

القفز مسافة أطول أم القفز ارتفاعاً أعلى، أي سباق من سباقات ألعاب القوى يمكن أن يرفعك إلى أعلى؟ لنحاول القفز عاليًا! في هذا الدرس، سيستكشف طلابك كيفية ملاحظة أنماط الحركة وقياسها بينما يجعلون شخصية تؤدي قفزة عالية.

الصفوف ٣-٥



مبتدئ



٣٠-٤٥ دقيقة (L)

المشاركة (الفصل بأكمله، ٥ دقائق)

- نسق مناقشة سريعة عن القفزات العالية.
- اطرح الأسئلة لتحفيز طلابك للتفكير. فيما يلي بعض الاقتراحات:
 - ما الذي يعد قفزة عالية؟
 - كيف يستخدم الرياضي بدنه للقفز إلى أعلى؟ (زيادة الزخم والسرعة وتكوين دفعة قوية سيساعده على الانطلاق والارتفاع عن الأرض).
 - انقل طلابك إلى تحدي البناء.

الاستكشاف (عمل فردي، ٢٠ دقيقة)

- حث طلابك على العمل بشكل مستقل لبناء نموذج للقفز العالي حيث تقفز الشخصية فوق حاجز مرتفع.
- توضح ورقة عمل الطالب خطوات البناء. لا توجد أي تعليمات بناء محددة.
- يمكن لطلابك الرجوع إلى الصور في ورقة عمل الطالب للاسترشاد بها، أو الاعتماد على خيالهم.

الشرح (الفصل بأكمله، ١٠ دقائق)

- اطلب من طلابك أن يشرحوا كيف جعلوا شخصياتهم تقفز إلى أعلى.
- اطرح أسئلة كهذا السؤال:
 - ما الذي لاحظته عن العلاقة بين قوة الدفع وارتفاع القفز؟ (كلما تم دفع القاذفة بشكل أقوى، كانت قفزة الشخصية أعلى).

التوضيح (عمل فردي، ١٠ دقائق)

- اطلب من طلابك تسجيل بث رياضي باستخدام لغة علمية لشرح حركة ورشاقة الشخصية.

التقييم (عمل فردي)

- اطلب من كل طالب أن يعطي مثالاً على نمط الحركة الذي لاحظته على نموذج.



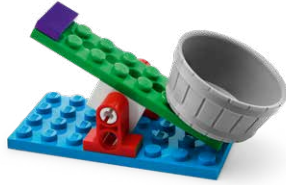
لنحاول القفز عاليًا!

ابن نموذجًا للقفز العالي.

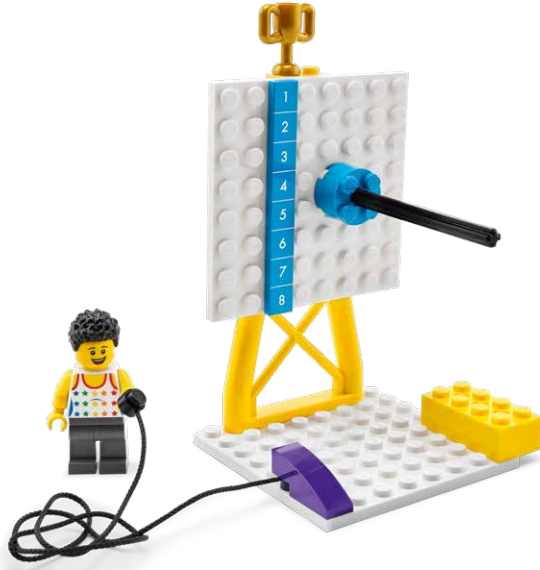
ستحتاج إلى:

قاذفة الشخصية

نصيحة للسلامة: اربط الشخصية بالحبل.



حاجز القفز العالي



مربع مرّقم لقياس ارتفاع الحاجز

استخدم الصور للاسترشاد بها، أو استخدم خيالك.

اشرح نمط الحركة الذي لاحظته في نموذجك.

