

ملخص شامل للمادة



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 22:58:25 2025-03-23

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 الخامس



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ملخص شامل للمادة

1

اختبار قصير ثاني

2

المحتوى التدريسي الجديد مع الفاقد التعليمي والدروس المطلوبة للمنهج

3

ملخص الرياضة المدرسية للصف الخامس

الجمباز :

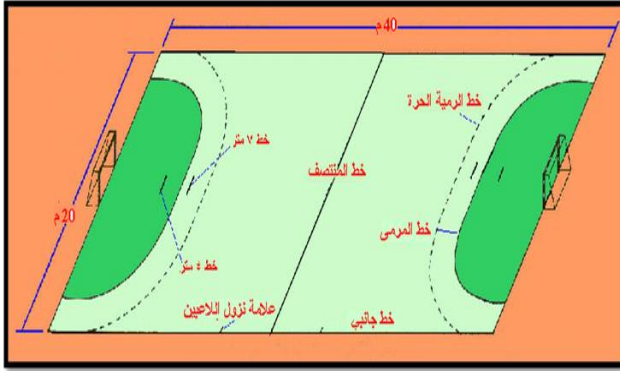
- تتكون أجهزة الجمباز للبنين من ستة أجهزة .
- تعد الدرجة الجانبية المستقيمة من الحركات التي تتسم بالسهولة في أدائها وهي من حركات الربط بين الحركات المختلفة ، ويمكن البدء في أداء الدرجة الجانبية المستقيمة من وضع الانبطاح أو وضع الرقود على الظهر .
- الدرجات الأرضية (الدرجة الأمامية – الدرجة الخلفية – الدرجة الجانبية المستقيمة – الدرجة الجانبية المكورة)
- الوقوف على الرأس من حركات القوة ، وهي من حركات التي ترتبط بالاحتفاظ بالتوازن و تتطلب قانونا للوقوف لمدة ثانيتين .
- تؤدي الحركات الأرضية على بساط مربع طول ضلعه ١٢ متر .

كرة السلة :

- المحاورة هي التحرك بتنطيط الكرة في أي اتجاه وهي من المهارات الفنية الصعبة في كرة السلة وتعتبر من المهارات الصعبة لأنها تتطلب توافقا عصبيا عضليا
- تمارس لعبة كرة السلة بين فريقين يتكون كل فريق من خمسة لاعبين .
- ملعب كرة السلة مستطيل الشكل ، إبعاده ٢٨ متر طول × العرض ١٥ متر ، ارتفاع السقف في الصالات لا يقل عن ٧ متر .
- عدد لاعبي كرة السلة أثناء المباراة ٥ لاعبين .
- تستخدم مهارة التمريرة المرتدة باليدين عندما يكون هناك منافس بين الممرر والمستلم يستطيع قطع التمريرة الصدرية أو في حالة كون أعضاء الفريق المنافس طوال القائمة .
- عند الاستعداد لأداء مهارة التمريرة المرتدة باليدين تكون الكرة أمام الصدر ثم توجه الكرة إلى الأرض لترتد منها إلى المستلم .
- عند الاستعداد لأداء التصويبة الصدرية باليدين من الوقوف يكون وضع الكرة أمام الصدر



كرة اليد :



- عدد أفراد لاعبين كرة اليد
سبعة منهم حارس المرمى .
- أبعاد المرمى كرة اليد ٣م
عرض ٢ × م ارتفاع .
- التمريزة الصدرية باليدين
تستخدم للتمرير للمسافات
القصيرة .
- تستخدم مهارة التمرير من الكتف للتمرير لمسافات الطويلة والتصويب على الهدف .
- تستخدم مهارة التمريزة الصدرية باليدين للتمرير للمسافات القصيرة أما بيد واحدة
لتمرير السريع .
- يستخدم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة المنافس .

2025

2024

موقع المناهج
العمانية