

محاضرة 09

مستويات التنفيذ:

- 1- مرحلة تدعيم المكتسبات القبلية على مدى الفصل الأول من السنة الدراسية.
- 2- مرحلة تحضيرية (ما قبل الامتحان) وفيها توجه كل الطاقات البدنية والتقنية إلى التحكم في خصائص الأنشطة البدنية والرياضية المبرجة في الامتحان الرياضي ، وتمتد على مدى الفصل الثاني من السنة الدراسية.
- 3- مرحلة التنافس وفيها يتم تفعيل كل المكتسبات بتعويد التلاميذ على جو المنافسة (الامتحان) .

نشاط السرعة

المستويات	الخصائص المميزة
تثبيت المكتسبات	- الانطلاق الصحيح والفعال. - المحافظة على الجري بخطوات متوازنة. - التنسيق بين أطراف الجسم خلال الجري. - التحكم الجيد في وتيرة الجري.
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	- المشاركة في سباقات سريعة (مسافات مختلفة) . - البحث على تحقيق نفس النتيجة مرات عديدة. - العود على إنهاء السباق بقوة .
تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	- إجراء منافسات في المسافات المنصوص عليها في الامتحان.

نشاط سباق النصف الطويل

المستويات	الخصائص المميزة
تثبيت المكتسبات	<ul style="list-style-type: none"> - تسيير وتوزيع الجهد حسب المسافة. - الجري ضمن الكوكبة ومسايرة وتيرة جماعية. - فرض وتيرة معينة والعمل لكسب السباق .
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	<ul style="list-style-type: none"> - الجري بإيقاع شخصي مع إنهاء السباق بقوة. - فرض إيقاع معين من البداية، ثم خلال السباق ، ثم في النهاية. - التعود على جري مسافات مختلفة (مثلا 800 م ، 1000 م) ذكور و (500 م ، 600م) إناث.
تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	<ul style="list-style-type: none"> - جري مسافات معينة مثلا 800 م و 600 م مع العمل على تحسين أوقات المرور.

نشاط رمي الجلة:

المستويات	الخصائص المميزة
تثبيت المكتسبات	<ul style="list-style-type: none"> - تنسيق جيد وتسلسل فعال لمراحل الرمي. - استثمار كل القوة الكامنة وتحويلها للأداة خلال الرمي. - المحافظة على التوازن الجيد عند الاستقبال
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	<ul style="list-style-type: none"> - ضمان اندفاعات جيدة وتجنيد أكبر قدر من القوة. - تسلسل نقل القوة على مسار مناسب لهيأة الجسم خلال الرمي

<ul style="list-style-type: none"> - ضبط معالم الاندفاعات داخل دائرة الرمي. - العمل على تحسين نتائجه الشخصية. 	
<ul style="list-style-type: none"> - الرمي القانوني (وضعية المنافسة) مع احترام التسخين الخاص ، المحافظة على طاقاته لإنهاء المنافسة والعمل على تحسين النتائج من محاولة لأخرى . 	تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)

نشاط الوثب الطويل

المستويات	الخصائص المميزة
تثبيت المكتسبات	<ul style="list-style-type: none"> - ضبط عدد خطوات الاقتراب. - ضمان تحويل أكبر قدر من القوة عند الدفع. - المحافظة على التوازن الجيد عند الاستقبال. - التحكم في الجسم في مرحلتي الطيران والاستقبال.
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	<ul style="list-style-type: none"> - الوثب باقتراب متزايد في السرعة. - العمل على الوصول للوح الاقتراب برجل الارتقاء. - اختيار أسلوب وثب يتماشى والقدرات البدنية والتقنية. - العمل على تحسين نتائجه الشخصية.
تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	<ul style="list-style-type: none"> - التنافس بعد القيام بتسخين خاص ومناسب. - العمل على المحافظة على طاقاته البدنية والتقنية خلال المنافسة. - العمل على تحسين النتائج من محاولة لأخرى .