

## مسك الرمح

رمي الرمح:

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسي: الثالث المتوسط

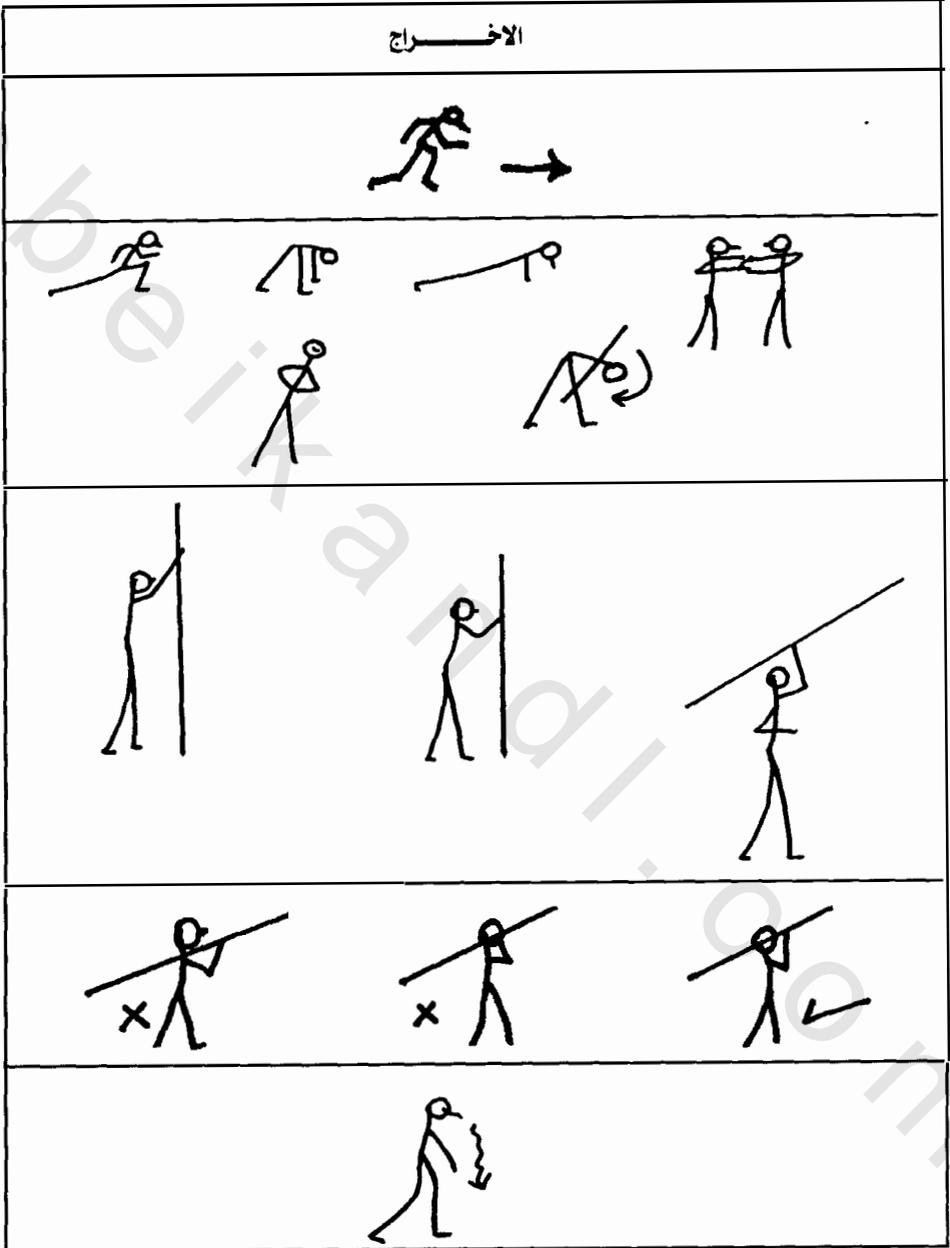
المرحلة الدراسية:

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	أن يقوم الطلاب بالجرى العادى المتدرج السرعة.		الإحماء
	<p>١ - (وقوف) تبادل الطعن أماماً .</p> <p>٢ - (وقوف) ثنى الجذع أماماً أسفل .</p> <p>٣ - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين .</p> <p>٤ - (وقوف مواجه تشبيك اليدين) مقاومة دفع الزميل .</p> <p>٥ - (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) تبادل لمس المشطين باليدين .</p> <p>٦ - (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانباً .</p>		التمرينات
رمح	<p>- يقوم المعلم بشرح نظرى لطريقة مسك وحمل الرمح .</p> <p>- يقوم المعلم بإعطاء نموذج للطلاب وقيام أحد الطلاب بنموذج آخر .</p> <p>- أن يقوم الطلاب بفرس الرمح أمامهم ثم مد الذراع الرامية على امتدادها بطول الرمح ثم يقوم الطالب بوضع السبابة على امتداد الرمح بحيث تلتف باقى الأصابع حول الرمح ثم تنزلق اليد لتصل إلى القبضة الكردونية .</p> <p>- يرفع اللاعب الرمح لأعلى وهو ممسك بقوة من القبضة بحيث تكون القبضة موازية لأعلى الرأس .</p> <p>- يحدد اللاعب هدفاً للأمام ولأعلى حيث يشير من الرمح إليه .</p>		النشاط التعليمي
	<p>- أن يقوم الطلاب بعمل المهارة متصلة ليقوم المعلم بتصحيح الأخطاء ويتم ذلك فى شكل منافسة .</p>		النشاط التطبيقي
	<p>- أن يقوم الطلاب بالمشى بعرض الملعب مع عمل اهتزازات للذراعين .</p> <p>- أن يقوم الطلاب بالوقوف فى صف واحد وعمل الانصراف التالى: أربع خطوات فى المكان + أربع تصفيقات + صيحة .</p>		النشاط الختامى الانصراف

الغرض التربوي : تعليم الطلاب على النظام .

الغرض البدني : تقوية الذراعين .

الغرض التعليمي : مسك الرمح .



## حمل الرمح

التاريخ:

عدد الطلاب:

المرحلة الدراسية:

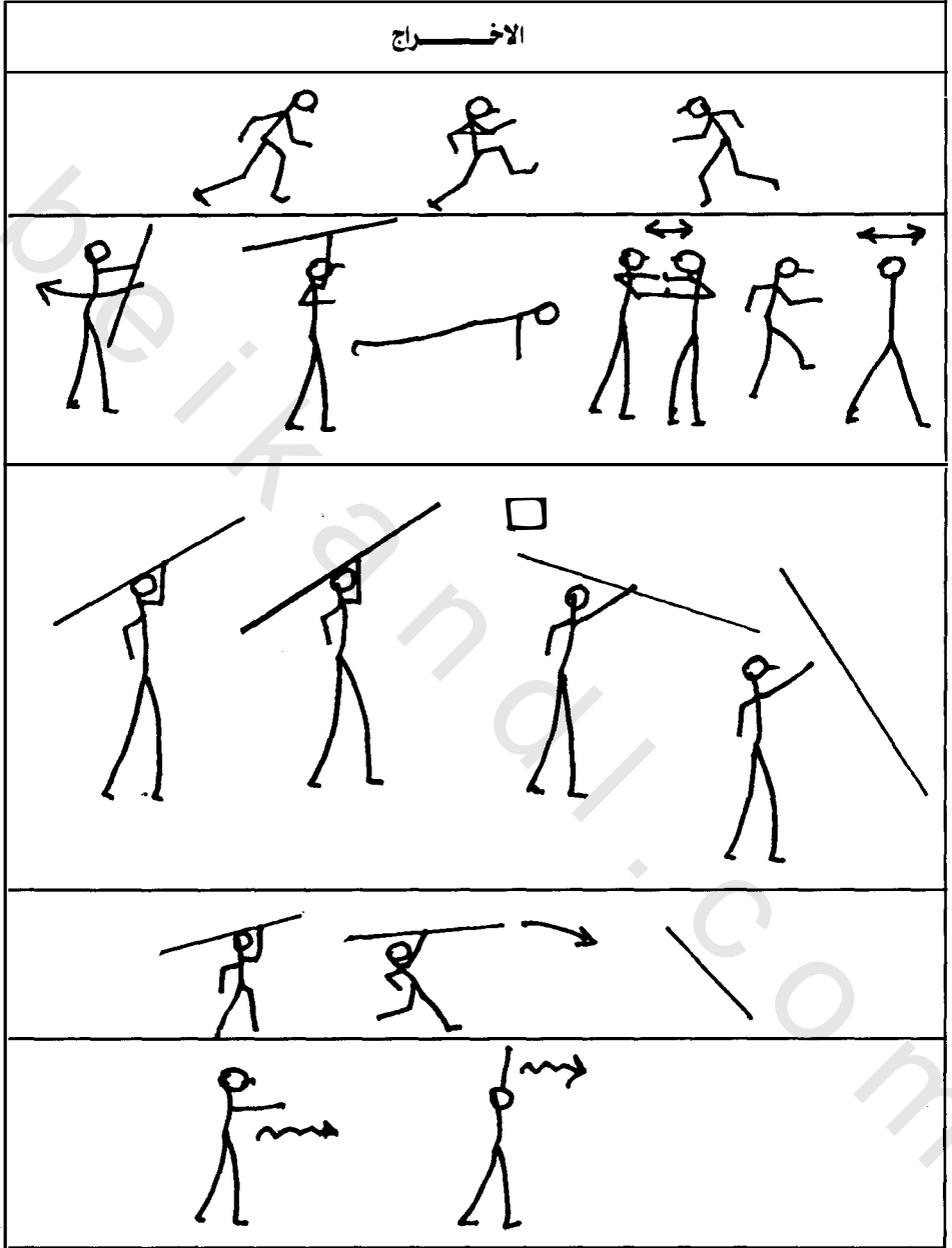
الصف الدراسي: الأول المتوسط

الأدوات	المحتوى	الزمن	أجزاء الدرس
	أن يمارس الطلاب لعبة عكس الإشارة.		الإحماء
رمح	<p>١ - (وقوف والذراعين أماماً عمكة بالرمح) لف الجذع جانباً بالتبادل.</p> <p>٢ - (الوقوف والذراعين عالياً عمكة بالرمح) ثنى الركبتين.</p> <p>٣ - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين.</p> <p>٤ - (وقوف مواجه تشيك اليمين) مقاومة دفع الزميل.</p> <p>٥ - (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين أماماً.</p> <p>٦ - (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثنى الجذع جانباً.</p>		التمرينات
رمح	<p>١ - يقوم المعلم بشرح نظري لطريقة حمل الرمح مع إعطاء نموذج للطلاب.</p> <p>٢ - يرفع اللاعب الرمح لأعلى وهو ممك بقوة القبضة بحيث تكون القبضة موازية لأعلى الرأس.</p> <p>٣ - يحدد اللاعب هدف للأمام ولأعلى حيث يشير سن الرمح إليه.</p> <p>٤ - يقوم اللاعب بسحب الرمح لأعلى ثم غرسه بقوة في الأرض.</p> <p>٥ - يقوم الطلاب بعمل المهارة المتصلة ليقوم المعلم بتصحيح الأخطاء.</p>		النشاط التعليمي
رمح	<p>- يقوم المعلم بعمل منافسة للطلاب وذلك عن طريق رمي الطلاب لأبعد مسافة ممكنة مع مراعاة الأداء الصحيح.</p>		النشاط التطبيقي
	<p>المشي بعرض الملعب مع عمل اهتزازات بالذراعين للأمام ولأعلى.</p> <p>الانصراف: أربع خطوات في المكان + أربع تصفيقات + صيحة.</p>		النشاط الختامي

الغرض التربوي : تعليم الطلاب على المنافسة الشريفة .

الغرض البدني : قوة الذراعين .

الغرض التعليمي : طريقة حمل الرمح .



## الجرى بالرمح

التاريخ:

عدد الطلاب:

الصف الدراسي: الثاني المتوسط

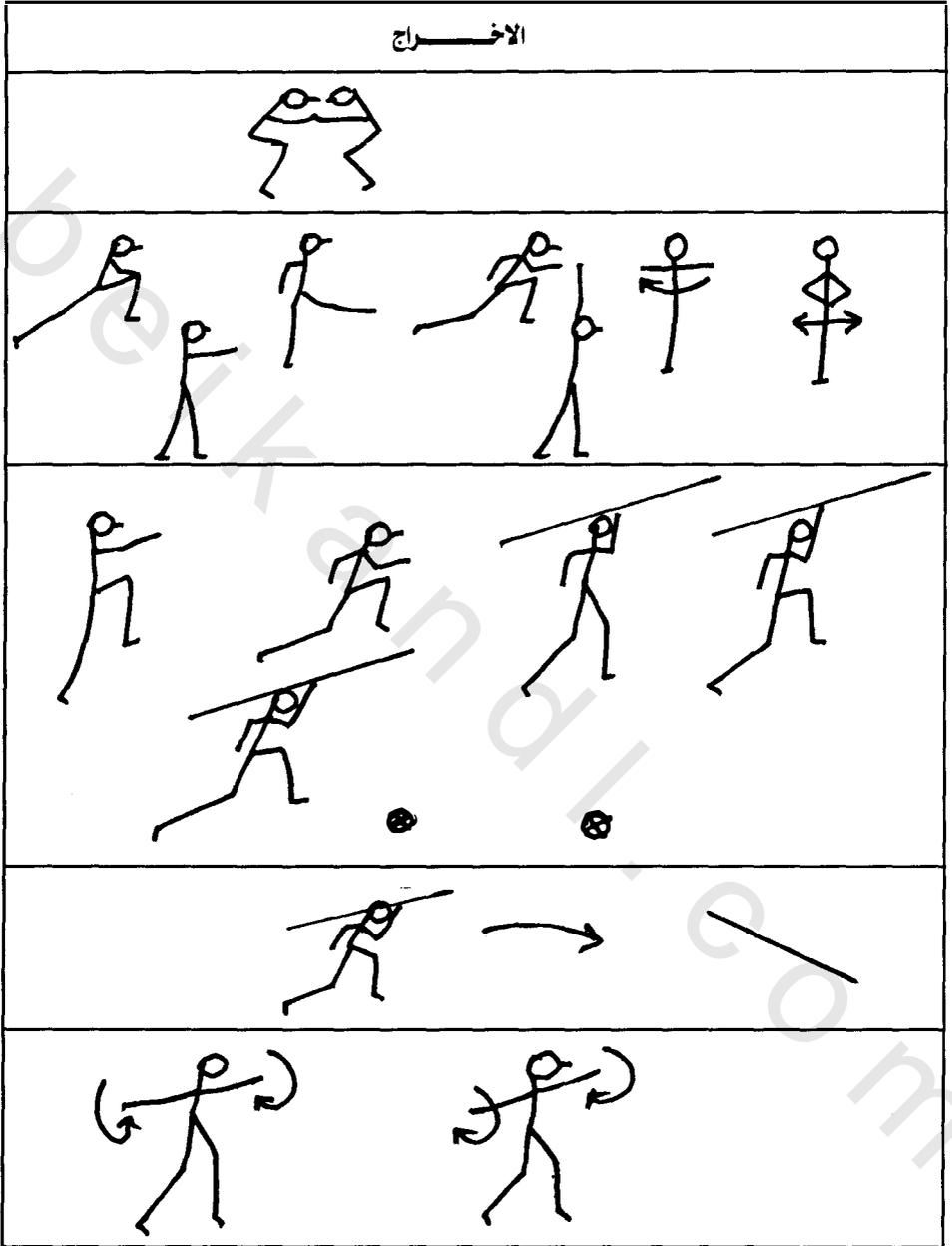
المرحلة الدراسية: ألعاب القوى

الأدوات	الاحتسوى	الزمن	أغراض التدريس
	أن يمارس الطلاب لعبة مصارعة الدب.		الإحماء
	<p>١ - (وقوف) تبادل الطعن للأمام.</p> <p>٢ - (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين أماماً.</p> <p>٣ - (وقوف) الجرى بخطوة مفتوحة.</p> <p>٤ - (وقوف - الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً.</p> <p>٥ - (وقوف ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع جانباً.</p> <p>٦ - (وقوف) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً.</p>		التمرينات
رمح	<p>- يقوم اللاعب بالجرى مع رفع الركبتين عالياً مع استقامة الجذع لأعلى وميله قليلاً للخلف.</p> <p>- الجرى مسافة تصل إلى ٣٠ متراً متدرجاً في السرعة.</p> <p>- حمل الرمح والمشي بحيث يتحرك الرمح للخلف وللأمام يتوافق مع حركة الرجلين كما في المشى العادى.</p> <p>- يقوم اللاعب بالجرى مسافة ٢١ متر في ممر الجرى وفى اتجاه الرمي بسرعة متدرجة إلى أن يصل إلى نقطة معينة يضعها المدرس مع حمل رمح.</p>		النشاط التعليمى
	<p>أن يقوم الطلاب بمحاولة الجرى بالرمح مع محاولة أداء المهارة رمى الرمح فى شكل منافسة بين الطلاب.</p>		النشاط التطبيقى
	<p>المشى داخل الملعب وعمل دوائر باليدين لأعلى وللأمام ولأسفل.</p> <p>أربع خطوطات فى المكان + ربع دورة لليمين.</p>		النشاط الختامى الانصرافى

الغرض التربوي : تعليم الطلاب على الجد والمثابرة .

الغرض البدني : قوة عضلات الرجلين .

الغرض التعليمي : تعليم مهارة الجري بالرمح .

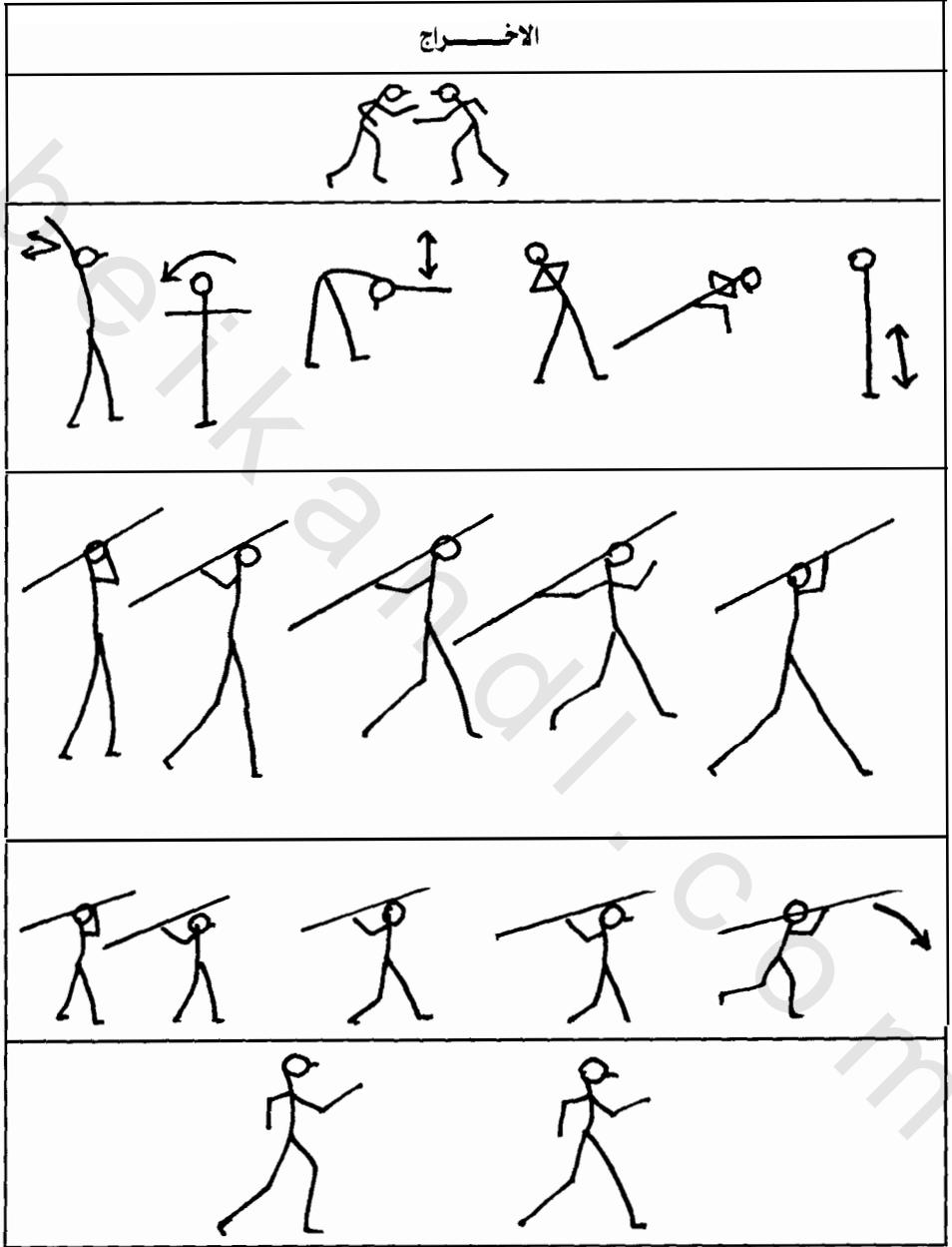


## خطوات الإرسال في الرمح

- الوحدة الدراسية: ألعاب القوى . عدد الطلاب :
- الصف: الأول المتوسط . التاريخ:
- الحصة الثالثة . الفصل:

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض الدرس
	أن يمارس الطلاب لعبة لمس رقبة الزميل		الإحماء
	<p>١ - (وقوف - الذراعان عالياً) الضغط للخلف باستمرار.</p> <p>٢ - (وقوف - الذراعان جانباً) لف الجذع جانباً بالتبادل.</p> <p>٣ - (وقوف - الذراعان عالياً) ثنى الجذع للأمام وللخلف بالتبادل.</p> <p>٤ - (وقوف - ثبات الوسط) ثنى الجذع جانباً بالتبادل.</p> <p>٥ - (وقوف - ثبات الوسط) تبادل الطعن أماماً.</p> <p>٦ - (وقوف - الذراعان جانباً) الوثب في المكان.</p>		التمرينات
رمح	<p>- شرح المهارة ثم إعطاء نموذج من الوقوف ومسك الرمح، يقوم اللاعب بتحريك القبضة الماسكة للرمح للخلف في ثلاث عدات لتصل الذراع الحاملة للرمح على كامل امتدادها وعلى امتداد الرمح تقريبا بحيث يقسم الرمح منتصف الوجه.</p> <p>- مع تحرك الرمح للخلف يقوم اللاعب بأخذ ثلاث خطوات للأمام مبتدئاً بالقدم المخالفة للذراع الراحية، ثم يقوم اللاعب بسحب الرمح من الخلف ولأعلى وللأمام في العد ٤ أو ٦ أو ٨ تبعاً لعدد خطوات الإرسال.</p>		النشاط التعليمي
رمح	<p>يتم في شكل منافسة بين الطلاب على طول مسافة رمى بشكل أداء صحيح مع وضع علامات على الأرض لتحديد موضع القدمين في خطوات الإرسال.</p>		النشاط التطبيقي
	<p>- المشي داخل الملعب وعمل دوائر باليدين للأعلى وللأمام وأسفل وذلك عن طريق وقوف الطلاب في قاطرة.</p> <p>- يقوم الطلاب بالوقوف صف واحد مع عمل أربع خطوات في المكان + ربع دورة جهة اليمين.</p>		النشاط الختامي الانصرافي

الغرض البدني: تقوية عضلات الرجلين ومرونة الجذع.  
 الغرض التربوي: تعليم الطلاب على المنافسة الشريفة.  
 الغرض التعليمي: تعليم الخطوات في الإرسال.

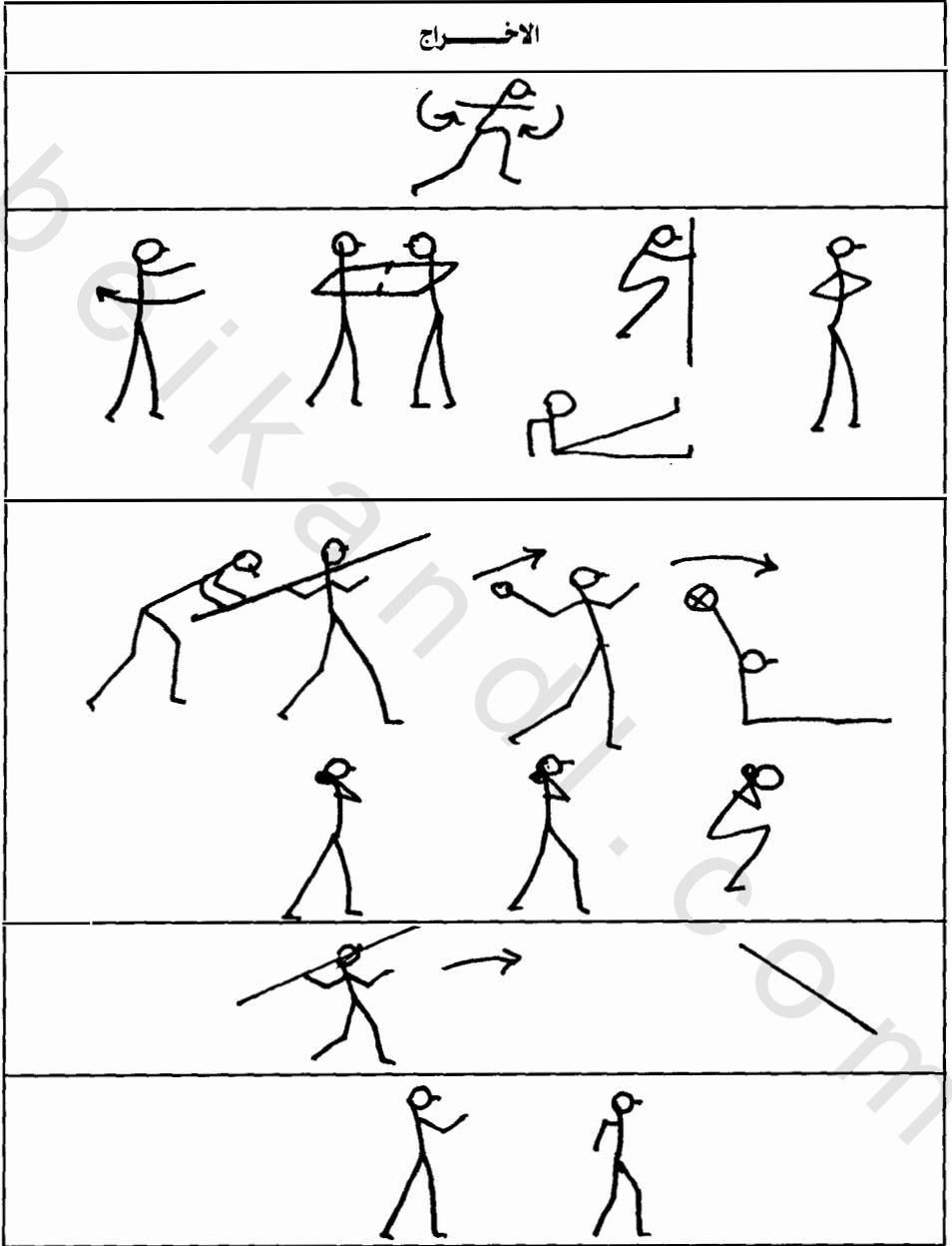


## رمى (التخلص) الرمح

- الوحدة الدراسية: ألعاب القوى . عدد الطلاب :  
 الصف: الثاني المتوسط . التاريخ :  
 الحصة : الفصل :

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض الدرس
	أن يقوم الطلاب بالجرى حول الملعب مع عمل دوائر بالذراعين .		الإحماء
	١ - (وقوف - الذراعان أماماً) لف الجذع جانباً بالتبادل . ٢ - (وقوف مواجه) محاولة دفع الزميل . ٣ - (الوقوف والذراعين عمكة بالرمح) ثنى الركبتين كاملاً . ٤ - (وقوف - اليدين ثبات الوسط) الوثب في المكان . ٥ - (جلوس طويل) رفع الرجلين عالياً بالتبادل .		التمرينات
كرة طبية جللة	١ - يقف المدرس خلف اللاعب الذي يكون في وضع الرمي بينما يقوم المدرب بتوجيه خط مسار الرمح . ٢ - يستخدم جللة كبيرة الوزن والتقوس للخلف ثم الرمي أماماً . ٣ - من الجلوس الطويل يقوم اللاعب بحمل كرة طبية والتقوس للخلف ثم الرمي أماماً . ٤ - حمل ثقل على الكتف والتقدم بالمشى على المشطين ثم تبادل المشى على الكعبين ثم ثنى الرجلين .		النشاط التعليمي
ثقل			
	يقوم الطلاب بمنافسة بسيطة وهي عبارة عن الرمي إلى أبعد مسافة ممكنة .		النشاط التطبيقي
	المشى حول الملعب مع مرجحة الذراعين للأمام ولأسفل . أربع خطوات في المكان + أربع تصفيقات + صحيحة .		النشاط الختامي الانصرافي

الغرض البدني: تنمية صفة المرونة في الجذع والحوض.  
 الغرض التربوي: تعلم الطلاب روح المنافسة.  
 الغرض التعليمي: تعليم الطلاب رمي الرمح (التخلص).



## الاتزان بعد رمى الرمح

الوحدة الدراسية: ألعاب القوى . عدد الطلاب :  
 الصف: الثاني المتوسط . التاريخ:  
 الحصة : الفصل :

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض التدريس
	أن يقوم الطلاب بالجري الخفيف حول الملعب . أن يقوم الطلاب بالحمل على قدم واحدة .		الإحماء
	١ - (وقوف - الذراعان عالياً) الضغط للخلف باستمرار . ٢ - (وقوف - ثبات الوسط) تبادل الطعن أماماً . ٣ - (وقوف - الذراعان جانباً) الوثب في المكان . ٤ - (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان . ٥ - (جلوس طويل) رفع الرجلين عالياً بالتبادل . ٦ - (جلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين خلفاً .		التمرينات
رمح	١ - أن يستوعب الطلاب التواحي الفنية لمهارة الاتزان في رمى الرمح عن طريق شرح المدرس وإعطاء نموذج . أ - مد الذراع الرامية للخلف مع ميل الجذع للخلف والارتكاز على قدم الارتكاز . ب - تحرك الذراع الرامية من الخلف ولأعلى وللأمام مع امتداد الذراع الرامية . ج - أخذ وثبة خفيفة للأمام يتم فيها تقدم قدم الارتكاز للمحافظة على الاتزان . ٢ - أن يؤدي الطلاب وضع الرمي مع ملاحظ خط سير اليد . وذلك بدون أداة . ٣ - أن يؤدي الطلاب الخطوات السابقة بالأداة مع رميها ثم أخذ وثبة خفيفة للأمام يقدم فيه الرجل اليماني لحفظ التوازن .		النشاط التعليمي
	- أن يؤدي الطلاب المهارة عن طريق المنافسة مع الملاحظة المقنتة للاتزان بعد الرمي .		النشاط التطبيقي
	المشي داخل الملعب وعمل مرجحة للذراعين والرجلين الانصراف: أربع خطوات في المكان + أربع صققات + صحيحة .		النشاط الختامي الانصرافي

الغرض التربوي: أن يتعلم الطلاب النظام.

الغرض البدني: تنمية صفة الاتزان.

الغرض التعليمي: أن يتعلم الطلاب مهارة الاتزان بعد رمي الرمح.

الايـراج

