

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص مفيد لأهم تعريفات المادة

[موقع المناهج](#) ← [المناهج العمانية](#) ← [الصف الخامس](#) ← [رياضة مدرسية](#) ← [الفصل الأول](#) ← [الملف](#)

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



روابط مواد الصف الخامس على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة رياضة مدرسية في الفصل الأول

[ملخص مفيد لأهم تعريفات المادة](#)

1

[اختبار نهائي نموذج أول](#)

2

[مقرر الدروس المحذوفة والمطلوبة حسب وثيقة المحتوى التدريسي في ظل جائحة الكورونا](#)

3

ملخص صف الخامس لمادة الرياضة المدرسية

اللياقة البدنية : يقصد بها في حياة العامة ب أنها كفاءة الفرد وقدرته على أداء الأنشطة في حياته اليومية دون الإجهاد والشعور بالتعب، وفي المجال الرياضي هي الحالة الجسمية والبدنية والحركية والعقلية الية أثناء ممارسته للأنشطة الرياضية ب أقل جهد ممكن .
أهمية اللياقة البدنية : رفع كفاءة أجهزة الجسم مثل: الجهاز الدوري، والجهاز التنفسي، والجهاز العضلي.

❖ تحسين الحالة الصحية ومقاومة الجسم للأمراض ❖ المحافظة على الوزن المثالي

عناصر اللياقة البدنية : - المرونة - الرشاقة - التوافق -التوازن - التحمل - السرعة - القوة

*****تسهم المرونة في اداء بعض المهارات الرياضية مثل حركة الذراعين في السباحة

تمرينات الموانع: تؤدي تمرينات الموانع بتعددية مجموعة من الأدوات والأجهزة المتتالية .

الأدوات الأجهزة المستخدمة في تمرينات الموانع : - العصي - المراتب - الحواجز - والاطواق - الاقماع - الصندوق المقسم - الكرات - المربعات المرقمة - الحبال -المقاعد السويدية

سباقات الجري : تعد سباقات الجري للصغار من السباقات الممتعة التي تتسم بتنوع الحركات التي تحتويها كالعدو والوثب والدرجة، بما يعزز دافعية الطلبة في المشاركة والتنافس لتحقيق أفضل النتائج .

نماذج سباقات الجري : 1- سباق تتابع العدو والحواجز
2- سباق التتابع المتبوع
ادوات سباق التتابع المتنوع : اطواق - اقماع - حواجز

مسابقات الوثب : تعد مسابقات الوثب إحدى المسابقات الشائقة التي تتطلب التوافق وضبط الإيقاع الحركي لتحقيق أطول مسافة يثبها الطالب، بما يسهم في تعزيز الثقة بالنفس،

نماذج سباقات الوثب : 1- الوثب الثلاثي 2- الوثب الطويل

مسابقات الرمي : تعد مسابقات الرمي من المسابقات التي تتسم بتحدى قدرات الطالب في رمي الأداة لأبعد مسافة .

نماذج لمسابقات رمي الرمح : 1- مسابقة رمي الرمح البلاستيكي 2- مسابقة قذف القرص المطاطي

كرة السلة في سلطنة عمان : بدأت ممارسة اللعبة في سلطنة عمان داخل أروقة المدرسة السعيدية

بمسقط عند تاسيسها في عام 1940م،تطلب ممارسة لعبة كرة السلة للصغار مجموعة من المهارات الأساسية مثل: مسك الكرة واستلامها ، التمير، والمحاورة، والتصويب ، والارتكاز.

قوانين وقواعد كرة السلة : عدد لاعبين كرة السلة 5 لاعبين لكل فريق ،تلعب المباراة من 4 اشواط ،كل شوط 10 دقائق ، طول ملعب كرة السلة 28 متر وعرضه 15 متر

الألعاب الشعبية : تعد الألعاب الشعبية من أنشطة اللعب المرتبطة بحياة الطلبة والبيئة التي يعيشون فيها، وهي تسهم في تنمية قدراتهم الحركية والبدنية مثل السرعة والرشاقة والمرونة، كما يمكن ممارستها بهدف تطوير العديد من مهارات الألعاب الجماعية كالتمرير والمحاورة والخداع والتصويب، وإكساب العديد من القيم والسمات التربوية مثل الانتماء والتعاون والعمل الجماعي وغيرها، وتتميز بقلّة متطلباتها من الأدوات والتجهيزات .

نماذج للالعاب الشعبية (فتيات) الكوك - الحجلة او الجلبة - حبوه مو تدوري - البيضة -جوجو 20- جام

(فتيان) القريع - فك سلاسل