

## الحصة التدريبية

النشاط الأول :

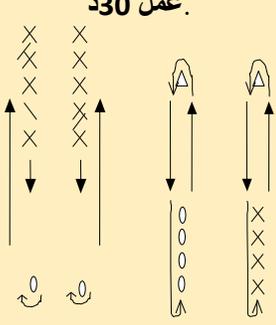
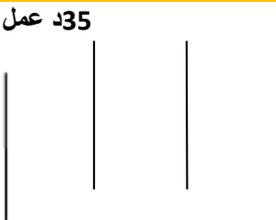
المذكرة رقم: 02 ألعاب القوى

سباق السرعة

الحصة: حصة تدريبية رقم: 01 المستوى : طلبة الجذع المشترك

هدف النشاط الأول : الانطلاق استجابتا لمؤثر سمعي

هدف النشاط الثاني : وضعية الانطلاق في السباقات القصيرة

المراح ل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات	1 / تسجيل الحضور – شرح أهداف الحصة جري خفيف حول المعلب 3/تمديدات خاصة :تمديدات الفخذ –الساق-المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمحور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات * /عمل بالأفواج :احماء للأطراف العلوية و السفلية مع التركيز على: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف –القيام ببعض التسارعات.....الخ	-الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري . - 15 د عمل	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -المحافظة على النظام داخل الفوج
مرحلة التعلم	-تعلم الاستجابة لمنبه من وضعيات مختلفة -الاستجابة لمؤثر في مضمار	1/ تقسيم القسم إلى فوجين 2/العمل بالأفواج على شكل موجات. مع خفض الراس و التركيز على السمع ثم الانطلاق عند سماع الإشارة الصوتية على خط مستقيم و من وضعية الوقوف على مسافة معينة ثم العودة الى الفوج ماشيا 3/ نفس العمل مع خفض الراس و الانطلاق من وضعية الحركة ثم لمس أو الدوران حول المعلم و الرجوع إلى الزميل مع لمس يده للإنطلاق , الفوج الفائز هو الذي ينهي أولاً و التركيز بطبيعة الحال يكون سمعيا عند الانطلاق	عمل 30د 	- السرعة في الأداء. - تجنب التسرع. - الانطلاق عند سماع الصفارة - تنسيق حركي عام.
مرحلة التعلم	-تعلم وضعية الانطلاق - إعطاء إشارة الانطلاق - التنسيق الحركي بين الأطراف السفلية و العلوية -القيام بمنافسة	1/ تقسيم الفوج الى 04 مجموعات ويتسابق 04 طلبة عبر 04 أروقة . 2/ التركيز على تعلم وضعية الانطلاق في الأول . 3/ التسابق بين الطلبة 04 في المرحلة الثانية في سباق 100م. 4/ الحساب الزمني لكل متسابق عبر مسافة 100م	35د عمل 	- تنظيم الخطوات خلال الجري في الرواق. - التركيز الانطلاق بوضعية صحيحة . - محاولة الربط بين الوضعية والجري بأقصى سرعة خلال مسافة 100م

- مناقشة وتقييم .

- تقييم العمل , اعطاء الملاحظات  
- التحضير للحصة القادمة- مشاركة تلقائية للطلبة .  
- 10 د عمل- توجيه الطلبة  
لأهمية الراحة و  
الاسترجاع.

الأستاذ : بن الطاهر إسماعيل

جامعة المسيلة