



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة ألبيت القطريّة

درس تربية بدنية للصقّوف الخامسة والسادسة

موضوع الدرس : تحسين توازن الجسم
بمساعدة عصا.

مع المعلم/ة: عدن مصاروة

الرجاء تزوّدوا بـ عصا.



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 ، فإن 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 تشعرون بالإرهاق أو التعب استريحوا .

تذكروا ! المحافظة على الأمن والأمان هو من أولوياتنا !

ماذا يجب أن نحضر للحصة؟

01:00



عصا.



ماذا سنتعلم اليوم؟

موضوع اليوم: تحسين توازن الجسم بمساعدة عصا

- المقدمة
- الجزء الأساسي
- الخاتمة
- مهمه بيتيه

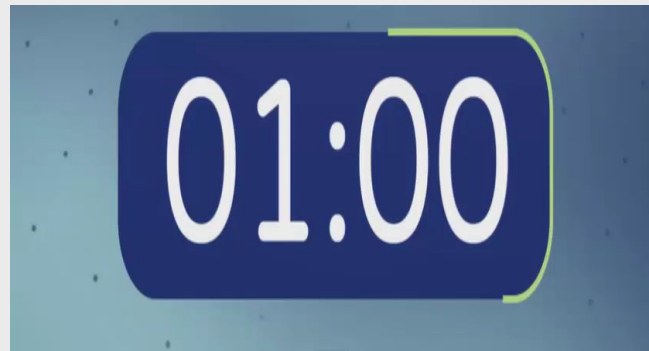
- سنبدأ بالقسم الأول وهو الإحماء \ التسخين .
- من المهم جدًا الإحماء للوقاية من الإصابة وتحسين الأداء , لذا هيا لنبدأ.
- ابدأ بالهرولة بمكانك .
- هيا بنا بهرولة بحيث ان ركبتيها تصل الى الصدر .
- والعكس – الهرولة بحيث ان كفات أرجلنا تصل للجزء الخلفي من جسمنا .
- الهرولة باستبدال الرجلتين – رجل اليمين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

- 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 الفخدة والمحافظة على التوازن.
- ابعاد ارجلنا عن بعضها البعض , نثني جسمنا لجهة اليمين لبضع ثوان ومن ثم رجل الشمال.

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.
- التوازن : هي القدرة على المحافظة على ثباته جسمنا.
- الأعضاء الأساسية عن التوازن هي الدماغ , الأذنين والعينين.

الجزء الأساسي

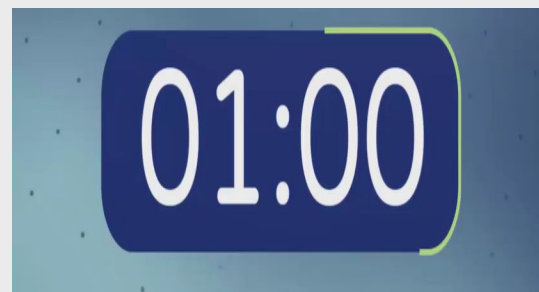
نقوم بإحضار عصا.

وتطبيق التمارين الآتية :

- الوقوف على أطراف الأصابع. الوقوف على أطراف الأصابع وتحريك الرأس يمينا ويسارا.
- الوقوف مع رفع الرجل مرة يمين ومرة يسار.
- الوقوف على رجل واحدة وثني الرجل للأمام وبسطها للخلف.
- الوقوف على رجل واحدة وابعادها للجانب.
- الوقوف على رجل واحدة وثني الفخذة والركبة (للأمام).
- الوقوف على رجل واحدة ومحاولة التوازن. (سوبرمان)

الجزء الأساسي

- الوقوف على رجل واحدة ومحاولة التوازن وتحريك الرجل للأمام وللخلف.
- الوقوف على رجل واحدة مع رفع اليد العكسية.
- نضع العصا على الأرض :
- نقف بشكل مستقيم, يدينا بجانب جسمنا ونحاول تحريك جسمنا بشكل دائري. مع اغلاق العينين.
- نقف على 6 أعضاء – نرفع يد واحدة.
- نقف على 6 أعضاء – نرفع يد ورجل عكسية.
- نقف على 6 أعضاء ومحاولة التوازن والرفع يد ورجل نفس الجهة.
- سوبرمان بدون العصا.
- طنجرة – غطا.



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 التوازن.

هل تستطيعون أن تقولوا لي ما هذه المركبات؟

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

التوازن :

وهو القدرة على الاحتفاظ بالجسم من السقوط لأطول فترة ممكنة.

العوامل المؤثرة في التوازن :

• سلامة الجسم العضوية.

• قاعدة الاتزان.

• ارتفاع مركز الثقل.

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

مهمه بيتيه

حاولوا القيام بالتمارين السابقة ,

ولكن على مسطح غير ثابت .

وتم بإغلاق العينين والاذنين بالتوالي.

مثلا : فرشاة السرير , مخدة ...

العبوها مع عائلاتكم.



מדינת ישראל
משרד החינוך

...كلمة قبل أن نُنهي