

ملخص بدن 301 ثانوي ثانوي



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 30-12-2025 12:38:20

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

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



ال التربية الاسلامية



المواد على Telegram

صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

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

مذكرة بدن 301 الشاملة

1

الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر ألعاب القوى بدن 301

2

ملخص بدن الشامل 301

3

نموذج امتحان نهاية الفصل الأول ألعاب القوى بدن 301

4

نموذج امتحان الدور الثاني ألعاب القوى بدن 301

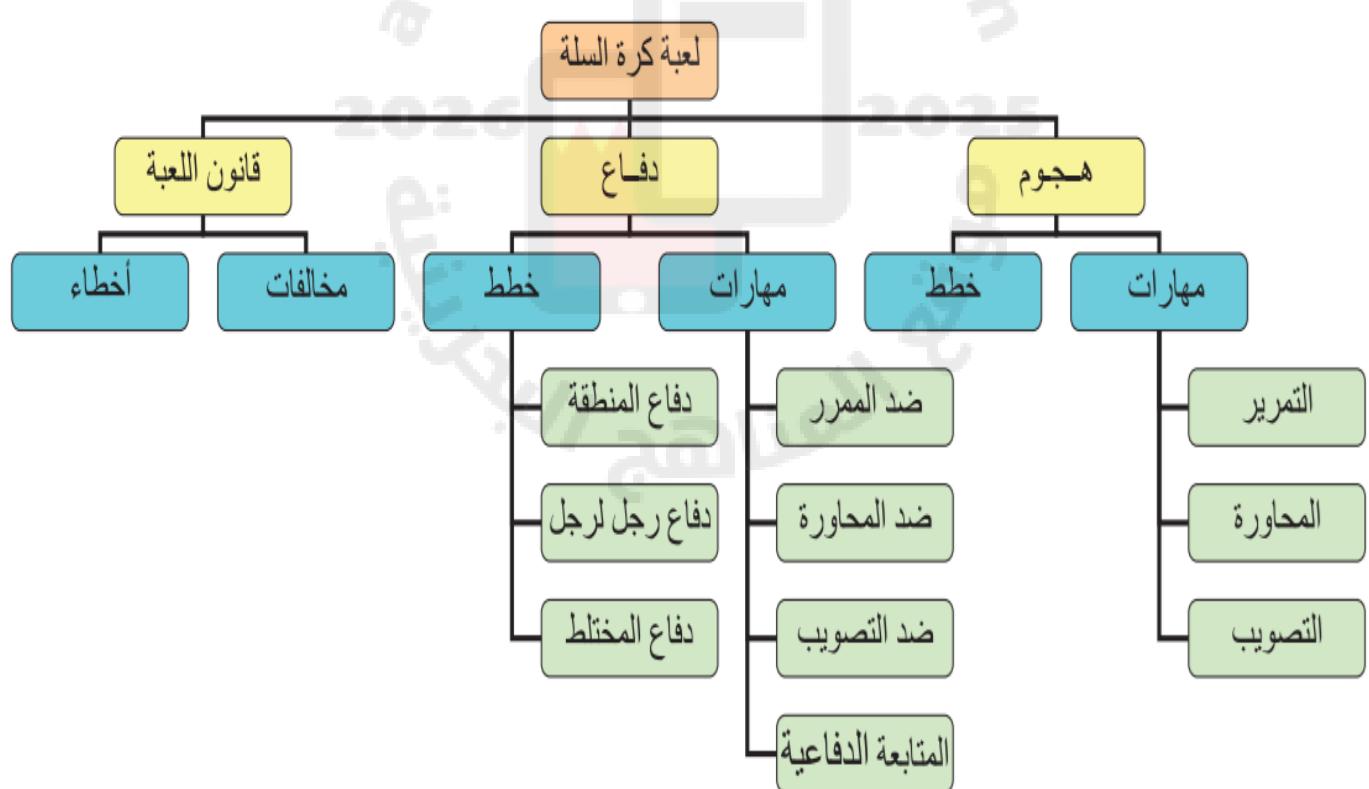
5

الدرس 1: مقدمة تاريخية

1- نشأة كرة السلة:

- مبتكر كرة السلة جيمس نايسميث وفي عام 1891م.
- صدرت قوانين اللعبة عام 1892م.
- الاتحاد الدولي لكرة السلة يشرف على أنشطة اللعبة في العالم. (FIBA)
- الاتحاد الوطني لكرة السلة الأميركي أكبر مؤسسة منظمة لدوري المحترفين لكرة السلة في العالم. (NBA)

3- خارطة لعبة كرة السلة:

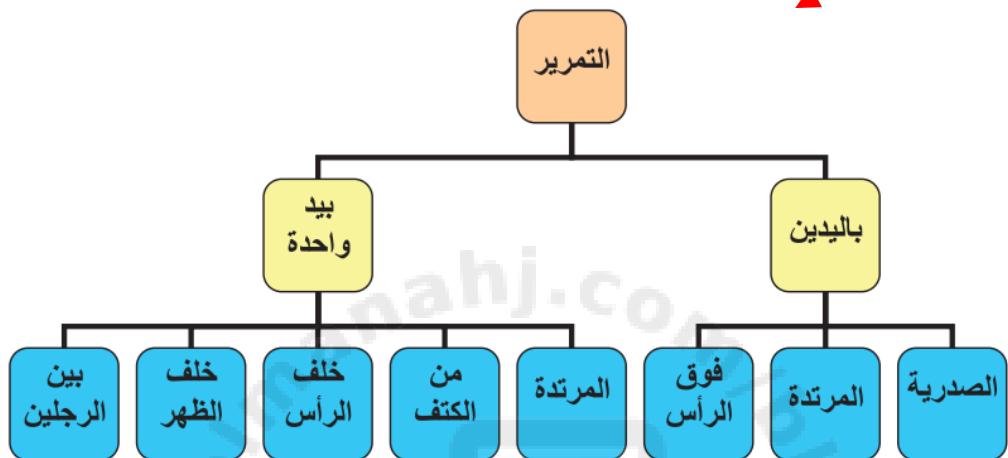


الدرس 2: مهارات الهجوم

3 مهارات: التمرير - المحاورة - التصويب

1- **التمرير**: أسرع وأسهل الطرق لنقل الكرة بين افراد الفريق في الملعب.

أنواع التمرير:



أ: **التمريرة الصدرية**: أكثر التمريرات أماناً ودقة لا يؤديها اللاعب إلا إذا كانت المسافة بينه وبين المستلم مسافة خالية من الخصم.

-مراحلها الفنية:

<p>(3)</p> 	<p>(2)</p> 	<p>(1)</p> 
<p>النظر في اتجاه الكرة التي يأخذ خطأ مستقيماً لتصل إلى صدر اللاعب المستلم.</p>	<p>مد الذراعين كاملاً في اثناء دفع الكرة مع لف كفيك للخارج، تقدم إحدى القدمين اماماً لمتابعة حركة الدفع.</p>	<p>امسك الكرة باليدين مع نشر الأصابع على الكرة والإبهام خلفهما، اسحب الكرة إلى صدرك.</p>

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

ب: التمريرة المرتدة: تستخدم التمريرة في حال وجود منافس بين الممرر والمستلم.

-مراحلها الفنية:

(3)	(2)	(1)
		

يمرر الكرة الى زميله عن طريق ارتدادها على الأرض ونقل ثقل الجسم على القدم الامامية اثناء متابعة الكرة.

يوجه اللاعب الكرة الى الثالث الاخير من المسافة بينه وبين المستلم.

مسك اللاعب الكرة كما في التمريرة الصدرية مع ثني أكثر للركبتين.

د- التمريرة بيد واحدة من خلف الظهر:



ج- التمريرة بيد واحدة:



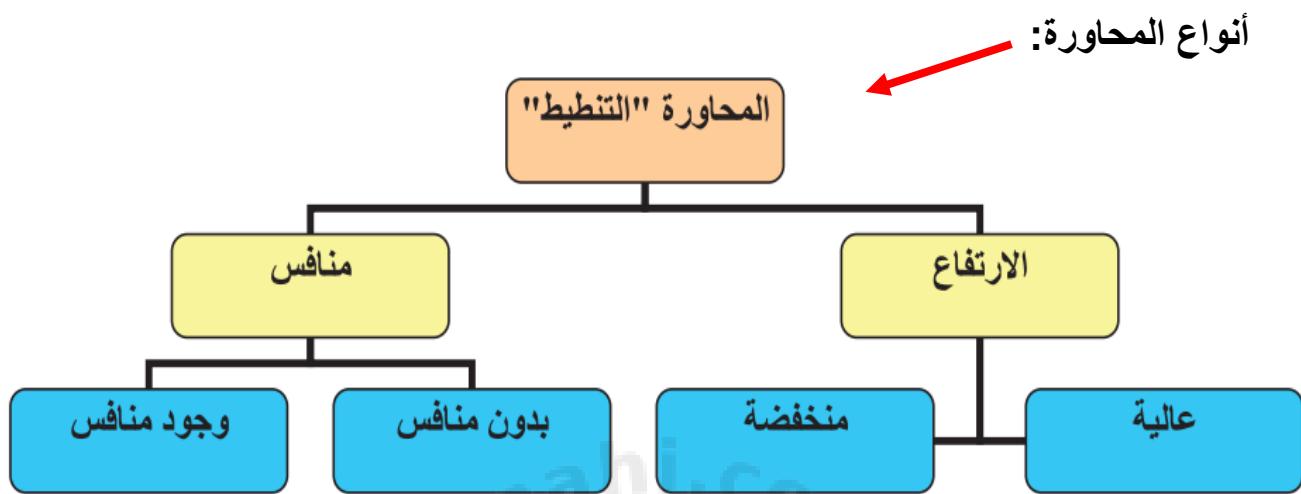
ه- التمريرة بيد واحدة من خلف الرأس:



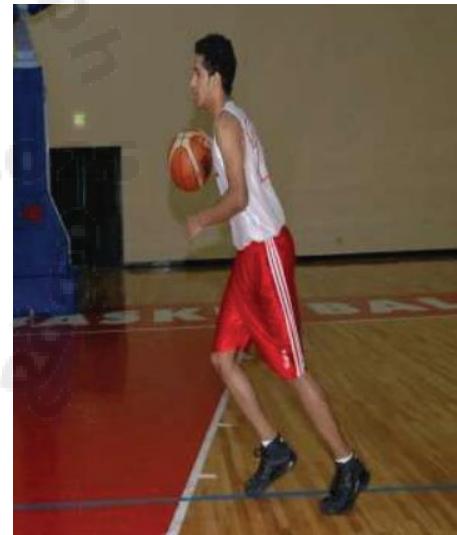
و- التمريرة بيد واحدة من بين الرجلين:



2- المحاورة (التنطيط): ثاني طائق التحرك بالكرة تليها في الأفضلية.



أ) المحاورة العالية/ تستخدم للحركة بسرعة اماما، كما يحدث في الهجوم الخاطف وغياب الدفاع.



ب) المحاورة المنخفضة/ تستخدم في وجود المدافع لعدم محاولته قطع الكرة، يوجد عديد مناورات التغيير للمحاورة المنخفضة.

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فلااختبار منه.

ج) المراحل الفنية لمهارة المحاورة بدون منافس:



3- استخدام اليد والرُسْغ
والذراع للتحكم بارتفاع
وسرعة الارتداد، بقاء الكرة
على مستوى الخصر.

2- بدأ التنطيط بدفع الكرة
ثباتات باتجاه الأرض،
ومسار الكرة للأمام
والخارج قليلاً.

1- أهمية دوام النظر
إلى الأمام.

4- يجب المحافظة على الاتزان
الكامل للجسم وحماية الكرة من
الخصم، بثني الركبتين وتباعد
القدمين والتنطيط الدائم.



د) المراحل الفنية لمهارة المحاورة في وجود منافس:



3- دع جسمك بين المنافس
والكرة لحمايتها.

2- أدر جسمك لاتجاه الآخر
على القدم القريبة من
المنافس بنقل الكرة لليد
البعيدة.

1- اثناء المحاورة ارتكز على
القدم القريبة منه، بالحفاظ
على الكرة بعيداً عنه.

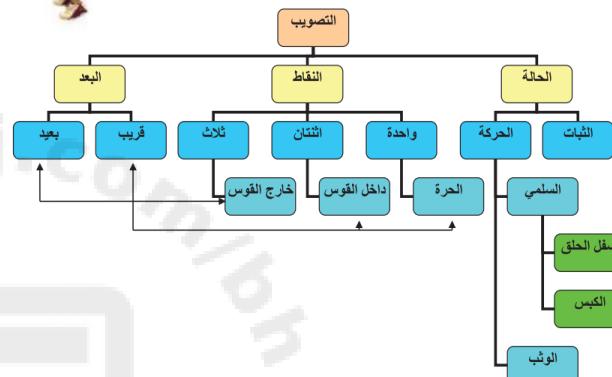
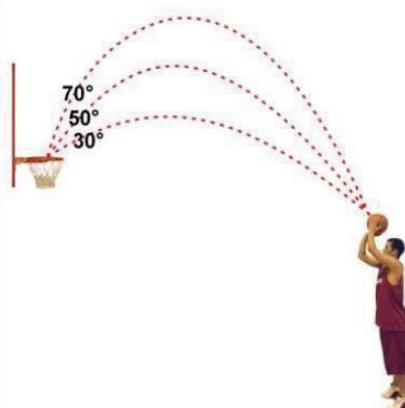
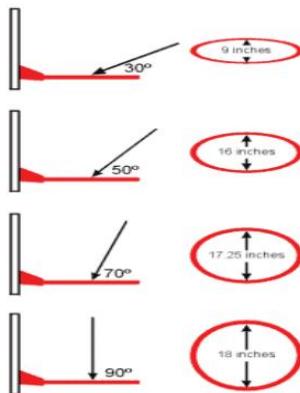
4- تابع الدوران حتى تأخذ
الاتجاه المعاكس.



هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فلاختبار منه.

3- التصويب: أحد المهارات الأساسية، يتطلب اجادة التصويب من مسافات واتجاهات مختلفة من ثبات وحركة.

-أفضل زاوية للتصويب 70 درجة.



أ: التصويب من الثبات: يستخدم في حال الرمية الحرة للسلة.

-مراحله الفنية:

(3)	(2)	(1)
 <p>تمتد الركبتين و تستقيم الذراع المصوبة اماما عاليا بتتوقيت انسيابي، و بحركة للرسغ ليعطي الكرة السرعة للانطلاق والدوران، والمدى التي تقطعه الكرة للسلة.</p>	 <p>يضع اللاعب الكرة على أصابع اليد المصوبة بانتشاء الذراع من المرفق والعضد يوازي الأرض، وثني الرسغ للخلف لتسفر الكرة على أصابع اليد.</p>	 <p>وقوف اللاعب بمواجهة السلة و تقدم احدى القدمين اماما بحيث تقابل اليد المصوبة، و المسافة بين القدمين باتساع الكتفين.</p>

ب: التصويب من الوثب: الوثب والتصويب الطريقة الوحيدة لجعل الكرة تتجاوز المنافس.

-مراحله الفنية:

(3)	(2)	(1)
متابعة الرسغ للتصويب والنزول على القدمين في نفس المكان.	الوثب للأعلى وعند الوصول لأعلى نقطة تصوب الكرة بحيث مرفق اليد قريب من العين.	الوثب في الهواء للتصويب.



ه: التصويب السلمي من أسفل الحلق.



و: التصويب باليدين مع الكبس.

ج: التصويب السلمي: تؤدى في حال تحرك اللاعب بسرعة باتجاه الحلق بعد محاورة او استلام الكرة.

-مراحله الفنية:

<p>عند استلام الكرة من زميل او محاورة، يؤخذ خطوة الى الامام للهبوط على أحد القدمين ويجب ان تكون على بعد مسافة مناسبة من الحلق.</p>	<p>(1)</p> 
<p>بعد الهبوط أخذ خطوة بالقدم الأخرى.</p>	<p>(2)</p> 
<p>الارتفاع على قدم للوثب الى الأعلى مع رفع ركبة القدم التي لامست الأرض أولاً.</p>	<p>(3)</p> 
<p>عند الوصول الى اعلى ارتفاع والكرة بين اليدين ترك الكرة لليد المقابلة لركبة اليد المرفوعة للتصويب، يفضل توجيه الكرة للوحة الخلفية للسلة اثناء الاقتراب جانباً، اما الاقتراب الامامي توجه الكرة نحو الحلق مباشرة.</p>	<p>(4)</p> 
<p>بعد ترك الكرة يهبط اللاعب على القدمين في وقت واحد لمتابعة الكرة في حال فشل التصويب.</p>	<p>(5)</p> 

الدرس 3: مهارات الدفاع

5 مهارات: الدفاع: ضد محاور - ضد الممر - ضد المصوب (تحت السلة/السلمي) - ضد القاطع - المتابعة الدفاعية

1- **الدفاع ضد المحاور:** المراحل الفنية:



3- اجبر المحاور على ان تكون محاورته ضعيفة ويتوجه للخطوط الجانبية او اركان الملعب، واستفاد من مساعدة الزملاء.

2- حركات القدمين سابقة لحركات الذراعين وتكون للخلف والجانب.

1- أخذ وضع التحفيز دائماً بشتي الركبتين والذراعان مرفوعان جانبًا وشتي المرفقين، مع النظر لجذع المنافس لتقليل التعرض للخداع.

4- أقرأ حركة المنافس عند أداء المحاورة مع التركيز في حركة اللاعبين الآخرين.



2- **الدفاع ضد الممر:**

-اللاعب الممتلك توقيت مناسب ومهارة جيدة في الانقضاض للاعب دفاعي ممتاز.

-يجب دراسة الطريقة التي يمرر بها المنافس وإن يستخدم التمويه ونوع التمريرات التي يستخدمها.

-دراسة خطط وعدد تمريرات الفريق المنافس.

-زيادة إمكانية قطع التمريرات التي تمرر اللاعب ولا يتقدم لاستلام الكرة.

-يضغط اللاعب المدافع ويضيق المسافة مع اللاعب الذي انتهى من التطبيق.



على المدافع مد ذراعه باتجاه خط سير الكرة لقطع التمرير.

3- الدفاع ضد المصوب:

- عدم اتاحة الفرصة للمهاجم للتصوير براحة او في مكان نسبة تسجيله عالية.

- اقترب من المصوب بخطوات قصيرة وسريعة، واستعد لتغيير اتجاهك.

- أنواع الدفاع ضد المصوب:

أ: الدفاع ضد المصوب من مسافة متوسطة او بعيدة:

المراحل الفنية:



بعد انتهاء المحاورة
ومحاولة الهجوم
للتتصويب اقترب منه
والتتصق به لإرباكه.
إذا صوب المهاجم ارجع
خطوة للخلف ثم احجزه
خلفك، ارفع ذراعيك وثني
المرفقين ل تستعد لمتابعة
الكرة المرتدة.

اثناء الاقتراب من
المصوب دع احدى
يديك مرفوعة امام
المصوب والذراع
الأخرى جانبها لمنع
التمريرات الجانبية.



ج: الدفاع ضد التصويب السلمي:

ب: الدفاع ضد المصوب تحت السلة:

الوصف الفني:



2- ارتقاوك يكون على
القدم القريبة من
المصوب ونفس الذراع
ممدودة عالياً لقطع
الكرة.

1- قم بالوثب مع
المصوب بعد ان تترك
قدماه الأرض، وراعي
ضبط توقيت وثبك مع
وثب المصوب

عندما يكون المصوب
تحت السلة يجب على
المدافع ان يرفع ايديه
أسفل لوجه التصويب.



1

4- الدفع ضد القاطع:

المراحل الفنية:

-لاصق المهاجم، وجسمك أقرب منه للسلة. / -مد ذراعك في خط سير الكرة، الابهام أسفل والكف يواجه الكرة. / -عندما لا ترى الكرة المس المهاجم بذراعك أو ظهرك وحافظ على نظرك باتجاه الكرة. / -ضرورة التواصل بين المدافعين.



2

5- المتابعة الدفاعية:

المراحل الفنية:



(4)



(3)



(2)



(1)

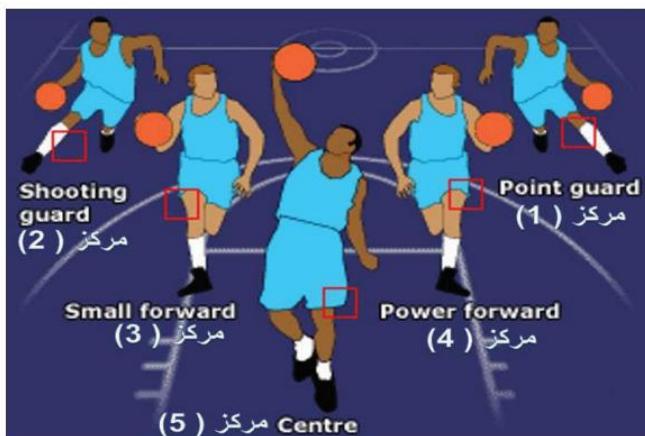
مسك الكرة وجذبها الى أسفل الذقن، والمرفقان الى الخارج لحماية الكرة.

الدفع بالرجلين عند الوثب الى اعلى لمقابلة الكرة المرتدة والاستحواذ عليها.

التوقع والتوقيت الصحيح لزاوية ارتداد الكرة لمقابلتها.

احجز المنافس خلف ظهرك والسلة في مواجهة الدفاع. المدافع يبقى ذراعيه مرفوعة جانبا وثني المرفقين ليمنع المهاجم من الاستحواذ على الكرة.

الدرس 4: مراكز اللاعبين



5 مراكز:

1- صانع اللعب

2- مساعد صانع اللعب

3- الجناح قصير القامة

4- الجناح طويق القامة

5- لاعب الارتكاز

أولاً : صانع اللعب Point Guard مركز (١)

ثانياً : مساعد صانع اللعب Off-Guard, Swing Guard or Shooting Guard مركز (٢)

ثالثاً : الجناح (قصير القامة) Small Forward مركز (٣)

رابعاً : الجناح (طويق القامة) Power Forward مركز (٤)

خامساً : لاعب الارتكاز Center or Post مركز (٥)

1- تصنیف اللاعبین الى فئتين رئیسیتين:

أ: لاعبو المراكز الخارجية: الذين يلعبون دائمًا في المحيط الخارجي للمنطقة المحرمة، ودائماً يواجهون السلة (لوحة الهدف).

ب: لاعبو الارتكاز: أدائهم مميز فيلعبون في مناطق قريبة أو داخل المنطقة المحرمة، وظهرهم غالباً مواجهة السلة.

الدرس 5: خطط اللعب الهجومية

1- أنواع خطط الهجوم في كرة السلة:

- أ- الهجوم الخاطف
- ب- الهجوم ضد الدفاع رجل لرجل
- ج- الهجوم ضد دفاع المنطقة

أ: الهجوم الخاطف: -الظروف المناسبة لبدء هذا الهجوم:

كرة القفز / من قطع التمرير / عند ادخال الكرة من خارج الحدود / الكرة المرتدة من اللوحة إثر تصويبه فاشلة من الفريق المضاد.

-أنواع الهجوم الخاطف:

الهجوم الخاطف المنظم: يبدأ عند حصول أحد افراد الفريق على الكرة وانتشار الأعضاء في الملعب وأماكن محددة، يستخدم بعد أداء كرة قفز او رمية حرة.

الهجوم الخاطف الحر: يبدأ عند حصول أحد افراد الفريق على الكرة، يجري اللاعب بأي اتجاه يراه مناسب في اتجاه هدف المنافس.

ب: الهجوم ضد دفاع رجل لرجل: -يتطلب من اللاعبين جهد في التخلص من مراقبة المدافعين، يستخدم اسلوبين:

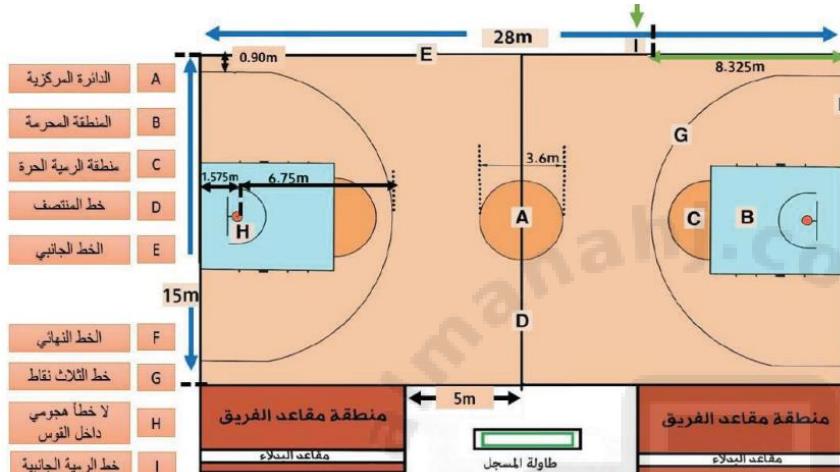
الألعاب المدروسة المبنية على العاب الستار - الألعاب السريعة التي تعتمد على القطع والتمرير وخداع المدافعين.

ج: الهجوم ضد دفاع المنطقة: -أسس بناء الخطط:

استخدام مناورة الحجز لفرصة التصويب بحرية / توفير زيادة عدد المهاجمين عن المدافعين / استغلال التمرير السريع والتحرك المنظم للتصويب.

الدرس 6: بعض نقاط القانون الدولي في كرة السلة

تعريف اللعبة: تلعب بين فريقين يتكونان من خمسة لاعبين، غرض كل فريق التسجيل في سلة المنافس ولا يقف لكيالا يسيطر على الكرة او التسجيل الفريق الآخر.



1- قياسات الملعب:

الطول: 28متر

العرض: 15متر

عرض الخطوط: 5سم

ارتفاع حلق السلة عن

الأرض: 3.05متر

2- يتكون الملعب من:

خطين جانبيان / خطين نهائيان / خط المنتصف / الدائرة المركزية / المنطقة المحرمة / منطقة الرمية الحرة / منطقة إصابة الحلق بثلاث رميات.

3- الكرة:

*كرة كاملة التكوير بلون برتقالي، بأضلاع ثمانية معهودة وخطوط الالتحام السوداء.

*مملوؤه بالهواء المضغوط يجعلها ترتد لارتفاع لا يقل عن 120سم، ولا يزيد عن 140سم اعلى الكرة، إذا ما ألقيت عن ارتفاع يقارب 180سم من أسفل الكرة.

*محيط الكرة: 74.9سم - 78سم / وزن الكرة: 567 جم - 650 جم.

هذه المذكرة تساعده للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فلاختبار منه.

4- اللاعبون والبدلاء:

- يجب توافر 5 لاعبين في كل ملعب ويمكن استبدالهم، لا تبدأ المباراة بأقل من 5 لاعبين.

- القمصان بلون واحد من الصدر والظهر.

- تثبت ارقام اللاعبين على القميص من الامام والخلف بلون مختلف عن لون القميص.

5- الفرق:

* كل فريق مكون من 12 لاعب، و 5 إداريين من ضمنهم المدرب.

* يجب توافر 5 لاعبين مع بداية المباراة.

* كابتن الفريق من ضمن اللاعبين الخمسة الذي تبدأ بهم المباراة.

6- التبديلات:

- يمكن تبديل أي لاعب خلال فرصة التبديل.

- عند تسجيل هدف في الدقيقتين الأخيرتين من الفترة الرابعة او الإضافية، ضد الفريق الذي قام بطلب التبديل.

7- رئيس الفريق:

* الممثل الرسمي لفريقه له حق الاستفسار من حكام المباراة بطريقة مودة والكرة موقوفة.

8- المدربين وواجباتهم:

- المدرب الوحيد المصرح له بالوقوف وتوجيه فريقه.

- طلب الوقت المستقطع من قبل المدرب او مساعدته.

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فلاختبار منه.

9- الحكم - حكام الطاولة - المراقب:

*1- حكم أول / *2- حكم ثاني / *3- حكم ثالث حسب البلد وإمكاناته / *4- ميقاتي 24 ثانية / *5- مسجل / *6- مساعد مسجل / *7- ميقاتي / *8- مراقب فني.

10- بعض النقاط القانونية لتوقيت المستقطع:

- مدة الوقت المستقطع دقيقة واحدة.

- ينقسم اللعب إلى شوطين وكل شوط فترتين، في الشوط الأول: للفترة الأولى أو الثانية يحق للفريق طلب وقتين مستقطعين، في الشوط الثاني: للفترة الثالثة والرابعة ثلاث أوقات مستقطعة مفرقة أو مجتمعة، ووقت مستقطع واحد للفترة الإضافية.

- إذا نجحت الرمية الأخيرة يمنح وقت مستقطع.

- عند احتساب خطأ بين الرميات الحرة تستكمل الرمية أو الرمية الحرة ويتم اخذ وقت مستقطع قبل تنفيذ جزاء الخطأ.

- الفريق المحرز للإصابة لا يسمح له بطلب وقت مستقطع، عندما تشير ساعة المباراة لدقيقتين في الفترة الرابعة أو إضافية بعد الإصابة الميدانية الناجحة إلا إذا تم إيقاف المباراة من الحكم.

11- وقت اللعب:

*المباراة مكونة من 4 فترات زمن كل فترة 10 دقائق.

*فتره الاستراحة بين الفترة 1 و 2 و 3 و 4 دقيقتين.

*فتره الاستراحة بين الأشواط 15 دقيقة.

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فلاختبار منه.

12- بعض النقاط القانونية لكرة القفز:

- تبدأ المباراة بكرة قفز واحدة فقط حتى تنتهي.
- في جميع الحالات التي تكون فيها وضعية كرة القفز، تطبق حيازة الكرة بحسب اتجاه السهم.
- تحتسب كرة القفز وينظر الحكم لاتجاه السهم عند:
 - الإعلان عن الكرة الممسوكة - خروج الكرة من الملعب وجهل الفريق الذي أخرجها - حدوث مخالفة مزدوجة اثناء الرمية الحرة الأخيرة او الوحيدة غير الناجحة - استقرار الكرة الحية بين لوحة الهدف والحلق - تصبح الكرة ميتة عندما لا يوجد سيطرة عليها.

13- زون: مخالفة ارجاع الفريق المهاجم الكرة للمنطقة الخلفية

*طبق قاعدة الزون في الحالات: أن

يكون الفريق المهاجم مسيطر على الكرة في المنطقة الامامية - يكون أحد الفريق المسيطر على الكرة في المنطقة وقام بإرجاعها إلى المنطقة الخلفية - يكون اول لاعب لمس الكرة بعد لمسها للمنطقة الخلفية من نفس الفريق المسيطر على الكرة.

14- إصابة هدف:

- الرمية الحرة تحتسب: نقطة واحدة.
- الإصابة من خارج القوس تحتسب: ثلث نقاط / داخل القوس: نقطتين.
- دخلت الكرة السلة واخترقت الشبكة من اعلى او اسفل او منع المدافع دخولها عند الحلق او دفعها خارج الحلقة من أسفل لأعلى تحتسب: نقطتين.
- إصابة اللاعب بغير قصد في سلته تحتسب: لكاپتن الفريق المنافس.

15- حالات عدم احتساب الهدف:

- *تعتبر مخالفة إذا: سجل اللاعب إصابة ميدانية متعمد في سلة فريقه.
- *أذا دخل اللاعب الكرة من أسفل السلة بالكامل.

هذه المذكرة تساعدك للدراسة للاختبار، يجب عليك الرجوع للكتاب المدرسي فالاختبار منه.

16- خسارة المباراة بالانسحاب:

-حال الفريق بأفعاله دون لعب المباراة.

-إن لم يتمكن من احضار 5 لاعبين بعد 15 دقيقة من بداية المباراة.

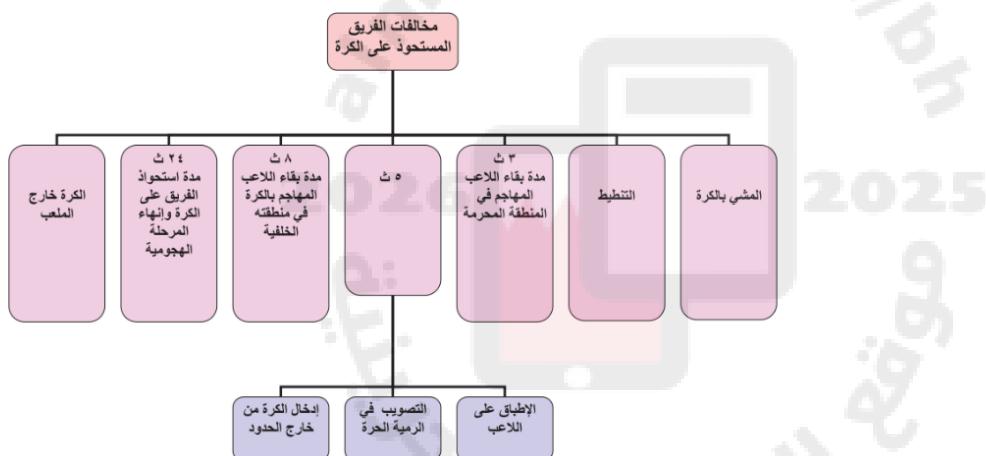
-رفض الفريق اللعب بعد اخطاره من الحكم الأول والنتيجة: 2/صفر.

-نتيجة الخسارة بالانسحاب يمنح الفريق: 20/صفر والفريق المنسحب صفر.

17- خسارة المباراة بالإلخاء:

*يخسر الفريق إذا قل عدد اللاعبين اثناء المباراة عن 2.

*إذا كان الفريق الذي منح الفوز متقدم تبقى النتيجة كما هي عند الإيقاف، وفي حال عدم تقدمه فالنتيجة تسجل 2/صفر والفريق المخلف يحصل على نقطة.



الأخطاء

هي خروج عن قواعد اللعبة ويصاحبها احتكاك بين اللاعبين المتعاقبين أو سلوك غير الرياضي يجازي مرتكبه بما هو مناسب ل النوع الخطأ كما هو في المخطط الآتي:

