

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



تمارين على الوحدة التاسعة النقل في النبات

موقع المناهج ← المناهج العمانية ← الصف التاسع ← أحياء ← الفصل الثاني ← الملف

التواصل الاجتماعي بحسب الصف التاسع



روابط مواد الصف التاسع على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف التاسع والمادة أحياء في الفصل الثاني

[نموذج إجابة الامتحان الرسمي النهائي بمحافظة جنوب الباطنة](#)

1

[الاختبار النهائي الرسمي في محافظة الداخلية](#)

2

[نموذج إجابة الاختبار النهائي الرسمي في محافظة شمال الباطنة](#)

3

[الاختبار النهائي الرسمي في محافظة شمال الباطنة](#)

4

[نموذج إجابة الامتحان الرسمي النهائي لمحافظة جنوب الشرقية](#)

5

بنك الأسئلة في مادة الرياضة المدرسية للصف الثاني عشر

الوحدة الخامسة-الموضوع الأول: -حائط الصد في الكرة الطائرة Blocking

هل يعتبر حائط الصد من المهارات الأساسية في كرة الطائرة؟ نعم-ويعتبر مهارة دفاعية وهجومية في نفس الوقت ويعتبر من أهم المهارات في الدفاع ضد الضربات الساحقة.

ما هي أهمية حائط الصد في الكرة الطائرة؟ خط الدفاع الأول-القدرة على امتصاص الضربة الساحقة

يسمح لباقي اللاعبين بأخذ أماكنهم الدفاعية الصحيحة-التأثير النفسي على الضارب في حالة نجاح حائط الصد.

عدد المميزات التي ينبغي أن تتوفر في اللاعب القائم بحائط الصد في كرة الطائرة؟ الدقة وملاحظة المهاجم والمكان الذي يهاجم منه-سرعة رد الفعل.

أذكر تقسيمات حائط الصد في كرة الطائرة وأنواعه وتوضيح بسيط لكل نوع؟

1-من حيث النوع: -

-هجومى: الأيدي مفتوحة ومتوازية مع الشبكة أو منثنى باتجاه ملعب الخصم وينتج عنه ارتداد الكرة لملاعب الفريق المهاجم. -دفاعى: الأيدي مائلة للخلف في اتجاه ملعب القائم بالصد، تفقد قوتها وخطورتها ثم بناء هجمة مرتدة.

2-من حيث عدد اللاعبين: -

-فردى: يؤديه لاعب واحد من مركزه أو مركز زميله.

-زوجى: يؤديه لاعبين اثنين.

-ثلاثى: يؤديه بثلاثة لاعبين.

3-من حيث الشكل: -

-مفتوح: اختلاف الزوايا بين أيدي لاعبي الصد وتميل اليد الخارجية للداخل في اتجاه الشبكة واليد الداخلية ثابتة مكانها.

-مغلق: تكون أيدي لاعبي الصد بجانب بعضها البعض وفي استقامة واحدة.

-نصف مغلق: تختلف الزوايا بين أيدي لاعبي الصد.

كيف يؤدي حائط الصد أو ماهي المراحل الفنية لأداء حائط الصد في كرة الطائرة مع التوضيح؟

1-التهيؤ (الاستعداد):-وقوف قريب من الشبكة وتباعد القدمان وانثناء في الركبتين وانثناء الذراعان على ارتفاع الصدر والنظر للكرة.

2-حركات القدمين:- تبدأ بعد مرحلة الاستعداد مباشرة وتكون بأربع طرق (من الوقوف-طريقة النقل-طريقة التقاطع-طريقة الركض السريع).

3-الوثب (الطيران):- ثقل الجسم على الأمشاط ومرجحة الذراعان أماما أسفل وإلى الخلف لمساعدة الجسم في الطيران.

4-التنفيذ:- أهم مرحلة، الذراع ممتدة لمعلب المنافس، الكفان متقاربان والأصابع منتشرة ومتباعدة وعدم مرور الكرة.

5-الهبوط والتغطية:- سحب الذراعان، الهبوط على الأمشاط وتني الركبتين والجسم في اتجاه الكرة.

هناك عدة نقاط يجب مراعاتها عند تأدية حائط الصد في كرة الطائرة بطريقة صحيحة وناجحة أذكرها؟

1-عدم المبالغة في رفع الذراعين عاليا.

2-التوقيت المناسب وضبط المسافة بين الذراع والشبكة.

3-عدم ارتداء الجسم في مرحلة الاستعداد والوثب في اتجاه مستقيم لطيران الكرة.

4-انتشار الأصابع وتكون مفتوحة وممدودة.

الوحدة الخامسة-الموضوع الثاني:- خطة العداء في الكرة الطائرة Runner plan

خطة العداء في كرة الطائرة تعتبر هجومية أم دفاعية؟ خطة هجومية.

مل هو مفهوم خطة العداء في كرة الطائرة؟ تعتمد على استخدام لاعب معد من الصف الخلفي يقوم بالتحرك والجري للأمام باتجاه الشبكة لإعداد الكرة بعد قيام اللاعب المنافس بضربة الارسال مباشرة وهذا سبب التسمية.

كم عدد اللاعبين المشاركين في خطة العداء الهجومية في كرة الطائرة؟ ثلاثة (3) لاعبين.

ماهي مميزات أو إيجابيات خطة العداء في كرة الطائرة؟ مفاجأة المنافس من حيث اتجاه الهجوم لاشترك 3 مهاجمين.

أذكر عيوب أو سلبيات خطة العداء في كرة الطائرة؟ عندما يتحرك لاعب المنطقة الخلفية للأمام للإعداد يترك مكانه وبالتالي يعمل على زيادة العبء على زملائه المدافعين في المنطقة الخالية، عرقلة لعب المهاجم القريب منه عند بقاءه طويلا في الأمام

ماهي أنواع الإعداد في الكرة الطائرة؟ تمريرة قصيرة أو تمريرة متوسطة أو تمريرة عالية.

الوحدة الخامسة-بعض تعديلات قانون الكرة الطائرة

اللاعب المدافع الحر The Libero player

من هو اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة؟ الذي يكون قميصه مختلفا عن بقية أعضاء الفريق.

كم لاعب مدافع حر في كرة الطائرة يسمح بالتسجيل ضمن قائمة اللاعبين؟ لاعبين اثنين (2).

هل ممكن أن يكون اللاعب المدافع الحر في كرة الطائرة رئيسا للفريق؟ لا-ولا رئيسا للشوط في نفس الوقت.

اللاعبين المدافعين الحرين في كرة الطائرة كيف يتم توزيعهما في المباراة؟ تعين واحد أساسي والثاني لاعب حر احتياطي.

هل من الممكن تغيير اللاعب الحر الأساسي في كرة الطائرة؟ نعم ولمرة واحدة فقط ويسجل في ركن الملاحظات في الاستمارة.

هل يسمح بتغيير اللاعب المدافع الحر الاحتياطي في الكرة الطائرة؟ نعم ويتم ذلك في حالة اصابته أو مرضه ويتم تسجيله في ركن الملاحظات في الاستمارة.

ماهي حركات اللعب المسموحة للاعب المدافع الحر في كرة الطائرة؟

1-التغيير مع لاعبي الصف الخلفي أي في مركز 1 و5 و6.

2-لايحق له الارسال أو الصد أو محاولة الصد.

3-يكون محكوما بأداء لاعب الصف الخلفي ولا يحق له إكمال الضربة الهجومية.

متى يتم طلب التغيير (تبدال اللاعبين) من المدرب في الكرة الطائرة؟ عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل صافرة الارسال.

هل يسمح للمدرب بطلب التغيير بعد صافرة الارسال؟ نعم ولكنه قد يتعرض للفت نظر شفوي.

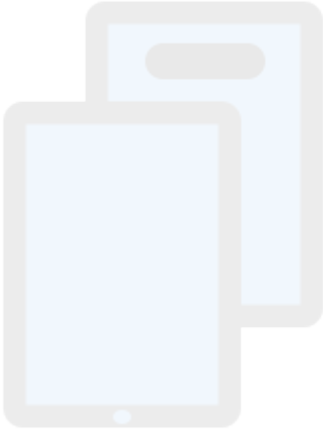
هل يسمح للقائم بالصد بصد ارسال المنافس؟ لا وحتى من خارج العصا الهوائية غير مسموح.

أذكر مقاسات ملعب الكرة الطائرة؟ طول الملعب (18 متر) والعرض(9متر).

كم يبلغ ارتفاع الشبكة وطولها في الكرة الطائرة؟ طول الشبكة (10متر) والارتفاع (2,40متر رجال و2,20متر نساء.

كم يبلغ قياس منطقة الصف الأمامي والصف الخلفي في كرة الطائرة لنصف الملعب؟ الصف الأمامي (3متر)

الصف الخلفي (6متر)



تم تحميل هذا الملف من
موقع المناهج العُمانية

alManahj.com/om