

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



## مذكرة ملخص بدن 301

موقع المناهج ← المناهج البحرينية ← الصف الثاني الثانوي ← بدن ← الفصل الأول ← مذكرات وبنوك ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 10:19:25 2024-10-28

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 الثاني الثانوي



صفحة المناهج  
البحرينية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

|  |   |
|--|---|
| مذكرة بدن 301                                | 1 |
| مذكرة بدنة 301                               | 2 |
| امتحان الدور الثالث مقرر بدن 301             | 3 |
| امتحان نهاية الفصل الأول مقرر بدن 213        | 4 |
| ملخص مقرر بدن 311 كرة القدم للمرحلة الثانوية | 5 |

## ملخص بدن 301 ( الطبعة الجديدة )



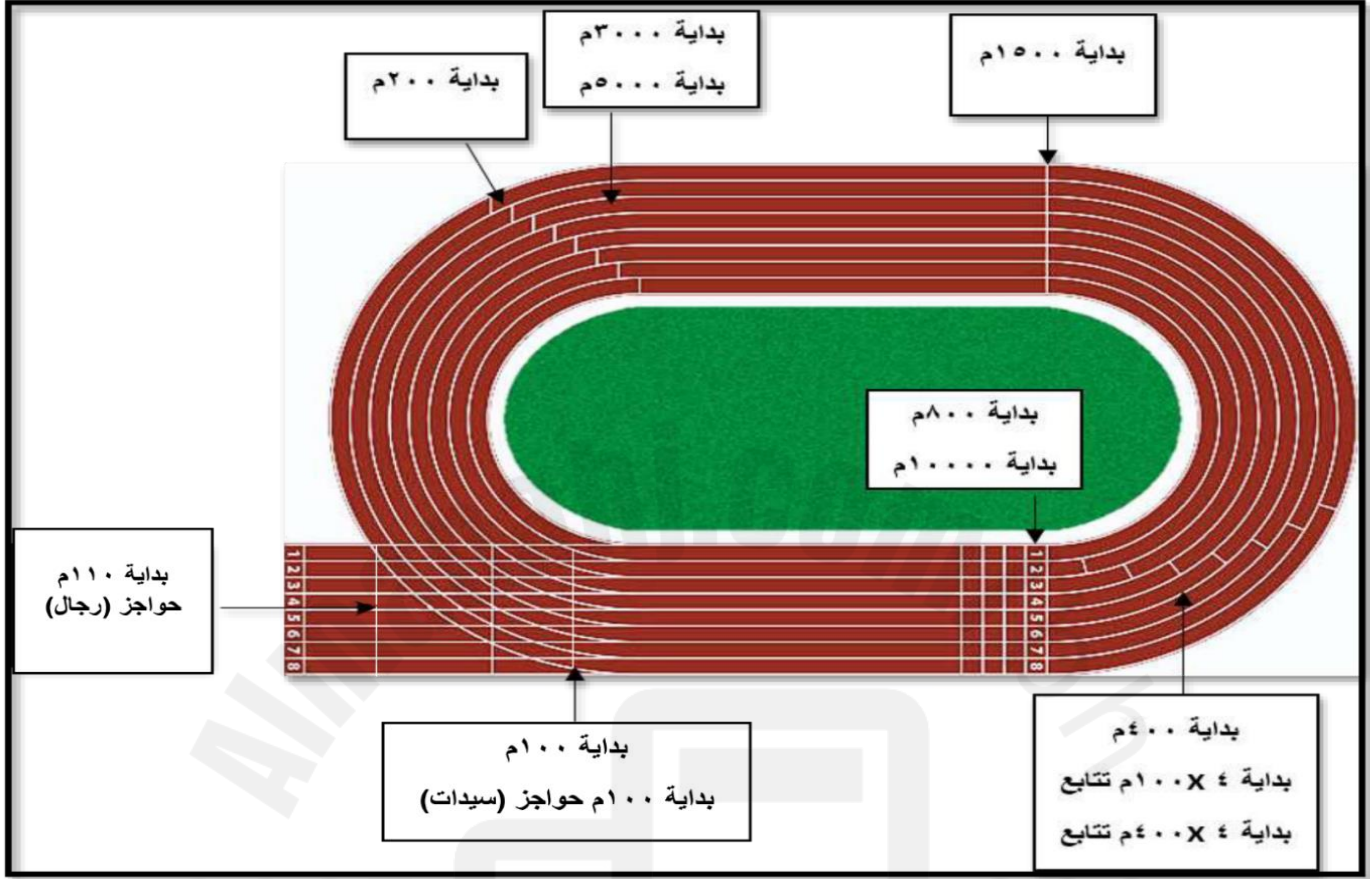
### الوحدة الأولى ( الأصول التاريخية لألعاب القوى وخصائصها )

- جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في اليونان عام 1453 ق م.
- أنشئ الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) عام 1912م
- مقر الاتحاد الدولي لألعاب القوى في موناكو منذ عام 1993م
- تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام 1974م

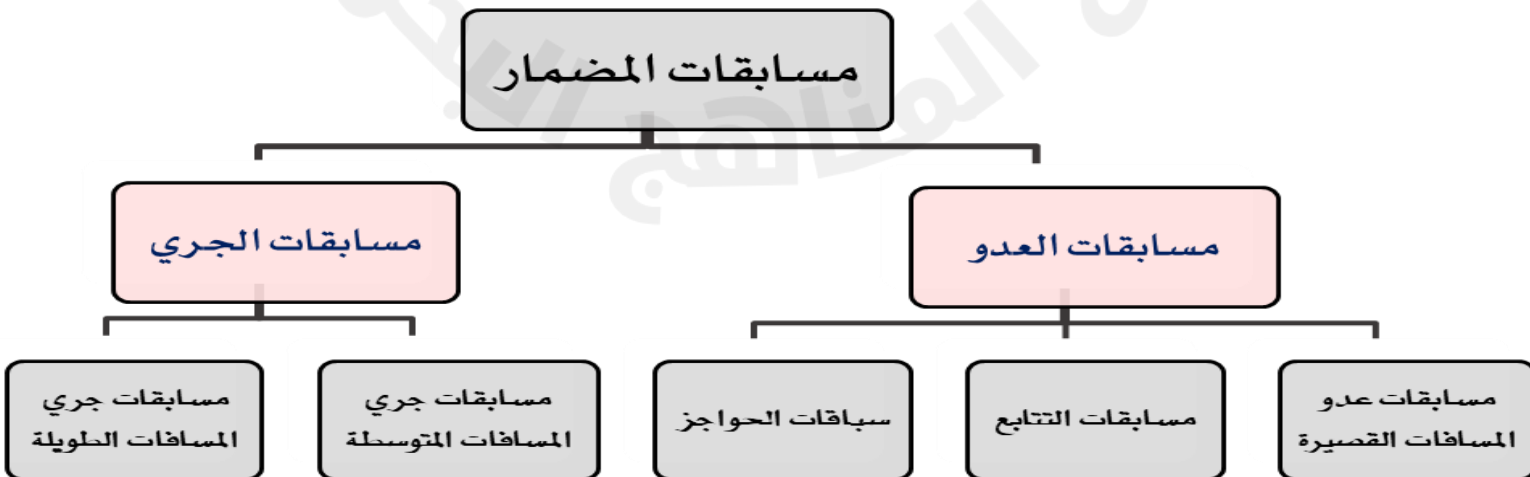
### تأثير مسابقات ألعاب القوى على الطالب :

- الجانب النفسي ( ينمي الثقة بالنفس ، ، العزيمة ، التضحية ، الشجاعة ، الإصرار )
- الجانب الصحي والجسمي ( ينمي العضلات ، تنشيط الدورة الدموية ، انقضاء السمنة )
- الجانب الاجتماعي ( تكوين صداقات ، احترام القوانين ، خلق جيل رياضي )
- الجانب الفسيولوجي ( رفع الكفاءة ، زيادة الكتلة العضلية ، تنمية اللياقة البدنية )

## الوحدة الثانية ( سباقات المضمار )



- الطول القانوني للمضمار 400 متر
- يجب أن لا يقل عرض المضمار عن ( 7,32 ) متر
- يجب أن يتسع المضمار لـ 8 حارات بحد أدنى



## البدء العالي

يستعمل في مسابقات المسافات  
المتوسطة والطويلة

المراحل الفنية للبدء العالي :

1-أخذ المكان

2-الانطلاق

## البدء المنخفض

يستعمل في مسابقات العدو

المراحل الفنية للبدء المنخفض :

1-أخذ المكان

2-الاستعداد

3- الانطلاق

أولاً: مسابقات عدو المسافات القصيرة : ( رجال/سيدات )

| المراحل الفنية :  |                 |
|---|-----------------|
| 1.مرحلة البدء ( اخذ وضع البدء المنخفض )<br>2. مرحلة عدو المسافة ( زيادة الخطوات والسرعة )<br>3. المرحلة النهائية ( الوصول لخط النهاية )   | 1-سباق 100 متر  |
| 1.مرحلة البدء ( اخذ وضع البدء المنخفض )<br>2.مرحلة العدو في المنحنى<br>3. مرحلة العدو في خط مستقيم<br>4.المرحلة النهائية ( الوصول لخط النهاية )   | 2- سباق 200 متر |
| 1.مرحلة البدء ( اخذ وضع البدء المنخفض )<br>2.مرحلة العدو في المنحنى<br>3.مرحلة العدو في خط مستقيم<br>4.العدو في المنحنى الثاني<br>5.مرحلة العدو في خط مستقيم<br>6.المرحلة النهائية ( الوصول لخط النهاية ) | 3- سباق 400 متر |

## الجوانب القانونية في مسابقات عدو المسافات القصيرة

- ✓ استخدام البدء المنخفض
- ✓ استعمال مكعبات البداية ( جهاز البدء ) اجبارياً
- ✓ وقوف المتسابق خلف خط البداية ويشترط عدم لمسه
- ✓ يأتي النداء خذ مكانك تكون اليدان متصلتان بالارض وركبة واحدة ملامسة للأرض
- ✓ يأتي النداء استعد فترفع الركبة عن الأرض ثم يلي نداء الانطلاق
- ✓ يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة من بداية السباق للنهاية

✘ تعد البداية خاطئة للمتسابقين في المسافات القصيرة في حالة :

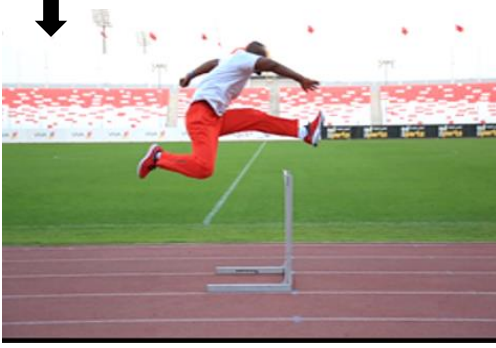
- ❖ التأخير في اتخاذ وضع الاستعداد
- ❖ التردد في الاستجابة للامر بعد الوقت المحدد
- ❖ ازعاج احد المتسابقين الاخرين
- ❖ الخروج قبل اشارة الانطلاق

## مسابقات عدو التتابع والحواجز :

| متى يحرم المتسابق   | الجوانب القانونية  | المراحل الفنية   | ↓<br>التتابع |
|---|--|--|--------------|
| -   | -- العصا لايزيد طولها عن 30 سنتيمتر ولايقل عن 28 سنتيمتر<br>--اذا سقطت العصا يجب ان يستعيدها ويحق له مغادرة حارته لاستعادتها ولايؤدي سقوط العصا لاستبعاد الفريق<br>-- يجب تسليم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم | 1.مرحلة البدء ( اخذ وضع البدء المنخفض مع القبض على العصا)<br>2.مرحلة تزايد السرعة<br>3.مرحلة التسليم والتسلم<br>4.المرحلة النهائية                                   |              |
| 1.سحب قدمه تحت المستوى الافقي للحاجز<br>2.وثب فوق حاجز في غير مساره<br>3. اسقاط حاجز متعمدا<br>4.الخروج من الحارة دون تعديده الحاجز | --توجد في كل حارة عشرة حواجز<br>--اسقاط الحواجز غير المعتمد لايلغي السباق ولايمنع تسجيل رقم قياسي  | 1.مرحلة البدء ( اخذ وضع البدء المنخفض )<br>2.مرحلة الاقتراب<br>3.مرحلة اجتياز الحاجز<br>أ- ارتقاء ب- طيران ج-هبوط<br>4.مرحلة العدو بين الحواجز<br>5.المرحلة النهائية | الحواجز      |

## مسابقات الحواجز

- 110 متر حواجز ( للرجال )
- 100 متر حواجز ( للسيدات )
- 400 متر حواجز ( رجال/سيدات )



## مسابقات التتابع (رجال / سيدات )

- سباق 4 × 100 متر تتابع – منطقة التسليم تبعد 30 متر
- سباق 4 × 400 متر تتابع – منطقة التسليم تبعد 20 متر
- يشترك في مسابقات التتابع 4 لاعبين

### طرق التسليم والتسلم في مسابقات التتابع :

**الطريقة البصرية :** يقف المستلم ناظراً للخلف بانتظار وصول زميله ليستلم منه العصا ميزتها أكثر أماناً لاستلام العصا والتمكن من تحديد لحظة الانطلاق بدقة وغيبها لاتساعد المتسابق في اكتساب سرعة انطلاق قوية

**الطريقة اللابصرية :** يمد المستلم يده للخلف من الجهة التي سيستلم منها من دون النظر للخلف

## مسابقات الجري

### الجري لمسافات طويلة (رجال/سيدات)

- سباق 3000 متر
- سباق 5000 متر
- سباق 10000 متر

### الجري لمسافات متوسطة (رجال/سيدات)

- سباق 800 متر
- سباق 1500 متر

### المراحل الفنية لجري المسافات المتوسطة والطويلة :

- 1.مرحلة البدء ( اخذ وضع البدء العالي )
- 2.مرحلة جري المسافة
- 3.المرحلة النهائية ( الوصول لخط النهاية )

### الجوانب القانونية لمسابقات الجري لمسافات متوسطة وطويلة :

- ✓ في السباق الاطول من 400م يصبح جميع المتسابقين مستقرين ولايجب ان يلمسوا الارض باليد
- ✓ المتسابق الذي يدفع او يجبر بوساطة اخر على الخروج من حارته لايستبعد مالم يكن قد حقق فائدة ملموسة من هذا الخروج

## الوحدة الثالثة ( سباقات الميدان )

| رمي القرص   | دفع الجلة  | الوثب العالي   | الوثب الطويل   | ↓<br>المراحل الفنية            |
|---|--|--|--|--------------------------------|
| 1.مرحلة حمل القرص<br>2.وقفة الاستعداد<br>3.المرحلة التمهيديّة<br>4.مرحلة الدوران<br>5.مرحلة الرمي<br>6.مرحلة التغطية (المتابعة)   | 1.مرحلة مسك الجلة<br>2. وقفة الاستعداد<br>3.مرحلة الزحف<br>4.مرحلة الدوران<br>5.مرحلة الدفع<br>6.مرحلة التغطية ( المتابعة)   | 1.مرحلة الاقتراب<br>2.مرحلة الارتقاء<br>3.مرحلة الطيران<br>4.مرحلة الهبوط  | 1.مرحلة الاقتراب<br>2.مرحلة الارتقاء<br>3.مرحلة الطيران<br>4.مرحلة الهبوط  |                                |
| --وزن القرص 2كجم للرجال<br>و1كجم للنساء<br><br>--يرتب المتسابقون لأداء<br>محاولتهم بالقرعة<br><br>--الوقت المسموح 60ثانية   | --وزن الجلة 7,260 كجم<br>للرجال و 4كجم للنساء<br><br>--يرتب المتسابقون لأداء<br>محاولتهم بالقرعة<br><br>--الوقت المسموح 60ثانية  | -- يتراوح طول<br>العارضة ما بين<br>(4متر و 0.02م)<br>وأقصى وزن 2kg<br><br>--مدة التنفيذ 60<br>ثانية                              | --يجب ان يكون طول<br>الحفرة 10 امتار<br>وعرضها يتراوح ما بين<br>(2.75م الى 3 متر)<br><br>--مدة تنفيذ المحاولة<br>60 ثانية  | <b>الجوانب القانونية</b>       |
| --يجب ان تكون عملية رمي<br>القرص من الدائرة كما يجب<br>رميها من وضع الثبات<br><br>--يجب ان يسقط القرص<br>بالكامل داخل مقطع الرمي<br><br>--يجب قياس كل رمية<br>مباشرة من اقرب علامة<br>احدثها سقوط القرص<br>وتحتسب لكل متسابق<br>افضل رمية من رمياته | --يجب ان تكون عملية دفع<br>الجلة من الدائرة كما يجب<br>دفعها من وضع الثبات<br><br>-- يجب ان تسقط الجلة<br>بالكامل داخل مقطع القذف<br><br>--يجب قياس كل رمية<br>مباشرة من اقرب علامة<br>احدثها سقوط الجلة<br>وتحتسب لكل متسابق<br>افضل رمية من رمياته | -- يجب الارتقاء بقدم<br>واحدة فقط<br><br>--لكل متسابق ثلاث<br>محاولات<br><br>-- يترتب مركز<br>المتسابقين وفقا<br>لارتفاع اجتيازه | --لايسمح بأخذ اكثر من<br>محاولة في كل دور<br><br>-- تحتسب للمتسابق<br>افضل وثبة ما بين جميع<br>الوثبات الصحيحة<br><br>--تقاس الوثبات من<br>اقرب اثر تركه<br>المتسابق |                                |
| 1.اذا سقط القرص خارج<br>قطاع الرمي<br>2.اذا غادر المتسابق قطاع<br>الرمي قبل سقوط القرص<br>على الأرض<br><br>3.انتهاء الزمن المحدد<br><br>4.اذا خرجت قدم المتسابق<br>خارج قطاع الرمي  | 1.اذا سقطت الجلة خارج<br>قطاع الدفع<br>2.اذا غادر المتسابق قطاع<br>الدفع قبل سقوط الجلة على<br>الأرض<br><br>3. انتهاء الزمن المحدد<br><br>4. اذا وضع المتسابق قدمه<br>فوق لوحة الايقاف   | 1.اذا اسقط المتسابق<br>العارضة<br><br>2. لمس المرتبة او<br>الخط دون تعدي<br>العارضة<br><br>3.تجاوز المدة الزمنية                 | 1-اذا ارتقى المتسابق<br>قبل خط الارتقاء<br><br>2- اذا لمس الارض قبل<br>خط الارتقاء ومنطقة<br>الهبوط<br><br>3- تجاوز المدة الزمنية                                    | <b>متى تعد المحاولة فاشلة؟</b> |

