



نماذج من القصص الحركية

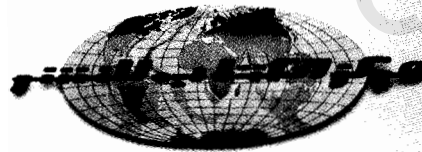
دكتور

فراج عبد الحميد توفيق

٢٠٠٠م

حقوق الطبع وحفظه

الطبعة الأولى
٢٠٠٠



مصر الجديدة : ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة
تليفون : ٢٩٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ - فاكس : ٢٩٠٦٢٥٠

مدينة نصر : ٧١ شارع ابن النفيس - المنطقة السادسة - ت : ٢٧٢٣٣٩٨

مقدمة

تعتبر القصة الحركية أحد الأساليب المشوقة والمثيرة التي تستميل التلميذ في المراحل الدراسية والسنية الأولى، لما يشعر فيها من القرب والالتصاق في كيفية وأسلوب تنفيذها، حيث تتفق مع ميوله الحركية والفكرية والقصة الحركية تساعد المعلم في غرس القيم والمثل والعادات التربوية الصحيحة التي تسود المجتمع ويبغى نشرها وتهذيبها من خلال ممارسة عملية مقننة مدروسة تسعى لتحقيقها أحد الأهداف المرجوة من المدرس.

كما يمكن عن طريق القصة الحركية تعليم الحركات الأولية والأساسية، وكذلك الأوضاع الأساسية في التمرينات والتي لا يستساغ إعطاؤها في شكلها التقليدي الجامد. فعن طريق القصة الحركية تسهل مهمة المعلم في تنفيذ درس تربوي حركي ممتع ومفيد.

من هذا المنطلق أردت أن أعرض بعض القصص الحركية، والتي تمثل الموضوعات التي يهتم بها الأطفال، والتي تنتشر داخل المجتمع وتحتثير اهتمامات الأطفال. كما أن هذه الموضوعات المختارة تعطي فكرة للطفل عن بعض الثقافات والمعلومات التي من المهم أن يلهم بها ويصعب إعطاؤها له في شكل موضوعات مقروءة. بل سيكون استيعابه لها من العسير بعكس إعطاؤها وتقديمها بصورة مسلية كلعبة أو تمثيلية يكون هو عضو فعال في الأداء والشخص للموضوع ذاته.

دكتور

فراج عبد الحميد توفيق

obeykandi.com

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٧	حياة البدو
١١	صياد السمك
١٦	القبض على المغتصبين
٢٠	رحلة إلى مصنع الأسمنت
٢٤	العمل كنز
٢٩	رحلة إلى القمر
٣٥	غزوة أحد
٣٨	يوم في البستان
٤٣	في الطريق إلى المدرسة
٤٧	يوم مطير
٥٠	معركة بين الفدائيين العرب وإسرائيل
٥٣	المسلمون في موسم الحج
٥٦	رحلة صيد إلى البر
٦١	وسائل النقل حديثا وقديما
٦٥	رحلة بالدراجة إلى إحدى المزارع
٦٩	رحلة إلى حديقة الحيوان
٧٣	معسكر الأشبال

obeykandi.com

حياة البدو

موضوع القصة:

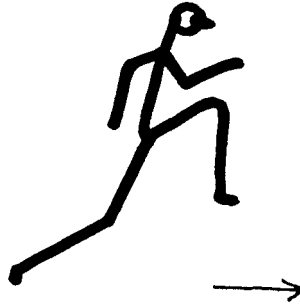
يعيش البدو حياة الصحراء لا يستقرون فى مكان واحد سعيًا وراء الماء والكأ وهم يستخدمون الإبل والخيول فى تنقلهم وترحالهم، ولقد اهتمت حكومة المملكة العربية السعودية بتوطين البدو فأقامت لهم مبان يعيشون فيها ومدارس يتعلمون بها، ومساجد للصلاة، ووفرت لهم من المياه ومصادر الرزق الأخرى.

تصور ما يحدث

- الخيول تعدو فى البادية.
- رجل البادية يتطلع الطريق.
- الإبل تسير فى الصحراء.
- البدو يدق أوتاد الخيام.
- البدو يسير على الصخور.
- اللعاب على الخيول فى الصحراء.
- الغزال يجرى فى الصحراء.
- البدو يمارسون ألعابهم.

التمرينات :

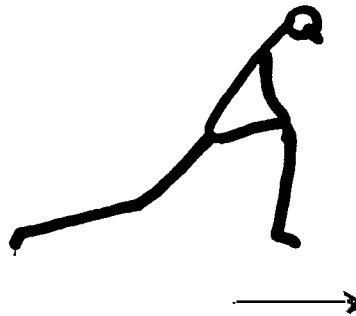
١ - (وقوف) الجرى مع رفع الركبة عالياً.



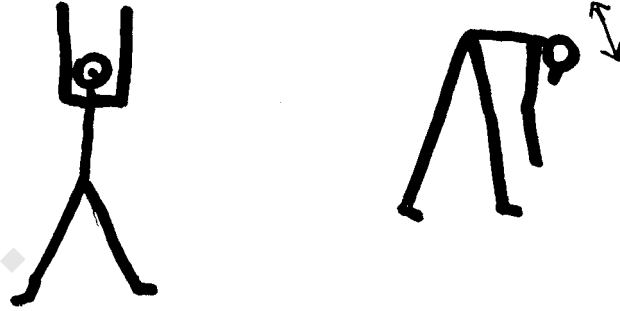
٢ - (وقوف) لف الرقبة.



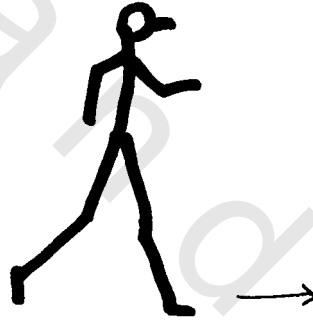
٣ - (وقوف) سند اليدين على الركبتين) المشى بخطوات واسعة.



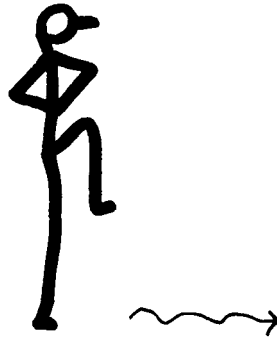
٤ - (وقوف فتحة). الذراعان عالياً ثنى الجذع أماماً أسفل.



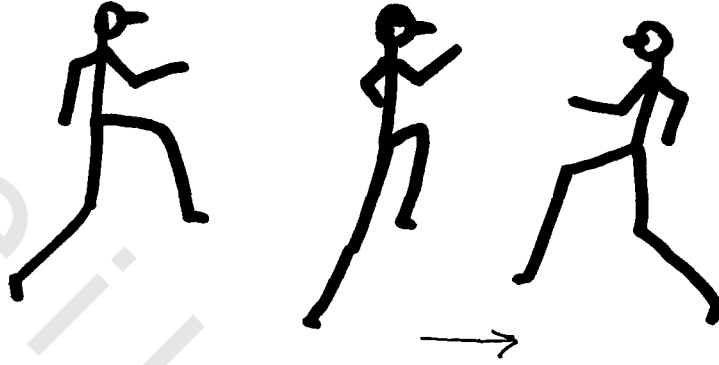
٥ - (وقوف) المشى أماماً على المشطين.



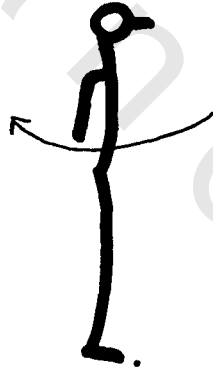
٦ - (وقوف نصفاً). ثبات الوسط) الحجل بالارتداد.



٧ - (وقوف) الجرى مع تغيير الاتجاه.



٨ - (وقوف) الوثب عالياً مع الدوران خلفاً.



صِيَادُ السَّمَكِ

مَوْضُوعُ الْقِصَّةِ:

يَقْضِي صِيَادُ السَّمَكِ مَعْظَمَ وَقْتِهِ فِي صَيْدِ السَّمَكِ، فَهُوَ يَتَّقِظُ مَبْكَرًا صَبَاحَ كُلِّ يَوْمٍ وَيَحْمِلُ شَبَاكَهُ إِلَى قَوَارِبِ الصَّيْدِ لِلتَّجْدِيفِ فِي الْقَارِبِ فِي عَرْضِ الْبَحْرِ. ثُمَّ يَرْمِي الشَّبَاكَ فِي الْمَاءِ وَيَسْحَبُهَا وَبِهَا السَّمَكُ وَفَجْأَةً يَرْتَفِعُ الْمَوْجُ، وَيَنْخَفُضُ فَيَتَمَائِلُ الْقَارِبُ، عِنْدَ ذَلِكَ يَسْرِعُ الصَّيَادُونَ فِي الْعُودَةِ بِصَيْدِهِمْ إِلَى الشَّاطِئِ بِسَلَامٍ.

تَصَوُّرُ مَا يَحْدُثُ

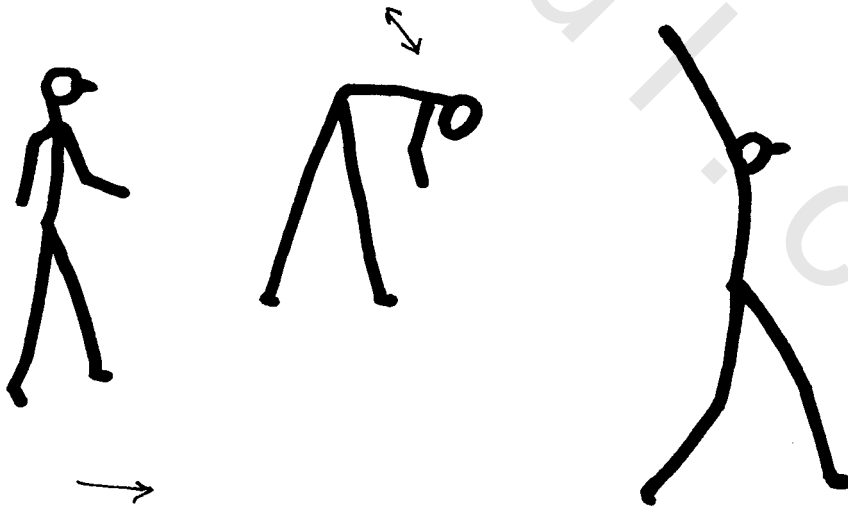
- تَجْهِيْزُ الشَّبَاكَ.
- الصَّيَادُونَ يَحْمِلُونَ الشَّبَاكَ.
- الْهَبُوطُ فِي الْقَارِبِ.
- التَّجْدِيفُ فِي الْقَارِبِ.
- رَفْعُ الشَّبَاكَ وَرَمِيْهِهَا فِي الْمِيَاهِ.
- سَحْبُ الشَّبَاكَ.
- الْقَارِبُ يَتَمَائِلُ.
- الصَّيَادُ يَسِيرُ عَلَى حَافَةِ الْقَارِبِ.
- الْقَارِبُ يَرْتَفِعُ وَيَنْخَفُضُ.

التمرينات:

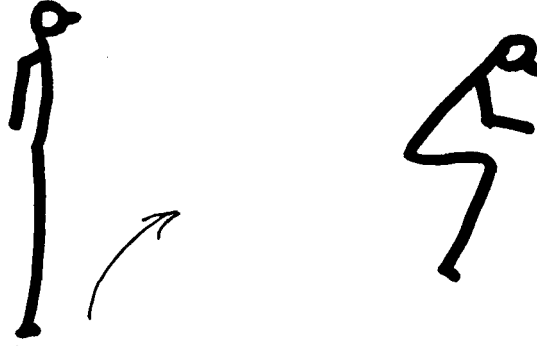
١ - (وقوف) المشى أماماً.



٢ - (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل ثم المد مع رفع الذراعين أماماً عالياً وقذفهما خلفاً.



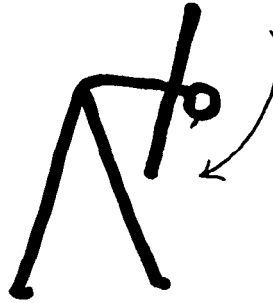
٣ - (وقوف) الوثب أماماً مع ثني الركبتين نصفاً.



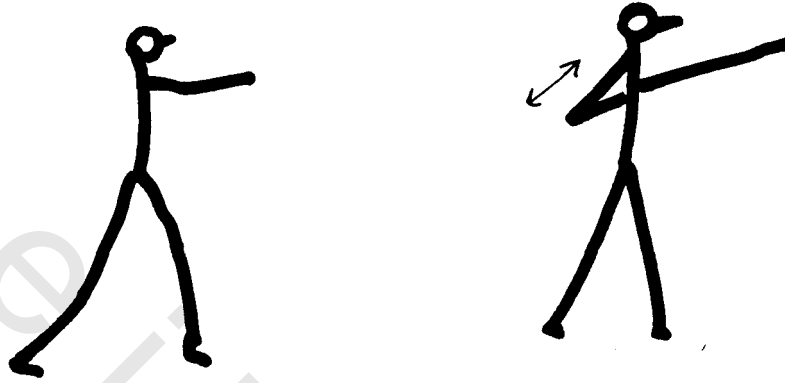
٤ - (جلوس طويل - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين.



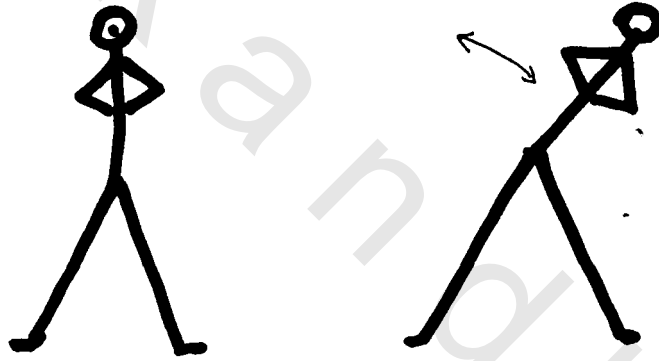
٥ - (وقوف فتحاً - انحناء) لف الجذع مع قذف الذراعين معاً جانباً.



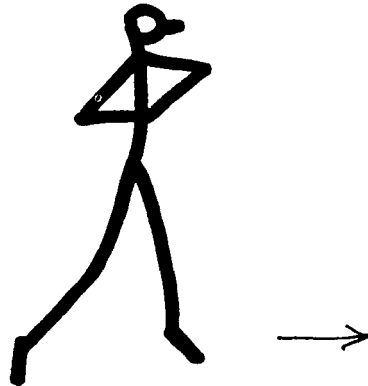
٦ - (وقوف فتحاً - الذراعان أماماً) تبادل ثنى الذراعين على الصدر.



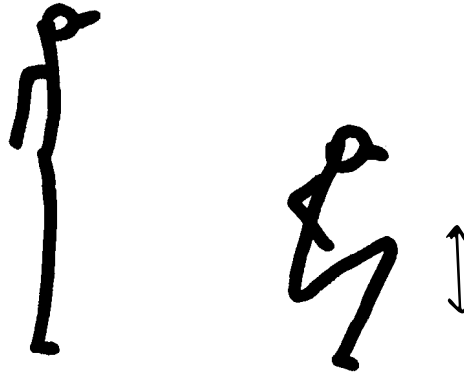
٧ - (وقوف فتحاً. ثبات الوسط) ثنى الجذع جانباً.



٨ - (وقوف. ثبات الوسط) السير على المشطين وعلى خط مستقيم.



٩ - (وقوف) ثنى الركبتين كاملاً.



القبض على المفتصبين

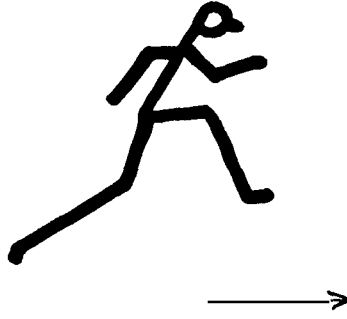
موجز القصة:

خرج القائد المغوار ومعه مجموعة من رجاله الشجعان وتوجهوا إلى القصر المحتل لتحريره من اللصوص المفتصبين؛ فاقربوا منه ليلاً واختبئوا في الحديقة ثم دخلوا من أسفل الأسوار حتى اقتربوا من القصر الذي بداخله المفتصب، وانتظروا حتى طلوع الصباح ثم فتحوا الأبواب وحاربوا الحارس ببسالة وقتلوا الحراس وحرروا القصر من اللصوص.

تصور ما يحدث:

- القائد ورجاله على الخيول.
- التقدم في اتجاه القصر بحذر.
- المرور من أسفل الأسوار.
- استكشاف موقع اللصوص.
- تسلق أسوار الحصن.
- تحية وشكر للرجال الأبطال.

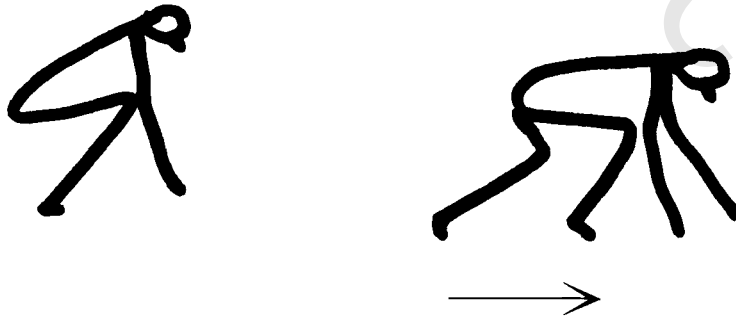
١ - (وقوف) الجرى أماماً.



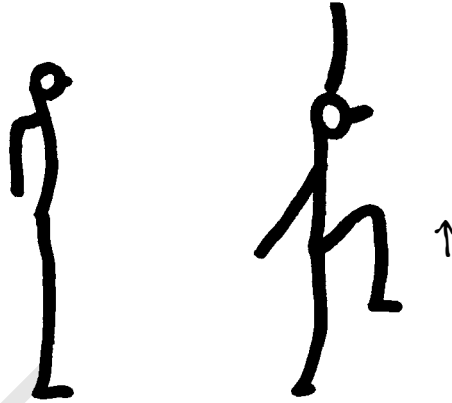
٢ - (وقوف) المشى مع تبادل لف الرقبة.



٣ - (الجلوس على أربع) المشى أماماً.



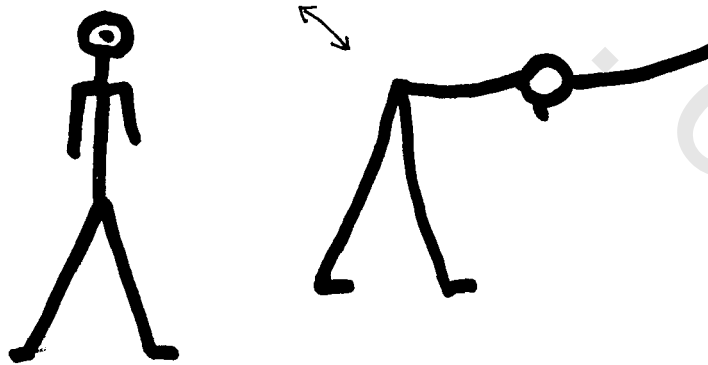
٤ - (الوقوف) مع رفع الذراعين عالياً تبادل رفع الركبتين .



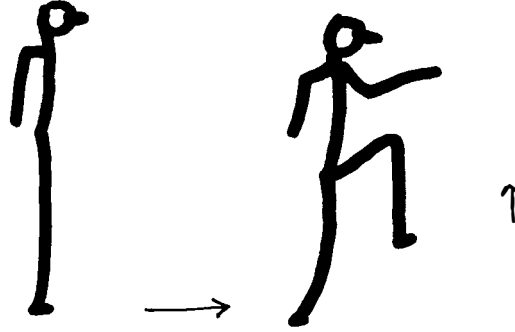
٥ - (الانبطاح المائل) ثني الذراعين .



٦ - (وقوف فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل مع رفع الذراعين عالياً .



٧ - (وقوف) المشى مع تبادل رفع الركبتين عالياً.



٨ - (الوقوف . الذراعان جانباً). تحريك الذراعين بالتقاطع فوق الرأس.



رحلة إلى مصنع الأسمنت

موضوع القصة:

نظمت المدرسة رحلة إلى مصنع الأسمنت بهدف التعرف على جوانب النهضة الصناعية بالمملكة.

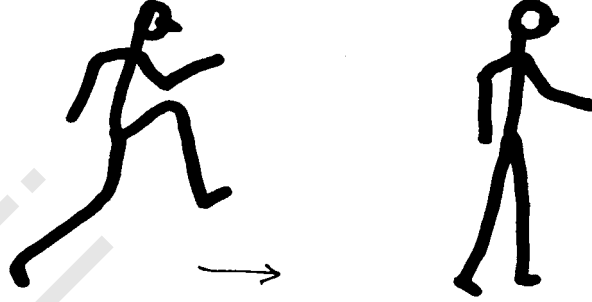
وفى المصنع شاهد التلاميذ الماكينات وهى تدور والعمال وهم يعملون بجد ونشاط والعربات وهى تحمل أكياس الأسمنت المعبأة، ثم عادوا بعد أن تعرفوا على أحد جوانب النهضة الصناعية بالوطن العزيز.

تصور ما يحدث:

- أحسن فرملة .
- ركوب السيارة .
- السفر بالسيارة .
- الرافعات ترفع المواد الخام .
- الدخان يتصاعد من المداخن .
- الماكينات تدور .
- بعض الماكينات تعمل .
- تعبئة أكياس الأسمنت .
- تحميل الأسمنت فى العربات .

التمرينات:

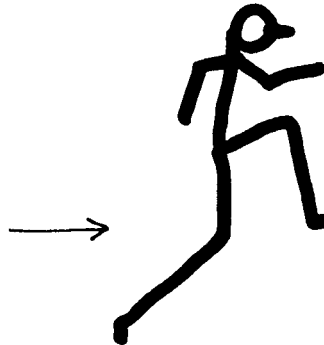
١ - (وقوف) الجرى أماماً ثم الوقوف عند سماع الإشارة.



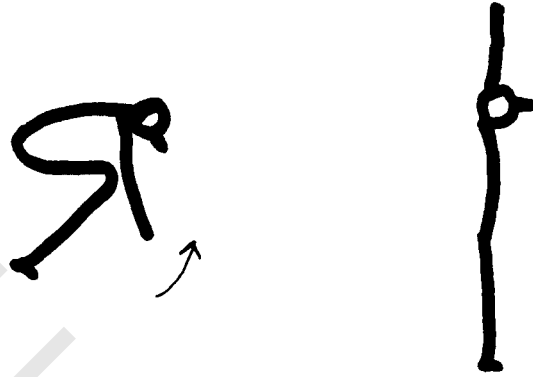
٢ - (وقوف) تبادل رفع الركبتين أماماً.



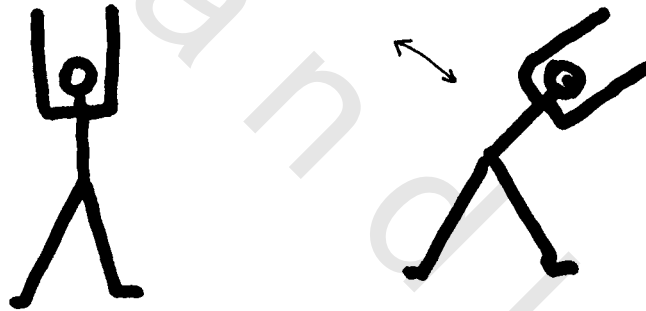
٣ - (وقوف) الجرى أماماً «مع تقليد صوت السيارة».



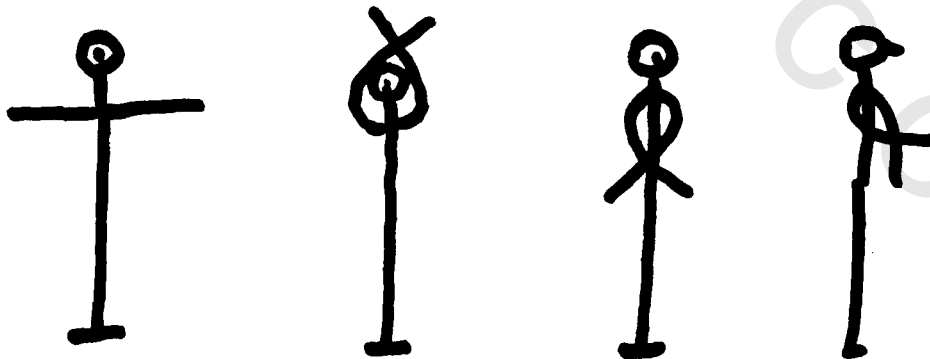
٤ - (جلوس على أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً.



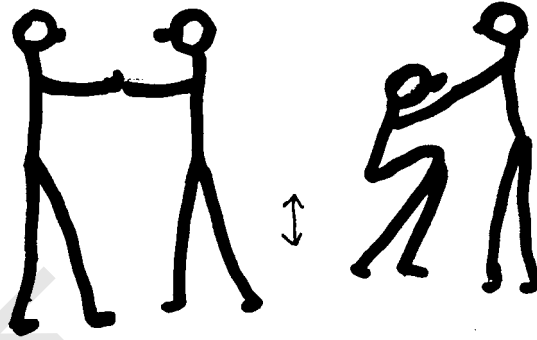
٥ - (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثنى الجذع جانباً.



٦ - (وقوف. الذراعان جانباً) دوران الذراعين بالتقاطع أمام الجسم.



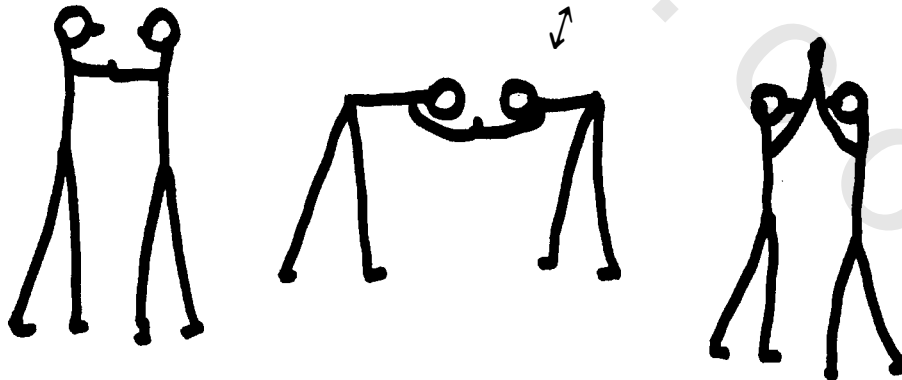
٧ - (وقوف مواجهه - الذراعان أماما) تشبيك اليدين مع الزميل تبادل
ثنى الركبتين.



٨ - (وقوف فتحاً - انحناء) تحريك الذراعين خلفاً بين القدمين.



٩ - (وقوف فتحاً - مواجهه) ثنى الجذع أماماً أسفل ثم مده مع رفع
الذراعين أماماً عالياً.



العمل كنز

موجز القصة:

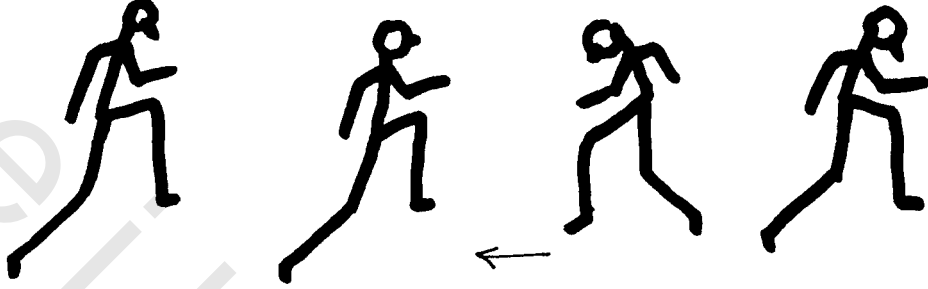
كان لأحد المزارعين قطعة أرض واسعة، وكان له ثلاثة أولاد لا يحبون العمل ويميلون إلى الكسل؛ فلما مرض الرجل ظلت الأرض مهملة وأولاده منصرفين عنها، ولما حضرته الوفاة قال لأولاده «لقد تركت لكم كنزاً في هذه الأرض أوصيكم بالبحث عنه»، وبعد موته ذهب الأولاد إلى الأرض وأخذوا يحفرون بحثاً عن الكنز ولكنهم لم يجدوا شيئاً فعادوا آسفين وبدأت لأحدهم فكرة أن يزرعوا الأرض ماداموا قد خدموها هذه الخدمة، فلما زرعوها أتت بثمرات متعددة وخيرات كثيرة، ففطنوا إلى أن الكنز الذي وعدهم به أباهم إنما كان حافزاً على العمل والجد والمثابرة.

تصور ما يحدث:

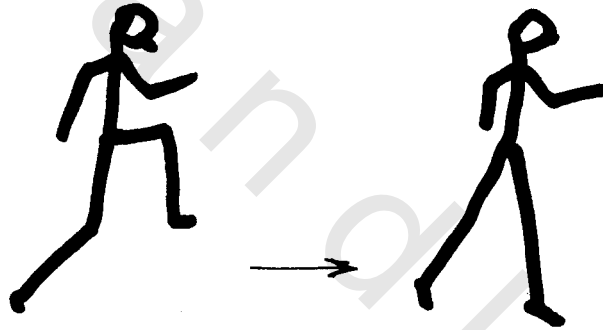
- الأولاد يبحثون عن الدواء لوالدهم.
- الأولاد يذهبون لأرض أبيهم.
- تقليد طيران العصافير.
- جمع الأغصان الجافة من الأرض.
- الأشجار تتمايل في مهب الريح.
- الأولاد يحفرون الأرض بالفأس.
- حمل الصخور والمشى.
- حمل الأحجار بالجاروف من الأرض.
- نثر البذور.
- النبات ينمو.
- تخطى القناة.

التمرينات:

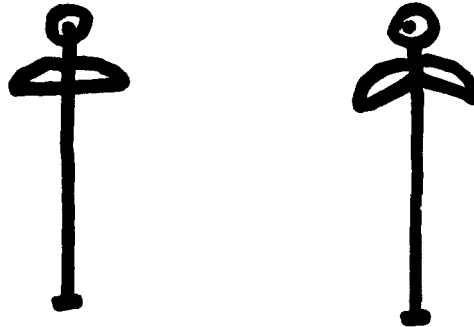
١ - (وقوف) الجرى فى اتجاهات مختلفة .



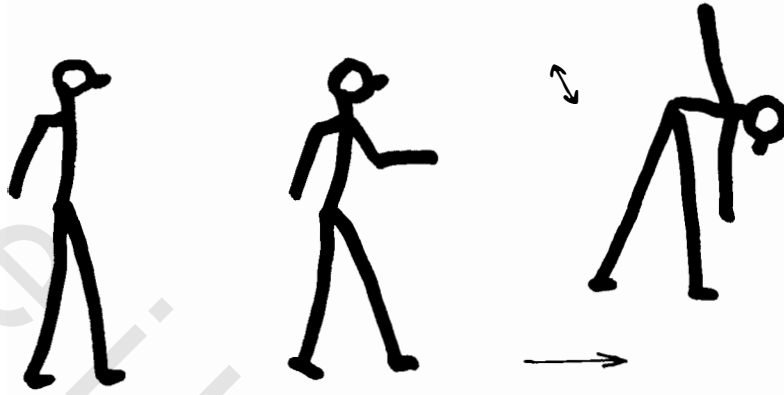
٢ - (وقوف) الجرى أماماً ثم التبديل للمشى .



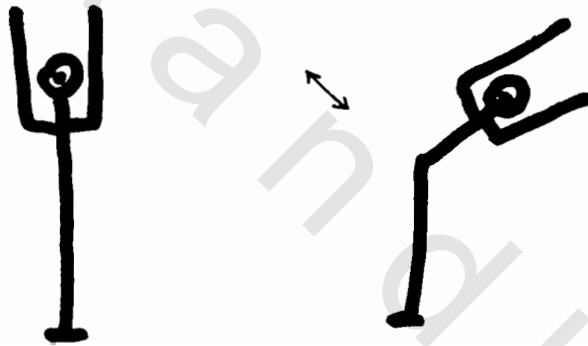
٣ - (وقوف انثناء) تحريك المرفقين عالياً .



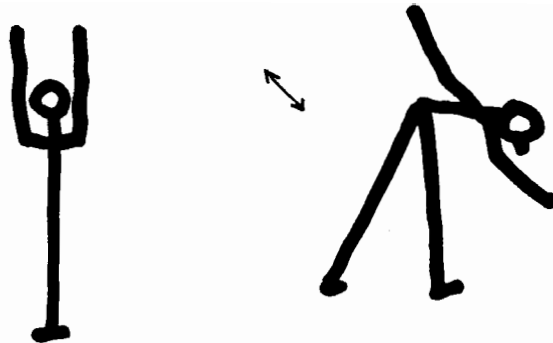
٤ - (وقوف) المشى أماماً مع ثنى الجذع وتحريك الذراعين .



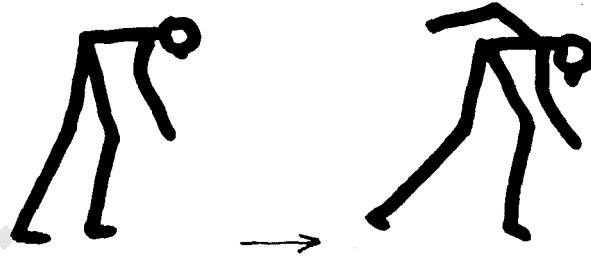
٥ - (وقوف - الذراعان عالياً) ثنى الجذع جانباً .



٦ - (وقوف فتحة - الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل مع تحريك الذراعين .



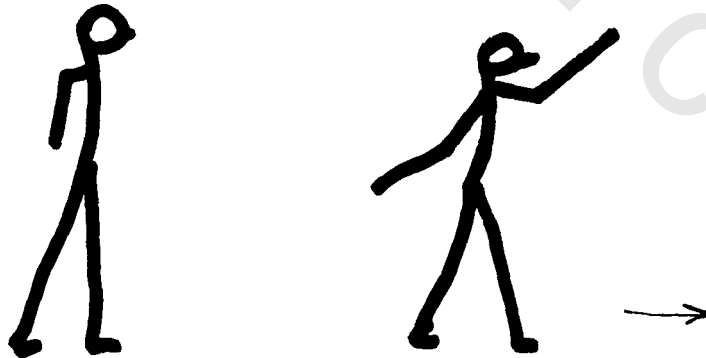
٧ - (وقوف انحناء الركبتين نصفاً) المشى أماماً ببطء .



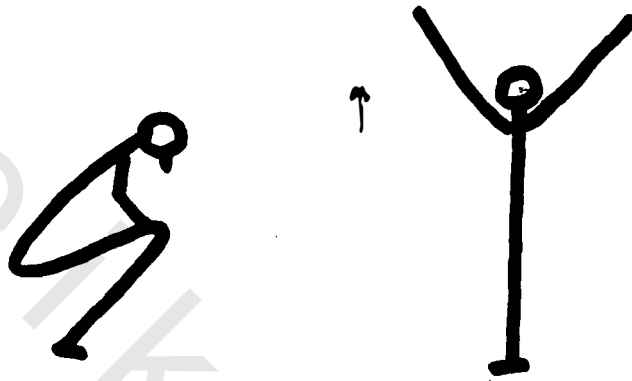
٨ - (وقوف الوضع أماماً) ثنى الجذع أماماً أسفل مع تحريك الذراعين .



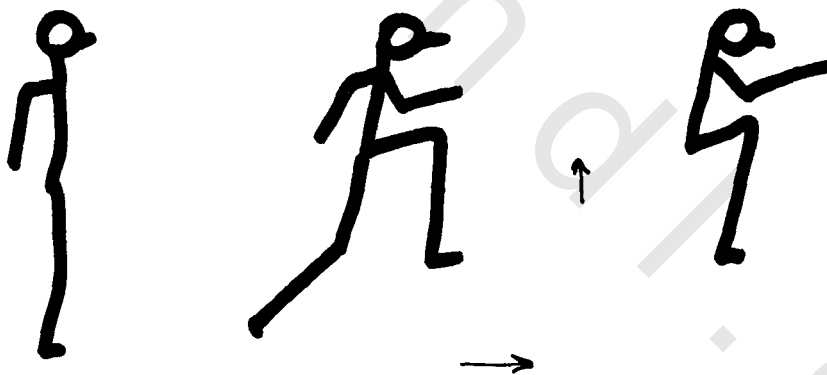
٩ - (وقوف) المشى أماماً مع قذف الذراع للخارج وللجانب .



١٠ - (تكور) مد الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين مائلاً عالياً.



١١ - (وقوف) الجرى أماماً ثم الوثب.



رحلة إلى القمر

موجز القصة:

تقوم الدول المتقدم بإرسال سفن الفضاء إلى القمر، حيث تنطلق السفينة بخيرة الرجال من العلماء وتبدأ بالدوران حول القمر، ثم تهبط على سطحه وتفتح أبوابها، ويهبط رجال الفضاء من سلم السفينة، حيث يقوموا برفع علم بلادهم على سطحه، ويقومون أيضا بتركيب بعض الأجهزة العلمية.

ويتحركون في كل مكان على سطح القمر ليكتشفوا ما حولهم، ثم يحفروا ليجمعوا بعض الصخور معهم لحملها إلى الأرض، وعندما انتهوا من ذلك صعدوا سلم السفينة وأغلقوا أبوابها وانطلقت السفينة عائدة إلى الأرض وكان في استقبالهم عند عودتهم أهلهم ومواطنيهم فرحين بنجاتهم مسرورين بشجاعتهم.

تصور ما يحدث:

- الانطلاق في سفينة الفضاء.
- الصاروخ ينطلق في الفضاء.
- هبوط سفينة الفضاء على سطح القمر.
- فتح أبواب سفينة الفضاء.
- استكشاف منطقة الهبوط.
- إنزال الأجهزة العلمية.
- الحفر لكسر الصخور.
- رفع العلم.

العودة إلى سفينة الفضاء وإغلاق الأبواب.

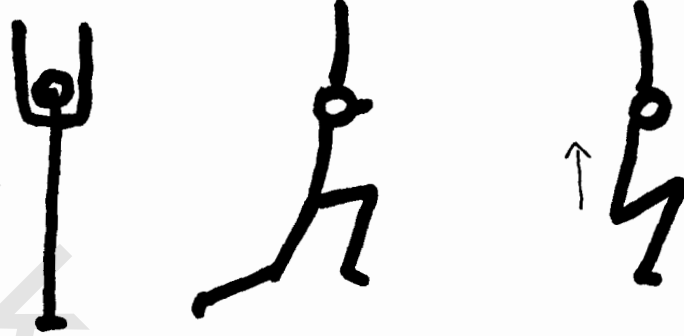
سفينة الفضاء تغادر سطح القمر.

هبوط سفينة الفضاء على الأرض.

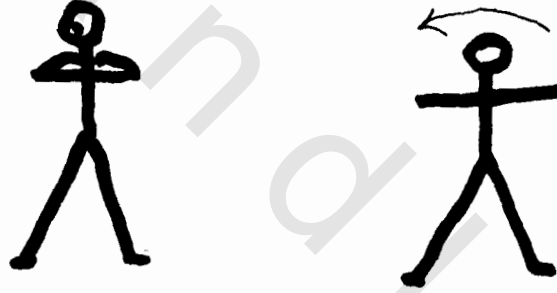
فرحة المستقبلين برجال الفضاء.

تقريبات القصة الحركية:

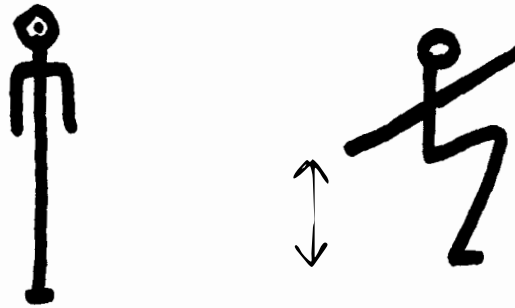
١ - (وقوف - الذراعان عاليًا) الجرى أماماً مع الوثب عاليًا.



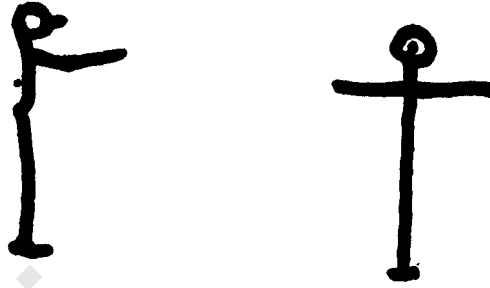
٢ - (وقوف فتحة - انثناء) لف الجذع مع مد الذراعين عاليًا.



٣ - (وقوف) ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً ببطء.



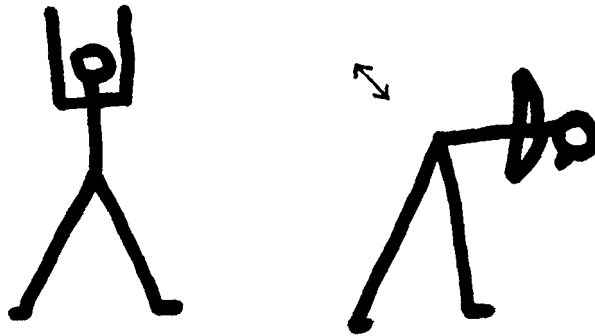
٤ - (وقوف - الذراعان أماماً) قذف الذراعين جانباً.



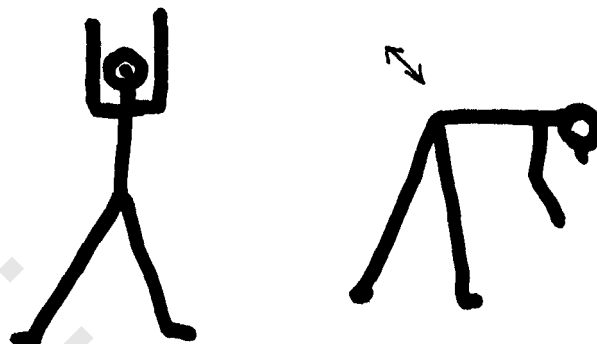
٥ - (وقوف) تحريك الرقبة فى اتجاهات مختلفة.



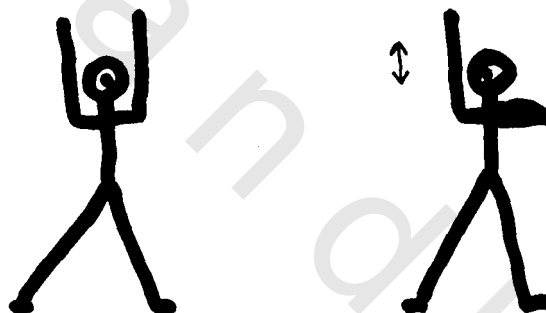
٦ - (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثنى الذراعين مع ثنى الجذع أماماً أسفل ببطء.



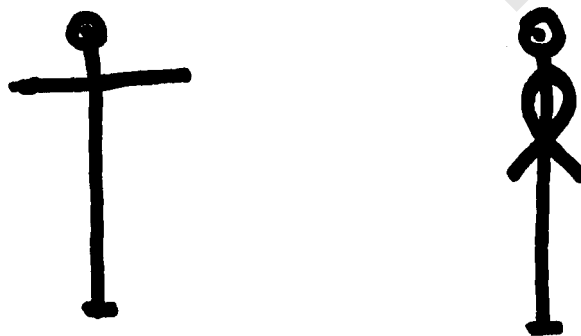
٧ - (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط.



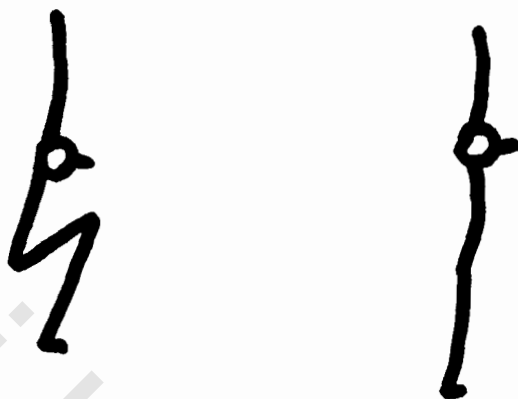
٨ - (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) تبادل ثنى الذراعين على الصدر.



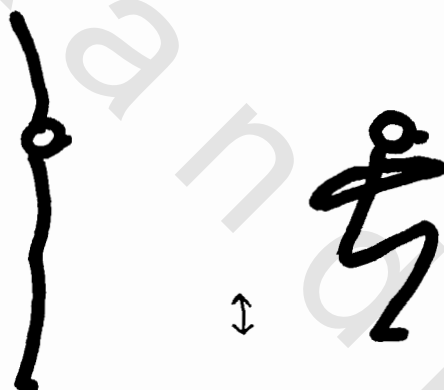
٩ - (وقوف - الذراعان جانباً) تحريك الذراعين بالتقاطع أمام الصدر.



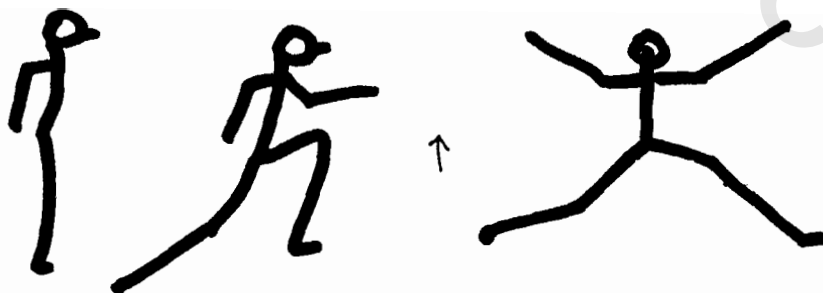
١٠ - (اقعاء - الذراعان عالياً) مد الركبتين عالياً ببطء.



١١ - (وقوف - الذراعان عالياً) ثنى الركبتين والذراعين كاملاً.



١٢ - (وقوف) الجرى أماماً ثم الوثب مع فتح الرجلين جانباً ورفع الذراعين مائلاً عالياً «وثبة النجمة».



غزوة أحد

موجز القصة:

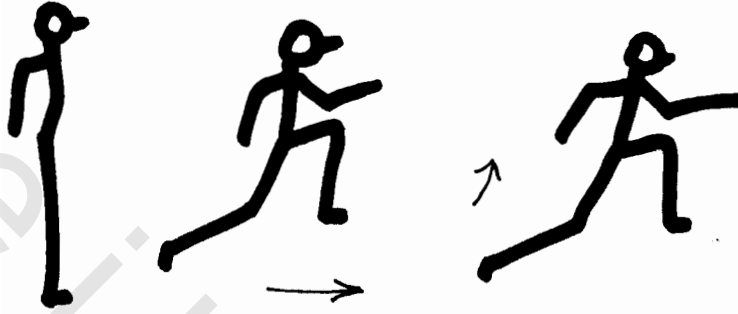
أرادت قريش أن تثار لهزيمتها في بدر فجهزوا جيشاً قوامه ثلاثة آلاف رجل قادهم أبو سفيان، وتوجه إلى المدينة وأعد المسلمون جيشاً قوامه سبعمائة رجل قاده النبي ﷺ وسار به نحو جبل أحد حيث التقى الجيشان فأمر الرسول ﷺ الرماة بالوقوف على الجبل لحماية ظهر المسلمين، وبدأت المعركة؛ انتصر المسلمون وتقهقر الكفار، وترك الرماة أماكنهم ونزلوا إلى الوادي لجمع الغنائم فاحتل الكفار أماكنهم وهجموا على المسلمين من خلفهم، ولكن الرسول ثبت في مكانه ودافع دفاع الأبطال ومن حوله قلة من الصحابة إلا أنهم لم يحرزوا النصر المؤزر لأن الرماة خالفوا أوامر الرسول وتركوا أماكنهم لجمع الغنائم.

تصور ما يحدث:

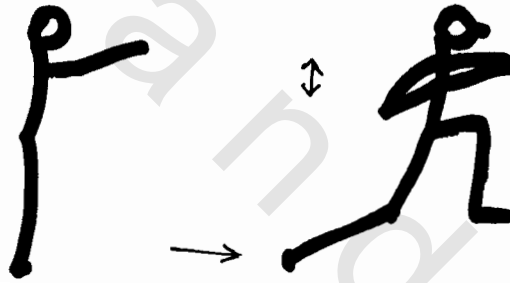
- ركوب الفرسان الخيول.
- الخيول تجرى إلى الأمام.
- المسلمون يبارزون الكفار.
- المسلمون يفرحون بالنصر.
- المسلمون يجمعون الغنائم.
- المسلمون يرمون الكفار بالرماح.
- تقدم المسلمين نحو الكفار.
- مهاجمة الكفار وطعنهم.
- المسلمون يضربون الكفار بالسيوف.

التمرينات

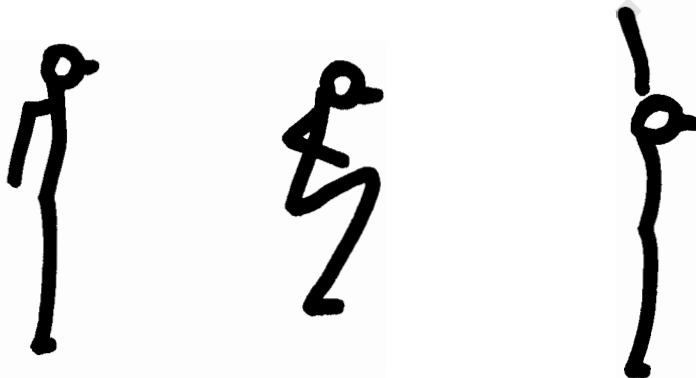
١ - (وقوف) الجرى ثم الوثب عالياً مع فتح الرجلين.



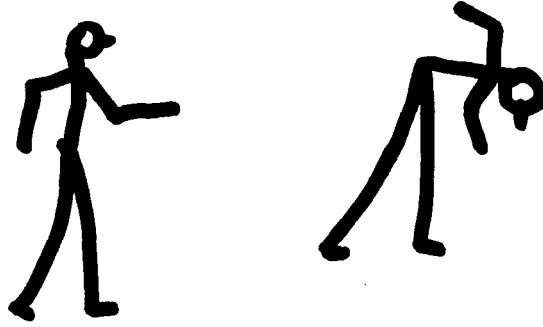
٢ - (وقوف - الذراعان أماماً) الجرى أماماً مع ثني الذراعين.



٣ - (وقوف) ثني الركبتين نصفاً ثم الوثب عالياً مع رفع الذراعين أماماً عالياً.



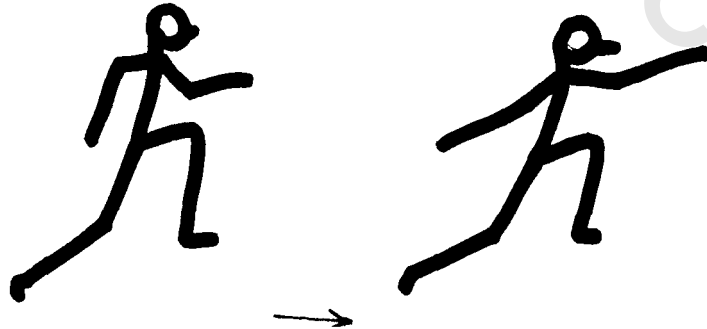
٤ - (وقوف) التقدم بالمشى أماماً مع ثنى الجذع أماماً أسفل.



٥ - (وقوف) الجرى أماماً ثم الوثب مع رفع الذراعين أماماً.



٦ - (وقوف) الجرى أماماً مع تحريك الذراعين جانباً.



يوم فى البستان

موجز القصة:

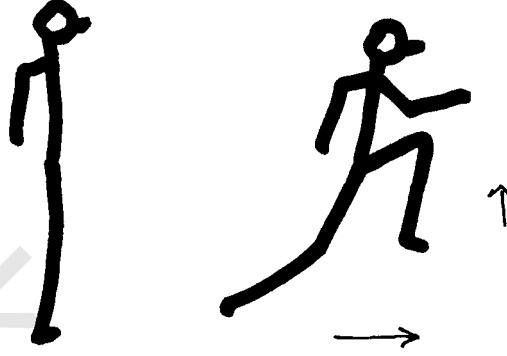
يحب التلاميذ قضاء يوم فى البستان للترويح عن النفس والتعرف على ما فيه ، فطلبوا من مدرس الفصل مصاحبتهم والذهاب إلى بستان قريب .
وقد شاهد التلاميذ فى البستان الأشجار والزهور المتفتحة والطيور المغردة وجمعوا بعض الثمار الطازجة وعادوا إلى المدرسة بعد قضاء يوم كامل فى مرح وسرور .

تصور ما يحدث:

- التلاميذ يتسابقون إلى البستان .
- رؤية زملاء المختلفين .
- التلاميذ يفرحون لرؤية البستان .
- دخول البستان .
- البستاني ينظف البستان .
- اندفاع المياه من النافورة .
- العصافير تنتقل من شجرة إلى شجرة .
- قطف الثمار من الأشجار .
- جمع الثمار المتساقطة .

التمرينات

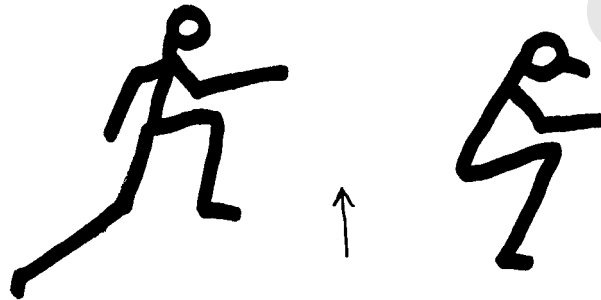
١ - (وقوف) الجرى أماماً مع رفع الركبة عالياً.



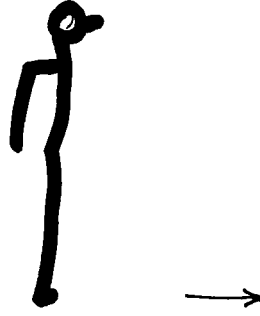
٢ - (وقوف) لف الرقبة جهة الجانبين.



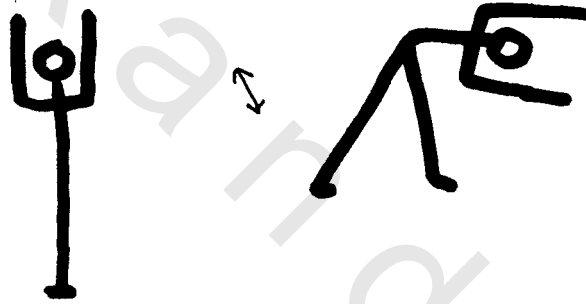
٣ - (وقوف) الجرى أماماً ثم الوثب عالياً.



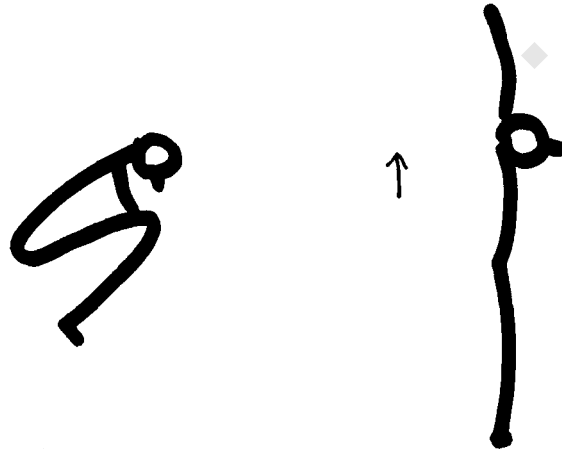
٤ - (وقوف) المشى أماماً.



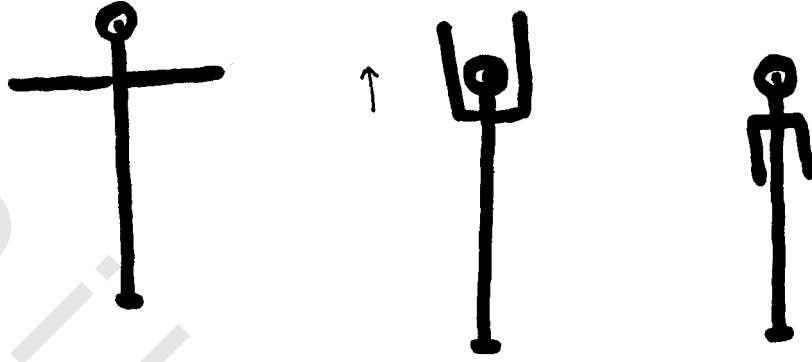
٥ - (وقوف - الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل.



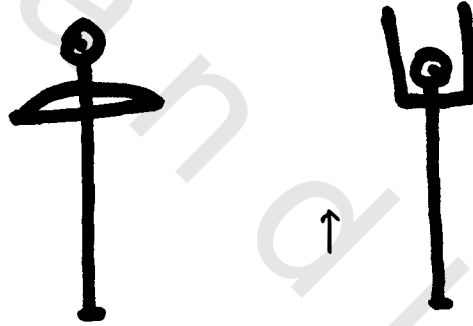
٦ - (جلوس التكور) مد الركبتين مع رفع الذراعين عالياً.



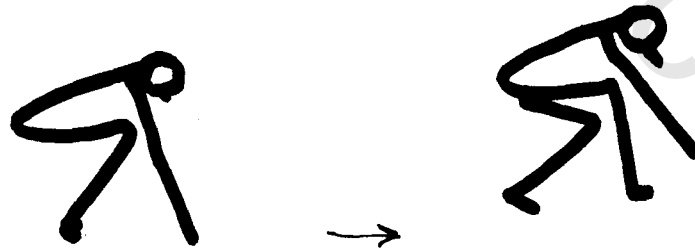
٧ - (وقوف - الذراعان جانباً) تحريك الذراعين عالياً أسفل .



٨ - (وقوف انثناء) الوثب عالياً مع مد الذراعين عالياً .



٩ - (جلوس على أربع) المشى أماماً .



١٠ - (وقوف) الجرى أماماً.



فى الطريق إلى المدرسة

موجز القصة:

فى الصباح الباكر نرى سيارات المدارس تمر على التلاميذ وتأخذهم إلى مدارسهم. أما التلاميذ الذين يذهبون بدون سيارات فهم يستيقظون باكراً، وبعد الوضوء والصلاة يخرجون إلى الشارع، ويمرون وهم فى طريقهم إلى المدرسة بمحل الجزار والتجار والحداد والميكانيكى والساعاتى من أصحاب المهن الحرة حتى يصلوا إلى مدارسهم، ثم يدق الجرس ويصطفون فى طابور الصباح ويؤدون التمرينات الرياضية، ثم يتجهون إلى فصولهم فى نشاط. وفى فترات الراحة يقص التلاميذ مشاهداتهم أثناء مرورهم بالطريق فرحين بما رأوه من أعمال حرة.

تصور ما يحدث:

سيارات المدارس تمر لأخذ التلاميذ.

المرو فى الطريق لرؤية المحلات.

المنبه يدق الجرس بعد إصلاحه (ترن - ترن).

التجار ينشر الحشيب.

الجزار يقوم بقطع اللحم.

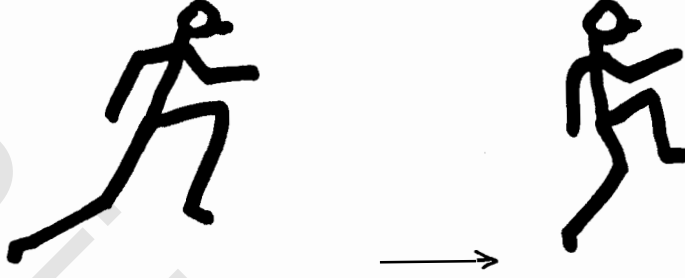
الحداد يقوم بنفخ النار على الحديد.

البقال ينزل البضائع من فوق الرف.

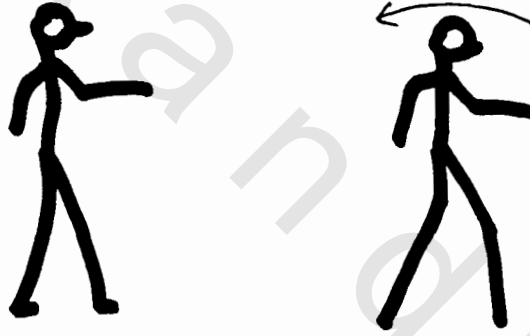
التلميذ يسرع للحاق بالمدرسة.

التمرينات:

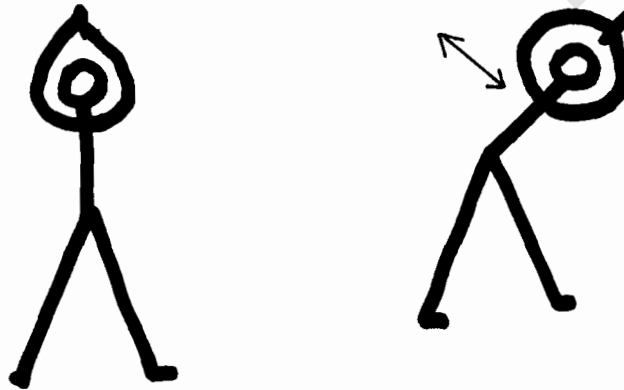
١ - (وقوف) الجرى الحر أماماً.



٢ - (وقوف) المشى أماماً مع لف الرأس جانباً.



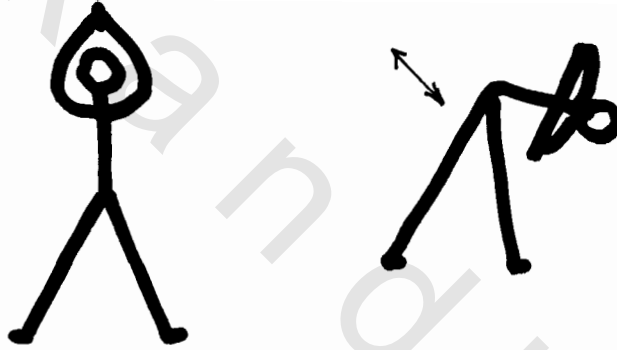
٣ - (وقوف فتحة - الذراعان حلقة فوق الرأس) ثنى الجذع على الجانبين.



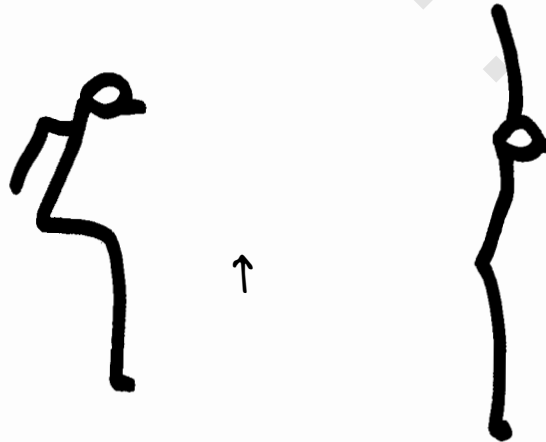
٤ - (وقوف) رفع الذراعين أماماً عالياً.



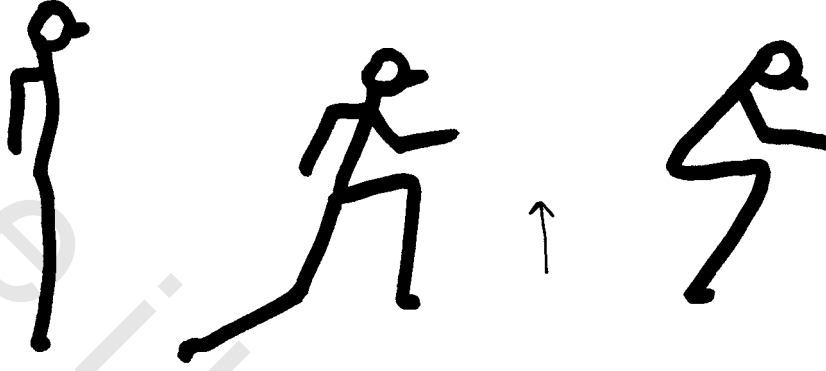
٥ - (وقوف فتحة - الذراعان عالياً مع تشبيك اليدين فوق الرأس) ثنى الجذع أماماً مع ثني الذراعين.



٦ - (وقوف نصفاً) مد الرجلين مع مد الذراعين أعلى بالتبادل.



٧ - (وقوف) الجرى ثم الوثب عالياً.



يوم مطير

موجز القصة:

خرج مجموعة من الطلاب بعد موافقة أولياء أمورهم وبعد الخروج من المدرسة إلى زيارة صديق مريض بالمستشفى، وأثناء ذهابهم تلبدت السماء بالغيوم وبدء الرعد وهطلت الأمطار حتى امتلأت الشوارع بالمياه وأخذ الناس يجرون للاحتماء من المطر تحت المبانى، ويسرون بحذر خوفاً من الانزلاق، وبعد قليل توقفت الأمطار، وأسرع الناس متجهين إلى منازلهم، كما بدأ العمال ينظفون الشوارع، وتوجه الطلاب إلى زيارة زميلهم بالمستشفى ثم عادوا إلى منازلهم بعد أن شكرهم صديقهم على كرم مشاعرهم.

تصور ما يحدث:

- صوت الرعد والمطر.
- الناس يجرون للاحتماء من المطر.
- الناس يسرون خوفاً من الانزلاق.
- مساعدة بعض الحمالين فى إنزال أحمالهم.
- الناس يسرون فى الشوارع عقب الأمطار.

التمرينات:

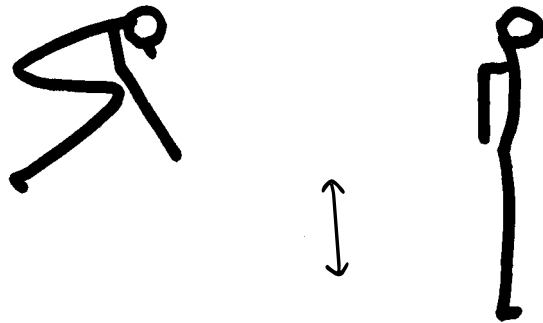
١ - (وقوف) الجرى فى المكان مع التصفيق على الفخذين .



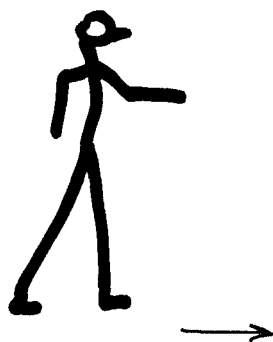
٢ - (وقوف) الجرى فى اتجاهات مختلفة .



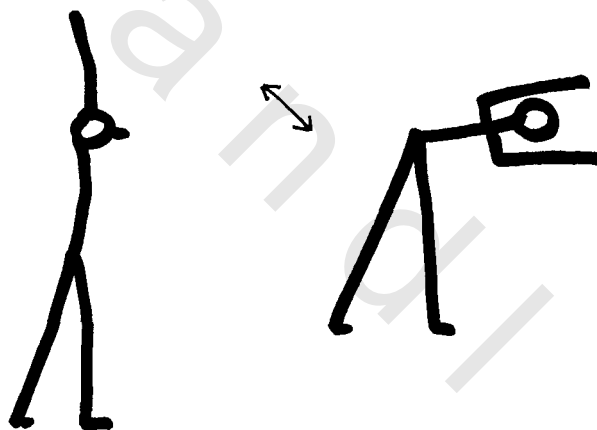
٣ - (جلوس على أربع) مد الركبتين عالياً وبيطء .



٤ - (وقوف) المشى على الأمشاط .



٥ - (وقوف - الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل .



معركة يبين الفدائيين العرب وإسرائيل

موجز القصة:

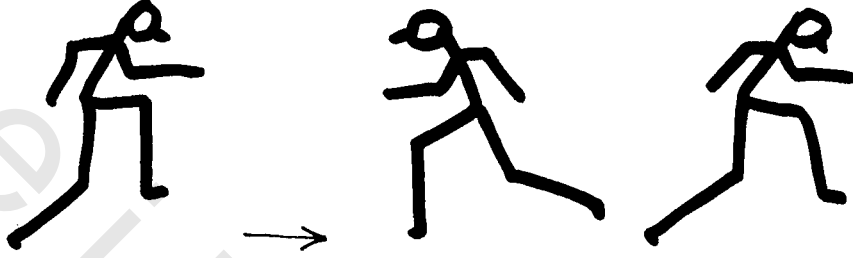
تجمع الصهيونيون من جميع أنحاء العالم وتآمروا على احتلال فلسطين العربية الإسلامية، تشرد العرب بعد اغتصاب أرضهم وعاشوا في الخيام على مساعدات الدول، وتقوم المملكة العربية السعودية والدول العربية لتدعيم الشعب الفلسطيني لاسترداد وطنه المغتصب، فبدأ الفلسطينيون ينظمون صفوفهم ويدربون شبابهم على حمل السلاح وتخطي الأسلاك الشائكة والتسلل إلى داخل الأرض المحتلة للقيام بعمليات انتقامية بهدف القضاء على العدو.

تصور ما يحدث:

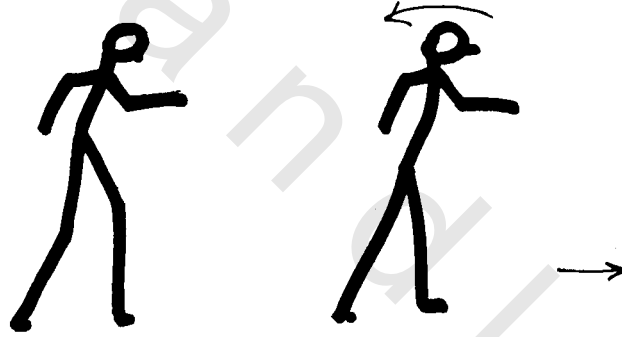
- الفدائيون يتجمعون لتلقى الأوامر.
- الفدائيون يتقدمون إلى أرض المعركة.
- الفدائيون يدخلون مواقع العدو.
- الفدائيون يضربون بالبنادق.
- الفدائيون يرمون القنابل.
- الفدائيون يتخطون العقبات بعد أداء المهمة.

التمرينات:

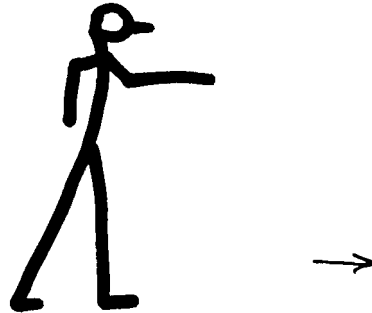
١ - (وقوف) الجرى فى جميع أنحاء الملعب ثم التجمع عند سماع الصافرة.



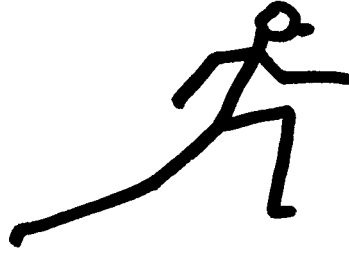
٢ - (وقوف) المشى أماماً مع لف الرقبة.



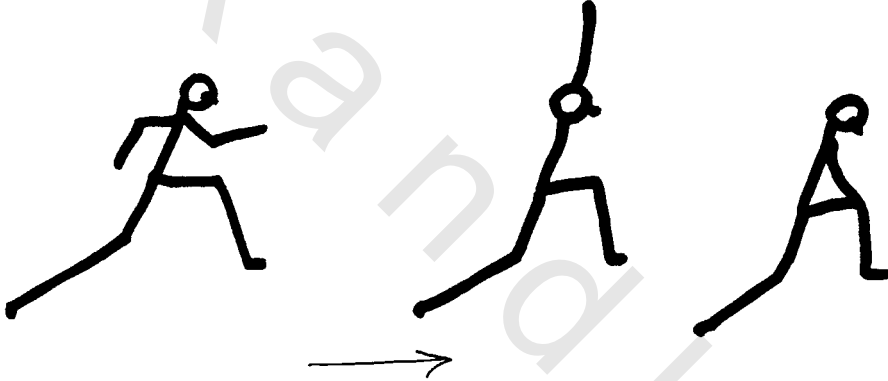
٣ - (وقوف) المشى على المشطين.



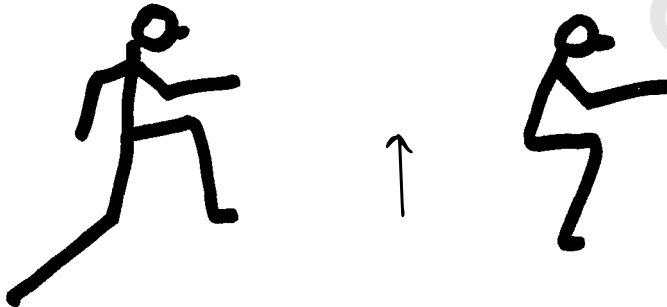
٤ - (وقوف) الطعن أماماً مع تحريك الذراعين .



٥ - (وقوف) الجرى أماماً ثم مرجحة الذراع خلفاً عالياً أماماً .



٦ - (وقوف) الجرى أماماً مع الوثب .



المسلمون فى موسم الحج

موجز القصة:

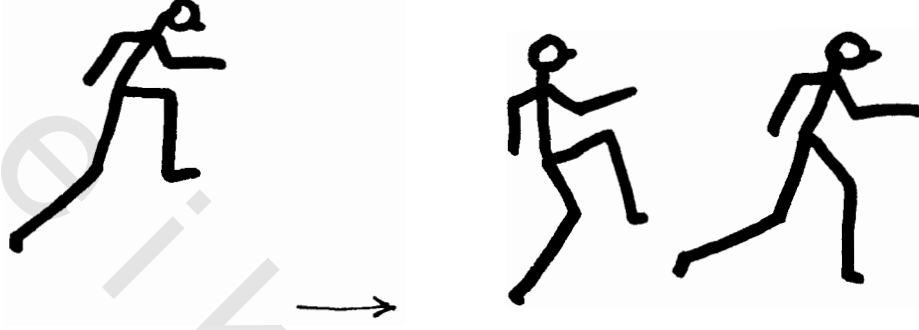
فرض الله الحج على المسلمين لمن استطاع إليه سبيلاً. وكل عام يتجمع المسلمون للسفر إلى مكة وأداء فريضة الحج المقدسة، ويطوف المسلمون حول الكعبة وهم يدعون الله طالبين الرحمة والمغفرة ويشاهدون حمام السلام ينتقل فى الحرم دون أن يمسه أحد بأذى، ويذهبون إلى منى ويقيمون الخيام ويذهبون إلى عرفات ثم يلتقطون الجمار من مزدلفة ليرجموا بها الشياطين فى منى، ثم يستمرون فى تأدية بقية مناسك الحج.

تصور ما يحدث:

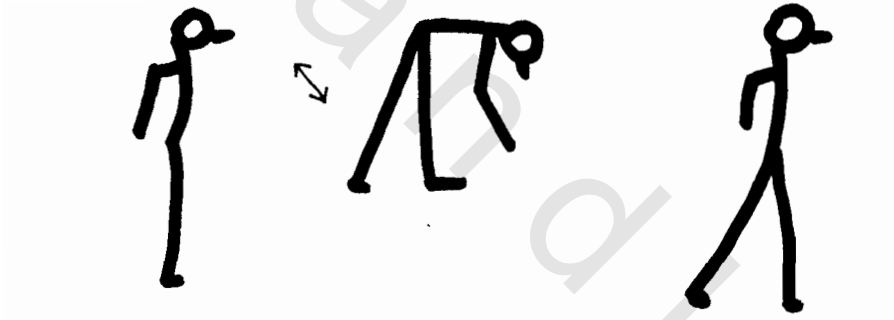
- البحث عن سيارات استعداداً للسفر.
- المسافرون يرفعون الأمتعة فوق السيارة.
- الحمام يطير فى الحرم.
- المسلمون فى السعى بين الصفا والمروة.
- الحجاج يدقون الأوتاد فى منى وعرفات.
- الحجاج يسرون بين الخيام ويتجنبون الجبال.

التمرينات:

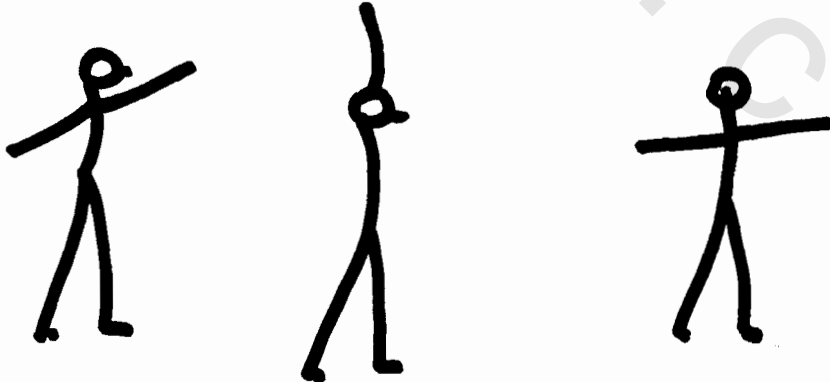
١ - (وقوف) الجرى فى أماكن مختلفة.



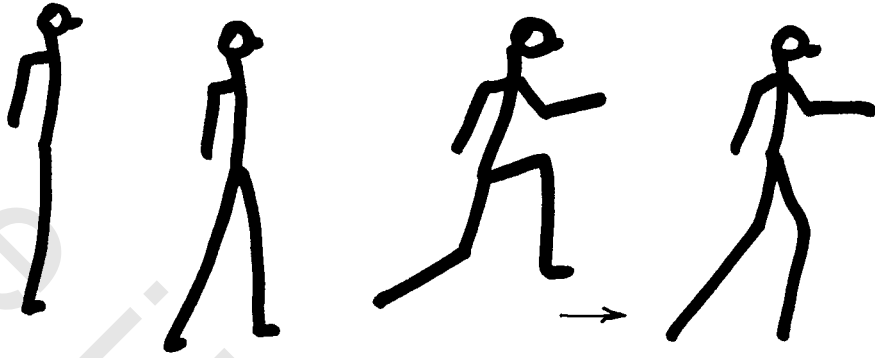
٢ - (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل، ثم المد مع رفع الذراعين عالياً.



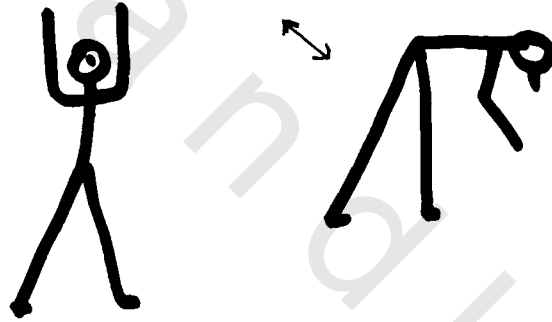
٣ - (وقوف - الذراعان جانباً) تحريك الذراعين عالياً أسفل.



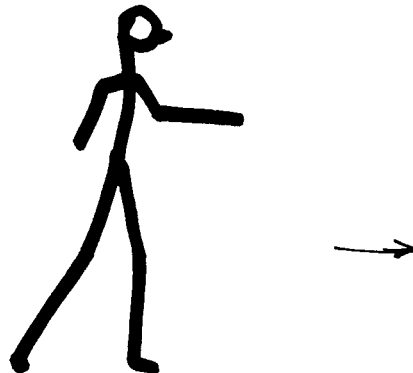
٤ - (وقوف) المشى العادى ثم التغير للجرى ثم التغير للمشى .



٥ - (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل .



٦ - (وقوف) المشى على المشطين .



رحلة صيد إلى البر

موجز القصة:

اتفق مجموعة من الأصدقاء على القيام برحلة صيد إلى البر، وركبوا سياراتهم حتى وصلوا مكاناً تكثر فيه المزارع والطيور فنزلوا فيه وأقاموا خيامهم، ثم أخذوا أدوات الصيد لصيد بعض الحيوانات، وبعد أن قضوا يومهم في الصيد عادوا إلى منازلهم فرحين.

تصور ما يحدث:

السيارات تبدأ الرحلة.

النزول من السيارات.

الطيور تلتقط الحب من المزارع.

هبوط الرياح على الأشجار.

الحيوانات تجرى مذعورة.

الأرانب تجرى وتقفز.

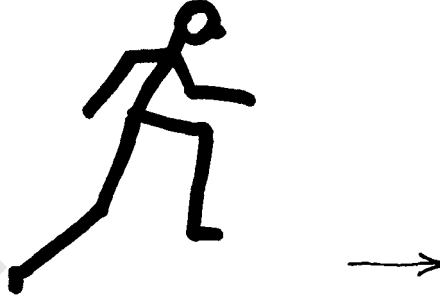
الصفور تطير.

الصفور تنقض على الأرانب.

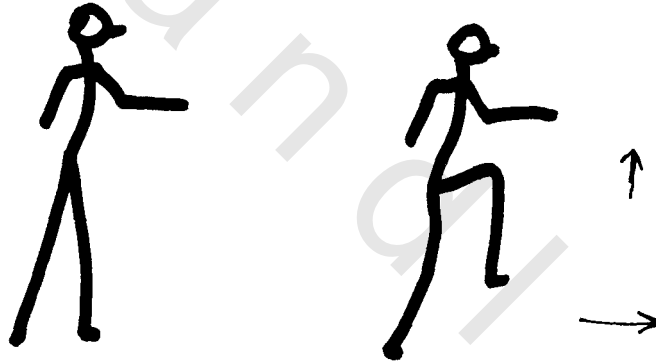
الصياد يسير متحفز للصيد.

التمرينات:

١ - (وقوف) التقدم بالجري أماماً.



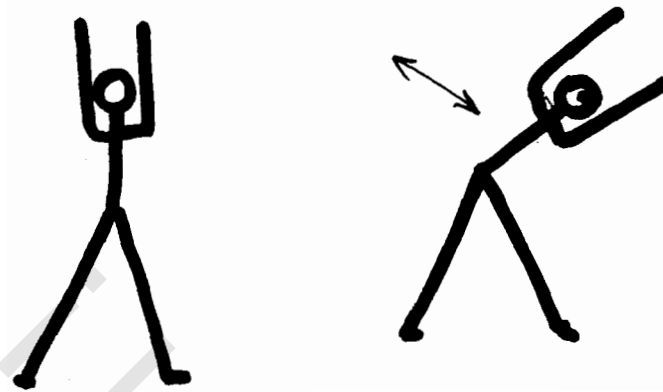
٢ - (وقوف) المشى مع تبادل رفع الركبتين عالياً.



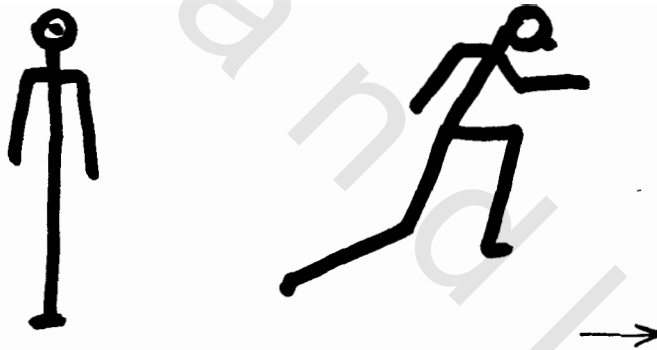
٣ - (وقوف على أربع) ثنى الذراعين.



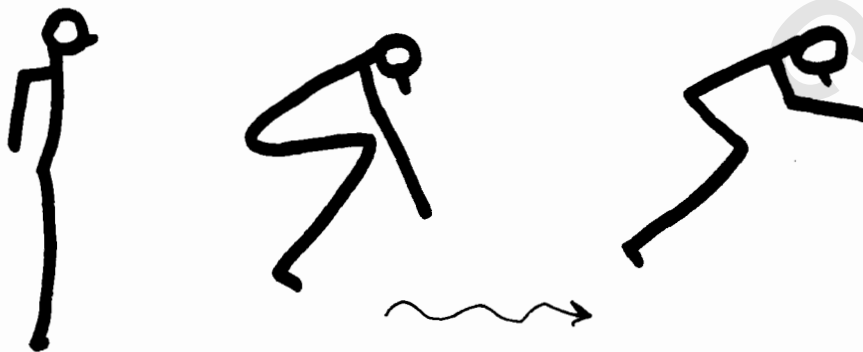
٤ - (الوقوف فتحاً والذراعين عالياً) ثنى الجذع جانباً.



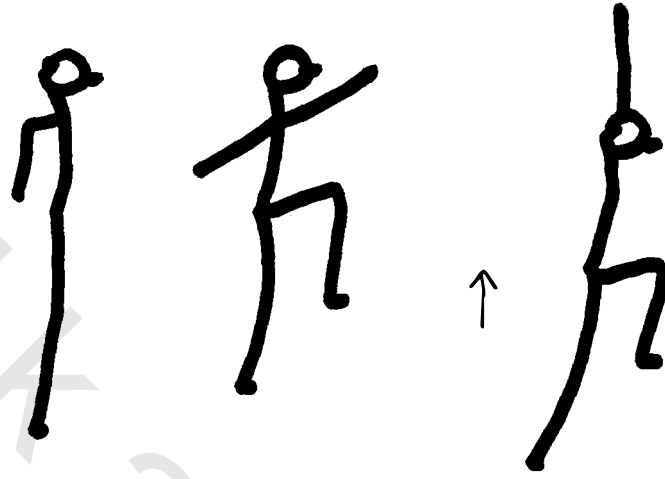
٥ - (وقوف) الجرى الحر.



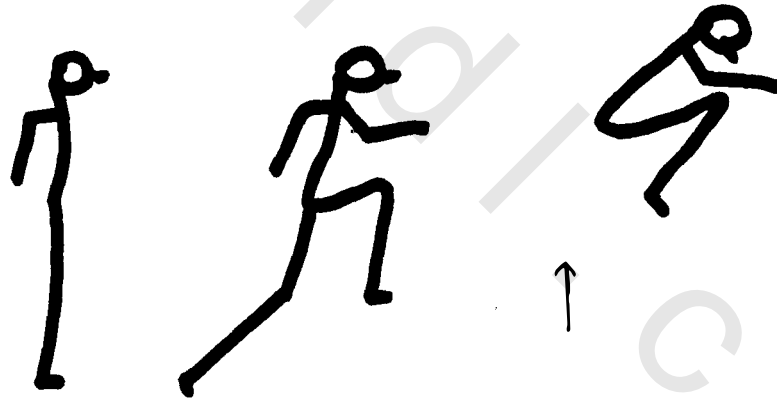
٦ - (وقوف) الجلوس على أربع ثم القفز أماماً.



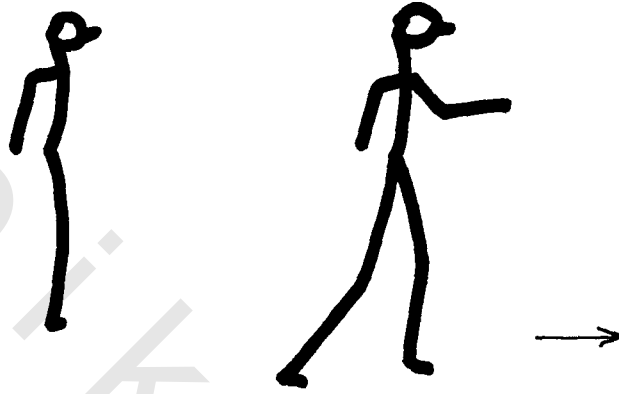
٧ - (وقوف) الجرى مع رفع الركبتين والذراعين جانباً عالياً.



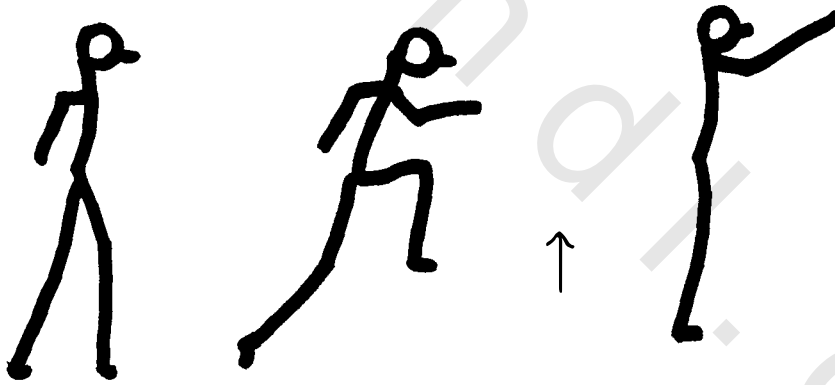
٨ - (وقوف) الجرى السريع ثم الوثب أماماً مع ثنى الركبتين.



٩ - (وقوف) المشى أماماً على المشطين على خط مستقيم.



١٠ - (وقوف) الجرى أماماً ثم الوثب.



وسائل النقل قديماً وحديثاً

موجز القصة:

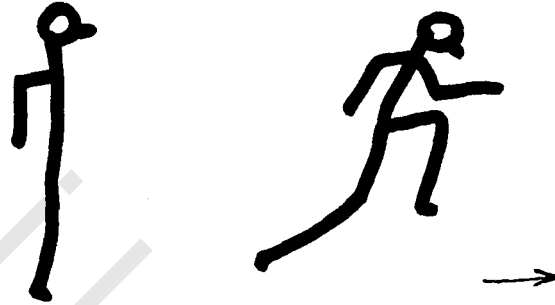
يحتاج الإنسان فى حياته إلى الانتقال من مكان إلى آخر، وقديماً كانت وسائل الانتقال تتمثل فى الجمل والحصان والسفينة؛ أما حديثاً فقد تغيرت المواصلات فأصبحت السيارات والقطارات والدراجات والطائرات؛ وهكذا يستفيد الإنسان وتسهل مهمته فى الحياة.

تصور ما يحدث:

- تقليد وسائل المواصلات .
- التجديف فى القارب .
- تقليد الحصان العربى .
- تقليد الجمل .
- تقليد القطار .
- مروحة الطائرة .
- تقليد الطائرة .
- السير على العارضة للذهاب إلى القارب .

التمرينات:

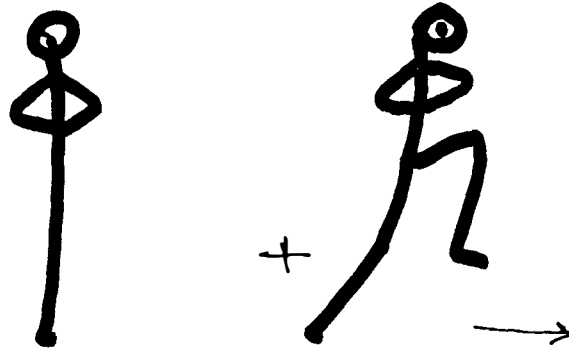
١ - (وقوف) الجرى الحر .



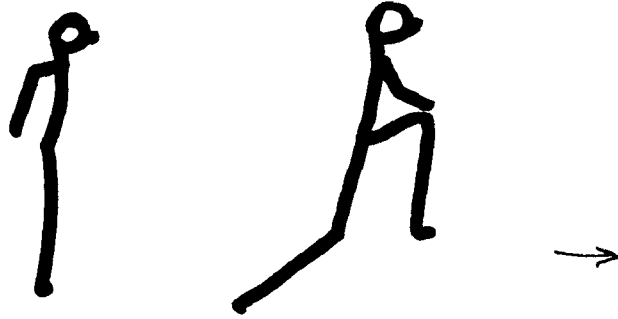
٢ - (الجلوس طويلاً - الذراعان انثناء) وثني الجذع أماماً.



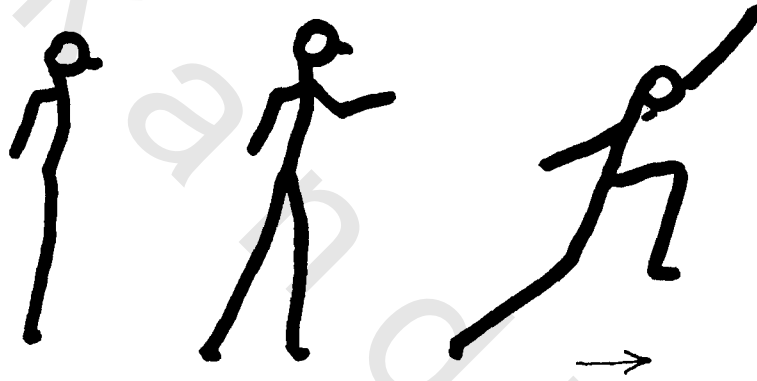
٣ - (الوقوف ثبات الوسط) الجرى مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل .



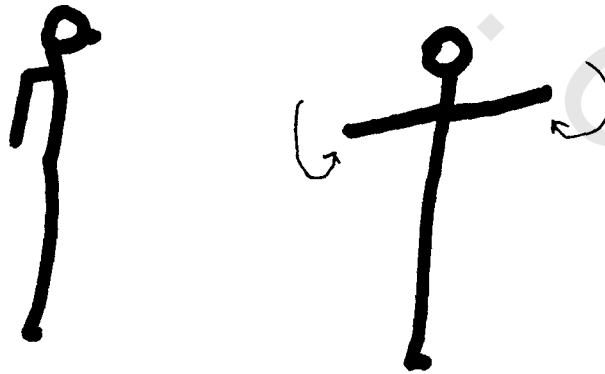
٤ - (وقوف) المشى بخطوات واسعة مع وضع الكفين على الركبتين.



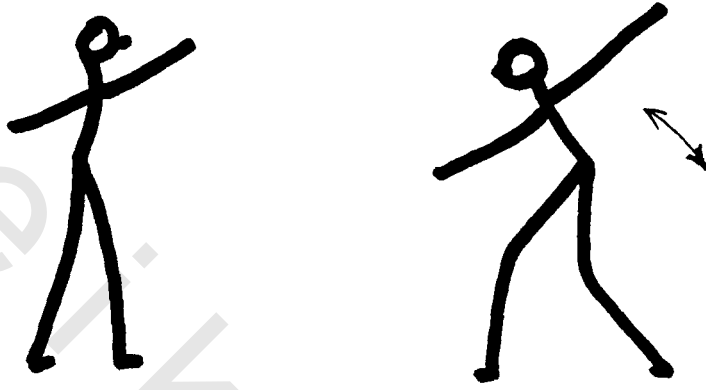
٥ - (وقوف) المشى ثم الجرى مع رفع الذراعين أماماً بالتبادل.



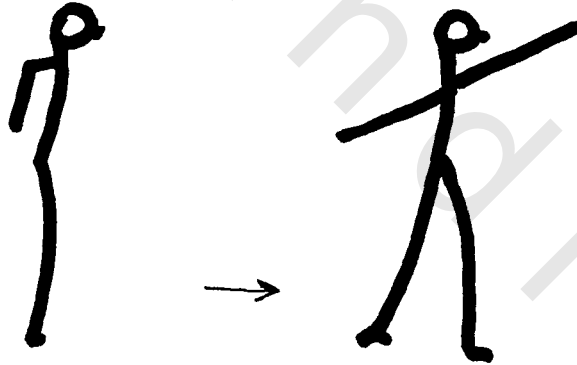
٦ - (الوقوف) دوران الذراعين دوائر كبيرة بجوار الجسم.



٧ - (الوقوف - الذراعان جانباً) الجرى مع ثنى الجذع جانباً.



٨ - (وقوف) المشى أماماً على المشطين مع رفع الذراعين جانباً.



رحلة بالدراجة إلى إحدى المزارع

موجز القصة:

يهوى التلاميذ ركوب الدراجات؛ لذلك نظمت لهم المدرسة رحلة بالدراجات إلى إحدى المزارع القريبة من المدرسة. وفي المزرعة استمتع التلاميذ بمشاهدة الأشجار وقطف الثمار وقضوا يوماً سعيداً بالمزرعة.

تصور ما يحدث:

الذهاب إلى إحضار الدراجة.

نفخ الكفريات.

المشي بالدراجة.

دوران إطارات الدراجة.

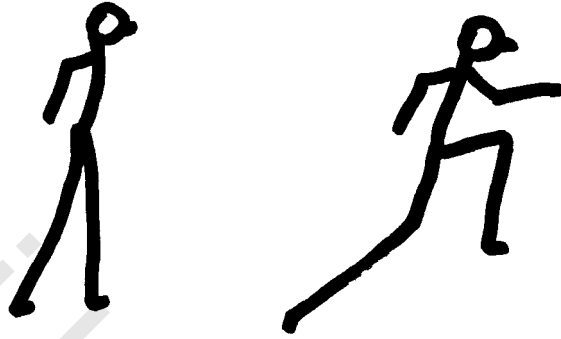
محاولة قطف الثمار.

الصعود على الأشجار.

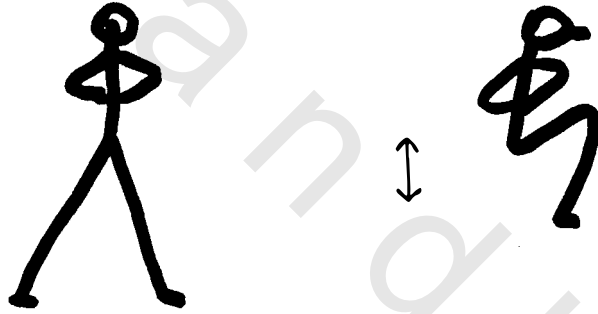
تعديّة القناة.

التمرينات:

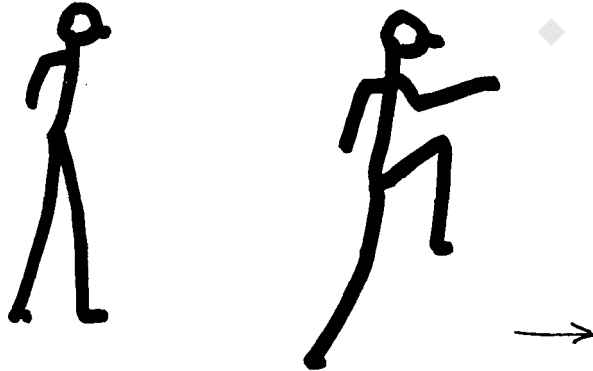
١ - (وقوف) الجرى أماماً.



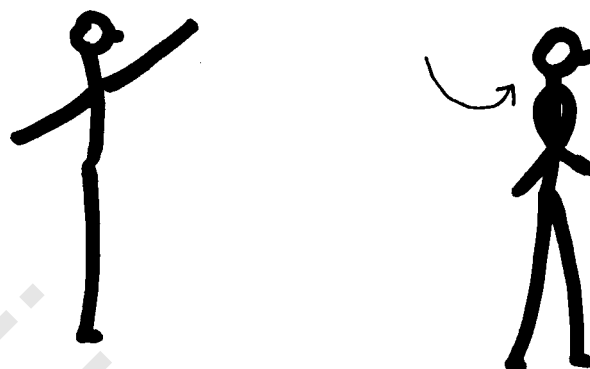
٢ - (وقوف فتحة - تشبيك اليدين أمام الجسم) ثنى الركبتين.



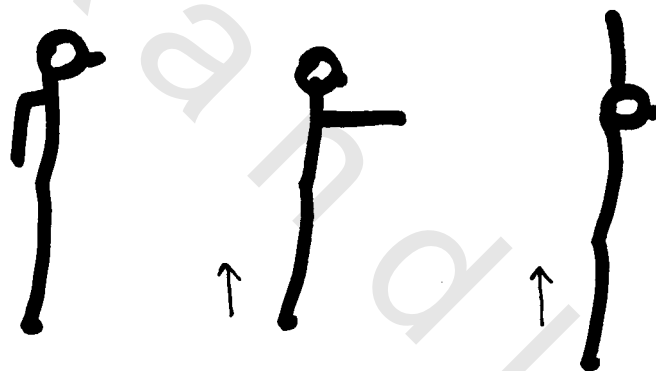
٣ - (وقوف) الجرى مع تبادل رفع الركبتين عالياً.



٤ - (وقوف - الذراعان جانباً) دوران الذراعين والتقاطع أمام الجسم.



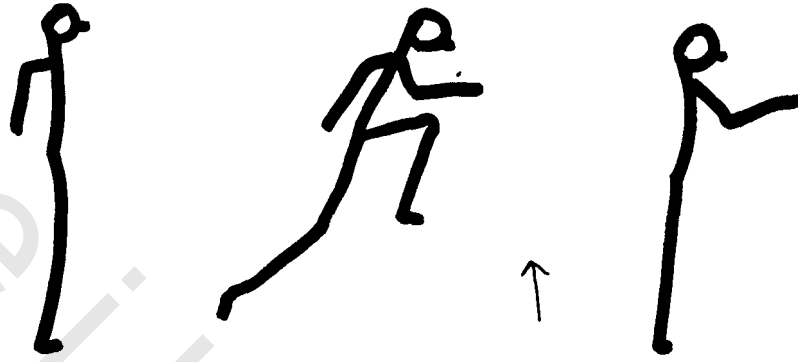
٥ - (وقوف) الوثب مع رفع الذراعين أماماً عالياً.



٦ - (وقوف) تبادل رفع الركبتين والذراعين أماماً عالياً.



٧ - (وقوف) الجرى - ثم الوثب أماماً.



رحلة إلى حديقة الحيوان

موجز القصة:

نظمت المدرسة رحلة إلى حديقة الحيوانات، وركب التلاميذ الباص. وعند وصولهم إلى الحديقة أخذوا يتنقلون بين جنباتها، وذلك لمشاهدة الحيوانات، ويستمعون إلى شرح مفصل عن حياة الحيوانات داخل الحديقة، ثم ركب التلاميذ الباص وعادوا إلى المدرسة مسرورين.

تصور ما يحدث:

ركوب السيارة.

السيارة تمشي.

تقليد طيور الحديقة.

الأسد يمشي داخل القفص.

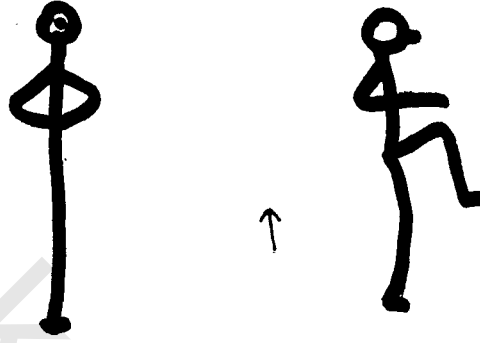
تقليد مشي الزرافة.

تقليد تحريك رأس الزرافة.

تقليد الأرناب.

التمرينات:

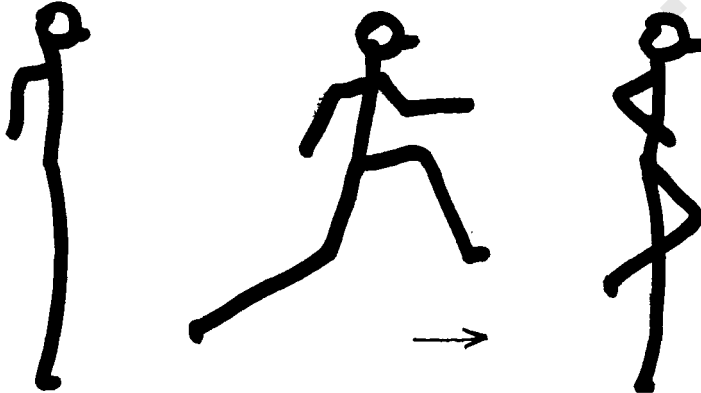
١ - (وقوف - ثبات الوسط) الجرى مع تبادل رفع الركبتين عالياً.



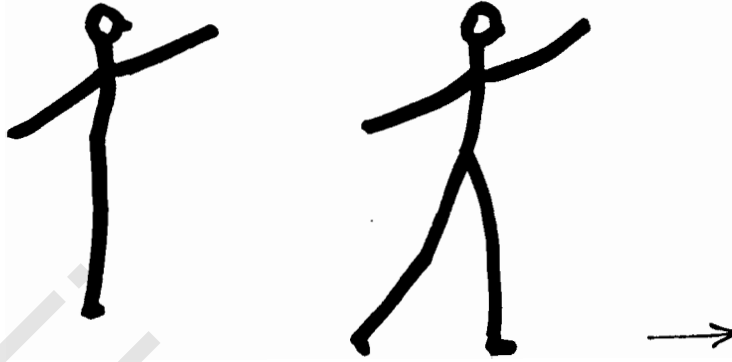
٢ - (وقوف - لمس الركبتين بالكفين) المشى بخطوات واسعة.



٣ - (وقوف) الجرى ثم الحجل على إحدى القدمين.



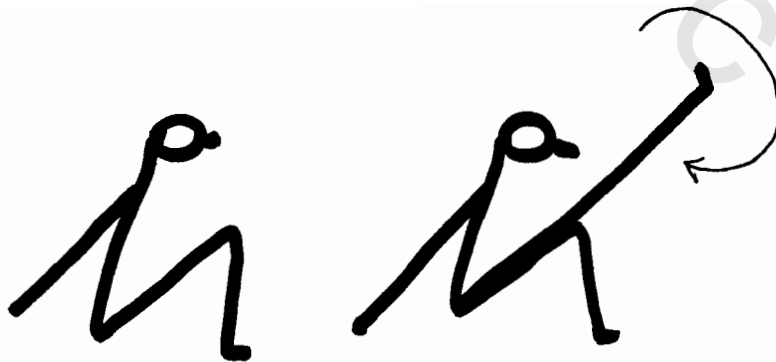
٤ - (وقوف - الذراعان جانباً) المشى على المشطين .



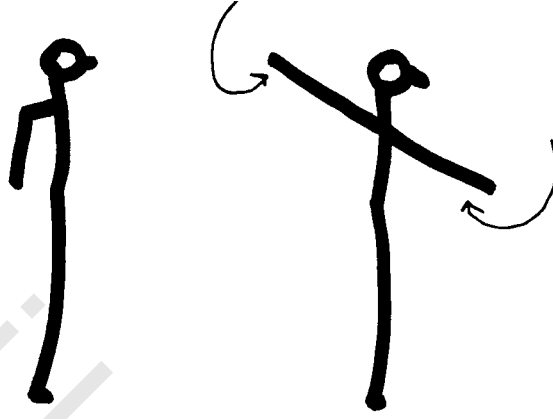
٥ - (جلوس طويل - الذراعان جانباً) ثنى الجذع أماماً ومد الذراعين للأمام .



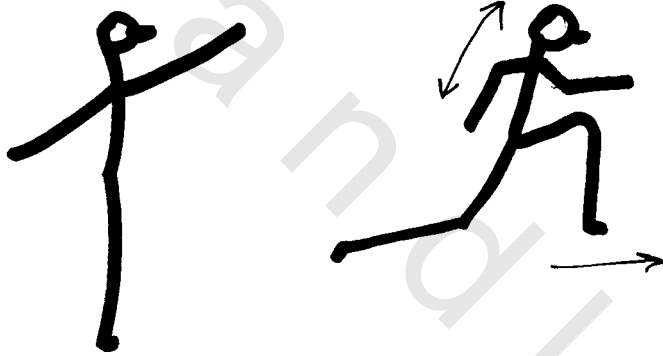
٦ - (جلوس قرفصاء واليدين خلف الظهر على الأرض) تبادل دوران الرجلين عالياً .



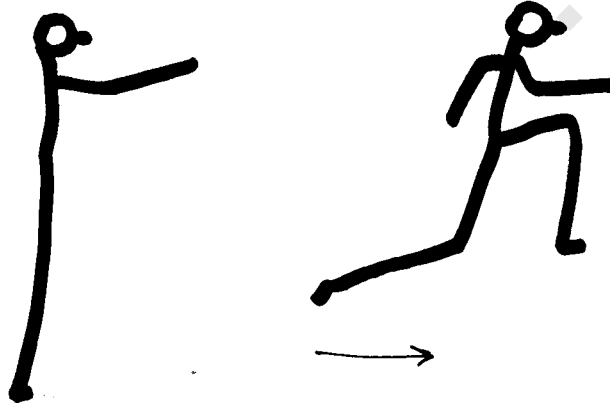
٧ - (وقوف) دوران الذراعين .



٨ - (وقوف - الذراعان جانباً) الجرى مع ثنى الجذع مع الجانبين .



٩ - (وقوف - الذراعان أماماً) الجرى إلى الأمام فى قاطرات .



معسكر الأشبال

موجز القصة:

أقامت إدارة رعاية الشباب بالمنطقة معسكراً للأشبال، وحددت موعداً لتجمعهم عقب انتهاء دروس يوم الخميس، تجمع التلاميذ في الموعد والمكان المحدد لتسلم الخيام وأدوات المعسكر، وركبوا السيارات للذهاب إلى مكان المعسكر وفي المعسكر تدرب الأشبال على كيفية إقامة الخيام ودق الأوتاد وإعداد الطعام.

وفي المساء أوقدوا النار للسمر، ثم توجهوا إلى الخيام للمبيت وفي الصباح استيقظ الجميع مبكرين فتوضأوا وصلوا، ثم تناولوا طعام الإفطار وبعد ذلك اجتمعوا لكي يتعلموا الكثير من واجبات الأشبال، وبعد انتهاء برنامج المعسكر عادوا إلى منازلهم فرحين مسرورين.

تصور ما يحدث:

الأشبال يذهبون إلى مكان التجمع.

الاصطفاف لاستلام الأدوات.

(تكوين أربع قاطرات) النزول من السيارة.

تسليم الأدوات للزميل المجاور.

حمل الخيام ووضعها فوق السيارة.

قيادة السيارة.

التأشير للدوان في المنعطفات.

الأشبال في سباق تخطى السور.

دق الأوتاد.

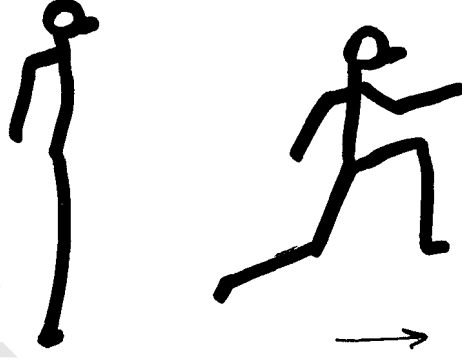
فك الخيام.

بناء سور حول الخيام.

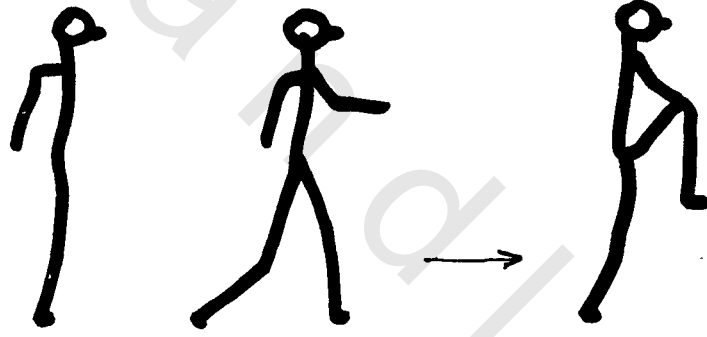
النفخ لإشعال النار.

التمرينات:

١ - (وقوف) الجرى بسرعة.



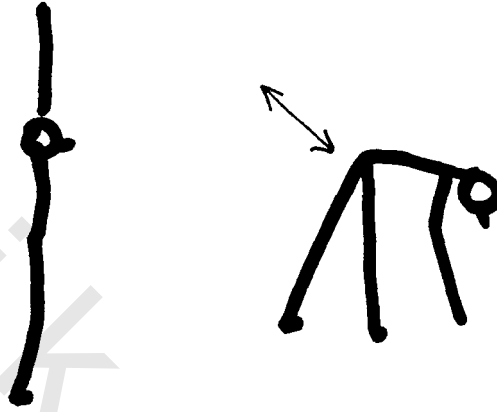
٢ - (وقوف) المشى فى المكان مع تبادل رفع الركبتين عالياً.



٣ - (وقوف فتحة - الذراعان أماماً) لف الجذع جانباً بالتبادل.



٤ - (وقوف - الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل .



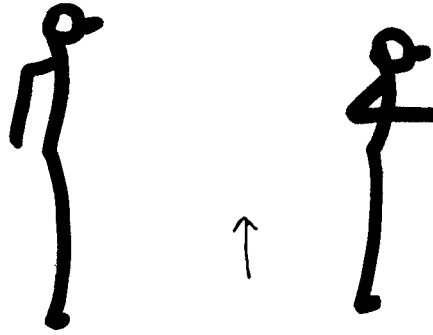
٥ - (جلوس طويلاً - الذراعان أماماً) تبادل ثنى الركبتين .



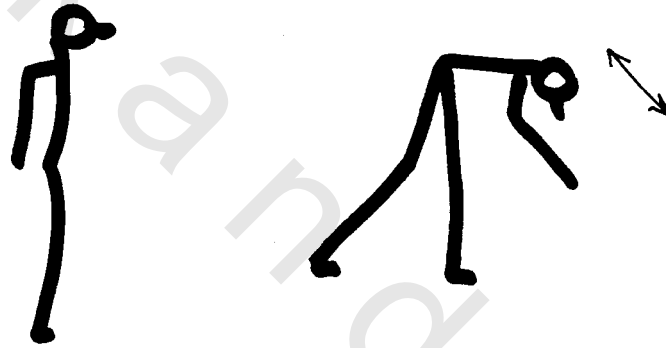
٦ - (جلوس طويلاً - الذراعان أماماً) قذف الذراعين جانباً بالتبادل .



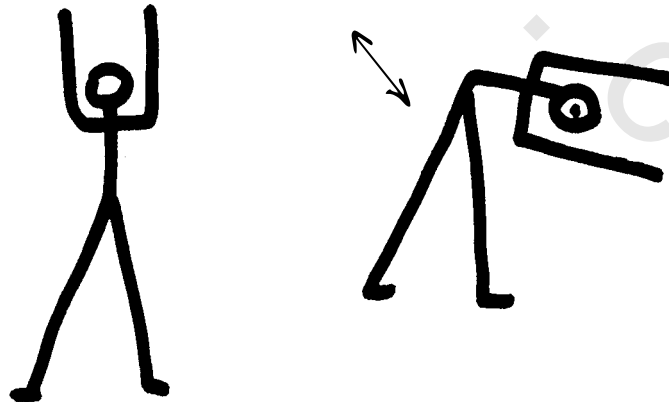
٧ - (وقوف) الوثب عالياً.



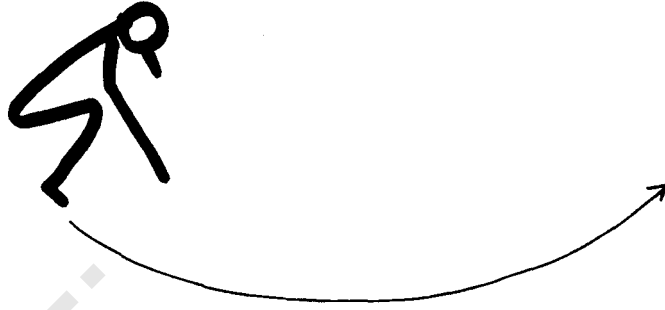
٨ - (وقوف) المشى أماماً مع ثني الجذع أماماً أسفل.



٩ - (وقوف فتحة - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل.



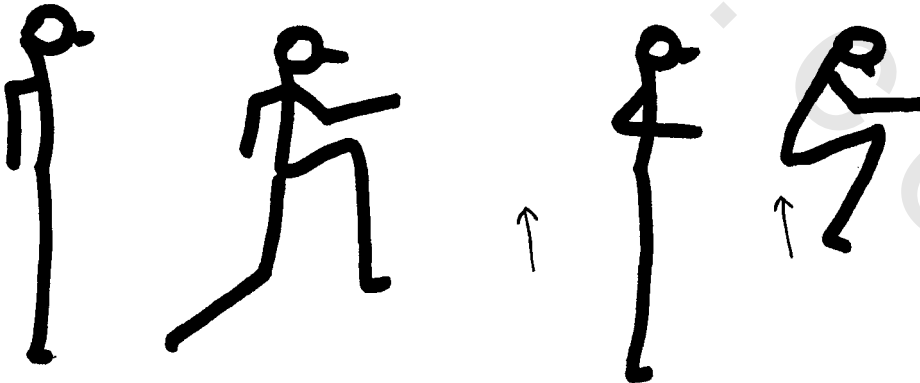
١٠ - (جلوس على أربع) التحرك جانباً في دائرة.



١١ - (جلوس على أربع) لف الرقبة جانباً بالتبادل.



١٢ - (وقوف) الجرى أماماً ثم الوثب عالياً.



المراجع

- فضيلة حسين سرى وآخرون : التمرينات الأساسية - دار الكتاب العربى للطباعة والنشر - الإسكندرية.
- سعيد الشاهد : نظريات التمرينات (مع تطبيقات عملية بالأدوات) - القاهرة.
- موسى فهمى وآخرون : التمرينات والعروض الرياضية - دار المعارف.
- لىلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية - دار الفكر العربى.
- عنايات أحمد فرج : التمرينات الإيقاعية والتنافسية والعروض الرياضية - دار الفكر العربى.
- لىلى عبد العزيز زهران : التمرينات الفنية والإيقاعية الأسس العلمية والتطبيقية - دار الفكر العربى.

رقم الإيداع

٢٠٠٠ / ٣٧٣١

I.S.B.N.

977 - 294 - 181 - 3

مطابع أمون

٤ الفيروز من ش إسماعيل أباطة

لاظوغلى - القاهرة

تليفون : ٢٥٤٤٥١٧ - ٢٥٤٤٢٥٦