

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



الملف ملخص ومراجعة الفصل الثاني

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج العمانية](#) ⇨ [الصف السادس](#) ⇨ [رياضة مدرسية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



روابط مواد الصف السادس على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

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

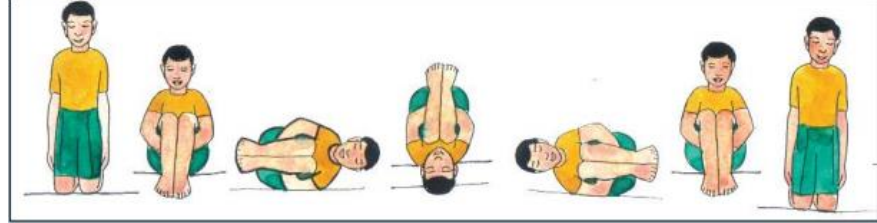
[المحتوى التدريسي الجديد مع الفاقد التعليمي والدروس المطلوبة للمنهج](#)

1

مراجعته صف سادس

أولاً: الجمباز

الموضوع الأول: الدرجة الجانبية المكورة:-



تعتبر الدرجة الجانبية المكورة من الحركات الأرضية السهلة البسيطة في أدائها وهي من حركات الربط بين الحركات المختلفة.

تمارس رياضة الجمباز للذكور على الأجهزة التالية: العقلة – المتوازيان – الحلق – حسان القفز – ومنطقة الحركات الأرضية، وتمارسها الإناث على الأجهزة التالية: الحركات الأرضية – حسان القفز – العقلة المنخفضة – عارضة التوازن – الحلق – العارضتان مختلفتا الارتفاع.

الأخطاء	سببها	تصحيحها
لمس الرأس الأرض أثناء الأداء	التصور الخاطئ للمهارة	رفع الرأس قليلاً أثناء الأداء
فتح الرجلين أثناء الأداء	التصور الخاطئ للمهارة	ضم الرجلين أثناء الأداء
عدم لمس الظهر الأرض أثناء الأداء	التصور الخاطئ للمهارة	التأكد من لمس الظهر للأرض أثناء الأداء

الموضوع الثاني: الوقوف على اليدين :-



تعتبر مهارة الوقوف على اليدين من أهم متطلبات الاعداد البدني والمهاري لرياضة الجمباز، وهي إحدى اختبارات اللياقة البدنية الخاصة بتحميل القوة لعضلات الذراعين والمنكبين للعب الجمباز، كما أنها تستخدم كمهارة أساسية في الأداء على أجهزة الجمباز المختلفة.

من النقاط الفنية:-

- الذراعان مفردتان والمسافة بينهما باتساع الصدر.
- توضع اليدين على الأرض والاصابع مفتوحة بحيث تشير للأمام.
- تضغط الكوعين للداخل.
- الذراعان والكتفان والمقعدة والرجلان على استقامة واحدة تقريباً.
- تنثني الرأس قليلاً للخلف بحيث يمكن رؤية الأرض.

الأخطاء	سببها	تصحيحها
السقوط أثناء الأداء	عدم الاحتفاظ بالتوازن	المسافة بين الذراعين باتساع الصدر. الانقباض جميع عضلات الجسم وخاصة عضلات المقعدة. رفع منطقة الكتفين والعمل على عدم سقوطها. ثني الرأس للخلف قليلا بحيث يري الطالب الأرض .

ثانيا : كرة السلة :

طول ملعب كرة السلة ٢٨ متر – عرض الملعب ١٥ متر
عدد اللاعبين الفريق ١٠
عدد الأشواط : شوطين ينقسم الي اربع فترات مدة كل فترة ١٠ دقائق

أولا : التمرير من فوق الرأس باليدين :



تستخدم مهارة التمرير من فوق الرأس باليدين بين الطلاب طوال القامة عند وجود منافس أقصر منهم .
من النقاط الفنية :-

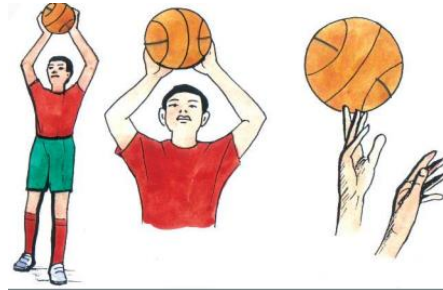
اليدين فوق الرأس والكفان للداخل .

تدفع الكرة بالأصابع والرسغ .

مستوي الكرة يكون بارتفاع الرأس وأمام الجبهة .

الأخطاء	سببها	تصحيحها
سقوط الكرة أمام الطالب المستلم	ضعف التمريرة	التدريب علي المهارة
قطع التمريرة وعدم وصولها للطالب المستلم	التوقع الخاطئ لحركة اللعب المنافس .	التدريب علي المهارة في مواقف اللعب .

ثانيا : التصويب باليدين من فوق الرأس :



يصنف التصويب تبعاً للأسس الآتية :
تبعاً للمسافة .
تبعاً لحركة المهاجم .
تبعاً لمسار الكرة .

وضع الذراع الرامية.
من النقاط الفنية للمهارة: -
دوران الكرة حول نفسها وهي في طريقها للسلة.
تمسك الكرة باليدين دون ضغط.

تتم جميع حركات فرد الركبتين والجذع والذراعين حركة انسيابية واحدة متصلة.

الأخطاء	سببها	التصحيح
سقوط الكرة قبل وصولها للسلة	ضعف قوة التصويبة	التدريب علي قوة الدفع باليدين والرسغين .
تعدّي الكرة إلي ما بعد السلة	زيادة قوة التصويبة	التدريب للإحساس بقوة الدفع المناسب باليدين والرسغين .

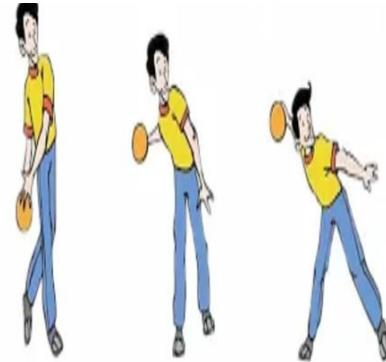
ثالثاً : حركات القدمين :



تعد حركات القدمين من أهم المهارات الأساسية في كرة السلة ، وهي تشتمل علي حركات القدمين الدفاعية ، وحركات القدمين الهجومية ، وتتضمن حركات القدمين الدفاعية المهارات التالية :
الجري لاتخاذ المكان الدفاعي .
التحرك الجانبي .
التحرك بزاوية .
كما تتضمن حركات القدمين الهجومية المهارات التالية :
الجري بسرعات مختلفة .
تغيير الاتجاه .
التوقف (عدة أو عدنين)
الارتكاز (بالكرة وبدون الكرة)
التمويه باستخدام حركات القدمين .

ثالثاً : كرة اليد :

الدرس الأول : التصويب من مستوي الحوض والركبة :



يصنف التصويب تبعاً للأسس الآتية :

- التصويب تبعاً للمسافة .
- التصويب تبعاً لحركة المهاجم .
- التصويب تبعاً لمسار الكرة .
- التصويب تبعاً لوضع الذراع الرامية .

يتوقف مدى نجاح التصويب علي عدة عوامل منها :-

السرعة	التوجيه	المسافة	زاوية التصويب
تصحيحها	سببها	الأخطاء	رفع الكرة في مستوي أعلى من مستوي الحوض والركبة
الشرح اللفظي . تقديم النموذج . التدريبات .	تصور خاطئ للمهارة .	ميل غير كاف للذراع باتجاه الذراع الرامية	
شرح النقاط الفنية . تمارين لتنمية قوة ومرونة لتنمية عضلات الجذع .	تصور خاطئ للمهارة . ضعف قوة ومرونة عضلات الجذع	أداء حركة الرسغ قبل الكوع	
تقديم النموذج . شرح النقاط الفنية . تكرار الأداء	تصور خاطئ للمهارة . التخلص من الكرة بسرعة . ضعف الانسيابية في الحركة	توجيه خاطئ للكرة	

الدرس الثاني : الخداع بالتمرير ثم التمرير:

تتطلب مواقف اللعب الهجومية ، الهروب من المدافعين ، لضمان نجاح الهجمة .
يتم الخداع بكرة أو بدون كرة .
من أمثله الخداع بالتمرير ثم التمرير:

الحركة الحقيقية (التمرير)	الحركة الخداعية (التمرير)
التمرير ببطء .	التمرير بسرعة .
التمرير جهة اليمين .	التمرير جهة اليسار .
التمرير الكراباجية من مستوي الحوض والركبة .	التمرير الكراباجية من مستوي الرأس .
التمرير المرتدة .	التمرير الكراباجية أعلى الرأس .
التمرير بقوة .	التمرير بخفة .

طول ملعب كرة اليد ٤٠ متر وعرض الملعب ٢٠ متر
عدد لاعبين كرة اليد ١٤ لاعب ، داخل الملعب ٦ لاعبين وحارس مرمي
عدد الأشواط شوطين مدة كل شوط ٣٠ دقيقة