

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/1>

* للحصول على جميع أوراق الصف الأول في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/1sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الأول في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/1sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade1>

[almanahjbhbot/me.t//:https](https://t.me/almanahjbhbot)

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا



التربية الرياضية

الصف الأول الابتدائي

الفصل الأول / الوحدة الأولى (الحركات الأساسية والجمباز)

اختبارات اللياقة البدنية





اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة				الاختبار	المحور
المرحلة الثانوية	المرحلة الإعدادية	المرحلة الابتدائية			
		الحلقة الثانية	الحلقة الأولى		
✓	✓	✓	✓	الطول + الوزن	المرتبطة بالصحة
✓	✓	✓	✓	الجلوس من الرقود	
✓	✓	✓	✓	مد الذراعين أماما من الجلوس الطويل	
✓	✓	✓	✓	قوة القبضة	
✓	✓	✓	✓	اختبار جري 20 متر متعدد المراحل	
✓	✓	✓	✗	الوثب الطويل من الثبات	بدنية وحركية
✓	✓	✓	✗	عدو 50م من البدء العالي	
✓	✓	✓	✗	الجري المكوكي 4*10م	
✓	✓	✓	✗	التعلق ثني الذراعين	



الطول

التسجيل:

يسجل الرقم للمختبر بالسنتيمتر.

توجيهات وقواعد عامة:

- يجب أن يقف المختبر مستقيماً مع شد الجسم لأعلى دون رفع العقبين .
- النظر للأمام والذقن للداخل .



KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة البَحْرَيْن
وَأَازَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

فيديو



اختبارات اللياقة البدنية



الوزن

التسجيل:

يسجل الرقم للمختبر بالكيلوجرام.

توجيهات وقواعد عامة:

- يوضع الميزان على أرض صلبة غير مائلة.
- يجب أن يقف المختبر منتصباً في منتصف قاعدة الميزان .
- النظر للأمام.



KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة الْبَحْرَيْن
وَأَنْزَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

فِيدِيُو



اِخْتِبَارَاتُ الْلِيَاقَةِ الْبَدْنِيَّةِ



الجلوس من الرقود في 60 ثانية

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد مرات التكرار التي قام بها في 60 ثانية.
توجيهات وقواعد عامة:

- يجب على المختبر أن يعود الى الوضع الإبتدائي بحيث يلمس الأرض بالكتفين عقب كل محاولة .
- يجب أن تظل اليدان متقاطعتين لملاسة الكف الكتف المقابل طيلة فترة أداء الاختبار.
- يجب عدم التوقف أثناء أداء الاختبار.
- الأداء يكون الى أكبر عدد ممكن من المرات في 60 ثانية.



KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة البَحْرَيْن
وَأَازَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

فيديو



اختبارات اللياقة البدنية



ثني الجذع من الجلوس طولا

التسجيل:

تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسينتيمتر.

توجيهات وقواعد عامة:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .



KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة البَحْرَيْن
وَأَازَارَةُ التَّرْبِيَّةِ وَالتَّعْلِيمِ

فيديو



اختبارات اللياقة البدنية



قوة القبضة

التسجيل:

يسجل الرقم للمختبر بالكيلوجرام.

توجيهات وقواعد عامة:

- تؤخذ القراءات لليد التي يفضلها المختبر فقط.
- في أثناء القيام بالاختبار يجب عدم ملامسة الديناموميتر أو اليد للجسم أو أي شي آخر، فإذا حدث ذلك تعتبر المحاولة لاغية، وفي هذه الحالة يجب القيام بمحاولة أخرى جديدة.
- لا يجوز مرحة الذراع بعنف أثناء الأداء، فإن ذلك قد يضيف الى الرقم المسجل زيادة ملموسة.
- يجب بذل المختبر كل جهده لتركيز انتباهه لأقصى درجة حتى تصبح الأرقام المسجلة ممثلة للقوة القصوى للقبضة وقت أداء الاختبار.



KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة الْبَحْرَيْن
وَأَنْزَارَةُ التَّرْبِيَّةِ وَالتَّعْلِيمِ

فيديو



اختبارات اللياقة البدنية



اختبار جري 20 متر متعدد المراحل

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المرات التي تمكن من بلوغها قبل الاخفاق في مواكبة الاشارات الصوتية بتسجيل آخر مستوى تم بلوغه.

توجيهات وقواعد عامة:

- اذا وصل الى الخط قبل صوت الصفير ، يجب ان ينتظر المختبر صوت الصفير قبل المتابعة .
- في حال لم يبلغ الخط قبل سماع الصفارة يتم تحذير المختبر وينبغي عليه ان يواصل الركض الى الخط الثاني ومحاولة اللحاق بوتيرة الركض خلال اشارتين صوتيتين.
- يتوقف الاختبار اذا اخفق المختبر في الوصول الى الخط (في حدود المترين) لمرة متتاليتين بعد تحذيره.



KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة البَحْرَيْن
وَأَازَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

فيديو



اختبارات اللياقة البدنية



الوثب الطويل من الثبات

التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة التي يثبت فيها ابتداءً من الحافة الداخلية لخط الارتفاع حتى آخر أثر للمختبر قريب من خط الارتفاع وتكون بالسينتيمتر.

توجيهات وقواعد عامة:

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح باعطاء الدفع المطلوب .
- يتم الارتفاع بالقدمين معا ، كما يتم الهبوط عليهما معا أيضا.
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع.
- يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحذاء أو بدون حذاء.

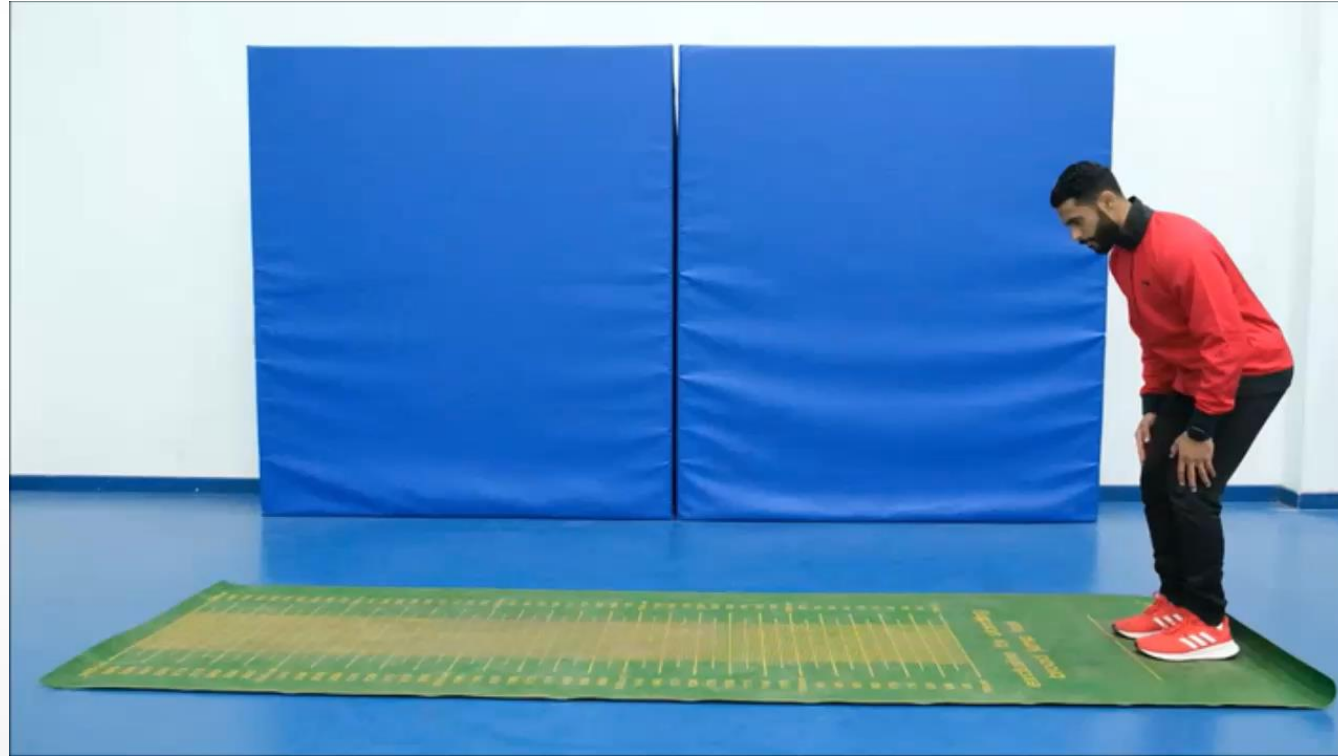


KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة البَحْرَيْن
وَأَازَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

فِيءِيءُو



اآتباراء اللبءاءة البءنبفة



العدو 50 مترا من البدء العالي

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن منذ اعطائه اشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب عشر ثانية.

توجيهات وقواعد عامة:

- يجري كل اثنين على الأقل معا لضمان تو افرعامل المنافسة .
- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي .
- يرتدي المختبر حذاء رياضي .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .



KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة الْبَحْرَيْن
وَأَزَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

فيديو



اختبارات اللياقة البدنية



الجري المكوكي 4 × 10 متر

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن لأقرب عشر من ثانية.

توجيهات وقواعد عامة:

- غير مصرح برمي أو اسقاط المكعب الأول خلف خط البداية وإنما يوضع باليد.
- يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً، وذلك لضمان توافق عامل المنافسة.
- يحسب الزمن لأقرب عشر من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع المختبر خط البداية ومعه المكعب الثاني.
- يرتدي المختبر حذاء رياضي.



KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة البَحْرَيْن
وَأَازَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

فِيءِيُو



اِخْتِبَارَاتُ اللِّيَاقَةِ البَدْنِيَّةِ



التعلق ثني الذراعين

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد مرات الشد الصحيحة.

توجيهات وقواعد عامة:

- يكرر الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب.
- لا تحسب الشدة صحيحة وكاملة في الحالات التالية: عند مرجحة الجسم أو عند الركل بالقدمين أ عند رفع الركبتين أو عند الفشل في الوصول بالذقن فوق العارضة.
- يسمح للمختبر بمحاولة واحدة فقط.



KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مَمْلَكَة الْبَحْرَيْن
وَأَنْزَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

فيديو



اختبارات اللياقة البدنية

انتهى الدرس