

שלבי לימוד משחקון(תנועה) לחימום והכנה למשחק כדור סל

מراحل التعليم لتسخين اعضاء الجسم للعبة كرة السلة عن طريق (لعبة خفيفة او حركات)



1-استعراض اهداف اللعبة او الحركة التي تحتوي على تصويب للسلة ,تمرير و تربييت.

اعطاء اسم للعبة الخفيفة بغرض توفير الوقت وتنظيم التعليم في كل مره نريد ان نعود على نفس اللعبة.

2-تحديد قوانين اللعبة ,قواعدها, حدود الملعب فيما قل ودلّ من الكلام .

3-توضيح اللعبة مع فرقه صغيره (مؤلفه من 2-4 اولاد) وذلك للتأكيد على طريقه التنفيذ وفهم اللعبة /الحركات عن طريق الوقوف جانباً والمشاهدة بدايةً .

4-في المرحلة الاولى, لعبة(او حركات) بسيطة وخفيفة . ثم اضافه تحدييات او زيادات . على مراحل (من السهل للصعب) .

5-مشاركه جميع المشتركين (او تبديل المشتركين على وجه السرعة , اعطاء مهام اخرى للذين فشلوا ,مثل جعلهم سفراء وما شابه) .

6-في مباراة جماعيه : ظروف متساوية للجميع (الا اذا اردنا ان نجعل تقدماً مقصوداً علينا ان نوضح ذلك للطلاب .

7-مباراة بدون قيود, ثم بعد ذلك عد النقاط , (علينا ان نؤكد للطلاب مدى الجدية بالمباراة وان نعطي في النهاية مردوداً ايجابياً ومحسناً للتنفيذ وليس فقط للنتيجة) .

8- من المفضل ان توقف المباراة بالذروة .ثم أكملها بالتدريب المقبل

- الالعاب الخفيفة يمكن ان تستخدم كتسخين عام وخاص , الانتقال بين المواضيع او تلخيص موضوع التعليم يكون كلعبه اضافية
- الهدف من الالعاب الخفيفة : تسخين ورفع درجة حرارة الجسم ,تركيز ,متعته ,تعاون ,رؤيا شامله ,اتخاذ قرارات في ظروف ضاغطة, لياقيه بدنيه ,تلاحم اجتماعي تلائم بين اعضاء الجسم, استراحة تعليميه
- عدنان نائل حاج يحيى

פתיח מומלץ להסבר משחקון



מقدمه مقترحة لشرح اللعبة الخفيفة :

"السلام عليكم يا اولاد " "كيف حالكم" (ابتسامه على وجه المرشدة/ هذه بدورها تعطي الطلاب كثيرا من الجدية والنشاط والأثارة)
 " اليوم نبدأ درسنا بلعبة خفيفة وشيقه وممتعه اسمها " "امسكني- الجسر والشجرة"
 (1)

نبدأ العبه بطالب يحاول ان يمسك اكبر عدد من الاولاد اثناء تربيت الكره, جميعهم يهربون بكراتهم داخل ملعب كره السلّة وهم يربتون بكراتهم (2)من يريد ان يقوم بعرض اللعبة؟ (هذا التوجه يؤدي الى اهتمام الاولاد ومشاركتهم)

"اطلب من طالبين ان يقوموا بعرض اللعبة امام الطلاب "احمد" و"فاطمه" فاطمه تكون من تحاول المسك واحمد الذي يهرب بالكره .

اذا استطاعت فاطمه ان تلمس بيدها الثانية خاصره احمد وتقول "جسر" احمد يقف مفتوح الرجلين ويقوم بلف الكره حول خاصريه . ويمكن انقاذه (تحريره) عن طريق تمرير كره بين رجليه من قبل احد الالعبين.

واذا قالت فاطمة "شجرة" على احمد الوقوف ورفع الكرة بيديه الى اعلى, يمكن انقاذه (تحريره) عن طريق التربيت حول احمد مرة واحدة وهكذا يتسنى له العودة الى مزاوله العبه من البداية.(4-6)

جاهزون انطلقنا؟ "لا" " معلمي لم افهم " -يقول احد الطلاب، ما هو الشيء الغير مفهوم ؟ "لا اعرف" ،حسنا نبدأ باللعبة الخفيفة يمكنك ان تقف بجانبني وتتلقى شرحا وتشاهد الطلاب او تشاركهم باللعبة وانا متأكد انك ستفهم من خلال المشاركة باللعبة "حسنا فلنبدأ فاطمة بالمسك".

(بعد عدة دقائق من اللعب يمكن التوقف واعطاء مهام جديدة مثل مصطلح (الحجر). حتى يتحرر الممسوك على اللاعب القفز عن الطالب الممسوك والذي يقف على ركبتيه وراسه للأسفل . كذلك يمكن ان نضيف مساكون اخرون . كذلك ان نعطي نقاط للماسك بحسب عدد الطلاب الذي تمكن من مسكهم . ان ندمج مع ذلك التصويب على السلّة ،حيث يقوم الممسوك بالتصويب مره واحده) ثم يعود للعبة.