

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص شامل للمادة

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج العمانية](#) ⇨ [الصف السابع](#) ⇨ [رياضة مدرسية](#) ⇨ [الفصل الأول](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 20:41:11 2023-12-07

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السابع



روابط مواد الصف السابع على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف السابع والمادة رياضة مدرسية في الفصل الأول

كتاب دليل المعلم	1
اختبار نهائي نموذج أول	2
ملخص شامل في وحدة كرة اليد	3
اختبار قصير نموذج رابع	4
مقرر الدروس المحذوفة والمطلوبة حسب وثيقة المحتوى التدريسي في ظل جائحة الكورونا	5

ملخص مادة الرياضة المدرسية للصف السابع

الوحدة الأولى: ألعاب القوى

الموضوع الأول (سباق التتابع 50×4م)

- يقف الطالب الأول قبل خط البداية في وضع البدء المنخفض ممسكا العصا في سباق التتابع (50×4)م.
- في حال سقوط العصا في سباق التتابع (50×4)م، يجب أن يستعيدها المتسابق نفسه الذي أسقطها.
- طرق استلام وتسليم العصا في سباق التتابع (50×4)م:
 1. الطريقة البصرية.
 2. الطريقة اللا بصرية.
- يسمى المكان المخصص الذي يجري فيه المتسابقين في سباق التتابع (50×4)م بـ (الحارة)

الموضوع الثاني (الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب بالكامل)

- المراحل الفنية لأداء مهارة الوثب العالي بالطريقة الظهرية بالترتيب:
 1. الاقتراب.
 2. الارتقاء.
 3. الطيران.
 4. الهبوط.

الوحدة الثانية: الرياضات والألعاب الحركية 1

الموضوع الأول (لعبة كرة السلة)

- عدد اللاعبين في كرة السلة (6) لاعبين.
- تستخدم مهارة التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف في كرة السلة للمسافات المتوسطة والطويلة وغالبا في حالة الهجوم الخاطف.
- يشترط إجادة استخدام اليدين والتبديل بينهما في مهارة المحاورة مع تغيير الاتجاه في كرة السلة.
- مسميات مراكز اللعب الهجومية في لعبة كرة السلة:



1. صانع اللعب.
2. مساعد صانع اللعب.
3. الجناح (قصير القامة).
4. الجناح (طويل القامة).
5. لاعب الارتكاز.

الوحدة الثانية: الرياضات والألعاب الحركية 1

الموضوع الثاني (لعبة الريشة الطائرة)

- تلعب المباراة في الريشة الطائرة من (3) أشواط ويعتبر فيها اللاعب فائز لو ربح شوطين.
- يستخدم الإرسال بوجه المضرب الخلفي في الريشة الطائرة لإيصال الريشة إلى ملعب المنافس.
- الحالات التي يتم احتسابها كنقاط في لعبة الريشة الطائرة:
 1. سقوط الريشة في ملعب المنافس.
 2. لمس الشبكة بجسم اللاعب أو المضرب.
 3. سقوط الريشة خارج حدود الملعب.
 4. لمس الريشة لجسم اللاعب.
 5. عدم عبور الريشة للشبكة إلى ملعب المنافس.