

البدء المنخفض

البدء :

عدد الطلاب :

التاريخ :

الصف الدراسي :

المرحلة الدراسية :

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	١ - المشي على الأمشاط . ٢ - الجرى إلى الجانب . ٣ - الجرى للخلف . ٤ - ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط من المشي ٥ - ثنى الجذع جانباً والضغط من المشي	الإجماء
	- انبطاح مائل ثنى الذراعين . - انبطاح مائل عال بالاستناد على حائط الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عالياً بالتبادل . - (وقوف فتحة) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين . - (وقوف فتحة) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط . - (وقوف فتحة) ثنى الجذع جانباً والضغط .	التمرينات
	- من وضع الرقود على الظهر يعطى اللاعب إشارة فيقوم باللف على الذراع الأيمن ليصل لوضع الانبطاح . - من وضع الجلوس الطويل عند سماع الإشارة تنقل القدمين خلفاً بحيث تصبح فى وضع الانبطاح المائل وعند سماع الإشارة الثانية تنقل إحدى القدمين أماماً وعند سماع الإشارة الثالثة تجرى لمسافة معينة . - من وضع الانبطاح المائل ومع تقديم إحدى القدمين مع عدم ملاسة الركبة للأرض نعطي إشارة فتجربى لمسافة معينة . - من الوضع الأخير ومع ملاسة ركبة القدم الخلفية للأرض وعند سماع الإشارة نرفع الركبة عن الأرض إلى مدها وعند سماع الإشارة الثانية نضع الركبة على الأرض ونكرر ذلك عدة مرات .	النشاط التعليمي
	يقسم الفصل إلى قاطرتين ويتم التسابق بين كل قاطرة ومن يصل أولاً إلى الخط النهائي هو الفائز وتعمل البداية من الوضع المنخفض .	النشاط التطبيقي
	١ - (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل مع تقاطع الذراعين . ٢ - (وقوف) دوران الذراعين عالياً وأخذ الشهيقي وطرده الزفير . ٣ - (وقوف فتحة) - الذراعان أماماً ثنى الجذع أماماً أسفل مع عمل اهتزازات للجسم ومرجحة الذراعين .	النشاط الختامي

- الغرض التربوي / النظام
- الغرض التعليمي / البدء المنخفض
- الغرض البدني / تقوية عضلات الذراعين والرجلين

