

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص الفصل الأول

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 13-11-2022 13:22:23 | اسم المدرس: عبد العزيز الشحري

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر



روابط مواد الصف الثاني عشر على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر والمادة رياضة مدرسية في الفصل الأول

نموذج أسئلة الاختبار الرسمي	1
اختبارات وزارية في وحدة كرة الطائرة والسلة	2
ملخص الفصل الأول	3
تقرير عن الثقافة والوعي الصحي	4
نموذج إجابة الامتحان الرسمي (إناث)	5

الوحدة الأولى: اللياقة البدنية

مراجعة لعناصر اللياقة البدنية وتدريباتها

١- **القوة العضلية:** هي قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة أو أداء عمل ضد مقاومة خارجية أو مواجهتها، هذه المقاومة تتمثل في رفع أو دفع أو سحب خارجي أو وزن الجسم ضد قوة الجاذبية

تدريب* [انبطاح مائل] ثنى الذراعين

٢- **السرعة:** هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن

***انواع السرعة:** - السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل

تدريب* [وقوف - الوضع أماما] العدو للأمام لمسافة ٢٠ - ٥٠ متر (يكرر)

٣- **المرونة:** تعنى المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل وهي مرتبطة بالعديد من مكونات اللياقة البدنية

تدريب* [وقوف فتحا] تقوس الجذع خلفا لأقصى مدى ممكن

***ملاحظة مهمة قبل بدء تنمية المرونة يجب مراعاة العمل على رفع درجة حرارة الجسم بالتمريبات العامة أو الجري**

٤- **الرشاقة:** هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم في اتجاهات مختلفة مصحوبة بالدقة والسرعة

تدريب* [وقوف] ثنى الركبتين كاملا لوضع الجلوس على أربع ثم

قذفهما خلفا للانبطاح المائل

***ملاحظة مهمة عدم التدريب على الرشاقة في حالة شعور اللاعب بالتعب والإرهاق**

٥- **الجلد العضلي (تحمل القوة):** هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بشدة أقل من الحد الأقصى

تدريب* [وقوف - ثبات الوسط] الوثب بالقدمين معا للأمام .

٦- **الجلد الدوري التنفسي:** كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة

بحاجتها من الوقود للاستمرار في العمل لفترات طويلة

***الأنشطة التي تنمي الجلد الدوري التنفسي :**

- السباحة لمسافات طويلة - الجري لمسافات طويلة - المارثون - ركوب الدرجات الهوائية

الصفات المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
حجم العضلة	أقل في الحجم والمساحة	أكبر في الحجم والمساحة
لون العضلة	الأحمر الداكن	الأحمر الفاتح
الشعيرات الدموية	كثيرة ومنتشرة	قليلة ومنتشرة
قوة وزمن الانقباض	بطئ وذو قوة متوسطة	سريع وذو قوة
استهلاك الأوكسجين	تعمل في وجود الأوكسجين	تعمل في غياب الأوكسجين
المطاطية	أكثر مطاطية	أقل مطاطية

* قياس الجلد العضلي :

- أي اختبار يحدث فيه تكرار للأداء لعدد كبير نسبيا من التكرارات يعد اختبار للجلد العضلي
- مثل اختبار الجلد كالمشد على جهازي العلكة والحلق - واختبار الدفع على المتوازي
 - واختبار [الانبطاح المائل] ثنى الذراعين

* مميزات الفرد اللائق بدنيا من حيث الجلد الدوري التنفسي :

- ١- كمية أكبر من دفعات الدم
- ٢- نبض الفرد اللائق بدنيا يكون أقل سرعة من نبض الفرد العادي
- ٣- ضغط دم منخفض
- ٤- مساحة أكبر لمسطح الرئتين تسمح للدم باستيعاب كمية أكبر من الأوكسجين
- ٥- كمية أكبر من الكرات الحمراء والهيموجلوبين

* طرق قياس الجلد الدوري التنفسي :

- ١- القياس المباشر : يتم فيه قياس الأجهزة الحيوية - قياس النبض - وضغط الدم - والسعة الحيوية - وسرعة استعادة الشفاء
- ٢- القياس غير المباشر: حساب الزمن الذي يتم قطع المسافة خلاله مثل جري ١٠٠٠م

*القياس غير المباشر للجلد الدوري التنفسي أكثر استخداما في المجال الرياضي

لسهولته وعدم احتياجه لأجهزة قد لا تكون متوافرة داخل المدرسة أو المؤسسة الرياضية ولسرعة إنجازه
وضمان موضوعية النتائج

الوحدة الثانية : مسابقات الميدان

** المراحل الفنية لدفع الجلة بطريقة الزحف :-

١-مسك وحمل الجلة ٢- وقفة الاستعداد والتحفيز (التكور) ٣-الزحف والدوران ٤-الدفع والتخلص ٥- الاتزان

** طرق أداء التحفز :-

-التحفيز مع أرجحة الرجل الحرة عاليا - التحفيز مع أرجحة الرجل الحرة بدرجة متوسطة - التحفيز بدون أرجحة الرجل الحرة

** لجان تنظيم المسابقة أو البطولة :-

١-لجنة التنسيق ٦-لجنة العلاقات العامة

٢-اللجنة المالية ٧- لجنة الأمن

٣-اللجنة الفنية ٨- لجنة الانتقالات والمواصلات

٤-لجنة الإعاشة ٩-اللجنة الصحية

٥- لجنة المراسم وتوزيع الجوائز مهام وواجبات كل لجنة راجع الكتاب صفحة ٢٢ الى ٢٤

** يتوقف مستوى اللاعب في مسابقة دفع الجلة على :-

١-الإعداد البدني ٢-الإعداد المهارى ٣-الإعداد النفسي والاجتماعي

** وزن الجلة للرجال ٢٦٥،٧ كجم وللنساء ٤ كجم

** قطر دائرة دفع الجلة ١٣٥،٢ متر

** مقطع الرمي تكون المسافة بين طرفيها ٦٨،١٣ متر وعلى بعد ٢٠ متر

** مقطع الرمي بزاوية ٤٠ درجة من منتصف الدائرة

** بعض القواعد العامة في دفع الجلة راجع الكتاب صفحة ٢٩ إلى ٣٠

أدوات التحكيم في مسابقة دفع الجلة :-

١-شريط قياس طوله من ٢٠ مترا إلى ٣٠ مترا ١- رئيس القضاة

٢-راية بيضاء وأخرى حمراء ٢-قاضي تسجل النتائج

٣-لوحة ترتيب المحاولات ورقم اللاعب والمسافة المسجلة ٣-قاضي صحة المحاولة

٤- استمارة تسجيل النتائج ٤-قاضي تسجل الزمن

٥-منضدة ومقعد للمسجل ٥-قاضي قياس المسافة

٦- حامل الجلل ٦-قاضي تحديد مكان هبوط الجلة

٧- رايتان على نهاية مقطع الرمي ٧-قاضي ممسك أول شريط القياس

٨-علامات للأرقام القياسية ٨-معيد الجلل إلى الدائرة

٩-ساعة إيقاف لضبط زمن المحاولات ٩-مسجل مسافة الرمي

الوحدة الثالثة : كرة القدم

*العوامل التي يجب مراعاتها عند إعداد خطة اللعب في كرة القدم :-

- ١- قدرة الفريق
- ٢- قوة الفريق المنافس
- ٣- الملعب
- ٤- العوامل الطبيعية
- ٥- مكان إقامة المباراة

*خطط اللعب في كرة القدم:-

تعنى فن تحركات اللاعبين أثناء المباراة معتمدين على المكونات البدنية والمقدرة المهارية والذهنية والنفسية طبعاً نظرف المباراة

*أنواع خطط اللعب في كرة القدم :-

١-خطط هجومية :خطط فردية وأخرى جماعية . ٢-خطط دفاعية: خطط فردية وأخرى جماعية.

*العوامل المؤثرة في تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم:-

١-مستوى اللياقة البدنية ٢-درجة إتقان المهارات الأساسية لكرة القدم ٣-مستوى الإعداد الذهني ٤-مستوى السمات الإرادية

* طرق اللعب في كرة القدم :-

تعنى توزيع لاعبين في مساحة الملعب مع تحديد مسؤولية كل لاعب حسب إمكانياتهم البدنية والمهارية والخطئية

*أهم أسس اختيار طريقة اللعب في كرة القدم :-

-أن تتناسب طريقة اللعب مع ظروف المباراة - أن تتناسب طريقة بالمرونة - أن تكون الطريقة مناسبة لمستوى اللاعبين

* أنواع طرق اللعب في كرة القدم:-

١-طريقة اللعب (٣/٣/٤) ٢-طريقة اللعب (٢/٤/٤) ٣-طريقة اللعب (٢/٥/٣)

*متى يكون اللاعب في موقف تسلل:-

إذا كان أقرب إلى مرمى خصمة من كل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق الخصم

*متى لا يكون اللاعب في موقف تسلل:-

إذا كان في نصف ميدان الملعب الخاص به -إذا كان في مستوى واحد مع ثاني آخر لاعب من الفريق المنافس -إذا كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين من المنافسين

*الحالات التي لا تعتبر مخالفة للتسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة

من ١- ركلة مرمى ٢- ركلة تماس ٣-ركلة ركنية

*متى يعاقب اللاعب على موقف التسلل :-

في اللحظة التي يلمس فيها الكرة أو يلعبها أحد أفراد فريقة من خلال التداخل في اللعب وكسب فرصة من ذلك الموقف

*مخالفة تسلل يمنح الحكم ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس يتم تنفيذها من مكان حدوث المخالف

الوحدة الرابعة :التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية

تنظيم المسابقات الرياضية بطرق الدوري:

١- تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة

عدد الفرق المشتركة (عدد الفرق المشتركة - ١)

لمعرفة عدد المباريات =

٢

هناك أسلوبان لوضع جدول المباريات على طريقة الرقم الثابت وهي الطريقة الشائعة والأسهل استعمالاً :

(أ) أسلوب تثبيت الرقم (١) إذا كان الفرق المشتركة زوجياً

(ب) أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ب) إذا كان الفرق المشتركة فردياً

٢- تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين

لمعرفة عدد المباريات = عدد الفرق المشتركة (عدد الفرق المشتركة - ١)

*حساب نتائج الدوري بطريقة النقط ٣ نقاط للفائز ١ نقطة للتعادل ٠ وصفر للخاسر

جدول لإظهار ترتيب الفرق دون إظهار لقاءات الفرق المشتركة

اسم الفريق	لعب	فاز	تعادل	خسر	له أهداف	عليه أهداف	النقاط	الترتيب
عمان	٦	٥	١	-	١٠	٣	١٦	١
قطر	٦	٤	١	١	١١	٧	١٣	٢
السعودية	٦	٢	٢	٢	٧	٧	٨	٣

مميزات طرق الدوري :

عيوب طرق الدوري :

١- يستمر التنافس مدة طويلة

١- طول الفترة وكثرة المباريات

٢- تتيح للمشاركة الاحتكاك بالمشاركين جميعاً

٢- كثير من المباريات تكون ذات طرف واحد

٣- تتوافر العدالة بقدر أكبر

٣- لا يشترط أن تختتم المسابقة بأحسن المباريات

٤- تحديد مراكز المشتركين بطريقة عادلة