

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7>

\* للحصول على جميع أوراق الصف السابع في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7sports>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/7sports1>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف السابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade7>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

[https://t.me/omcourse\\_bot](https://t.me/omcourse_bot)

### 1-المشي الرياضي

#### مراحله الفنية

- مرحلة الاستناد الامامي
- مرحلة الاستناد الخلفي
- مرحلة المرجحة الخلفية
- مرحلة المرجحة الامامية
- مرحلة الاستناد المزدوج

#### النقاط الفنية

- اتجاه القدمين للامام
- يسمح بثني خفيف في مفصل الركبة لرجل الاستناد
- التوافق بين طول الخطوة وسرعة تردها
- عدم تشنج عضلات الكتفين والذراعين اثناء الحركة .

### 2الوثبات

#### انواعها

- الوثبة المفرودة
- الوثبة المقوسة
- الوثبة القرفصاء

#### النقاط الفنية

- ثني مفاصل القدم والركبة والفخذ بقدر الامكان اثناء الطيران والهبوط
- فرد الجسم اثناء الطيران في الوثبة المفرودة
- تقوس الجسم حسب نوع الوثبة
- مراعاة ارتخاء الكتفين والذراعين ووضعهما لا مام وللجانب وللأعلى

### 3-التمرينات بالصولحان نات

#### انواع التمرينات بالصولحان نات

- المرجحة العمودية للذراعين
- المرجحة بزاوية
- المرجحة الافقية للذراعين
- دوران الزجاجات الخشبية
- رمي ولفق الزجاجات الخشبية
- الضرب بالزجاجات الخشبية

[almanahj.com/om](http://almanahj.com/om)