

دليل المعلم الإعداد البدني



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الأول الثانوي ← بدن ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 18:27:25 2026-02-13

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة بدن في الفصل الثاني

إجابة بدن 201	1
مراجعة كرة السلة بدن 201	2
ملخص بدن 201	3
الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الثاني	4
نموذج امتحان نهاية الفصل الثاني	5



الاعداد البدني للمرحلة الثانوية (دليل المعلم)



أ- الإعداد البدني و عناصره :

أولاً: تعريف الإعداد البدني:

يعرف الإعداد البدني بأنه البرنامج التطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على أساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والفسولوجية؛ وذلك لضمان نجاحه في إتقان مهارات الألعاب والرياضات المختلفة بالإضافة إلى نجاحه في القيام بأعباء حياته اليومية ومطالبتها.

وينقسم الإعداد البدني إلى قسمين وهما:

١- الإعداد البدني العام:

ويهدف إلى إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة، كما سيأتي شرح الصفات لاحقاً في مكونات الإعداد البدني.

٢ - الإعداد البدني الخاص:

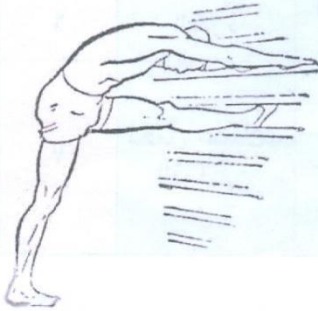
ويهدف إلى تنمية الصفات الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد .
ومثال على ذلك يحتاج لاعب كرة السلة إلى صفات بدنية تختلف عن لاعب تنس الطاولة.

ثانياً: عناصر الإعداد البدني :

١- المرونة والإطالة:

تعرف المرونة على أنها المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، أما الإطالة فتعني مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل ، وتعتبر الإطالة إحدى العوامل التي تؤثر في المرونة.

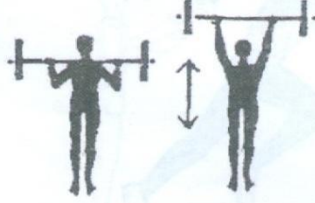
مثال على المرونة والإطالة:



"ضغط الجذع على قدم واحدة وتشبيك الأخرى على عقل الحائط"

٢- القوة العضلية:

تعرف القوة بأنها قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة ، أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية ، أو مواجهتها . وهذه المقاومة تتمثل في رفع أو دفع أو سحب ثقل خارجي أو وزن الجسم ضد قوة الجاذبية .
مثال على القوة العضلية :

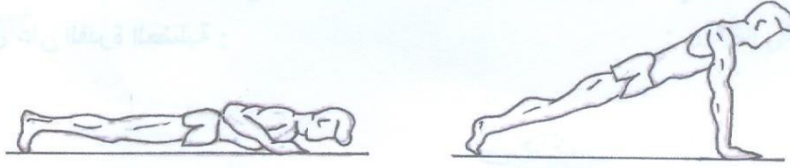


"(وقوف . مسك الأوزان) فرد المرفقين إلى أعلى لرفع الوزن الأقصى حتى مستوى أعلى الرأس مرة واحدة"

٣- التحمل العضلي:

هو قوة العضلات على الاشتراك في العمل ، ومقاومة التعب ، وذلك لفترة زمنية طويلة وفيها تعمل العضلات ضد مقاومة ، ولكنها منخفضة نسبياً ، ويرتبط التحمل العضلي بالقوة ارتباطاً وثيقاً .

مثال على التحمل العضلي :



"(انبطاح مائل) ثني ومد الذراعين تكرر ١٥ مرة فأكثر مع زيادة عدد مرات التكرار تدريجياً"

٤- التحمل الدوري التنفسي:

هو قدرة العضلات الكبيرة ، على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة، ولفترات طويلة، تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط بسبب العبء الواقع عليها. ومثال على هذه الأنشطة (الجري ، السباحة ، ركوب الدراجات) .

مثال على التحمل الدوري التنفسي:



"الجري مسافات طويلة (جري مسافة ٣٠٠٠ متر)"

٥ - السرعة :

هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، وتشتمل على سرعة الانتقال و سرعة الحركة ، وسرعة رد الفعل.

مثال على السرعة :

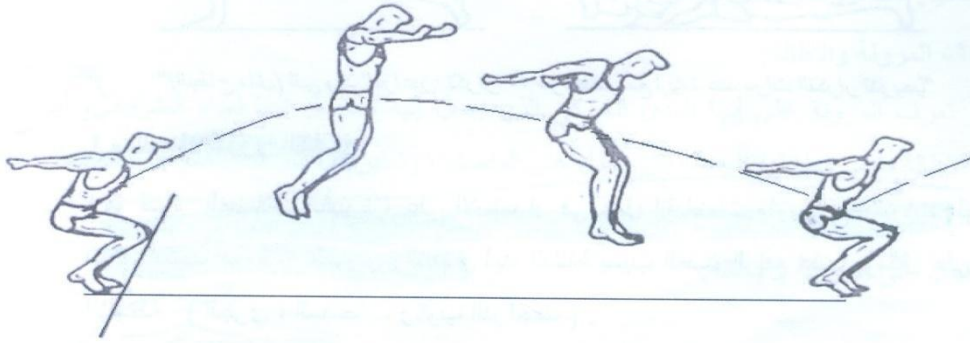


"العدو مسافة (٥٠ او ١٠٠ متر) بأقصى سرعة"

٦ - القدرة العضلية :

هي مزيج مركب من القوة العضلية والسرعة ، وهما ضروريان لإخراج القدرة العضلية ، ولكن وجودهما فقط لا يعني بالضرورة نتائج عالية في القدرة ، بل يجب أن تتوافر لدى الفرد درجة كافية من المهارة لإدماج عنصري السرعة والقوة معاً وإخراجهما في قالب واحد.

مثال على القدرة العضلية :



"(وقوف) الوثب الطويل من الثبات إلى أبعد مسافة"

٧ - التوافق :

هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات ، في قالب واحد ، يتسم بالانسيابية وحسن الأداء ، ويتطلب تعاوناً كاملاً بين الجهازين العضلي والعصبي.

مثال على التوافق :

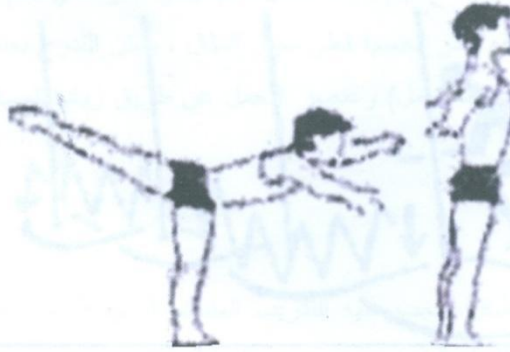


"(وقوف)الوضع اماماً. حمل الكرة باليدين امام الجسم) المشي اماماً مع رمي الكرة إلى أعلى وإعادة استلامها"

٨ - التوازن :

و هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات ، وأثناء الحركة وهذا يتطلب سيطرة على الجهازين العضلي والعصبي وقدرة الإحساس بالمكان والمسافات ، ومن أهم ما يساعد على توازن جسم الإنسان القدمان ، حاسة النظر ، النهايات العصبية والأجهزة الداخلية.

مثال على التوازن :

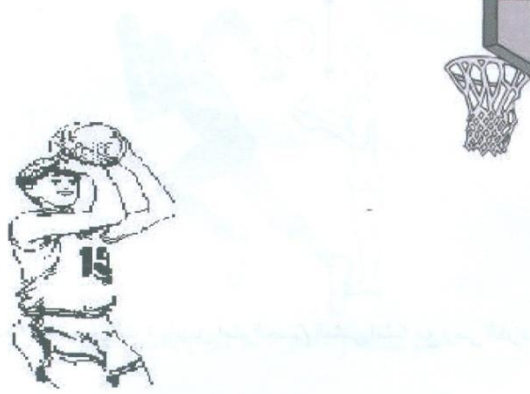


"(وقوف) رفع الذراعين جانباً مع ميل الجذع اماماً ورفع إحدى الرجلين خلفاً عالياً للميزان الأمامي"

٩- الدقة:

هي القدرة على توجيه الحركات (الإرادية) التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي .

مثال على الدقة:

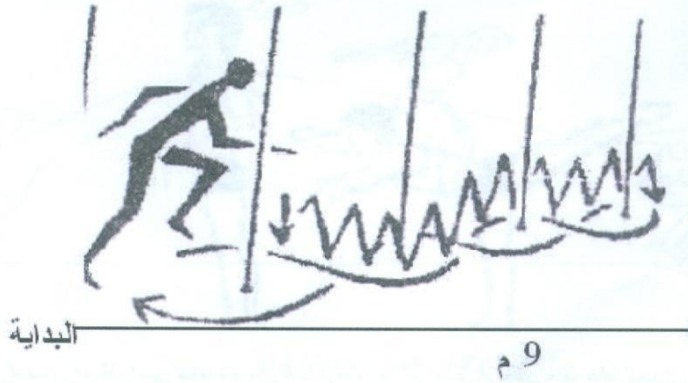


"(الوقوف) التصويب بكرة السلة على هدف لمسافة ٣ أمتار"

١٠- الرشاقة:

و هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم ، أو اتجاهاته ، بسرعة و دقة وبتوقيت سليم ، سواء أكان ذلك بأجزاء الجسم كلها أو جزء منها على الأرض أو في الهواء .

مثال على الرشاقة :



"(وقوف , مواجه مجموعة قوائم) الجري المتعرج أماماً"

ج - التدريب الدائري

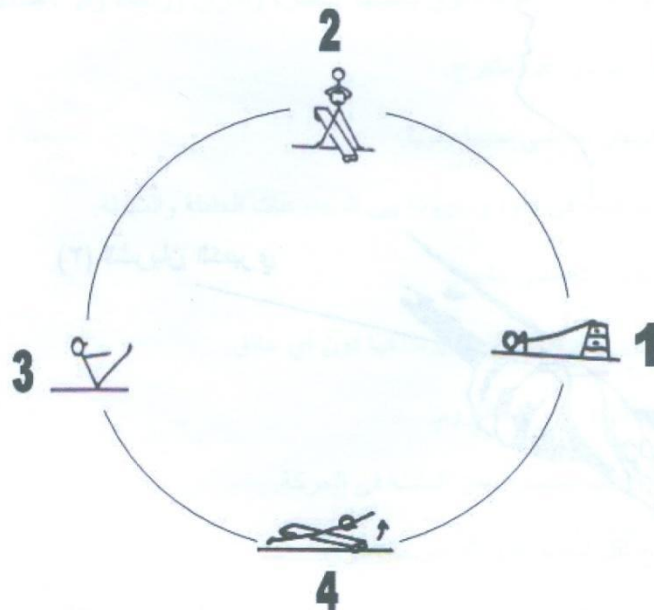
و هو عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة و هي:

- ❖ التدريب المستمر.
- ❖ التدريب الفئري.
- ❖ التدريب التكراري.

وهي غالباً ما تأخذ شكل الدائرة، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول، ثم الثاني وهكذا ملتزماً بتسلسل التمرينات إلى أن ينهي الدائرة. ومجموعة هذه التمرينات يطلق عليها دورة، وقد يؤدي اللاعب دورة أو دورتين أو ثلاثاً حسب الهدف التدريبي.

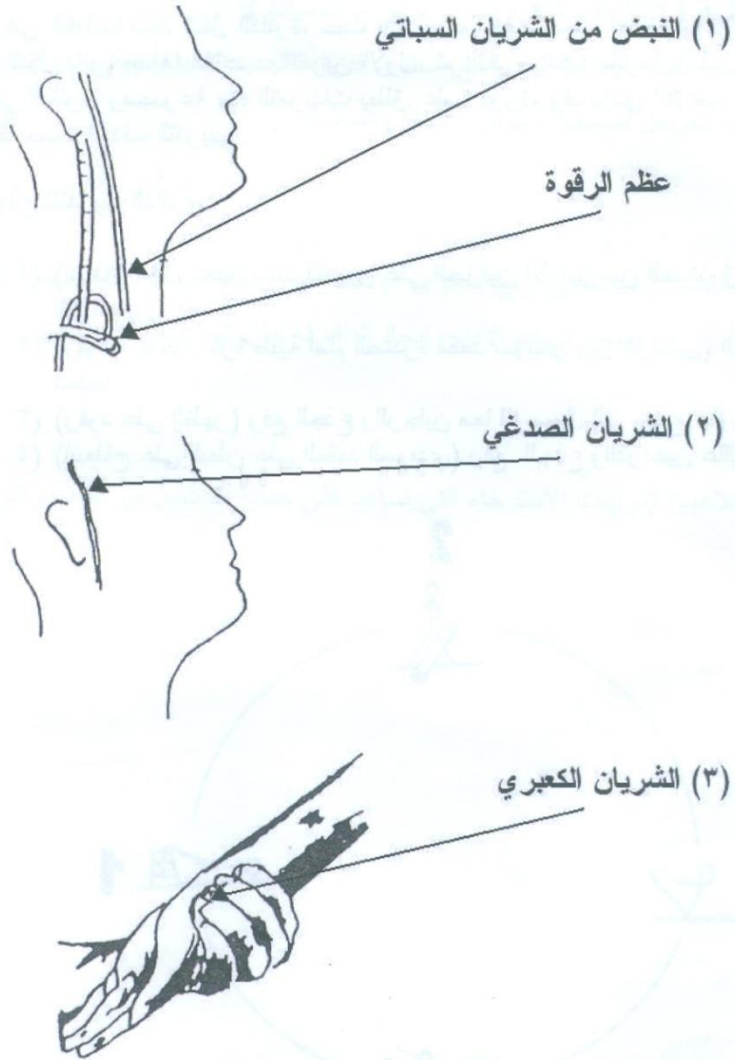
نموذج للتدريب الدائري:

- (١) انبطاح مائل عميق بسند القدمين على الجزئين الأولين من الصندوق المقسم) ثني ومد الذراعين .
- (٢) (وقوف .فتحاً . كرة طبية أمام الصدر، مقعد سويدي بين الرجلين) الوثب للوقوف على المقعد .
- (٣) (رقود على الظهر) رفع الجذع والرجلين معا للوصول إلى وضع جلوس التوازن .
- (٤) (انبطاح على البطن على المقعد السويدي) رفع الجذع والذراعين عالياً .



د- أماكن قياس النبض

- ١- الشريان السباتي و الشريان تحت الترقوي.
- ٢- الشريان الصدغي.
- ٣- الشريان الكعبري.



المفاهيم النظرية للتربية القوامية

أ- خصائص القوام الجيد وأسباب حدوث التشوهات القوامية

القوام الجيد:

القوام الجيد هو الذي تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين متراسة بشكل عمودي فوق بعضها حتى يكون شكل الجسم محمولا على الإطار العظمي وبأقل جهد ممكن من العضلات والأربطة.

والقوام الجيد هو الذي يشمل أوضاع الوقوف والرقود والجلوس والمشي والتسلق ونزول السلم وكل الأوضاع والحركات التي تؤدي في أعمالنا اليومية.

خصائص القوام الجيد:

- ١- أن تكون أجزاء الجسم مركبة فوق بعضها البعض، وباتزان وراحة، وفي وضعها الطبيعي وتكون في خط عمودي غير متعرج.
- ٢- أن يكون الجهاز العظمي سليما وقويا.
- ٣- العضلات متناسقة في القوة والمرونة بين المجموعات العاملة والمقابلة.
- ٤- أن يكون الجهاز العصبي سليما.
- ٥- أن تقوم الأجهزة الداخلية والغدد بوظائفها دون أي عائق.
- ٦- القدرة على الاسترخاء عند اللزوم.
- ٧- عزل المجموعات العضلية غير العاملة في الحركة.
- ٨- حسن توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- ٩- الصدر مرتفع، واللوحان مضغوطة إلى الداخل قليلا وميل الحوض إلى الأمام بشكل طبيعي.

أسباب الانحرافات القوامية:

١- عوامل خلقية أو وراثية:

و هي الأسباب التي تعود إلى عدم اعتناء الأم الحامل بصحتها؛ مما يؤدي إلى إصابتها بأمراض تؤثر في تكوين الجنين، مثل الحصبة الألمانية وأمراض الدم و سوء التغذية.

٢- الإصابة:

إصابة أحد أعضاء الجسم المكون للقوام، وسواء أكانت الإصابة في العظام أو الأربطة أو العضلات فإنها يمكن أن تؤدي بشكل غير مباشر إلى تشوه وظيفي في القوام، مثلاً في حالة إصابة القدم أو الركبة بالتواء فإن المصاب سوف يعمل لا شعورياً على تخفيف الإجهاد الواقع على هذا الطرف والنتيجة من هذا الوزن، بأن ينقل جزءاً من وزن الجسم إلى الطرف الآخر عن طريق ميل الجذع نحو هذا الطرف، فينتقل مركز الثقل الكلي من الطرف الآخر إلى الجسم ونظراً إلى أن ذلك يستغرق وقتاً، فغالبا ما يعتاد الفرد على هذا الوضع القوامي الخاطئ مما يؤدي إلى حدوث تشوه أو انحراف.

٣- الأمراض:

من أمثلة هذه الأمراض الكساح أو لين العظام، تدرن العظام، انزلاق الفقرات، الشلل الدماغي، ضمور العضلات.

٤- العادات القوامية:

مثل الوقوف و الجلوس، المشي، الجري، التسلق، الدفع، والسحب.

٥- سوء التغذية:

النحافة الزائدة تفقد الجسم القوة التي تساعد على انتصاب قامته، أما **السمنة الزائدة** فإنها تصبح عبئاً ثقيلاً على العظام والعضلات فتؤدي إلى التشوهات المختلفة، كما أن نقص الكالسيوم في مرحلة الطفولة يؤدي إلى أمراض الكساح ولين العظام وبالتالي حدوث التشوهات القوامية.

٦- المهنة:

بعض المهن تعتمد على استخدام جانب واحد من جانبي الجسم، مما يؤدي إلى تحميل وزن الجسم على ذلك الجانب إلى فترات طويلة، وهناك مهن تتطلب الجلوس في أوضاع معينة لمدة طويلة أيضاً، أو الوقوف لفترات زمنية طويلة يومياً. وهذه المهن تؤدي إلى الإصابة بالانحرافات القوامية مثل تحذب الظهر، استدارة الكتفين بالإضافة إلى منطقة أسفل الظهر.

٧- الضعف العضلي:

و هو من الأسباب الشائعة للإصابة بالانحرافات القوامية، حيث إن العضلات الضعيفة سريعة التعب مما يؤدي إلى ضعف الأربطة وبالتالي انحراف القوام.

٨- النواحي النفسية:

كثيراً من التشوهات البدنية تكون انعكاساً لبعض المتاعب النفسية أو الاضطرابات الانفعالية في الشخصية، فسقوط الرأس اماماً، وتحذب الظهر، واستدارة الكتفين أثناء مرحلة البلوغ ترجع إلى الخجل وعدم الثقة بالنفس.

٩- الأدوات غير المناسبة:

وهي تعتبر من الأسباب الرئيسية في حدوث التشوهات القوامية منها على سبيل المثال: المقاعد، الأسرة، المكاتب، الملابس، الأحذية الضيقة، الأحزمة، والكعب العالي عند السيدات.

١٠- التعب والإجهاد:

إن التعب سواء أكان عقلياً أو جسمانياً يعرقل النشاط العضلي العصبي، مما يؤدي إلى حدوث الانحرافات القوامية.

ب- أنواع التشوهات القوامية والتمرينات العلاجية

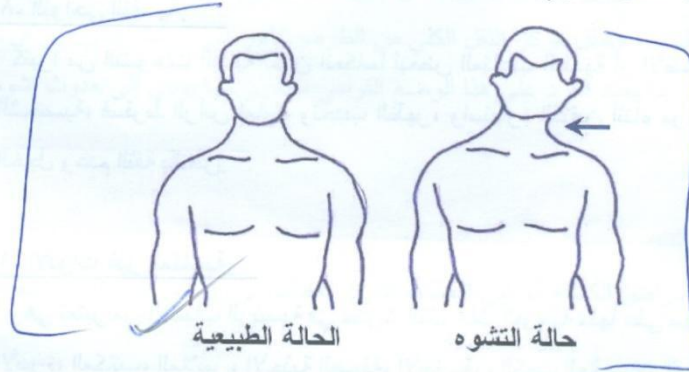
التشوه القوامي:

التشوه القوامي هو نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم؛ مما يؤدي إلى انحراف العضو عن وضعه الطبيعي و هذا ينتج عنه تغيير في علاقة هذا العضو بسائر الأعضاء الأخرى.

أولاً: تشوهات الرقبة:

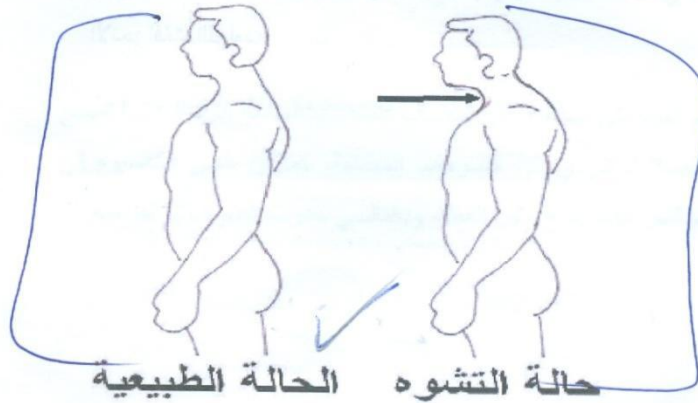
١- العنق المائلة:

حيث يكون فيه ميل الرأس إلى جهة اليمين أو اليسار، وهذه الانحرافات هي نتيجة لانحرافات في الفقرات العنقية للعمود الفقري .



٢- سقوط الرأس اماماً:

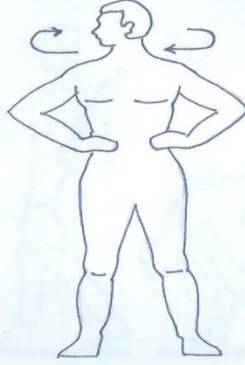
حيث تنثني الرقبة ويسقط الرأس إلى الأمام والأسفل، وتخرج حلمة الأذن عن الخط العمودي الساقط المار بالكتفين، ويصاحب هذه الحالة زيادة في انحناء الفقرات العنقية وتحذب الظهر واستدارة الكتفين.



أسباب التشوه:

- ١- الجلوس إلى المكتب والكتابة مدة طويلة.
- ٢- عادات الخجل عند البنات والمراهقات طويلات القامة ومحاولتهن إخفاء ذلك بثني الرأس.
- ٣- بعض المهن التي تتطلب اتخاذ أوضاع تساعد على تشوه الظهر.
- ٤- الخلل العضوي في إحدى العينين أو الأذنين أو قصر إحدى الرجلين عن الأخرى أو تفلطح في إحدى القدمين.
- ٥- المشي مع توجيه النظر نحو الأسفل باستمرار.
- ٦- الجلوس الطويل أمام التلفاز وفي وضعية خاطئة على وجه الخصوص.

تمارين علاجي:



"(وقوف فتح الرجلين باتساع الكتفين، الذراعان ثبات الوسط)، ثني الرأس للأمام ثم جانباً ثم خلفاً ثم أماماً في شكل دائرة موازية للكتفين."

ثانياً: تشوهات الظهر:

١- تحدب الظهر:

هو عبارة عن زيادة التقوس الطبيعي المتحدب نحو الخلف في المنطقة الظهرية.

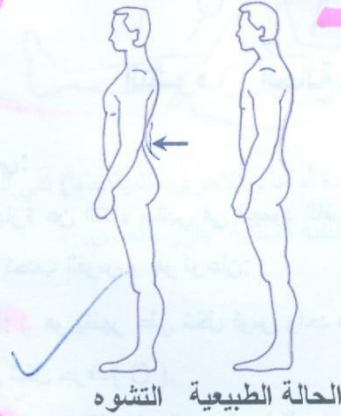


٢ - التقعر القطني:

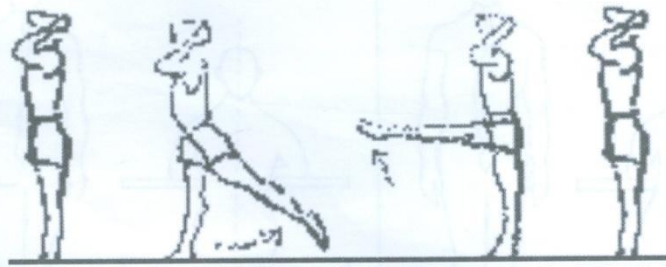
وهو عبارة عن زيادة في تقوس أسفل الظهر؛ مما يؤدي إلى سقوط البطن و الحوض إلى الأمام.

أسبابه:

- ١- السمنة الزائدة والكرش.
- ٢- الكعب العالي عند السيدات، حيث يجعل مركز ثقل المرأة يميل إلى الأمام فتعوض عن ذلك بدفع الكتفين إلى الخلف والحوض إلى الأمام.
- ٣- ضعف النغمة العضلية في عضلات البطن.
- ٤- عدم الإلمام بالوعي القوامي و الوقفة المعتدلة.
- ٥- تعود الشخص النوم على الظهر أو البطن أو عادات الجلوس الخاطئة.



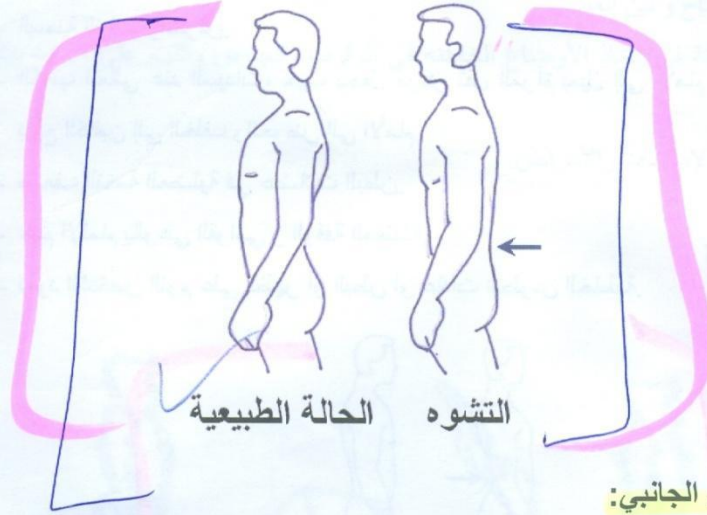
تمارين علاجية:



١. الوقوف في وضع الاستعداد، وتشبيك اليدين خلف الرأس.
٢. رفع الرجل أماما عاليا.
٣. خفض الرجل وقذفها خلفا.
٤. العودة إلى وضع الاستعداد. ويكرر بالرجل الأخرى.

٣- الظهر المسطح:

و هو عبارة عن اختفاء التحدب القطني من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي، مع ميل الحوض إلى الأمام والأعلى.

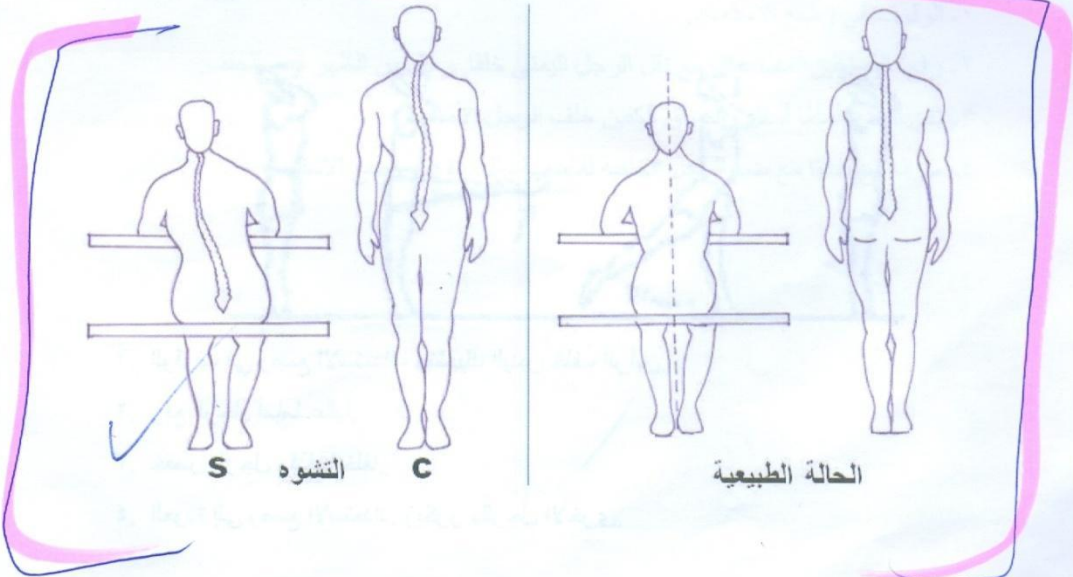


٤- الانحناء الجانبي:

الانحناء الجانبي عبارة عن انثناء جانبي في العمود الفقري إلى أحد الجانبين مصحوبا بلف في أجسام الفقرات ناحية تحدب القوس و هو نوعان:

أ- انحناء بسيط: و هو يظهر على شكل قوس واحد في إحدى مناطق العنق، الصدر، البطن و يكون على شكل حرف (C).

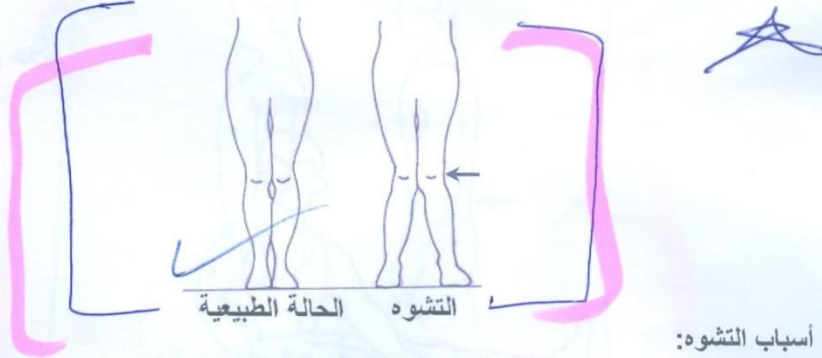
ب- انحناء مركب: و هذا الانحناء يكون على شكل حرف (S) أي يتكون من قوسين.



ثالثاً: تشوهات الساقين:

١- اصطكاك الركبتين:

في هذا التشوه تتقارب الركبتان نحو الداخل وتتباعد المسافة بين القدمين إلى الخارج عند الوقوف، وينتشر هذا التشوه بين الأفراد ذوي الوزن الزائد.



أسباب التشوه:

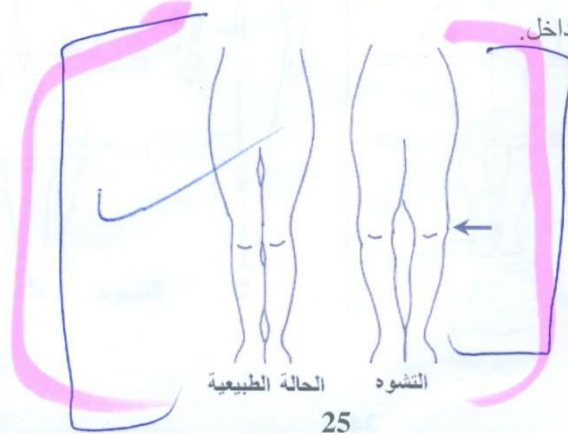
معظم الأطفال ينمو لديهم بعض درجات اصطكاك الركبتين مع بدء عمر المدرسة ، و يحدث هذا التشوه عندما يسقط وزن الجسم خارج مركز ثقل مفصل الركبة وذلك ما يحدث عادة مع النمو . و في بعض الأحيان يحدث التشوه نتيجة لمرض ما أو أعراض لحالة مرضية مثل مرض الكساح لنقص فيتامين د .

تمرين علاجي:

يمكن وضع وسادة أسفنجية في الحذاء من الجهة الداخلية للقدم لتصحيح وضع الجسم . في العادة لا ينصح بأي علاج لهذا النوع من التشوه للأطفال تحت عمر ٨ سنوات ، أما في الحالات التي تستمر لما بعد ١٠ سنوات فلا بد من التدخل الجراحي لتصحيح الوضعية .

٢- تقوس الساقين:

حيث تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائرة، التحدب فيها إلى الخارج كما تنحرف القدم نحو لداخل.



أسباب التشوه:

يولد عادة الرضع بتشوه تقوس الساقين بسبب وضع الجنين في بطن الأم ، و تبدأ الرجلين بالاستقامة مع بداية تعلم الطفل المشي من سن ١٢ حتى ١٨ شهر ، و يأخذ الطفل شكل الرجلين الطبيعي في سن ٣ سنوات حيث يستطيع الطفل الوقوف مع ضم الكاحلين و ملاصقة الركبتين لبعضهما أما إذا لم يستطع إتخاذ الأوضاع السابقة فهو مصاب بالتشوه و هي علامة لمرض الكساح نتيجة لنقص فايتمين د أو مرض بلونتس (Blount's disease) أو تسمم الفلورايد .

تمرين علاجي:

لا يوجد علاج ما دام التشوه غير كبير ويجب أن يقيم الطفل كل ستة أشهر على الأقل ، ويمكن إستخدام أحذية خاصة لكي تدور القدم للخارج من ٨ إلى ١٠ بوصات بالرغم مع عدم ضمان نجاح هذه الطريقة يبقى التدخل الجراحي الوسيلة الوحيدة .

٣- الركبة زائدة الامتداد:



في هذا الانحراف تندفع الركبتان إلى الخلف أكثر مما يجب عن وضعها الطبيعي، و تميل زاوية ميل الحوض إلى الامام مما يسبب تشوه التجوف القطني، تنتشر هذه الحالة بين الأطفال و في الأفراد ذوي النمط الجسماني النحيف عن باقي الأنماط الأخرى.

أسباب التشوه:

يمكن أن تكون هناك أسباب عديدة لهذا النوع من التشوه ١ - حيث أن العيب الخلقي منذ الولادة في تركيب العظام المكونة لمفصل الركبة .

٢ - الإصابة المباشرة لمفصل الركبة و تضرر الأربطة ، الغضاريف ، الأوتار أو الكيس المغلف للمفصل نتيجة حادث أو عدم إحماء كافي أو مرض التهاب المفاصل أو مرض النقرس .

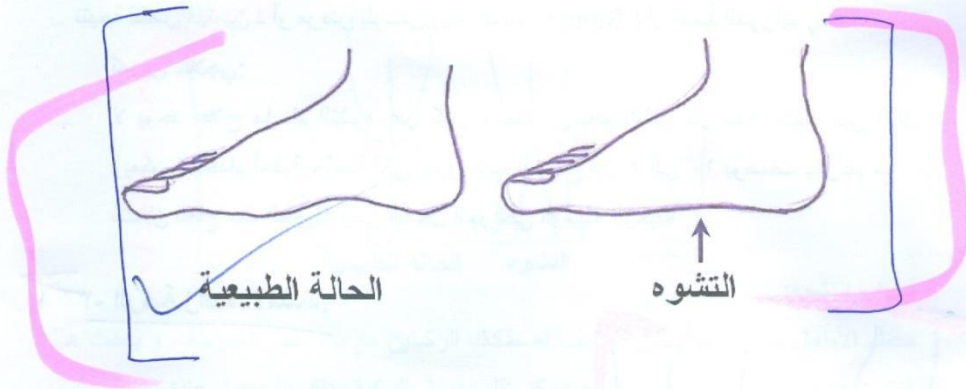
تمرين علاجي:

لا توجد تمارين علاجية لهذا النوع من التشوه بل يتم التعامل معه حسب السبب المباشر للتشوه .

رابعاً: تشوهات القدمين:

تفلطح القدمين:

و هو عبارة عن هبوط في قوس القدم مصحوباً بقلب القدم إلى الخارج، بمعنى أن الجانب الداخلي للقدم يلامس الأرض بكامله عند الوقوف.



أسباب التشوه:

- ١- الحذاء الضيق يضغط على أصابع القدمين ويسبب لها كثيراً من الآلام، ويغير من تنسيقها، وأستقامتها، ويؤدي إلى التهاب الكيس الزلالي لمفصل القدم
- ٢ - والحذاء الواسع يعوق حركة القدم، ويسبب الجروح والالتهابات في عقب القدم بسبب احتكاكه بالجدار الداخلي للحذاء.

تمرين العلاج:



"المشي في المكان مع رفع الركبة عاليًا وثبات المشط على الأرض"

كيف نتعرف على الوزن المثالي ؟

ما قد يهم الكثير من الناس هو معرفة وزنهم المثالي ، و هو ما يتم عادة بالطريقة المعروفة و التي تنص بإنقاص ١٠٠ من الطول المقاس بالسنتيمتر للتعرف على الوزن المثالي وهذا النمط من الحساب يفتقر إلى الدقة و لا يعطي دلالة صحيحة في أغلب الأحيان .

الوزن ببساطة هو مؤشر عن حالة الجسم و المظهر العام الذي يعبر عنه و الذي يعكس حالة الأعضاء في التعاطي مع ظروف الحياة المختلفة و كلما كان الوزن مناسب كلما قلت إصابات المفاصل و تأكلها بالإضافة إلى الحالة الصحية للقلب و الشرايين و الأوردة .

تركيب الجسم BODY COMPOSITION

و هو يعبر عن تكوين الجسم وتوزيع نسبة الدهون و العضلات فيه ، وهو مقياس مهم لمعدل الصحة و مستوى كفاءة الأداء الحركي . و عادة يوصف تركيب الجسم إما بالجسم النحيل و إما بالسمين و من ثم ما يقع بينهما من درجات تعبر عن حالة الشخص بالقرب من أي مستوى منها .

كيف نحدد الوزن المناسب ؟

ولكي نتعرف على حالة الجسم هناك مصطلح **BMI** وهو مؤشر لحالة الجسم للناس العاديين و لا تصلح للاعبين كمال الأجسام . ويتم الحساب بالطريقة التالية:

$$\text{مؤشر حالة الجسم BMI} = \frac{\text{الوزن} / \text{الطول} \times \text{الطول}}{\text{النسبة}}$$
$$= 70 / 1.80 \times 1.80$$

مثال :

طالب وزنه ٧٠ كيلوغرام وطوله ١٨٠ سم ، فما هو مؤشر حالة جسمه (النسبة) ؟

مؤشر حالة الجسم BMI = الوزن / الطول X الطول = النسبة

$$70 / 1.80 \times 1.80 =$$

$$21.6 = 3.24 / 70 =$$

النسبة	الوصف
أقل من ٢٠	أقل من الوزن المثالي
٢٠ إلى ٢٤,٩	حالة مثالية (طبيعية)
٢٥ إلى ٢٩,٩	زيادة وزن
٣٠ إلى ٤٠	سمنة
أكثر من ٤٠	سمنة مفرطة

ومن المعادلة يتضح من الجدول أن ٧٠ كيلوجرام هو حالة مثالية (طبيعية).