

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص ثاني للمادة

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 20:24:59 2024-05-15

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



[اضغط هنا للحصول على جميع روابط "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

[ملخص ومراجعة الفصل الثاني](#)

1

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

2

ملخص الصف السادس الفصل الدراسي الثاني

أولاً: كرة الطائرة:

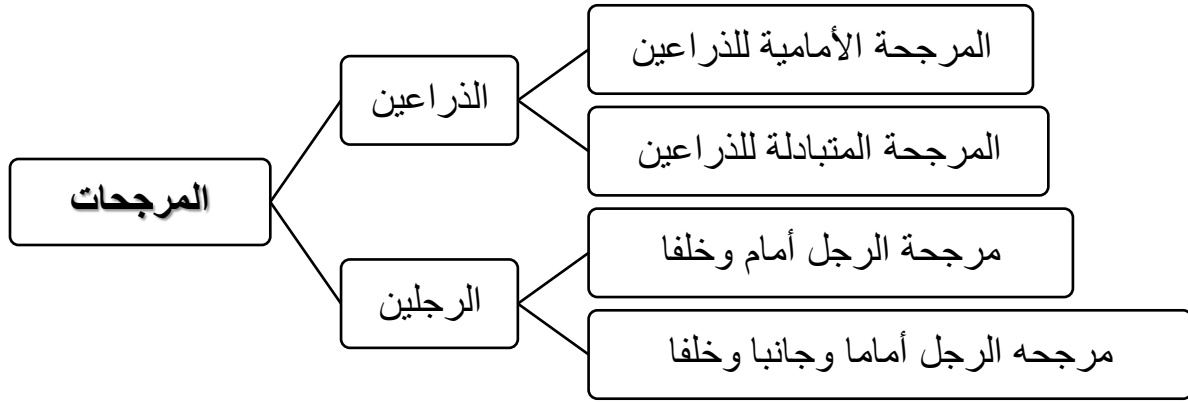
- تعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية.
- من المهارات الأساسية للعبة كرة الطائرة للصغار:
 - ✓ الارسال (الارسال من أسفل الموجة)
 - ✓ الاستقبال (التمرير باليدين من أسفل)
 - ✓ الاعداد (التمرير باليدين من الأعلى)

ثانياً: كرة اليد:

- لا يسمح للاعب كرة اليد الاحتفاظ بالكرة أكثر من (3) ثواني.
- من المهارات الأساسية للعبة كرة اليد:
 - ✓ التنطيط (المحاورة)
 - ✓ التمرير (من مستوى الكتف)
 - ✓ التصويب (بالوثب لأعلى)

ثالثاً: الجمباز الايقاعي:

- تتميز طريقة المشي عن الجري بوجود مرحلة الطيران.
- الوثبة المقوسة تؤدي من الارتقاء بالقدمين معا والهبوط بالقدمين معا.
- تؤدي الجملة الحركية في الجمباز الايقاعي بصوره فرديه أو زوجية أو جماعية.
- من أنواع المرححات في الجمباز الايقاعي:



رابعاً: الثقافة والوعي الصحي:

- التعاون والعمل الجماعي هو تجميع قوة صغيرة لتصبح قوة أكبر لإنجاز العمل محدد الذي يشترك فيه أكثر من فرد.
- بعض السلوكيات غير السليمة والأخلاق الرياضية:
✓ المنشطات: استخدام وسائل او مواد بهدف الفوز بطريقة غير مشروعة في أثناء التدريب أو المنافسة.
- ✓ التنمر: سلوك عدواني نحو الاخرين بالتعرض لهم بدنياً او لفظياً او بإيحاءات الجسم او عبر التواصل الالكتروني.

خامساً: الغذاء الصحي والرياضة:

- تعد الدهون مصدراً لتخزين الطاقة بالجسم.
- تعد الكربوهيدرات مصدراً رئيسي لإنتاج الطاقة بالجسم
- تعد البروتينات المادة الحيوية اللازمة لبناء وتجديد خلايا الجسم وانسجته.
- يمكن الحصول على البروتينات من الأطعمة الغذائية التالية:
 - ✓ الحليب
 - ✓ الأسماك
 - ✓ البيض
 - ✓ اللحوم