

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



## ملخص بدن 301 الطبعة الجديدة

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 10-12-2023 10:00:08

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث الثانوي



## روابط مواد الصف الثالث الثانوي على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

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

## ملخص بدن 301 ( الطبعة الجديدة )



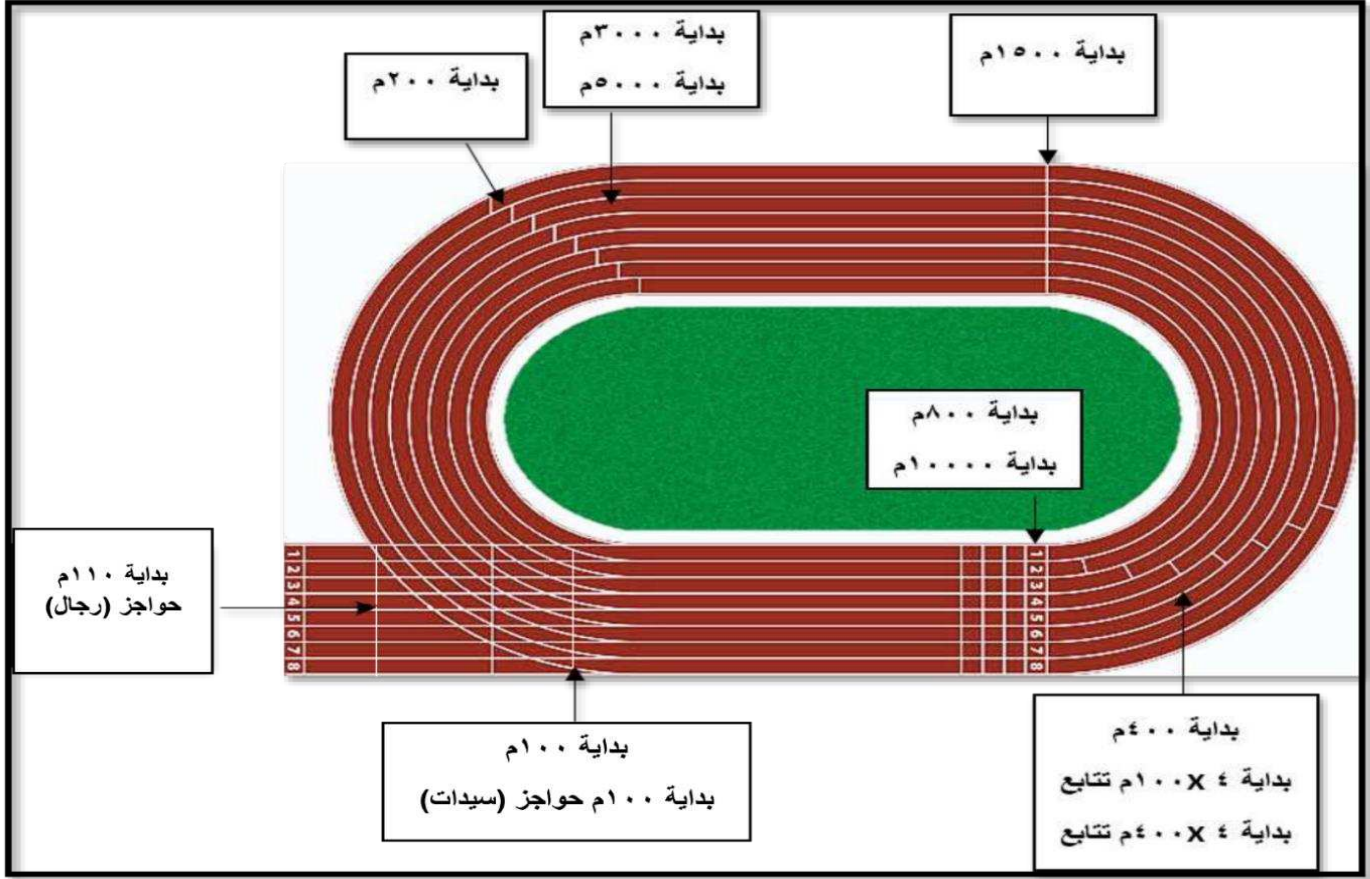
### الوحدة الأولى ( الأصول التاريخية لألعاب القوى وخصائصها )

- 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

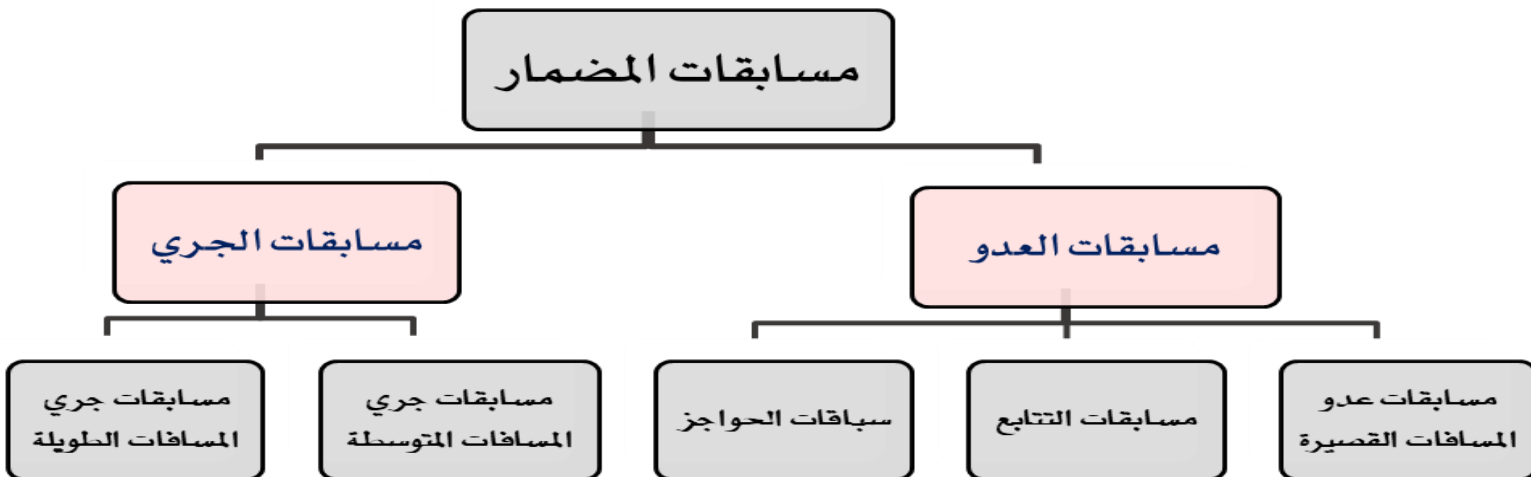
### تأثير مسابقات ألعاب القوى على الطالب :

- الجانب النفسي ( ينمي الثقة بالنفس ، ، العزيمة ، التضحية ، الشجاعة ، الإصرار )
- الجانب الصحي والجسمي ( ينمي العضلات ، تنشيط الدورة الدموية ، انقضاء السممة )
- 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



## البداء العالي

يستعمل في مسابقات المسافات  
المتوسطة والطويلة

المراحل الفنية للبداء العالي :

1-أخذ المكان

2-الانطلاق

## البداء المنخفض

يستعمل في مسابقات العدو

المراحل الفنية للبداء المنخفض :

1-أخذ المكان

2-الاستعداد

3- الانطلاق

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

المراحل الفنية :	
1-مرحلة البدء ( اخذ وضع البدء المنخفض ) 2. مرحلة عدو المسافة ( زيادة الخطوات والسرعة ) 3. المرحلة النهائية ( الوصول لخط النهاية )	1-سباق 100 متر
1.مرحلة البدء ( اخذ وضع البدء المنخفض ) 2.مرحلة العدو في المنحنى 3. مرحلة العدو في خط مستقيم 4.المرحلة النهائية ( الوصول لخط النهاية )	2- سباق 200 متر
1.مرحلة البدء ( اخذ وضع البدء المنخفض ) 2.مرحلة العدو في المنحنى 3.مرحلة العدو في خط مستقيم 4.العدو في المنحنى الثاني 5.مرحلة العدو في خط مستقيم 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 للأمر بعد الوقت المحدد
- ❖ ازعاج احد المتسابقين الاخرين
- ❖ الخروج قبل اشارة الانطلاق

## مسابقات عدو التتابع والحواجز :

متى يحرم المتسابق	الجوانب القانونية	المراحل الفنية	↓ التتابع
-	-- العصا لايزيد طولها عن 30 سنتيمتر ولايقل عن 28 سنتيمتر  --اذا سقطت العصا يجب ان يستعيدها ويحق له مغادرة حارته لاستعادتها ولايؤدي سقوط العصا لاستبعاد الفريق  -- يجب تسليم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم	1.مرحلة البدء ( اخذ وضع البدء المنخفض مع القبض على العصا)  2.مرحلة تزايد السرعة  3.مرحلة التسليم والتسلم  4.المرحلة النهائية	
1.سحب قدمه تحت المستوى الافقي للحاجز 2.وثب فوق حاجز في غير مساره 3. اسقاط حاجز متعمدا 4.الخروج من الحارة دون تعديده الحاجز	--توجد في كل حارة عشرة حواجز  --اسقاط الحواجز غير المعتمد لايلغي السباق ولايمنع تسجيل رقم قياسي	1.مرحلة البدء ( اخذ وضع البدء المنخفض ) 2.مرحلة الاقتراب 3.مرحلة اجتياز الحاجز أ- ارتقاء ب- طيران ج-هبوط 4.مرحلة العدو بين الحواجز 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	↓ المراحل الفنية
1.مرحلة حمل القرص 2.وقفة الاستعداد 3.المرحلة التمهيديّة 4.مرحلة الدوران 5.مرحلة الرمي 6.مرحلة التغطية (المتابعة)	1.مرحلة مسك الجلة 2.وقفة الاستعداد 3.مرحلة الزحف 4.مرحلة الدوران 5.مرحلة الدفع 6.مرحلة التغطية (المتابعة)	1.مرحلة الاقتراب 2.مرحلة الارتقاء 3.مرحلة الطيران 4.مرحلة الهبوط	1.مرحلة الاقتراب 2.مرحلة الارتقاء 3.مرحلة الطيران 4.مرحلة الهبوط	
--وزن القرص 2كجم للرجال و1كجم للنساء  --يرتب المتسابقون لأداء محاولتهم بالقرعة  --الوقت المسموح 60ثانية	--وزن الجلة 7,260 كجم للرجال و 4كجم للنساء  --يرتب المتسابقون لأداء محاولتهم بالقرعة  --الوقت المسموح 60ثانية	-- يتراوح طول العارضة ما بين (4متر و 0.02م) وأقصى وزن 2kg  --مدة التنفيذ 60 ثانية	--يجب ان يكون طول الحفرة 10 امتار وعرضها يتراوح ما بين (2.75م الى 3 متر)  --مدة تنفيذ المحاولة 60 ثانية	<b>الجوانب القانونية</b>
--يجب ان تكون عملية رمي القرص من الدائرة كما يجب رميها من وضع الثبات  --يجب ان يسقط القرص بالكامل داخل مقطع الرمي  --يجب قياس كل رمية مباشرة من اقرب علامة احدتها سقوط القرص وتحتسب لكل متسابق افضل رمية من رمياته	--يجب ان تكون عملية دفع الجلة من الدائرة كما يجب دفعها من وضع الثبات  -- يجب ان تسقط الجلة بالكامل داخل مقطع القذف  --يجب قياس كل رمية مباشرة من اقرب علامة احدتها سقوط الجلة وتحتسب لكل متسابق افضل رمية من رمياته	-- يجب الارتقاء بقدم واحدة فقط  --لكل متسابق ثلاث محاولات  -- يترتب مركز المتسابقين وفقا لارتفاع اجتيازه	--لايسمح بأخذ اكثر من محاولة في كل دور  -- تحتسب للمتسابق افضل وثبة ما بين جميع الوثبات الصحيحة  --تقاس الوثبات من اقرب اثر تركه المتسابق	
1.اذا سقط القرص خارج قطاع الرمي 2.اذا غادر المتسابق قطاع الرمي قبل سقوط القرص على الأرض  3.انتهاء الزمن المحدد  4.اذا خرجت قدم المتسابق خارج قطاع الرمي	1.اذا سقطت الجلة خارج قطاع الدفع 2.اذا غادر المتسابق قطاع الدفع قبل سقوط الجلة على الأرض  3. انتهاء الزمن المحدد  4. اذا وضع المتسابق قدمه فوق لوحة الايقاف	1.اذا اسقط المتسابق العارضة  2. لمس المرتبة او الخط دون تعدي العارضة  3.تجاوز المدة الزمنية	1-اذا ارتقى المتسابق قبل خط الارتقاء  2- اذا لمس الارض قبل خط الارتقاء ومنطقة الهبوط  3- تجاوز المدة الزمنية	<b>متى تعد المحاولة فاشلة؟</b>

