

الجرى الصحيح

المرحلة الدراسية : للصف الأول الابتدائي

YouTube

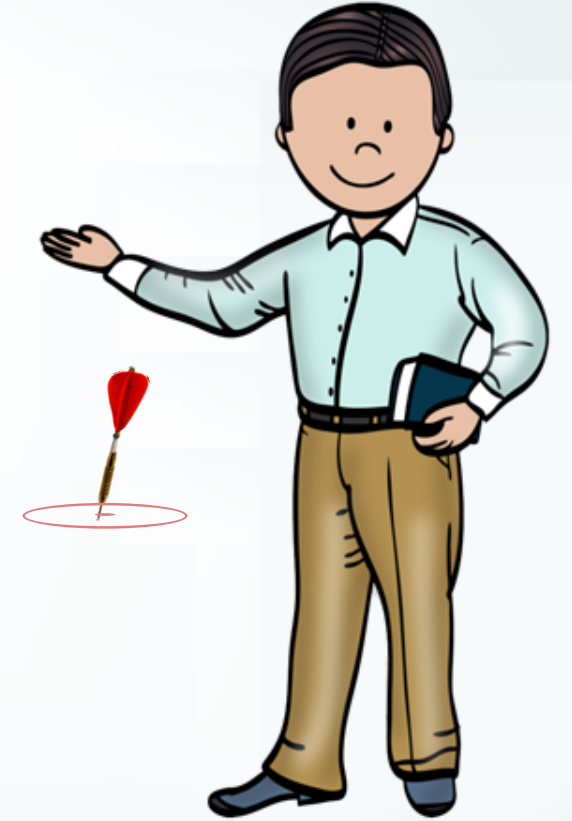


إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

أهداف الدرس الجديد



أن يجري الطالب
بطريقة صحيحة



استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن
الجري الصحيح؟



والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

الجرى الصحيح



إعداد أ. نواف المنيف



الجري الصحيح

العدو يشبه المشي من ناحية الخطوات وحركة الرجلين واليدين، ولكنه يختلف عن المشي في أنه يتضمن لحظة طيران قصيرة للجسم أثناء كل خطوة، حيث تكون قاعدة ارتكاز الجسم غير ملامسة للأرض، وتكون لحظة الطيران واضحة ويمكن ملاحظتها أثناء العدو، ويتم العدو بعمل خطوات متتابعة يقوم الطالب والطالبة فيها بتبادل ارتكاز قدميهما على الأرض، ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية يكون الجسم فيها معلقاً في الهواء (لحظة الطيران)، ولا بد أن يتوفر في العدو الانسيابية والاتزان. يتكون العدو من حلقات متصلة تسمى خطوات، وتتكون كل خطوة من الارتكاز والطيران مع أرجحه الذراعين، وتتصف هذه الحركات بما يلي:



Follow me!

مثال

مثال للمهارة



الطريقة السليمة للجري
هي إنزال المشط أولاً ثم **القدم**
لتفادي آلام الظهر والضغط
على المفصل و الركبة !

إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



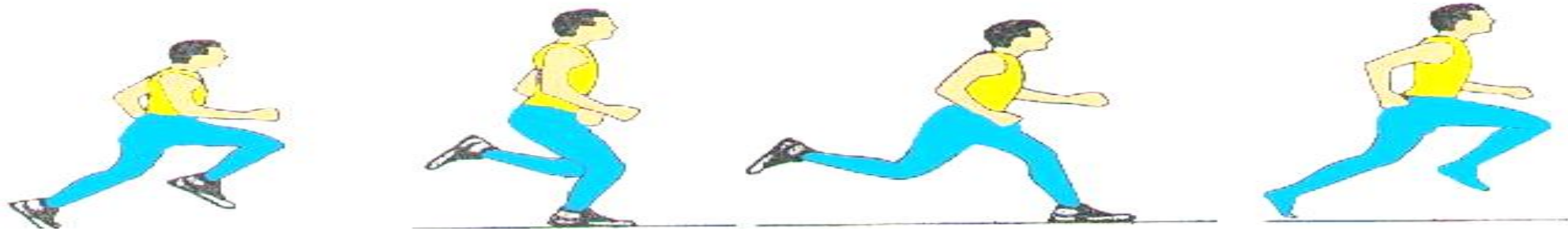
الارتكاز

- الارتكاز: يوصف الارتكاز بأنه اللحظة الحركية لإنتاج الاندفاع الذي تتطلبه سرعة العدو، وينقسم إلى جزأين بينهما لحظة يصبح فيها مركز ثقل الجسم عمودياً على القدم هما:
 - أ - الجزء الأول: ويسمى الارتكاز الأمامي، وتكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم، وتبدأ عند وضع القدم على الأرض وتحرك الجسم إلى الأمام إلى أن يصل مركز ثقل الجسم إلى وضع عمودي على القدم.
 - ب - الجزء الثاني: ويسمى الارتكاز الخلفي، وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم، وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد على القدم إلى أن تترك القدم الأرض.



الطيران

■ الطيران: يوصف الطيران بأنه اللحظة التي لا تتضمن فعالية حركية، حيث يكون الجسم معلقاً في الهواء وواقعاً تحت تأثير مقاومة الهواء، وتكون الرجل الخلفية مثنية عند مفصل الركبة خلال هذه اللحظة بمقدار يتناسب مع مقدار قوة دفع القدم للأرض، وتكون الرجل الأمامية متأهبة للهبوط على الأرض وعضلاتها مرتخية.



مرجحة الذراعين

■ أرجحة اليدين: تتم أرجحة اليدين للأمام والخلف خلال العدو وفي تتابع متبادل مع حركة الرجلين من حيث الاتجاه، وتتكون من تتابع في الارتخاء والانقباض لعضلات الذراعين خلال لحظتي الارتكاز والطيران، فبينما تكون قدم الارتكاز في الأمام تكون اليد المعاكسة في الخلف، وتكون القدم الحرة في نفس الوقت في الخلف واليد المعاكسة لها في الأمام، وتتوالى حركات الرجلين واليدين على هذا الشكل خلال العدو.



Follow me!

مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة

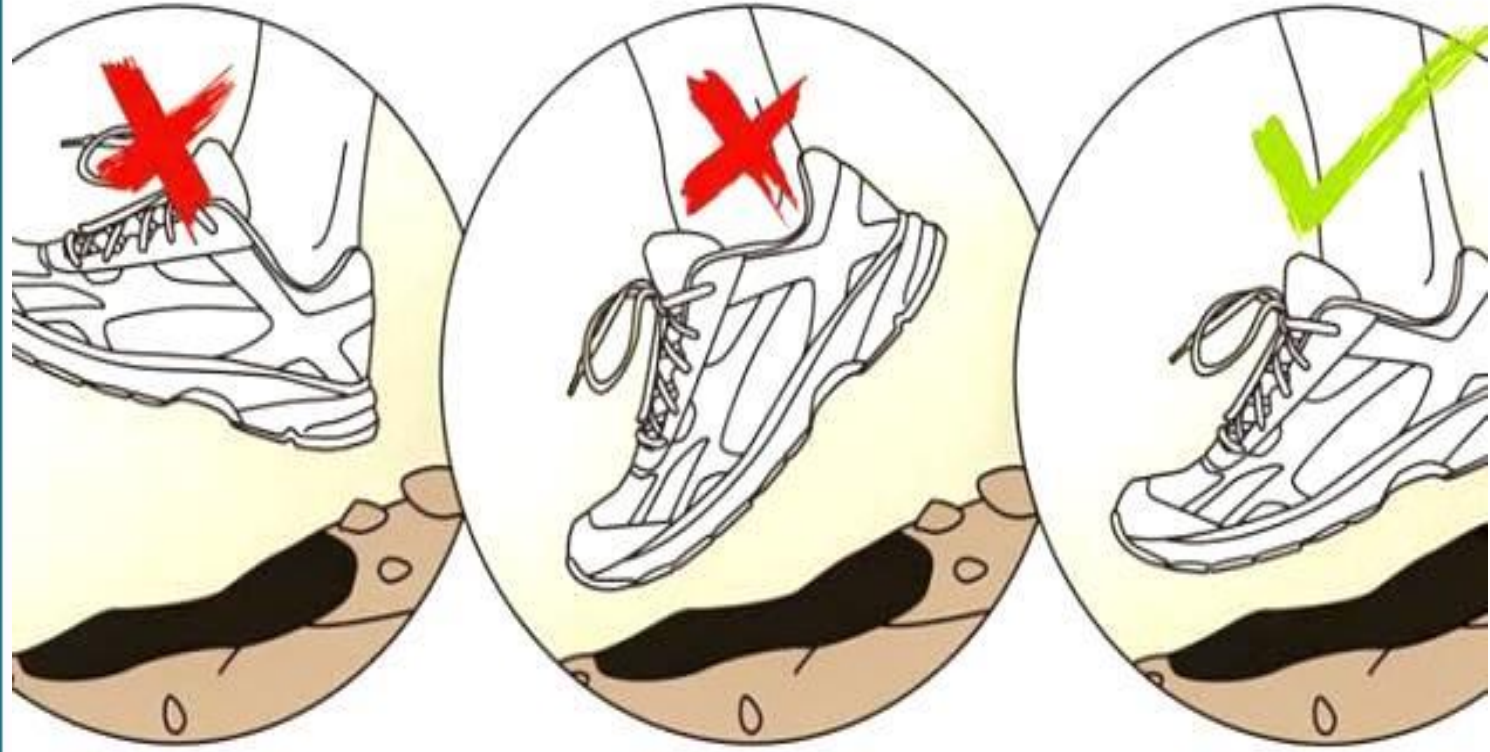


إعداد أ. نواف المنيف
nawaf@live.at



مثال

هل عقب القدم يهبط
على الأرض أولاً أم
أمشاط القدم؟؟



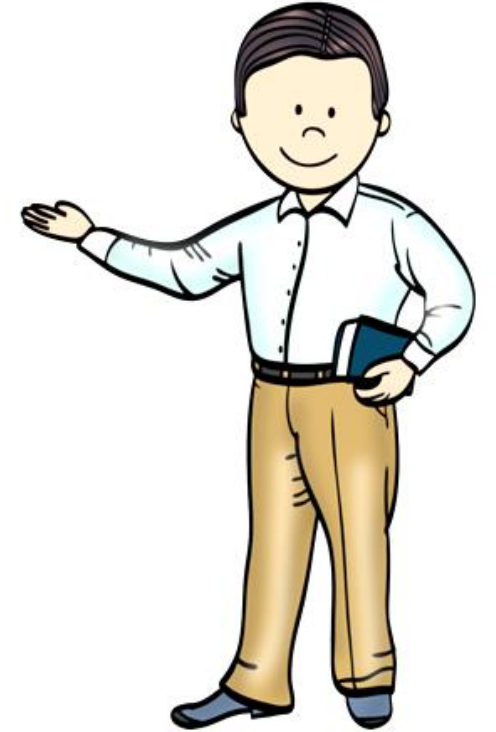
إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط
على الصورة



والآن نقوم بمراجعة
للدرس



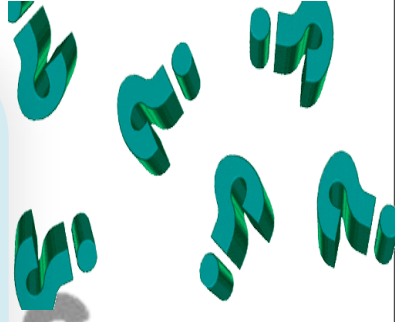


مراجعة الدرس

المشي والجري لا يتشابهان من
ناحية الخطوات وحركة الرجلين
والذراعين ؟



Follow me!



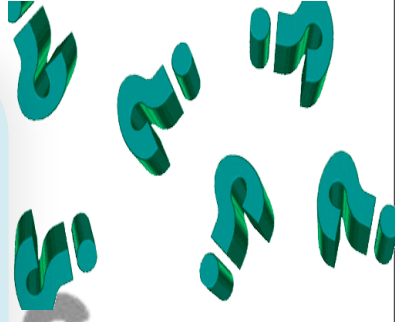


مراجعة الدرس

يوصف الطيران بأنه اللحظة التي
لا تتضمن فعالية حركية ؟



Follow me!





مراجعة الدرس

الصورة التي أمامنا هي لطريقة الجري
الصحيح؟

