

الفصل الاول

طرق التدريس

obeyikanda.com

أما ما يناسب المعلومات للفصل وما يساعد على حفز التلاميذ على الاجادة فهي المنافسة في المجموعة والتي فيها يجد كل فرد الفرصة مهيأة لان يساهم في مجهود المجموعة •

— ان النظم التام ضرورى لتحقيق تقدم أحسن فى تعليم المجموعة فهو يعتبر كمئح حية تدريجية للتلاميذ بحيث يستطيعون أن يشعرون بها •  
— ان طريقة نقل المعلومات جوهرية بالنسبة للتعليم المجدى وذلك بالتغيير فى البيئة بجميع أنواعها وهذا يمكن عن طريق الخبرة وبفهم العوامل الموجردة والمتأصلة فى صئب البرنامج •

— فى تعليم مسابقات الميدان والمضمار يجب أن يراعى المكان الذى يعلم ويخطط فيه للاعداد الكبير والمكان الذى يعلم ويخطط فيه للاعداد الصغير • وأن مدى التركيز المرغوب يعتمد على نوع النشاط وعلى الموقف الذى تحدث فيه عملية التعليم والعلم •

— لكى يكون تعليم المجموعة مجدياً يجب أن يكون تكوين المجموعة تمثل اشتراك أفراد المجموعة فى هدف واحد ويجب على المدرس أن يتحرك من مجموعة الى مجموعة ، يمد يد المساعدة لكل من يحتاج إليها •

— ان ظهور قادة من التلاميذ يثبت أنه ضرورى بالنسبة للبر نامج الذى يكون محوره التلميذ ( وهى طريقة التعليم غير المباشر ) أما الطريقة المباشرة فهى التى تتركز فيها العملية التعليمية حول المدرس أى يكون هو مركز الحركة والنشاط والمفهوم الاساسى فى مسألة أن يكون التلميذ قائدا يتضح فى اعطاء التلميذ فرصة حقيقية للتعلم فالقادة من التلاميذ ذو شئمة وخصوصا فى الفصول الكبيرة •

— ان الانشطة المختارة بعناية وتطبيق القواعد الملائمة واستخدام الادوات المقترحة للتلاميذ وتنظيم وادارة الفصل أو فترات الاستجمام تساعد على زيادة الاحتمال في ادراك الفرائد الكبيرة من الانشطة المشتركة

### بناء خطة للتربية الرياضية

ان دروس التربية الرياضية لا يمكن أن تعم فائدتها الا اذا كانت تسير حسب خطة شاملة مدروسة يسير العمل على نهجها من نقطة بدء معلومة الى نهاية موضوعه لبرنامج كامل حتى يكتسب العمل بصفة الاستمرار وحتى يتدرج التلميذ في تعلمه من البسيط الى المركب ومن السهل الى الصعب تدريجيا طبيعيا يتمشى مع طبيعة نمو وتطور ومدى نضجه الجسماني والعقلي والوجداني •

#### الخطوات التي يجب اتباعها عند وضع الخطة :

أولا : يجب أن يكون المخطط ( المدرس في هذه الحالة ) ملما اماما تاما بطبيعة التربية الرياضية وماهيتها وفلسفتها وأغراضها • أن يكون على دراية تامة بالاسس العلمية التي تسند التربية الرياضية •

ثانيا : يحدد الغرض من ادخل التربية الرياضية بالمدرسة ويجب أن يكون معروفا وواضحا في ذهن المخطط تماما حتى يمكنه أن يضع خطته على ضوء هذا الغرض •

ثالثا : يدرس تلاميذ المدرسة من حيث السن والميول والرغبات والاحتياجات والاستعداد والمدى الذي وصلوا اليه في المهارات الحركية وتحصيلهم الاجتماعي •

رابعاً : بدرس السبل التي تؤدي الى تحقيق أغراض التربية الرياضية بالمدرسة .

١ - وأهم هذه السبل هو وضع برنامج للتربية الرياضية للمدرسة كلها واختيار أوجه النشاط التي يمكن أن تكون هذا البرنامج المتكامل مبتدئاً من المستوى الذي يتقنه التلاميذ ومنتهاً بالمستوى الذي يجب أن يصل اليه .

٢ - طرق التدريس التي ينفجها المدرس في تدريسه ومن الطبيعي أن تختلف الطرق المتبعة في التدريس تبعاً لنوع النشاط نفسه ثم لمستوى سن التلاميذ كما أن الامكانيات لها تأثيرها في اختيار طريقة وتفضيلها على طريقة أخرى .

كما أن شخصية المدرس وتجاربه وخبراته الشخصية لها أثر كبير في تفضيل طريقة على أخرى .

خامساً : يقسم البرنامج العام ( البرنامج لدراسي ) الى أجزاء أصغر بحيث يشمل كل جزء البرنامج الخاص بسنة دراسية .

سادساً : تقسيم منهاج كل سنة دراسية الى وحدات ويوزع على الزمن المخصص لدروس التربية الرياضية طوال العام الدراسي بحيث تستغرق كل وحدة زمناً معيناً .

سابعاً : تنفيذ البرنامج مع الاستمرار في ملاحظة التلاميذ وتدوين ما قد يتراءى له .

ثامناً : تقويم النتائج التي يحصل عليها التلاميذ مع استخدام الاغراض كمعايير تقاس النتائج بالنسبة لها .

تاسما : بناء على عملية التقويم هذه يمكن أن تتضح حاجات وميول التلاميذ بطريقة أفضل ثم تراجع الاغراض على ضوء ما قد يكون قد ظهر من معلومات جديدة .

من هذا كله يتبين أن من أهم الصفات الواجب توافرها في الخطة كلها وفي كل جزء من أجزائها صفة المرونة بحيث يمكن التعديل حسب ما يجد من ظروف .

### تحضير الدرس اليومي

يتوقف نجاح أى درس على مدى ما بذل من عناية في تحضير هذا الدرس وعند تحضير الدرس اليومي للتربية الرياضية يحسن المدرس أن يتبع الخطوات الآتية :

١ - يحضر الدرس اليومي قبل حلول موعد تنفيذ هذا الدرس بمدة كافية مضمنا اياه أوجه النشاط التي يجب أن يساهم بها هذا الدرس في تحقيق جزء من الغرض النهائى للخطة الكاملة الموضوعه لهذا الفصل .

٢ - يضع المدرس نفسه في انجو الملائم لتحضير قبل البدء في وضع الدرس اليومي أو دروس الاسبوع كله .

٣ - يضع أوجه نشاط الدرس اليومي حسب النظام المقترح .

٤ - يضمن المدرس الدرس اليومي الطرق التي سيتبعها في تدريس

كل نشاط .

٥ - بعد أن يضع الدرس مبدئيا يقرأه مرة أو اثنتين للمراجعة

والتعديل ان لاحتاج الدرس لتعديل حتى يتأكد من أنه كله منسجم متكامل

وأنه يطابق الشروط الواجب توافرها في درس التربية الرياضية .

- ٦ - يحسن أن يقوم المدرس بتدريس هذا الدرس على نفسه أمام  
مرآة أو على أحد زملائه حتى يمكن تعديل ان احتاج الامر .
- ٧ - بتخيل المدرس ما يمكن أن يقوم به التلاميذ من أخطاء ويمد  
نفسه اعدادا تاما لاصلاح هذه الاخطاء .
- ٨ - يحسن بالمدرس المبتدىء ألا يبتعد عن الفصول المعروفة لوضع  
الدرس اليومي .
- ٩ - من الامور المساعدة للمدرس أن يحضر بعض الالعب الترويحية  
الاضافية .
- ١٠ - يكتب المدرس بيانا بكل الادوات والاجهزة التي يحتاجها الدرس  
في جميع مراحلها يتأكد من صلاحيتها ويعدها اعدادا تاما قبل بدء الدرس  
بمدة كافية .

### أهمية وضع الخطة وتحضير الدرس اليومي :

- وضع الخطة يساعد المدرس في كثير من النواحي فمثلا :
- ١ - يجعل الغرض من الخطة كلها واضحة وبالتالي يكون هناك  
توجيه للعمل وبذلك يصبح العمل هادفا .
  - ٢ - يجعل الغرض من الدرس اليومي واضحا أمام المدرس والتلميذ  
وبذلك نضمن تحقيق الأغراض الموضوعة للبرنامج أول بأول وخطوة  
بخطوة .
  - ٣ - يجعل المدرس مستعدا ومتوقعا لما يحدث في درسه فيكون  
أقدر على مقابلة بأفضل الطرق .
  - ٤ - يجعل الدرس كله أنجح .

٥ - يمد المدرس بثقته في نفسه •

٦ - يضمن التقدم بالدروس فالأطار الكبير الذي يمثل ( الشكل ) معروف ومدرّس وكل درس يومي ما هو الا خطوة في سبيل تحقيق الغرض • وكل خطوة يجب أن تكون مكملة الخطوة السابقة ومتقدمة عنها •

٧ - يجعل تحقيق الأغراض المرجوة أمرا مستطاعا ومدرّسا وموضوعا بتوقيت معين معقول بناء على دراسة وبحيرة •

### الوحدة الدراسية

الوحدة الدراسية هي عدة مواقف تعليمية تكون في مجموعها وحدة متكاملة لها غرض محدد يمكن الوصول اليه عن طريق هذه المواقف •

هناك نوعان رئيسيان للوحدات الدراسية هما :

( أ ) وحدة دراسية أساسها الموضوع الدراسي •

( ب ) وحدة دراسية يكمن أساسها في غرض المتعلم نفسه •

( أ ) الوحدة الدراسية التي أساسها الموضوع الدراسي :

هي عبارة عن جزء من أجزاء المنهاج الدراسي يمكن أن يكون وحدة قائمة بذاتها ومتكاملة ويدرسه المتعلم بغرض اكتساب المهارات المتضمنة فيه في برنامج التربية الرياضية يتعرض المتعلم لمواقف تعليمية متعددة في دروس متعاقبة ولكنها كلها مرتبطة ببعضها ومتكاملة ومتناسقة وتدور كلها حول غرض معين هو اكتساب كل المهارات المختلفة المرتبطة بهذه الوحدة الدراسية •

### (ب) الوحدة الدراسية التي أساسها غرض المتعلم :

وهذه عبارة عن مجموعة من الخبرات التربوية منتظمة ومتمركزة حول

غرض المتعلم •

### الوقت اللازم لتعليم الوحدة الدراسية :

يحتاج تحديد الوقت اللازم لتعليم وحدة دراسية الى استكشاف

لعدة نقط في أول الامر ، ومن أهم المعلومات اللازمة لتحديد الزمن اللازمة

لتعليم وحدة دراسية ما يلي :

أولا : معطيات عن التلاميذ أنفسهم من حيث :

( أ ) الميول والحاجات •

(ب) مستوى التلاميذ بالنسبة للمهارات المتضمنة في الوحدة الدراسية

(ج) مدى تقارب قدرات التلاميذ في الفصل ومن هنا كان تقسيم

التلاميذ الى مجموعات متجانسة من العوامل المساعدة على سهولة وسرعة

عملية التعليم •

( د ) عدد التلاميذ بالفصل •

ثانيا : معلومات عن الموقف التعليمي بالمدرسة فمثلا :

( أ ) حالة الامكانيات والتسهيلات الموجودة بالمدرسة وعدد الاجهزة

والادوات اللازمة لتعليم وحدة دراسية معينة •

(ب) وضع درس التربية الرياضية بالنسبة للجدول المدرسي •

(ج) حالة الجو •

ثالثا : نوع المهارات المتضمنة في الوحدة الدراسية نفسها :

هذه هي المعلومات التي يجب على المدرس جمعها قبل أن يتمكن من

- تحديد الزمن اللازم لتعليم وحدة دراسية .

**عدد الوحدات الدراسية بالدرس الواحد :**

يتوقف عدد الوحدات الدراسية الممكن ادراجها ضمن الدرس الواحد

في النشاط التعليمي على عوامل منها :

( أ ) الزمن اللازم لتعليم المهارات المتضمنة في الوحدة الدراسية

الواحدة .

(ب) طول مدة الدرس .

(ج) القدرة على الاشراف .

**أغراض الوحدات الدراسية :**

عند وضع الخطة المبدئية للوحدات الدراسية يجب على المدرس أن

يضع الغرض أو الأغراض من كل وحدة دراسية ويعلن عن هذه الأغراض

على التلاميذ . ويحسن أن تكون هذه الأغراض أغراضا عامة ثم تحلل الى

الأغراض الخاصة المقريبة والتي يسعى كل درس الى اكتساب بعضها

مباشرة .

**شروط اختيار الوحدات الدراسية :**

عند اختيار الوحدات الدراسية هناك بعض شروط يجب ملاحظتها

ومن أهم هذه الشروط ما يلي :

- ١ - أن يكون القدر المختار من المهارات مناسب لقدرات التلاميذ .

٢ - أن تكون المهارات التي تتضمنها الوحدة الدراسية مناسبة ليول التلاميذ في مرحلة نموهم ونضجهم .

٣ - التقدم بالمهارات وأن يكون هذا التقدم ملموسا .

٤ - يجب أن يكون نوع النشاط المكون للوحدة الدراسية مناسباً للجو .

٥ - يجب ألا تحتكر الالعب الكبيرة الوحدات الدراسية فالالعب الصغيرة لو أحسن اختيارها وتنظيمها لا تقل مطلقاً عن الالعب الكبيرة من جهة الفائدة التي تعود على الممارسين عقلياً أو جسمياً أو اجتماعياً .

### كيفية وضع الخطة لمسابقات الميدان والمضمار :

يعتبر تخطيط الدرس قبل تطبيقه بفترة قصيرة يشجع على المرونة الضرورية لمساعدة كل تلميذ لأن يحقق أقصى معدل من التقدم .

### خطوات وضع الخطة :

أولاً : توضع الخطة على أساس :

- المرحلة السنوية واحتياجاتها .

- مستوى وقدرات التلاميذ .

- امكانيات المدرسة .

ثانياً : هناك خطة سنوية يتفرع منها خطة شهرية ثم الخطة الاسبوعية

وتكون كالآتي :

- وضع الاهداف والاعراض .

- الانشطة والخبرات المراد اعطاؤها للتلاميذ .

- المادة والمحتوى .

- طرق التدريس والاجراءات التى تستخدم
- الادوات والامكانات المطلوبة
- ارتباط الدروس بالدروس السابقة واعداد الدروس اللاحقة
- طرق التقييم ( التقييم )

### الاجراض والاهداف فى مسابقات الميدان والمضمار :

- ١ - الهدف المهارى ( السيكوحركى )
- ٢ - الهدف الانفعالى
- ٣ - الهدف المعرفى

مثال للاهداف فى المراحل السنوية المختلفة :

فى المرحلة الابتدائية ( التعليم الاساسى )

### الاهداف المهارية :

هى صقل المهارات الاساسية للجري والوثب والرمى - رفع مستوى

اللياقة البدنية وهى :

- ترداد العضلات قوة وتناعما
- ترداد كفاءة وتحمل الجهاز الدورى التنفسى
- تحسن التوافق العضلى العصبى
- رد الفعل

### الاهداف الانفعالية :

ان الاشتراك فى مسابقات الميدان والمضمار يؤثر سيكولوجيا على

مفهوم الشخص عن نفسه فهى نشاط يتضمن سباقات تمنح كل فرد ( وبغض

النظر عن مستوى مهارية ) الغرض أن يحقق رضاؤه عن نفسه شخصيا بدرجة ما سواء أكان الشخص ينافس مع غيره أو يتنافس مع نفسه ( بأن يحسن زمن أو مسافة أو ارتفاع أدائه ) •

– اليقظة العقلية والمهارة في الحكم والمعرفة العامة لكيفية استخدام اللياقة البدنية •

– تعتبر مسابقات الميدان والمضمار فردية في جانبها الرئيسي ومع ذلك فكل عضو في فريق • ولذلك فإن النجاح الفردي هو جزء من نجاح الفريق بهذه الطريقة تدخل في هذه الصورة ( صورة النجاح ) العوامل الاجتماعية الاخرى مثل حسن الخلق في الفوز والهزيمة – الروح الرياضية – التصميم ، وهناك عوامل أخرى مثل التعاون – المثابرة – انكار الذات •

الاهداف المعرفية : المعلومات الخاصة بكل مسابقة على حدة من حيث :

- الارقام القياسية وتاريخ مسابقات الميدان والمضمار •
- أسماء المشاهير والابطال •
- أهمية المسابقات للصحة واللياقة البدنية •
- فكرة مبسطة عن المسابقات وأجهزتها •

هناك عدة نقاط يجب أن تراعيها المدرسة قبل تطبيق الخطة :

– ملاحظة التلميذات وميولهن تجاه المسابقات الموضوعه بالخطة ( جرى – قفز وثب ) •

– فحص سجلات المدرسة من فحوص طبية وقياس للياقة البدنية

الخاصة بالتلميذات فتلك له الأهمية الأولى لأنها تبين حالة التلميذة الصحية وتكشف عن حالة التلميذة الماضية والحاضرة .

– يجب على المدرسة إجراء اختبارات مسحية تحريرية تحدد فيها المعارف والاهتمامات والاتجاهات الخاصة بالتلميذة تجاه مسابقات الميدان والمضمار .

– الحصول على معلومات من التلميذات عن طريق اما :

- ١ – ادارة مناقشات رسمية وغير رسمية في الفصل .
- ٢ – عمل مسح عن آراء التلميذات أو إجراء استبيان .
- ٣ – الملاحظة .

– زيادة اهتمام التلميذات عن طريق :

- ١ – لافتة الاخبار ووضع بيانا بالسباقات المحلية والدولية وكذلك أرقام السباقات المختلفة وأسماء من سجلوا هذه الأرقام .
- ٢ – رسم خريطة أو رسم بيانيا موضح فيه الطريقة الصحيحة والاسلوب الامثل لفن الحركة .

٣ – وضع قوائم في حجرة خلع الملابس موضح فيها تقدم الفرد نفسه أو الفصل بأكمله .

٤ – استخدام الوسائل السمعية والبصرية وخاصة اذا كانت حديثة .

٥ – المنافسة هي الوسيلة الايجابية لحث التلميذات على بذل أقصى

ما في طاقتهن .

٦ – يمكن تكوين فرق أو جماعات في نطاق الفصل كما يمكن إجراء

مسابقات بين فصول الفرقة الواحدة بعضها ببعض .

٧ - تشجيع التلميذات على قراءة الكتب مع تكليفهن باعداد اخبار  
يشتركن بها في لوحة الاخبار •

٨ - اذا تيسر وسيلة آلة التصوير تصور أداء التلميذات حتى يكون  
هذا عامل للتشجيع •

٩ - الامتحانات الدورية والتقييم الدورى هي وسائل ممتازة لبيان  
أو تقييم درجة التقدم •

١٠ - يجب أن لا تكون السباقات معقدة وأن تكون المحاضرات  
مختصرة وأن تكون الانشطة غير مجهدة •

١١ - يجب أن تكون الانشطة تبعث على الرضا والحماس كما تحقق  
التلميذات قدرا من النجاح فيها •

١٢ - اعطاء فرص للتلميذات اللاتى أظهرن تفوقا في السباقات  
المختلفة أن يسمح لهن بعرض مهارتهن كما يمكن أن نعطيهم فرصة المشاركة  
في تعليم زميلاتهن •

١٣ - اصطحاب التلميذات الى حفل مسابقات الميدان والمضمار  
وخاصة تلك البطولات التى تجرى بين فتيات وهناك يجب أن يحتفظ  
الفصل بدفتر خاص بالمسابقات الجارية والارقام التى حققت •

١٤ - يجب الاهتمام بأن ترتدى التلميذات الملابس الرياضية وخاصة  
اذا كانت المباراة كفريق واحد •

١٥ - مراعاة العوامل الوقائية واجراءات الامن والسلامة •

## التقويم

ان التقويم السليم عملية ضرورية وأساسية للمتعلم والتقويم له أهمية بالغة لكل فرد له علاقة بالعملية التربوية كما أن نتائج التقويم هي بمثابة مؤشرات موضوعية للكشف عن النتائج أو الاحصلة العملية التعليمية.

وهناك طرق مختلفة لدراسة مستوى التلاميذ ويمكن أن نضع هذه الطرق في مجموعتين :

الاولى تتعلق بالتقويم السريع والتي لا تتطلب دقة كبيرة وتهدف الى اعطاء المدرسة فكرة مبدئية سريعة عن مستوى التلاميذ وفيها تستخدم التوزيعات التكرارية والرسوم البيانية ومقاييس النزعة المركزية .

— والثانية تتعلق بطرق التقويم الدقيقة والتي توضح مركز التلميذ بالنسبة لمعايير مقننة وفيها تستخدم المتينات والمعايير والدرجات المعيارية على اختلاف أنواعها .

— وبما أن مسابقات الميدان والمضمار في حد ذاتها وسيلة موضوعية للتقويم فهي تعتمد على الساعة لقياس الزمن ، والمتر لقياس المسافة والارتفاع ومن هنا نجد أن المقارنة بين المشتركين في مسابقاتها تكون على أساس الرقم المسجل وهو بذلك أساس موضوعي كما أنه يعتبر حافزا من الحوافز التي تشجع الممارس على محاولة تحسين رقمه كما أنها اثبات للقدرة على الكفاءة في تحسين الارقام فهي منافسة بين الافراد لاثبات القدرات والكفاءات .

وهناك عدة طرق لتقويم التلميذ في مسابقات الميدان والمضمار وهي :

— أن الامتحانات الدورية والتقييم الدورى هى وسائل ممتازة لبيان  
أو تقييم درجة التقدم •

— نظام الترامل حيث تقييم كل تلميذة الاخرى خلال الحصه •  
— كأساس لبيان التقدم يجب أن تحتفظ المدرسة بسجل فيه زمن  
ومسافة وارتفاع كل مسابقة للتلاميذ ويمكن عمل نظام تقدير الدرجات  
لتسجيل التحسن •

ويمكن للمدرس أن :

— يخصص سجلات يدون بها جميع الارقام للتلاميذ على مستوى  
الصفوف الدراسية •

— مقارنة التلميذ بزميله بنفس الصف الدراسى تبعا للارقام المسجلة  
— مقارنة التلميذ بنفسه حتى يضع أمامه هدفا للوصول اليه عن  
طريق المنافسة •

— اختيار أفضل التلاميذ من خلال هذه المستويات حتى تكون نواة  
لفريق المدرسة •

obeikandi.com

الادوات البديلة لمسابقات

الميدان والمضمار

obeikandi.com

## الادوات البديلة المساعدة لمسابقات

### الميدان والمضمار

#### الوثب الطويل :

- بدل حفرة الوثب
- بدل لوحة الارتقاء
- كمية من الرمل أو مرتبة
- خط من الجير أو شريط من قماش ذو لون واضح •

#### الادوات المساعدة :

#### المرحلة الابتدائية :

- عصا خشب •
- أكياس رملية •
- كرات طبية •
- أطواق •
- مقاعد سويدية

#### المرحلة الاعدادية :

#### بالإضافة لما سبق :

- عوارض وثب عالي
- حبال وثب
- حبال مطاطة

### المرحلة الثانوية :

#### بالإضافة لما سبق :

- عارضة جمباز •
- دمبلز — سلم هزاز — صندوق هرمي — حواجز

### الوثب العالي :

#### المرحلة الابتدائية :

- ١ — مقاعد سويدية بارتفاعات مختلفة •
- ٢ — عارضة توازن جمباز بارتفاعات مختلفة •
- ٣ — قائمين من عصا يد الكنسة مثبتتان في صفيحتين مملؤتين بالرمال والزلط والاسمنت وتضع العارضة بالحبل •
- ٤ — طالبتان واقفتان وممسكتان بحبل •

#### الادوات المساعدة :

- تنمية قدم الارتقاء بعمل تمارين على المقاعد السويدية — الكور  
الطبية — الحبل بين الاطواق — الاكياس الرملية •

### المرحلة الاعدادية والثانوية :

#### بالإضافة للادوات السابقة :

- ٥ — قائمتين مثبتتان معا من أسفل وتثبت العارضة بحبل •
- ٦ — لوحين من الخشب يحزم احدهم والاخر تكون له مجرى حتى  
يسهل نزول الحبل فيراعى عامل الامان •
- ٧ — كرسيان متصلان بحبل •

- ٨ — حاجزين متصلان بشريط قماش •  
٩ — قائمين من الخشب القديم يصنعاه على شكل حرف لـ لـ  
ويثبت حبل على العارضة •  
الادوات المساعدة كما في المرحلة الابتدائية ولكن يمكن استخدام  
سلام وثب •

### الحواجز :

- تدرس الحواجز في نهاية المرحلة الاعدادية والمرحلة الثانوية فقط •
- |                 |          |               |
|-----------------|----------|---------------|
| ١ — مسافة ٥٥ م  | ٥ حواجز  | بارتفاع ٦١ سم |
| ٢ — مسافة ٧٠ م  | ٨ حواجز  | بارتفاع ٦٨ سم |
| ٣ — مسافة ٨٠ م  | ٨ حواجز  | بارتفاع ٨٠ سم |
| ٤ — مسافة ١٠٠ م | ١٠ حواجز | بارتفاع ٨٤ سم |

### أدوات بديلة مبتكرة :

- ١ — عصا المقشة تقطع على قطعتان وتثبت كل قطعة على قرص  
خشبي دائري ذو سمك وتصنع العارضة من الكرتون بعرض مناسب •  
٢ — عصيتان من الخشب مثبتان في صفيحتين مملوءة بالرمل والزلط  
وتصنع العارضة من القماش •  
٣ — تثبت عصيتين على شكل حرف لـ لـ وتصنع العارضة من  
الحبل •  
٤ — كرسي صغير مقلوب •  
٥ — مقاعد سويدية •  
٦ — مثلث من الكرتون •

٧ — قفص من الحديد يفرغ بحيث تستخدم قاعدته وأحد جوانبه

ويوضع شريط قماش •

٨ — قوائم الوثب والعارضة بارتفاعات مختلفة •

٩ — صندوق هرمي •

١٠ — عارضة جمباز •

سباق المتابع :

١ — المساطر الخشبية •

٢ — المساطر البلاستيك •

٣ — عصا المكسة وتقطع بما يتناسب مع عصا المتابع •

٤ — شرائح من ورق الكرتون •

٥ — عصا الاعلام •

٦ — زجاجات خشبية •

٧ — ورق مقوى يبرم ويلصق على شكل عصا •

٨ — عبة كرتون اسطوانية الشكل •

وترسم حارات الجرى بالجير •

أداة المتابع واحدة بالنسبة للمرحلة الابتدائية والاعدادية والثانوية

جرى ١٠٠م •

تحدد الحارات بخطوط من الجير • وكذا يحدد خط البداية وخط

النهاية •

وتحل الصفارة محل طلقة البداية •

وترتيب التلاميذ يحدد مستواهم •

ويمكن القياس يساعد اليد •

### جرى ٢٠٠م :

في بداية التعليم تحدد الدوائر بالجير • حتى تتعود التلميذات على  
طبيعة الجرى في المنحنى •

أيضا تحدد حارات العدو بالجير وكذا خطى البداية والنهاية •  
تتساوى جميع المراحل السنوية المختلفة عند تعليم العدو في المدارس •

### دفع الجلة :

تحتاج مهارة دفع الجلة الى الكثير من الادوات البديلة والمساعدة  
في التعليم تحدد مسافات الدائرة وكذا مقطع الرمي بخطوط من الجير •  
ويمكن الاستعانة بشريط قماش محدد عليه السننيمترات بدلا من المتر •

### المرحلة الابتدائية :

من ٦ : ١٢ سنة ) يجب مراعاة عوامل الامن والسلامة مقرر على  
تلك المرحلة رمى كور زنة ٣٥٠ جم •

### الادوات البديلة : ( مع مراعاة الوزن )

- أكياس حبوب من الجلد أو القماش •
- كرة شراب مملوءة بالحجر أو الرمل •
- كور بلاستيك تحزم وتملىء بالرمل •
- كور جلد صغيرة •

### المرحلة الاعدادية : ( مع مراعاة الوزن )

- أكياس حبوب من الجلد أو القماش •
- كرة شراب مملوءة بالحجر أو الرمل •

— قطع قماش توضع بها كمية من الرمل والزلط وتحاط بحيث تأخذ شكل الجلة .

— يعجن الاسمنت مع الرمل بالماء ويأخذ أشكالا دائريا ثم تحاط عليه قطعتين من القماش المتين الثقيل .

— كور جلد صغيرة تملء بالرمل والجير .

#### الادوات المساعدة :

— أكياس رملية — زجاجات خشبية .

#### المرحلة الثانية :

— أكياس حبوب من الجلد أو القماش .

— كرة شراب مملوءة بالرمل .

— استخدام جمل أوزان ٢ كجم — ٣٢٥ كجم — ٣٥٠ كجم — ٤ كجم

— كور بلاستيك تحزم وتملىء بالرمل .

— قطع قماش توضع بها كمية من الرمل والزلط وتحاط بحيث تأخذ شكل الجلة .

— يعجن الاسمنت مع الرمل بالماء ويأخذ أشكال دائرية ثم تحاط عليه قطعتين من القماش الثقيل .

— كور جلد صغيرة تملء بالرمل أو الجير .

— كور يد .

— كور طيبة .

— كور هوكي .

#### الادوات المساعدة :

— كور طبية •

— أكياس رمليّة •

— الدمبلز •

— جلة وزن ٥ كجم للتدريب والارتقاء بمستوى المهارة •

قذف القرص :

تدرس مهارة قذف القرص في المرحلتين الاعدادية والثانوية •

المرحلة الاعدادية :

١ — أقراص كاوتش وزن من  $\frac{1}{4}$  : ١ كيلو •

٢ — قرص بلاستيك بحزام •

٣ — حلقات كاوتش لا يزيد سمكها عن القرص القانوني •

٤ — أطباق بلاستيك صغيرة دائرية •

٥ — أغصية اللعب البلاستيك الدائرية الصغيرة •

الادوات المساعدة :

— كور طبية •

— أكياس رمليّة •

— دمبلز •

المرحلة الثانوية :

نفس الادوات المستخدمة في المرحلة الاعدادية بالاضافة الى :

١ — يشكّل بالشكل الدائري السلك ثم يغطى بالقماش من الجهتين

بحيث يملأ بالرمك •

- ٢ — العلب البلاستيك الدائرية ذات انسمك المناسب •
- ٣ — أقراص من الاسمنت والرمل تغطي القماش من الجهتين •
- ٤ — أقراص خشبية •

### الادوات المساعدة :

- جلة وزن ١ كيلو جرام •
- الكورة الطيبة •
- الدمبلز •
- أكياس رملية •
- ويرسم بالجير دائرة الترمي ومقطع الترمي •

### رمي الرمح :

- يدرس الرمح للمرحلة الثانوية فقط •
- كور هوكي •
- كور تنس معبأة بالماء •
- كور جلد محشوة بأوزان مختلفة •
- الكويطة •
- عصا خيزران •
- عصا جريدة النخل •
- يد المكنسة •
- رمح بأوزان مختلفة •

### أدوات بديلة مبتكرة :

- مساطر خشبية طويلة •

- زجاجات خشبية •
- عصا خشبية ذات سن •
- عصا من الحديد المفرغ •
- عصا الاقفاص للاحساس بالاداة •
- عارضة الوشب العالى •
- بكرة ثوب قماش اسطوانية الشكل •
- علب كرتون اسطوانية الشكل •
- رجل منضدة أو كرسي اسطوانية •

#### الادوات المساعدة للرمح :

- الدامبلز •
- الكويلا •
- أكياس رملية •
- الكور الطبية •

obeikandi.com

منهاج مسابقات الميدان والمضمار  
للمرحلة الابتدائية – الاعدادية الثانوية

obeikandi.com

## نهاج مسابقات الميدان والمضمار للمرحلة الابتدائية

### أولا : الصفوف الثلاثة الاولى :

- يخصص خمس دقائق في كل درس طوال العام
  - ١ - مسابقات وألعاب تمهيدية لمهارات ألعاب القوى ( العدو والتتابع - الرمي والدفع - الوثب والقفز ) •
  - ٢ - مسابقات موانع •
  - ٣ - توضع برامج تنفيذية للانشطة المحددة بالمنهج •
- ثانيا : الصف الرابع والخامس والسادس :

- يخصص عشر دقائق في كل درس على مدى نصف عام

### الصف الرابع :

- ١ - العدو ( من ١٠ - ٣٠ متر ) •
- ٢ - المتتابع ( مكوكى ) ( ١٥ - ٢٠ م ) •
- ٣ - الوثب الطويل ( طريقة القرفصاء - أو خطوة في الهواء ) •
- ٤ - رمى الكرة من الثبت ( من فوق الكتف بيد واحدة - مع وضع قدم أماما ) •

### الصف الخامس :

- ١ - العدو ( ٥٠ م ) من وضع البدء العالى •
- ٢ - المتتابع ( تتابع دائرى مع استخدام عصا المتتابع ) •
- ٣ - الوثب العالى ( الطريقة المقصية ) •

- ٤ — رمى الكرة ( مع تعليم طريقة سحب الزراع الحامل لكرة خلفا  
قبل الرمي ) •

### الصف السادس :

- ١ — العدو ( من البدء المنخفض ) •
- ٢ — التتابع ( تسليم واستلام العصا ) •
- ٣ — الوثب الطويل ( طريقة القرفصاء ) — من اقتراب مناسب •
- ٤ — الوثب العالى ( الطريقة المقصية مع الاقتراب من ٥ خطوات ) •
- ٥ — دفع الثقل ( من وضع الرمي — بيد واحدة مائلا عاليا ) •

### البرنامج التنفيذى لمنهاج مسابقات الميدان والمضمار

( الصفوف الرابع والخامس والسادس ) هـشترك

### توصيات عامة عند تنفيذ البرنامج :

- ١ — تم اختيار بعض مسابقات الميدان والمضمار التى تتناسب مع  
النواحى التالية :

- ( أ ) الامكانات المتوفرة فى معظم مدارسنا •
- ( ب ) امكانية تنفيذ البرنامج من جانب التلميذ والمدرس •
- ( ج ) عدم توافر عامل الامن والسلامة عند تطبيق بعض المسابقات  
الاخري •

- ٢ — تم توزيع المسابقات المختارة وكذلك الوحدات التعليمية على  
السنوات الدراسية المختلفة على النحو التالى :

الصف الدراسي	العدو	التتبع	الوثب العالى	الوثب الطويل	رمى الكرة
الرابع	٦	٦	—	٦	٦
الخامس	٦	٦	٦	٦	٦
السادس	٢	٤	٦	—	—

  

الصف الدراسي	دفع الثقل	مجموع الدروس
الرابع	—	٢٤
الخامس	—	٢٤
السادس	٦	٢٤

### ٣ - وضعت البرامج التنفيذية على شكل جدول أترضح :

( أ ) المادة الدراسية المراد تعليمها وهي احدى مسابقات الميدان والمضمار •

(ب) عدد الوحدات التعليمية الخاصة بكل مهارة •

(ج) عدد الدروس الخاصة بكل مسابقة •

( د ) الادوات والاجهزة اللازمة عند التطبيق •

٤ - روعى أن تكون الادوات القانونية أو البديلة المستخدمة في دروس التربية الرياضية مما هو متوفر في البيئة •

٥ - وضعت الخطوات التعليمية على شكل تدريبات متدرجة تؤدي حسب التكرارات الموضحة والمسافة المناسبة وفي حدود الزمن المخصص على أن تتزايد كل هذه العوامل تدريجيا متبعا لقدرات التلاميذ واستعدادهم من درس لآخر •

٦ — هذه التدريبات المقدمة عند تنفيذها تصل بالمتلميذ الى تحقيق

الغرض المطلوب من تدريس المادة •

٧ — على كل درس ألا يكثر من الشرح مع الاهتمام بالشترك

التلاميذ في الانشطة الحركية بأسلوب جماعي ذي طابع تنافسي توفيراً

للموقت والجهد معا •

٨ — بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية لكل مسابقة على

المدرس تنظيم مسابقات تنافسية بين التلاميذ وذلك بغرض التعرف على

المستوى الحقيقي للتلاميذ قبل الانتقال الى مسابقة أخرى •

## منهاج مسابقات الميدان والمضمار للمرحلة الاعدادية

تتضمن دروس التربية الرياضية في الزمن المخصص لمسابقات الميدان والمضمار ( ومدته ١٠ دقائق ) في كل درس على مدى نصف عام دراسي  
الانشطة الاتية :

### الصف الاول :

- ١ - العدو ( من ٦٠م - ٧٠م ) أو حسب المسافة المتاحة .
- ٢ - الوثب الطويل ( طريقة القرفصاء ) .
- ٣ - رمى الكرة ( زنة ٢٥٠ - ٣٥٠ جم - التمهيد لرمى الرمح ) .

### الصف الثانى :

- ١ - العدو ( ١٠٠م - ٢٠٠م العدو فى المنحنى أو حسب المساحة المتاحة ) .
- ٢ - التتابع ( التتابع ٤×٥٥ م ) .
- ٣ - الوثب العالى ( الطريقة السرجية ) .
- ٤ - الرمى ( دفع ثقل كروى الشكل أو جلة زنة كجم ) .

### الصف الثالث :

- ١ - العدو ( من البدء المنخفض لمسافات حسب المسافة المتاحة ) .
- ٢ - التتابع ( ٤×٥٥ م ، ٤-١٠٠م ) ان وجد مساحة .
- ٣ - الوثب الطويل ( طريقة القرفصاء ) .
- ٤ - الوثب العالى ( الطريقة السرجية ) .
- ٥ - رمى الجلة ( ٤ كجم من الحركة ) .

## البرنامج التنفيذي لمنهاج مسابقات الميدان والمضمار للمرحلة الاعدادية بنات

### مقدمة :

بنى هذا البرنامج التنفيذى على ما يلى :

- ١ — الحد الأدنى لمعلومات المدرس •
- ٢ — الحد الأدنى لقدرات التلميذات •
- ٣ — الحد الأدنى لامكانيات المدرسة •

الامر الذى دفعنا الى اختيار بعض المسابقات دون الاخرى حتى

- يتوفر عامل الامن والسلامة عند التنفيذ أو التطبيق

ويشمل كل صف دراسى على تعليم المهارات الحركية الاساسية لبعض

- مسابقات الميدان والمضمار فى الجرى والرتب والرمى

كما تم توزيع الوحدات التعليمية لكل صف دراسى وعددها ( ٢٤

وحدة تعليمية ) على ٣ أشهر بواقع درسان فى الاسبوع يتم تطبيقها خلال

- النصف الاول من السنة الدراسية •

### توصيات عامة :

ان الهدف من هذا البرنامج هو تعليم المهارت الحركية لبعض مسابقات

الميدان والمضمار والتعرف على بعض قوانين هذه المسابقات الى جانب

الاشتراك فى منافسات على مستوى الفصل والصف والمدرسة وبالتالي

مدارس المنطقة لاختيار أفضلهم من ناحية المستوى الرقمى للاشتراك فى

بطولة الجمهورية • ونظرا لقللة الوقت المخصص لتنفيذ الوحدة التعليمية

فعلى كل مدرس الاقلال من الشرح اللفظى بقدر الامكان الى جانب تكرار التدريبات حسب العدد المنصوص عليه وكذلك المسافات المتفق عليها حسب المساحة المتاحة على أن تزداد كل هذه العوامل تدريجيا تبعا لقدرات التلاميذ من درس لآخر حتى يمكن رفع مستوى قدرات التلاميذ البدنية والمهارية جنبا الى جنب •

## منهاج مسابقات الميدان والمضمار

### للمرحلة الثانوية

تتضمن دروس التربية الرياضية زمنا مخصصا لمسابقات الميدان والمضمار ومدته ١٠ دقائق في كل درس على مدى نصف عام دراسي للانشطة الاتية :

#### الصف الاول :

- ١ — الجرى ( جرى منتظم من ١-٥ دقائق بطريقة متدرجة ) •
- ٢ — العدو ( ١٠٠م \_ أو حسب المساحة المتاحة ) •
- ٣ — الوثب الطويل ( طريقة التعلق في الهواء ) •
- ٤ — رمى الكرة ( زنة ٣٥٠ جم — أو رمى الرمح ان وجد من الاقتراب الكامل ) •

#### الصف الثانى :

- ١ — الجرى ( من ١-٥ دقائق ) •
- ٢ — العدو ( مسافات مختلفة من ٥٠ — ١٠٠م ) •
- ٣ — الوثب العالى ( الطريقة السرجية من الاقتراب الكامل ) •
- ٤ — دفع الجلة ( من الحركة للمسافة « ٤ كجم » ) •

#### الصف الثالث :

- ١ — العدو ( ١٠٠م — ٣٠٠م أو حسب المساحة المتاحة ) •
- ٢ — القتايع ( ٤ × ٥٠م مكوكى أو دائرى ) •
- ٣ — الوثب الطويل ( من القرفصاء من الاقتراب الكامل ) •
- ٤ — الوثب العالى ( بالطريقة السرجية من الاقتراب الكامل ) •
- ٥ — دفع الجلة ( من الثبات ثم من الحركة ) •

## برنامج مسابقات الميدان والمضمار

### للمرحلة الثانوية « بنات »

#### هدف وواجبات البرنامج :

اتقان المهارات الحركية للمسابقات المختلفة وتعلم المهارات الجديدة مع تحسين مستوى الاداء واكساب التلميذات المعلومات الخاصة ( قانون المسابقت ) .

#### الهدف التربوى :

تعويد التلميذات الصبر والتحمل والمسئولية والشجاعة والثقة بالنفس والايمان بمسابقات الميدان والمضمار كلعبة أساسية .

#### الهدف التعليمى :

الوصول بالتلميذات الى مستوى أداء جيد مع رفع المستوى الرقى بهن وعلى ذلك يجب مراعاة ما يأتى :

— تنمية وتحسين القدرات الحركية عند التلميذات باتقان المسابقت المكررة .

— تنمية عناصر اللياقة — السرعة — التحمل — القوة — الرشاقة — المرونة .

#### الوحدات التعليمية :

عدد ٣ وحدات تعليمية ( عدو — وثب — رمى ) الوحدات التعليمية عبارة عن ٨ دروس شهرية .

عدد الساعات الدراسية : « أولى — ثانية — ثالثة »

درسين أسبوعياً يخصص لالعب القوى ١٢ أسبوعاً أى ٢٤ درساً سنوياً .

obeikandi.com

نماذج لبعض الخطط في  
مسابقات الميدان والمضمار

obeykandi.com

مجلس شورای اسلامی  
جمهوری اسلامی ایران

## خطة لتعليم الوثب العالى بالطريقة السرجية

٥ أسابيع ١٠ دروس

كل درس ١٠ ق

زمن تدريس الوحدة  $10 \times 10 = 100$  ق

**الهدف العام :**

تعليم ومحاولة اتقان المهارة الحركية للوثب العالى بالطريقة السرجية

**الهدف السيكوحركى :**

- محاولة الوصول للاداء الحركى السليم
- محاولة رفع المستوى الرقمى

**الهدف الانفعالى :**

- تنمية السمات الرادية والخلقية مثل ( الصبر - تحمل المسئولية - الثقة بالنفس )
- التلميذة تحقق رضاها عن نفسها

**الهدف المعرفى :**

- الالمام ببعض المعلومات عن أهمية المسابقة - تاريخها - أبطالها
- معرفة القانون الخاص بمسافة الوثب العالى

الهدف المعرفى	الهدف الانفعالى	الادوات المستخدمة	الهدف المهارى	الهدف المهارى	الهدف المهارى
الإلمام بتاريخ المهارة	التشويق للدراسة المهارة	كرات طيبة - كيس رمل	صقل المهارة الأساسية للوثب	شرح المهارة نموذج إعداد خاص	٢.١
معرفة بعض عناصر اللياقة وطرق تنميتها	تنمية بعض السمات الصبر - الطاعة	مقاعد سويدية - كور	تحسين مستوى اللياقة البدنية - قوة رد الفعل - قوة مميزة بالسرعة	تحديد قدم الارتقاء وتوقيتها الدفع بها والظفران عليها الدفع بها مع رفع الحرة	٤.٣
تفاصيل الحركة من الناحية الثنية	التلميذة تحقق رضاها عن نفسها	مقاعد سويدية - عارضة منخفضة	الوصول لمستوى أداء جيد	الدفع بقدم الارتقاء ورفع الحرة والظفران عليها - أداء الحركة على مقعد سويدى - أداء الحركة مع أخذ خطوة على عارضة منخفضة	٦.٥

مراتب	عارضة	البيقطة	معرفة قانون اللعبة	رفع المستوى الرقي	الأقرب من ثلاث
		للمهارة		للمهارة	خطوات بزوايا وأداء
					الحركة على عارضة وأداء
					الحركة على عارضة
					منخفضة - التدرج بالارتفاع
					العارضة

١٠٠٩ مابقات وقياسات رفع المستوى الرقي معرفة قانون تحقيق السمات عارضة مراتب المهارة

## خطة لتعليم سباق ١٠٠ حواجز

### الهدف العام :

تعليم ومحاولة اتقان المهارة الحركية لسباق الحواجز ١٠٠م

### الهدف السيكوحركى :

- الوصول بالتلميذات الى مستوى جيد من الاداء المهارى
- محاولة رفع المستوى الرقمى
- تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية : السرعة — المرونة — الرشاقة
- القدرة

### الهدف الانفعالى :

- تعود التلميذة على الثقة بالنفس والجرأة — الشجاعة
- الرضا عن النفس
- الروح الرياضيه والتصميم
- التعاون

### الهدف المعرفى :

- فكرة مبسطة عن المسابقة وأهميتها
- الرقم العالمى — الاولبى — المصرى
- القانون والقواعد الخاصة بمسابقة ١٠٠م حواجز

### طريقة التدريس :

الطريقة الكنية - الجزئية - وذلك باستخدام البشرى والصور  
التوضيحية .

### زمن الوحدة :

- أربعة أسابيع بواقع ٢ حصة أسبوعياً ، أى ثمانى حصص .  
- يخصص فى الخطة لتدريس المهرة ٣٠ ق لمسبقات الميدان والمضمار

### ارتفاع الحاجز والمسافات المقررة :

تبعاً للسن من ١٤-١٥ كما هو موضح بالجدول رقم (١) .

جدول رقم (١) :- يوضح المسافات وأرتفاع الحاجز من الأتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة .

مسافة السباق	السن	أرتفاع الحاجز	عدد الحواجز	من البدء حتى أول حاجز	المسافة بين الحواجز	من آخر حاجز حتى النهاية
٧٥ م	١٤ سنة بنين ، ١٥ سنة بنات	٧٦ سم	٨	١١,٥ م	٧,٥ م	١١ م
٨٠ م	١٧ سنة بنات	٧٦ سم	٨	١٢ م	٨ م	١٢ م
٨٠ م	١٥ سنة بنين	٨٤ سم	٨	١٢ م	٨ م	١٢ م
١٠٠ م	٢٠ سنة بنات	٨٤ سم	٨	١٣ م	٨,٥ م	١٠,٥ م

\*\* الخطة \*\*

الأدوات المستخدمة والتشكيلات	الزمن المستغرق	طريقة التدرج والتنفيذ	تسلسل مراحل التعليم	الحصص	الأسبوع
صفوف جبل على ارتفاع ٧٦ سم أو عارضة الوثب العالى أو الحاجز المصنع	٢٠ ق	تحديد الرجل المتقدمة (الحررة) ورجل الأرتقاء (الخلفية) - توضع الأداة قريبة من الحائط وتمف التلميذة وراء الأداة (الحاجز أو ماشابهه) - ترفع الرجل الحررة فى زاوية قائمة مع الفرد الكامل لرجل الأرتقاء على مشط التقدم . - فرد الرجل الحررة كاملة للأمام ولأسفل - يكرر ما سبق من المشى ثم من الجرى والأداة أمام الحائط . - توضع الأداة فى الملعب وتكرر الحركة من الوقوف ثم من المشى ثم من الجرى كما سبق .	حركة الرجل المتقدمة (الحررة)	الأولى	الأول

الأسبوع	الحصص	تسلسل مراحل التعليم	طريقة التدرج والتنفيذ	الزمن المستغرق	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
الأول	الثانية	حركة الرجل الخلفية (الارتقاء)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المشى بجوار الحاجز (بعد أيضا التركيز على الرجل المتقدمة (الحررة) والرجل الخلفية (الارتقاء) قريبة من الحاجز ، وعندما تمر بالرجل الحررة كما سبق في الحصص الأولى وتركه يتأرجح رجلها الخلفية فوق قمة الحاجز .</li> <li>- تؤدي الحركة ثانية بمساعدة الزميلة بحيث تسند لزميلتها ركبها وساقها وترشدها للأتجاه الصحيح للحركة .</li> <li>- تكرار الحركة عدة مرات حتى الأتقان من جانب الحاجز .</li> <li>- تؤدي الحركة كاملة (الحررة والارتقاء) باستخدام حاجز واحد لكل صف من التلميذات وذلك من المشى ثم الجرى .</li> </ul>	٢٠ ق	صفوف بأستخدام نفس الأدوات السابقة صفوف مزاملة صفوف أقسام

الأسبوع	الحصص	تسلسل مراحل التعليم	طريقة التدريج والتنفيذ	الزمن المستغرق	الأدوات المستخلعة والتشكيلات
الثاني	الأولى	الحركة الكاملة للمروق فوق الحاجز	<p>- يوضع شريط قماش أو ما شابهه بعرض الحاجز بدلاً من العارضة . ثم تقرب التلميذة في خطوات جري وتخترق الشاش لتنمية روح الألفة مع الحاجز .</p> <p>-- يؤدي ما سبق مع المروق فوق الشريط الشاش .</p> <p>- مسك الحبل أو وضع عارضة الوثب العالى أو شريط شاش فوق ارتفاع الرأس فوق الحاجز وذلك لتشجيع التلميذة على الانحناء الصحيح عند المروق فوق الحاجز وأيضاً لزيادة ميل الجسم عندما تكون الرجل الأمامية فوق الحاجز .</p>	٢٠ ق	صفوف - شريط شاش يوضع فوق الأداة المستخدمة كحاجز .

الأسبوع	الحصص	تسلسل مراحل التعليم	طريقة التدرج والتنفيذ	الزمن المستغرق	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
الثاني	الثانية	التوقيت بين الحواجز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقسم مجموعة التلميذات من حيث الطول إلى قصير ومتوسط وطويل وتقف كل مجموعة في حازات منفصلة والثلاث مجموعات على خط واحد.</li> <li>- يطلب من التلميذات العدو لمسافة خمس عشرة ١٥ متراً.</li> <li>- تكرر العدو من ٣ : ٤ مرات مع التركيز على تحقيق أقصى سرعة باستخدام البدء العالي وتحديد الرجل البادئة.</li> <li>- يوضع عصيان من الخيزران أو عادية أو من أى مادة أخرى عبر الحارات في منتصف المسافة بين الخطوات الرابعة والخامسة وبين الخطوات الثامنة والتاسعة ويجب ملاحظة أن تكون العصي أطول بالنسبة لمجموعة التلميذات الطوال.</li> <li>- تجرى التلميذة مسرعة للوثب مرتين فوق العصي مع تغيير التلميذات اللاتي لديهن صعوبات في الثلاث خطوات</li> </ul>		صفوف تبعاً للطول عصيان من الخيزران عصيان عادية

وبالتالى توضع حارة وعصى أخرى  
لهؤلاء التلميذات .

- يوضع قالب من الطوب مسطح تحت  
نهاية كل عصى من الطرفين لرفع العصى  
عن الأرض - يكرر التمرين السابق .
- يوضع القالب السابق بالطول لزيادة  
الارتفاع أكثر ويكرر التمرين السابق .
- يوضع قالب آخر فوق القالب الأول ثم  
توضع العصى فوقها وتتابع زيادة  
القوالب لزيادة الارتفاع مع تكرار  
التمرين نفسه وكلما ارتفعت الحواجز  
يجب تحديد نقطة البدء ومراعاة المسافة  
بين الحواجز مع الاهتمام بزيادة السرعة  
والمحافظة عليها وثبات الخطوات .
- عند وصول ارتفاع العصى (فوق القالب  
إلى ارتفاع الحاجز المنخفض يجب  
ضرورة الاهتمام بقيام حركة الرجل  
المتقدمة البادئة (الحرّة) بحركتها بإتقان  
وأن يهبط على مقدم القدم .

صفوف تبعا للطول  
عصيان من الخيزران  
عصيان عاديه

تابع التوقيت  
بين الحواجز

الأسبوع	الحصص	تسلسل مراحل التعليم	طريقة التدرج والتنفيذ	الزمن المستغرق	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
الثالث	الأولى	الخطوات من خط البداية لأول حاجز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمرين عليها بإستخدام حاجز واحد فقط</li> <li>- تحديد أى من القلمين سوف تبتدى بها التلميذة .</li> <li>- علو الخطوات من خط البداية حتى الحاجز الأول</li> <li>- تكرار ما سبق بإستخدام الحاجز الأول والثاني من السباق .</li> </ul>	٢٠ ق	صفوف طويلة بإستخدام الحاجز البديل بالارتفاع المطلوب
	الثانية	اكمال بقية المروق فوق الحواجز	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تكرار التمرين على ما سبق فى الخطوة الماضية مع زيادة عدد الحواجز كلما اتقن المروق والتوقيت للحواجز الموضوعة .</li> </ul>	٢٠ ق	صفوف مع استخدام الحواجز البديل بالارتفاع المطلوب
الرابع	الأولى الثانية		<ul style="list-style-type: none"> <li>- اتمرين على سباق الحواجز ككل .</li> </ul>	٤٠ ق	إستخدام الحواجز

## خطة لتعليم دفع الجلة من الحركة

### الهدف العام :

- تعليم ومحاولة اتقان المهارة الحركية لمسابقة دفع الجلة .

### الهدف السيکوحركى :

- محاولة الوصول بالتلميذات للاداء الحركى السليم .
- محاولة رفع المستوى الرقمى .

### الهدف الانفعالى :

- التصميم والثقة بالنفس .
- الجرأة والارادة .

### الهدف المعرفى :

- حصول التلميذات على بعض المعلومات عن أهمية المسابقة وتاريخها وأبطالها .
- معرفة القانون والقواعد الخاصة بمسابقة دفع الجلة .

### زمن الوحدة :

- ستة أسابيع بواقع ٢ حصة أسبوعياً أى اثنى عشر حصة .
- يخصص فى الخطة لتدريس المهارة ١٠ دقائق لمسابقات الميدان
- المضمار

الأسبوع	الحصص	تسلسل مراحل التعليم	طريقة التدرج والتنفيذ	الزمن المستغرق	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
الأول	الأولى	تمريبات اعدادية خاصة بالرمى - مسك الجللة	- مسك الجللة وعمل دوائر بها حول الجسم (الوقوف فتحا) ثنى الجذع أماما أسفل تمرير الجللة بين الرجلين . - دفع الجللة أو كرة طبية أماما عاليا بذراع واحدة لتعديه عارضة وثب من وضع الوقوف ثنى الركبتين .	١٠ ق	كور طبية - جسل شريط أو خيط عالى بن قوائم السوثب العالى (يكون الارتفاع أعلى من ارتفاع الرأس
الأول	الثانية	تعلم كيفية الوقفة الصحيحة مع مسك الجللة	- مسك الجللة من وضع الوقوف مع ملاحظة وضع القدم (الوقوف) ثقل الجسم على القدم اليمنى والقدم اليسرى للخلف بمسافة قدم أو قدم ونصف مع ارتكازها على المشط . - تكرار الوقفة الصحيحة عدة مرات .	١٠ ق	رسم خطوط بالجبر على الأرض للوقوف خلفها
الثانى	الأولى	الرمى من الثبات	- تمريبات اعدادية خاصة بالرمى - وقوف التلميذات متخذين وضع الرمي من الثبات على أن تكون الرجل اليسرى ملاسة كتلة الخشب التي تشبه لوحة الايقاف وأداء الرمي من الثبات	١٠ ق	كتلة من الخشب تشابه ارتفاع لوحة الايقاف وسمكها خطوط جبر تتناسب مع عدد الطالبات

الأسبوع	الحصص	تسلسل مراحل التعليم	طريقة التدرج والتنفيذ	الزمن المستغرق	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
الثاني	الثانية	إعادة الرمي من الثبات وتعليم الزحف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إعادة الرمي من الثبات (من خلال وضع حاجز أو أى عائق . ويجب أن تبقى الساقين على استقامتها عند الوصول للرمي</li> <li>- تعليم حركة المرجحة الأولى (توضيح وشرح المراحل المختلفة وملاحظة أن تكون المرجحة الأولية بسيطة .</li> <li>- تعليم الزحف دون إستعمال الأدوات وذلك مع الزميل أو بالعمل الفردي مع وضع عائق .</li> </ul>	١٠ ق	عائق من الخشب مثل لوحة الايقاف - خطوط بالجير إستخدام عدة دوائر من الجير بنقش مقاسات دائرة الرمي تناسب مع عدد الطالبات

الأسبوع	الحصص	تسلسل مراحل التعليم	طريقة التلوج والتنفيذ	الزمن المستغرق	الأدوات المستخدمة والتشكيلات
الثالث	الأولى	تعليم الزحف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إعادة على ما سبق تعلمه .</li> <li>- تعليم الزحف بالأداة حتى الوصول لوضع الرمي ولكن بدون الرمي .</li> <li>- الربط بين الحركة الأولى وحركة الزحف مع الرمي (تسلسل الحركات متتابعة) .</li> </ul>	١٠ ق	منطقة مرسومة بالجير مطابقة للقانونية
الثالث	الثانية	تثبيت حركة الزحف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإبتداء بالزحف بدون الأداء ثم بالأداة</li> <li>- إعادة على الرمي من الثبات .</li> <li>- من الحركة كاملة تكرار الرمي .</li> </ul>	١٠ ق	

الرابع	الأولى	تثبيت وتمهين حركة الزحف	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء الحركة الكاملة على الأرض بدون أداة .</li> <li>- تصحيح الأخطاء .</li> <li>- تمارين لرفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة (ذراعين ، منكبين ، ظهر ، ساقين) باستخدام أثقال .</li> </ul>	١٠ ق	أثقال مختلفة الأشكال والأوزان
الرابع	الثانية	إتقان حركة الزحف مع الدفع وحفظ التوازن	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريبات خاصة بالكور الطيبة أو بالجلل .</li> <li>- التدريب على الزحف مع الدفع وحفظ الاتزان بدون استخدام نقل (الجللة) .</li> <li>- تكرار التدريب مع استخدام الأداة .</li> </ul>	١٠ ق	رسم خط من الجير وعلى بعد ٢,١٣,٥ م يوضع عائق خشب بسمك لوحة الايقاف

---

الخامس	الأولى	تحسين الحركة كاملة	- تـمـرـيـنـات لياقة خاصة بالرـمـى . - الرمى من الوقوف فى مجموعات - التمرن بأداء الحركة الكاملة من الدائرة لأثتقان الحركة بدون أداة ثم يكـسـر باستخدام الأداة .	١٠ ق	ترسم عسدة دوائر أمامها لوحات إيقاف مرسوم بها قطاعات رمى وتؤدى الحركة كاملة
--------	--------	-----------------------	---	------	--

---

الخامس	الثانية	تثبيت حركة الرمى كاملة	- توزيع التلميذات إلى مجموعات كـسـل مجموعة أمام دائرة للأحساس الكامل بالحدود القانونية لدائرة الرمى . وأداء الرمى . - تصحيح الأخطاء .	١٠ ق	نفس الدوائر السابقة
--------	---------	---------------------------	---	------	---------------------

---

السادس	الأولى	تثبيت واتقان الحركة كاملة	- تمارينات لياقة خاصة باستخدام الكور أو أى أثقال . - أداء الحركة كاملة من الدائرة (الرمى يكون بمراقبة التلميذات واعطاء بعض الملاحظات لكل تلميذة) . - تقديم التلميذات لما وصلوا إليه .	١٠ ق كور طيبة وأثقال مختلفة الأوزان .
السادس	الثانية	التقويم (المستوى الرقى)	- التمرين على الحركة كاملة . - قياس مسافة الرمي .	١٠ ق دوائر من الجير متر وجلل