

مسك وحمل القرص

رمي القرص:

الوحدة الدراسية:

عدد الطلاب:

الصف:

التاريخ:

الحصة:

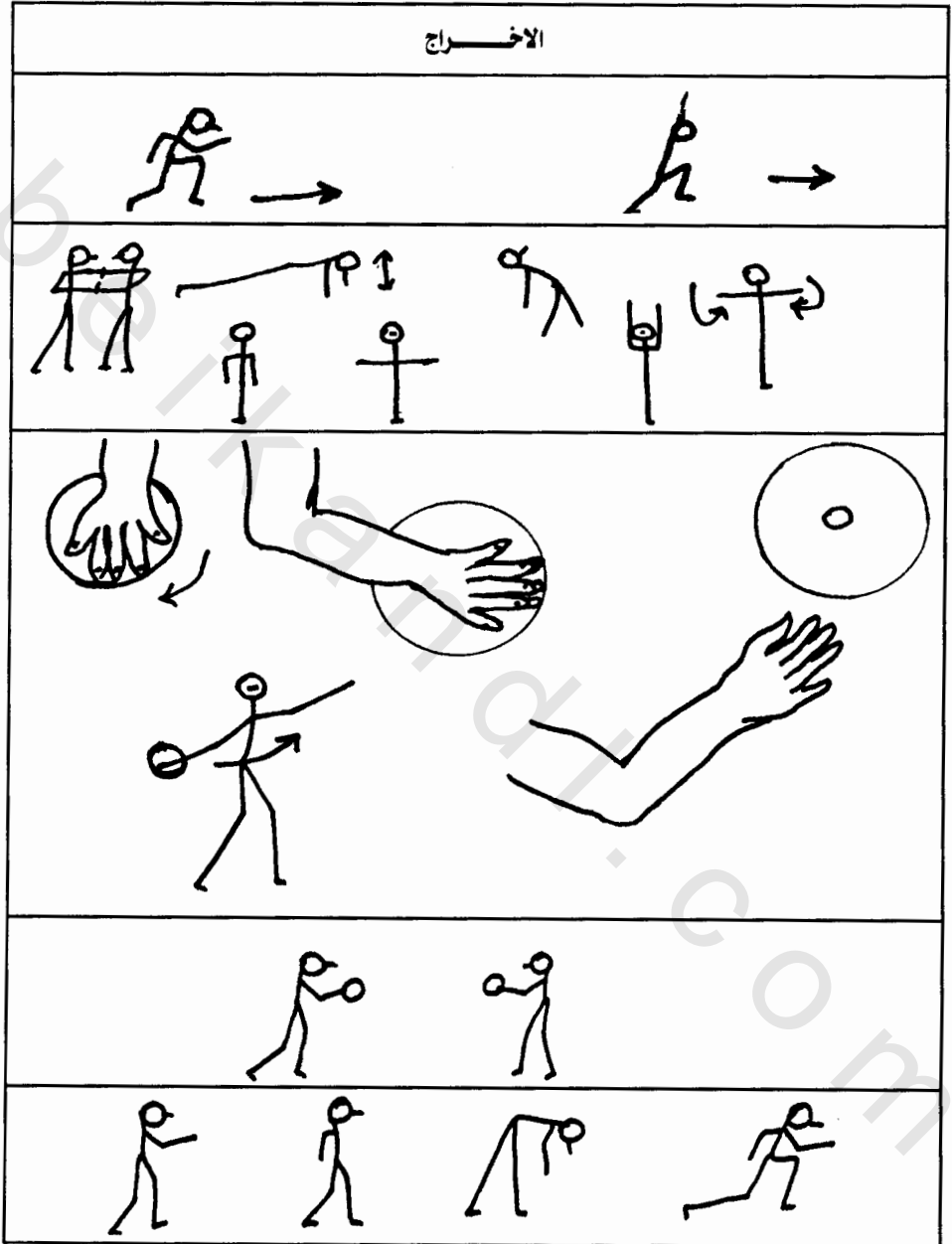
الفصل:

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض الدرس
	أ- الجرى العادى ثم الجرى المتدرج فى السرعة. ب - من الجرى مع رفع الذراعين عالياً تبادل لمس الركبتين.		الإجماء
	أ - (وقوف مواجه للزميل) مع تشبيك اليدين تبادل مقاومة دفع الزميل باليدين . ب - (انبطاح مائل) ثنى الذراعين . جـ - (وقوف فتحاً) ميل الجذع للخلف لمحاولة لمس العقبين . د - (وقوف) الذراعان جانباً - عمل دوائر للأمام والخلف . هـ - (وقوف) رفع الذراعين جانباً عالياً .		التمرينات
	١ - شرح المهارة واعطاء نموذج من قبل المدرس أو طالب متميز . ٢ - يمسك الطالب القرص ويقبّله بين يديه لأخذ إحساس بحجم وثقل القرص . ٣ - يقوم الطالب بتقسيم القرص إلى قسمين متساويين بخط وهمى ويضع يده الراحية منتشرة على القرص بحيث يكون الإصبع السبابة على امتداد الخط الوهمى للقرص . بحيث تكون نهايات سلميات الأصابع منتشرة على حواف القرص واليد الأخرى سائدة للقرص . ٤ - يقوم الطالب بسحب القرص باليد الحاملة ليصنع دوران للأمام فى اتجاه عقارب الساعة . ٥ - تزداد عملية سحب القرص مع ثنى الذراع بحيث تترك اليد الحاملة القرص . ٦ - يكرر ما تم فى (٤) مع زيادة ارتفاع القرص فى الهواء لأعلى مع ملاحظة أن تكون اليد الأخرى سائدة للقرص . ٧ - حين يتمكن الطالب من اتقان مسك القرص يقوم من وضع الذراع جانباً عمل مرجحة جانبية بالقرص واليد الأخرى سائدة .		النشاط التعليمى
	يتم توزيع الطلاب إلى أربع مجموعات لعمل مناقشة بينهم فى مسك القرص وحمله بالطريقة الصحيحة ودرجته إلى أطول مسافة ممكنة . والمجموعة التى تؤدى الأداء الأفضل هى الفائزة .		النشاط التطبيقى
	أ - إعطاء تمارينات استرخاء كمرجحة الذراعين البديولية و العمودية . ب - من الوقوف فتحاً تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل . جـ - الجرى الخفيف حول الملعب .		النشاط الختامى والانصراف

الهدف التربوى : الالتزام .

الهدف التعليمى : تعليم مسك وحمل القرص .

الهدف البدنى : تنمية الدقة .



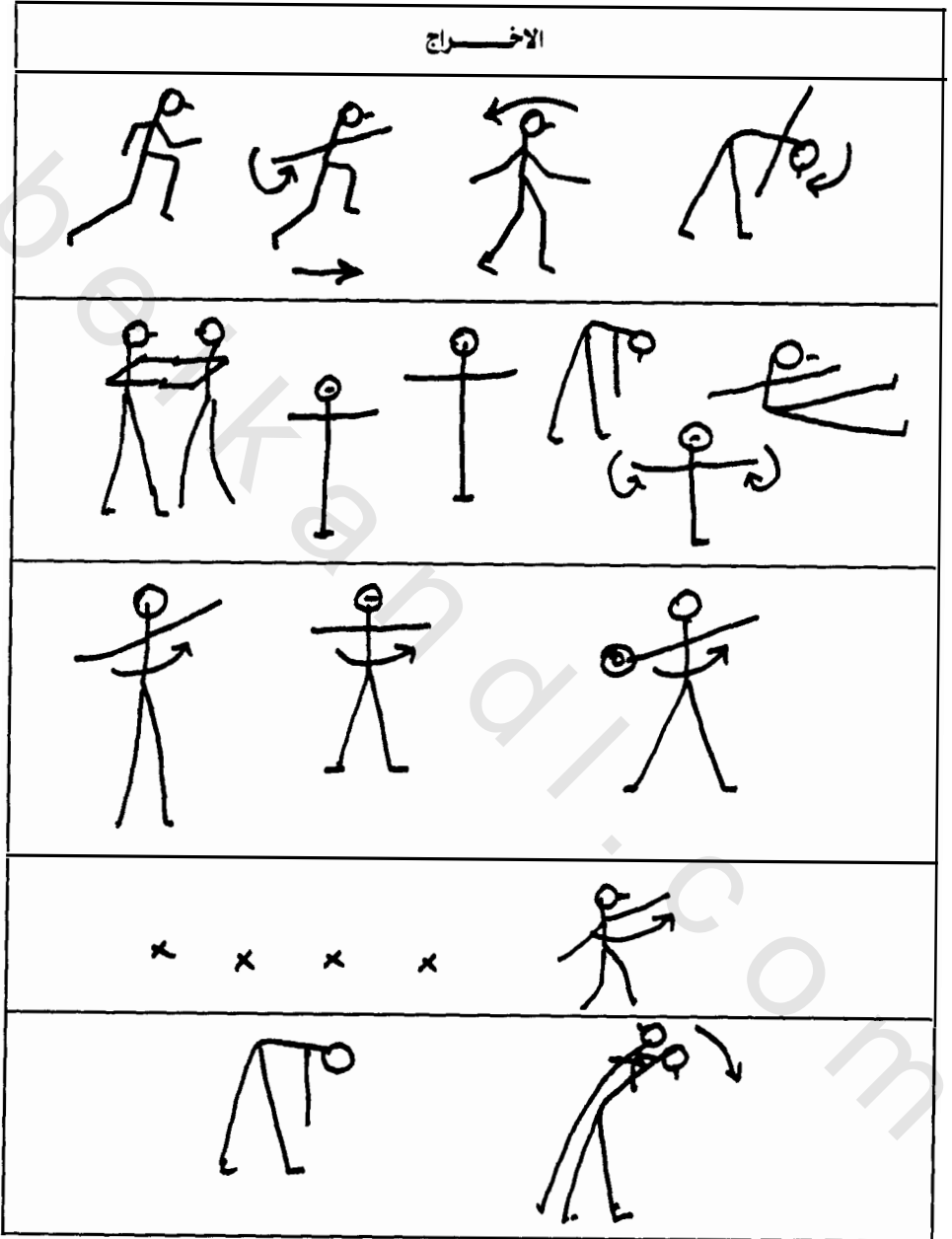
المرجحة

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

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض الدرس
	١ - الجرى العادى ثم الجرى المتدرج فى السرعة . ٢ - من الجرى العادى تبادل عمل دوائر باليدين . ٣ - من المشى العادى تبادل لف الجذع لليمين ولليسار بعكس القدم المتقدمة . ٤ - من المشى العادى ثنى الجذع للأمام مع تبادل لمس المشطين باليدين .		الإحماء
	١ - (وقوف فتحاً مواجه للزميل) مع تشيك اليدين تبادل مقاومة دفع الزميل باليدين . ٢ - (وقوف) الذراعين جانباً تبادل لف الجذع جانباً . ٣ - (وقوف فتحاً) مع ثنى الجذع تبادل لمس المشطين . ٤ - (جلوس طويل فتحاً) تبادل لمس المشطين . ٦ - (وقوف) الذراعين جانباً عمل دوائر باليدين .		التعريفات
كرة هوكى جلة خفيفة قرص خفيف قرص قانونى	١ - من وضع الوقوف فتحاً والذراعين جانباً يقوم الطالب بلف الجذع إلى أقصى مدى مع ملاحظة تحديد هدف ينظر إليه فى كل اتجاه . ٢ - من الخطوة (١) يقوم الطالب بتبادل رفع العقبين مع اتجاه اللف . ٣ - يكرر ما فى الخطوة (١ ، ٢) ولكن باستخدام أدوات بسيطة (كرة هوكى - جلة - قرص خفيف - قرص عادى) .		النشاط التعليمى
	من وضع المنافسة يكون الطلاب على شكل قاطرتين ويحمل كل طالب قرص وبعد ذلك يتم تطبيق المرجحة فى رمى القرص مع الطالب .		النشاط التطبيقي
	١ - المشى العادى مع أخذ نفس عميق . ٢ - من الوقوف ثنى الجذع أماماً والقيام بعملية استرخاء للمضلات . ٣ - وقوف الظهر للظهر مع الزميل حمل الزميل على الظهر .		النشاط الختامى والانصراف

الهدف التعليمى : تعليم المرجحة فى القرص .

الهدف البدنى : تنمية المرونة .



الدوران

عدد الطلاب :

التاريخ :

الفصل :

الوحدة الدراسية :

الصف :

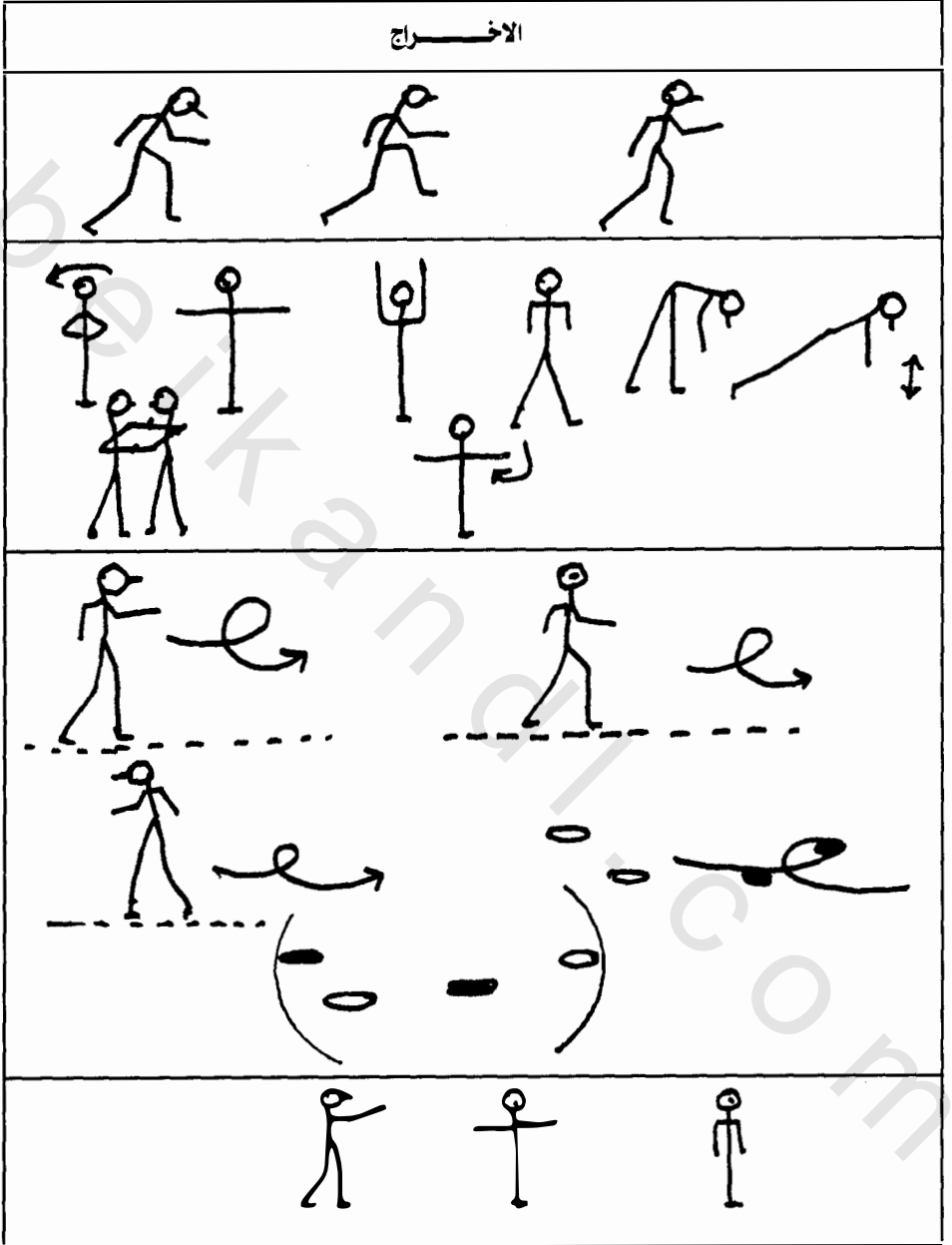
الحصة :

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض الدرس
	١ - الجرى العادى ثم المتدرج فى السرعة وذلك لتنشيط الدورة الدموية . ٢ - من المشى العادى تبادل لف الجذع بعكس القدم المتقدمة .		الإجماء
	١ - (وقوف - ثبات الوسط) تبادل لف الجذع . ٢ - (وقوف) رفع الذراعين جانباً عالياً . ٣ - (وقوف فتحة) مع ثنى الجذع تبادل لمس المشطين . ٤ - (انبطاح مائل) رفع الذراعين . ٥ - (وقوف مواجه للزميل) اليدين تشبيك تبادل مقاومة دفع الزميل باليدين . ٦ - (وقوف) عمل دوائر باليدين .		التمرينات
	١ - شرح المهارة ثم تقديم نموذج للمهارة . ٢ - يقف الطالب على خط مرسوم على الأرض فى اتجاه مقطع ويقوم بالتحرك بالمشى أماماً على الخط مع عملية دوران على القدم اليمنى ليواجه مقطع الرمى ثانية . ٣ - التدرج من المشى للجرى مع الدوران بعد عمل وثبات على الأرض . ٤ - يكرر العمل السابق بحيث يقف الطالب بالجانب . ٥ - يكرر العمل السابق بحيث يواجه مقطع الرمى بالظهر . ٦ - توضع علامات على طول الخط ليطأ الطالب بقدميه فوقها حتى يتم تحديد وضع القدمين أثناء أداء الدوران . ٧ - ينقل الطالب للدائرة وتوضع علامات توضح وضع القدمين واتجاهها . ٨ - يؤدي ما سبق بدون أداة ثم بأدوات متدرجة فى الوزن .		النشاط التعليمى
	عمل منافسة بين الطلاب والافضل يمنح نقطة المرجحة زاوية بسيطة .		النشاط التطبيقي النشاط الختامي الانصرافى

الهدف التربوى : النظام والالتزام .

الهدف التعليمى : الدوران فى القرص .

الهدف البدنى : الرشاقة .



رمى القرص (خروج المقدوف)

عدد الطلاب:

التاريخ:

الصف الدراسي:

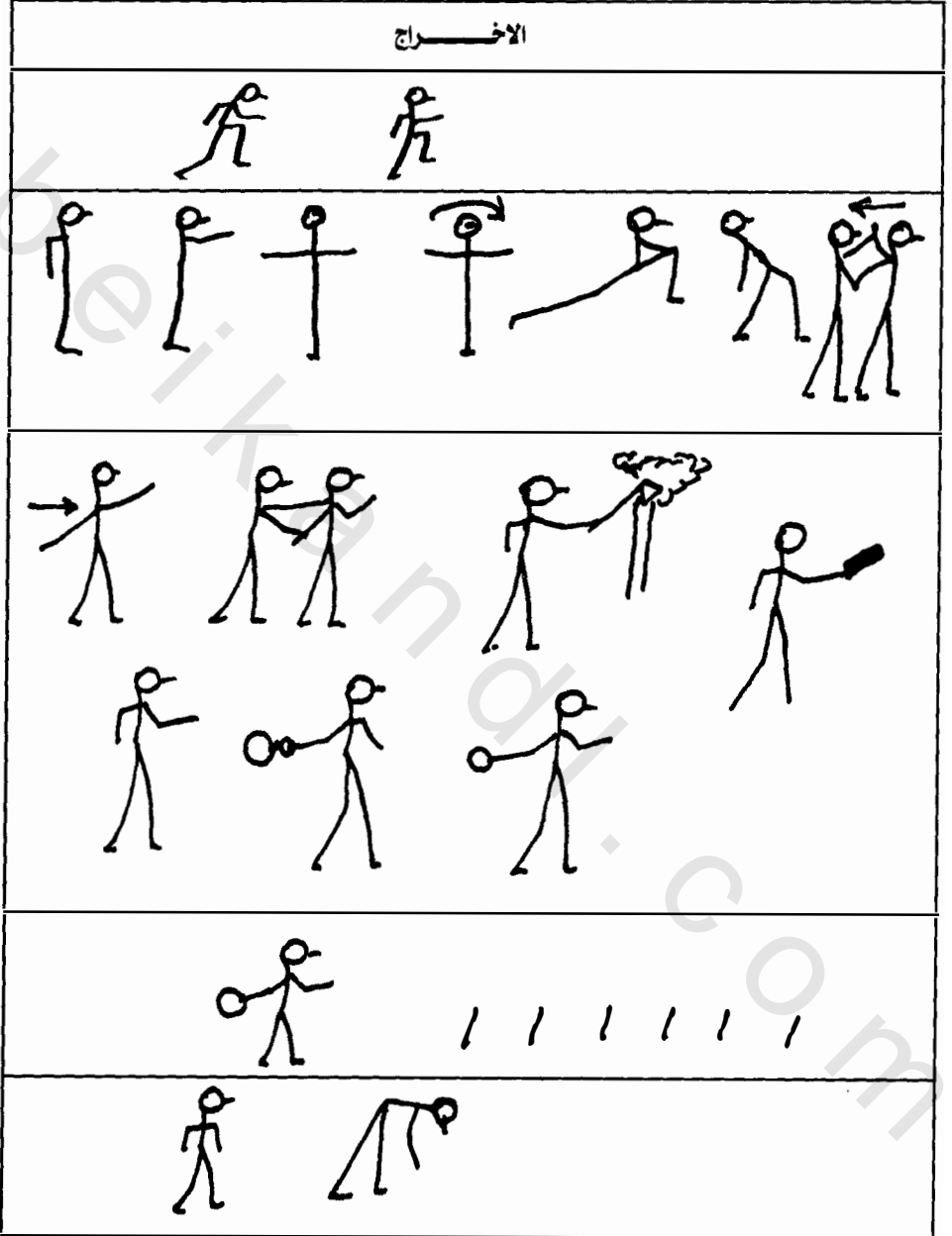
المرحلة الدراسية:

الأدوات	مادة إعداد الدرس	أجزاء الدرس
	- الجرى حول الملعب. - الجرى مع تبادل رفع الركبتين عالياً.	الإحماء
	١ - (وقوف) المرجحة بزاوية. ٢ - (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) تبادل لف الجذع جانباً. ٣ - (وقوف) تبادل الطعن أماماً. ٤ - (وقوف فتحاً) محاولة لمس العقين مع تقوس الجذع جانباً. ٥ - أ - (وقوف - مواجه ظهر الزميل) جذب الذراع للخلف. - ب - (وقوف - الذراعان جانباً الوضع أماماً) بمقاومة الزميل.	التعريفات
	شرح المهارة ثم أداء نموذج للمهارة ١ - يقف الطالب فتحاً والقدم اليسرى متقدمة والذراع الحاملة للأداء جانباً خلفاً ثم جذب الذراع من الخلف للأمام ولأعلى. ٢ - وقوف مسك الذراع للزميل الحاملة للأداة مع القبض، والذراع الأخرى من فوق كتف الذراع الحاملة، ومقاومة جذب الزميل للذراع. ٣ - (وقوف مسك بلطة بالذراع الرامية) تحريك البلطة في اتجاه من الخلف للأمام كتكبير شجرة بالفأس. ٤ - (وقوف فتحاً) مسك قطعة من الخشب أو ثقل أمام الجسم وتحريك الذراع اليمنى من الجانب للأمام. ٥ - باستخدام جلة خفيفة يؤدي بها الرمي. ٦ - باستخدام جلة ذات مقبض يؤدي بها الرمي. ٧ - باستخدام قرص طبيعي يؤدي به الرمي.	النشاط التعليمي
	تعمل مجموعتين، فيقوم كل تلميذ بمحاولة واحدة بحيث يؤدي الرمية أداء كاملاً صحيحاً، والطالب الذي يرمى بأداء صحيح ومسافة أطول يحصل على نقطة، والفريق الأكثر نقاطاً هو الفائز.	النشاط التطبيقي
	١ - (وقوف فتحاً) تبادل ثنى الجذع أماماً وأسفل. ٢ - المشي حول الملعب مع أخذ شهيق.	النشاط الختامي والانصراف

الهدف التربوى: تنمية التركيز والانتباه.

الهدف التعليمى: رمى القرص (خروج الأداة).

الهدف البدنى: تنمية عنصر القدرة للذراعين.



حفظ الاتزان

عدد الطلاب:

التاريخ:

الفصل:

الوحدة الدراسية:

الصف:

الحصة:

الأدوات	المحتوى	الزمن	أغراض الدرس
	١ - الجرى العادى ثم المتدرج فى السرعة وذلك لتنشيط الدورة الدموية. ٢ - من المشى العادى تبادل الطعن أماماً بالقدمين. ٣ - من المشى العادى تبادل لف الجذع بعكس القدم المتقدمة.		الإحماء
	١ - (وقوف) رفع العقبين. ٢ - (وقوف) حمل الزميل على الكتفين ورفع العقبين. ٣ - (وقوف فتحاً) تبادل الطعن جانباً بالقدمين. ٤ - (وقوف فتحاً) تبادل الطعن أماماً بالقدمين. ٥ - (وقوف فتحاً) الميل للخلف لمحاولة لمس العقبين. ٦ - (وقوف فتحاً) مع ثنى الجذع أماماً - تبادل لمس المشطين.		التمرينات
	١ - يقف الطالب بجانب كرة طيبة أو حبل أو خط ثم يقوم بالحجل للجانب والعودة مرة أخرى مع التبديل على القدم الأخرى. ٢ - بعد أن يرمى الطالب القرص يحاول الطالب أن ينزل على القدم الأخرى لحفظ اتزانه.		النشاط التعليمى
	تكوين مجموعتين يقوم كل طالب بالرمى دون النظر إلى أسفل والطالب الذى يبطأ على الخط تخصم منه نقطة. والفريق الأكثر نقاطاً هو الفائز.		النشاط التطبيقي
	١ - (وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل. ٢ - عمل مرجحات باليدين للأمام. ٣ - الجرى الخفيف حول الملعب مع أخذ نفس عميق.		النشاط الختامى

الهدف التربوى: التدريب على ضبط النفس.

الهدف التعليمى: (مهارى) حفظ الاتزان فى رمى القرص.

الهدف البدنى: تنمية صفة التوازن.

