



מדינת ישראל  
משרד החינוך



# منظومة ألبت القطريّة

## درس تربية بدنية للصقوف الخامسة والسادسة

موضوع الدرس : تطوير التلائم  
العضلي –عصبي بواسطة لفافة محارم.

مع المعلم/ة: عدن مصاروة

الرجاء تزودوا ب 4 لفافات محارم.

# من أنا ؟

• أنا عدن مصاروة , معلمة تربية بدنية بمدرسة الخوارزمي الابتدائية في الطيبة .



• كما تعلمون فإننا نمر بفترة عصيبة التي أدت بعدم ذهابنا للمدرسة .

• ولهذا السبب ، سأقوم بتعليمكم درس التربية البدنية عن بعد بيت مباشر . كما نعلم كلنا ، فان النشاط البدني مهم لصحة الجسد وللصحة النفسية .

# النشاط البدني

- يقوي عضلات الجسد.
- يعزز ليونة المفاصل وحركة الجسد.
- يحسن التوازن والتلائم العضلي-عصبي.
- يحسن الحالة النفسية ويمدنا بالطاقة الإيجابية.

## قبل أن نبدأ ،

- ارتدوا ملابس رياضية.
- حذاء رياضي .
- افحصوا سلامة البيئة , نقل العناصر غير الضرورية ، وابعاد الأثاث اذا أُلزم .
- عندما تشعررون بالإرهاق أو التعب استريحوا .

**تذكروا ! المحافظة على الأمن والأمان هو من أولوياتنا !**

# ماذا يجب أن نحضر للحصة؟

01:00



. لفافات محارم 4



# ماذا سنتعلم اليوم؟

موضوع اليوم : تطوير التلائم العضلي - عصبي  
بواسطة لفاف المحارم.

- المقدمة
- الجزء الأساسي
- الخاتمة
- مهمة بيتيه

- سنبدأ بالقسم الأول وهو الإحماء \ التسخين .
- من المهم جدًا الإحماء للوقاية من الإصابة وتحسين الأداء , لذا هيا لنبدأ.
- ابدأ بالهرولة بمكانك .
  - هيا بنا بهرولة بحيث ان ركبتينا تصل الى الصدر .
  - والعكس – الهرولة بحيث ان كفات أرجلنا تصل للجزء الخلفي من جسمنا .
  - الهرولة باستبدال الرجلتين – رجل اليمين للأمام – رجل اليسار للخلف.



# الإحماء

- القفز مع التسقيف فوق الرأس \* 10 .
- القفز على رجل واحدة \* 10 .
- قفزة الضفدع .
- تمرين التسلق .
- ركض سريع بالمكان لمدة 20 ثواني .

## الآن تمارين الاحماء لمفاصل الجسم :

- تحريك اليدين بشكل دائري الى الامام والى الخلف.
- شد اليد للجهة العكسية .
- ثني الكوع بحيث تلمس كفة يدنا بكتفنا وشدها للوراء.
- وضع رجل بجانب رجل ونحاول ان نلمس \ نصل الأرض بأيدينا .
- ثني الساق وشده والمحافظة على التوازن.
- ثني الفخذة والمحافظة على التوازن.
- ابعاد ارجلنا عن بعضها البعض , نثني جسمنا لجهة اليمين لبضع ثوان ومن ثم رجل الشمال.

01:00

# استراحة شرب الماء



## تعريف

- اللياقة : هي الامكانية لتنفيذ شيء ما .
- البدن : هو جسمنا - جسم الانسان .
- مركبات اللياقة البدنية : القوة العضلية , السرعة , المرونة , التوازن , قدرة التحمل , التوافق العضلي العصبي.
- القدرة على القيام بالمهام اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة.

# الجزء الأساسي

نقوم بإحضار 4 لفافات محارم لنقوم بتطبيق التمارين الآتية،

كل تمرين علينا رمي اللفافة للأعلى تطبيق المطلوب ومن ثم الإمساك بها :

• للأعلى.

• للأعلى ومن ثم التسقيف. (محاولة التسقيف أكثر من مرة)

• للأعلى ولمس الكتفين.

• للأعلى، لمس الكتفين ولمس الرأس. ( والعكس)

• للأعلى، لمس الكتفين ، الرأس والتسقيف. (والعكس)

• للأعلى والتسقيف خلف الظهر.

• للأعلى – رفع رجل اليمين والتسقيف من تحتها. (وجهة اليسار أيضا)



# الجزء الأساسي

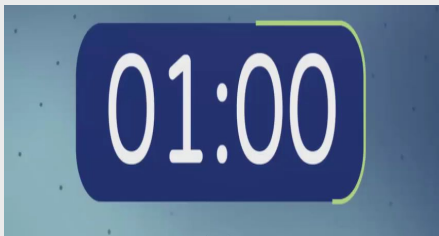
- للأعلى , لمس الكتفين\الرأس ومن ثم لمس الركبتين.

## الإمساك باللفافة وتطبيق التمارين الآتية :

- التسقيف للأمام , التسقيف للخلف , التسقيف تحت رجل اليمين والتسقيف تحت رجل اليسار.(عامل السرعة)
- رسم دائرة حول الجسم.
- لمس كفة رجل اليمين من الأمام, لمس كفة رجل اليسار من الأمام , لمس كفة رجل اليمين من الخلف و لمس كفة رجل اليسار من الخلف.

## ترتيب اللفافات كمسار :

- خطوات جانبية مع تبديل الرجلتين.
- التقدم مع التسقيف عند التبديل
- التقدم مع القفز مرة تقاطع الرجلتين للأمام وارجاعهن للخارج.
- خطوات جانبية صغيرة ,خطوات جانبية كبيرة.
- خطوات جانبية – صغيرة – كبيرة وهكذا.





## تمارين الليونة :

بماذا تساعدنا تمارين الليونة ؟ ما هي أهميتها ؟ لماذا نقوم بتمارين الليونة بعد التمرين ؟ (لأننا قمنا بإحماء عضلات الجسم بحيث يمكننا الوصول لأبعاد أكبر)

تمارين ليونة لليدين , تمارين ليونة للرأس , تمارين ليونة للرجلين

تمارين ليونة لعضلات الساقين .

ممارسة تمارين الليونة بحذر ولطف كبير.

دعونا نلخص الدرس

فماذا تعلمنا اليوم؟

تعلمنا وتعرفنا على مركبات اللياقة البدنية وبالأخص التلائم العضلي - عصبي

هل تستطيعون أن تقولوا لي ما هذه المركبات؟

القوة العضلية , السرعة , المرونة , التوازن , قدرة التحمل , التوافق العضلي

العصبي.

: التوافق العصبي-عضلي

قدرة الجهاز العصبي على إعطاء أكثر من أمر في الوقت نفسه أو مع فارق زمني

قليل جداً

الطلاب الأجراء هل استمتعتم ؟ أمل ذلك . لقد استمتعتم معكم حقا .  
ولكن قبل أن ننفصل ،  
أود أن أقدم لك مهمة ستقوم بها في وقت فراغك ...

على أرضية البيت (مربع البلاط) – بالخطوط المرسومة علينا اتخاذ مسار معين من الخطوط والقيام بالتمارين الآتية :

- رجليتين بداخل المربع – رجليتين خارج المربع.
  - رجل يمين خارج المربع وثم بداخله بينما رجل اليسار دائما بالداخل. (والعكس)
  - يمين يسار لآخر المسار والعكس.
- هل يمكنكم التفكير بتمارين أخرى ؟



מדינת ישראל  
משרד החינוך

...كلمة قبل أن تُنهي