

الصفوف الأولية – الصف الأول الابتدائي

اليوم الوطني
السعودي 91

الأسبوع الرابع

الخبرة التعليمية

الجري الصحيح العدو الصحيح



العدو يشبه المشي من ناحية الخطوات وحركة الرجلين والذراعين ، 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 قدميه 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 أرجحة الذراعين و تتصف هذه الحركات بما يلي :

١ / 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 .

٢ / 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 متاهبة للهبوط على الأرض وعضلاتها مرتخية .

٣ / أرجحة اليدين :

تتم أرجحة اليدين للأمام والخلف خلال العدو وفي تتابع متبادل مع حركة الرجلين من حيث الاتجاه ، وتتكون من تتابع في الارتقاء والانتقاص لعضلات الذراعين خلال لحظتي الارتكاز والطيران ، فبينما تكون قدم الارتكاز في الأمام تكون الذراع المعاكسة في الخلف ، وتكون القدم الحرة في نفس الوقت في الخلف والذراع المعاكسة لها في الأمام ، وتتوالى حركات الرجلين والذراعين على هذا الشكل خلال العدو .

