

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص المادة

[موقع المناهج](#) ← [المناهج العمانية](#) ← [الصف الثالث](#) ← [رياضة مدرسية](#) ← [الفصل الثاني](#) ← [الملف](#)

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث



روابط مواد الصف الثالث على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

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

[ملخص المادة](#)

1

[المحتوى التدريسي الجديد مع الفاقد التعليمي والدروس المطلوبة للمنهج](#)

2

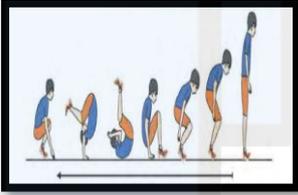
ملخص للصف الثالث الفصل الثاني

الدرجات

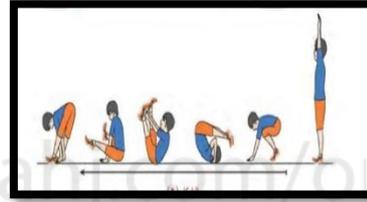
الدرجة الخلفية

الدرجة الامامية

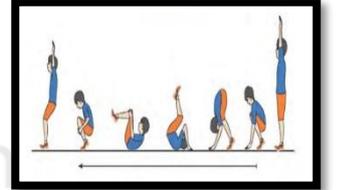
الدرجة الخلفية



الدرجة الامامية فتحا

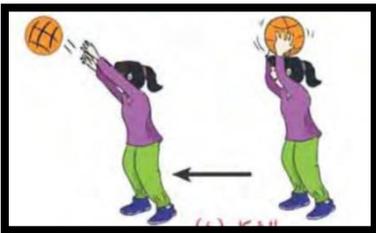


الدرجة الامامية المكورة

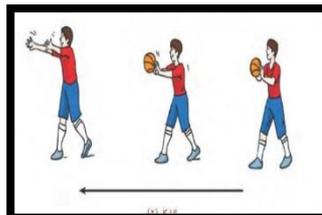


كرة السلة للصغار

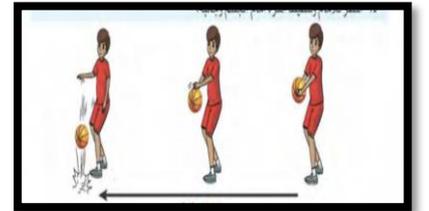
التصويب (باليد من
فوق الرأس)



التمريرة الصدرية

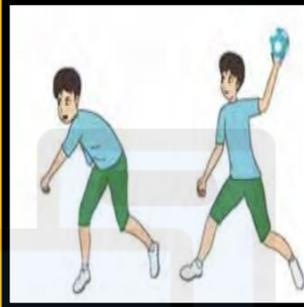


التنطيط (المحاورة)

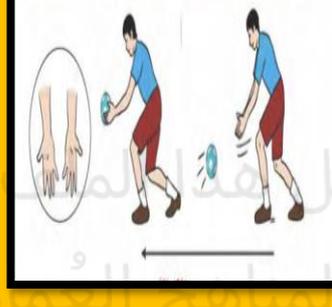


كرة اليد للصغار

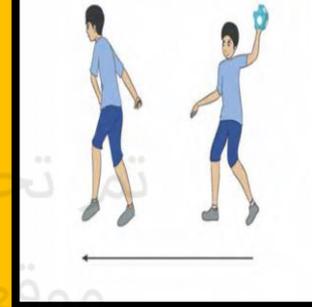
التصويب من
مستوى الكتف
بالأرتكاز



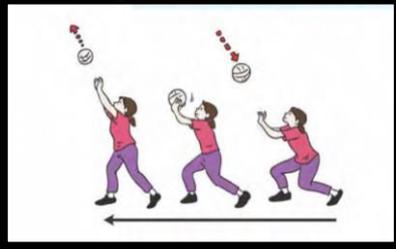
أستلام الكرة
باليدين



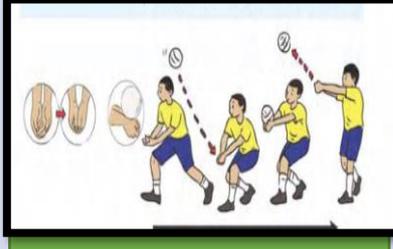
التمريرة
الكرباجية



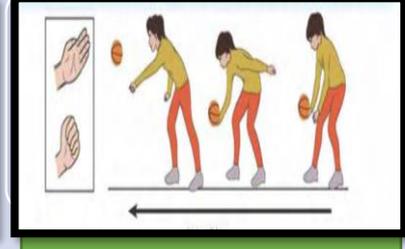
كرة الطائرة للصغار



الإعداد (التمرير)
باليدين من
أعلى



الإستقبال
باليدين من
أسفل



الإرسال
الموجة من
أسفل

عدد اللاعبين:

- ٥ لاعبين
- ٥ لاعبين
- ٤ لاعبين

اللعبة:

- كرة السلة
- كرة اليد
- كرة الطائرة

أنواع الأنشطة البدنية



أنشطة يومية



أنشطة حرة



أنشطة بدنية

الرياضة والصحة

عدد المشاركين		أولاً
رياضات جماعية	رياضات فردية / زوجية	النوع
كرة القدم - كرة السلة - كرة الطائرة.	الجمباز - مسابقات الميدان والمضمار - الدراجة الهوائية - السباحة - الرماية - البولنج - كرة المضرب - كرة الطاولة - الريشة الطائرة.	أمثلة
		

طبيعة بيئة الممارسة			ثانياً
رياضات تؤدي على الجليد	رياضات تؤدي في الماء	رياضات تؤدي في الملاعب (المغلقة - المفتوحة)	النوع
هوكي الجليد - التزلج.	السباحة - كرة الماء - التجديف - القوارب الشراعية.	كرة السلة - كرة القدم - كرة اليد - الكرة الطائرة - الهوكي - كرة المضرب - كرة الطاولة - الريشة الطائرة - البولنج.	أمثلة
			

تأثير الرياضة على بعض أعضاء الجسم

أولاً

القلب



يعمل القلب على ضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم، وتؤثر ممارسة الرياضة على القلب كالآتي:

- زيادة كفاءة أداء القلب.
- تحسين الدورة الدموية.

ثانياً

العظام

تعمل العظام على دعم حركة الجسم واكسابه شكله المميز، وتؤثر ممارسة الرياضة على العظام كالآتي:

- زيادة كثافة العظام وقوتها.
- زيادة مرونة المفاصل.
- اكتساب القوام السليم والوقاية من الانحرافات القوامية.



الشكل (٤)

ثالثاً

العضلات

تعمل العضلات على تحريك الجسم بارتباطها مع العظام، وتؤثر ممارسة الرياضة على العضلات كالآتي:

- زيادة حجم العضلات.
- تقوية العضلات وزيادة تحملها.

