

دفع الجلة:

مسك وحمل الأداة:

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

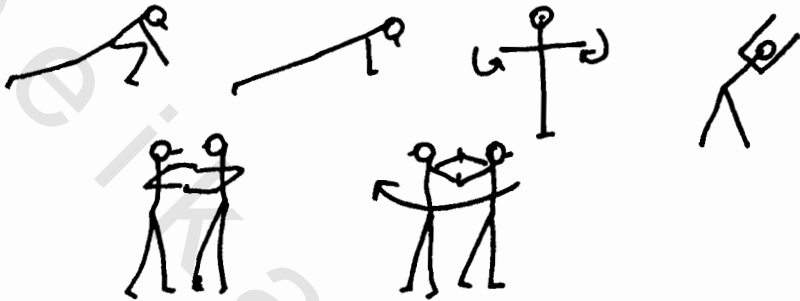
أغراض الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات
الإحماء		- الجرى العادى المتدرج السرعة . - الجرى مع دوران الذراعين وعمل دوائر من الكتف للأمام وللخلف .	
التمرينات		(جلوس على أربع) قذف القدمين إلى الخلف بالتبادل . (الانبطاح المائل) ثنى الذراعين . (الوقوف - الذراعان جانباً) دوران الذراعين للداخل . (وقوف فتحاً - الذراعان عالياً) ثنى الجذع جانباً بالتبادل . (وقوف مواجهة الزميل وتشبيك اليدين) تبادل دفع يد الزميل . (وقوف الظهر بالظهر) تبادل لف الجذع جانباً للمس يدي الزميل .	
النشاط التعليمي		١ - من الوقوف والجلة على الأرض يقوم اللاعب بمسك الأداة من على الأرض بقوة الأصابع . ٢ - يقوم اللاعب بحمل الجلة وسندها أسفل الذقن وفوق عظمة الترقوة . ٣ - بواسطة الزميل أو المدرب أو اللاعب نفسه تضبط زاوية العضد والجذع ليعود اللاعب على أن تكون الزاوية نفسها ٤٥ درجة . ٤ - ترفع اليد الحرة لأعلى وللأمام وتشير بارتقاء إلى نقطة واضحة .	جلة
النشاط التطبيقي		يقسم الطلاب إلى مجموعات وعمل المنافسة بينهم لمسك وحمل الأداة .	
النشاط الختامي الانصرافي		- ثنى الجذع أماماً أسفل مع تقاطع الذراعين أمام الصدر . - الانصراف (الوقوف صفاً واحد) ٤ خطوات ثم الدوران جهة اليمين .	

الهدف التربوى : تعليم النظام.

الهدف البدنى: تقوية عضلات الذراعين.

الهدف التعليمى: تعليم مسك وحمل الأداة فى الجلسة.

الافراج



وقفه الاستعداد

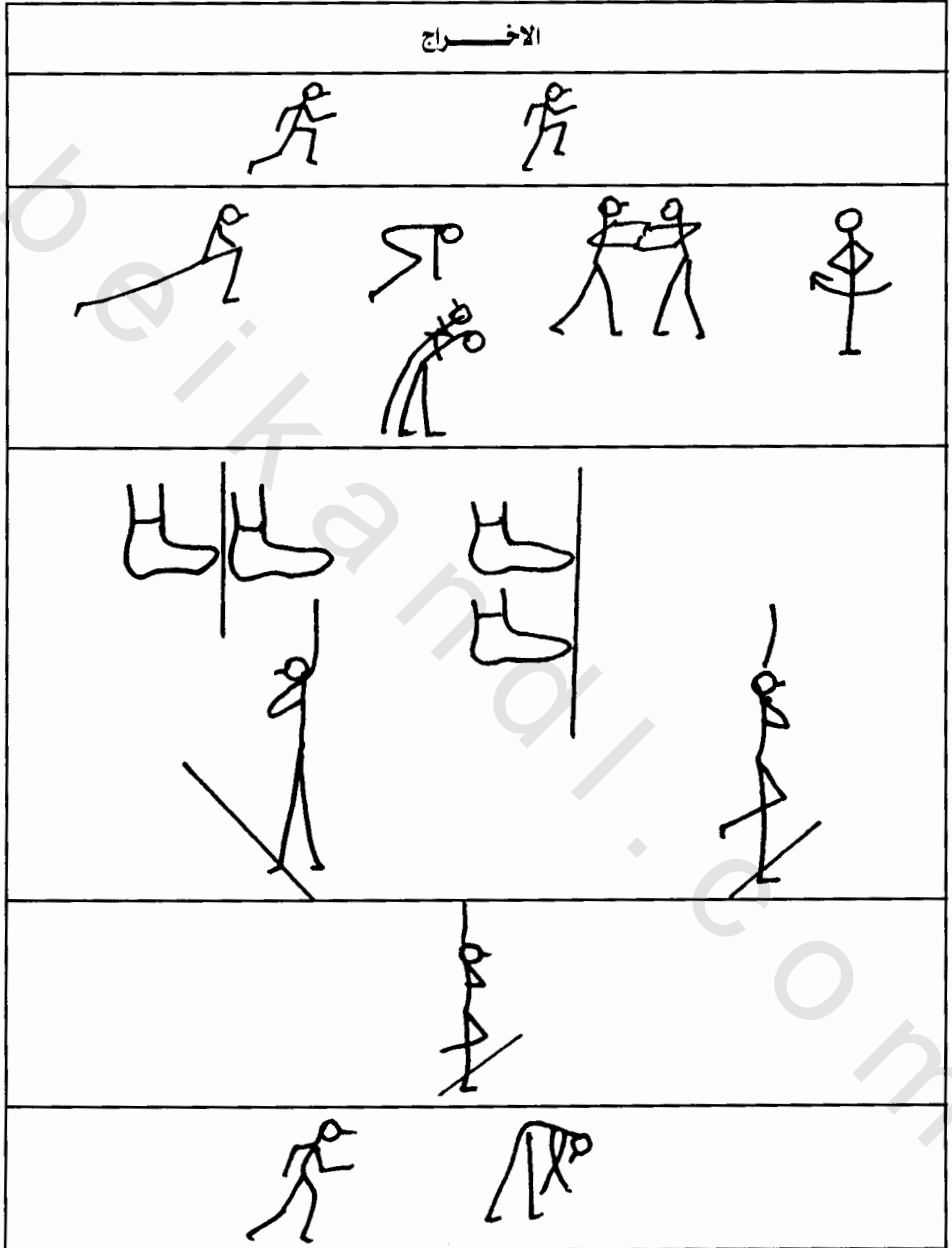
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى.
الصف: الثاني المتوسط.
الحصة: الفصل:
عدد الطلاب: التاريخ:
الفصل:

أغراض الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات
الإحماء	٥ دق	- الجرى العادى المتدرج السرعة. (الوقوف) تبادل الوثب على قدم واحدة.	
التمرينات	١٠ دق	١ - (وقوف) تبادل الطعن بالقدمين أماماً. ٢ - (الجلوس على أربع) ثنى الذراعين. ٣ - (وقوف مواجهة تشبيك اليدين) مقاومة دفع الزميل. ٤ - (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع جانباً بالتبادل. ٥ - (وقوف الظهر لظهر الزميل وتشبيك اليدين عالياً) تبادل حمل الزميل.	
النشاط التعليمي	١٥ دق	١ - يرسم خط على الأرض ويقف اللاعب خلفه والمسافة بين القدمين مناسبة لطول اللاعب. ٢ - يقوم اللاعب بتقديم القدم المقابلة للذراع الدافعة أمام الخط بحيث يكون كعب القدم الأمامية بمحاذاة مشط القدم الخلفية. ٣ - توضع قبضة اليد الحاملة تحت الذقن ويكون المرفق متجة لعلامة على الأرض على مسافة ٢م والذراع الحرة تشير لأعلى أو للأمام. ٤ - ترفع الرجل الخلفية باستمرار مع نداء المعلم حتى يطمئن إلى أنها لا تتشارك في حمل الجسم وأن يرتكز ثقل الجسم على القدم الأمامية.	
النشاط التطبيقي	١٠ دق	يقوم المعلم بعمل مسابقة بين الطلاب وهي عبارة عن تطبيق صحيح من جميع النواحي أول الطلاب يقوم بتطبيق وقفه الاستعداد وهو الفائز وذلك بعد سماع الإشارة من المعلم.	
النشاط الختامي الانصرافي	٥ دق	- الجرى الخفيف مع استرخاء وبعض تمرينات التنفس. - (الوقوف) ثنى الجذع لأسفل وعمل اهتزازات لليدين. - عمل الانصراف بالدوران جهة اليمين.	

الهدف البدنى : التحمل .

الهدف التربوى : التعاون .

الهدف التعليمى : وقفة الاستعداد فى دفع الجلة .



الزحف

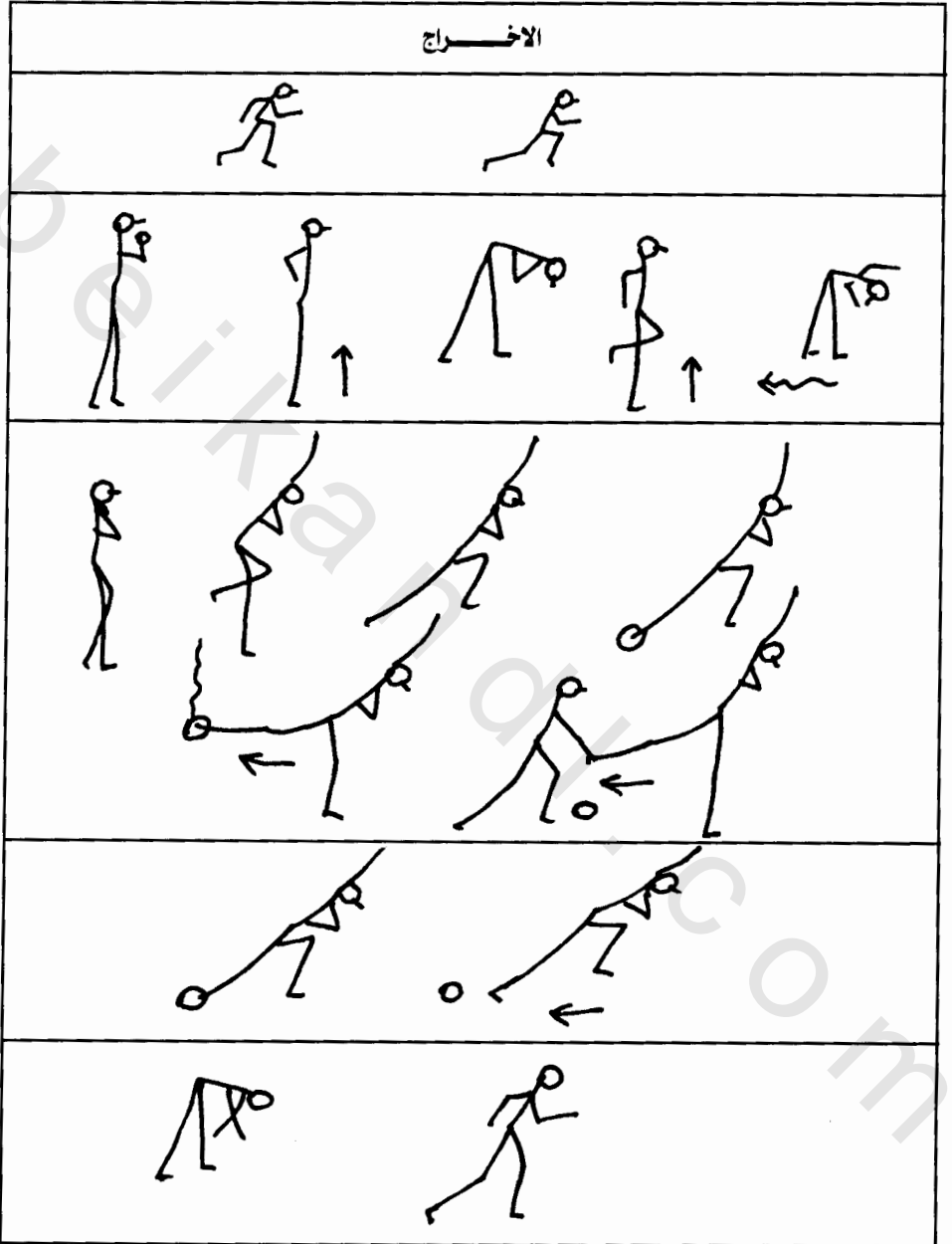
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى . عدد الطلاب :
 الصف : التاريخ :
 الحصة : الفصل :

أغراض الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات
الإحماء		١ - الجرى العادى لتنشيط الدورة الدموية . ٢ - (الوقوف) الطعن أماماً بالتبادل .	
التمرينات		١ - (وقوف حمل ثقل فى اليد) ضمه للصدر . ٢ - (ثبات الوسط) الوثب فى المكان . ٣ - (وقوف ثبات الوسط) ثنى الجذع . ٤ - (وقوف) لف الجذع مع رفع اليدين عالياً بالتبادل . ٥ - (وقوف) الحجل على قدم واحدة مع تبادل القدمين . ٦ - (وقوف ثنى الجذع أماماً) الوثب للخلف .	
النشاط التعليمي		١ - يقوم اللاعب بسحب ركة الرجل الخلفية للأمام ودفعها للخلف ولأسفل ثم سحب الرجل الأمامية للخلف باتجاه الرمي . ٢ - يقوم المدرب بوضع علامات على الأرض حيث يطاء بالقدم الحرة عليها . ٣ - يقوم اللاعب برفع الرجل الحرة للخلف ولأسفل بقوة للمس كرة طبية معلقة . ٤ - يقوم اللاعب بواسطة زميل بسحب الرجل الحرة للخلف ولأسفل وبقوة وذلك للتدريب على كيفية سحب الرجل الخلفية ولأسفل للمساعدة فى عملية الزحف للخلف .	كرة طبية
النشاط التطبيقي		٥ - يجمع الطلاب ويعمل بينهم منافسة وذلك بوضع علامة على الأرض وتحديد من الذى يضع القدم الحرة عليها عند النزول ومن الأسرع فى عملية الزحف واللاعب الذى يؤدي الزحف بسرعة وتوافق وينزل بالقدم الحرة عن العلامة الموضوعة يكون هو الفائز .	
النشاط الختامي الانصرافى		- (وقوف فتحاً مع ميل الجذع أماماً وأسفل) مرجحة الذراعين بالتقاطع على أن يكون الجسم فى وضع استرخاء . - الجرى الخفيف مع الاسترخاء وبعض تمرينات التنفس . - عمل الانصراف بالدوران جهة اليمين .	

الهدف البدنى : قوة عضلية .

الهدف التربوى : النظام .

الهدف التعليمى : الزحف فى الجلة .



التحفز

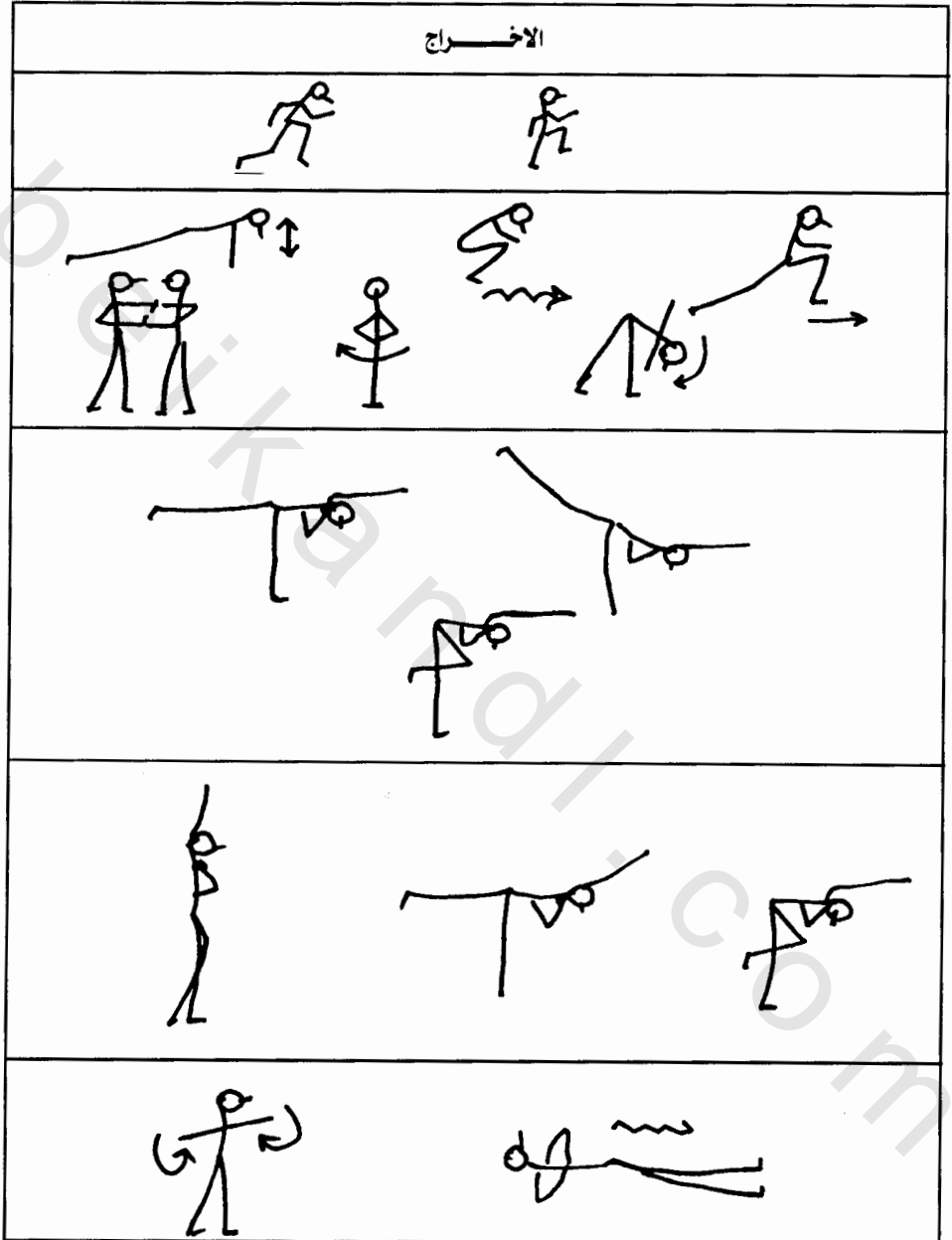
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى . عدد الطلاب :
 الصف : التاريخ :
 الحصة : الفصل :

أغراض الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات
الإحماء		- الجرى العادى المتدرج السرعة . - الجرى مع رفع الركبتين بالتبادل .	
التمرينات		١ - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . ٢ - (إقعاء) التقدم بالوثب للأمام . ٣ - (وقوف) التقدم بالطعن أماماً . ٤ - (وقوف) مواجهه تشيك البيدين) تبادل دفع يد الزميل . ٥ - (وقوف) ثبات الوسط تبادل لف الجذع . ٦ - (وقوف فتحاً) تبادل لمس المشطين .	
النشاط التعليمي		١ - الشرح اللفظي للمهارة . ٢ - يقوم المدرس بأداء نموذج أو عرض وسيلة إيضاح . ٣ - أداء حركة الميزان وذلك برفع الرجل باستمرار مع نداء المعلم حتى يطمئن إلى أنها لا تشارك فى حمل الجسم وأنه يرتكز ثقل الجسم على القدم الأمامية . ٤ - يميل الجذع أماماً باتجاه الركبة اليمنى بحيث يطرح الجزء العلوى من خارج مؤخرة الدائرة . ٥ - تقدم الرجل اليسرى للأمام حتى تصبح الركبة اليسرى بمحاذاة الركبة اليمنى .	
النشاط التطبيقي		١ - يقوم كل طالب بعمل المهارة على أن يقوم المدرس بتصحيح الأخطاء . ٢ - نأخذ أطواق أقل عدد من عدد الطلبة ثم يقوم كل طالب بالجرى حتى يصل إلى أى طوق قريب منه ثم يقوم بعمل وضع التحفز والطالب الذى لا يوجد بداخل الطوق يطرد من المنافسة وهكذا إلى أن يتحدد الفائز .	
النشاط الختامي الانصرافى		١ - المشى مع عمل دوران بالذراعين لأخذ تنفس عميق . ٢ - رقاد على الأرض مع عمل اهتزازات للجسم . ٣ - (وقوف) المشى فى المكان أربع خطوات ثم عمل أربع تصفيقات و صحة .	

الهدف التربوى : الالتزام.

الهدف البدنى : تقوية الذراعين والرجلين.

الهدف التعليمي : تعليم التحفز في دفع الجلة.



الدفع والاتزان فى دفع الجلة

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

أغراض الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات
الإجماء		- الجرى العادى المتدرج السرعة وعمل دوائر بالذراعين . - الجرى للأمام مع ثنى الجذع أماماً أسفل للمس المشط المتقدمة باليد المخالفة . - الحجل على القدمين بالتبادل .	
التمارينات		١ - (وقوف) تبادل رفع الذراعين عالياً . ٢ - (انبطاح مائل) تبادل ثنى الذراعين مع رفع الرجلين خلفاً . ٣ - (وقوف مواجه تشبيك اليدين) مقاومة ثنى رسخ اليد . ٤ - (وقوف) الوثب على قدم واحدة بالتبادل . ٥ - (جلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين خلفاً . ٦ - (وقوف الظهر للظهر - الذراعان جانباً تشبيك) تبادل لف الجذع جانباً . ٧ - (وقوف قفصاً - الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين بالتبادل .	
النشاط التعليمى		١ - يقوم الطالب بحمل الجلة إلى مستوى الكتف ثم دفعها لأعلى ولقطها باليدين . ٢ - يقوم الطالب بالتمارين على دفع الجلة لتعدية حبل على ارتفاع مناسب . ٣ - تستخدم جلة وزن خفيف ثم التدرج للحمل القانونى . ٤ - تحديد نقاط أو مسافات يقوم اللاعب بتوصيل الجلة إليها . ٥ - يقوم الطالب بالوقوف الوضع أماماً ثم وثبة والدوران للخلف للوصول لوضع مشابه لوضع البدء (الوضع أماماً) . ٦ - وقوف الوضع أماماً والدوران على الرجل الخلفية ثم الوثب للهبوط على الرجل الأمامية بعد رفع الرجل الخلفية من على الأرض .	جلة حبل قوائم
النشاط التطبيقي		- يتم عمل منافسة بين الطلاب بحيث يدفع كل طالب الجلة لأبعد مسافة ممكنة دون أن يتعدى الخط المرسوم على الأرض أمامه ومحاولة المحافظة على اتزان الجسم بعد الدفع والطالب الذى لا يحافظ على اتزانه يبعد من المنافسة .	
النشاط الختامى الانصرافى		- الجرى الخفيف مع الاسترخاء وبعض تمارينات التنفس . - من وضع الوقوف ثنى الجذع لأسفل وعمل اهتزازات باليدين . - عمل الانصراف بالدوران جهة اليمين .	

الهدف التربوى : التعاون بين الطلاب .

الهدف التعليمى : تعليم الدفع والاتزان فى دفع الجلة .

الهدف البدنى : تقوية الذراعين والرجلين .

