

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص شامل للمادة

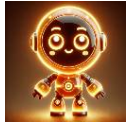
موقع فايلاتي ← المناهج العمانية ← الصف العاشر ← رياضة مدرسية ← الفصل الثاني ← ملخصات وتقارير ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 17:58:02 2025-02-27

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول اعروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
رياضة مدرسية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف العاشر



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف العاشر والمادة رياضة مدرسية في الفصل الثاني

ملخص شامل للمادة

1

نموذج إجابة الاختبار القصير

2

اختبار قصير

3

إجابات نموذج اختبار قصير

4

نموذج اختبار قصير

5

عمية أودي مها، الدفاع بيد واحدة من الوقوف؟

1 المرحلة ~~التأهيلية~~ التأهيلية

2 المرحلة الأساسية

3 المرحلة النهائية.

Adzaka
2023

2025

* ملاحظات صفحة ٦١، ٦٢، ٦٣

موقع المناهج الإلكترونية

2023

الوحدة الثالثة / كرة الطائرة

- مهارات كرة الطائرة .
- الإرسال
- الأعداء
- الضرب الساق
- القفح باليد من أسفل
- الدفاع بيد واحدة عن الملعب
- طول ملعب كرة الطائرة 18 متر
- عرض ملعب كرة الطائرة 9 متر
- عدد اللاعبين في الفريق الواحد 6 لاعبين

• الدرس الأول الضرب الساق المواجه

- المراحل الفنية الضرب الساق المواجه :-
- 1- الأقترب
- 2- الأرتفاع
- 3- الضرب
- 4- الهبوط

* ملاحظات مهمة :-

- حتى أؤدي الضرب الساق أهتم أولاً بدقة الضربان وحسن توجيهها ثم أهتم بقوتها .

• الدرس الثاني الدفاع بيد واحدة من الوقوف .

ماذا تتطلب مهارة الدفاع بيد واحدة من الوقوف ؟

- 1- القوة
- 2- الرشاقة
- 3- سرعة ردة الفعل
- 4- السمات الإرادية

Alzahr
2023

• العرس الثاني الثمرينات بالحبل

لماذا تُقيّم الثمرينات بالحبال؟

لأن الحركات المرحلية.

تبدأ الرواش فوق الرأس

تبدأ الرواش على جانبي الجسم.

كيف تؤدي الثمرينات بالحبال؟

- أقوم بالمشي مع دوران الحبل للأمام.

- أقوم بالجري مع دوران الحبل للخلف.

- أقوم بمرحلة رجلي للأمام مع دوران الحبل.

- أقوم بالحبل بالشيء مع دوران الحبل.

✱ ملاحظات مهمة :-

الخطأ ← عدم أداء الحركة بصورة صحيحة

السبب ← عدم مسك الحبل بطريقة صحيحة

- ضعف عضلات الذراعين والكففين والرجلين

التمرين ← تقوية عضلات الذراعين والكففين والرجلين

- مرونة مفاصل راس اليد والكففين

- القدرة على ربط حركة الجسم مع حركة اليدين

الوحدة الثانية / الثريات الفنية الإيقاعية

Abzaah
2023

كيفية أداء الوثبات ...

- 1- من الوقوف مساوياً بالرجلين معاً أو بوحدة
- 2- من الحركة (الأفتراب) بالأرتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى

• الدرس الأول الوثبات (وثبة الإقفاء - الوثبة الطائرة - وثبة الحلق)

← مع ضم الرجلين

تتقسم الوثبات من حيث حركة الرجلين

لـ مع فتح الرجلين

كيفية أداء الوثبات المختلفة :

أ- وثبة الإقفاء :

من الوقوف أرتقي بقدمي معاً ، وأثب لأعلى مع ثني ركبتي وملاصقة الكعبين لبعضهما من الجهة الداخلية ، وذراعي إبهاماً أن تلامس كعبي ، أولاً نركبنا من قوسين للجنب .

ب- الوثبة الطائرة :

من الوقوف أرتقي بقدم واحدة ، وأثب لأعلى مع فتح رجلي إحداها معنودة للأمام وأخرى للخلف ، وذراعي معنودتان يعكس رجلي .

ج- وثبة الحلق :

من الوقوف أرتقي بقدمي معاً ، وأثب لأعلى مع ثني ركبتي ، وألق جذعي مع ثقبوسه للخلف لمحاولة ملاصقة المشطين للرأس ، وذراعي مفردتان لأعلى .

Alzebra
2023

• الدرس الثاني رمي الرمح :-

✳️ ترقى أودي رمي الرمح ؟

عمل الرمح والإقتراب - الاستعداد - التخلّص

✳️ ليعود القواعد القانونية لرمي الرمح :-

التساء

الرجال

٦٠٠ جرام

٨٠٠ جرام

٢٣ - ٢٥ سم

٢٦٠ - ٢٧٠ سم

٣٣ - ٢٥ سم

٢٥ - ٣٣ سم

١٤ - ١٥ سم

١٥ - ١٦ سم

١٤) يتم تثبيت المشايقين لبدء محاولة لهم بالقرعة .

١٥) إذا كان عدد المشايقين ٨ فأكثر يمنع كل متنافس ٣ محاولات ثم يمنع أفضل ٨ منهم ٣ محاولات إضافية .

١٦) في حالة حوث عقدة على الرمز الشاهن يمنع المشركون من العقدة ٣ محاولات إضافية .

١٧) إذا كان عدد المشايقين ٨ فأقل يمنع كل متنافس ٦ محاولات .

ملخص الرياضة المدرسية ...

الوحدة الأولى / مسابقات الميدان

Adalwa
2023

* أهمية مسابقات الميدان

١ تنمية أجهزة الجسم الحيوية

٢ النمو التكاملي والمتوازن

• الدرس الأول قذف القرص من الوقوف والحركة

أدنى لقذف القرص يعتمد على عملية الدوران بهدف توليد سرعة عالية

لكي نستفيد من هذه السرعة → أتفمع بدرجة كبيرة من التوافق الحركي وصبغات يدنية

القوة العضلية
السرعة الحركية

* ماضي المراحل الفنية لبدء قذف القرص

١ مسك القرص والاستعداد

* ملاحظات مهمة

الخطأ

٢ المرجحة التمهيدية

٣ الدوران

معتمداً فقط من كثر ثقل الجسم أثناء الدوران

٤ الالتئال

السبب: عدم ثني رجل الأرتكاز

٥ التخلص

التمحيح: يجب ثني الرجل مع لف القدمين لليسار

* بعض القواعد القاتونية لقذف القرص:

١ وزن القرص للرجل (٢ كجم) وللستاء (١ كجم)

٢ يتم ترشيح المشافسين لبدء محاولاتهم بالقربة

٣ إذا كان المشافسون ٨ فأقل يوضع لكل منهم ٦ محاولات، وإذا كان المشافسون ٨ فأكثر يوضع لكل منهم ٣ محاولات

٤ يجب أن يسقط القرص بالكامل داخل مقطع الرمي

٥ تقبل المحاولات فاسدة: ١) دخل المشافس الدائرة، ٢) لمس أي جزء خارج الدائرة

٦ تقاس المسافة بعد كل رمية مباشرة من أول نقطة تلاصق أقدامها بسقوط القرص وحتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة

٧ تحسب لكل مشافس أفضل محاولة له من بين جميع رمياته

٨ يغادر المشافس الدائرة بعد أن يلمس القرص الأرض، ويكون خروجه من خلف الخط الوهمي الذي يمر بمركز الدائرة