

موسوعة الألعاب الحركية التربوية

الجزء الاول

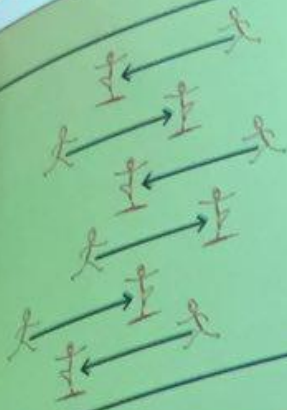


تأليف و إعداد
الدكتور/ طارق البناي

العب التوازن

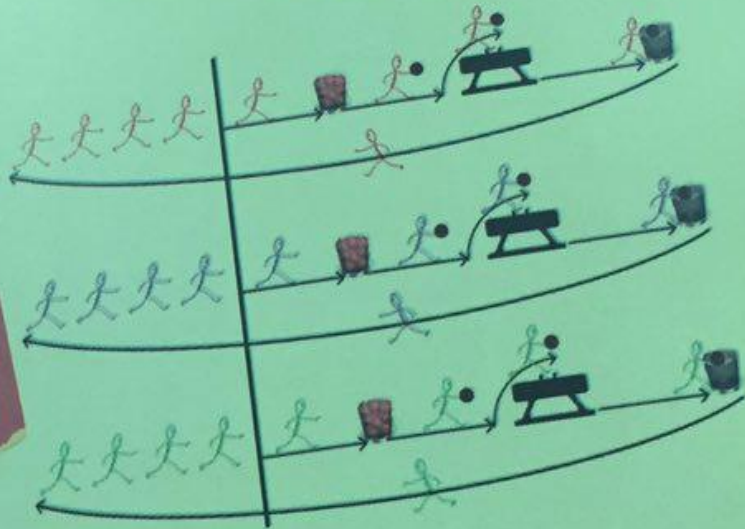
٤- اسم اللعبة: الميزان بالعدد

شرح اللعبة: الانتشار بطول الملعب والهرولة وعند سماع الصافرة يقف الطلاب على قدم واحدة ويعد المعلم إلى العشرة ، ويقوم المعلم بتشجيع الطلاب الذين يقومون بأحسن توازن ويحتسب لهم نقطة .



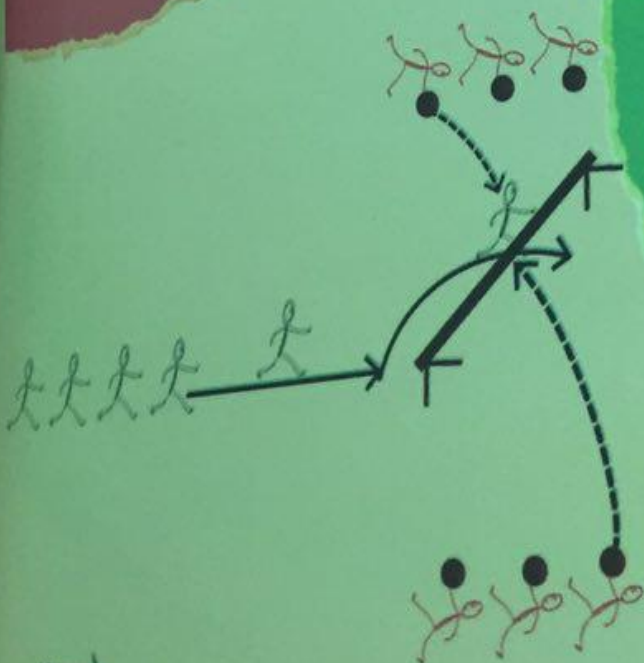
٥- اسم اللعبة: سباق نقل الكرات

شرح اللعبة: يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، وفي المنتصف مقعد سويدي ، بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ كرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الإتيان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة ... وهكذا حتى يتم نقل جميع الكرات ، القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .



٦- اسم اللعبة: المرور من فوق مقعد سويدي

شرح اللعبة: يضع المعلم مقعد سويدي في منتصف الملعب ويقف الطلاب على شكل قاطرة خلف المقعد للمرور فوق المقعد طالب تلو الآخر محاولين الإتيان وعدم السقوط مع محاولة عدم لمس الكرات المصوبة من ستة طلاب ثلاثة على كل جانب معهم كرات محاولين إصابة الطلاب الذين يحاولون المرور من فوق المقعد السويدي ، والطالب الذي تصيبه الكرة يخرج خارج اللعبة ، حتى يبقى طالب واحد يصبح فائزاً .



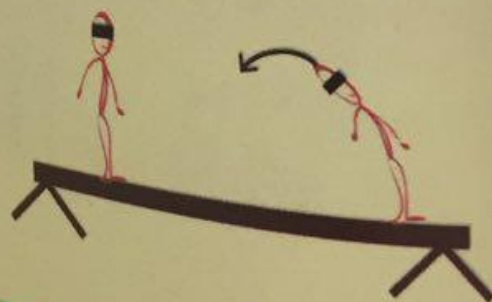
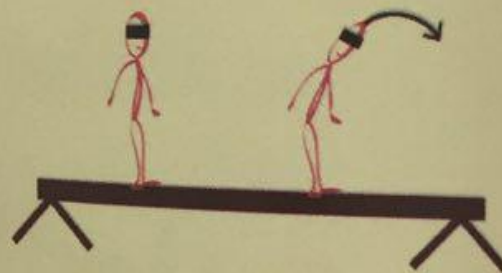
لعب التوازن



اسم اللعبة: الهبوط والتوازن
شرح اللعبة: ينتشر الطلاب في الملعب إنتشار حر مع الجري المستمر ويقوم المعلم بوضع المقاعد السويدية منتشرة في مساحة وعند سماع الصافرة ، الوقوف على المقعد السويدي ، عند الصافرة الأخرى الهبوط ، يشجع الطالب الذي يتزن بعد الهبوط .



٨- اسم اللعبة: التوازن الأمامي.
شرح اللعبة: الوقوف على مقعد سويدي و اغماض العينين ثم مع الإشارة محاولة ميل الجذع للأمام أو للخلف من (٣-٥) ثوان.
من يستطيع التوازن فوق مقعد السويدي و هو مغمض العينين هو الفائز.



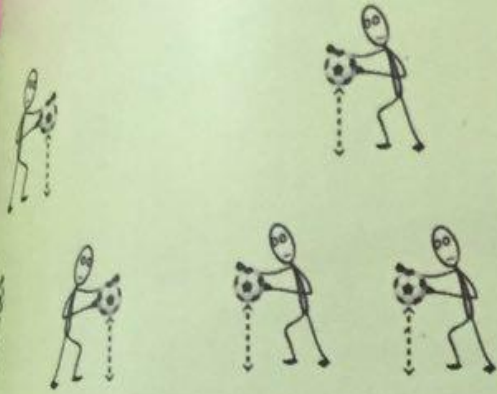
٩- اسم اللعبة: الأتزان بالجنو.
شرح اللعبة: من وضع الجنو الفقي (على اليدين والركبتين).
رفع رجل عن الأرض و مدّها خلفاً.
رفع الذراع اليسرى و الرجل اليمنى و الثبات.
رفع الذراع اليمنى و الرجل اليسرى و الثبات.

العاب الجري في الفراغ

١- اسم اللعبة: عكس الإشارة

هدف اللعبة: الاستجابة الحركية.

طريقة اللعب: كل طالب لديه كرة وإنتشار حر في الملعب ويقوم الطالب بتنطيط الكرة والمحاورة عكس الإشارة للمعلم



اتجاه الإشارة

٢- اسم اللعبة: لعبة الصيد

هدف اللعبة: الإحساس بالملعب

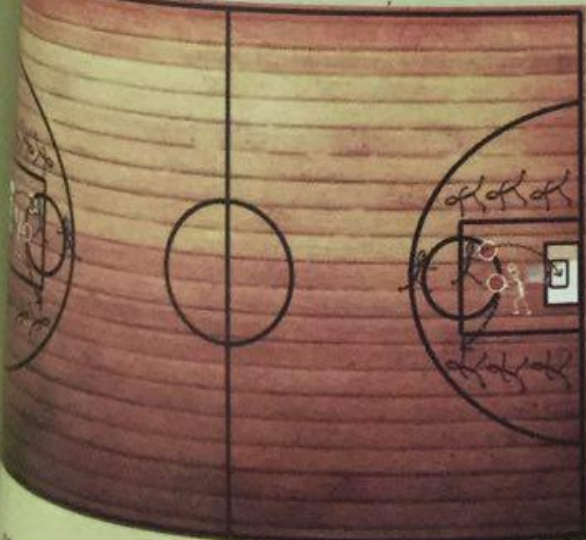
طريقة اللعب: ينتشر الطلاب في الملعب ويحدد طالب لاصطياد باقي الطلاب والذي يصطاده يبقى معه مع محاولة عدم الخروج من الملعب.



٣- اسم اللعبة: لعبة الهروب

هدف اللعبة: الإحساس في ٣ ثواني

طريقة اللعب: يقف الطلاب خارج المنطقة المحرمة في كرة السلة ويقف القائد ومعه كرة داخل المنطقة يرمي القائد الكرة ويقوم الطلاب بالدخول الى المنطقة لأخذ الكرة الذي يستلم الكرة يصوب على الحلق والذي لا يستلم يخرج خارج المنطقة .



ثالثاً: العمل في تشكيلات :

وهو يعمل على تنمية الإدراك الحركي ، ويساعد التلميذ على تنمية مفهوم اتجاه الحركة ومسارها ومستواها ، عن طريق أداء الواجبات الحركية في تشكيلات.



النقاط الفنية :

يجب عدم إجبار التلاميذ على أداء واجبات حركية فوق استطاعتهم.

الخطوات التعليمية :



الجري الحر ، وعند سماع الإشارة تكوين مجموعات طبقاً للرقم الذي يحدده المعلم.

الجري الحر ، وعند سماع الإشارة تكوين الأشكال الهندسية التي يحددها المعلم (مثلثات ، دوائر ، مربعات ، مستطيلات) وعلى المعلم أن يحدد عدد التلاميذ في كل شكل.
اطلب من تلاميذك المشي ، والجري ، والحجل ، والنط ، على خطوط مرسومة على الأرض على شكل (مثلث ، دوائر ، مربعات ، مستطيلات) والذراعين (للجانب ، لأعلى ، لأسفل).





العاب الجري في الفراغ

٤- اسم اللعبة: جري

هدف اللعبة: إدراك خطوط الملعب (خط النهاية - خط

الوسط - خط الهجوم)

طريقة اللعب: يقف الطلاب خلف خط النهاية وعند سماع

الصافرة الجري للأمام للمس خطوط الملعب والجري حتى

خط النهاية , يحتسب نقطة للاعب الأسرع .



٥- اسم اللعبة: أنواع الجري

هدف اللعبة: التحرك للأمام و للخلف للإحساس

بالملاعب

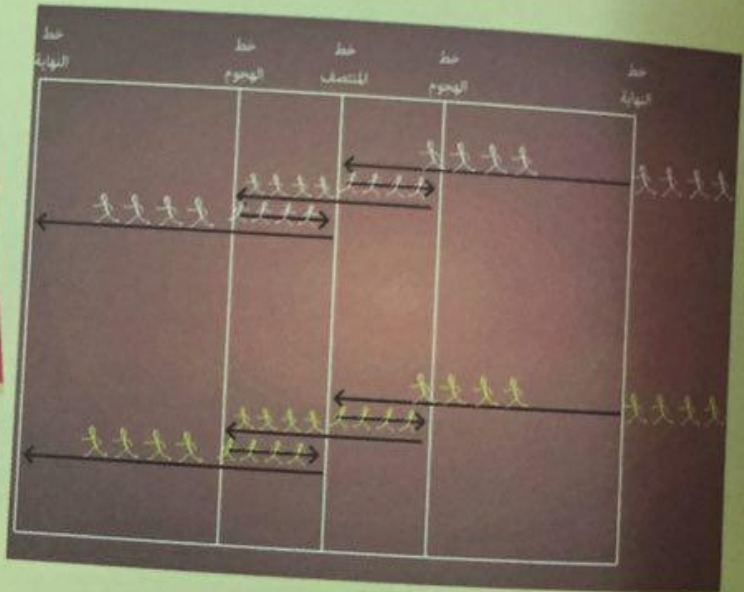
طريقة اللعب: يقف الطلاب قاطرتين خلف خط البداية

الجري للأمام إلى خط المنتصف ثم العودة للخلف ثم إلى

خط الهجوم ثم الجري للأمام إلى خط الهجوم ثم العودة

للخلف إلى خط المنتصف ثم الجري الأمامي إلى خط

النهاية , تفوز المجموعة التي تنتهي أولا.



٦- اسم اللعبة: العاب المسافة

هدف اللعبة: التصرف على طول ملعب كرة الطائرة

طريقة اللعب: الوقوف مجموعتين (١) + (ب)

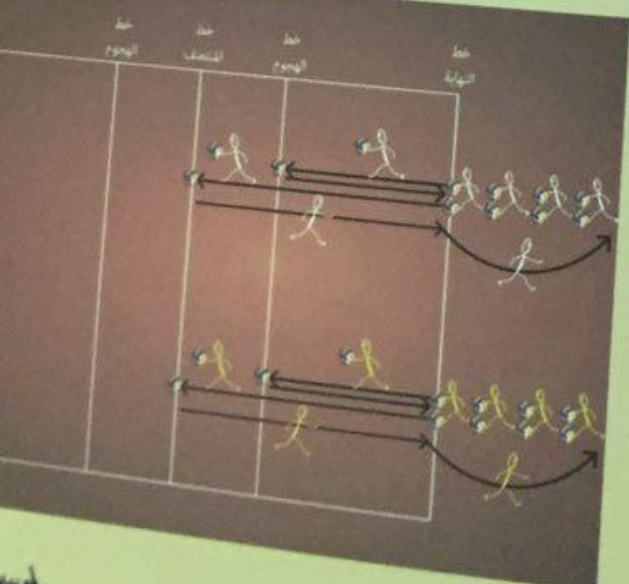
مجموعة (١) تقف خلف خط النهاية ومجموعة

(ب) خلف خط الهجوم وعند سماع الصافرة

تجري المجموعة (١) لمسك اللاعب الذي أمامه في

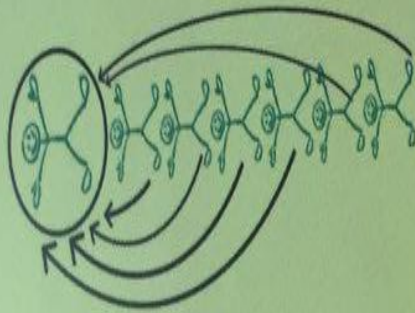
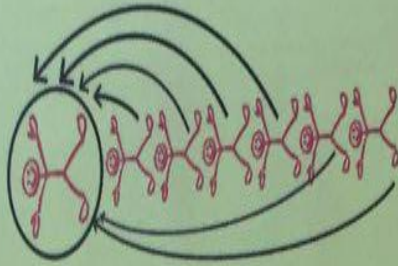
المجموعة (ب) قبل أن يصل الى خط النهاية

المقابل .

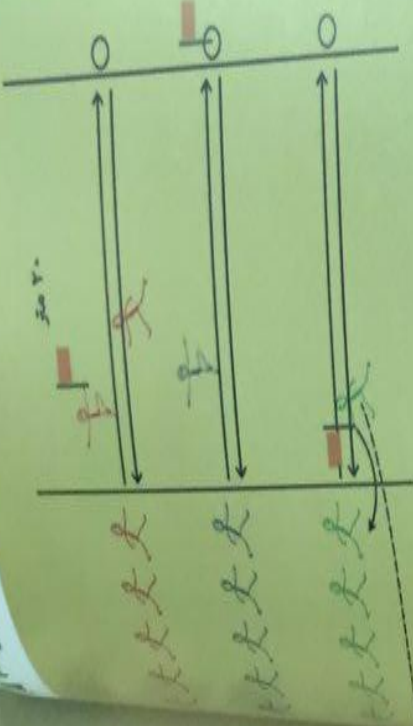


العاب الحجل

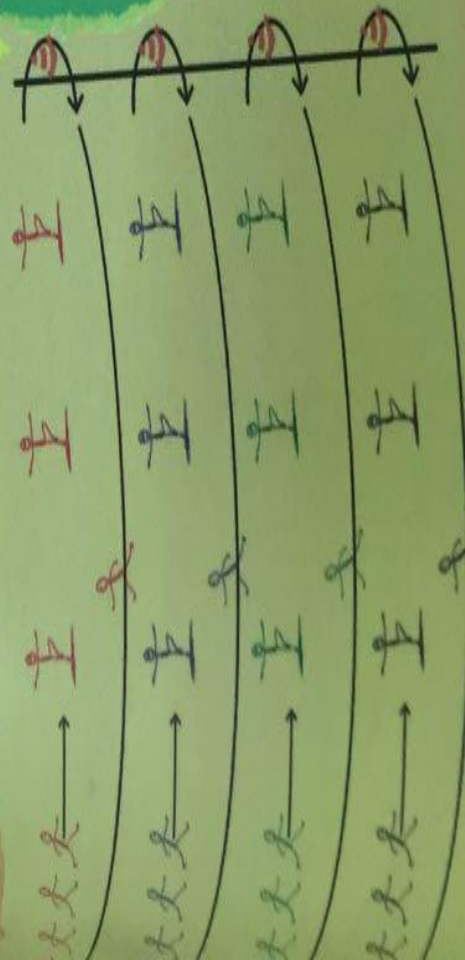
١- اسم اللعبة : سباق الحجل
هدف اللعبة : تنمية اللياقة البدنية (قوة الرجلين ، سرعة)
طريقة اللعب : يقسم اللاعبون الى مجموعات متساوية وتقف كل مجموعة على شكل قطار خلف خط البداية وعند الإشارة يقوم أول لاعب من كل مجموعة بالحجل على قدم واحدة حاملا عصاه حتى يصل الى خط النهاية الذي يبعد ٢٠م ويضع العصي في المربع المخصص والعودة سريعة للمس يد زميله ويوقف اخر المجموعة ثم يجري ثاني لاعب بالحجل لأخذ العصا من المربع وتسليمها الى اللاعب الثالث وهكذا تفوز المجموعة التي تنتهي أولا.



٢- اسم اللعبة : تتابع الحجل
شرح اللعبة: يقسم الفصل الى أربعة قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ، عند سماع الصافرة يحجل أول طالب من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس الطالب الثاني في القاطرة والتتابع حتى اخر طالب ، والقاطرة التي تنتهي أولا تعتبر الفائزة .



٢- اسم اللعبة : القائد
هدف اللعبة: المرح
طريقة اللعب: يقسم الفصل الى مجموعتين وقائد لكل مجموعة يحاول القائد تحريك القاطرة طورا عن طريق القيام بحركات (قفز ، وثب ، مشي ، الجري ، الحجل ، ..) يجب على أفراد القاطرة تقليد القائد القاطرة التي تقلد أفضل من الأخرى.

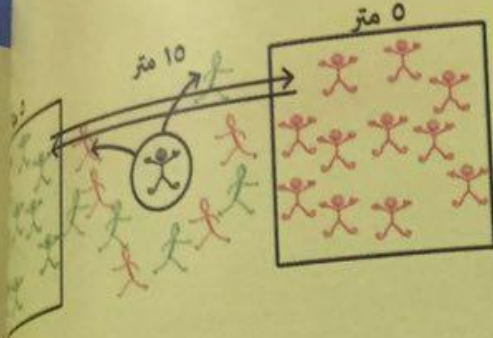


العاب الجري

١٣- اسم اللعبة: المربعات

هدف اللعبة: السرعة + الرشاقة

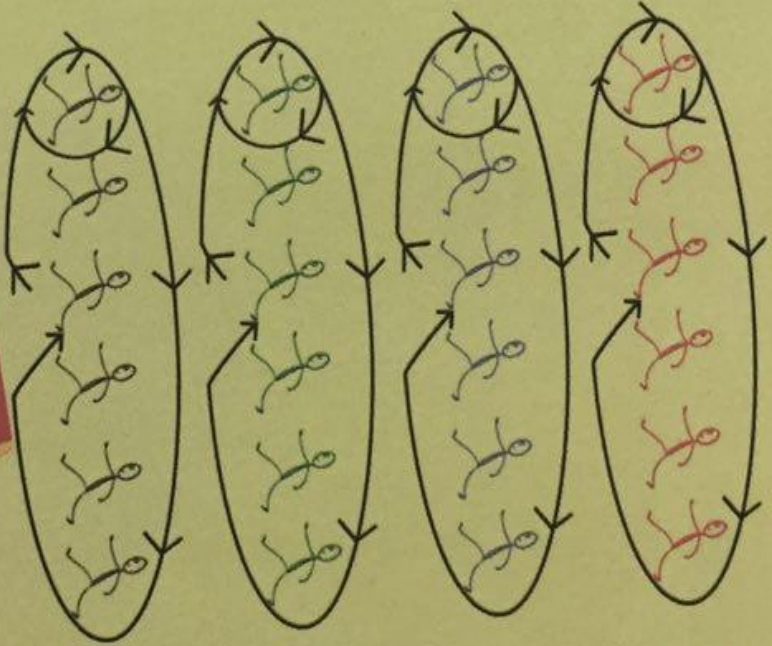
طريقة اللعب: مربعان بضلع ٥م و بينهما مسافة ١٥م داخل كل مربع فريق لاعب في المنتصف يتبادل الفريقان أماكنهما في المربعات و يحاول اللاعب لمس أكبر عدد من الطلاب ينضم اللاعب الملموس الى اللاعب في المنتصف , تستمر اللعبة الى أن يلمس جميع اللاعبين .



١٤- اسم اللعبة: السباق

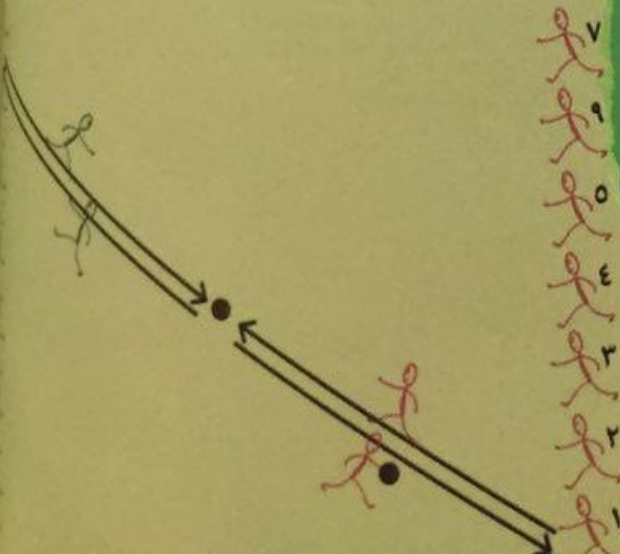
هدف اللعبة: السرعة + الرشاقة

طريقة اللعبة: فرق كل منها مكونه من ٦ لاعبين في قاطرات وتعطى أرقام متسلسلة للاعبين من الأمام للخلف ينادي المعلم رقما معيناً مثلاً رقم (٥) فيجري اللاعبون الذين يحملون هذا الرقم في كل قاطرة للأمام حتى يصلوا الى مقدمة القاطرة ويستديرون حول القاطرة الأولى ثم حول القاطرة الى أن يعودوا الى مكانهم الأول يحصل فريق اللاعب الفائز على نقطة.



١٥- سباق الحصول على الكنز :

يتم تقسيم الطلاب الى قسمين في صفين متواجهين متوازنين يتم وضع كرة (الكنز) في منتصف المسافة بين الطلاب على بعد ١٠م من كل مجموعة ويتم ترقيم الطلاب في إتجاه عكسي , ينادي المعلم على أحد الأرقام فيجري الطالب الذي يحمل هذا الرقم من كل صف بسرعة محاولاً أخذ الكرة قبل زميله وإرجاعها الى صفه , والفائز تحسب له نقطة .



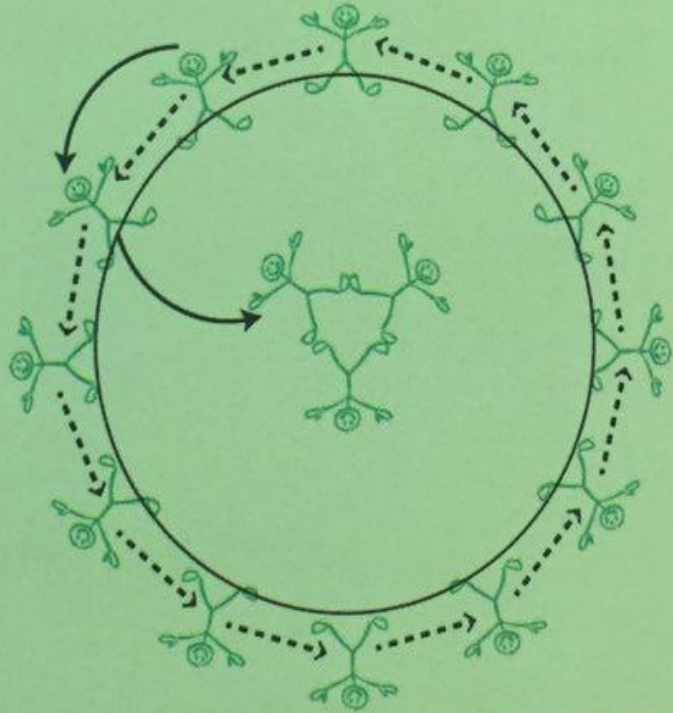
العاب الجري

١- اسم اللعبة : سباق الخطوة الجانبية

الغرض من اللعبة : تتابع , مرح , توافق

طريقة اللعب : يقف لاعبو كل فريق في قطار مزدوج كل لاعبان ظهرا لظهر خلف خط البداية مع تشابك المرفقين ومع إشارة البدء يجري الزوج الأول مع استمرار تشابك المرفقين في خطوات جانبية حتى خط النهاية ثم يقومان بفك تشابك المرفقين و يجريان مع تشابك الأيدي حتى خط البدء للمس الزوج الثاني وهكذا على أن يكون الزوج الثاني في وضع استعداد ظهرا لظهر , يفوز الفريق الذي يعود لترتيبه عند البدء أولا .

١٠ متر



٢- اسم اللعبة : مطاردة الزميل

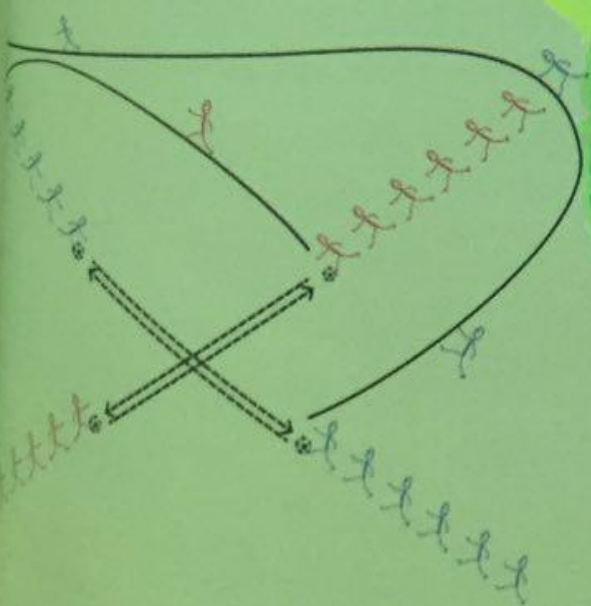
هدف اللعبة : الإنتباه , السرعة

طريقة اللعب : يقف اللاعبون خلف بعضهم في وعلى مسافات متساوية وعند الإشارة ينطلقون يجري حول الدائرة وفي إتجاه واحد يحاول كل لاعب لمس اللاعب الذي أمامه واللاعب الذي يلمس داخل الدائرة عند الإشارة الأخرى يبدل إتجاهه وعند إنطلاق صافرتين يقف كل لاعب في مكانه ثم يستأنف اللعبة حتى يبقى لاعبان يفوز

٣- اسم اللعبة : تغيير المواقع

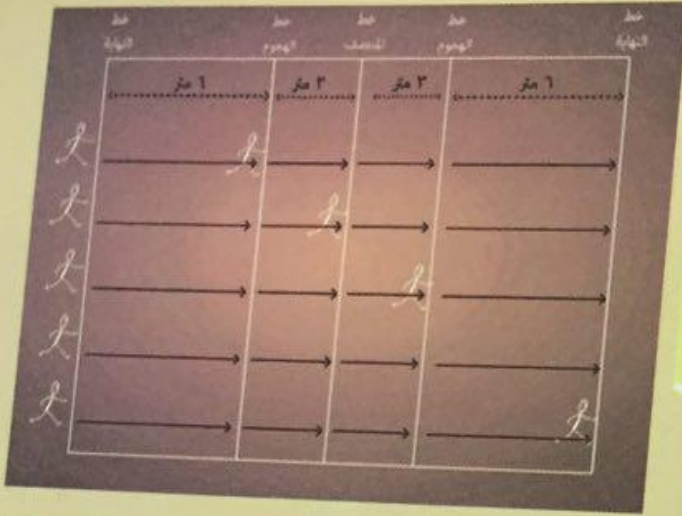
هدف اللعبة : السرعة , الانتقال , تغيير المواقع

طريقة اللعب : فريقان يقسم كل فريق إلى مجموعتين يقف كل مجموعة مواجهة للمجموعة بنفس الفريق عند سماع الإشارة يمرر اللاعب الأول الذي بحوزته الكرة إلى زميله في المجموعة المقابلة ثم يقوم بالجرى من خلف الفريق المنافس بعكس عقارب الساعة للوقوف خلف المجموعة المقابلة من نفس الفريق ويستمر اللعب حتى يتم تبادل موقع قسمي الفريق , الفريق الفائز من ينتهي من تغيير موقعه أولا .

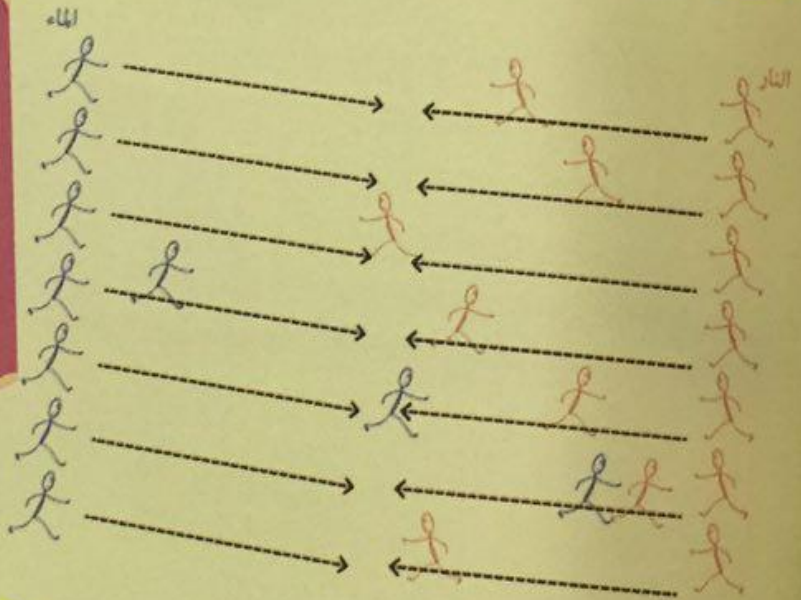


العاب الجري

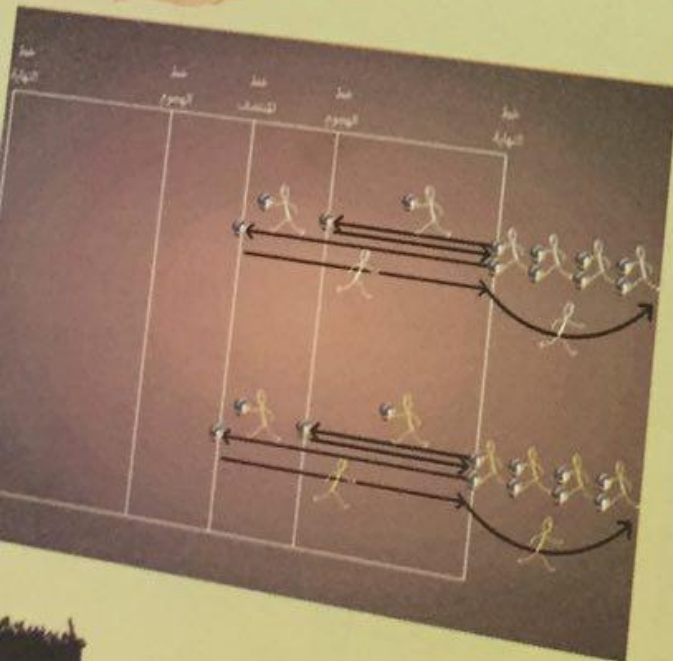
٤- اسم اللعبة: جري
هدف اللعبة: إدراك خطوط الملعب (خط النهاية - خط الوسط - خط الهجوم)
طريقة اللعب: يقف الطلاب خلف خط النهاية وعند سماع الصافرة الجري للأمام للمس خطوط الملعب والجري حتى خط النهاية , يحتسب نقطة للاعب الأسرع .



٥- اسم اللعبة: الماء والنار (العاب الجري)
شرح اللعبة: يقسم الفصل الى قسمين احدهما الماء والاخر النار ويقف كل قسم في ناحية من الملعب , عندما ينادي المعلم النار يتقدم الطلاب (النار) في خطوات بطيئة طويلة للأمام وعندما ينادي المعلم (الماء) يستدير الطلاب (النار) للخلف مع الجري ويتقدم طلاب (الماء) بالجري خلف النار لإطفائها , مسك أكبر عدد من الطلاب , تكرر هذه العملية .



٦- اسم اللعبة: العاب المسافة
هدف اللعبة: التصرف على طول ملعب كرة الطائرة
طريقة اللعب: الوقوف مجموعتين (١) + (ب)
مجموعة (١) تقف خلف خط النهاية ومجموعة (ب) خلف خط الهجوم وعند سماع الصافرة تجري المجموعة (١) لمسك اللاعب الذي أمامه في المجموعة (ب) قبل أن يصل الى خط النهاية المقابل .



مشية الأسير:

من وضع (الجلوس الطويل) ، وتشبيك الذراعين أمام الصدر يقوم التلميذ بتثبيت العقبين ، وجذب الجسم في اتجاه القدمين ؛ عن طريق ثني الركبتين. مد الرجلين بمد الركبتين ويكرر ، يمكن أداء الحركة بتبادل الخطو بالقدمين. اطلب من تلاميذك أداء مشية الأسير لمسافة محددة ، مع العد الفردي بالانجليزية ، الزوجي ، ثم الفردي. اطلب من تلاميذك أداء مشية الأسير فوق مقعد سويدي ، بطول المقعد. يمكن عمل مسابقة في مشية الأسير ، بطول المقاعد السويدية ، مع تنفيذ الأداء بالقدمين ، وتبديل الخطو بالقدمين.

الجسر المتحرك:

من وضع (الجلوس على أربع . والركبتان داخل الذراعين). الخطو للأمام باليدين ، مع المبالغة في مد الذراعين للأمام. يمكن أن تؤدي الحركة بخطوة واحدة سريعة عن طريق دفع اليدين للأرض برفع الصدر في الهواء والهبوط على الكفين ، مع انثناء بسيط في المرفقين. اطلب من تلاميذك أداء حركة الجسر المتحرك.

مشية الدودة:

من وضع (الانبطاح المائل. النظر للأمام) تحريك القدمين أماماً لتقتربا من اليدين ، للوصول إلى وضع الوقوف على أربع وتحريك اليدين أماماً بالتدرج للوصول إلى الانبطاح المائل ؛ (الوضع الابتدائي). اطلب من تلاميذك تقليد مشية الدودة للأمام. اطلب من تلاميذك تقليد مشية الدودة مع تغيير الاتجاه (يميناً ويساراً). اسأل تلاميذك عن غذاء الدودة ، وعن أماكن تواجدها ، وفوائدها للإنسان.

ضربة الحصان:

من وضع (الجلوس على أربع) قذف القدمين معاً خلفاً عالياً بسرعة ، مع نقل ثقل الجسم على اليدين. اطلب من تلاميذك تقليد ضربة الحصان بالأرجل الخلفية ، مع تقليد صوت الحصان. اسأل تلاميذك عن فوائد الحصان للإنسان وعن غذائه ، وعن أجود أنواعه ؟ اطلب من تلاميذك الانتشار في الملعب ، وعند سماع اسم حيوان من الحيوانات يقومون بتقليد حركاته ، مع التغيير المستمر في أسماء الحيوانات. يجب تكرار الحركات حتى تكون مجالاً طيباً لاكتساب الثقة بالنفس والشجاعة.



العب الجري

١٦- اسم اللعبة : الافلات من الصياد

الهدف من اللعبة : الجري بالكرة - الرشاقة

طريقة اللعب : جزء من الملعب مساحة ٢٠ X ٢٠ م ، خط بداية وخط نهاية ، كل لاعب لديه كرة ، صياد في المنتصف ، يقف جميع اللاعبين على الخط وكل لاعب لديه كرة ، يقف لاعب بالمنتصف وهو بدون كرة وهو يعتبر الصياد الذي يصطاد اللاعبين.

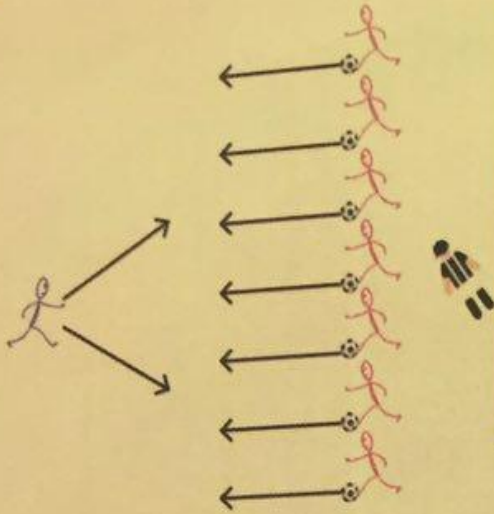
- عند سماع الإشارة كل لاعبي الذي الأحمر جري بأقصى سرعة بالكرة ومحاولة الوصول إلى خط النهاية والإفلات من الصياد.

- يجب على اللاعبين التحكم بالكرة أثناء الجري.

- يحاول الصياد اصطياد أكبر عدد من اللاعبين ليصبحوا صيادين معه.

- يتم الأداء مرة أخرى من الخط الثاني إلى الخط الأول.

- يتم الأداء إلى اصطياد آخر لاعب من اللاعبين.



١٧- اسم اللعبة : العمل الجماعي بالكرة

الهدف من اللعبة : السرعة

طريقة اللعب : مسابقة بين فريقين والفائز من يصل أولاً .

- وضع أقماع بشكل متعرج وكل لاعب يقف عند قمع

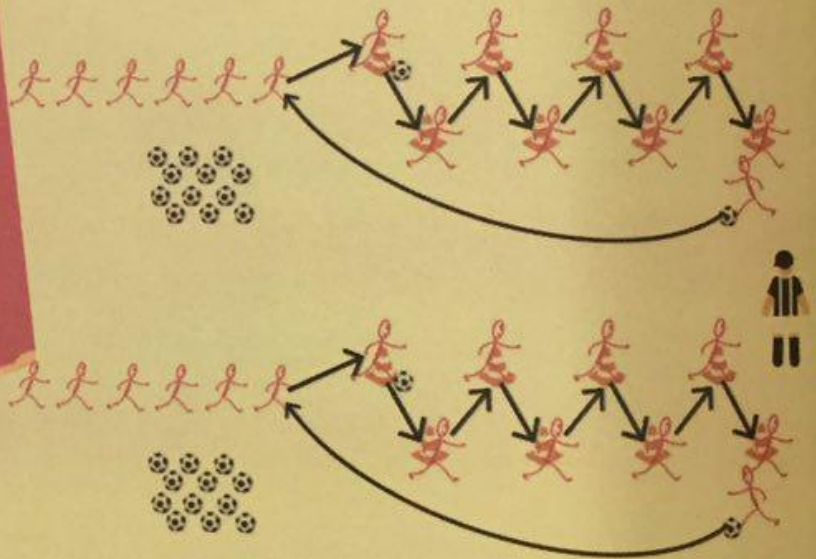
- اللاعب جري سريع وهو ممسكاً بالكرة لإيصال الكرة

إلى الزميل الواقف بالقمع الآخر وكل لاعب يسلم الكرة

إلى زميله إلى آخر واحد الذي يجري سريع بالكرة

لتسليمها إلى أول لاعب بالمجموعة ، إلى أن ينتهي آخر

لاعب من المجموعة .



١٨- اسم اللعبة : تجميع الكرات

هدف اللعبة : السرعة - الجري بالكرة

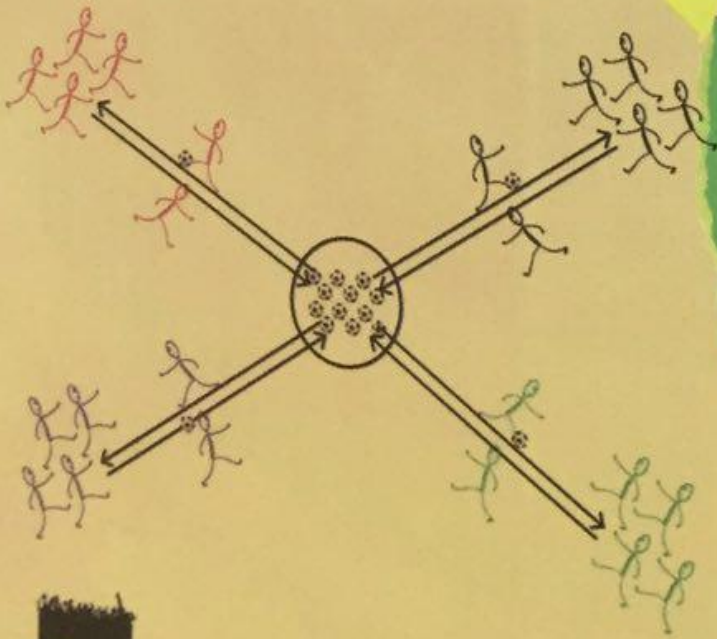
طريقة اللعب : مسابقة بين ٤ فرق والفائز من يجمع

أكبر عدد من الكرات الموضوعة في المنتصف ، اللاعب في

أول كل مجموعة جري سريع إلى المنتصف لأخذ كرة

من المنتصف ثم العودة سريعاً ويخرج زميله إلى آخر

واحد الذي يجري سريعاً بالكرة إلى أن تنتهي الكرات .



العمل مع الزميل

يساعد هذا الدرس التلميذ على اكتساب بعض الخصائص والسمات الاجتماعية عن طريق أداء الواجبات الحركية مع الزميل.

النقاط الفنية:

يراعى التجانس بين الزميلين في الوزن والطول.

الخطوات التعليمية :

(أ) مقاومة الريح :

يقف كل تلميذين مواجهين (وقوف مواجه) والقدمان متلامستان ، ثم تشبها الأصابع وتُمد الذراعان ، ويقوم أحدهما بالميل خلفاً ثم العودة ؛ بحيث يقوم زميله بجذبه لإرجاعه ، ثم يتبادلان الحركة ، ويمكنهما مسك عصا عند الأداء. اطلب من تلاميذك أداء حركة مقاومة الريح مع الإيقاع في أربع عدات ، والعودة في أربع عدات ، ثم يتبادلان الأداء. كرر الأداء مع تأكيد عدم ثني الركبتين.

(ب) الماكينة :

رقود التلميذين وهما متقابلان بالرأس ، والقدمان في اتجاه عكسي ، ويمسك كل منهما بيد الآخر من الرسغ ، وعند سماع الإشارة ، يقومان برفع رجليهما معاً حتى تتلامس أقدامهم ، ثم يعودان إلى الوضع الأصلي. اطلب من تلاميذك أداء حركة الماكينة مع العدد واحد ثم مع العدد (١ - ٢) ثم مع العدد (١ - ٤) والعودة بالإيقاع نفسه.





وهو ربط الحركات التي
تعلمها التلميذ سابقا ،
بحركات جديدة ، والاهتمام
بتقليد الحركات.

النقاط الفنية :

يجب إثارة دوافع التلاميذ ، وتشجيعهم على تنفيذ الأداء.

الخطوات التعليمية :

(أ) قفزة الأرنب :



(وقوف ، وثني الركبتين كاملاً ، والركبتان متباعدتان للخارج ، واليدان على الأرض)
المشي للأمام عن طريق قذف اليدين معاً للأمام ، ثم تلحق بهما بالقدمان ، مع النظر
للأمام ، وزيادة دفع الأرض ورفع المؤخرة عالياً.
اطلب إلى تلاميذك أداء قفزة الأرنب لمسافات مناسبة ، وأعمل مسابقات بينهم.

(ب) مشية الفيل :



(وقوف فتح الرجلين. وثني الجذع للأمام ولأسفل وتشبيك اليدين معاً علي شكل
خرطوم الفيل) المشي ببطء، مع استقامة الرجلين ، وأرجحة الخرطوم قريباً من
الأرض ؛ من جانب إلى آخر.

(ج) مشية الغوريلا :



(الوقوف. وثني الجذع للأمام ولأسفل، ثني الركبتين ، والذراعان متدلّيتان جانبا)
يسير التلميذ للأمام ، مع لمس الأرض بأصابع اليد ؛ مشية الغوريلا، ثم يثب على اليدين
والرجلين.

(الارتداد) إطلب من تلاميذك المشي مع تغيير الاتجاهات ؛ مقلدين الغوريلا.
يسير التلميذ للأمام، مع لمس الأرض بأصابع اليد؛ مشية الغوريلا ، ثم يثب على اليدين
والرجلين.

(الارتداد) اطلب من تلاميذك المشي مع تغيير الاتجاهات ؛ مقلدين الغوريلا.



ثانياً: البراعة الحركية الفردية:

يعمل هذا الدرس على تنمية الكفاءة في إدارة حركات الجسم ، وتحسين القدرات الحركية لدى التلميذ.

النقاط الفنية:

معدل أداء الأولاد أربع تكرارات في حركة توافق الانبطاح.

معدل أداء البنات ثلاث تكرارات في حركة توافق الانبطاح.

الخطوات التعليمية والتدريبات:

توافق الانبطاح:

يؤدي في أربع عدات.

من وضع (الوقوف) ثني الركبتين كاملاً. للوصول لوضع الجلوس على أربع.

قذف الرجلين خلفاً للوصول لوضع الانبطاح.

قذف الرجلين أماماً والعودة للجلوس على أربع.

اطلب من تلاميذك أداء توافق الانبطاح دفعة واحدة طبقاً للمعدل.

لمس المشطين:

من (الوقوف. القدمان باتساع الحوض) ثني الجذع للأمام ولأسفل

ولمس القدمين باليدين ، يحاول التلميذ لمس القدمين دون ثني الركبتين.

اطلب من تلاميذك مسك مشطي القدمين والثبات.

الطاحونة:

من وضع الانبطاح المائل الجانبي: (يد واحدة على الأرض) يؤدي التلميذ

لفة كاملة بأرجحة الذراع الحرة ، مع تبديل وضع اليدين والرجلين.

تؤدي الحركة ببطء وسيطرة على الجسم.

يجب الاحتفاظ باستقامة الجذع.

اطلب من تلاميذك أداء حركة الطاحونة مع العد

بالعربية مرة والإنجليزية مرة.

يكرر ، مع تصحيح الأخطاء حتى يتحسن الأداء.



١١- (الوقوف على قدم واحدة ميزان - مسك كيس الحبوب) وضع كيس الحبوب ببطء على الأرض مع عدم فقد التوازن - حرك يدك على كيس الحبوب وأمسكه والوصول لوضع الوقوف ثم ضعه على رأسك

١٢- (الوقوف كل (٠٠٠) معا) رمي ولقف كيس الحبوب مع الزميل (كيس واحد).

١٣- (الوقوف كل (٠٠) معا) رمي الكيس للزميل بإستعمال الرمي المرتفع والمنخفض حتى لا يحدث تصادم أكياس الحبوب (٢ كيس حبوب) .

١٤- يكرر تمرين ١٤- ١٥ بالمشي.

١٥- (الوقوف فتحا كل (٠٠) الظهر للظهر) البعد عن الزميل بخطوة لف الجذع جهة اليسار لإعطاء الكيس للزميل ثم إستلامه باللف جهة اليمين .

١٦- (الوقوف فتحا كل (٠٠٠٠) ظهرا لظهر) ثني الجذع خلفا وإستلام الكيس من أعلى الرأس ثم سقوط الجذع أماما وتسليم الكيس من داخل القدمين .

١٧- (الوقوف فتحا - وضع كيس الحبوب على الجبهة) رمي كيس الحبوب على الأرض ثم إستلامه .

١٨- (نشر أكياس الحبوب على الأرض) الوثب المتعاقب بالقدمين معا داخل وخارج كيس الحبوب .

١٩- (نشر أكياس الحبوب على الأرض) الوثب المتعاقب داخل وخارج كيس الحبوب بإستعمال قدم واحدة ثم تكرر بالقدم الأخرى .

٢٠- (الوقوف) رمي كيس الحبوب لأبعد مسافة ثم الجري وأخذه والرجوع لنقطة البداية .

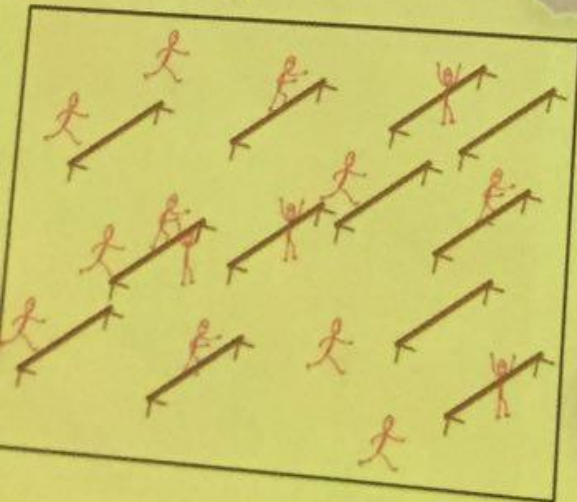
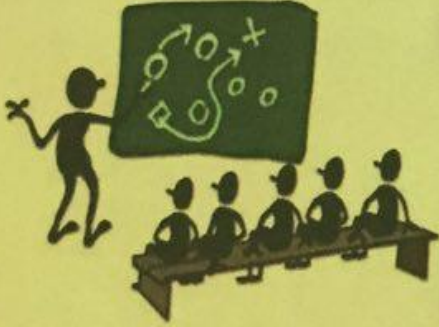
٢١- (كل (٠٠) إنبطاح مواجه مسافة خطوة بينهما) رمي الكيس للزميلة مع رفع أعلى الجذع ثم أخذ وضع الإرتخاء بعد الرمي .

٢٢- لعبة صغيرة يقسم الفصل الى مجموعة دوائر متساوية الأعداد على أن يكون في وسط كل دائرة تلميذ معه كيس حبوب وعند سماع الإشارة يمرر كيس الحبوب على جميع التلاميذ في الدائرة بأسرع ما يمكن الدائرة الفائزة هي التي تنجح في إعادة الكيس قبل الدوائر الأخرى مع عدم سقوطه على الأرض .

المقعد السويدي كجهاز مساعد لأداء التمرينات

يعتبر المقعد السويدي من الأدوات الهامة التي يكثر إستخدامها في كثير من التمرينات البدنية وتتميز تمريناته بتنمية عضلات الذراعين والمنكبين والجذع والرجلين كما تعمل على إكتساب التوازن والمرونة والرشاقة هذا بالإضافة الى تنمية التوافق العصبي العضلي بدرجة كبيرة وبذلك فهي تعتبر عامل هام من عوامل التشويق والتنويع عند إستخدامه في درس التربية البدنية , وعند إستخدام المقعد السويدي يجب ان تودى الحركة أولا على الأرض حتى يمكن إتقانها ثم تنفذ بعد ذلك على المقعد السويدي من الجهة العريضة ثم الجهة الرفيعة , وفيما يلي عرض لأنواع التمرينات المختلفة التي يمكن استخدامها على المقعد :

- ١- المشي للأمام حتى نهاية المقعد مع رفع الذراعين جانبا في المد عرضا ثم الهبوط بالوثب المفرد أماما بالإرتقاء المزدوج.
- ٢- المشي للخلف حتى نهاية المقعد والذراعين في المد أماما ثم الهبوط بالوثب المفرد خلفا بالإرتقاء المزدوج.
- ٣- المشي الجانبي (الإنزلاق جانبا) ثم الهبوط بالوثب المفرد جانبا بالإرتقاء المزدوج.
- ٤- المشي للأمام على أطراف الأصابع حتى نهاية المقعد ثم الهبوط بالوثب المفرد أماما بالإرتقاء المزدوج.
- ٥- المشي للخلف على أطراف الأصابع حتى نهاية المقعد ثم الهبوط للخلف بالإرتقاء المزدوج.
- ٦- المشي الجانبي على أطراف الأصابع حتى نهاية المقعد ثم الهبوط بالوثب المفرد جانبا بالإرتقاء المزدوج.
- ٧- المشي للأمام حتى نهاية المقعد نصف دائرة على أطراف الأصابع ثم المشي خلفا ثم الهبوط للخلف بالإرتقاء المزدوج ربع دورة ثم نصف دورة .
- ٨ - المشي أماما من الإنبطاح المائل على المقعد.
- ٩- المشي خلفا من الإنبطاح المائل على المقعد.
- ١٠- الجري أماما على المقعد.
- ١١- (وقوف المد عرضا) الوثب على قدم واحدة مع رفع القدم الأخرى زواية قائمة للأمام تكرر حتى نهاية المقعد ثم الهبوط
- ١٢- (وقوف المد عرضا) الوثب على قدم واحدة مع رفع القدم الأخرى مثنية خلفا تكرر حتى نهاية المقعد ثم الهبوط
- ١٣- (وقوف المد عرضا) الوثب على قدم واحدة مع رفع القدم الأخرى مفرودة أماما تكرر حتى نهاية المقعد ثم الهبوط
- ١٤- الوثب من فوق المقعد بالقدمين
- ١٥- الوثب من فوق المقعد بقدم واحدة
- ١٦- وثبة الفجوة من فوق المقعد



التمرينات مع الزميل

تعد هذه التمرينات من النوع الذي يبعث على المتعة الإثارة لدى التلاميذ، ويعمل على إكسابهم الخصائص والسمات الاجتماعية عن طريق العمل مع بعضهم.

أهداف الدرس:

في نهاية هذا الدرس ومن خلال الممارسة، ينبغي للتلميذ أن يكون قادراً على التعرف على بعض التمرينات مع الزميل. يتفهم مفاهيم بعض موضوعات المواد الدراسية الأخرى. يتقن أداء بعض التمرينات مع الزميل. يشعر بالسعادة والرضا عند ممارسته للتمرينات مع الزميل.

تمرينات الموانع

تعبّر عن مجموعة التمرينات التي تؤدي على أداة أو جهاز، وقد تكون الأجهزة المستعملة فيها أساسية أو مساعدة بديلة مثل: عقل الحائط، الصناديق المقسمة عارضة التوازن، المقعد السويدي، المتوازي، العقلة، الأطواق، ... إلخ. وجميع تمرينات الموانع تؤدي إما فردية أو زوجية أو جماعية.



١٧- وثبة الضفدعة من فوق المقعد

١٨- قفزة الأرنب من جانب لأخر على المقعد مع رفع المقعدة لأعلى وضم الركبتين

٢٠- (الإنبطاح على المقعد. الذراعان في اليد عاليا) شد الجسم للأمام مع ثني الذراعين (الزحف على المقعد) يكرر حتى النهاية ثم الإقعاء والهبوط أرنب

٢١- (الإنبطاح. المائل - سند اليدين على المقعد) ثني

الذراعين وفردهما (تمرين الضغط) يكرر لعدة مرات

٢٢- (الإنبطاح . القدمين على المقعد) فرد الذراعين وتقوس الظهر

خلفا ثم الرجوع للوضع الابتدائي (يكرر لعدة مرات)

٢٣- (الإنبطاح. القدمان على المقعد) ثني الذراعين وفردهما

٢٤- (الإقعاء.سند اليدين أماما على المقعد) قذف الرجلين للخلف ثم الرجوع للوضع الابتدائي

٢٥- (الإقعاء.سند اليدين أماما على المقعد) قذف الرجلين للخلف ثني الذراعين وفردهما ثم الرجوع للوضع الابتدائي

٢٦- (الإقعاء. سند اليدين أماما على المقعد) فرد الركبتين ثم الرجوع للوضع الابتدائي

٢٧- (الجلوس.الركوب فتحا السند خلفا) ثني الركبتين والقرفصاء على المقعد ثم الرجوع للوضع الابتدائي

٢٨- (الجلوس.الركوب فتحا السند خلفا) رفع القدمين

عاليا زاوية قائمة ثم ضمهما والرجوع للوضع الابتدائي

٢٩- (الجلوس.الركوب فتحا) التصفيق على الركبتين ثم

الوقوف والتصفيق بصوت مرتفع يكرر عدة مرات

٣٠- (الجلوس على المقعد مع مسك الحافة الأمامية له) ميل

الجذع للخلف والوصول لوضع الرقود ثم الرجوع للوضع الابتدائي

٣١- (الجلوس الطويل.رفع القدمين على المقعد)

الوصول لوضع الرقود ثم الرجوع للوضع الابتدائي

٣٢- (الجلوس الطويل.مع سند الرجلين على المقعد مائلا أعلى) ثني الركبتين وخفض القدمين على الأرض ثم الرجوع للوضع الابتدائي

٣٣- (الوقوف قاطرتين مواجهتين على جانبي المقعد مسك

الحافة الخارجية له) رفع المقعد عاليا ثم خفضه

٣٤- (الوقوف فتحا في قاطرة على جانب واحد من المقعد) ثني الجذع جانبا مع مسك

المقعد من طرفيه ثم رفعه عاليا ثم ثني الجذع للجانب الآخر ووضع المقعد على الأرض



تنقسم المهارات والمفاهيم الحركية
إلى ثلاثة أقسام كما يلي

حركات التعامل مع
الأشياء (الأدوات)

الرمي
القبض
المسك
الحمل
الركل
الضرب
التطير
الارتداد
التدوير
الهبوط
الدحرجة

حركات الانتقال

المشي
الجري
الوثب
الحجل
القفز
الوثب بخطوة
التسلق
الإنزلاق

حركات الثبات

الانثناء
التطويل
اللف
الدوران
الأرجحة
الوقوف
السند المقلوب



١٦- من يستطيع رمي الطوق لأعلى ثم لقفه من الثبات ؟

١٧- من يستطيع رمي الطوق لأعلى ثم لقفه من

الحركة بالمشي ثم بالجري حاول بعدة طرق.

١٨- من يستطيع إستخدام الطوق كالحبل في النط ؟

١٩- (نشر الأطواق على الأرض) الجري حول الأطواق وفي إتجاهات مختلفة.

٢٠- (نشر الأطواق على الأرض) الجري ثم الوثب من فوق الطوق (تخيل تعدية فجوة)

٢١- هل من الممكن الوثب داخل وخارج وحول الطوق الحركات حرة بدون لمس الطوق.

٢٢- كل (٠٠) الوثب داخل وخارج الطوق بالتناوب والطوق ثابت على الأرض والحركات حرة بدون لمس الطوق.

٢٣- كل (٠٠) عمل عربة الفول من خلال الأطواق.

٢٤- كل (٠٠) أثنين من الزملاء يمسكون الطوق ، والزميل الأخير يمر من خلالهم (مروق).

٢٥- كل (٠٠) هل من الممكن رمي الطوق للزميل مع التبديل يكرر لعدة مرات (رمي ولقف الطوق) .

٢٦- كل (٠٠) هل من الممكن رمي الطوق على الزميل بحيث يمر من خلاله (يلبسه) .

٢٧- كل (٠٠) أحد الزميلين يمسك الطوق والآخر ، يحاول الوثب بالقدمين معا داخل

وخارج الطوق والزميل يحاول رفع الطوق بالتدريج والزميل الآخر يحاول معرفة لأي

إرتفاع يمكنه الوثب.

٢٨- (وضع الطوق على الأرض) الوثب المتعاقب داخل وخارج الطوق بالقدمين معا على شكل دائرة.

٢٩ (وضع الطوق على الأرض) الوثب المتعاقب داخل وخارج الطوق عند حافة معينة

باستعمال قدم واحدة ثم تكرر بالقدم الأخرى.

٣٠- حساب عدد مرات الوثب حول الطوق في زمن محدد من نقطة بداية محددة.

٣١- (نشر الأطواق على الأرض في خط مستقيم) ، (ا) عمل قفزة الضفدعة من طوق

لآخر (القفز فتحا ثم ضما في الهواء) (ب) قفزة الأرنب من طوق لآخر (ج) تقليد مشية

الدب من بين الأطواق (د) تعدية الطوق وثب طويل.

تمارين الحبال

يستخدم الحبل في تمارين المشي والجري والوثب والحبل كما يستخدم أيضا في تمارين المرجحة خاصة بالنسبة للسيدات.

وتهدف تمارين الحبل الى تقوية عضلات القدمين والساقين والفخذ هذا بجانب مرونة المفاصل والعمل على تحسين وظيفة الأجهزة الحيوية الداخلية بالجسم وتنمية التوافق العصبي العضلي والذي يظهر بوضوح في هذه التمارين وعند استخدام تمارين الحبال يجب أن يتناسب طول الحبل مع التلميذ بحيث يمسك طرفي الحبل في مستوى كتفيه ويلمس منحني الأرض.



وفيما يلي أمثلة لتمرينات الحبال:

١- الوثب بالحبل في أي إتجاه بأي طريقة

٢- حاول الوثب لأعلى بالقدمين معا مع دوران الذراعين بالحبل للأمام

٣- حاول الوثب لأعلى بالقدمين معا مع دوران الذراعين بالحبل للخلف

٤- حاول الوثب على قدم واحدة (حبل) مع رفع القدم الأخرى خلفا مع دوران

الذراعين للأمام والخلف

٥- الحبل على قدم واحدة مع رفع القدم

الأخرى زواية قائمة ودوران الذراعين للأمام والخلف

٦- الجري بالحبل مع دورانه للأمام

٧- الوثب مع دوران الحبل وتقاطع الذراعين أمام الجسم

٨- الجري مع تعدية الحبل وتقاطع الذراعين أمام الجسم

٩- الزحليقة جهة اليمين أو اليسار مع دوران الحبل للأمام أو للخلف

١٠- (نشر الحبل على الأرض في خط مستقيم) هل ممكن المشي فوق الحبل ذهابا وإيابا

