

ورقة عمل لتسليم واستلام العصا في سباقات التتابع والمواد القانونية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 00:59:05 2026-01-20

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 ا للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

اختبارات نهائي الدور الأول انتساب 1446هـ مرفقة بالإجابات

1

ورقة عمل لتسليم واستلام العصا في سباقات التتابع والمواد القانونية

2

ورقة عمل إثرائية غير محلولة

3

اختبار منتصف الفصل البدنية والدفاع عن النفس

4

نموذج أسئلة اختبار نهائي مع الحل

5

تسليم وإستلام العصا في سباقات التتابع والمواد القانونية

من أشهر مسابقات التتابع سباق (٤×١٠٠متر)، وفيها يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق. أما سباق (٤×٤٠٠متر)، فيلتزم اللاعب الأول من كل فريق بحارته، أما اللاعب الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركاً حارته بعد جري المنحنى الأول، وتؤدي المهارة وفق الوصف الآتي:

- يبدأ اللاعب المستلم بالجري قبل وصول زميله بمسافة كافية تسمح له باستلام العصا في التوقيت المناسب دون تأخير.

- يلتفت إلى زميله المسلم عند مد يده ليتسلم العصا.

- أخذ العصا والانطلاق في مسار الجري.

- ومن أنواع سباق التتابع السباقات التالية: تتابع متنوع ١٠٠م- ٢٠٠م- ٣٠٠م ٤٠٠م تتابع مختلط زوجي ولدين وبنيتين



التربية البدنية والدفاع عن النفس

تسليم وإستلام العصا في سباقات التتابع والمواد القانونية

قانون مسابقات التتابع

١- ترسم خطوط بعرض ٥ سم عبر المضمار لتحديد مسافات المراحل و لإظهار خط الإنطلاق.

٢- في سباقات ١٠٠×٤ م، ٢٠٠×٤ م يجب أن تجري بالكامل في حارات وفي سباق ٢٠٠×٤ م (إن لم يكن يجري السباق بالكامل في الحارات) وكذلك تتابع ٤٠٠×٤ م فإن اللفة الأولى وكذلك جزء من اللفة الثانية حتى الخروج من المنحنى الأول يجب أن تجري كلية في الحارات. وفي سباق ٤٠٠×٤ م تتابع ولدى عملية التسليم الأول التي يتم تنفيذها مع بقاء المتنافسين كل في حارته ، ولا يسمح للعداء الثاني البدء بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة به وعليه الجري أن يبدأ الجري من داخل منطقته وبالمثل على العدائين الثالث والرابع من كل فريق البدء بالجري من داخل منطقة التسليم الخاصة بهم ، ويمكن للعداء الثاني من كل فريق الخروج فوراً من حارته حالما يجتاز خط الخروج من المنحنى الأول والذي يتميز بعلم موضوع على قائم بإرتفاع ١,٥٠ م على جانبي المضمار.

ملحوظة : في تتابعات ٢٠٠×٤ م و ٤٠٠×٤ م عندما لا يتنافس أكثر من ثلاثة فرق يوصي أن يجري المنحنى الأول للفة الأولى في حارات.

العلامات الضابطة :

عندما يؤدي سباق التتابع في الحارات فإنه يسمح للمتنافس بعمل علامة ضابطة واحدة في حارته بإستخدام شريط لاصق بعرض أقصاه (٥سم) وطول (٤٠سم) ويكون مميز عن لون العلامات الأخرى الثابتة. بالنسبة للمضمار الترابي أو العشبي يسمح له بعمل علامة ضابطة داخل حارته بخدش المضمار وفي كلتا الحالتين لايسمح بإستخدام علامات ضابطة أخرى.

التربية البدنية والدفاع عن النفس

تسليم وإستلام العصا في سباقات التتابع والمواد القانونية

العصا :

يجب حمل العصا طوال السباق، وإذا سقطت يجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي أسقطها ، ويحق له له مغادرة حارته لإستعادة العصا بشرط ألا يقصر بذلك مسافة السباق الواجب قطعها وبحيث لايعيق ذلك أي منافس آخر، ولايؤدي سقوط العصا إلى إستبعاد الفريق وفي جميع سباقات التتابع يجب أن يتم تسليم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم وتبدأ عملية تمرير العصا لدى أول ملامسة ليد العداء المستلم وتكتمل عملية التسليم فقط حين تصبح العصا في يد المستلم ويتوقف التسليم والتسلم داخل منطقة التسليم على مكان العصا وليس على مكان جسم أو أطراف المتنافسين.

الصنع :

العصا عبارة عن أنبوبة ملساء مجوفة ذات مقطع دائري وهي مصنوعة من الخشب أو المعدن أو من أي مادة أخرى صلبة ومن قطعة واحدة ولا يزيد طولها عن (٣٠سم) ولايقل عن (٢٨سم) ويكون محيطها من (١٢ . ١٣ سم) و وزنها لايقل عن (٥٠غرام) كما يجب أن تكون العصا ملونة يسهل رؤيتها أثناء السباق.



التربية البدنية والدفاع عن النفس

تسليم وإستلام العصا في سباقات التتابع والمواد القانونية

. في سباق ٤٠٠x٤م يجب أن يأخذ العداءان الثالث والرابع موقعيهما في موقع الإنتظار وتحت إشراف المسؤول بنفس الترتيب (من الدخل والخارج) الذي يكون فيه زميليهما عند إكماله مسافة ٢٠٠م ، وعندما يجتاز العداءان القادمان هذه النقطة (٢٠٠م) يأخذ العداءان المنتظران مكانهما بنفس ترتيب زملائهما ، ولايسمح بتغيير أماكنهما مع بداية دخولهما منطقة التسليم .

. في سباقات التتابع الاخرى التي لاتستخدم فيها الحارات يستطيع العداءون المنتظرون أخذ مكان في الداخل على المضمار حسب ترتيب وصول زملائهم ، ويشترط ألا يعرقلوا أو يعيقوا متنافس آخر من متابعة تقدمه ، ويجب على المتنافسين أن يبقوا في حاراتهم أو مناطقهم بعد تسليم العصا حتى يصبح طريق السباق خالياً تجنباً من إعاقة متنافسين آخرين ، وأي متنافس يعتمد عرقلة متنافس آخر بالجري خارج مكانه أو حارته في نهاية المرحلة يعرض لفريقه للإستبعاد.
. المساعدة بالدفع أو بأي طريقة اخرى تسبب الإستبعاد.

. إذا بدأ فريق التتابع المنافسة فيمكن إستخدام لاعبين إثنين كبديلين للفريق في الأدوار التالية ، ويتم الإستبدال فقط من قائمة اللاعبين المشتركين في المنافسة سواءاً في هذا السباق أو من أي مسابقة اخرى ، وإن تشكيل الفريق وترتيب العدائين في الجري في أي سباق للتتابع يجب أن يكون رسمياً قبل كل دور من أدوار المنافسة وعندما يتم إستبدال عداء شارك في دور سابق بأحد العدائين الإحتياطيين لايحق له العودة إلى الفريق.

التربية البدنية والدفاع عن النفس