

## شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



## ملخص شامل للمادة

موقع المناهج ← المناهج العمانية ← الصف الأول ← رياضة مدرسية ← الفصل الأول ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 2023-12-07 20:44:28 | اسم المدرس: نوال درة

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول



## روابط مواد الصف الأول على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

## المزيد من الملفات بحسب الصف الأول والمادة رياضة مدرسية في الفصل الأول

[كتاب المعلم](#)

1

[مقرر الدروس المحذوفة والمطلوبة حسب وثيقة المحتوى التدريسي في ظل جائحة الكورونا](#)

2

[دليل المعلم في الرياضة المدرسية](#)

3



مدرسة سدح للتعليم الاساسي (٤-١)  
Sadah Basic Education School (1-4)

# ملخص الرياضة المدرسية

## للمصنف الأول

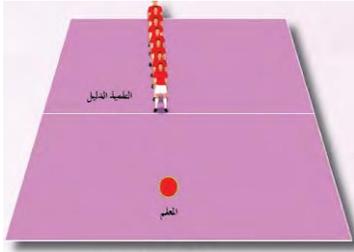


إعداد الأستاذة

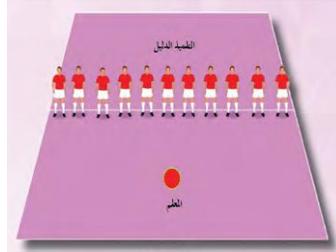
نوال ورة

# الفصل الدراسي الأول

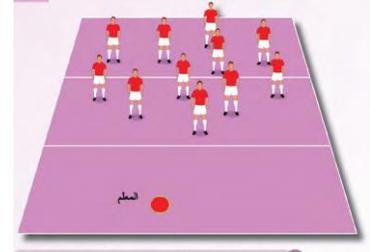
## التشكيلات



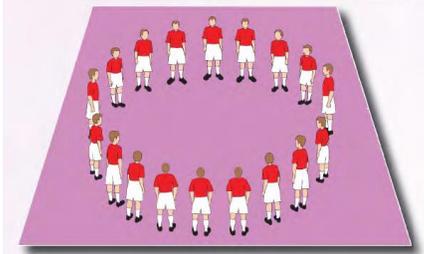
تتشكيل قطار



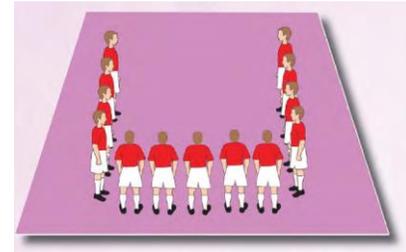
تتشكيل صف



تتشكيل انتشار



تتشكيل دائرة



تتشكيل مربع ناقص ضلع

## أجزاء الجسم

### أهمية أجزاء ومفاصل الجسم

- الرأس: (الدماغ للتفكير، الحواس الخمس: للتذوق، والسمع، وللنظر..).
- الجذع: (العمود الفقري لسند الجسم).
- الذراعان: (مسك الأشياء ورميها، تناول الطعام، مصافحة الآخرين).
- الرجلان: (المشي، الجري، الركل).



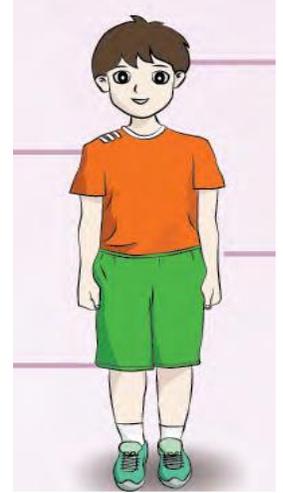
## الأوضاع الأساسية في التمرينات



وضع التعلق



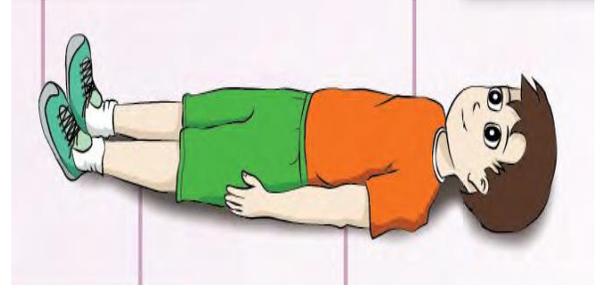
وضع الجثو



وضع الوقوف

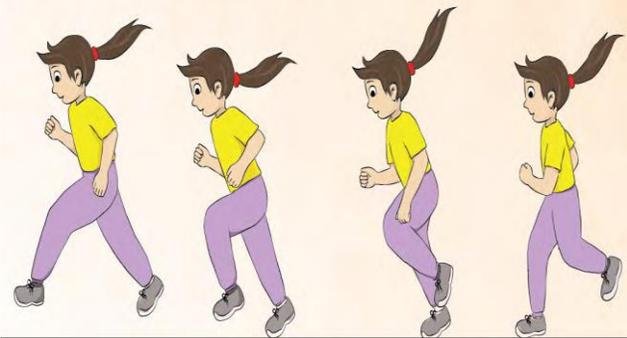


وضع جلوس التربيع

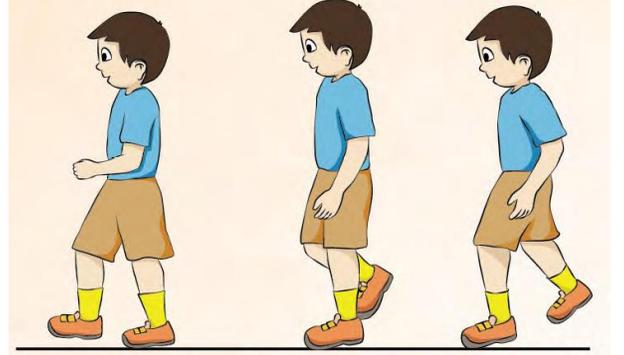


وضع الرقود

## المشي والجري

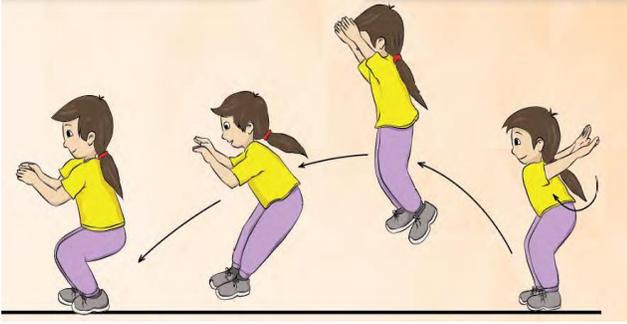


حركة الجري



حركة المشي

## الوثب والحجل



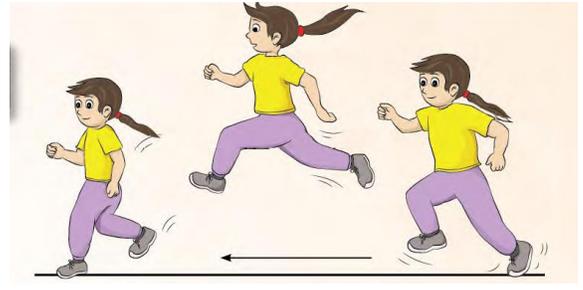
الوثب للأمام ( الوثب العريض )



الوثب للأعلى ( العمودي )



الحجل

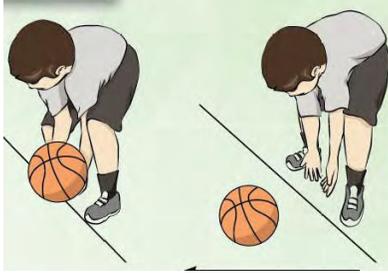


الوثب والهبوط على قدم واحدة

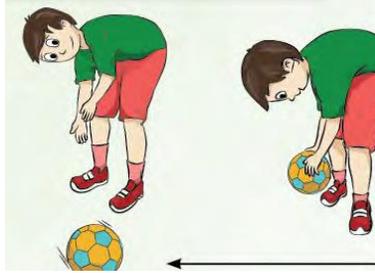
## الثني والمد والمرجحة



# دحرجة الكرة والتقاطها



التقاط الكرة المتدحرجة



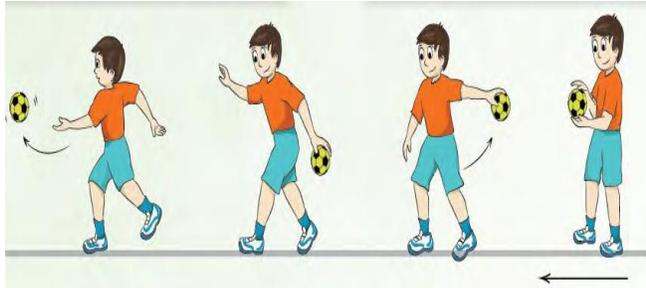
دحرجة الكرة بيد واحدة



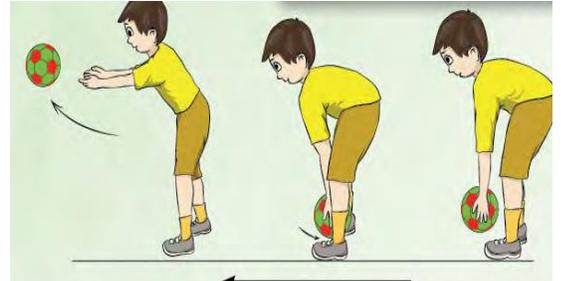
دحرجة الكرة باليدين

# رمي الكرة واستلامها

أولا - رمي الكرة من أسفل:

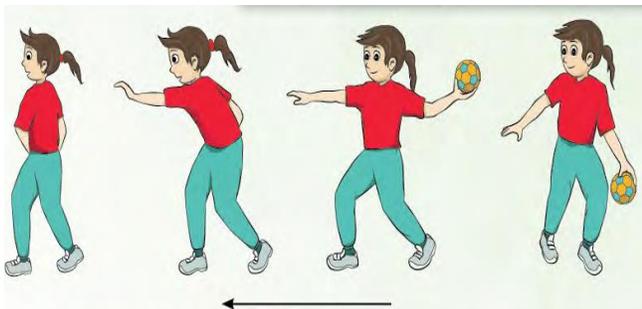


رمي الكرة بيد واحدة من أسفل



رمي الكرة باليدين من أسفل

ثانيا - رمي الكرة من أعلى:

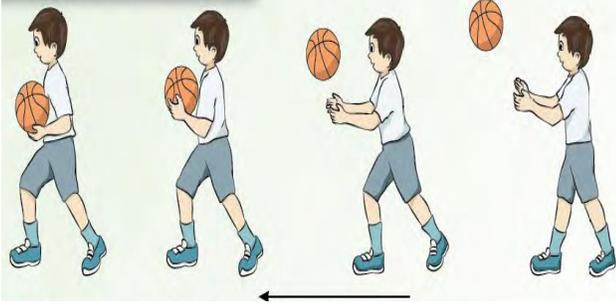


رمي الكرة بيد واحدة من أعلى

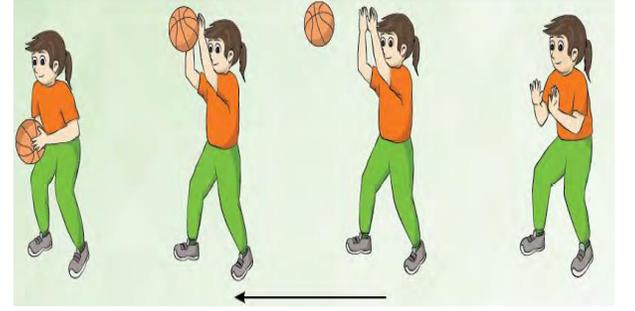


رمي الكرة باليدين من أعلى

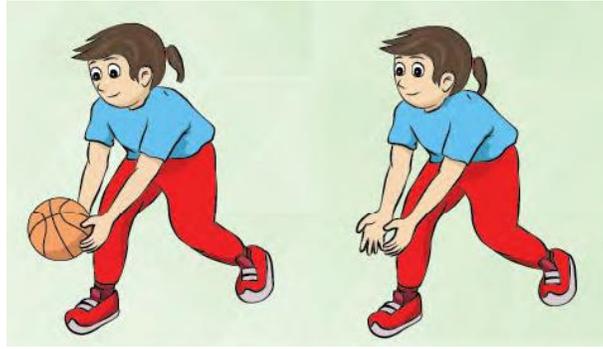
## ثالثا - استلام الكرة :



استلام الكرة من مستوى الصدر

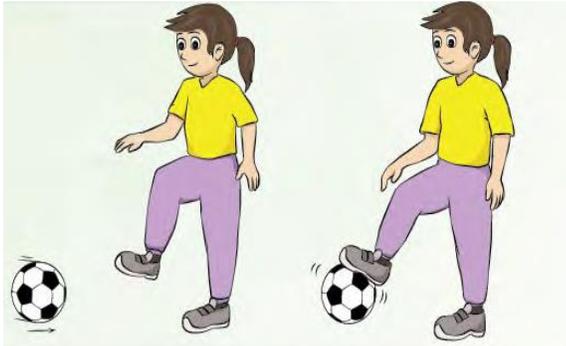


استلام الكرة من فوق الرأس



استلام الكرة من مستوى الحوض والركبة

## ركل الكرة وإيقافها



إيقاف الكرة



ركل الكرة بمقدمة القدم

## الفصل الدراسي الثاني

### الاتزان

أولاً : الاتزان الثابت



اتزان على اليد والركبة



اتزان رفع الركبة



اتزان رفع المشطين

ثانياً : الاتزان الحركي

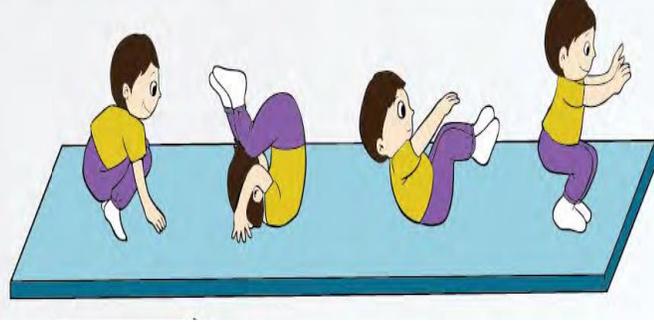


اتزان الرأس



اتزان المشي على المقعد السويدي

## الدحرجة



الدحرجة الأمامية



الدحرجة الجانبية المستقيمة

## البراعة الحركية

أولا : حركات التقليد



المشي بتحريك الذراع مع نفس الرجل



المشي بتحريك الذراع مع الرجل المعاكسة

ثالثا : البراعة مع الزميل



لي الذراعين

ثانيا : البراعة الفردية



التقاط الأداة

# الألعاب التمهيدية لكرة السلة



التصويب



تنطيط الكرة



تمرير الكرة

# الألعاب التمهيدية لكرة اليد



التصويب



الاستلام



التمرير

# الألعاب التمهيدية لكرة القدم



السيطرة على الكرة

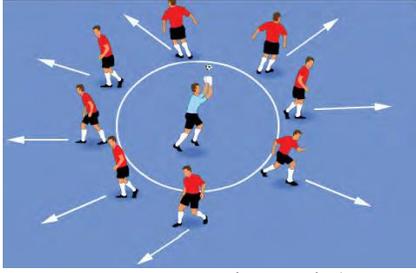


إيقاف الكرة

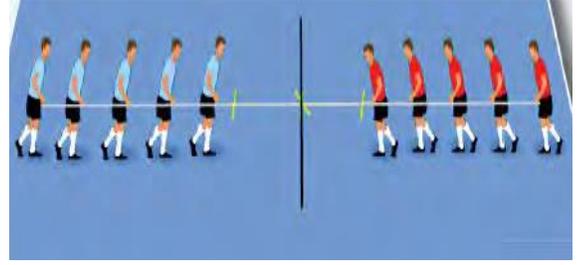


ركل الكرة

# الألعاب الشعبية



لعبة أيام الأسبوع



لعبة شد الحبل

## النظافة والصحة في الرياضة

### أهمية النظافة عند ممارسة الأنشطة الرياضية

- للنظافة أهمية كبيرة في تنمية الشخصية المتكاملة للتلميذ الرياضي، نذكر منها:
- المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض.
  - إيجاد بيئة صحية ملائمة لممارسة الأنشطة الرياضية.
  - الإسهام في بناء الثقة بالنفس والاعتزاز بالمظهر لدى التلميذ الرياضي.
  - تعزيز الإحساس بالنشاط والحيوية للتلميذ الرياضي.

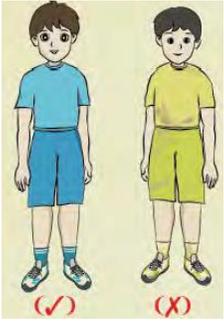
### جوانب النظافة عند ممارسة الأنشطة الرياضية

#### أولا / نظافة الجسم :

- الاستحمام بالماء والصابون بانتظام بعد ممارسة النشاط الرياضي .
- المحافظة على غسل اليدين للوقاية من انتقال الجراثيم .
- غسل القدمين لإزالة الأتربة و العرق والروائح الكريهة .
- ضرورة المحافظة على الجروح المفتوحة وربطها لمنع تلوثها .



## ثانيا / نظافة الزي الرياضي :



- ارتداء الملابس الرياضية المناسبة .
- غسل الملابس الرياضية بعد كل استخدام .
- ضرورة ارتداء الحذاء الرياضي المناسب لتجنب التعرض للإصابة .

## ثالثا / بيئة الممارسة :



- توفر عوامل الأمن والسلامة في مكان ممارسة الرياضة .
- الاهتمام بنظافة ساحة اللعب .
- المحافظة على الأدوات والأجهزة الرياضية ونظافتها .

## الغذاء الصحي

### أهمية الغذاء الصحي في الرياضة

- المحافظة على بناء الجسم ونموه .
- تزويد الجسم باحتياجاته من الطاقة اللازمة للعمل، وأداء الأنشطة الحركية .
- المساهمة في المحافظة على القوام السليم .
- تقوية مناعة الجسم ووقايته من التعرض للأمراض .

## مكونات الهرم الغذائي :

مجموعة الحبوب : ( الأرز ، الخبز ، المعكرونة ، القمح ، .... )

مجموعة الخضروات والفواكه : ( الخيار ، الطماطم ، الموز ، البرتقال ، ..... )

مجموعة الحليب ومنتجات الألبان : ( الزبادي ، الجبن ، القشطة ، ... )

مجموعة اللحوم وبدائلها : ( لحوم الأبقار والأغنام ، الطيور ، الأسماك ، ... )

مجموعة الدهون والسكريات : ( الزيت ، السمن ، الزبدة ، المربى ، ..... )

مجموعة الماء والسوائل : ( عصائر الفواكه ، الشاي ، الشوربة ، ..... )

