

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



الملف المراجعة الذهبية للامتحان النهائي لمقرر ألعاب القوى بدن 301

[موقع المناهج](#) ← [الصف الثاني الثانوي](#) ← [بدن](#) ← [الفصل الأول](#) ← [الملف](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



روابط مواد الصف الثاني الثانوي على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

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



مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم  
مدرسة غازي القصيبي الثانوية للبنات  
قسم التربية الرياضية

# قسم التربية الرياضية الفصل الدراسي الأول

مراجعة للأمتحان النهائي للفصل الدراسي الأول للعام 2021/2022  
الحصة الذهبية لمقرر ألعاب القوى بدن 301

مديرة المدرسة : سارة الرويعي

اعداد : الأستاذة سعاد جاسم

السلام عليكم طالباتي العزيزات

اهلا وسهلا بكم في حصتنا لهذا اليوم خير ما نبدأ به أية من الذكر الحكيم

قال تعالى: ( رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي)

موقع المناهج البحرينية

صدق الله العظيم

alManahj.com/bh



# الأصول التاريخية لألعاب القوى

جرت مسابقات ألعاب القوى أول مرة في بلاد اليونان سنة 1453 ق. وفي عام 1912م أنشئ الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) وهو مؤسسة مسؤولة عن اتحادات ألعاب القوى التي تحكم المسابقات الدولية وتنظمها. ورغم أن الاتحاد تأسس سنة 1912م فإنه لم يبدأ الاهتمام بتسويق الرياضة تجارياً إلا في بداية الثمانينات، ومقر الاتحاد الحالي بموناكو منذ أكتوبر عام 1993م.

alManahj.com/bh



# أبرز إنجازات ألعاب القوى البحرينية

تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام 1974م، ومن أبرز إنجازات ألعاب القوى البحرينية ما حققه البطلان أحمد جاسم حماده بطل 400 متر حواجز مسجلاً الرقم 31, 49 ثانية وحاصلاً على الميدالية الذهبية لسنة 1986م أسويوا - 17, 14 ثانية عربياً في 110 متر حواجز. في 100 متر، إذ كان وقتها أسرع عداء عربي لعام 1989م وكذلك اللاعب سالم ناصر بخيت المتخصص في الوثب العالي، وقد حقق أكبر نجاح في الحصول على الميدالية الفضية في بطولة آسيا لألعاب القوى عام 2002م.

وكان للمرأة البحرينية عبر تاريخها الرياضي ومثال ذلك اللاعبة رقية الغسرة. فاللاعبة رقية الغسرة هي من أبطال الرياضة البحرينية، وهي من أوائل النساء اللاتي مثلن مملكة البحرين في دورة الألعاب الأولمبية أثينا وبكين، وحققت ميداليات ملونة عدة. والميداليات الذهبية حققتها في 2003م و2007م ل 100 متر و200 متر في البطولة العربية بالأردن

# تتقسم مسابقات ألعاب القوى الى :

## مسابقات الميدان

تنقسم مسابقات الميدان الى الوثب والقفز  
ومسابقات الدفع والرمي

مسابقات الوثب والقفز : الوثب الطويل –  
الوثب العالي - الوثب الثلاثي – القفز بالزانة

مسابقات الدفع والرمي : دفع الجلة – رمي  
القرص – رمي الرمح – اطاحة المطرقة

## مسابقات المضمار وتنقسم الى مسابقات العدو

### والجري

مسابقات العدو تسمى مسابقات المسافات القصيرة منها :

مسابقات عدو 100 – 200 – 400 م للرجال والسيدات

- مسابقات التتابع : 100×4م ( رجال وسيدات ) / 400×4م  
( رجال وسيدات )

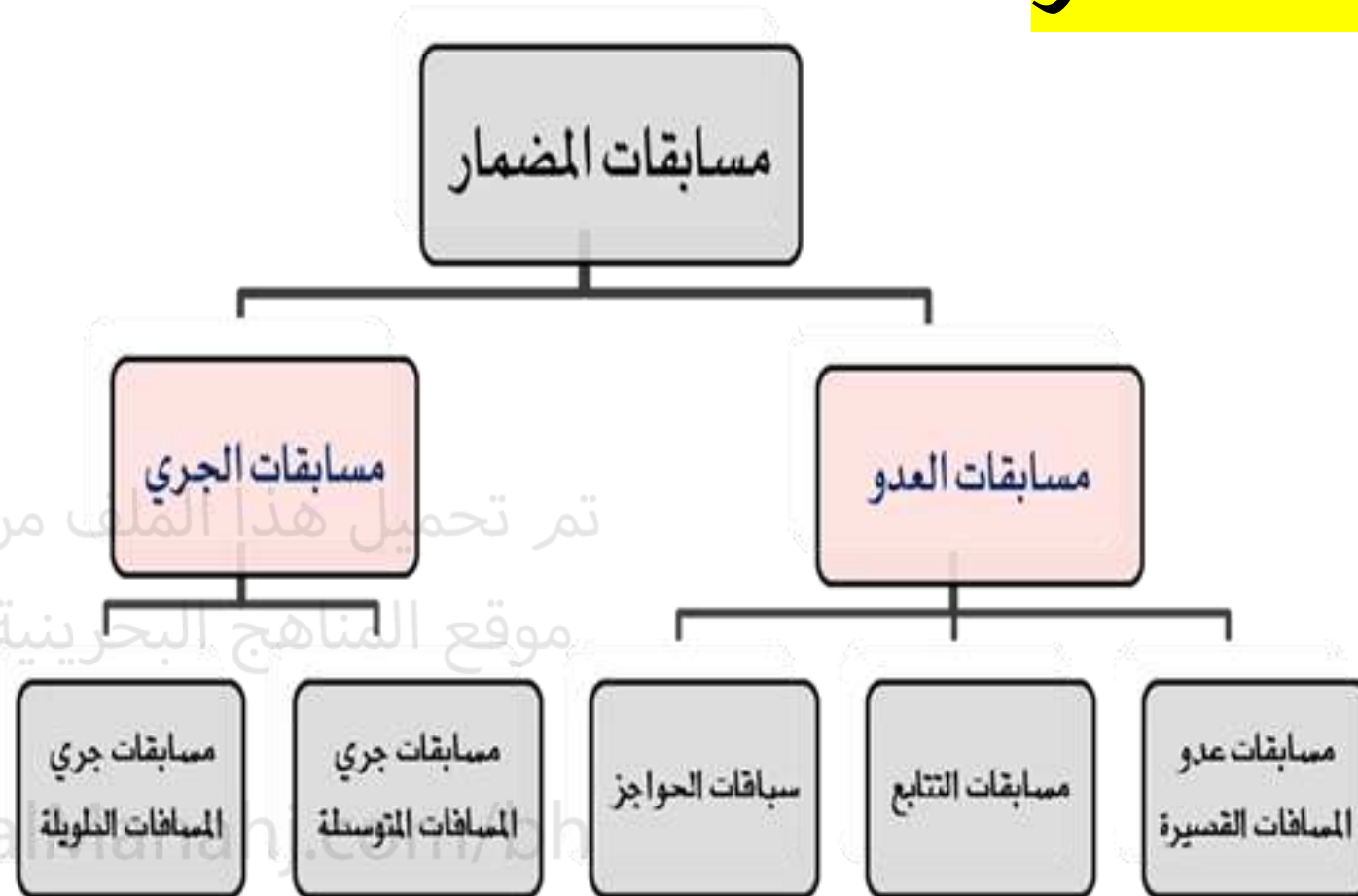
- مسابقات الحواجز : 100 م سيدات و110م رجال و  
400م حواجز (سيدات ورجال )

- مسابقات جري المسافات المتوسطة والطويلة تسمى  
المسافات الطويلة والمتوسطة:

- سباق جري المسافات المتوسطة (سباق 800 م /1500م  
رجال وسيدات

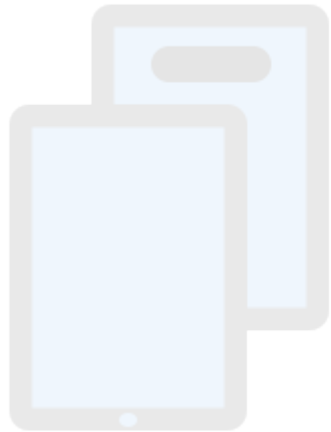
- سباق جري المسافات الطويلة : سباق 3000 م – 5000م-  
10000 رجال وسيدات

# مخطط مسابقات المضمار

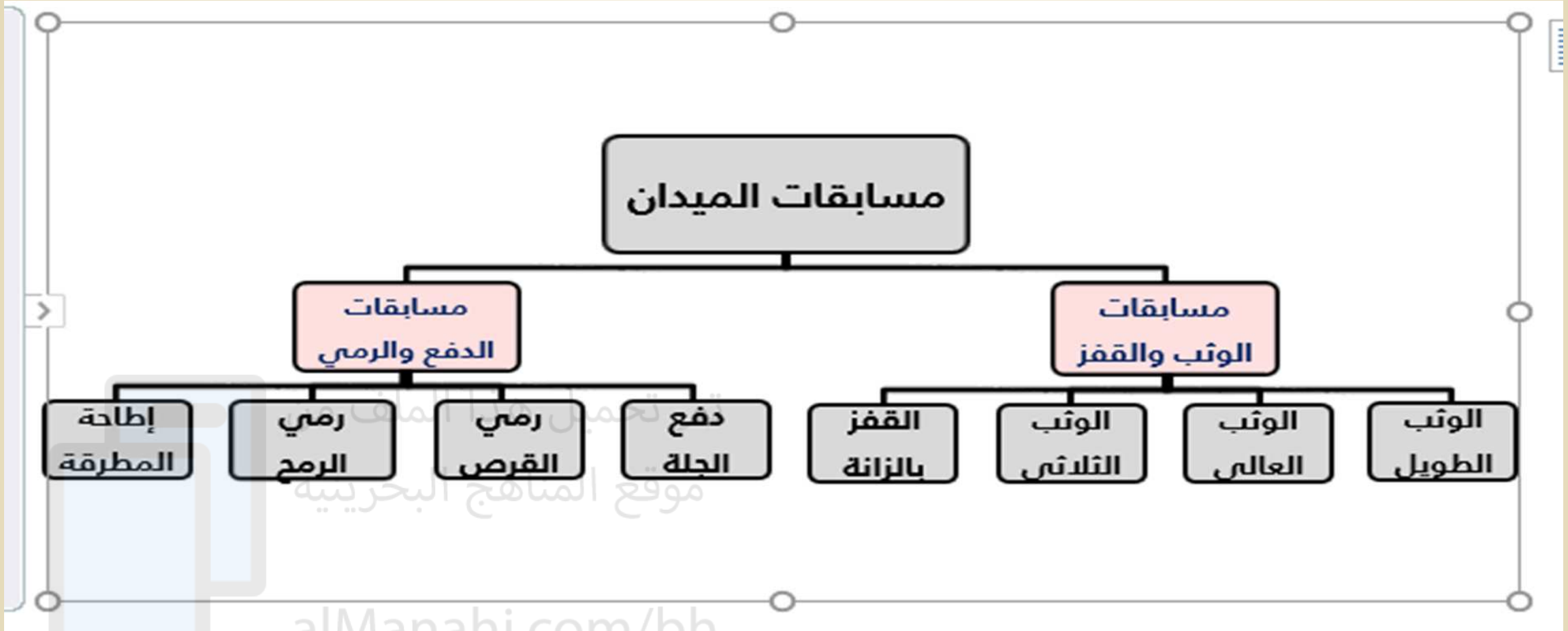


تم تحميل هذا الملف من  
موقع المناهج البحرينية

almanah.com/bh



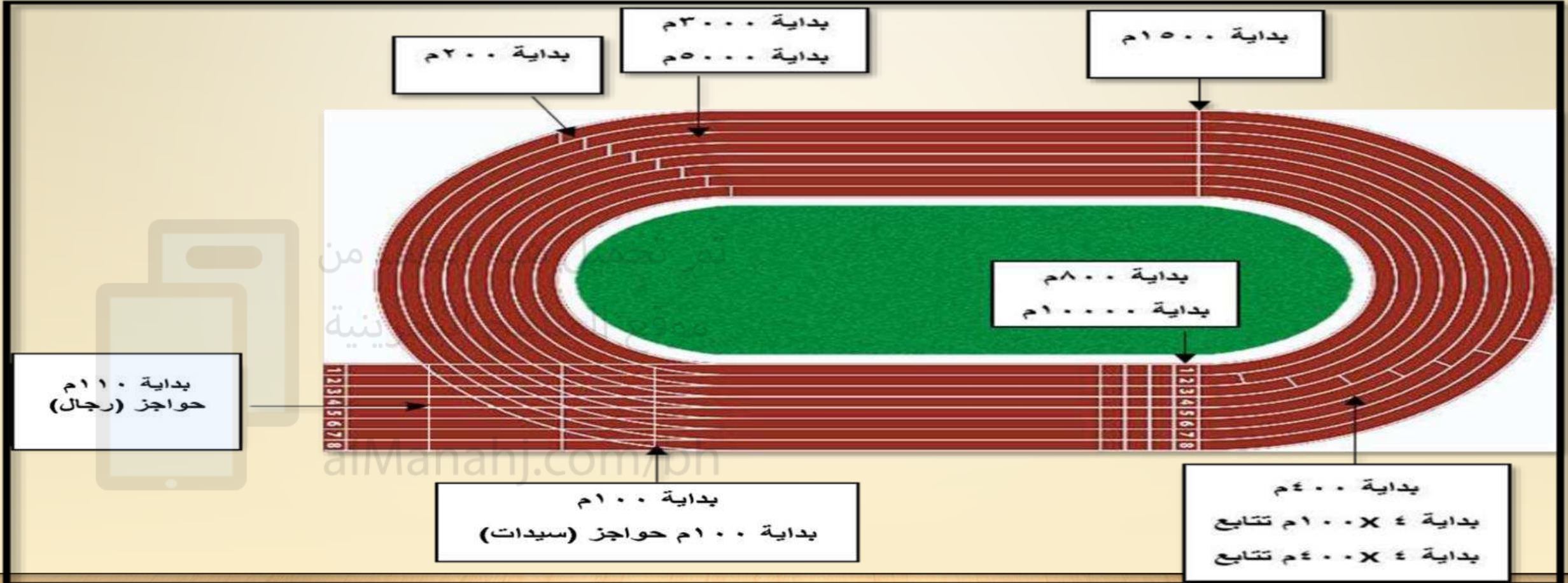
# مخطط مسابقات الميدان :



alManahj.com/bh



**مضمار ألعاب القوى :** يجب أن يكون الطول القانوني لمضمار ألعاب القوى 400 متر، كما يجب الأقل عرض المضمار عن 32, 7 متراً، ويتسع مضمار ألعاب القوى لعدد 8 حارات بحد أدنى في المنافسات الدولية



# أنواع البدء : البدء المنخفض والبدء العالي ( نوعين )

## البدء العالي ( مرحلتين )



البدء العالي يستخدم للمسافات  
المتوسطة والطويلة  
المراحل الفنية للبدء المنخفض :  
1- أخذ المكان  
2- الدفع والأنطلاق

## البدء المنخفض ( 3 مراحل )



البدء المنخفض يستخدم للمسافات القصيرة  
المراحل الفنية للبدء المنخفض :  
1- أخذ المكان  
2- الأستعداد  
3- الدفع والأنطلاق

# مسابقات العدو

## تعريف المهارة :

هي المسابقات أو المسافات التي يقطعها المتسابق في أقصى سرعة وبأقل زمن ممكن .

سباق 400م  
رجال / سيدات

سباق 200م  
رجال / سيدات

سباق 100م  
رجال / سيدات

# مسابقات مسافات القصيرة 100م

## النقاط الفنية : لسباق العدو 100 متر

### 3مراحل

- 1) مرحلة البدء:** اتخاذ وضع البدء المنخفض ثم ترك المكعبات والإعداد للخطوة الأولى بالعدو .
- 2) مرحلة عدو المسافة :** يتزايد طول الخطوات وسرعتها .
- 3) مرحلة النهاية:** يصل المتسابق إلى خط النهاية وهو في أقصى سرعته .

alManahj.com/bh



# مسابقات مسافات القصيرة 200 و400 متر

## النقاط الفنية : لسباق العدو

200 متر

4 مراحل

- (أ) مرحلة البدء: اتخاذ وضع البدء المنخفض ثم ترك المكعبات والإعداد للخطوة الأولى بالعدو .
- (ب) مرحلة العدو في المنحنى: محاولة احتفاظ المتسابق بسرعته التي اكتسبها من الانطلاق .
- (ج) مرحلة العدو في خط مستقيم : محاولة احتفاظ المتسابق بسرعته التي اكتسبها من الانطلاق .
- (د) مرحلة النهاية: يصل المتسابق إلى خط النهاية وهو في أقصى سرعته .

## النقاط الفنية : لسباق العدو 400 متر

6 مراحل

- (أ) مرحلة البدء: اتخاذ وضع البدء المنخفض ثم ترك المكعبات والإعداد للخطوة الأولى بالعدو .
- (ب) مرحلة العدو في المنحنى: محاولة احتفاظ المتسابق بسرعته التي اكتسبها من الانطلاق .
- (ج) مرحلة العدو في خط مستقيم : محاولة احتفاظ المتسابق بسرعته التي اكتسبها في خط مستقيم.
- (ب) مرحلة العدو في المنحنى: محاولة احتفاظ المتسابق بسرعته التي اكتسبها من الانطلاق في المنحنى الثاني .
- (ج) مرحلة العدو في خط مستقيم : محاولة احتفاظ المتسابق بسرعته التي اكتسبها في خط مستقيم.
- (د) مرحلة النهاية: يصل المتسابق إلى خط النهاية وهو في أقصى سرعته



# الجوانب القانونية في مسابقات العدو

البدء المستخدم لسباقات المسافات  
القصيرة البدء المنخفض



يجب استخدام مكعبات البدء إجباريا لسباقات المسافات  
القصيرة



# الجوانب القانونية في مسابقات العدو للمسافات

## القصيرة

يكون البدء المنخفض هو المستعمل في السباق. يجب استعمال مكعبات البداية (جهاز البدء) إجبارياً في جميع سباقات العدو. يقف المتسابق خلف خط البداية عندها يأتي الأمر خذ مكانك فيتجه نحو المكعبات بأخذ الوضع مكانك. تكون اليدين متصلتين بالأرض وخلف خط البداية وركبة واحدة ملامسة للأرض والقدمان بمكعب البداية إذ يشترط عدم لمس خط البداية أو الأرض أمام الخط، ويجب عدم وضع أي جزء من مكعب البداية على خط البدء أو أن يمتد خارج حارة المتسابق. من وضع خذ مكانك يأتي النداء استعداد فيرفع المتسابق الركبة عن الأرض، ثم يلي ذلك الانطلاق عند سماع إشارة المسدس أو الصافرة، فتكون المراحل على النحو الآتي: خذ مكانك استعداد انطلاق في مسابقات المسافات القصيرة يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة به من البداية إلى النهاية.

## متى تعدّ البداية خاطئة:

تعدّ البداية خاطئة في حالة الأمر (خذ مكانك) أو (استعد) للمتسابقين: بأن يحدث تأخير في اتخاذ وضع الاستعداد الكامل. التردد في الاستجابة للأمر بعد الوقت المحدد. إذا بدرت منه أي حركة بعد أمر الاستعداد. إذا رأي الأمر بالبدء أو معيدو البدء إن البداية لم تكن عادلة، فيكون الأمر بإعادة البدء مرة أخرى. الخروج قبل إشارة الانطلاق (بالمسدس أو الصافرة). يستبعد من السباق من يتسبب في بداية خاطئة.

# مسابقات التتابع

مسابقات التتابع هي من السباقات الجماعية، ويشترك فيها 4 لاعبين، وتتميز بالسرعة والتحمل كما أنها تتميز بالتوافق العضلي والدقة في التوقيت. يحمل المتسابق الأول بيده عصا صغيرة طولها 30 سنتيمتراً، وينقلها إلى اللاعب (المتسابق) التالي، وهكذا حتى ينتهي المتسابقون من نقل العصا

## المراحل الفنية:

1- **البدء والدفع (الانطلاق):** يتخذ المتسابقون وضع البدء المنخفض مع

القبض على العصا، ثم ترك المكعبات والإعداد للخطوة الأولى بالعدو. **2- تزايد السرعة:** الحفاظ على السرعة القصوى، بتقليل مسافة الجري في كل حارة .

3- **التسليم والتسلم:** تمرر العصا بالتكنيك المناسب وبأسرع ما يمكن

4- **انهاء السباق:** يحاول المتسابق المحافظة على سرعته وعدم تناقصها،

مع تجميع كل قواه ليصل إلى خط النهاية وهو في أقصى سرعته

# الجوانب القانونية لمسابقات التتابع

## العصا:

هي أنبوبة ملساء مجوفة مصنوعة من الخشب أو المعدن أو من أي مادة أخرى صلبة، لا يزيد طولها على (30 سنتيمتراً) ولا يقل عن (28 سنتيمتراً)، ويجب أن تكون ملونة حتى يسهل رؤيتها في أثناء السباق.

## مسافة منطقة التسليم والتسلم:

في (سباق 4×100م) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها 30م.  
في (سباق 4×400م) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها 20م.

توجد طريقتان للتسليم والتسلم : الطريقة البصرية والطريقة الالابصرية.

يجب حمل العصا طوال السباق وإذا سقطت يجب أن يستعيدتها نفس المتسابق الذي اسقطها، ويحق له مغادرة حارته لاستعادة العصا من دون إعاقة أي متسابق آخر، ولا يؤدي سقوط العصا إلى استبعاد الفريق.  
يجب أن يكون تسليم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم وتبدأ عملية تمرير العصا لدى أول ملامسة ليد المتسابق المستلم لها.

المساعدة بدفع المتسابق أو بأي طريقة أخرى تسبب الاستبعاد من السباق.



# مسابقات الحواجز

وهو سباق يقفز فيه العداؤون لتعدّي الحواجز، وتتضمن كل السباقات عشرة حواجز بينهم مسافات متساوية في مضمار السباق، ويبدأ السباق من البدء المنخفض، ويشمل:

مسابقات الحواجز:

100 متر حواجز. (سيدات). هذا الملف من

110 متر حواجز. (رجال). موقع المناهج البحرينية

400 متر حواجز. (رجال / سيدات).

alManahj.com/bh



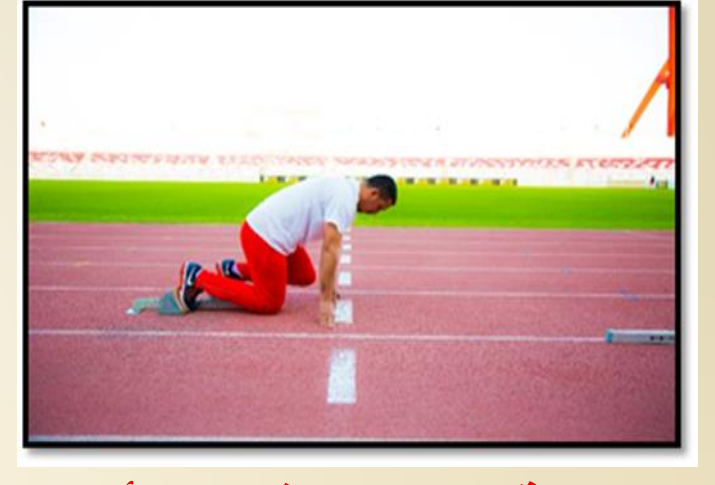
# المراحل الفنية لمسابقات الحواجز 5 مراحل



3- مرحلة اجتياز الحاجز وبها ثلاث مراحل ( الأرتقاء – الطيران – الهبوط )



2- مرحلة الأقتراب



1- مرحلة البد والدفع ( الأنطلاق )



5- المرحلة النهائية



4- مرحلة العدو بين الحواجز

# الجوانب القانونية لمسابقات الحواجز

**الحاجز:**

يصنع الحاجز من المعدن أو أي مادة أخرى مناسبة، ويجب أن تخطط العارضة باللونين الأبيض والأسود أو بعض الألوان المتباينة.

توجد في كل حارة عشرة حواجز.

تجري جميع السباقات في مسارات، على أن يلزم كل متسابق مساره طوال السباق. إسقاط الحواجز غير المتعمد لا يلغي السباق ولا يمنع من تسجيل رقم قياسي.

**متى يحرم المتسابق من السباق:**

المتسابق الذي يسحب قدمه أو رجله تحت المستوى الأفقي لسطح أي حاجز لحظة تخطيه له. أن يثب فوق حاجز في غير مساره.

المتسابق الذي يسقط الحاجز متعمداً باليد أو بالقدم.

المتسابق الذي يخرج من الحارة من دون تعديّة الحاجز

تم تحميل هذا الملف من

موقع المشاهج البحرينية

alManahj.com/bh

مسابقات جري المسافات المتوسطة والطويلة  
المتوسطة سباق 800م-1500م رجال وسيدات  
الطويلة سباق 3000م- 5000م – 10000م رجال وسيدات

## تعريف المهارة :

مسابقات جري المسافات المتوسطة والطويلة هي من المسابقات التي تؤدي على المضمار، وتحتاج إلى جهد حركي وعضلي لأن الجسم يعمل فيها مدة طويلة وبسرعة منتظمة

## التسلسل الحركي الكامل لجري المسافات المتوسطة والطويلة

3مراحل فنية

(أ) مرحلة البدء :

يتخذ وضع البدء المناسب وهو البدء العالي

(ب) مرحلة جري المسافة : تنظيم الخطوة وتحديد تباين طبيعة المتسابقين .

(ج) مرحلة النهاية : إنهاء السباق بسرعة عالية وقوة

# الجوانب القانونية لمسابقات جري المسافات المتوسطة

في السباقات الأطول من (400م) يصبح جميع المتسابقين مستقرين في أماكنهم. يعطى أمر البدء المعتمد، ولا يجب أن يلمس المتسابق الأرض بيده.

تبدأ جميع السباقات من الأمر بالبدء أو أي جهاز بداية معتمد، ويطلق بعد أن يتأكد من أن المتسابقين مستقرون وفي أوضاع البداية السليمة.

يُحتسبُ الزمن من لحظة بدء جهاز البداية المعتمد إلى لحظة وصول جذع المتسابق (الجذع فقط منفصل عن الرأس أو الرقبة أو الذراعين أو الرجلين أو اليدين أو القدمين) إلى المستوى العمودي لحافة حد خط النهاية الأقرب لخط البداية

تم تحميل هذا الملف من  
موقع الوزارة الإلكتروني  
alManahj.com/bh



# مسابقات الميدان

## مسابقات الدفع والرمي

- إطاحة المطرقة
- رمي الرمح
- رمي القرص
- دفع الجلة

## مسابقات الوثب والقفز

- الوثب الطويل
- الوثب العالي
- الوثب الثلاثي
- القفز بالزانة

alManahj.com/bh



# مهارة الوثب العالي

**مهارة الوثب العالي :** يقوم اللاعب بالجري لمسافة معينة ثم القفز عموديا لتعدي العارضة .

**تعريف المهارة : (الطريقة الفوسبرية )**

الطريقة الفوسبرية يقوم فيها اللاعب بالجري (الاقتراب) من جهة معاكسه لقدم الارتقاء، ثم الارتقاء على قدم واحدة واللف في الهواء (الطيران) بحيث يصبح الظهر باتجاه العارضة واجتيازها والهبوط على المرتبة.

**طرق الوثب العالي**

الطريقة المقصية – الطريقة الفوسبرية – الطريقة السرجية

# المراحل الفنية للوثب العالي

## 4 مراحل

يجب أن تكون  
المراحل بالترتيب

2- الأرتقاء



1- الأقتراب



4- الهبوط



3- الطيران



# الجوانب القانونية لمسابقة الوثب العالي

## العارضة:

يتراوح **طول** العارضة بين ( 3.98م - 4.02م)، وأقصى وزن يجب أن يكون (2كجم).  
**يُرتَّب المتسابقون** لأداء محاولتهم بالقرعة.

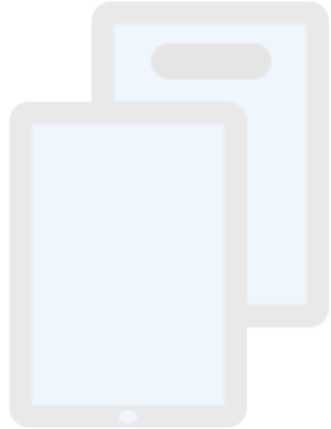
**زمن تنفيذ المحاولة (60) ثانية.**

يُمنح كل متسابق ( 3 ) **محاولات** على كل ارتفاع .

ترفع العارضة بعد كل ارتفاع بمقدار ( 5 سم )

**يجب أن يرتقي المتسابق بقدم واحدة**

**ترتيب المتسابقين من الأول الى الأخير وفقا لأعلى ارتفاع اجتازة المتسابق .**



تم تحميل هذا الملف من  
موقع المناهج البحرينية

alManarj.com/bh

# الجوانب القانونية لمسابقة الوثب العالي

## متى تعدّ المحاولة فاشلة:

- إذا أسقط المتسابق العارضة من فوق حاملها.
- لمس المرتبة أو الخط من دون تعديّ العارضة.
- تجاوز المدة الزمنية المحددة لتنفيذ السباق.

alManahj.com/bh



# مهارة الوثب الطويل

## تعريف المهارة

الوثب الطويل إحدى الرياضات الأولمبية وهو جري متزايد السرعة في خط مستقيم، ثم الارتقاء على لوحة الارتقاء والطيران لأبعد مسافة ممكنة والهبوط في حفرة طويلة مملوءة بالرمل أو أي مادة لينة، كما أنه من مسابقات الوثب التي يسهل تطبيقها وتنفيذها في المدارس



## لوحة الارتقاء:

يجب أن تكون مستطيلة، وتصنع من الخشب أو من أي مادة صلبة مناسبة (صلصال) ويجب أن تطلّى باللون الأبيض ويكون طولها 1, 00 متر وعرضها 0, 20 متر



# المراحل الفنية للوثب الطويل

## 4 مراحل

يجب أن تكون  
المراحل بالترتيب

2- الأرتقاء



1- الأقتراب



4- الهبوط



3- الطيران



# الجوانب القانونية لمسابقة الوثب الطويل

الحفرة الخاصة بالوثب مقاسها: الطول 10 أمتار والعرض يتراوح من (2,75 م إلى 0,3 م).

. يتم ترتيب المتسابقين لأداء محاولاتهم بالقرعة .

تحتسب للمتسابق أحسن وثبة من بين جميع وثباته الصحيحة .  
تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه جسم المتسابق .

مدة تنفيذ المحاولة ( 60 ) ثانية

لايسمح للمتسابق بأخذ أكثر من محاولة في كل دور .

# الجوانب القانونية لمسابقة الوثب الطويل

## متى تعدّ المحاولة فاشلة:

- إذا أرتقى المتسابق خارج جانبي لوحة الارتقاء، إما خلف أو قبل امتداد خط الارتقاء.
- إذا لمس المتسابق الأرض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه سواء بالوثب أو بالجري
- تجاوز المدة الزمنية لتنفيذ المحاولة .
- إذا لمس الأرض بين خط الأرتقاء ومنطقة الهبوط .

# دفع الجلة

## مسابقة دفع الجلة

مسابقة دفع الجلة هي إحدى مسابقات الميدان التي يدور فيها اللاعب حول نفسه، ثم يدفع الجلة من أمام الكتف في مساحة محددة داخل الدائرة، وفي أثناء عملية الدفع نلاحظ تسلسل المهارات واندماج بعضها مع بعض لتظهر وكأنها حركة انسيابية واحدة

alManahj.com/bh



## المراحل الفنية لدفع الجلة (6 مراحل)



### النواحي الفنية :

- 1- **مسك الجلة :** ارتكاز الجلة على سلاميات وقواعد الأصابع.
- 2- **وقفة الاستعداد:** يتخذ المتسابق وقفة الاستعداد بحيث يكون ظهره مواجهًا لاتجاه مقطع الدفع .
- 3- **الزحف:** تدفع الرجل الحرة منخفضة في اتجاه مقطع الدفع مع زحف رجل الارتكاز إلى الخلف
- 4- **الدوران:** تغيير اتجاه الجسم بحيث يكون بمواجهة مقطع الدفع .
- 5- **الدفع:** يبدأ اندفاع ذراع الدافع بعد الامتداد الكامل للرجلين والجذع، مع خروج الجلة من اليدين
- 6- **التغطية (المتابعة):** ثبات الدافع وتجنب السقوط

# النواحي القانونية لدفع الجلة

**الكرة الحديدية (الجلة):**

تصنع الكرة الحديدية (الجلة) **من الحديد الصلب أو النحاس أو من أي معدن آخر** لا يقل في ليونته عن النحاس، ويبلغ **وزن الكرة الحديدية (الجلة)** للرجال (7,260 كجم) ولل سيدات (4,00 كجم).

**الوقت المسموح** به لأداء محاولة دفع الجلة هو (60) ثانية.

**يجب أن تكون عملية دفع الجلة من الدائرة**، كما يجب أن يبدأ المتسابق الدفع من وضع الثبات.

حتى تكون المحاولة صحيحة يجب أن تسقط الجلة بالكامل داخل مقطع الدفع.

**يجب قياس كل رمية** بعد أدائها مباشرة من أقرب علامة أحدثها سقوط الجلة.

**تحتسب لكل متسابق** أفضل رمية له من بين جميع رمياته.

**متى تعدّ المحاولة فاشلة:**

إذا سقطت الجلة خارج قطاع الدفع. إذا وضع المتسابق قدمه فوق لوحة الإيقاف.

عند انتهاء الزمن المحدد لتنفيذ المحاولة.

إذا غادر المتسابق قطاع الدفع قبل سقوط الجلة على الأرض.

# رمي القرص

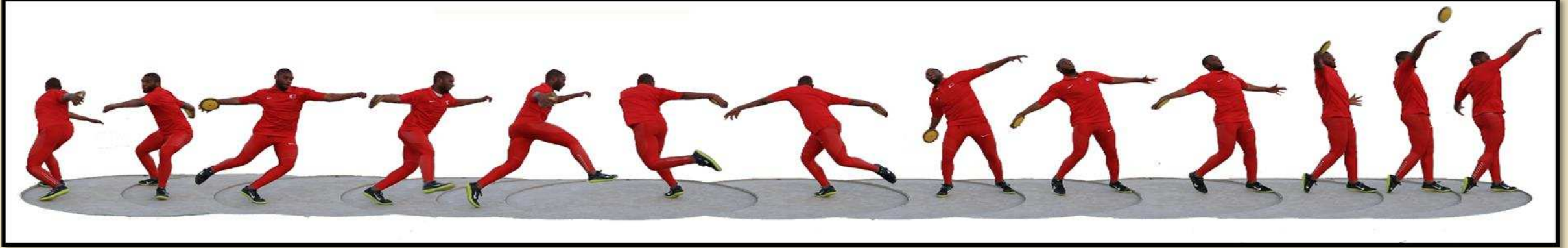
## تعريف المهارة :

تعدّ مسابقة رمي القرص إحدى مسابقات الميدان، وتتم داخل دائرة قطرها 2.5 متر حيث يمسك اللاعب القرص بيد واحدة، ويدور بسرعة حول نفسه مرة ونصف المرة، ويرمي القرص بحركة ذراع جانبية ليجعله يتأرجح في الهواء

alManahj.com/bh



## المراحل الفنية لرمي القرص (6 مراحل )



- 1 - حمل القرص: حمل القرص على المفاصل الأخيرة للأصابع، مع توزيع الأصابع على حافة القرص
- 2 - وقفة الأستعداد : يتخذ المتسابق وقفة الأستعداد بحيث يكون ظهره مواجهاً لاتجاه مقطع الدفع .
- 3 - المرجحة التمهيديّة : تكون الحركة تمهيداً لحركة الرامي لأداء الدوران مع مرجحة القرص للخلف
- 4 - الدوران :زيادة سرعة الرامي والقرص عن طريق دوران الجذع.
- 5 - الرمي : رمي القرص لأبعد مسافة ممكنة داخل قطاع الرمي
- 6- التغطية (المتابعة): ثبات الرامي وتفادي الخطأ القانوني .



# النواحي القانونية لرمي القرص

## القرص:

يصنع جسم القرص من الخشب أو من مادة أخرى مناسبة، ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري، ويبلغ وزن القرص للرجال (2كجم) ولل سيدات (1كجم). يرتب المتسابقون لأداء محاولتهم بالقرعة.

الوقت المسموح به لأداء محاولة رمي القرص هو (60) ثانية. يجب أن تكون عملية رمي القرص من الدائرة، كما يجب أن يبدأ المتسابقون الرمي من وضع الثبات. حتى تكون المحاولة صحيحة يجب أن يسقط القرص بالكامل داخل مقطع الرمي. يجب قياس كل رمية بعد أدائها مباشرة من أقرب علامة أحدثها سقوط القرص.

تحتسب لكل متسابق أفضل رمية له من بين جميع رمياته.

## متى تعدّ المحاولة فاشلة:

- إذا سقط القرص خارج قطاع الرمي.
- عند انتهاء الزمن المحدد لتنفيذ المحاولة.
- إذا غادر المتسابق الدائرة قبل أن يسقط القرص على الأرض.
- إذا خرجت قدم المتسابق خارج نطاق الرمي.

# أسئلة تقويمية :

## 1- ضعي إشارة (√) وإشارة (x) امام العبارات التالية:

- (- √) جرت مسابقات العاب القوى أول مره في بلاد اليونان سنة 1453ق.م .
- (x) تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى عام 1975م. التصحيح 1974
- (- √) يجب ان يكون الطول القانوني لمضمار العاب القوى 400م.
- (x) من النقاط الفنية لمرحلة البدء في عدو 100م الهبوط على كعب القدم. التصحيح على مشط القدم
- (x) من مسابقات الحواجز سباق (100)متر حواجز رجال . التصحيح 100 نساء
- (x) مسابقة عدو 400 تتكون من 5 مراحل فنية . التصحيح 6 مراحل .
- (- √) عند أداء البدء المنخفض في سباق 200 متر يشترط عدم لمس خط البداية .

( × ) في سباق الحواجز توجد في كل حارة 12 حاجز. **التصحيح 10 حواجز** -

( √ ) إسقاط الحواجز غير المتعمد لا يلغي السباق ولا يمنع من تسجيل رقم قياسي.

( × ) مسابقة عدو 100 متر هي المسابقات أو المسافات التي يقطعها المتسابق في أقل سرعة وبأكبر زمن ممكن. **التصحيح أقصى سرعة وبأقل زمن ممكن**

( × ) مرحلة العبور فوق العارضة هي دفع الأرض بقدم الارتقاء ودوران الجسم نصف دورة. **التصحيح مرحلة الارتقاء**  
( √ ) تعد المحاولة فاشلة إذا أسقط المتسابق العارضة من فوق حاملها.

( √ ) يكون البدء المنخفض هو المستعمل في سباق عدو 100 م. -

(√) الوثب الطويل إحدى الرياضات الأولمبية وهو جري متزايد السرعة في خط مستقيم، ثم الارتقاء على لوحة الارتقاء والطيران لأبعد مسافة ممكنة والهبوط في حفرة طويلة.

(×) لوحة الارتقاء يكون طولها 2, 00 متر وعرضها 0,50 متر **التصحيح 1,22 متر**  
**وعرضها 0,20 سم**

(√) يبلغ وزن الكرة الحديدية (الجلّة) للرجال (7,260 كجم) ولل سيدات (4,00 كجم).

(×) تعدّ المحاولة صحيحة عند انتهاء الزمن المحدد لتنفيذ المحاولة. **التصحيح تعدّ المحاولة خاطئة**

تم تحميل هذا الملف من

(√) مسابقة رمي القرص إحدى مسابقات الميدان، وتتم داخل دائرة قطرها 2.5 متر.

(×) يبلغ وزن القرص للرجال (5كجم) ولل سيدات (3كجم). **التصحيح 2كجم للرجال و 1 كجم للسيدات**

alManahj.com/bh



# أكملي ما يلي :

المراحل الفنية لسباق التتابع 100×4 متر هي :

1- ..... البدء والدفع (الانطلاق) 2- . تزايد السرعة .. 3- .. التسليم والتسلم ... 4- .... انتهاء السباق

العصا هي أنبوبة ملساء مجوفة مصنوعة من الخشب أو المعدن أو من أي مادة أخرى صلبة، لا يزيد طولها على ..... (30 سنتيمتراً) ولا يقل عن ..... (28 سنتيمتر).

في (سباق 100×4م) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافه ..... 30م .....  
في (سباق 400×4م) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافه ..... 20م .....

من خلال دراستك لمسابقة جري المسافات المتوسطة والطويلة ، أكمل ما يلي :

في مرحلة البدء :يتخذ وضع البدء المناسب وهو---البدء العالي-----وفية :

وضع القدمين ---خلف----خط البداية على أن تكون القدم الأخرى خلف الأمامية بعرض اتساع الكتفين .

يكون وزن الجسم على القدم الامامية .

الدفع ----بالقدم الامامية----- .

حركة الذراعين تكون في توافق مع---- حركة الرجلين----- .

اذكر المراحل الفنية لمسابقة المسافات القصيرة عدو 200 متر:

الأجابة :

- (أ) مرحلة البدء  
(ب) مرحلة العدو في المنحنى  
(ج) مرحلة العدو في خط مستقيم  
(د) مرحلة النهاية

اذكر المراحل الفنية لمسابقة الوثب الطويل :

الأجابة :

- 1- الأقتراب  
2 \_ الأرتقاء  
3- الطيران  
4 \_ الهبوط

تم تحميل هذا الملف من  
موقع المناهج البحرينية

alManahj.com/bh

أنتهت المراجعة مع تمنياتي لكم بدوام النجاح  
والتوفيق  
أ/ سعاد جاسم

تم تحميل هذا الملف من  
موقع المناهج البحرينية

alManahj.com/bh