

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



ملخص بدن 101

موقع المناهج ← المناهج البحرينية ← الصف الأول الثانوي ← بدن ← الفصل الأول ← ملخصات وتقارير ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-11-21 00:00:56

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة المناهج
البحرينية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة بدن في الفصل الأول

ملخص بدن 101	1
شرح الإعداد البني للمرحلة الثانوية	2
نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي 2018/2019	3
نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي 2019/2020	4
نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي 2022/2023	5



تلخیص بدن ۱۰۱

عرفى الاعداد البدنى :

- هو البرنامج التطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على اساس علمي وتربوي مدروس .

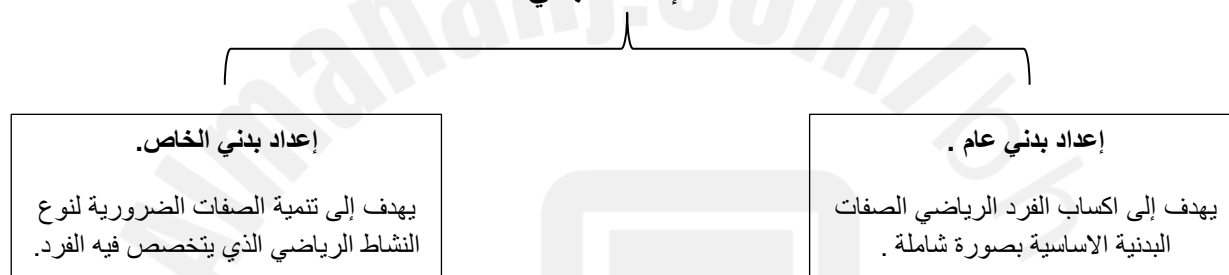
ماهدف الإعداد البدني :




- رفع كفاءة الفرد الحركية والفسولوجية.

على :رفع كفاءة الفرد الحركية والفيسيولوجية .

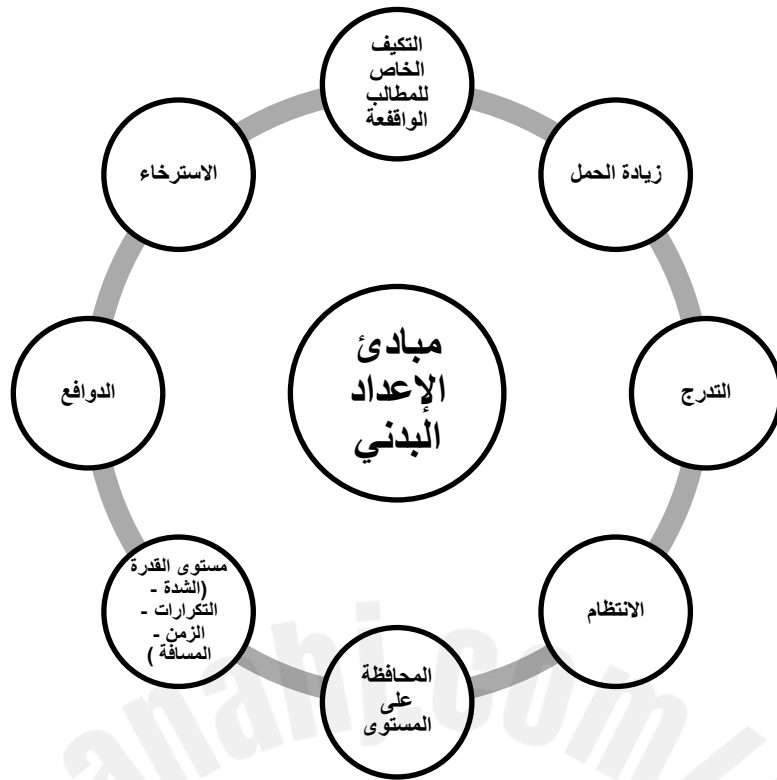
- (١) ضمان النجاح في إتقان مهارات الألعاب و الرياضات المختلفة .
(٢) النجاح في القيام بإعداد الحياة اليومية ومتطلباتها .

الإعداد البدني .



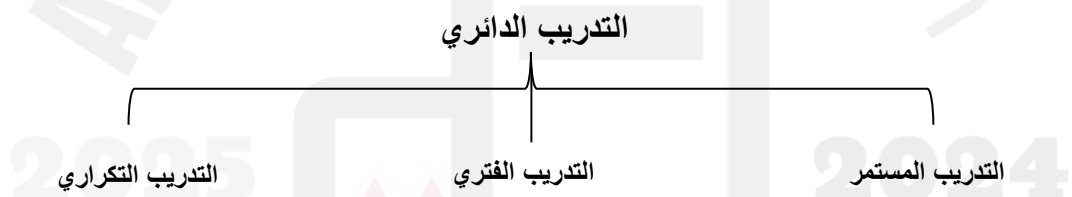
المثال	التعريف	عناصر الإعداد البدني
 <p>ضغط الجذع على قدم واحدة وتشبيك الأخرى على عقل الحائط.</p>	<p>المرونة : المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي . الإطالة : مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل .</p>	<p>المرونة و الإطالة</p>
 <p>وقوف ومسك الاوزان ثم فرد المرفقين اعلى لرفع الوزن .</p>	<p>قدرة المجموعات العضلية على إخراج الطاقة أو اداء عمل ما ضد مقاومة خارجية</p>	<p>القوة العضلية</p>
 <p>انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين مع التكرار .</p>	<p>قوة العضلات على الاشتراك في العمل ومقاومة التعب لفترة زمنية طويلة</p>	<p>التحمل العضلي</p>

 <p>الجري مسافات طويلة .</p>	<p>قدرة العضلات الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة وفترات طويلة .</p>	<p>التحمل الدوري التنفسي</p>
 <p>العدو مسافة (٥٠ او ١٠٠ م) بأقصى سرعة</p>	<p>قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن .</p>	<p>السرعة</p>
 <p>(وقوف) الوثب الطويل في الثبات إلى ابعد مسافة</p>	<p>مزيج مركب من القوة العضلية و السرعة .</p>	<p>القدرة العضلية</p>
 <p>المشي اماما مع رمي الكرة إلى اعلى و استلامها .</p>	<p>قدرة الفرد على إدماج انواع من الحركات في قالب واحد يتسم بانسيابية وحسن أداء .</p>	<p>التوافق</p>
 <p>رفع الذراعين جانباً مع ميل الجذع اماما ورفع احدى الرجلين خلفاً(ميزان امامي)</p>	<p>قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في ثبات واثناء الحركة .</p>	<p>التوازن</p>
 <p>تصويب كرة السلة على الهدف لمسافة ٣ متر</p>	<p>القدرة على توجيه الحركات الإرادية الذي يقوم بها الفرد نحو هدف معين .</p>	<p>الدقة</p>
 <p>الجري المتعرج اماما.</p>	<p>القدرة على تغير اوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة و بدقة و بتوقيت سليم .</p>	<p>الرشاقة</p>



عرفي التدريب الدائري :

- عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة .



نموذج لتدريب الدائري :

- (١) ثني ومد الذراعين
- (٢) الوثب للوقوف على المقعد
- (٣) رفع الذراعين و الرجلين للوصول إلى وضع جلوس التوازن
- (٤) رفع الجذع والذراعين عالياً

اماكن قياس النبض :

- (١) الشريان السباتي و الشريان تحت الترقوي .
- (٢) الشريان الصدغي
- (٣) الشريان الكعبري

تعريف القوام الجيد :

- الذي تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة متراسة بشكل عمودي فوق بعضها حتى يكون شكل الجسم محمولاً على الاطار العظمي وبأقل جهد من العضلات و الاربطة .

خصائص القوام الجيد :


- (١) ان تكون اجزاء الجسم مركبة فوق بعضها البعض باتزان و راحة وفي وضعها الطبيعي في خط عمودي غير متعرج .
- (٢) ان يكون الجهاز العظمي سليماً وقوياً
- (٣) العضلات متناسقة في القوة و المرونة
- (٤) ان يكون الجهاز العصبي سليماً
- (٥) ان تقوم الاجهزة الداخلية و الغدد بوظائفها دون أي عائق
- (٦) القدرة على الاسترخاء عند اللزوم
- (٧) عزل المجموعات العضلية غير العاملة في الحركة
- (٨) حسن توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي
- (٩) الصدر مرتفع و اللوحان مضغوطان إلى الداخل قليلاً و الحوض إلى الامام بشكل طبيعي

أسباب الانحرافات القوامية



نوع التشوه	امراضه	اسبابه	علاجه
تشوهات الرقبة	العنق المائلة : يكون فيه ميل الرأس إلى اليمين او اليسار	(١) الجلوس في المكتب و الكتابة لمدة طويلة	 <p>ثني الرأس للأمام ثم جانباً ثم خلفاً في شكل دائري موازية للكتفين</p>
	سقوط الرأس اماماً : تنثنى الرقبة ويسقط الرأس إلى الامام و الاسفل وتخرج حلمة الاذن عن الخط العمودي الساقط المار بالكتفين	(٢) عادات الخجل عن البنات المراهقات طويلات القامة	
		(٣) بعض المهن التي تتطلب اتخاذ اوضاع تساعد على تشوه الظهر	
		(٤) الخلل العضوي في احدى العينين او الاذنين او قصر احدى الرجلين عن الاخرى او تفلطح احدى القدمين	
		(٥) المشي مع توجيه النظر نحو الاسفل	
		(٦) الجلوس الطويل امام التلفاز في وضعية خاطئة	

تشوهات الظهر	تحدب الظهر : عبارة عن زيادة التقوس الطبيعي المتحدب نحو الخلف في الظهر	(١) بعض امراض الجهاز التنفسي (٢) ضعف النظر و قصره (٣) مرض الكساح ولين العظام (٤) العادة السيئة في اتخاذ الاوضاع الخاطئة في الوقوف و الجلوس و النوم . (٥) الحوادث و الإصابات و الامراض	(١) الوقوف في وضع الاستعداد (٢) رفع الذارعين اماما عاليا نقل الرجل اليمنى و تقويس الظهر للخلف. (٣) ثني الجذع اماما اسفل وإصاق الكفين خلف الرجل الامامية (٤) العودة إلى وضع الاستعداد
	التقعر القطني : زيادة في تقوس اسف الظهر	(١) السمنة الزائدة و الكرش (٢) الكعب العالي (٣) ضعف النغمة العضلية في عضلات البطن (٤) عدم الالمام بالوعي القوامي و الوقفة المعتدلة (٥) تعود الشخص النوم على الظهر او البطن وعادات الجلوس الخاطئة	(١) الوقوف في وضع الاستعداد وتشبيك اليدين خلف الرأس (٢) رفع الرجل اماما عاليا (٣) خفض الرجل وقذفها خلفا (٤) العودة لوضع الاستعداد
	الظهر المسطح : اختفاء التحدب القطني من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي مع ميل الحوض إلى الامام	-	-
	الانحناء الجانبي : انثناء جانبي للعمود الفقري إلى احد الجانبين مصحوبا بلف في اجسام الفقرات ناحية تحدب القوس	(١) بعض المهن التي تتطلب ثني الجذع لأحد الجانبين لفترات طويلة (٢) بعض الامراض كلين العظام وشلل الاطفال (٣) العادات السيئة في الوقوف او الجلوس	تكوين علاقي:  ثني الجذع جانبا فوق الرجل الخلفية المثنية
	انحناء بسيط يظهر على شكل قوس واحد على شكل (C) انحناء مركب يتكون من قوسين ويكون على شكل (S)		
تشوهات الساقين	اصطكاك الركبتين : تقتارب الركبتان نحو الداخل وتتباعد المسافة بين القدمين إلى الخارج تقوس الساقين : تتباعد الساقان وتقتارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائري الركبة زائدة الامتداد : تندفع الركبتان إلى الخلف اكثر مما يجب وتميل زاوية ميل الحوض إلى الامام ويسبب تجوف قطني	(١) ينمو لدى الاطفال مع عمر المدرسة (٢) نتيجة لمرض ما او اعراض لحالة مرضية (١) وضع الجنين في بطن الام (٢) علامة لمرض الكساح (١) عيب خلقي منذ الولادة (٢) الاصابة المباشرة لمفصل الركبة وتضرر الاربطة و الغضاريف ، الاوتار او الكيس المغلف للمفصل	(١) وضع وسادة اسفنجية في الحذاء من الجهة الداخلة (٢) التدخل الجراحي + ١٠ سنوات لا يوجد علاج . يمكن استخدام احذية خاصة ولكن لا بديل لتدخل الجراحي . لا يوجد علاج يتعامل معه حسب السبب المباشر لنشوه .

 <p>المشي في المكان مع رفع الركبة عاليا وثبات المشط على الارض</p>	<p>(١) الحذاء الضيق يضغط على الاصابع ويغير تنسيقها واستقامتها ويسبب الالام</p> <p>(٢) الحذاء الواسع يعوق حركة القدم ويسبب جروح و الالتهابات بسبب احتكاكه بالجدار الداخلي للحذاء</p>	<p>تشوهات القدمين</p> <p>تفطح القدمين : هبوط قوس القدم مصحوبا بقلب القدم للخارج بمعنى ان الجانب الداخلي للقدم يلامس الارض بكامله عن الوقوف</p>
--	---	--

تعريف الوزن :

- مؤشر عن حالة الجسم وتوزيع نسبة الدهون و العضلات فيه .

كيف نحدد الوزن المناسب ؟

- عن طريقة مؤشر حالة الجسم والذي يعرف ب(BMI) للناس العاديين ولا يصلح للاعبين
كمال الجسم .

مؤشر حالة الجسم BMI=الوزن / الطول × الطول = النسبة

النسبة	الوصف
اقل من ٢٠	اقل من الوزن المثال
٢٠ إلى ٢٤,٩	مثالي ، طبيعي
٢٥ إلى ٢٩,٩	زيادة وزن
٣٠ الى ٤٠	سمنة
اكثر من ٤٠	سمنة مفرطة

إعداد الطالبة : مريم إبراهيم شمطوط .