

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص اللياقة البدنية (الوحدة الأولى)

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-01-16 23:41:18

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات 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 الثاني عشر



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

الامتحان النهائي الدور الأول مع الإجابات

1

نموذج أسئلة الاختبار الرسمي

2

اختبارات وزارية في وحدة كرة الطائرة والسلة

3

ملخص الفصل الأول

4

تقرير عن الثقافة والوعي الصحي

5

أذكر عناصر اللياقة البدنية؟

- 1- السرعة.
- 2- القوة.
- 3- المرونة.
- 4- الرشاقة.
- 5- الجلد العظمي.
- 6- الجلد الدوري التنفسي.

من أهم العناصر البدنية

* ما المقصود بالقوة العضلية؟

هي قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة أو أداء عمل ما عند مقاومتها الخارجية.

* أذكر بعض التمرينات لتسمية القوة العضلية؟

- 1- التمدد مائل - تني الذراعين.
- 2- وقوف فتحاً - ظهر الظهر - الكرة عالياً.
- 3- وقوف فتحاً الكرة على إحدى اليدين.
- 4- ركود - الكرة أمام العين.
- 5- جلوس طويل - الكرة بين القدمين.

من

* ما المقصود بالسرعة؟

هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن. وتتمثل سرعة الانتقال وسرعة الحركة وسرعة ردة الفعل.

* أذكر بعض التمرينات لتسمية السرعة؟

- 1- وقوف الوقوع أماماً - العدو للأمام.
- 2- وقوف فتحاً - تبادل تمرين الكرة إلى الرمييل بإيقاع سريع.
- 3- وقوف فتحاً - الذراعين جانباً - عدل الجذع أماماً مع لمس القدمين باليدين.
- 4- ركود - تني الركبتين جهة اليسار بإيقاع سريع بالتبادل.

* عرف المرونة؟

هي مدى التحرك للفصل أو مجموعة المفاصل.

* أذكر بعض التمرينات لتسمية المرونة؟

- 1- جلوس طويل فتحاً - الكرة خلف الرأس - تني الذراعين أماماً للأسفل واليدين.
- 2- وقوف فتحاً - تقوس الجذع خلفاً وهي مدى ممكن.
- 3- وقوف فتحاً - الذراعان جانباً - عدل دوران مبيض بالذراعين.

* ما هو مفهوم الرشاقة؟

هي القدرة على تغيير أو مناع الجسم في اتجاهات مختلفة محسوبة بالدهشة والسرعة.

ماذا تساهم تسمية الرشافة؟ **م**

تساهم في تحقيق أفضل النتائج في حالة استعداد مختلف السواحي الوطنية للاعب وتهيئتها.

* أذكر بعض الترسبات لتسمية الرشافة؟ **م**

١- وقوف - الوقوع أماماً - الحسي للأمام مع التهيئة أمام وخلف الجسم.

٢- وقوف - ثني الركبتين كاملاً لوضع الجلوس على أربع ثم خذوها خلفاً خلفاً للاستطاح الحائل.

٣- جلوس طويلاً فتحاً - تسليم الكرة من جانبي الجسم ومن فوق الرأس بالبادلة.

* ما المقصود بالجلد العنقي؟ **م**

هو قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يمين بسدة أقل من الحد الأقصى.

حفظاً جدول **م**

مميزات الجلد العنقي.

* أذكر بعض الترسبات لتسمية الجلد العنقي؟ **م**

١- إلقاء - مسك الكرة أمام الجسم - الوثب للأعلى مع رفع الذراعين عالياً.

٢- وقوف فتحاً - محاولة دفع الزميل إلى الخلف.

٣- وقوف - ثبات الوسط - الوثب بالقدمين معاً للأمام.

* ما المقصود بالجلد الدوري التنفسي؟ **م**

هو كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مدار العضلات العاملة بجاحتها من الطاقة اللازمة لاستمرارها في العمل لفترات طويلة.

* لماذا سخاءة الجهازين الدوري والتنفسي هي أحد المكونات الهامة في الحياة؟ **م**

١- لا يمكن أن تستمر العضلات في العمل إلا إذا زودت بالوقود " الطاقة " الأكسجين.

٢- يتم نقل الوقود والأكسجين إلى الخلايا العضلية في العضلات بواسطة الجهازين الدوري والتنفسي.

٨
م ٨
معي معينات الفرع اللائق بدنيا من حيث الجهد الدوري التنفسي،
١- كمية أكبر من دفعات الدم -

٢- يُعد الفرع اللائق بدنياً يكون أقل سرعة - *لبن الفرع العادي يبلغ ٧٠ نبضة خلال دقيقة -*

٣- ضغط دم ~~منخفض~~ *منخفض* - *مفط الدم الطبيعي للإناث ١٠٠-١٢٠/٦٠-٨٠*

٤- مساحة أكبر لمساحة الرئتين تسمح للدم باستيعاب كمية أكبر من الأكسجين.

٥- كمية أكبر من اكرات الحمراء والهيموجلوبين -

* ماذا يجب أن تراعى عند اختيار التدريبات المساهمة في تنمية

الجهد الدوري التنفسي، *م ٨*

١- طول فترة الأداء في العنبرين -

٢- الأستراتيجيات في الأداء -

٣- الحمل ذو الشدة غير ثقيلة نسبياً -

٤- اشراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة -

٥- بدء التدريب في مرحلة متأخرة من خطة التدريب -

٦- تناسب التدريب مع طبيعة ومكونات اللعبة أو الرياضة -

٧- التنوع في التمارين قدر الإمكان -

* اذكر أمثلة على الأنشطة التي تنمي للجهد الدوري التنفسي، *م ٩*

١- السباحة لمسافات طويلة -

٢- المماراتون -

٣- الجري لمسافة طويلة -

* اذكر طرق قياس الجهد الدوري التنفسي، *م ٩*

١- القياس المباشر يتم فيه قياس الخ جمن الحيوية مثل قياس النبض و

مفط الدم و السعة الحيوية وسرعة استعادة الشفاء -

٢- القياس الغير مباشر يعتمد على الجري لمسافات طويلة أو متوسطات

و حساب الزمن الذي يتم قطعه للمسافة خلاله، وهو الأكثر شيوعاً *م ٩*

* لماذا القياس الغير مباشر هو الأكثر استخداماً في المجال الرياضي، *م ٩*

لسهولة استخدامه وعدم احتياجه لأجهزة وأيضاً لسرعة إنجازة

وهو من مميزات النتائج -

مثل ١- جري ١٠٠ متر

أسئلة عن الوحدة الأولى (وحدة اللياقة البدنية)

١- ماذا تعني اللياقة البدنية في المجال الرياضي؟

٢- تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة متطلبات النشاط الرياضي لمعين.

٣- ماهي أهمية اللياقة البدنية في تنمية العناصر البدنية الضرورية للطلاب؟

٤- الوصول بالطالب إلى أعلى مستوياته الرياضية.

٥- تصد العامل الأساسي في إتقان الطالب مهارات الألعاب.

٦- تحسين اللياقة البدنية لدى الطالب.

٧- تؤثر بشكل فعال على مستوى صحته واعداد قوامه.

٨- حمايته من التعرض للعديد من الإصابات والأمراض المختلفة.

٩- ماهي أهم العناصر البدنية التي يجب تنميتها عند الراسب

من أجل رفع كفاءته البدنية وزيادة قدرته على إتقان مختلف

المهارات والألعاب الرياضية؟

١- القوة العضلية

٢- السرعة

٣- المرونة

٤- الرشاقة

٥- الجلد العصبي

٦- الجلد الدوري

(تجدد القوة)

التنفس

٧- عرف القوة العضلية؟

٨- قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة.

٩- هي ماذا تشمل المقاومة في القوة العضلية؟

١٠- ١- رفع ٢- دفع ٣- سحب ثقل خارجي

١١- وزن الجسم ضد قوة الجاذبية.

١٢- عرف عنصر السرعة؟

١٣- قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد.

١٤- ماذا تشمل السرعة؟

١- سرعة الانتقال

٢- سرعة الحركة

٣- سرعة رد الفعل.

تابع وحدة اللياقة البدنية :-

لماذا عرف عنصر المرونة ؟

ج1- تضمن المدى الحركي لمفصل أو مجموعة المفاصل .

لماذا يرتبط عنصر المرونة من عناصر اللياقة البدنية الأخرى ؟

ج2- 1- القوة
2- السرعة

لماذا عرف عنصر الرشاقة ؟

ج1- القدرة على تغيير أو وضع الجسم في اتجاهات مختلفة ،

لماذا يجب مراعات عدم التدريب على الرشاقة في حالة ؟

ج2- الصور بالتعب أو الإرهاق

لماذا عرف الجذر العضلي ؟

ج1- قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بسرعة أقل من الحد الأقصى .

ج2- في الجذر العضلي يقع الجهد على ؟

ج3- الجهاز العضلي .

لماذا عرف الجذر الدوري التنفسي ؟

ج1- كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة يحتاجها من الطاقة اللازمة .

لماذا أذكر الأسباب :-

أن كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة يحتاجها من الطاقة اللازمة ؟

ج2- 1- لا يمكن أن تستمر العضلات في العمل إلا إذا زودت بالوقود "الغذاء" ^{الأكسجين}

2- يتم نقل الوقود والأكسجين إلى الخلايا العضلية في العضلات

بواسطة الجهازين الدوري والتنفسي .

وحدة اللياقة البدنية - ١ -

١٤- أذكر مميزات الفرد اللائق بدنياً من حيث الجهد الدوري التنفسي؟

١٥- ١- كمية أكبر من دفعات الدم

٢- نبض الفرد اللائق بدنياً يكون أقل سرعة

٣- ضغط دم منخفض

٤- مساحه أكبر لمسطح الرئتين

٥- كمية أكبر من الكرات الحمراء والهيموجلوبين .

١٦- كم يبلغ نبض الفرد العادي في الدقيقة الواحدة في وقت الراحة؟

١٧- ٦٢ نبضه في الدقيقة

١٨- كم يبلغ قياس ضغط الدم الطبيعي للإنسان؟

١٩- (١٢٠ / ٨٠)

٢٠- أذكر الاعتبارات الخاصة لتنمية الجهد الدوري التنفسي؟

٢١- ١- طول فترة الاداء في التمرين

٢- الاستمرار في الاداء

٣- الحمل ذو الشدة تحير المرتفعة

٤- اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة

٥- تناسب التدريب مع طبيعة وطول فترة اللعبة .

٦- بدء التدريبات في مرحلة متأخرة

٧- التنوع في التدريبات

٢١- أذكر الأنشطة التي تنمي الجهد الدوري التنفسي؟

٢٢- ١- السباحة لمسافات طويلة

٢- الجري لمسافة طويلة

٣- الماراثون

٤- ركوب الدراجات الهوائية .

مع وحدة اللياقة البدنية :-

١- ماهي طرق قياس الجهد الدوري التنفسي ؟

١- القياس المباشر

٢- القياس غير المباشر

٢- من طرق قياس الجهد الدوري التنفسي (القياس المباشر)

ويتم قياسه بالأجهزة الحيوية وهي ؟

١- النبض

٢- ضغط الدم

٣- السعة الحيوية

٤- سرعة استعادة الشفاه

٥- ماهي السعة الحيوية ؟

٦- هي كمية الهواء القصوى التي يستطيع الإنسان إخراجها

من رئتيه بعد أوقها شهيقاً .

٧- لماذا يقيس القياس غير المباشر في الجهد الدوري التنفسي ؟

١- جري (١٠٠٠) متر

٢- جري ومشى (١٥٠٠) متر .

٨- ما أهم الاختبار الأكثر شيوعاً لقياس كفاءة الجهازين

الدوري والتنفسي ؟

٩- اختبار كوبر .

١٠- كيف يتم اختبار كوبر لقياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي ؟

١١- بالجري (ويسمح بتبادل الجري والمشى) لمدة اثني عشر

دقيقة .

☆ ضع صح أو خطأ أمام العباران :-

٢٧ * تتكيف العضلة العاطلة في الجلد العضلي بأكبر حجمها واتساع مقطوعها (X)

٢٨ * نيفن الفرد اللائق بدنياً أقل من نيفن الفرد العادي (✓)

٢٩ ✓ * تستهلك العضلة العاطلة في الجلد العضلي كمية أكبر من الأكسجين (✓)

٣٠ * يمكن للعضلات العاطلة في الجلد العضلي أن تعمل في غياب الأكسجين (X)

٣١ * تعتبر كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي عاملًا مهمًا في الأنشطة التي تطلب جهداً عضلياً (✓)

٣٢ ✓ * تتكيف العضلة العاطلة في تمرينات الجلد العضلي كثيرة عدد الشرايين الدموية فيها (✓) **فهم**

٣٣ * يتميز الجهد العضلي المستخدم في تمرينات الجلد العضلي بارتفاع شدته (X)

٣٤ * قدرة اللاعب على أداء عمل معين لمواجهة مقاومة خارجية دليل على ثقبه بقوة عضليه (✓)