

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10>

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

<https://almanahj.com/bh/10sports>

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

<https://almanahj.com/bh/10sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade10>

[almanahjbhbot/me.t//:https](https://t.me/almanahjbhbot)

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا



التربية الرياضية المرحلة الثانوية الفصل الدراسي الأول الاسبوع الاول

الاعداد البدني (بدن 101) – بدن (801) / اختبارات اللياقة البدنية



الدرس الأول: اختبارات اللياقة البدنية



النشاط الاستهلاكي:

(وقوف في قاطرات) جلوس الطالبات على الأرض وتقوم المعلمة بطلب تغيير الأوضاع (الجري، الزحلفة، الوثبة بعدات معينة)



الاحماء:

- (وقوف) المشي في دائرة
- (وقوف) المشي على الامشاط ثم الكعبيين
- (وقوف)الجري في دائرة



الإعداد البدني:

- 1- السرعة (وقوف) الجري في المكان.
- 2- القدرة (وقوف. ثبات الوسط) الوثب بالقدمين داخل الأطواق
- 3- مرونة (وقوف. الذراعين عاليًا) ميل الجذع للأمام وأسفل والثبات 8 عدات



اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة				الاختبار	المحور
المرحلة الثانوية	المرحلة الإعدادية	المرحلة الابتدائية			
		الحلقة الثانية	الحلقة الأولى		
✓	✓	✓	✓	الطول + الوزن	المرتبطة بالصحة
✓	✓	✓	✓	الجلوس من الرقود	
✓	✓	✓	✓	مد الذراعين أماما من الجلوس الطويل	
✓	✓	✓	✓	قوة القبضة	
✓	✓	✓	✓	اختبار جري 20 متر متعدد المراحل	
✓	✓	✓	✗	الوثب الطويل من الثبات	بدنية وحركية
✓	✓	✓	✗	عدو 50 م من البدء العالي	
✓	✓	✓	✗	الجري المكوكي 4*10 م	
✓	✓	✓	✗	التعلق ثني الذراعين	



فيديو



الطول

التسجيل:

يسجل الرقم للمختبر بالسنتيمتر.

توجيهات وقواعد عامة:

- يجب أن يقف المختبر مستقيماً مع شد الجسم لأعلى دون رفع العقبين .
- النظر للأمام والذقن للداخل .



فيديو



الوزن

التسجيل:

يسجل الرقم للمختبر بالكيلوجرام.

توجيهات وقواعد عامة:

- يوضع الميزان على أرض صلبة غير مائلة.
- يجب أن يقف المختبر منتصباً في منتصف قاعدة الميزان.
- النظر للأمام.



فيديو

الجلوس من الرقود في 60 ثانية

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد مرات التكرار التي قام بها في 60 ثانية.

توجيهات وقواعد عامة:

- يجب على المختبر أن يعود الى الوضع الإبتدائي بحيث يلمس الأرض بالكتفين عقب كل محاولة .
- يجب أن تظل اليدان متقاطعتين للامسة الكف الكتف المقابل طيلة فترة أداء الاختبار .
- يجب عدم التوقف أثناء أداء الاختبار .
- الأداء يكون الى أكبر عدد ممكن من المرات في 60 ثانية .





فيديو



ثني الجذع من الجلوس طولا

التسجيل:

تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسينتيمتر.

توجيهات وقواعد عامة:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .
- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل اليها المختبر لمدة ثانيتين .



قوة القبضة

فيديو



التسجيل:

يسجل الرقم للمختبر بالكيلوجرام.

توجيهات وقواعد عامة:

- تؤخذ القراءات لليد التي يفضلها المختبر فقط.
- في أثناء القيام بالاختبار يجب عدم ملامسة الديناموميتر أو اليد للجسم أو أي شيء آخر، فإذا حدث ذلك تعتبر المحاولة لاغية، وفي هذه الحالة يجب القيام بمحاولة أخرى جديدة.
- لا يجوز مرجحة الذراع بعنف أثناء الأداء، فإن ذلك قد يضيف إلى الرقم المسجل زيادة ملموسة.
- يجب بذل المختبر كل جهده لتركيز انتباهه لأقصى درجة حتى تصبح الأرقام المسجلة ممثلة للقوة القصوى للقبضة وقت أداء الاختبار.



فيديو

اختبار جري 20 متر متعدد المراحل

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المرات التي تمكن من بلوغها قبل الاخفاق في مواكبة الاشارات الصوتية بتسجيل آخر مستوى تم بلوغه.

توجيهات وقواعد عامة:

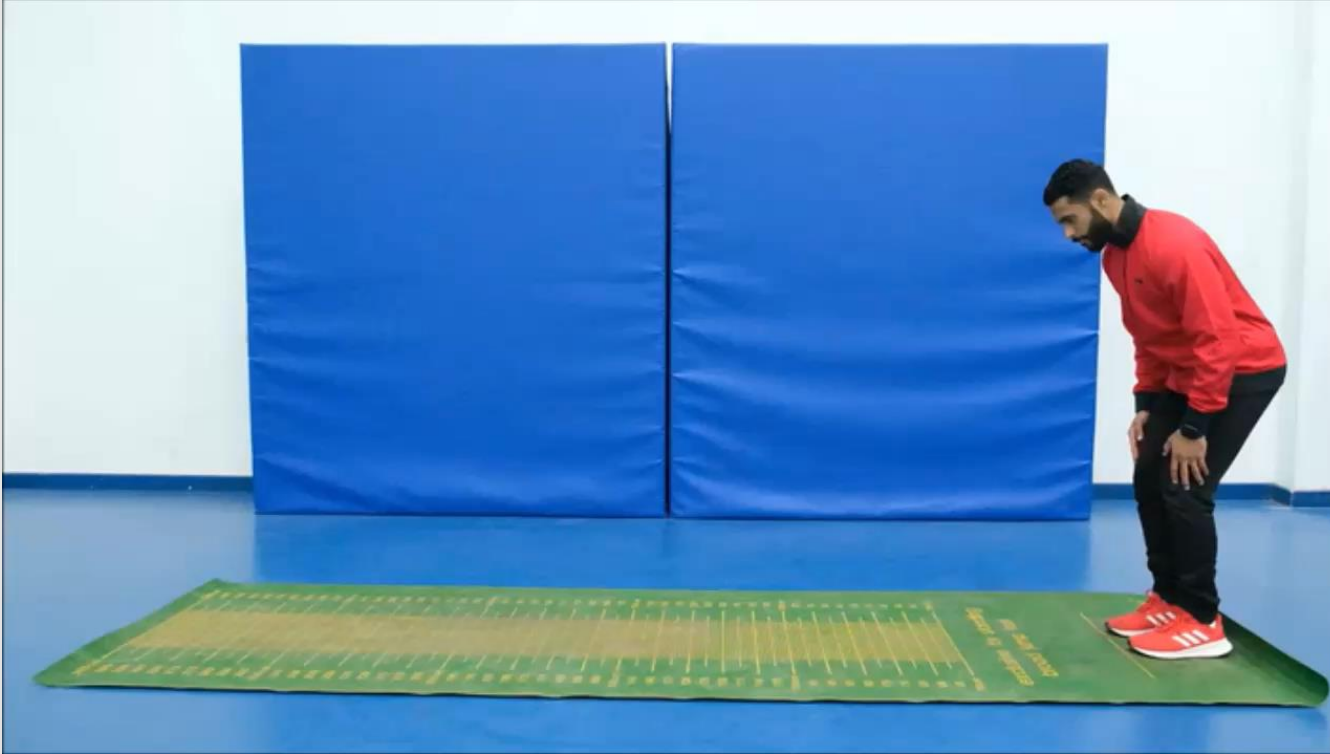
- اذا وصل الى الخط قبل صوت الصفير ، يجب ان ينتظر المختبر صوت الصفير قبل المتابعة.
- في حال لم يبلغ الخط قبل سماع الصفارة يتم تحذير المختبر وينبغي عليه ان يواصل الركض الى الخط الثاني ومحاولة اللحاق بوتيرة الركض خلال اشارتين صوتيتين.
- يتوقف الاختبار اذا اخفق المختبر في الوصول الى الخط (في حدود المترين) لمرتين متتاليتين بعد تحذيره.





فيديو

الوثب الطويل من الثبات



التسجيل:

يسجل للمختبر المسافة التي يثبت فيها ابتداءً من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر للمختبر قريب من خط الارتقاء وتكون بالسينتيمتر.

توجيهات وقواعد عامة:

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح باعطاء الدفع المطلوب .
- يتم الارتقاء بالقدمين معا ، كما يتم الهبوط عليهما معا أيضا.
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع.
- يسمح للمختبر بتأدية الاختبار بالحداء أو بدون حداء.



فيديو

العدو 50 مترا من البدء العالي



التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن منذ اعطائه اشارة البدء وحتى يقطع خط النهاية لأقرب عشرين ثانية.

توجيهات وقواعد عامة:

- يجري كل اثنين على الأقل معا لضمان توافر عامل المنافسة .
- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي .
- يرتدي المختبر حذاء رياضي .
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط .



فيديو

الجرى المكوكي 4 × 10 متر



التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن لأقرب عشر من ثانية.

توجيهات وقواعد عامة:

- غير مصرح برمي أو إسقاط المكعب الأول خلف خط البداية وإنما يوضع باليد.
- يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معاً، وذلك لضمان توافر عامل المنافسة.
- يحسب الزمن لأقرب عشر من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع المختبر خط البداية ومعه المكعب الثاني.
- يرتدي المختبر حذاء رياضي.



الشدة لأعلى

فيديو



التسجيل:

يسجل للمختبر عدد مرات الشدة الصحيحة.

توجيهات وقواعد عامة:

- يكرر الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب.
- لا تحتسب الشدة صحيحة وكاملة في الحالات التالية: عند مرجحة الجسم أو عند الركل بالقدمين أو عند رفع الركبتين أو عند الفشل في الوصول بالذقن فوق العارضة.
- يسمح للمختبر بمحاولة واحدة فقط.



الشريحة الختام:

تمريبات الاسترخاء والتهديئة
(وقوف) عمل تمريبات اطالة للرجلين واليدين



التقييم الذاتي:

ضعي علامة صح على الاجابة الصحيحة

1- يقيس اختبار الوثب الطويل عنصر

القدرة

الرشاقة

السرعة

انتهى الدرس