً ما عند بدايته.

بعض الأحيان يحس الفرد بدوار في رأسه (الدوخة) ولمعالجة ذلك هو أن تُغمض العينان خلال التمرين، وعند نهايته تُؤدى حركة هز الرأس يميناً ويساراً.



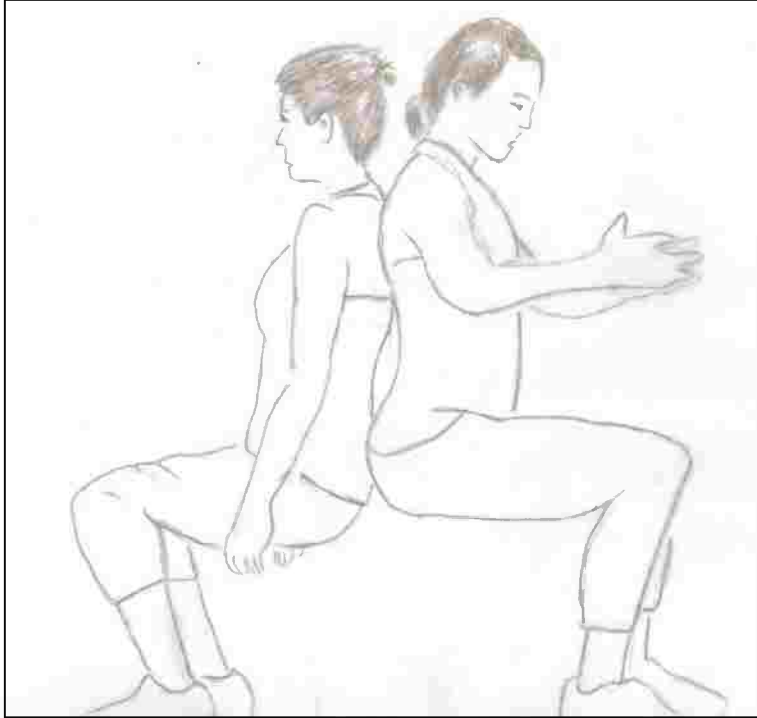
- إحماء -

اسم الفعالية: جلوس ظهر إلى ظهر

العمر : ١٠ - ١٨ سنة

التفاصيل : يشكل الطلاب أزواجًا، وكل زوج يقف أحدهما خلف الآخر من منطقة الظهر.

عند الإيعاز.... يحاول كل زوج ثني ركبتيه رويدًا رويدًا مع تلاحم منطقتي ظهريهما لحين أن يشكل الفخذ والساق زاوية ٩٠ درجة، ثم البدء بمد ركبتيهما على استقامتهما لغرض الوقوف. ويتكرر هذا التمرين لعدة مرات.



- إحصاء -

اسم الفعلية : لف الرأس يمين يسار

العمر : ٩ - ١٨ سنة

التفاصيل : وقوف

اليدان بوضع التخصر

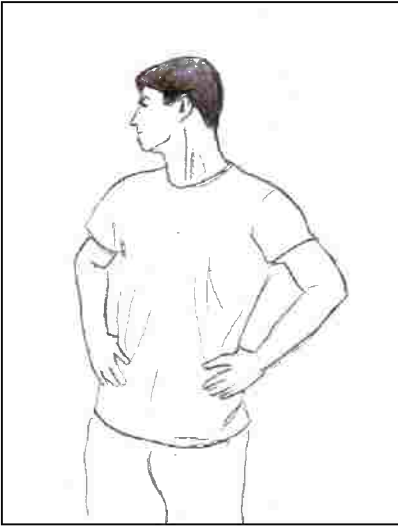
الساقان منفرجتان قليلاً

عند الإيعاز.... يتم لف الرأس لجهة اليسار

مرة ثم إلى جهة اليمين مرة أخرى

وبسرعة معتدلة وبطيئة نوعًا ما.

وتتكرر المحاولة ١٠ مرات.

[illegible]

اسم الفعلية : خفض ورفع الرأس

العمر : ٩ - ١٨ سنة

التفاصيل : وقوف

اليدان بوضع التخصر

الساقان منفرجتان قليلاً

عند الإيعاز..... يتم خفض الرأس للأسفل

لغاية مس الذقن للصدر، ثم رفعه للأعلى

وبسرعة معتدلة وبطيئة نوعًا ما.

وتتكرر المحاولة ١٠ مرات.

