

ملخص و مذكرة بدن 810



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية

موقع المناهج ← المناهج البحرينية ← الصف الثاني الثانوي ← بدن ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 01:04:34 2025-05-07

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

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



صفحة المناهج
البحرينية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

كرة اليد

2025

2024

مؤتمر

موقع المنافسة

نبذة عن كرة اليد

تشير المصادر التاريخية أن كره اليد من أقدم الألعاب الرياضية و يرجع أصلها إلى الفراعنة و يعتقد الآخرون أن أصلها من الصينيين و هم أول من مارسها لكن كانوا يمارسوها بطريقة مختلفة عن الطريقة الحالية

و بدأت ممارستها في نهاية القرن التاسع عشر و بداية القرن العشرين و كانت تلعب على نمط كرة القدم كان كل فريق 11 لاعبا و كانت تلعب في ملاعب مزروعة مثل كرة القدم

أما لعبة كرة اليد الحالية نشأت في بداية القرن العشرين عن طريق احد مدربي الجمباز (ماكس هايذر) و حولها لعبة خاصة إلى لاعبي الجمباز يلعبوها في الشتاء و كان الفريق يتكون من 7 لاعبين

و بعد نهاية الحرب العالمية الثانية أنشأت أوروبا صالات رياضية حديثة تشمل ملعب كرة اليد و تم وضع قوانين للعبة بشكل أدق

شهدت فترة الخمسينات إنشاء الاتحاد الدولي للعبة الذي قام بتنظيم أول بطوله للعالم وسعت إلى إدخال اللعبة في الاولمبياد

دخلت اللعبة في مملكة البحرين مع بداية الستينات حيث انتشرت اللعبة في المدارس الثانوية و معهد المعلمين و تمت أقامه أول بطوله مدرسية رسميه و ساهم موجهو الرياضة بنشر اللعبة.

و تم تنظيم أول دوري رسمي في عام 1947م بعد إنشاء الاتحاد البحريني لكرة اليد و فاز ببطولة النادي الأهلي و منها تطورت اللعبة بصورة كبيرة جدا و قاموا بإنشاء صالة رياضية لكرة اليد و هي صالة الشباب بالجفير

شهدت اللعبة تطورا كبيرا في الألفية الجديدة حيث زاد عدد ممارسيها و تنظيم المسابقات لجميع الطلبة في المراح التعليمية بمدارس البحرين

شاركت المنتخبات الوطنية و الأندية في تحقيق الانجازات الدولية و القارية حيث فاز منتخب اليد ببطولتي الخليج السابعة عشر و التسعة عشر و حقق النادي الأهلي و النجمة البحرينيين 10 بطولات لمجلس دول التعاون و تأهلت منتخبات الشباب إلى نهائيات كأس العالم مرتين و فاز المنتخب المدرسي ببطولة الدورة العربية المدرسية في كرة اليد بالأردن و هي أول ميدالية ذهبية في لعبة جماعية للبحرين خلال مشاركتها في الألعاب العربية المدرسية


مواد قانون اللعبة

تهدف عملية تعرف القانون الدولي لكرة اليد من مواد و لوائح و تعديلات قبل البدء بدرس التربية الرياضية إلى إعداد الطلبة و تهيئتهم لممارسة اللعبة بشكل سليم و تطبيق ذلك عند تنفيذ مهارات الممارسة خلال الدروس اللاحقة

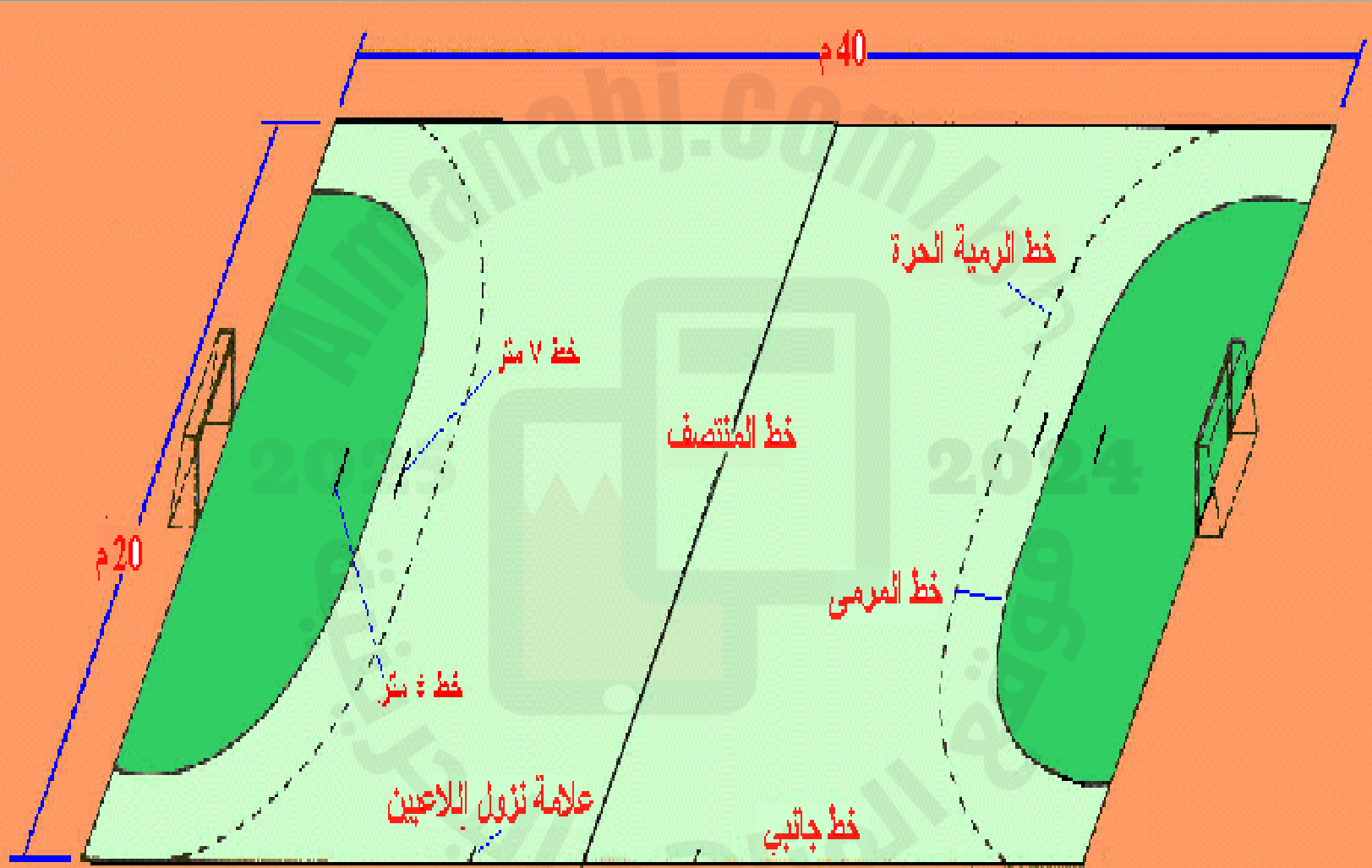
يجب ان يقوم المعلم بمتابعة احدث التعديلات عند شرح القانون لان قوانين الألعاب يتم تعديلها سنويا و من الممكن الاستعانة بالقانون الدولي للعبة و الاستعانة بحكم دولي متخصص في شرح القوانين و كذلك يمكن للمعلم ان يستعين بالبرامج السمعية و البصرية و الخاصة بالتحكيم و يجب عليه ان يقوم بالتدريب العملي على إشارات الحكام و صفاراتهم سواء في الملعب او في قاعة المدرسة

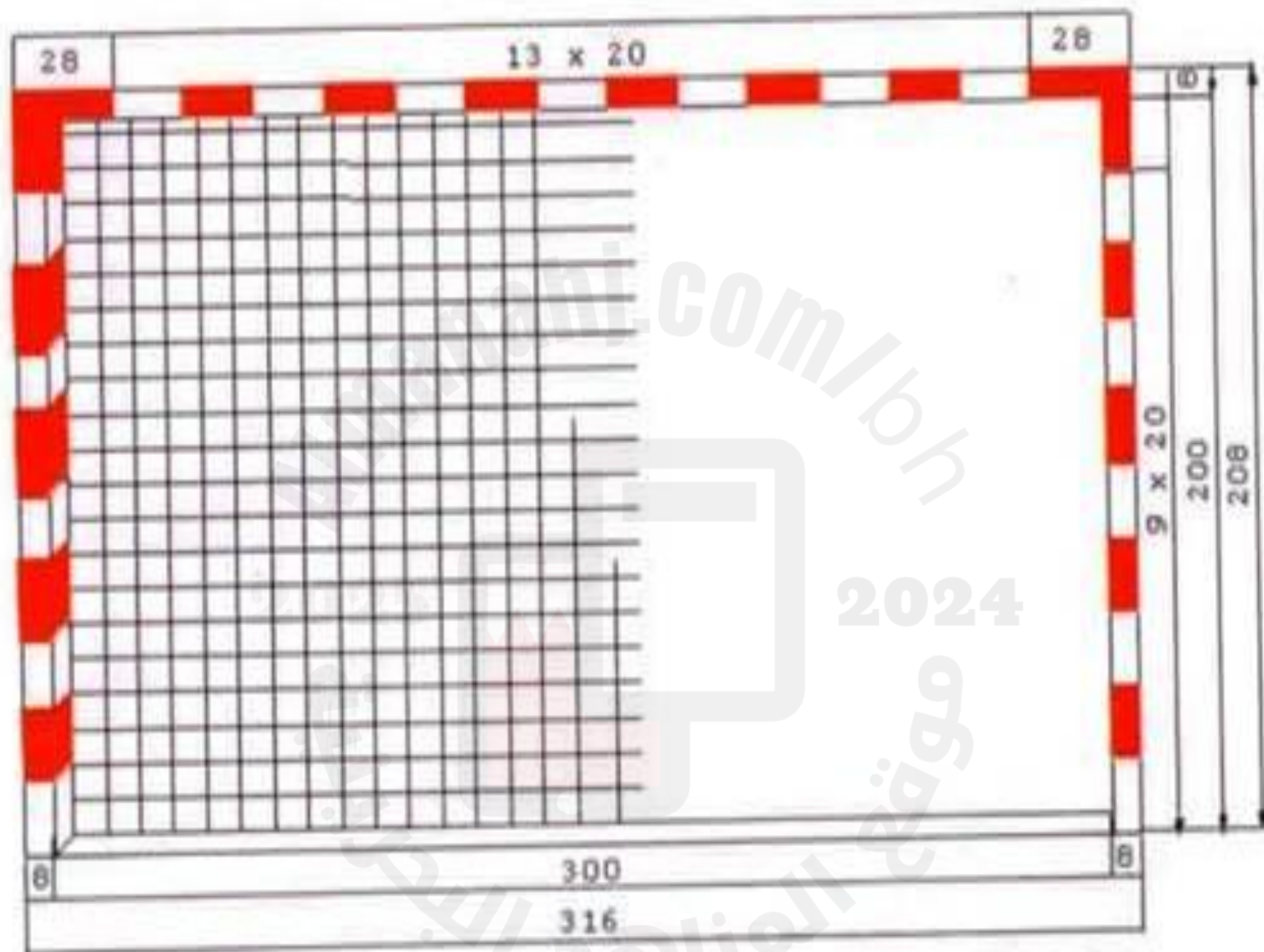
ملاحظة: يمكن للمعلم ان يقوم بإعداد ورقة خاصة من قانون اللعبة كرة اليد و تعميمها على الطلبة و تكليف كل منهم عمل واجب بحثي .

الرموز المستخدمة في كرة اليد

	مسار الكرة (التمرير)
	التنطيط بالكرة
	المشي 3 خطوات
	التصويب
	التقاطع
	الحجز
	مسار اللاعب
	خداع من دون كرة
	خداع بالكرة
	المهاجم
	مهاجم بالكرة
	المدافع
	الحارس
	المعلم
	حائط صد الكرة

نبذة مختصرة عن القانون الدولي للعبة كرة اليد





زمن اللعب

- يكون زمن اللعب الاعتيادي لجميع الفرق التي تكون أعمار لاعبيها 16 سنة فما فوق على الشوطين مدة كل منهما (30) دقيقة و فترة الراحة تكون (10) دقائق

- يكون زمن اللعب الاعتيادي لفرق الناشئين (50) دقيقة لمجموعة أعمار 12-16 سنة و (40) دقيقة لمجموعة الأعمار من 8-12 سنة وفي كلا الحالتين فترة الراحة (10) دقائق

- يبدأ زمن اللعب بصفارة الحكم لأداء رمية الإرسال و ينتهي مع الإشارة النهائية الاوتوماتيكية للساعة المرئية أو الميقاتي
- الوقت المستقطع دقيقة واحدة في الشوط الواحد للفريق المستحوز على الكرة

الكرة

- تصنع الكرة من الجلد أو من مادة صناعية كما يجب أن تكون مستديرة و يكون سطحها الخارجي من مادة لامعة و ملساء
- يكون محيطها 58-60
- محيطها 54-56 سم للسيدات



الفريق

- يتكون الفريق من 14 لاعب بشرط يكون احدهم حارسا للمرمى
- العدد القانوني الأدنى للاعبي كل فريق عند بدء المباراة (5) لاعبين
- يعد اللاعب أو الإداري مؤهلا للمشاركة إذا كان حاضرا عند بداية المباراة

حارس المرمى

يسمح لحارس المرمى :

- 1- لمس الكرة بأي جزء من جسمه وهو في حالة الدفاع
- 2- يعد حارس المرمى خارج منطقة مرماه عندما يلمس الأرض خارج منطقة المرمى بأي جزء من جسمه
- 3- التحرك داخل منطقة المرمى من دون قيود

منطقة المرمى

- لا يسمح بدخول منطقة المرمى إلا لحارس المرمى
- تكون الكرة لحارس المرمى عندما تكون مستقره في منطقه المرمى
- يستمر اللعب إذا ارتدت الكرة عن منطقه المرمى إلى منطقه اللعب

لعب الكرة

- يسمح برمي الكرة او إمساكها أو دفعها أو ضربها باستعمال اليدين
- الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها 3 ثوان
- التحرك بالكرة لما يزيد على 3 خطوات
- تنطيط الكرة مرة واحدة ثم إمساكها ثانية بيد واحدة أو باليدين معا

الدخول على المنافس

- يسمح بصد الكرة باستعمال الذراعين او اليدين
- يسمح باستعمال اليد المفتوحة للعب الكرة بعيدا
- يسمح باستعمال الجسم لحجز المنافس
- لا يسمح بسحب الكرة أو ضربها
- لا يسمح بتحويل المنافس أو إمساكه

تسجيل الأهداف

- يحسب الهدف اذا عبرت الكرة بكامل محيطها العرض الكلي لخط المرمى
- لا يحتسب الهدف إذا أوقف الحكم الميقاتي المباراة قبل عبور الكرة

رمية الإرسال

- يؤدي الفريق الذي فاز بالقرعة رميه الإرسال ، ويكون للفريق المنافس الحق في اختيار الجهة
 - يتبادل الفريقان نصفي الملعب عند نهاية الشوط الأول
- يؤدي رميه الإرسال في بداية الشوط الثاني الفريق الذي لم يكن له الرمية
 - يقوم الفريق الذي سجل عليه الهدف برميته الإرسال بعد كل هدف
 - تؤدي رمية الإرسال من منتصف الملعب في أي اتجاه

الرمية الجانبية

- تمنح الرمية إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط الجانب
- يجب على الرامي أن يضع احد قدميه على خط الجانب

رمى حارس المرمى

- تمنح عندما يسيطر الحارس على الكرة داخل المرمى
- عند دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى
- قيام لاعب الفريق المنافس بلمس الكرة المتدحرجة على الأرض

الرمية الحرة

تمنح في الحالات التالية:-

- التبديل الخاطئ
- مخالفات حارس المرمى
- السلوك الغير رياضي
- المخالفات اثناء اللعب

رميه (7) أمتار

تمنح عند:-

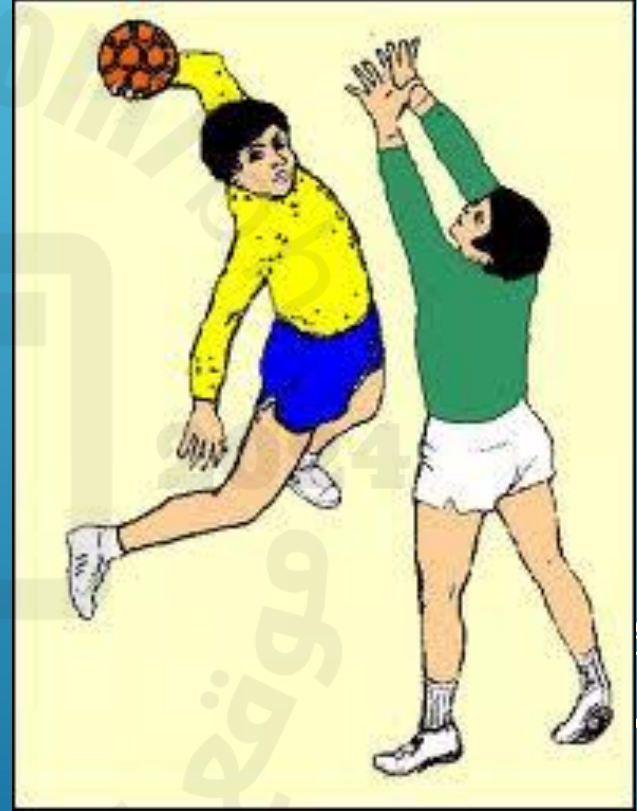
-أضاعه فرصه واضحه لتسجيل هدف في أي مكان من الملعب
-إطلاق إشارة صفاره غير عادله

تنفيذ الرميات

-يجب إن تكون الكرة في يد الرامي قبل أداء الرمية
- يجب أن تكون مراكز جميع اللاعبين طبقا لقواعد اللعبة الخاصة بالرمية

العقوبات

- يمكن توجيه الإنذار
- يجب توجيه الإنذار في بعض الحالات
- يجب أن يعطى الإيقاف (دقيقتين)
- يجب أن يعطى استبعاد
- يجب أن يعطى طرد



الحكام

- يدير كل مباراة حكمان متساويان في الصلاحيات ويكونان مسؤولين عن كل مباراة ويساعدهما مسجل وميقاتي
- تبدأ مراقبة الحكمين لسلوك اللاعبين من لحظة دخولهما مكان اللعب وتنتهي بخروجهما منه

الميقاتي والمسجل

- تكون مسؤولية الميقاتي الرئيسية زمن اللعب والأوقات المستقطعة وزمن الإيقاف للاعبين الموقوفين
- المسجل يعد مسؤولاً عن قوائم الفرق ،ورقه التسجيل، دخول اللاعبين

المهارات الأساسية

التمرير
والاستلام

#مهارة التمرير والاستلام:-

الاستلام

التمرير

التمريره
المرتده

من الرسغ

من مستوى
الرأس

أولاً: مهارة التمرير

- ▶ يعتبر التمرير من المهارات الأساسية والرئيسية في كرة اليد ، بل يعتبر في الواقع من أهم الأشكال الأساسية للمهارات الحركية ، حيث يلاحظ أن جميع التمرينات التطبيقية والمنافسات تشتمل على هذه المهارة ، لذا تجدر الإشارة إلى أنه كلما أجاد اللاعب أنواع عديدة من التمرير كلما زادت فاعليته وتأثيره على الفريق المنافس .

وهنا يعتمد التمرير كمهارة أساسية على مقدار السيطرة على الكرة وصحة استلامها وتمريرها إلى الزميل بأسرع وقت ممكن ، ويجب على اللاعب ملاحظة ما يلي :

- 1- التركيز على مستلم الكرة عند التمرير .

- 2- أن يكون جسم اللاعب مرن وغير متصلب .

- 3- تمرير الكرة للزميل بأسرع ما يمكن وبأسهل وسيلة .

- 4- مراعاة الدقة في التمرير نظراً لصغر مساحة الملعب وقرب المدافع من المهاجم .

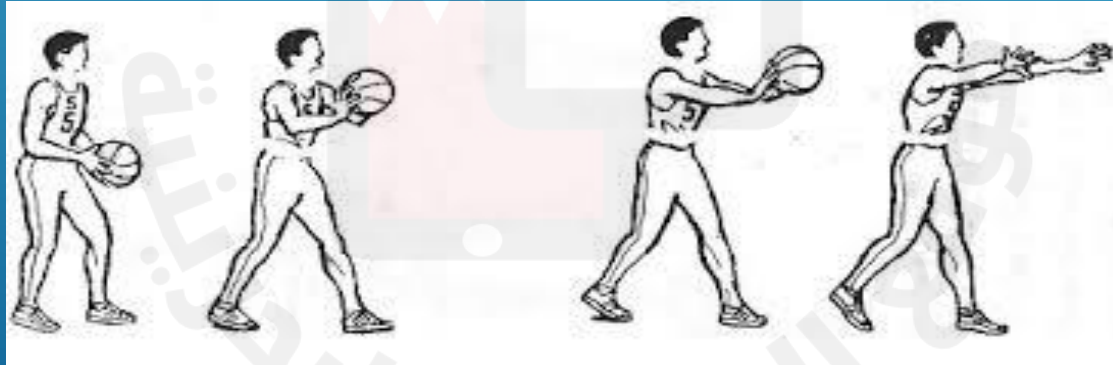
الاستلام

مهارة الاستلام تحدد بملاحظة مسار الكرة وإرخاء اليد والأصابع في حالة ملامسة الكرة يد اللاعب ويجب أن يركز بنظره على الكرة حتى يتمكن من السيطرة عليها .

التحكم بالكرة يعتمد أساسا على سلاسة وضع الجسم وقرب المنافس وسرعة الحركة .

نواحي الفنية لمهارة الاستلام:

1. اتجاه النظر يكون نحو الكرة والاستلام بالأصابع وليس بكف اليد
2. الاستلام في الهجوم السريع يتم من خلال ميل الجذع قليلا جهة اليد المستلمة للكرة
3. يجب التركيز في استلام الكرة من مختلف الاصابع



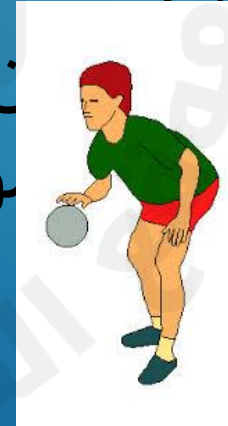
انواع التمرير:

1. التمرير من مستوى
2. التمرير من الرسغ
3. التمريرة المرتدة



مهارة التنطيط:

تعد مهارة التنطيط من المهارات الحركية التي تسمح للطالب بمواجهة الظروف المختلفة في اثناء المباريات وهناك انواع من التنطيط : العادي و السريع و المتعرج للتخلص من المراقبة اللصيقة بالاضافة الى التنطيط مرة واحدة في حالة اداء الخداع في الكرة اليد لتحديد الخطوات ويساهم التنطيط في كسب المسافة في الملعب والتغلب على المواقف الصعبة ومن عيوبه انه يبطئ من عملية الهجوم.

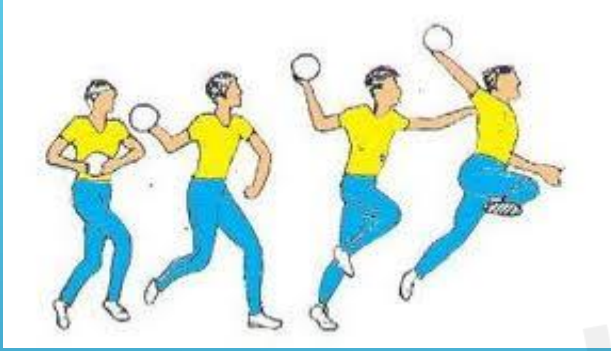


مهارة التصويب:

الهدف الاساسي من التدريب هو تحقيق الفوز ، والفوز في كرة اليد لا يأتي بلا اهداف ، والاهداف تأتي من دقة تصويب اللاعبين ، من ذلك يتضح مدى اهمية مهارة التصويب بل هي الالهة من بين المهارات وهي الحاسمة في احراز الفوز ، وان التصويب الناجح يعزز من ثقة اللاعبين ويدفعهم للمثابرة والعمل وتأجيج روح الحماس في الفريق وحثهم على بذل المزيد من الجهد

ملاحظات مهمة للمدربين من اجل تطوير التصويب

1. يجب التاكيد على رفع الثقة لدى اللاعبين في التصويب وحثهم على عدم التردد .
2. تدريب اللاعبين على التصويب في ظروف مشابهة للمباراة .
3. تدريب اللاعبين على الانطلاق السريع بدون كرة وبعدها الاستلام والتصويب .
4. التدريب على الحركة السريعة بدون كرة واستغلال الثغرات ثم الاستلام والتصويب .
5. تدريب اللاعبين على التصويب من جميع زوايا الملعب .
6. التدريب على بقاء اللاعب اطول فترة في الهواء لايجاد الثغرات ومتابعة حركة



انواع التصويب:

بعض انواع التصويب

1. التصويب من فوق مستوى الكتف

وهذا النوع من التصويب لا يختلف كثيرا عن التمريرة من فوق مستوى الكتف ، الا انها هنا تكون اكثر قوة وسرعة وذلك لزيادة نسبتها بالنجاح في تسجيل الاهداف

2. التصويب الجانبي من مستوى الكتف

ويستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من الدفاع المواجه للاعب من خلال ميلان جسمه الى جهة الذراع الرامية وخلق ثغرة دفاعية ومد الذراع للجانب لاختار اكبر مساحة بعيدة عن الهدف والتصويب بقوة بعد دوران الجذع للخلف ثم للامام باتجاه الذراع الرامية .

3. التصويب من الوثب العالي

ويستخدم هذا النوع للتخلص من الجدار الدفاعي ، ويتلخص اداء هذا النوع بأن يقوم اللاعب بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية والقفز عاليا بعد ضرب الارض بقوة بالقدم ثم دوران الجذع للخلف مع الذراع الرامية ومد الذراع الى اعلى نقطة مستغلا محصلة القوة الناتجة من هذا الاداء الحركي، ليوجه بعدها التصويبة الى المرمى .

التصويب من الوثب الامامي

ويستخدم هذا النوع للمرور بين المدافعين واختراقهم لمواجهة حارس المرمى ، ويمتاز الاداء الحركي بمسك الكرة اسفل الصدر ثم الطيران للامام بين المدافعين ثم سحب الكرة من الاسفل الى مستوى فوق الكتف ودوران

مهارة

- ▶ تعد مهارة الخداع في كرة اليد مهمة ويستعملها المهاجم لجلب المدافع الى جهة والهروب الى جهة اخرى , اي جعل المدافع يستجيب بشكل خاطيء عن التوقع وتعد وسيلة فعالة للتخلص من اعاقا المدافع وفي هذه الحالة تصبح لدى المهاجم الكثير من الحلول للتخلص من اعاقا المدافع مع ضرورة اختيار الخداع المناسب للحالة المقابلة.

الخداع البسيط:

هو عبارة عن ميل الجذع الى جهة معينة مع تحريك القدم للجانب والى تلك الجهة نفسها ثم يتبع ذلك التغيير السريع والمفاجيء للحركة في الاتجاه الاخر لعمل الاختراق.

ومن الممكن ان يؤدي الخداع من دون كرة خاصة في حالة المراقبة الدفاعية اللصيقة.

النواحي الفنية للخداع البسيط:

- تكون حركة سير الخداع البسيط بأخذ المهاجم خطوة الى جهة اليسار مع ميل الجذع الى الجهة, ثم يتم نقل الرجل اليسرى بشكل سريع الى جهة اليمين مع الهروب من المدافع.
- عند اداء الخداع البسيط بالكرة يجب حجب الكرة بعيدا عن المدافع عن طريق نقل الرجل اليسرى امام المدافع وفي الوقت نفسه عمل تنطيط مرة واحدة لتجديد الخطوات.
- يؤدي الخداع البسيط بخطوة واحدة بشكل اكثر عندما يلعب الفريق الاخر رجل لرجل في الدفاع.
- الخداع البسيط بالكرة يؤدي بالرجلين في الحركة الاولى, ويكون في حالة مواجهة المدافع الثابت في مكانة.
- يساعد الخداع البسيط على فتح ثغرات يقوم بها المهاجم لأعطاء فرصة الاختراق لزميله وفتح الثغرات في دفاع الخصم.

► الخداع المركب:

- الخداع المركب من المهارات الصعبة على المهاجم والتي تتطلب الجرأة وسرعة رد الفعل للتخلص من المدافع.

► النواحي الفنية لمهارة الخداع المركب:

- - يؤدي الخداع المركب بأخذ المهاجم خطوة قصيرة للجانب بقدمه اليمنى عند محاولة تعدي المدافع من جهة يساره ثم ينقل ثقل جسمه على القدم اليسرى من دون أخذ خطوة.
- - يؤدي الطالب الخداع المركب بالرجلين من خلال القيام بالخداع على يسار المدافع ثم عمل خداع بالجدع جهة اليسار من دون أخذ خطوة مع الاختراق جهة اليمين.
- - يؤدي الخداع نفسه في الجهة اليسرى للمهاجم ويتم تعدي المدافع بطريقة المروحة.
- - في حالة أجاد الطالب مهارة الخداع المركب على الجهتين فأن ذلك يصعب من مهمة المدافع.

الخطط الهجومية وأساليب تنظيم اللعب من أجل التغلب على المنافس، بحيث يمكن أفراد الهجوم من التسجيل في مرمى الخصم بأسهل طريقة، ومن هنا اعتمدت الخطط الهجومية بغرض الاستفادة من التحول الدفاعي الى الهجوم بشكل منظم وسلس، ولأستغلال جميع المساحات في الملعب بما يتناسب مع إمكانات المهاجمين وقدراتهم البدنية والمهارية.

▶ وتنقسم مراحل الهجوم الى:

- ▶ 1- الهجوم الخاطف (السريع-الموسع-الوسيط): من مرحلة واحدة مباشرة (هجوم خاطف) أو من عدة مراحل.
- ▶ 2- الهجوم من المراكز: تبدأ من التنظيم الهجومي بتطبيق الخطط الخاصة بطريقة اللعب للوصول الى الاختراق والتصويب.
- ▶ 3- مرحلة بناء وانهاء الهجمات: بأعادة تطبيق التحرك أو الخطة المناسبة لمواجهة الدفاع.

طريقة 2:4

- ▶ ويعتمد تنفيذ هذه الطرائق على امكانات المهاجمين البدنية والمهارية.
- ▶ - من أجل تطبيق الطرائق الهجومية الخاصة يجب أن يتعود الطلاب على كيفية استعمال الهجوم الفردي ثم الزوجي, ويتم بعد ذلك تعود التحرك المتوازي واستعمال التقاطعات وتغيير المراكز: للوصول الى مرحلة تطبيق الخطط الهجومية المعتمدة على التعاون الناجح.
- ▶ - ينصح بعدم تطبيق الخطط الهجومية المنظمه في هذه المرحلة للطلاب المبتدئين
- ▶ يكفي المعلم بالتركيز في التحرك المتوازي واستعمال التقاطعات.
- ▶ يجب أن يلم الطالب الطرائق الهجومية المختلفة بحيث

- يعد الدفاع في كرة اليد من الاسس التي تقوم عليها اللعبة , حيث يعتمد الدفاع على التحركات الفردية السليمة من ثم التعاون مع الزملاء داخل الجماعة.

الظرائق وخطط اللعب

- يعتمد الدفاع في كرة اليد على الآتي:

- 1- التحرك بطريقة سليمة داخل دائرة الدفاعية من خلال التحرك الجانبي, الامامي والخلفي.
- 2- يجب أن تكون الحركة بشكل متوازن بين الذراعين والرجلين.
- 3- التعود على تغيير الاتجاه بسرعة ومواجهة المهاجم بالطريقة الصحيحة والمعتمدة على أن تكون اليد المعاكسة على اليد الرامية والذراع الأخرى في مواجهة الجسم الرامي.
- 4- توقع خداع المهاجم والقيام بأسبقية في التحرك للحصول على دخول خاطيء على المهاجم.
- 5- التأكيد على أن يكون الذراعان في مستوى الرأس

- ويجب على المعلم أن يركز لتعليم الدفاع في التدرج من الدفاع الفردي الى الدفاع الزوجي والدفاع الجماعي ثم الى دفاع المجموعة والفريق، ويفضل البدء في تعويد الطلبة على استعمال الدفاع من دون عنف أو أخطاء مخالفة لقانون اللعبة مثل: الضرب، السحب أو الدفع باليدين.

لمواجهة الهجوم المعتمد على الاختراقات وعدم التصويب الخارجي.	6 : صفر
للد من خطورة صانع الالعاب وجعل الهجوم من الاطراف.	1:5
للد من خطورة لاعب متميز بدفاع رجل لرجل معه.	5:صفر+1
للد من خطورة لاعبي الخط الخلفي وجعلهم يتراجعون الى الخلف.	2:4
للد من خطورة لاعبين متميزين في أثناء اللعب.	4:صفر+2
للتوازن في الدفاع ضد لاعبي الخط الخلفي والخط الامامي.	1:2:3
للد من خطورة لاعبي الخط الخلفي وجعلهم	3:3