

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص كتاب الطالب

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 06:28:04 2024-04-01

إعداد: [سالم بن سعيد الساعدي](#)

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثامن



روابط مواد الصف الثامن على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

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

[ملخص مع أسئلة اختبار الفصل الثاني](#)

1

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

2

ملخص كتاب الطالب في مادة الرياضة المدرسية

للف الصف الثامن - الفصل الدراسي الثاني

كرة السلة:

| أنواع التمرير | |
|--|--|
| التمرير باليدين ويشمل : ١- التمريرة من فوق الرأس ٢- التمريرة الصدرية ٣- التمريرة المرتدة ٤- تمريرة الدفعة البسيطة | التمرير بيد واحدة ويشمل : ١- التمريرة المرتدة ٢- التمريرة من المحاورة ٣- التمريرة من مستوى الكتف ٤- التمريرة الخطافية |

*** سرعة التمرير** تعتمد على العوامل التالية :

- ١- كفاءة الطالب المستلم (كلما زادت كفاءة المستلم زادت سرعة التمرير)
- ٢- سرعة الطالب المستلم (كلما زادت سرعة المستلم قلت سرعة التمرير)
- ٣- اتجاه الطالب المستلم (إذا كان المستلم يتجه نحو الممرر قلت السرعة والعكس صحيح)
- ٤- سرعة الطالب القائم بالتمرير (قوة الدفع أثناء الحركة أكثر من الدفع أثناء الوقوف)

*** التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف** يُستخدم للتمرير الطويل وخاصة في الهجوم المرتد السريع

طريقة الأداء : يمسك الطالب الكرة باليدين ثم يرفعها فوق الكتف اليميني ، وتكون اليد اليميني خلف الكرة بينما اليد اليسرى أمامها من أجل إسناد الكرة ، تتحرك القدم اليسرى وعند ملامستها الأرض تُدفع الكرة باليد اليميني إلى الطالب المستلم مع أخذ خطوة بالقدم اليميني في نفس الاتجاه.

* عدم وصول الكرة إلى المستلم سببه ضعف عضلات الذراعين .

* **التصويبة السلمية** أحد أنواع التصويبات التي تؤدي من الحركة بطريقتين :

- ١- طريقة مباشرة (مباشرة إلى السلة دون لمس اللوحة)
- ٢- طريقة غير مباشرة (تضرب الكرة في اللوحة ثم ترتد إلى السلة)

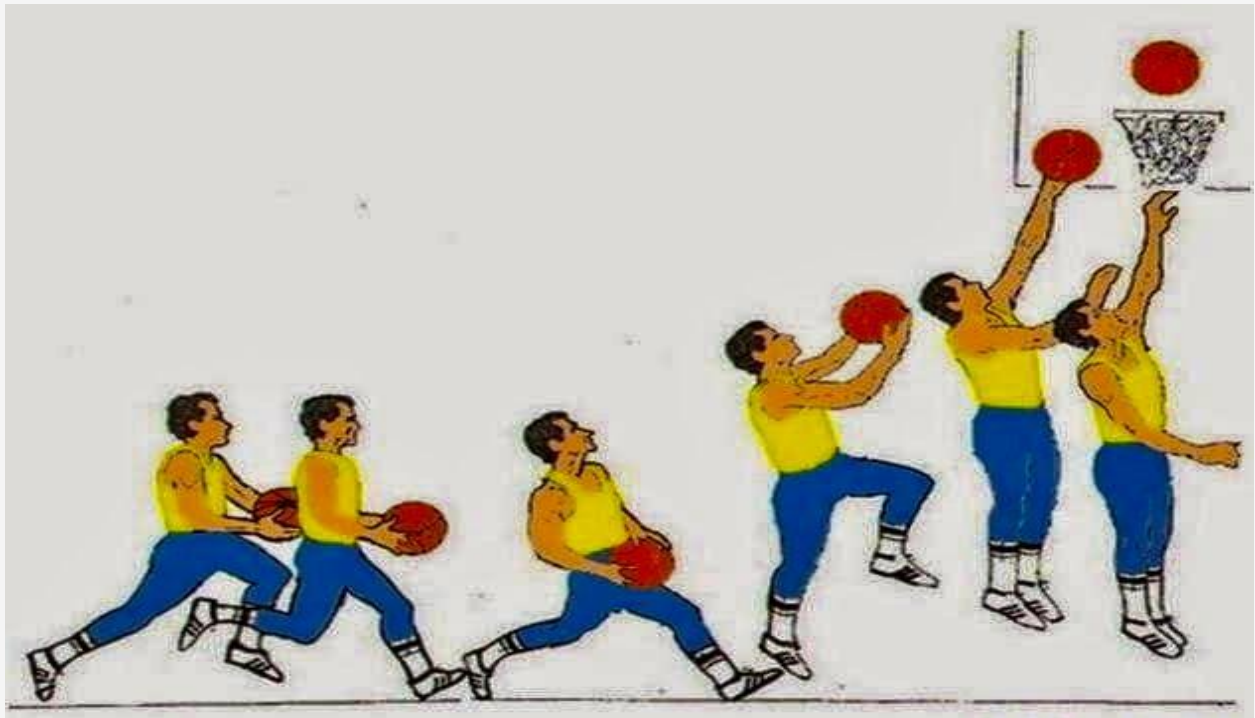
* الأفضل الطريقة غير المباشرة حين يتم التصويب من الجانب .
* عادة تؤدي التصويبة السلمية بعد المحاورة في اتجاه السلة ، أو عند استلام الكرة بالقرب من السلة .

طريقة الأداء : عند الأداء من الجهة اليمنى يخطو الطالب بالقدم اليسرى في اتجاه السلة ، ثم يثب بالارتقاء بالقدم اليسرى مع رفع الركبة اليمنى ، وعند الوصول لأعلى نقطة تمتد الذراع اليمنى للأعلى مع النظر إلى النقطة التي ستضرب فيها الكرة اللوحة ، ويدفع الطالب الكرة إلى اللوحة مع توجيهها بالرسغ والأصابع .

* يدفع الطالب الكرة إلى نقطة تكون أعلى من الحلق بحوالي ٢٠ سم تقريباً .

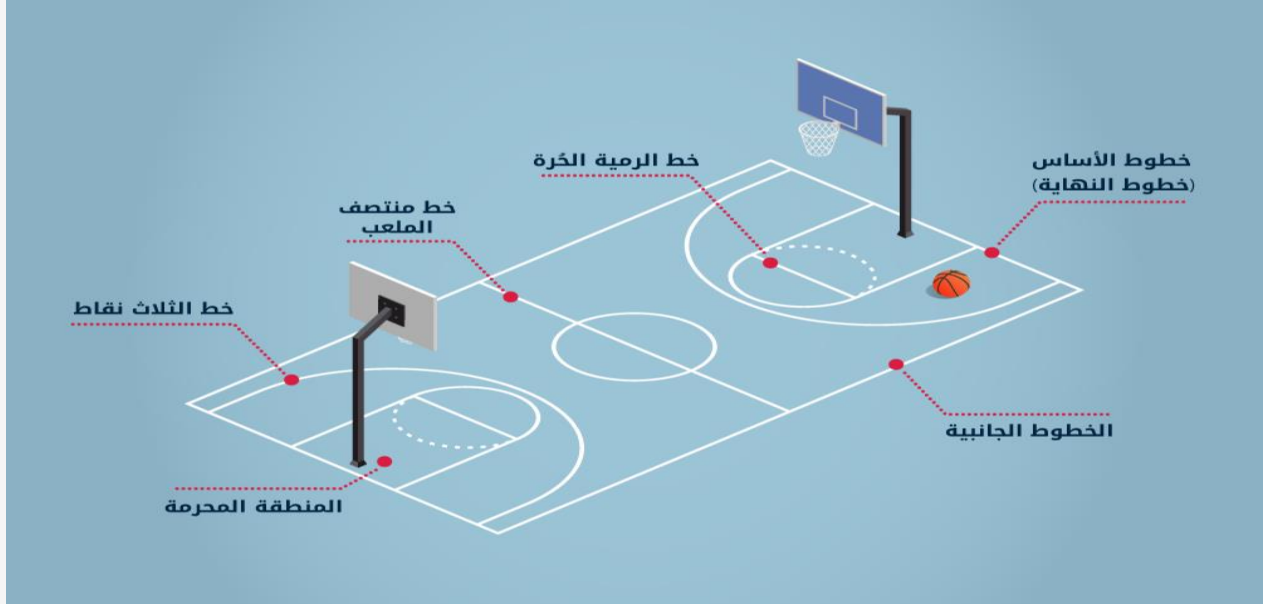
* **مراحل التصويبة السلمية بالترتيب :**

النظر إلى السلة - الوثب لأعلى - مد الذراع - التصويب - الهبوط - المتابعة



* بعض القواعد القانونية في كرة السلة :

- * طول ملعب كرة السلة الرسمي ٢٨ م وعرضه ١٥ م
- * يجب أن لا يقل ارتفاع السقف بالصالات عن ٧ م
- * طول خط الرمية الحرة ٣,٦٠ م وتبعد حافته البعيدة ٥,٨٠ م عن الحافة الداخلية للحد النهائي
- * يمكن طلاء المنطقة المحرمة من الداخل بشرط أن يكون نفس لون المنطقة المركزية .



كرة اليد:

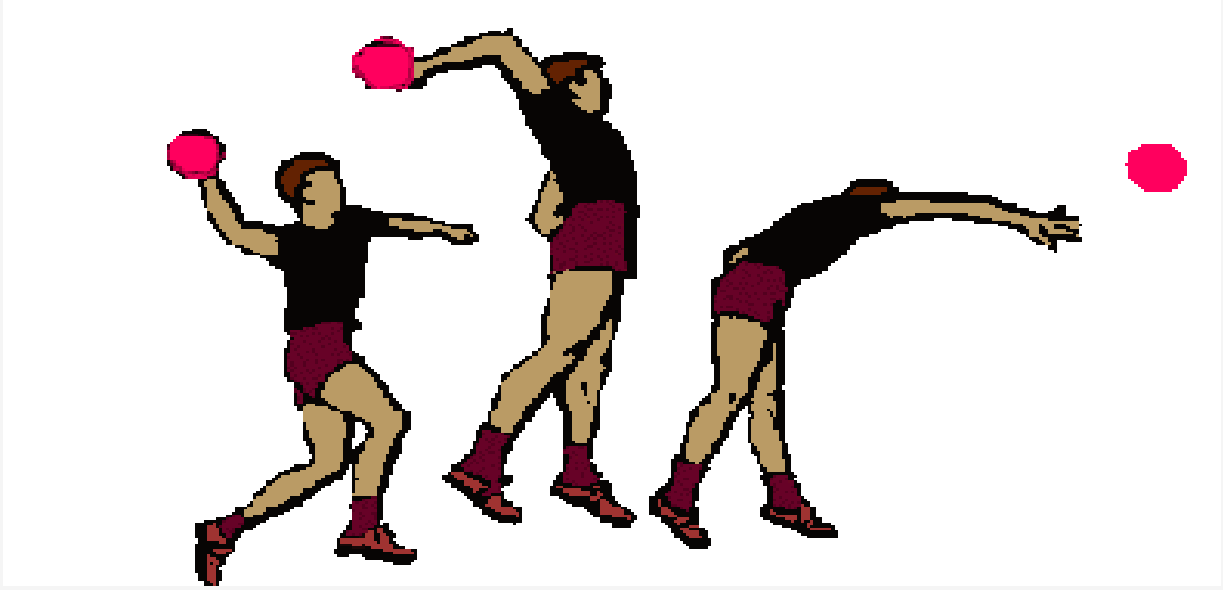
- * التمريرة البندولية لها ٣ أشكال :
- ١- للأمام ٢- للخلف ٣- للجانب

* التمريرة البندولية للأمام تُستخدم للتمرير لمسافات قصيرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض

* طريقة الأداء :

تمتد الذراع بجانب الجسم وتكون اليد في مستوى الحوض تقريباً ، وتكون الكرة مستقرة في اليد المفتوحة ، تتأرجح الذراع بحركة بندولية للخلف ثم للأمام ، وتتمر الكرة لحظة تخطيها مستوى جسم اللاعب .

* يُفضل أن تكون القدم العكسية لليد القائمة بالتمرير للأمام (الوضع أماماً) أثناء التمرير



* **التصويب بالوثب للأعلى** هي تصويبة كبراجية تؤدي بارتفاع أعلى من مستوى الرأس ، وذلك بالوثب للأعلى بهدف التصويب من مستوى أعلى من المدافعين .

* تتميز هذه التصويبة بالقوة وبتحقيق عامل المفاجأة مما يجعل الحارس غير قادر على التصدي لها ، لذلك هي من التصويبات الناجحة إلى حد كبير .

طريقة الأداء :

يقترّب الطالب ٣ خطوات بميل على خط ال ٩ م ، ثم يرتقي بالقدم العكسية للذراع الرامية ، وتكون الخطوة الأخيرة أطول خطوات الاقتراب ، ثم يثب للأعلى للتصويب من أعلى نقطة ، ثم يهبط على نفس قدم الارتقاء .

* بالإضافة إلى الطريقة الرئيسية توجد طريقتان للتصويب بالوثب للأعلى :

١- التصويب من مستوى الوسط بالوثب للأعلى

٢- التصويب مع ثني الجذع جانباً بالوثب للأعلى

* بعض القواعد القانونية في مباراة كرة اليد :

- يُسمح لحارس المرمى فقط دخول منطقة المرمى
- يُعتبر اللاعب قد دخل منطقة المرمى إذا لمسها بأي جزء من جسمه
- يعاقب اللاعب برمية حرة إذا دخل منطقة المرمى بالكرة
- يعاقب اللاعب برمية حرة إذا دخل منطقة المرمى بدون كرة واستفاد من دخوله .
- يعاقب المدافع برمية جزائية إذا دخل منطقة المرمى وتسبب في ضياع فرصة للمهاجم المستحوذ على الكرة .
- يُسمح للاعبين بلمس الكرة داخل منطقة المرمى عندما تكون الكرة في الهواء فوق منطقة المرمى .

- إذا تعمد اللاعب إرجاع الكرة لمنطقة مرماه تكون القرارات كالتالي :

- هدف إذا دخلت المرمى
- رمية حرة إذا استقرت في منطقة المرمى أو لمسها الحارس ولم تدخل المرمى
- رمية جانبية إذا عبرت خط المرمى إلى خارج المرمى
- يستمر اللعب إذا اجتازت الكرة منطقة المرمى دون أن يلمسها حارس المرمى

سلسلة الملخصات لصفوف الحلقة الثانية هدية من الأستاذ سالم بن سعيد الساعدي

لزملائه المعلمين في جميع مدارس السلطنة ، جزاه الله خير .. والله الموفق

للاستفسار : ٩٢١٠١٠٩٢