



الوحدة الثانية عشرة

الرمى والقبض من أسفل



obeikandi.com

الوحدة الثانية عشرة الرمى والقبض من أسفل

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الوحدة

دحرجة الكرة من أسفل، القبض على كرة متدحرجة، ودحرجة الكرة في اتجاه هدف ثابت، دحرجة الكرة في اتجاه هدف متحرك، قذف الكرة من أسفل، قذف الكرة المقذوفة ذاتياً، رمى كرة من أسفل بدقة، الإمساك بكرة مرمية.

ثانياً: أهداف الوحدة

بعد ثلاثة دروس ومن خلال المفردات المستخدمة والتطبيقات في الوحدة سوف يظهر الأطفال دلائل على فهمهم ومقدرتهم على أداء لما يلي:

١ - فيما يتعلق بالوعي بالجسم

• تحريك جزء من الجسم (راحة اليد) ليواجه شيئاً (كرة) آتية بالمواجهة.

٢ - فيما يتعلق بحركة الجسم

• دحرجة أو رمى كرة من أسفل بشكل جيد.

• دحرجة أو رمى كرة من أسفل بقوة أو لمسافة.

• دحرجة أو رمى كرة من أسفل بدقة في اتجاه هدف ثابت أو متحرك.

٣ - فيما يتعلق بالسيطرة على الجسم

• تحريك الجسم بالعلاقة مع الكرة الآتية استعداداً للإمساك بها.

٤ - فيما يتعلق بالتعاون مع أفراد آخرين

• العمل مع زميل / زميلة في الارتقاء بتطبيقات دحرجة الكرة.

• العمل مع مجموعة صغيرة في المحطة.

٥ - فيما يتعلق بالحركات الابتكارية

• رفع كفاءة القذف لأعلى، ولمس أجزاء الجسم، والقبض.

• الارتقاء بمستوى دحرجة الكرة في التطبيقات المختلفة.

٦ - فيما يتعلق بمبادئ الحركة

- تطبيق أساسيات القوة للحصول على رميات ذات شدة متنوعة .
- تطبيق أساسيات الدقة لزيادة المقدرة على التصويب وإصابة هدف .

ثالثاً : نقاط هامة يجب أن تراعيها المعلمة / الأخصائية

- هناك مهارات كثيرة سيتم تطبيقها في هذه الوحدة هي ، دحرجة الكرة، قذف الكرة ذاتياً والقبض عليها، ورمى الكرة من أسفل والإمساك بها .
- تم وضع المهارات في توليفة مناسبة نظراً لأن كل من الدحرجة والقذف، والرمى تعتبر نماذج تعامل متشابهة مع الأداة من أسفل مع تحوير بسيط في كل منها .
- تضمنت الوحدة بعض الأساسيات الأخرى للقبض .

رابعاً : التنظيم والإجراءات

يوزع الأطفال على المنطقة المحددة، وتوزع على كل طفل كرة .

خامساً: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها للأطفال كما يلي :

• دعونا نطبق ونراجع قذف الكرة باستقامة لأعلى في الهواء باستخدام قوة متوسطة . هل بإمكانكم القبض على الكرة برفق؟ على كل منكم أن يتخذ لنفسه فراغاً شخصياً كافياً .

• هل تتذكرون كيف تكونوا تحت الكرة المقذوفة لأعلى، وأن توجهوا راحة اليد لمسارها؟ تأكدوا من أنكم تراقبون الكرة جيداً وهي تتحرك وأنتم أسفلها . هل أنتم مستعدون للتطبيق؟ هيا نبدأ .

• هل ضغط كل منكم على الكرة بعد القبض عليها؟ وتم سحبها لأسفل في اتجاه الأرض للتقليل من سرعتها؟ سوف تحاولون الآن

قذف الكرة بعيداً قليلاً عن فوق الرأس، وعلى كل منكم أن يجرى إلى المكان أسفلها ليقبض عليها. هل أنتم مستعدون؟... لنبداً. نعم، لقد كان ذلك أداء جيد.

• اليوم سوف نستخدم أرجحة من أسفل مرة أخرى، لكن في هذه المرة سوف نوجه الرمي تجاه هذا الحائط. (رتبى الأطفال بحيث يمكن استخدام الحائط أفضل استخدام ممكن من خلال التعامل مع الفراغات المتاحة بأسلوب اقتصادي).

• الفرد الأول في كل مجموعة، هل تعتقدوا أن بإمكان كل منكم رمي الكرة في اتجاه الحائط باستخدام قوة كبيرة؟ هل بإمكانكم خبطها في الحائط بحيث تصدر صوتاً كبيراً أثناء ارتطامها به؟

• كيف يكون بمقدور كل منكم استخدام جسمه بحيث يمكن أن تتحرك الكرة بسرعة أكبر؟ هل تحركوا الذراع أسرع؟ هل تأخذون خطوة في الاتجاه المضاد؟ هل تندفعوا في اتجاه وتتابعوا الحركة؟... هل أنتم مستعدون؟... دعونا نجرب ذلك... لنبداً.

• في هذه المرة سوف نرى إذا ما كنتم تستطيعون خبط الحائط في مستوى متوسط.



شكل رقم (٣١)

مراحل الرمي

الدرس رقم (١) من الوحدة الثانية عشرة

أولاً: المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

دحرجة من أسفل، خطوة للأمام تجاه الهدف، خطوة في عكس الاتجاه، الإمساك بكرة متدحرجة، مرجحة وخطوة على خط الهدف، التصويب مباشرة على هدف محدد.

٢ - مفاهيم المراجعة

مسار مستقيم، أجزاء الجسم، مستوى، مرجحة، نقطة مقصودة، بالعلاقة مع شيء.

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- الدرس الحالي يركز في الأساس على دحرجة والقبض على كرة متدحرجة.
- النماذج الأساسية المصممة للدحرجة تم تطويرها بزيادة كل من المسافة والقوة.
- سوف يحاول الأطفال في النهاية تحسين مستوى دقة الدحرجة على أهداف ثابتة ومتحركة.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- مساحة مناسبة ذات سطح أملس حتى يمكن دحرجة الكرة جيئة وذهاباً بين الزملاء، ثم استخدامها في لعبة «إعادة الكرة إلى المركز».
- شرائط لاصقة ملونة لتحديد مسافة النشاط أو يستخدم بدلا من ذلك أقماع أو أطباق بلاستيكية.
- عدد من كرات الألعاب (كرات كبيرة) يتناسب مع عدد الأطفال.

• كرات متنوعة الأحجام، لكل طفل كرة (مثل كرة التنس أو الكرات المطاطة خفيفة الوزن صغيرة الحجم، حتى يتمكن الأطفال من القبض عليها).

• أداة واحدة لكل زوج من الأطفال من الأدوات التالية: أعمدة ومكعبات بلاستيكية متوسطة وصغيرة، أو أنابيب بلاستيكية توضع فوق حوامل بلاستيكية. مع مراعاة أن تكون الحوامل مرتفعة بدرجة مناسبة بحيث تسمح بمرور الكرة من أسفلها.

رابعاً: التنظيم والإجراءات

إتاحة الفرصة للأطفال لاختبار أى كرة واحدة من الكرات المتاحة ثم الجلوس بها فى فراغه الشخصى.

خامساً: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها للأطفال كما يلي:

• هل بالإمكان أن يجد كل منكم طريقة لدرجة الكرة على الأرض حول الجسم؟ هذا جيد. ماذا حول دحرجتها فى الاتجاه الآخر؟ لنرى إذا ما كان بإمكانكم تشييد جسر ببعض أجزاء أجسامكم على أن يكون كبيراً بدرجة ملائمة كى يمكنكم دحرجة الكرة من أسفله.

• من الرقود دحرج / دحرجى الكرة على الجسم إلى قمة الرأس وابقائها هناك بواسطة اليدين. هل تستطيعوا الجلوس من هذا الوضع. هل بإمكان كل منكم جميعاً تشييد رجلين مع الاستمرار فى الإمساك بالكرة على الرأس؟ هل تستطيعوا الوقوف وأنتم ممسكين بالكرة على الرأس؟ ... عمل جيد...

• على كل منكم أن يقف ويدحرج الكرة عبر الوجه.... إلى أسفل فى اتجاه الصدر.... اوقفوها عند الوسط.... اجعلوها تتدحرج حول الوسط.... إلى أسفل فى اتجاه الركبتين.... إلى الخلف فى

اتجاه الوسط.... تأكدوا من أنكم تحتفظون بالركبتين مفرودتين.... استمروا فى دحرجتها حتى أمشاط الأقدام... فى خلال خمس عدات أريد من كل منكم دحرجتها إلى الرأس مرة أخرى.... إلى أسفل فى اتجاه الذراع مرة أخرى... إلخ.

• ابحث / ابحثى عن زميل / زميلة وليترك أحدهما الكرة بعيداً. (كرة لكل زوج من الأطفال) لنرى إذا ما كان بإمكان كل منكما أن يدحرج الكرة على الأرض جيئة وذهاباً برفق منكم وإليكم. هل بإمكان أحد الزميلين / الزميلتين تشييد كوبرى بحيث يمكن للزميل / الزميلة الأخرى أن دحرجة الكرة من أسفله. من منكم باستطاعته دحرجة الكرة باستخدام يد واحدة فقط؟

• لتتحرك الأزواج بعيدة عن بعضها. سنرى إذا ما كان بإمكانكم دحرجة الكرة أسرع إلى الزميل / الزميلة، لكن مع بقاءها فى مستوى منخفض!!... ماذا فعل كل منكم كى يجعل الكرة تسير بمعدل سرعة أعلى؟ فى هذه المرة على كل منكم أن يدحرج الكرة إلى زميله / زميلته ببطء فى مستوى منخفض. ما هو التغيير الذى أحدثتموه؟ (أرجحة أقل للذراع، وتحركت ببطء أكثر، وربما بدون أخذ أية خطوات).

• أريد من كل طفل منكم أن يفكر فى أداء قدميه أثناء دحرجة الكرة، هل كانتا بجوار بعضهما أم أخذتم خطوة للأمام؟ (خطوة للأمام) أى من القدمين أخذتم بها الخطوة؟ هيا نجرب أحد القدمين ثم نجرب القدم الأخرى... هل أنتم مستعدون؟ لنبدأ... هذا جيد... أى القدمين كان إحساسكم أثناء الأداء بها أفضل؟ هل يعرف أحد منكم لماذا؟ لأن من الواجب عليكم أن تتزنوا من خلال عمل مقاومة فى الاتجاه الآخر. وهذا يعنى أنه إذا ما دحرجتم الكرة باليد اليمنى، فإن القدم اليسرى يجب أن تأخذ خطوة إلى الأمام.

• إذا ما أخذتم خطوة في اتجاه هدف محدد فإن ذلك سوف يمدكم بقوة أكثر. وسوف تكونوا قادرين على دحرجة أقوى وأسرع!! هيا حاولوا ذلك مرة أخرى، كيف يحدث ذلك.

• ماذا تفعلونه بأجسامكم كي تجعلوا الكرة تتدحرج برفق على الأرض؟ كيف تحتفظون بها في مستوى منخفض؟ (ثنى الركبتين، مفصلي الفخذين، مفصل الرسغ). هل حينما تتركون الكرة من أيديكم فإنكم تتركونها وهي ملاصقة للأرض؟

• (رتبي الأعمدة أو الأنابيب البلاستيكية بحيث تكوّن جسوراً يمكن أن تمر من تحت الكرات، واطلبي من الأطفال أن يجد كل منهم كرة).

• ليحاول كل منكم أن يدحرج الكرة أسفل الجسر لكن تأكدوا من أن الكرات تتدحرج برفق.

• كيف يمكنك إحداث تغيير باستخدام نفس الأداة بحيث يكون الأداء أصعب (دحرجة الكرة من مسافة أبعد).

• عندما تأتي الكرة إلى أي منكم على الأرض، ما هي بعض الأعمال التي يمكنكم أدائها كي تساعدكم في القبض على الكرة؟ أين يجب أن تكون اليدين؟ (ليست على الأرض) هل يجب أن تكون يديك بجانب بعضهما أم متباعدتين؟ (بجانب بعضهما). أي طريق يجب على راحة اليدين أن تواجهه؟ (طريق الكرة). ماذا يكون في مقدوركم عمله إذا لم تأتي الكرة إليكم مباشرة؟ (تحريك القدمين بسرعة حتى يواجه الجسم خط سير الكرة).

• هل فكر أي منكم في الطرق التي تجعلوا بها الكرة تسير في مسار مستقيم؟ (النظر إلى الهدف، وأرجحة الذراع باستقامة تجاه الهدف، وأخذ خطوة في الاتجاه المضاد). هيا نحاول تنفيذ ذلك مرة أخرى... مستعدون؟... دحرجوا الكرات.

• أنت / أنتى والزميل / الزميلة حددوا بعض الأهداف، ودعونا نرى إذا ما كان بإمكانكما دحرجة الكرة وإصابته. كيف يكون بإمكانكم تصويب ذلك؟ (تصغير الهدف، وزيادة المسافة، واستخدام كرة أصغر).

• تعالوا هنا واجلسوا. هل أنتم أنتما الاثنان أمامي هنا (أشيري إلى زوج من الأطفال). على كل منكما أن يواجه الآخر / الأخرى (المسافة ١٥ قدم تقريبا) سيقوم الطفل الأول «أحمد» بدحرجة الكرة في اتجاه زميلته «ثناء» التي تقف أمامه على هذا البعد. حينما يبدأ «أحمد» دحرجة الكرة في اتجاه «ثناء» تقوم «ثناء» بمحاولة تصويب كرتها إلى كرة «أحمد» بدحرجة كرتها في اتجاهها. الهدف من هذه اللعبة هو معرفة دقة التصويب على هدف متحرك. هيا على كل المجموعة أن تكون أزواج وبأخذ كل طفل كرة. هل وقفنا بشكل جيد، وعلى مسافة مناسبة من الزميل / الزميلة. هل أنتم مستعدون الآن؟ هيا نبدأ... توقفوا.

• أين كان يجب أن تصوبوا الكرة؟ هل من الصحيح التصويب إلى الكرة مباشرة؟ (لا، لأن الكرة مستمرة في الدحرجة، ومكانها يتغير باستمرار. وهكذا).

سادسا: مستويات أداء راقية للتحدي

• دعونا الآن نلعب لعبة «إعادة الكرة إلى المركز». نحن نحتاج إلى أربعة فرق. كل فريق سوف يقف على جانب من مربع. (قسمى الأطفال واجعلى كل فريق يقف على طول ضلع المربع المحدد. وضعى كرة كبيرة فى مركز المربع).

• عملكم الآن جميعا هو الإبقاء على الكرة فى مركز المربع. المشكلة الآن هى أنه لا يمكن لأى منكم أن يستخدم الأيدى أو الأقدام أو أى جزء من أجزاء الجسم فى إيقاف الكرة. الطريقة الوحيدة لإيقافها هى دحرجة كرة صغيرة من الكرات إليها لإيقاف الكرة الكبيرة وإعادتها

إلى المركز. (وزعى كرتين على كل طفل). لا يمكن لأى أحد منكم أن يدخل إلى داخل المربع لأخذ كرة، لأن فقط المعلمة هى التى تستطيع الدخول هناك. مستعدون؟ هيا نبدأ.

• يبدأ الأطفال فى اللعب (ساعدى فى إعادة الكرات إلى الأطفال على أضلاع المربع بالتساوى تقريبا. يتوقف اللعب كل فترة مناسبة من الزمن للتنظيم).

سابعاً: المراجعة

- ماذا يكون بإمكانكم عمله كى تجعلوا الكرة تتدحرج على الأرض فى مستوى منخفض؟
- هل بإمكانكم شرح أين يمكن التصويب على الكرة وهى تتحرك؟
- بينوا بأيديكم كيف يمكنكم الاستعداد للإمساك بكرة متدحرجة (معا، إشارة الأصابع لأسفل، فتح اليدين ومواجهة الأصابع للكرة).



شكل رقم (٣٢)

رمى ولقف الكرة

الدرس رقم (٢) من الوحدة الثانية عشرة

أولاً : المفاهيم الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

القبض على كرة تتدحرج بعيداً عنك، قذف الكرة من أسفل،
القبض على الكرة المقذوفة.

٢ - مفاهيم المراجعة

القبض، دحرجة، أجزاء الجسم، شدة، مستوى، فراغ شخصي،
تزايد القوة، امتصاص القوة.

ثانياً : النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- يجب أن يكون أحد مرتكزات هذا الدرس هو استمتاع الأطفال،
فهم يحبون قذف الكرة إلى الهواء ثم يحاولوا القبض عليها مرة
أخرى.
- يجب ربط أساسيات ومبادئ تزايد وامتصاص القوة كي تكون مكتملة
لمتعة الأطفال.
- لقد أضفت بعض الحيل إلى القذف الذاتي لإضافة عنصر التحدي.

ثالثاً : الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- مساحة مناسبة لعدد الأطفال بحيث لا يكون بها إضاءة معلقة.
- كرة بلاستيكية أو مطاطية ذات حجم مناسب لكل طفل.
- كرات ألعاب مقاسات كبيرة نسبياً ٤، ٥ لكل طفل.

رابعاً : التنظيم والإجراءات

وزعي كرة كبيرة مقاس ٤ أو ٥ على كل طفل.

خامساً: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها إلى الأطفال كما يلي:

● لنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم دحرجة الكرة باستخدام قوة بسيطة ثم الجرى خلفها للقبض عليها. حاولوا ذلك، وعلى كل منكم البحث عن أفضل الطرق لتنفيذ ذلك. تعالوا واجلسوا.

● (اختاري طفل كان قد قام بدحرجة الكرة ثم جرى إليها مباشرة، ثم استدار لمقابلة الكرة خلال اتجاهها إلى يده / يديها). يا «محمد» اجعلنا نرى كيف قمت بدحرجة الكرة ثم قبضت عليها؟

● ماذا رأيتم؟ (ما فعله «محمد»). ماذا رأيتم «محمد» يفعله كي يستطيع القبض على الكرة؟ لماذا يكون من الأهمية الجرى بالتفاف للإمساك بالكرة من الأمام؟ دعونا نرى ذلك مرة أخرى. هل بإمكان أى منكم دحرجة الكرة بقوة أكثر ثم القبض عليها؟ استعدوا. هيا نبدأ.

● (استبدلي الكرات الكبيرة بالكرات البلاستيكية أو المطاطية الصغيرة). من يستطيع منكم أداء نفس نوع الأرجحة كما في الدحرجة ولكن في قذف الكرة تجاه سقف القاعة؟ هل بإمكانكم قذفها فقط بارتفاع الرأس؟ وبالارتفاع الذى يمكن للذراعين الوصول إليه؟ وإلى ارتفاع الأنف؟ فى هذه المرة أريد كل منكم أن يقذفها إلى أعلى مسافة يمكنكم تنفيذها ولكن من خلال الأرجحة من أسفل.

● ما الذى أحدثتموه من تغيير كى تجعلوا الكرة تذهب إلى مسافة عالية؟ حاولوا ذلك مرة أخرى. ما هو قدر القوة التى استخدمتموها فى قذف الكرة لأعلى مسافة؟ هل كانت أقوى أم أضعف؟ هل فعلتم أى شىء مغاير فى مرجحة الذراع؟ (مرجحة

أكبر). هل استخدم أى منكم الرجلين؟ هيا حاولوا وسوف نرى.
مستعدون؟ هيا نبداً.

• هل أخذ أى منكم خطوة للأمام أثناء قذف الكرة؟ بأى سرعة تحركون الذراع إذا ما أردتم للكرة أن تذهب أعلى هل تحركونها أسرع أم أبطأ؟.

• دعونا نرى إذا ما كان باستطاعتكم الشعور بالفارق بين القوة البسيطة والقوة الكبيرة. ولنحقق ذلك، على كل منكم أن يقذف بالكرة لارتفاع العينين فقط. ثم اقدفوا الكرة عالياً إلى أعلى ما فى إمكانكم. ماذا شعرتكم؟

• والآن اقدفوا الكرة إلى مستوى متوسط ولنرى إذا ما كان بإمكانكم الإمساك بها. حاولوا ذلك مرة أخرى وفكروا فيما تفعله العينين خلال قبضكم على الكرة. (مراقبة الكرة). هل أدت القدمان أى عمل خلال القبض على الكرة؟ نعم، إن عليهما أن يحركا الجسم وأن يذهبا إلى خط سير الكرة.

• دعونا نقذف الكرة إلى أعلى قليلاً ولنفكروا هذه المرة فى الوضع الذى يجب أن تكون عليه اليدين بينما تأتى الكرة إليها. هل هما متجاورتين أم متباعدتين؟ بأى شكل يجب أن تواجه راحة اليد الكرة؟ هل ذلك بعض من نفس الأفكار التى تستخدم عند القبض على الكرة المتدحرجة؟

• بعد وصول الكرة إلى يدك أريد من كل منكم أن يضغط الكرة. وأن يغرس الأصابع فيها!! حينما تأتى الكرة من أعلى وقبل القبض عليها أريد من كل من منكم أن يحرك ذراعيه لأسفل للتقليل من سرعتها. إن ذلك يعنى «امتصاص» الكرة. حاولوا ذلك مرة أخرى. (بينما يطبق الأطفال ما سبق فإن عليكى أن تقولى «لاحظى الكرة، حركوا الأقدام، امتصوا قوة الكرة»).

- الآن سوف يحاول كل منكم استخدام قوة أكثر قليلا وسوف نرى إذا ما كان باستطاعتكم الإمساك بالكرة برفق. هل أنتم تضغطون أثناء القبض على الكرة وهى آتية من أعلى؟
- هل بإمكان أى منكم قذف الكرة لأعلى، والتصفيق باليدين مرة واحدة، ثم القبض على الكرة مرة أخرى؟ هل بإمكانكم قذف الكرة وملامسة الركبة؟... والأنف؟... وأكتافكم... إلخ.
- هل تعتقدوا أنه بإمكانكم ملامسة كلتا الركبتين قبل القبض على الكرة؟ هيا حاولوا تنفيذ ذلك. قذف الكرة، وملامسة الركبتين، والقبض على الكرة. ما هما الجزئين الآخرين الذين يكون فى إمكانكم ملامستهما قبل القبض على الكرة المقذوفة؟ (المرفقين، والكتفين). هل بإمكان أى منكم ملامسة جزئين مختلفين من الجسم (الأنف، والركبة) قبل القبض؟ كم طريقة مختلفة يمكنكم التوصل إليها؟
- ما هى الحركات التى يكون بإمكان كل منكم أدائها قبل القبض على الكرة المقذوفة لأعلى؟... هل يستطيع أى منكم ملامسة الأرض باليد؟... أو الدوران حول الذات؟... أو الحجل على قدم واحدة؟... أو الوثب عاليا؟
- من منكم يستطيع قذف الكرة لأعلى من أسفل رجله؟... (نعم... أنها «رشا» لقد استطاعت قذف الكرة فى الهواء مباشرة من تحت رجلها. (الرجل ترفع منثنية من الركبة وتتأرجح الذراع القابضة على الكرة، ثم تتخلص اليد من الكرة).
- فى هذه المرة سيكون على كل منكم أن يقذف الكرة فى الهواء ثم التحرك سريعا لتصبحوا أسفلها (يراعى أن يتخذ كل طفل لنفسه فراغا كافيا للأمان)... هل أنتم مستعدون؟ اقدفوا الكرات لأعلى... لينظر كل منكم إلى كرتة، حركوا الأقدام كى تصبحوا أسفلها، اقبضوا، «واضغطوا» عليها. لتحاولوا ذلك مرة أخرى.

- ما هي أفضل طريقة للتحرك للقبض على الكرة حينما تتحرك بعيدة عنك؟
- هل دحرجة الكرة وقذفها في الهواء متشابهان؟ (نعم. كلاهما يستخدم مرجحة الذراع من أسفل).
- ما هي بعض الأشياء التي تستطيعوا فعلها كي تجعلوا الكرة تذهب عاليا في الهواء؟ (أرجحة أكبر للذراع، وأن تكون سرعة الحركة أكبر).
- ما هي الأشياء التي يجب أن تفعلونها إذا ما أردتم الإمساك بالكرة؟ (النظر إليها، والتحرك لتصبح على نفس خطها، والقبض عليها، والضغط عليها).

الدرس رقم (٣) من الوحدة الثانية عشرة

أولاً: المفاهيم اللغوية الحركية المستخدمة في الدرس

١ - المفاهيم الجديدة

الرمي بقوة من أسفل اليد، الرمي إلى هدف، القبض على الكرة المرمية أو أفقياً أو المرتدة من الأرض.

٢ - مفردات ومفاهيم المراجعة

نماذج أسفل اليد، القبض، تزايد القوة، مستوى، شدة، محطة، قذف وقبض.

ثانياً: النقاط الرئيسية التي يركز عليها الدرس

- هذا الدرس يعتبر استمراراً لنماذج تطبيقات أسفل اليد، لكن سيتم التركيز على الرمي من أسفل اليد إلى زميل / زميلة أو إلى شيء.
- في هذا الدرس تم تحويل القبض ليتعامل مع رميات الكرة الأفقية.
- بعد مراجعة تزايد القوة فإن الدرس سوف يركز على ربط الرمي بالدقة «الرمي الدقيق».
- سوف يتعين عليكى اختيار عدداً من المحطات التي تتمكنك من تطبيق نماذج هذا الدرس.

ثالثاً: الأدوات المستخدمة والمساحات المطلوبة

- مساحة مناسبة لأداء النشاط (كبيرة نسبياً).
- حائط أو سور أو سياج للرمي إليه.
- من ٤ إلى ٥ محطات حتى يتمكن الأطفال من أداء تطبيقات رميات الدقة (على سبيل المثال: شباك لرد الكرات، أطواق بلاستيكية متأرجحة، أشكال هندسية متنوعة تعد بحيث تكون منتصبة، أطواق مختلفة في

أطوال أقطارها توضع على الأرض، صناديق فارغة بدون غطاء، أطواق توضع على مكعبين كبيرين، قوائم بلاستيكية وأحبال).

• كرة صغيرة لكل طفل بحيث يمكن لكل منهم القبض عليها.

• من ٢ إلى ٣ أنواع من الكرات التالية فى كل محطة: كرات ألعاب مقاس ٤ أو ٥، كرات تنس، كرات بلاستيكية، كرات مطاطة، (إلخ).

رابعا: التنظيم والإجراءات

توزيع الأطفال على الفراغات.

خامسا: أنشطة التعلم

تبدأ فعاليات الدرس بأن توجه المعلمة / الأخصائية حديثها للأطفال كما يلى:

• لنرى الآن إذا ما كان بإمكانكم تخليص الكرة بحيث تذهب فى مسار إلى أعلى فى اتجاه الحائط. هل بإمكانكم خبطها فى الحائط بحيث يكون مسارها منخفضا إلى أسفل. بأى شكل يجب توجيه اليد؟ (يستمر الأطفال فى التطبيق، مع محاولتك إعطائهم بعض الأسئلة المبسطة لاستشارة تفكيرهم).

• هل أنتم متذكرون وأنتم تؤدون أهمية أخذ خطوة للأمام فى اتجاه الحائط؟ على كل منكم أن يقول لنفسه أثناء الأداء «مرجحة، وخطوة، ورمى». (يجب أن تتأرجح الذراع إلى الخلف، وحينما تأتى إلى الأمام فإن على الطفل أن يأخذ خطوة للأمام ثم يتم تخليص الكرة من اليد). هل خبطت الكرة الحائط؟

• (قسى الأطفال إلى ثنائيات أو ثلاثيات، واطلبى منهم تجميع الكرات جميعا باستثناء واحدة لكل مجموعة).

- سنرى إذا ما كان بإمكان كل منكم رمى الكرة إلى زميله / زميلته باستخدام قوة بسيطة مع الاحتفاظ بالكرة فى مستوى متوسط . على كل منكم أن يتذكر «الأرجحة» ، والخطوة والرمية ، وأيضاً توجيه اليد . هل أنتم مستعدون؟ دعونا نجرب ذلك الآن . لنبدأ . عمل جيد .
- حينما تأتى الكرة إليك ، فإن عليك تذكر ما يجب أن تكون عليه اليدين؟ (مواجهة الكرة) وفى ذات الوقت تذكر عند القبض على الكرة أن تضغط عليها . بأى طريقة يمكن لليدين أن تتحرك بحيث يكون بإمكانهما التقليل من سرعة الكرة وهى تسقط؟ (اليدين تسحبا للخلف إلى أحد جانبي الجسم . لتقبض على الكرة ثم مرجحتهما للخلف لتنفيذ الرمية التالية) .

سادسا : مستويات أداءراقية للتحدي

- (رتبى عدداً من المحطات والتي تسمح بتطبيق الرمي من أسفل للدقة . وعليكى أن تراجعى قسم الأدوات للاستفادة الكاملة منها . ثم قسمى الأطفال إلى مجموعات ، ثم وزعى كل مجموعة على محطة ، ثم اجعلى كل مجموعة تطبق النشاط لزمان بحيث تكون أنشطة كافة المجموعات متساوية عند دورانها على كافة المحطات . حيث سيساعد هذا النظام على التطبيق الكبير أفضل من نشر الأطفال بصور أخرى) .
- إن لدينا الآن عدد من المحطات ، على سبيل المثال ، هنا توجد شبكة لرد الكرات ، ويوجد أيضاً كرتين خيطيتين سوف يقف من عليه / عليها الدور خلف هذا الخط . ويكون عليه / عليها رمى الكرة بقوة كبيرة بحيث ترتد الكرة عبر هذا الخط . إذا ما كان بإمكانكم تنفيذ هذا بسهولة ، فإنه يتعين عليكم التحرك إلى الخط الثانى الخلفى لرموا منه الكرة . محطتنا الثانية هى الأشكال الهندسية المنتصبة . أحذكم وآخر / أخرى سوف تقفا متقابلين بحيث يكون الشكل الهندسى بينكما ، أو سنرى إذا ما كان بإمكانكم رمى الكرة خلال

الشكل الهندسى بينكما، وسنرى إذا ما كان بإمكانكم رمى الكرة خلال الشكل الهندسى إلى الجانب الآخر. محطتنا الثالثة ستكون هذه الصناديق. لكن لاحظوا البدء من وراء هذا الخط، فإذا نجحتم فإن عليكم الرجوع إلى الخط الذى حده لإجراء محاولة من على مسافة أبعد..... إلخ.

سابعاً: المراجعة

- ماذا فعلتم بأجسامكم لتجعلوا الكرة تتحرك أقوى وأسرع؟ (مرجحة خلفية جيدة، أخذ خطوة تجاه الهدف، أرجحة سريعة للذراع، متابعة فى اتجاه الهدف).
- أين يجب أن تشير اليد إذا ما أردتم أن تسير الكرة فى مستوى متوسط؟ وإذا ما أردتم أن تسير الكرة فى مستوى منخفض؟