



رحلة علمية لقسم الخامسة ابتدائي إلى القاعة

الرياضية " SPORTIF "

أستاذ القسم: فخار عيسى بن سعيد - الأربعاء 1 ماي 2019

وهذا لترسيخ الكفاءات المدروسة في القسم، فقد استفاد التلاميذ كثيرا من الشروحات المقدمة لهم من طرف المدرب "أمين"، بداية بتوضيح فائدة الممارسة الصحيحة للرياضة للحفاظ على لياقة الجسم، وتجنب بعض الأخطاء الشائعة، والتي تظهر آثارها مستقبلا، وكذا ضرورة الاهتمام في تغذيتنا على الغذاء الصحي والطبيعي، كما وضح آليات التقلص والتمدد للعضلة للقيام بأية حركة.

بعدها صعدنا إلى الطابق العلوي حيث العشب الاصطناعي، فقمنا ببعض التسخينات عليه ثم لعبة جماعية لتنمية السرعة و التركيز، ومن ثم تقدمنا إلى الآلات الرياضية الموجودة في القاعة فتم شرح طريقة العمل بها وكل واحدة والعضلات التي تؤثر عليها. ثم تناوب التلاميذ بين كل الآلات. ليراقب كل واحد منهم أهم التغيرات التي طرأت على جسمه عند القيام بجهد عضلي، مثل: ازدياد معدل النبض، وارتفاع درجة حرارة الجسم، وظاهرة التعرق والعطش وكذا الإرهاق والتعب... وكلها مترابطة وتؤثر الواحدة على الأخرى.

استفاد التلاميذ من الرحلة كما استمتعوا كثيرا عند استعمال الآلات الرياضية المختلفة، مع روح المنافسة والتحدي بينهم، فترى: وجهه محمر يتصبب عرقا و تزداد شدة تنفسه ونبضات قلبه وعضلاته تؤلمه بسبب التعب وهذه من أهم كفاءات الدرس.

ومع اشتداد التنافس والتنقل بين الآلات المتعددة، والتقاط بعض الصور... اختتمنا رحلتنا هذه بتقديم شهادة شكر و عرفان للمدرب والقائمين على النادي،

فالشكر موصول لكل من ساهم في إنجاح الرحلة من مسؤول وإدارة، وكذا أستاذ الرياضة على المرافقة والتأطير. على أمل القيام برحلات أخرى مستقبلا إن شاء الله.