

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



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



التربية الاسلامية



المواد على تلغرام

صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

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

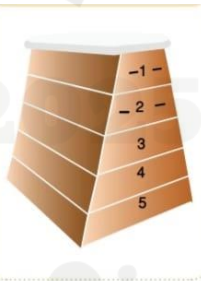
تؤدى تمارين الموانع بتعددية مجموعة من الأدوات والأجهزة المتتالية (موانع) من خلال أداء بعض الحركات والمهارات كالتسلق والزحف والمشي والجري والوثب والرمي والمراوغة.

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.



مقعد سويدي



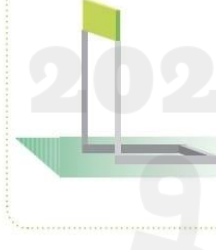
الصندوق المقسم



حبل



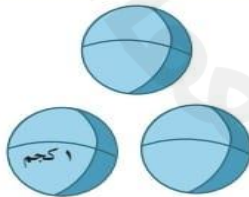
سلم رشاقة



حواجز



مرتبة



كرات طبية



اطواق



اقمعا

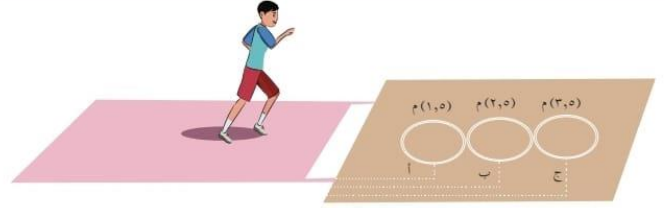
الدرس الاول : سباقات الجري

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

