

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص دروس المادة

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 12:42:18 2024-05-10

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السابع



اضغط هنا للحصول على جميع روابط "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 الثاني

نموذج اختبار قصير	1
ملخص المادة	2
ملخص مع أسئلة اختبار الفصل الثاني	3
المحتوى التدريسي الجديد مع الفاقد التعليمي والدروس المطلوبة للمنهج	4

ملخص للصف السابع في مادة الرياضة المدرسية (الفصل الدراسي الثاني)

أولاً : الكرة الطائرة

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تمارس في الملاعب المفتوحة والصالات المغلقة ويتطلب أداؤها مجموعة من عناصر اللياقة البدنية مثل :

1- الرشاقة -2 القوة العضلية -3 سرعة ردة الفعل -4 القدرة العضلية -5 المرونة.

طريقة اللعب وبعض القواعد القانونية للعبة كرة الطائرة

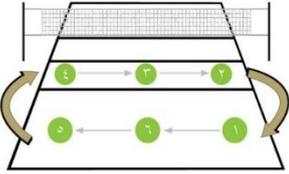
تلعب مباراة الكرة الطائرة بواسطة فريقين يتكون كل فريق من 6 لاعبين ، يحاول كل فريق نقل الكرة من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس ومنع سقوطها في ملعبه .

نظام اللعب بالأشواط : تلعب المباراة في 5 أشواط ويعد الفريق الفائز في حالة فوزة بثلاث أشواط من الاضواط الخمسة.

القرعة : تبدأ المباراة بإجراء القرعة لتحديد الفريق المرسل وجانبي الملعب .

أخطاء لعب الكرة: تتضمن الحالات الآتية :

- لا يسمح للفريق لمس الكرة أكثر من ثلاث لمسات متتالية .
- لا يسمح للاعب لمس الكرة بضربات متتالية .
- لا يسمح حمل الكرة أو مسكها أو رميها.



الدوران : ينتقل لاعبو الفريق بين المراكز بالدوران في إتجاه عقارب الساعة ، وذلك بعد كسب الارسال من الفريق المنافس.

الملعب : طول الملعب 18 م وعرضه 9متر، يبلغ ارتفاع الشبكة 2,24 متر للنساء و 2,43 متر للرجال .

المهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة

أولاً : الإرسال



أ - (الإرسال من أسفل المواجه) ويعد أسهل أنواع الإرسالات ، ويؤدى بضرب الكرة

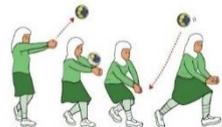
لتعدية الشبكة ونقلها إلى الملعب الآخر

ب- (الإرسال من أعلى المواجه) يُستخدم لإكساب الكرة السرعة والقوة بتعديتها

الشبكة وصعوبة استقبالها من الفريق المنافس .

ثانياً : الاستقبال

التمرير باليدين من أسفل (و تستخدم للدفاع عن الملعب واستقبال الكرات المتوسطة والمنخفضة بهدف تمريرها للزميل

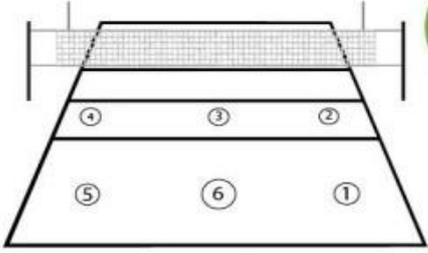


ثالثاً : الإعداد : (التمرير باليدين من أعلى) و يستخدم لتوجيه الكرة للزميل

تمهيداً للضرب الساحق أو لنقلها إلى ملعب الفريق المنافس.



رابعاً : مراكز اللاعبين : تحدد مراكز اللاعبين ووقوفهم في الملعب وفقاً لطريقة لعب الفريق كما هو موضح في الشكل المقابل :



- اللاعب المعد : يلعب غالباً في المركز (3) ويتميز بدقة التوجيه.
- اللاعب الضارب : يلعب غالباً في المركز (2) و(4) ويتميز بالقدرة العضلية ومهارة الهجومية بالضربة الساحقة .
- المدافع الحر : يلعب غالباً في أحد مراكز الخط الخلفي ويكون أقصر اللاعبين ، ويتميز بقدرته على تغطيته الملعب.

ثانياً : الثقافة والوعي الصحي :

* نمط الحياة الصحي هو نظام من الأنشطة والسلوكيات التي يمارسها الإنسان في حياته اليومية بشكل مستمر بهدف تحسين صحته والوقاية من الأمراض للارتقاء بمستوى الحياة .

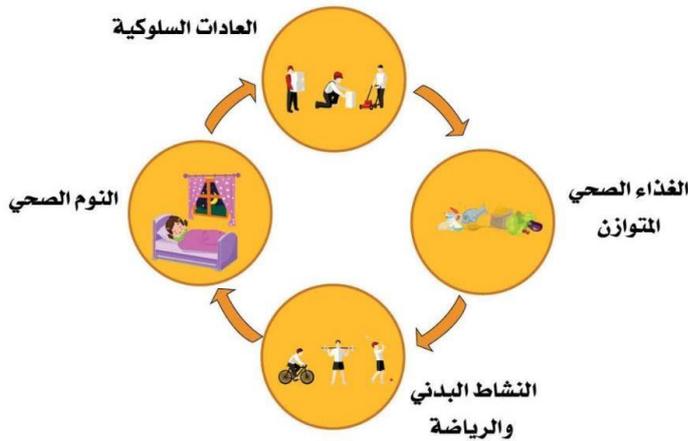
* فوائد الالتزام بنمط الحياة الصحي :

- 1- الحفاظ على الوزن المثالي
- 2- الوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة.
- 3- تحسين الصحة النفسية والجسمية والعقلية.
- 4- تعزيز السمات النفسية كالثقة بالنفس والسيطرة على الانفعالات .
- 5- تعزيز طاقة الجسم وإنجاز أعماله اليومية بنشاط وحيوية.

* يتضمن الطبق الصحي العماني :

خضار وفواكه ، حبوب وبطاطا ، حليب وألبان ، لحم وسمك.

* يوضح الشكل الآتي نمط الحياة الصحي :



تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح