

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص شامل للمادة

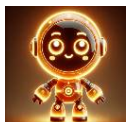
موقع فايلاتني ← المناهج العمانية ← الصف العاشر ← رياضة مدرسية ← الفصل الثاني ← ملخصات وتقارير ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 17:54:44 2025-02-27

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
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

عقبة تؤدي مهاجمة الدفاع بيد واحدة من الوقوف؟

١٥ المرحلة ~~الأساسية~~ التمهيدية

١٦ المرحلة الأساسية

١٧ المرحلة النهائية.

Adzaka
2023

2025

* ملاحظات صفحة ٦١، ٦٢، ٦٣

2023

الوحدة الثالثة / كرة الطائرة

- مهارات كرة الطائرة .
 - الإرسال
 - الأعداد
 - الضرب الساق
- المهارات الهجومية
- المهارات الدفاعية
 - الدفع باليد من أسفل
 - الدفع بيد واحدة عن الخصم
- طول ملعب كرة الطائرة ١٨ متر
- عرض ملعب كرة الطائرة ٩ متر
- عدد اللاعبين في الفريق الواحد ٦ لاعبين

• الدرس الأول الضرب الساق المواجه

- المراحل الفنية الضرب الساق المواجه :-
 - ١) الأقدام
 - ٢) الارتفاع
 - ٣) الضرب
 - ٤) الهبوط

* ملاحظات مهمة :-

- حتى تؤدي 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 ؟

- ١) القوة
- ٢) الرشاقة
- ٣) سرعة رد الفعل
- ٤) السمات الإرادية

Alzeah
2023

• العرس الثاني الثمرين بالحبل

لماذا تقيس الثمرين بالحبال ؟

لأحركات المرحجان .

ك) الرواش فوق الرأس

لثأ الرواش على جانبي الجسم .

كيف تؤدي الثمرين بالحبال ؟

- أقوم بالمشي مع دوران الحبل للأمام .

- أقوم بالجري مع دوران الحبل للخلف .

- أقوم بمرحجة رجلي للأمام مع دوران الحبل .

- أقوم بالحبل بالثيادل مع دوران الحبل .

✱ ملاحظات مهمة :-

الخطأ ← عدم أداء الحركة بصورة صحيحة

السبب ← عدم مسك الحبل بطريقة صحيحة

- ضعف عضلات الذراعين والكشقين والرجلين .

التمريض ← تقوية عضلات الذراعين والكشقين والرجلين .

- مرونة مفاصل راسخ اليد والكشقين .

- القدرة على ربط حركة الجسم مع حركة اليدين .

Abazuh
2023

الوحدة الثانية / المثيرات الفنية الإيقاعية

كيفية أداء الوثبات ...

- 1- من الوقوف سواء بالرجلين معًا أو بواحدة
- 2- من الحركة (الأفتراب) بالأرصاد لقدم والهبوط على القدم الأخرى

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

← مع فتح الرجلين

نقسم الوثبات من حيث حركة الرجلين

لـ مع فتح الرجلين

كيفية أداء الوثبات المختلفة :

أ- وثبة الإقواء :

من الوقوف أرتقي بقدمي معًا ، وأثبت لأعلى مع ثني ركبتي وملاصقة الكعبين لبعدهما من الجهة الداخلية ، وذراعي إيهما أن تلامسهما كعبي ، أولاً نركبنا من قوسين للجنب .

ب- الوثبة الطائرة :

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

ج- وثبة الحلق :

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

Adzouha
2023

• الدرس الثاني رمي الرمح :-

✳️ ترقى أودي رمي الرمح ؟

عمل الرمح والإقتراب - الاستعداد - التخلّص

✳️ يوفّر القواعد القانونية لرمي الرمح :-

الرجال	النساء
وزن الرمح ٨٠٠ جرام	٦٠٠ جرام
طول الرمح ٢٦٠ - ٢٧٠ سم	٢٢٠ - ٢٣ سم
طول الرأس المعدني ٢٥ - ٣٣ سم	٢٥ - ٣٣ سم
انحناء المقبض ١٥ - ١٦ سم	١٤ - ١٥ سم

١٢) يتم تثبيت المشايقين لبدء محاولةهم بالقرعة .

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

١٤) في حالة حوث عقدة على المركز الشاغل يمنع المشركون من المقررة ٣ محاولات إضافية .

١٥) 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 والمعتز

• الدرس الأول قذف القرص من الوقوف والحركة

أدائي لقذف القرص يعتمد على عملية الدوران بهدف توليد سرعة عالية.

لكي نستفيد من هذه السرعة → أتفعل بدرجة كبيرة من التوافق الحركي وصفات بدنية

القوة العضلية

السرعة الحركية

* ماضي المراحل الفنية لأداء قذف القرص

١- مسك القرص والاستعداد

٢- المرحية التحضيرية

٣- الدوران

٤- الانشغال

٥- التخلص

* ملاحظات مهمة

الخطأ

عدم تحقيق مركز ثقل الجسم أثناء الدوران

السبب: عدم ثبات رجل الأرتكاز

التمحيح: يجب ثبات الرجل مع لف القدمين لليسار

* بعض القواعد القاتونية لقذف القرص

١- وزن القرص للرجل (٢ كجم) وللستساء (١ كجم).

٢- يتم ترشيح المشافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة.

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- دخول المشافس الدائرة. ٢- لمس أي جزء خارج الدائرة.

٦- تقاس المسافة بكل رمية مباشرة من أول نقطة تلامس أحدثها لسقوط 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.