

القفز بالزانة: المسك والقبض على الزانة

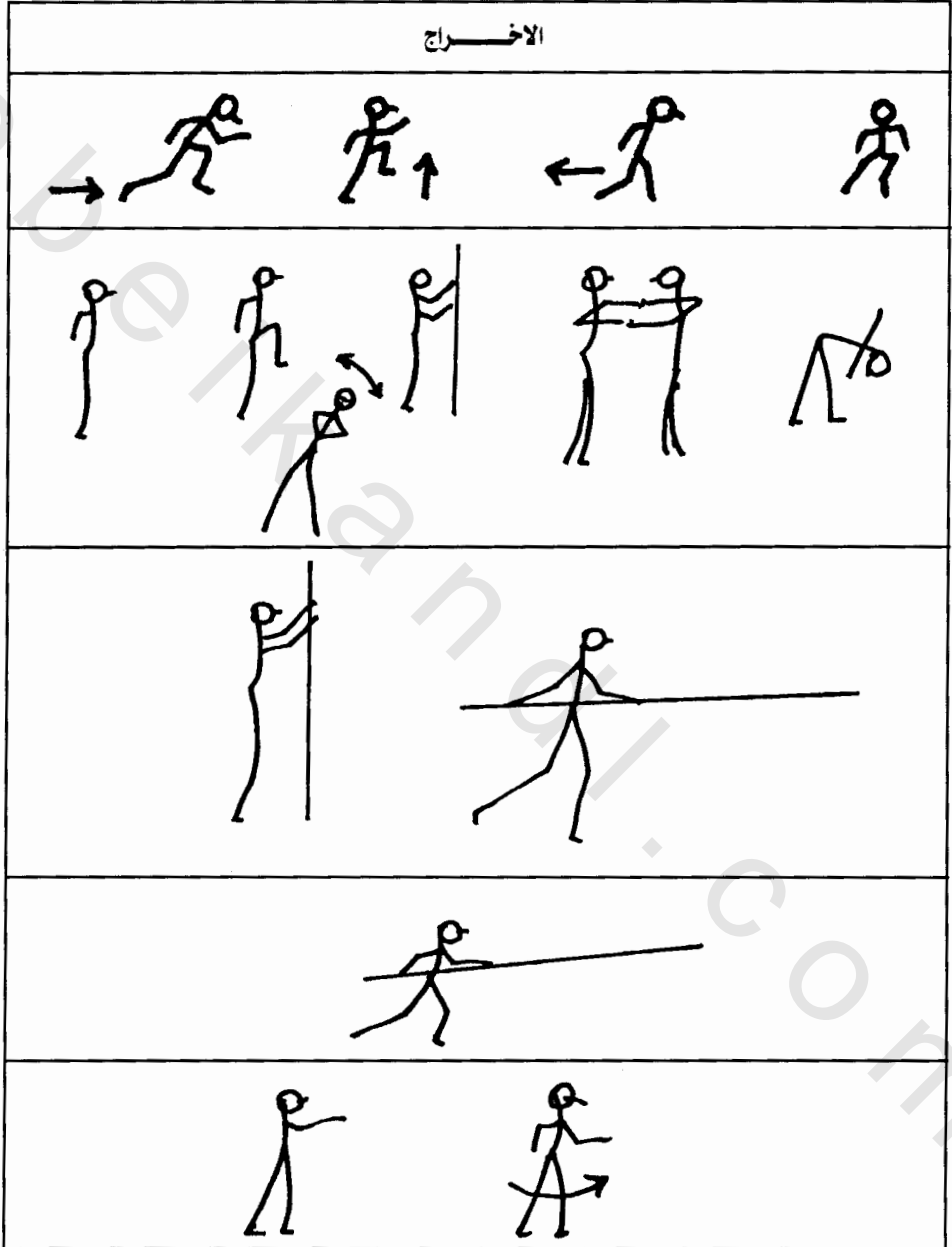
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى . عدد الطلاب :
 الصف : الأول المتوسط . التاريخ :
 الحصة : الثانية . الفصل :

أغراض الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات
الإحماء		- الجرى العادى حول الملعب - الحجل على القدمين بالتبادل . - الجرى الجانبى - الجرى إلى الخلف .	عصا الزانة
التمرينات		١ - (وقوف) الوثب على القدمين لأعلى ارتفاع . ٢ - (وقوف) الوثب بالحجل على القدمين بالتبادل . ٣ - (وقوف) مسك الزانة عمودية على الأرض - التسلق على الزانة . ٤ - (وقوف - مواجهة تشبيك اليدين) دفع اليدين مع الزميل بالتبادل . ٥ - (وقوف ثنى الجذع والذراعين جانباً) تبادل لمس المشطين باليدين . ٦ - (وقوف ثبات الوسط) ثنى الجذع جانباً .	
النشاط التعليمى		شرح المهارة وأداء نموذج ١ - يقف اللاعب والزانة عمودية على الأرض ومد الذراع اليمنى على امتداد الزانة واليد الأخرى أمام الوجه ويرفع الزانة من على الأرض ويقبض عليها بقوة أو يقبض اللاعب على الزانة باليد اليسرى من الأمام حيث توضع على الإبهام ويحيط بها باقى الأصابع وباليدين اليمنى من الخلف حيث تكون محصورة بين الإبهام والسبابة . ٢ - الجرى مسافة متدرجة بالزانة مع التدرج فى زيادة السرعة . ٣ - الجرى مسافة معينة وتخفف مقدمة الزانة عند علامة تحدد على الأرض حتى تصل مقدمة الزانة إلى مستوى الركبة .	بالزانة
النشاط التطبيقي		١ - من وضع الطلاب فى صف واحد مع أخذ مسافات مناسبة بينهم حاملين الزانة يقوم الطلاب بأخذ الإحساس بالمسك على الزانة ثم يقومون بعملية الجرى والوثب على الزانة	بالزانة
النشاط الختامى الانصرافى		- تمرينات مرجحة الذراعين للأمام . - تمرينات مرجحة الذراعين للخلف . - تمرينات مرجحة القدمين للأمام وللخلف . - الانصراف : يقوم الطلاب بعمل خطوة للأمام وخطة للخلف مع الدوران جهة اليمين .	

الهدف التربوى: الصبر والمثابرة.

الهدف التعليمى: تقوية عضلات الذراعين واليدين.

الهدف البدنى: المسك والقبض على الزانة.



الاقتراب

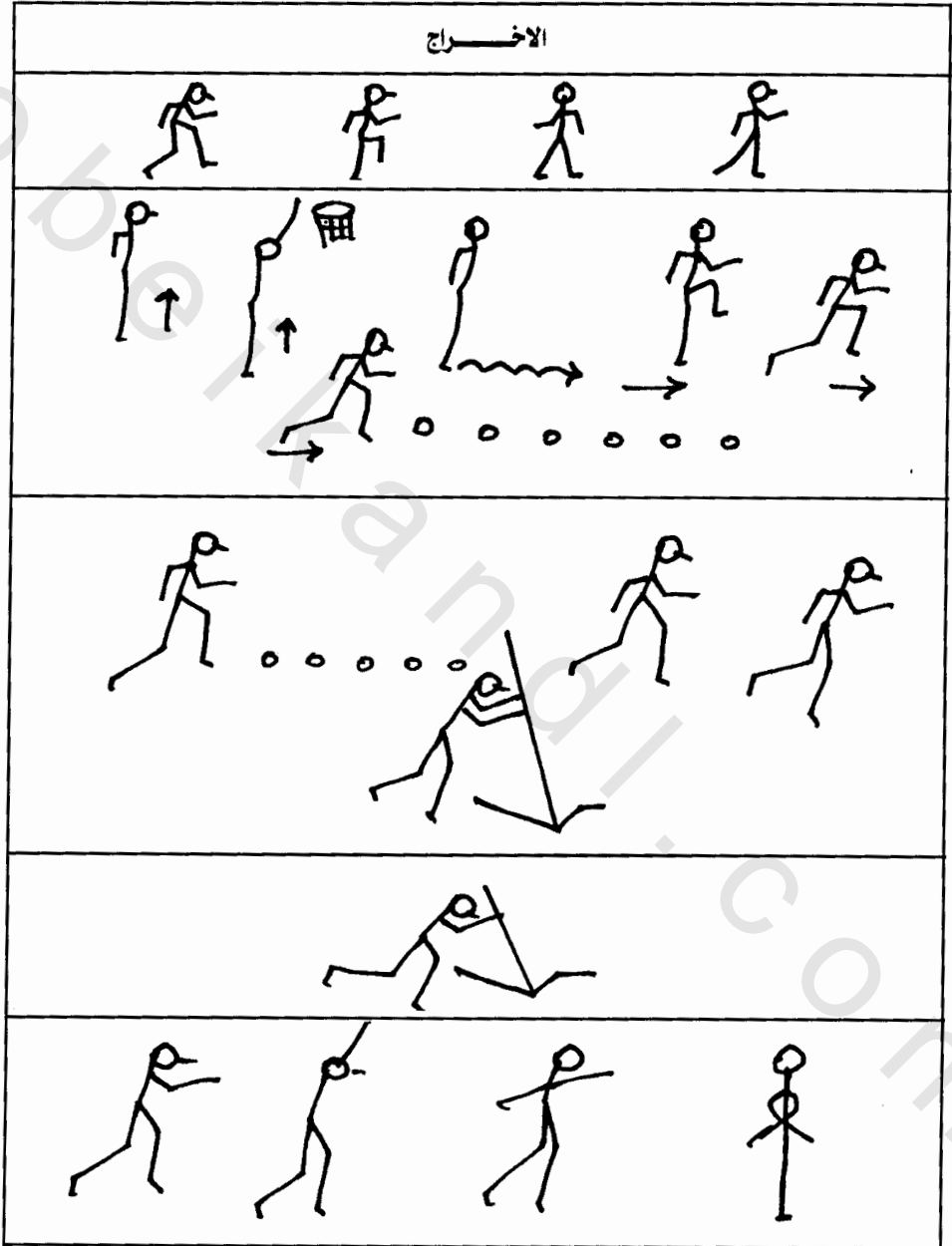
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .
 الصف: الأول المتوسط .
 الحصة : الرابعة .
 عدد الطلاب :
 التاريخ :
 الفصل :

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض الدرس
	الجرى العادى - الحجل على القدمين بالتبادل الجرى الجانبى - الجرى إلى الأمام .		الإحماء
موانع وبرج سلة	١ - (وقوف) الوثب على القدمين لأعلى ارتفاع . ٢ - (وقوف) الوثب لأعلى للمس برج السلة . ٣ - (وقوف) الوثب مع التقدم أماماً . ٤ - (وقوف) الجرى مع رفع الركبتين . ٥ - (وقوف) الجرى السريع . ٦ - (وقوف) الجرى السريع فوق علامات على الأرض .		التمرينات
بالزانة	١ - يقوم اللاعب بالاقتراب فوق علامات موضوعة على الأرض . ٢ - يقوم بأداء التمرين السابق مع الهبوط على أحد القدمين . ٣ - الجرى لمسافة محددة بحيث تغطى قدم الارتقاء عند نقطة محددة . ٤ - نفس التمرين السابق مع محاولة الدفع بقدم الارتقاء للأرض عند العلامة المحددة . ٥ - يكرر التمرين السابق باستخدام صندوق الزانة .		النشاط التعليمى
بالزانة	- يقسم الطلاب إلى مجموعتين وعمل منافسة بينهم فى الأداء الصحيح للتعدي فى الزانة والمجموعة التى تجمع أكثر نقاط تكون هى الفائزة .		النشاط التطبيقى
	١ - أن يمشى الطلاب للأمام مع رفع الذراعين أماماً عالياً جانباً أسفل . ٢ - (الوقوف) مرجحة الذراعين أمام الصدر متقاطعة .		النشاط الختامى الانصرافى

الهدف التربوى: الإصرار.

الهدف التعليمى: تعليم الاقتراب فى الزانة.

الهدف البدنى: تنمية السرعة.



الارتقاء

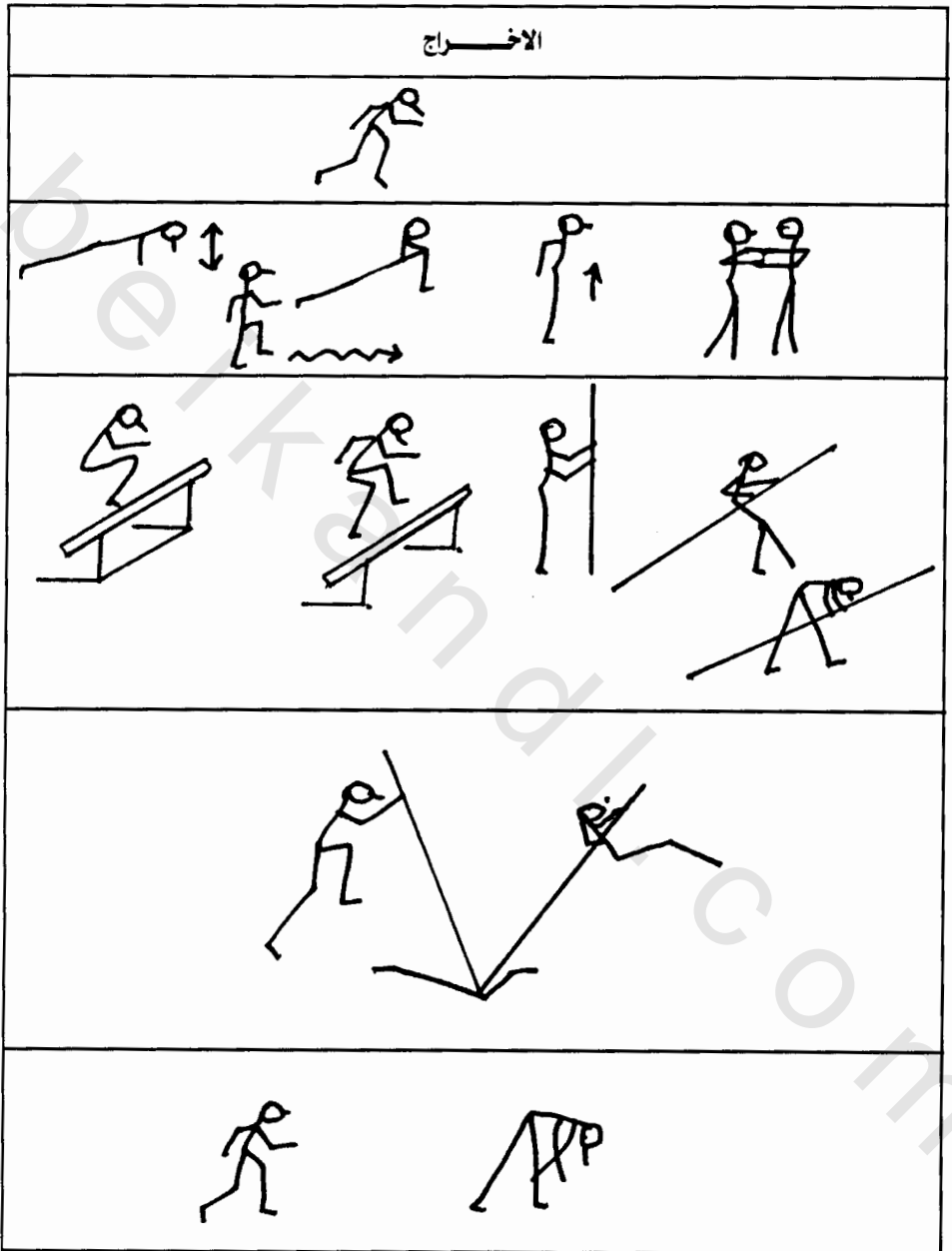
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .
 الصف: الأول المتوسط .
 الحصة: الثانية .
 عدد الطلاب:
 التاريخ:
 الفصل:

أغراض الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات
الإحماء		١ - يقوم الطلاب بالجرى العادى المتدرج السرعة.	
التمرينات		١ - انطباع مائل) ثنى الذراعين . ٢ - (وقوف) الطعن أماماً . ٣ - (وقوف) الوثب لأعلى فى المكان . ٤ - (وقوف) الحجل على القدمين بالتبادل . ٥ - (وقوف) مواجه تشبيك اليدين) مقاومة الزميل .	
النشاط التعليمى		١ - (وقوف) الوثب لأعلى . ٢ - (وقوف) الوثب لتعددية حاجز على ارتفاعات مختلفة بالقدمين ثم بقدم واحدة . ٣ - (وقوف) مسك الزانة عمودية على الأرض) التسلق على الزانة . ٤ - (وقوف) مسك الزانة) التقدم لمسافات بالوثب الطويل . ٥ - (وقوف) مسك الزانة عمودية أمام الجسم) الوثب الطويل مع الهبوط فى وضع ركوب الزانة .	حواجز وزانة
النشاط التطبيقي		١ - يقف الطلاب فى قاطرتين ثم يعمل منافسات بين القاطرتين حيث تكون المنافسة فى الخطوة الأولى، أن الطالب الذى يرتقى بطريقة صحيحة يحتسب لقاطرته نقطة، وهكذا حتى تنتهى القاطرتين، والقاطرة التى تجمع نقاط أكثر تكون هى الفائزة . ٢ - فى الخطوة الثانية يقف الطالب فى قاطرتين أيضاً وبعد سماع الصافرة يقوم أفراد القاطرتين بعمل الارتقاء بسرعة ويتتابع بحيث أن القاطرة التى تنتهى قبل الأخرى تكون هى الفائزة .	عصا الزانة
النشاط الختامى الانصرافى		١ - يقوم الطلاب بالجرى الخفيف فى المكان . ٢ - (وقوف انحناء) تقاطع مرجحة الذراعين أمام الجسم .	

الهدف التربوي: النظام.

الهدف التعليمي: تعليم الارتقاء في الزانة.

الهدف البدنى : تنمية قدرة الذراعين والرجلين .



وضع الزانة فى الصندوق

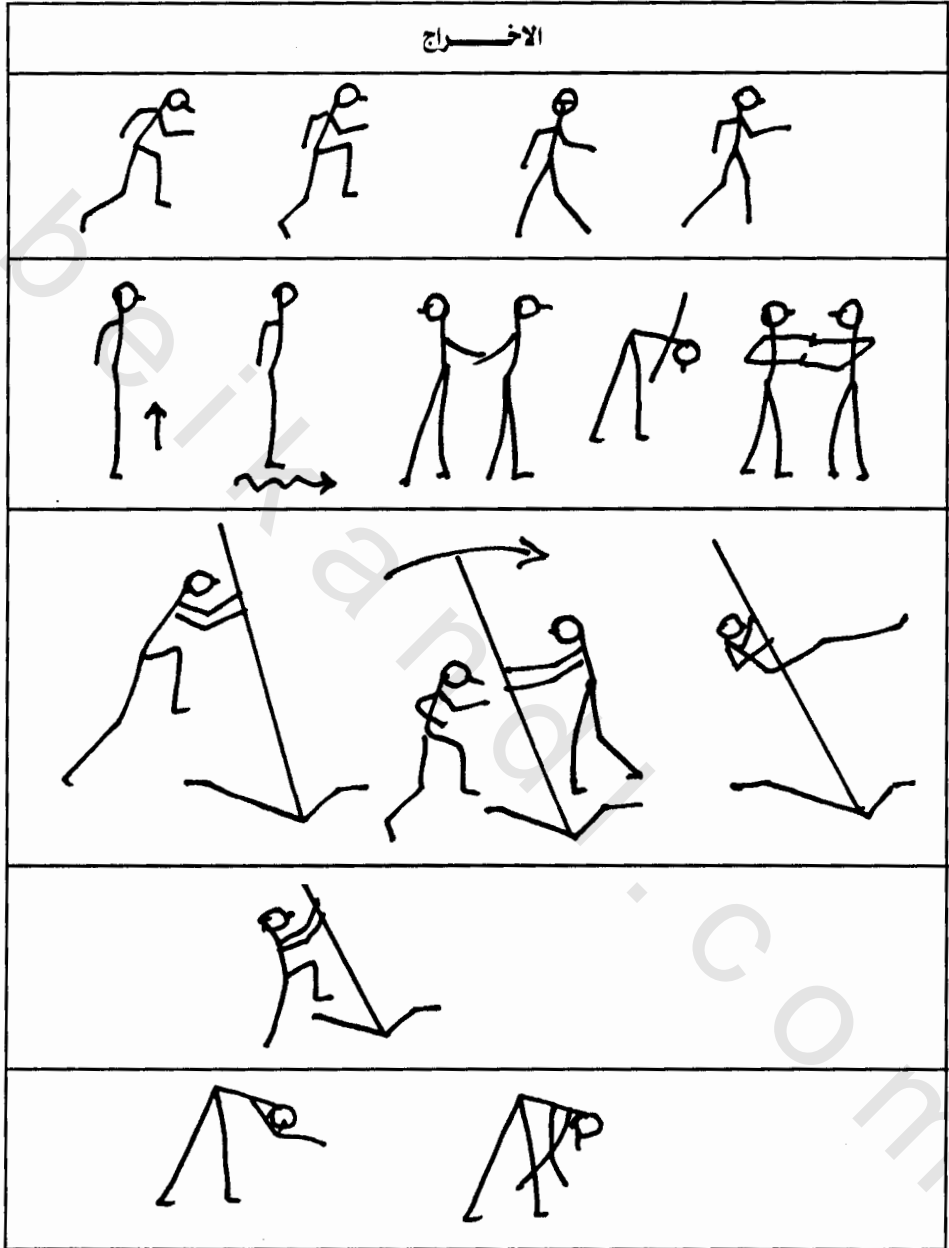
الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .
الصف: الأول المتوسط .
الحصة : الثانية .
عدد الطلاب :
التاريخ :
الفصل :

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض الدرس
	١ - الجرى العادى . ٢ - الحجل على القدمين بالتبادل . ٣ - الجرى الجانبى . ٤ - الجرى للخلف .		الإجماء
	أ - (الوقوف) الوثب على القدمين لأعلى الذراع . ب - (وقوف) الوثب مع التقدم أماماً . أ - (وقوف - الظهر للظهر) تبادل لف الجذع جانباً . ب - (وقوف فتحاً - ميل الجذع أماماً أسفل) تبادل لمس المشططين باليدين . ب - (وقوف - مواجه تشبيك اليدين) تبادل دفع الزميل .		التمرينات
عصا الزانة	١ - حمل الزانة والجرى بها ثم توضع فى صندوق القفز وزيادة الارتفاع . ٢ - يقوم اللاعب بالاقتراب وتكون الزانة فى الصندوق بواسطة زميل حيث يقوم اللاعب بمسك الزانة والارتقاء والتعلق والشد والتعدية بمساعدة الزميل لارتفاعات مختلفة . ٣ - يكرر ما سبق مع زيادة ارتفاع العارضة . ٤ - يقوم بأداء الخطوات السابقة بمفرده دون الاستعانة بالزميل .		النشاط التعليمى
عصا الزانة	- يتم تقسيم الطلاب إلى فريقين على شكل قاطرتين بحيث الذى يقترب ويضع الزانة فى الصندوق بشكل سليم له نقطة وتجمع نقاط الفريقين والفريق الذى يجمع نقاط أكثر يعتبر الفريق الفائز .		النشاط التطبيقى
	١ - (وقوف فتحاً) ميل الجذع للأمام ولأسفل ثم مرجحة الذراعين عمودياً . ٢ - (وقوف فتحاً) ميل الجذع أماماً أسفل تقاطع الذراعين أمام الصدر . الانصراف: أربع خطوات فى المكان من الدوران لليمين .		النشاط الختامى والانصراف

الهدف التربوى: التنافس الشريف .

الهدف التعليمى: وضع الزانة فى الصندوق .

الهدف البدنى: الدقة .



التعلق على الزانة

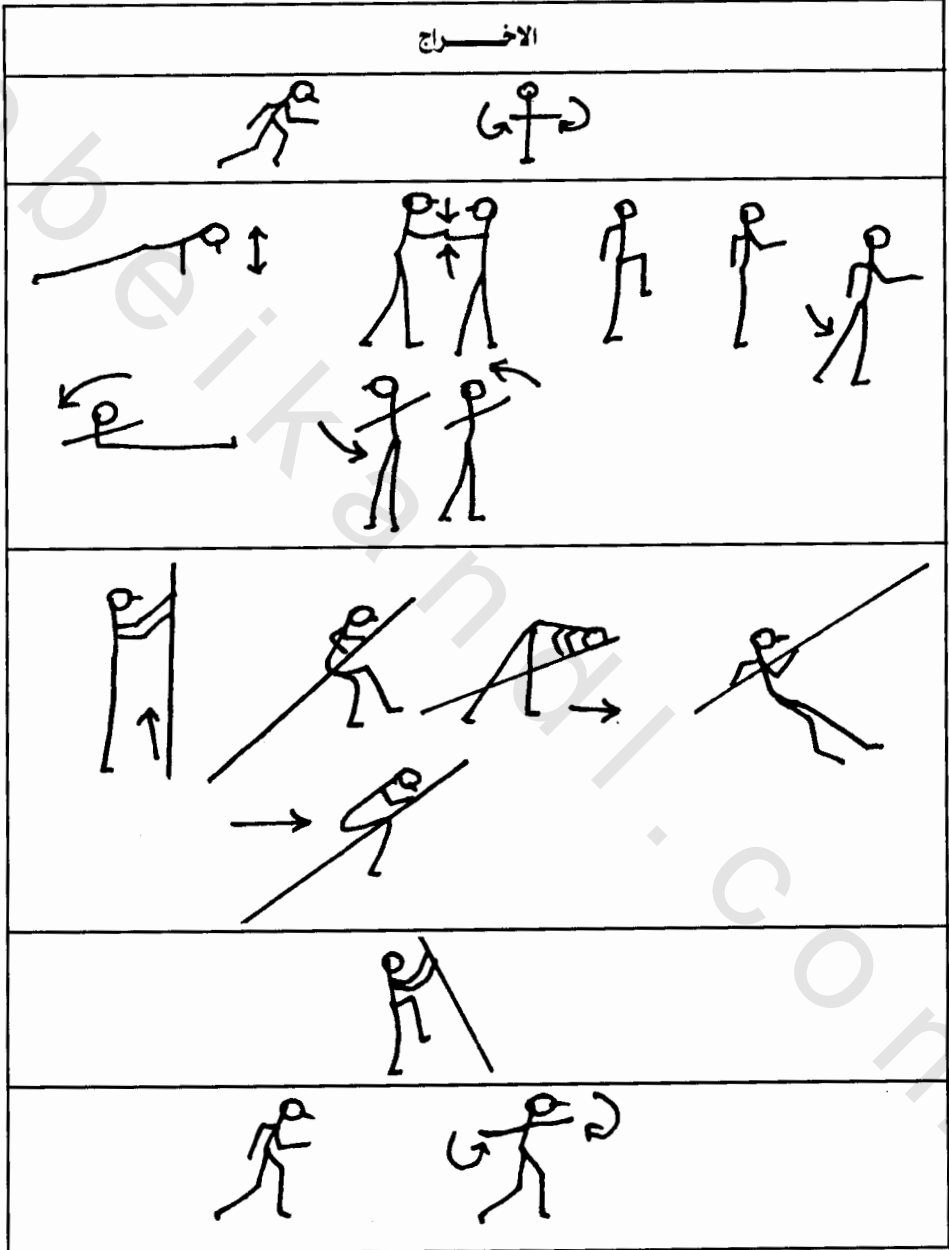
- الوحدة الدراسية: ألعاب القوى .
 الصف: الأول المتوسط .
 الحصة : الثانية .
 عدد الطلاب :
 التاريخ :
 الفصل :

أغراض الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات
الإحماء		١ - الجرى العادى مع دوران الذراعين دوائر كبيرة من الكتف للأمام والخلف .	زانة
التمرينات		١ - انبطاح مائل) ثنى الذراعين . ٢ - (وقوف مواجه تشبيك اليدين) تبادل دفع يد الزميل مع المقاومة . ١ - (وقوف) الوثب لأعلى بقدم واحدة ثم بالقدمين . ٢ - (وقوف) تبادل أرجحة الرجلين أماماً . ١ - (جلوس طويل) تبادل لف الجذع جانباً للمس الأرض باليدين . ٢ - (وقوف الظهر للظهر) تبادل لف الجذع للمس يد الزميل .	
النشاط التعليمى		١ - (وقوف - مسك الزانة عمودية على الأرض) التعلق على الزانة . ٢ - (وقوف - مسك الزانة) التقدم لمسافات بمساعدة الزانة . ٣ - (وقوف مسك الزانة عمودية أمام الجسم) الوثب الطويل مع الهبوط فى وضع ركوب الزانة . ٤ - (وقوف - مسك الزانة عمودية أمام الجسم) التقدم بالوثب الطويل مع الهبوط والزانة بجانب الجسم . ٥ - يقوم اللاعب بالجرى بالزانة ثم التعلق بها مع ثنى الركبتين على الصدر .	
النشاط التطبيقي		يقسم الطلاب إلى مجموعتين متساويتين وكل مجموعة تحاول التعلق بالزانة بالصورة الصحيحة وتطبيق النواحي الفنية الصحيحة .	
النشاط الختامى الانصرافى		المشى الخفيف مع عمل دوران للذراعين وأخذ تنفس عميق .	

الهدف التربوى : التنافس والشجاعة .

الهدف التعليمى : التعلق على الزانة .

الهدف البدنى : قدرة الذراعين .



التعدية والهبوط فى الزانة

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

أغراض الدرس	الزمن	المحتوى	الأدوات
الإحماء		الجرى العادى - الحجل على القدمين بالتبادل الجرى الجانبى - الجرى إلى الخلف .	بدون
التمرينات		١ - (رقود) رفع الرجلين للوصول لوضع الوقوف على الكتفين . ٢ - (التعلق) رفع الرجلين للمس كرة معلقة . ٣ - (الوقوف على اليدين) ثنى الذراعين . ٤ - (وقوف) تبادل الحجل مع التقدم أماماً على القدمين . ٥ - (وقوف) للوثب بالقدمين من فوق موانع متدرجة فى الارتفاع . ٦ - (وقوف) الوثب لأعلى للمس يد الزميل .	برج سلة موانع
النشاط التعليمى		١ - يقوم المدرس بالشرح وإعطاء نماذج للمهارة . ٢ - يقوم اللاعب بالوقوف فوق صندوق مقسم أو طاولة مرتفعة وتوضع مقدمة الزانة فى الصندوق يقوم اللاعب بالارتفاع بالزانة وتعدية العارضة والهبوط على المراتب . ٣ - يزداد الارتفاع تدريجياً والهبوط على المراتب . ٤ - يكرر ما سبق مع وضع الزانة بالجرى فى طريق الاقتراب .	الزانة موانع
النشاط التطبيقى		يقسم الطلاب إلى مجموعتين ويعمل بينهم منافسة فى كيفية الهبوط بالزانة والمجموعة التى تجمع أكثر نقاط تكون هى الفائزة .	بالزانة
النشاط الختامى والانصراف		١ - يقوم الطلاب بالجرى الخفيف فى المكان . ٢ - (وقوف انحناء) تقاطع مرجحة الذراعين أمام الجسم .	بدون

الهدف التربوى : الثقة بالنفس .

الهدف التعليمى : التعدية والهبوط فى الزانة .

الهدف البدنى : تنمية صفة الرشاقة .

