

## تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



## ملخص شامل للمادة

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-11-21 23:53:14

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول اعروض بوربوينت ا أوراق عمل  
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا 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 الأول

اختبار قصير نموذج حديث

1

ملخص مفيد لأهم تعريفات المادة

2

اختبار نهائي نموذج أول

3

مقرر الدروس المحذوفة والمطلوبة حسب وثيقة المحتوى التدريسي في ظل جائحة الكورونا

4

## ملخص مادة الرياضة للصف الخامس

الوحدة الاولى : اللياقة البدنية

الدرس الاول : تمارين لتنمية عناصر اللياقة البدنية



- 1- يقصد باللياقة البدنية : هي قدرة الفرد على اداء الحركات والتمارين الرياضية دون الشعور بالتعب .
- 2- عناصر اللياقة البدنية :
  - أ- المرونة : هي القدرة على اداء الحركات الرياضية ووصول المفاصل الى اوسع مدى .
  - ب- الرشاقة : هي القدرة على التحرك في اي اتجاه وبسرعة .
  - ج- التوافق : هي القدرة على اداء اكثر من حركة في وقت واحد .

الدرس الثاني : تمارين الموانع

### تمارين الموانع

تؤدى تمارين الموانع بتعددية مجموعة من الأدوات والأجهزة المتتالية (موانع) من خلال أداء بعض الحركات والمهارات كالتسلق والزحف والمشي والجري والوثب والرمي والمراوغة.

### الأدوات والأجهزة المستخدمة في تمارين الموانع

تتعدد الأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها في تمارين الموانع، مثل: المقاعد السويدية، والصندوق المقسم، والكرات الطبية، والأطواق، والعصي، والمراتب، والحواجز، والأقماع وغيرها.



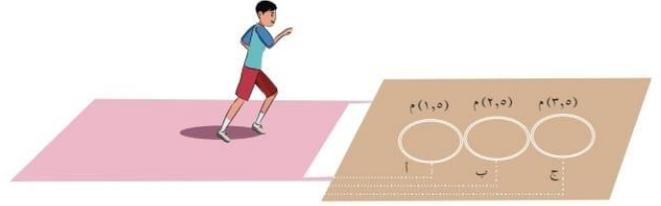
الدرس الاول : سباقات الجري

تنقسم سباقات الجري الى نوعين :

- سباقات الفورميلا : وهي سباقات تتميز بالسرعة وتؤدي في مسارات فارغة او بتعدية الحواجز .
- سباقات التتابع : وهي السباقات التي تتضمن مجموعة لاعبين في الفريق الواحد .

الدرس الثاني : سباقات الوثب

- تتطلب سباقات الجري تنمية عنصر التوافق من اجل تحقيق اطول مسافة .
- تنمي سباقات الوثب الثقة بالنفس عند تحقيق اطول مسافة / وتنمية عناصر اللياقة البدنية مثل المرونة والرشاقة والتوافق والسرعة .
- من انواع مسابقات الوثب : الوثب الثلاثي / الوثب الطويل / الوثب للأعلى / الوثب للامام



المراحل الفنية للوثب الثلاثي : 1- حجلة 2- خطوة 3- وثبة

المراحل الفنية للوثب الطويل : 1- الاقتراب 2- الارتقاء 3- الوثب 4- الهبوط

الدرس الثالث : مسابقات الرمي

- تهدف مسابقات الرمي الى تحقيق افضل مسافة ، من خلال رمي الادوات الرياضية المستخدمة لأبعد مسافة .
- من الادوات المستخدمة في سباقات الرمي :



الوحدة الثالثة : كرة السلة

- كرة السلة لعبة جماعية ، تلعب بين فريقين ، يتكون كل فريق من 5 لاعبين .
- من مهارات كرة السلة : التمرير / التنطيط / التصويب
- التمرير : هو توصيل الكرة الى الزميل في المكان المناسب .
- من انواع التمرير في كرة السلة : التمرير من فوق الرأس / التمريرة الصدرية / التمرير من الكتف / التمريرة المرتدة
- التنطيط : هو التحرك بالكرة في الملعب وفي اي اتجاه للوصول الى السلة .
- التصويب : هو ادخال الكرة في سلة الفريق المنافس .
- لا يجوز للاعب المشي بالكرة اكثر خطوتين / لا يجوز للاعب تنطيط الكرة باليدين / لا يجوز ركل الكرة بالقدم
- مساحة ملعب كرة السلة : طولة 28 متر / عرضة 15 متر

