

دروس مجمعة للطلاب والطالبات

التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة الدراسية : للصف السادس الابتدائي

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف

جميع الحقوق محفوظة
لوزارة التعليم

إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

You Tube



اللياقة القلبية التنفسية

أ / اللياقة القلبية التنفسية :

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

قياسها :

تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

القدرة العضلية

أ / القدرة العضلية :

هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يتم أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.

تنميتها :

تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

الجرى المتعرج بالكرة

- من الوقوف الوضع أماما الكرة بين الرجلين رفع الذراعين جانباً أسفل وثنيتها من مفصل المرفقين.
- ركل الكرة والتقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثيراً عن القدم ولمسها في كل خطوة.
- تتابع ركل الكرة بالرجلين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي مع ملاحظة وضع الطالب جسمه
- بين الكرة والمنافس والنظر للأمام.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

كتم الكرة بوجه القدم الخارجي

- من الوقوف الوضع أماما ورفع الذراعين جانبا أسفل وثنيهما من مفصل المرفقين، وتشير رجل الارتكاز إلى اتجاه الكرة.
- ثني رجل الارتكاز قليلا وسحب مركز ثقل الجسم ليكون عليها، مع رفع قدم الرجل المؤدية للمهارة لأعلى وللداخل قليلا لتصنع فراغا بينها وبين الأرض بحجم الكرة، مع ثني الجذع للأمام قليلا.
- عند لمس الكرة للأرض تلمس بوجه القدم الخارجي أثناء ارتدادها من الأرض مع رفع القدم قليلا عن الكرة الأعلى لامتصاص ارتدادها.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

ضرب الكرة بالرأس من الثبات

- من وضع الوقوف الوضع أماما والذراعين بجانب الجسم وثنيهما من مفصل المرفقين.
- ثني الركبتين مع ميل الجذع خلفاً ثم دفعه للأمام لضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) من منتصفها.
- ينبغي ضرب الكرة من الجزء العلوي لها وليس من أسفلها، والعينان مفتوحتان.
- استمرار أرجحة الجذع للأمام بعد ضرب الكرة، ورفع الذراعين جانبا بخفة لحفظ التوازن.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

كتم الكرة بباطن القدم

تؤدي هذه المهارة باستخدام الأرض مع القدم، وفق المواصفات التالية:

- قدم الارتكاز باتجاه الكرة، مع ثنيها قليلا وسحب مركز ثقل الجسم عليها.
- تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج، مع ثني الركبة قليلا.
- رفع القدم المؤدية للمهارة للأعلى لتصنع فراغا بينها وبين الأرض بحجم الكرة تقريبا، مع ثني الجذع للأمام قليلاً.
- بمجرد لمس القدم للكرة أثناء ارتدادها من الأرض ترفع القدم قليلاً للأعلى لامتصاص هذا الارتداد.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

(مادة ١٣) : الركلات الحرة :

- تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة، ويجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعبها، ولا يجوز لمس الكرة مرة أخرى من قبل منفذها حتى تلمس آخر.

الركلة الحرة المباشرة :

- يحتسب الهدف إذا تم لعب الكرة مباشرة إلى المرمى.
- إذا تم لعب الكرة مباشرة باتجاه مرمى الفريق المنفذ للركلة المباشرة نفسه فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

الركلة الحرة غير المباشرة :

- يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة برفع ذراعه فوق رأسه، ويبقى ذراعه مرفوعاً حتى يتم تنفيذ الركلة وتلمس لاعباً آخر أو تصبح خارج الملعب.
- يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد تنفيذها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى.
- إذا تم تنفيذها مباشرة إلى مرمى الفريق المنافس ودخلت المرمى يستأنف اللعب بركلة مرمى.
- إذا تم تنفيذها مباشرة باتجاه مرمى الفريق المنفذ للركلة ودخلت المرمى يمنح الفريق المنافس ركلة ركنية.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

هو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، كما أنه: قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد.

أهميته:

تظهر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت. ويتطلب ذلك تعاوناً كاملاً من الجهازين العضلي والعصبي للتمكن من أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها.

انواعه:

توافق عام: يظهر في أداء الحركات الأساسية كالمشي والجري والتسلق.

توافق خاص: يظهر في أداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الممارس من توزيع سريان القوة وشكل الأداء.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

الإرسال المعكوس في التنس

- ضرب الكرة من الحافة الداخلية (القريبة من وسطها) ومن أمام جسم المرسل تقريبا.
- يكون المضرب متهيئا خلف ظهر المرسل ويكون الطالب قد اختصر الأرجحة ويكون وجه المضرب مقابلا للأرض في أثناء سحب الذراع للأعلى لتنفيذ الضربة وهذه الضربة مشابهة تماما للكبسة.
- يستطيع الطالب تنفيذ الإرسال بأن تضرب الكرة من الخلف للأسفل أما المضرب فيتجه في أثناء الأرجحة من اليمين إلى الجانب ثم إلى الأعلى من جهة يمين الطالب لا من وراء الظهر.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

الإرسال من تحت الذراع في التنس

- ينفذ هذا الإرسال بأن تترك الكرة لتسقط من يد الطالب أو يدفعها قليلا وفي هذه اللحظة تتم الأرجحة إلى جانب الجسم إلى أن تمتد الذراع للخلف.
- يبدأ الطالب بعملية الأرجحة الأمامية (وتكون مشابهة لعملية ضرب الكرة بطريقة الضربة الأمامية) بأن تتجه الذراع والمضرب للأسفل كي يلاقي الكرة وهي في جانب الجسم.
- تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دورانا.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

الضربة الطائرة المسقطة في التنس

- الطالب ذراعه للخلف ليستعد ويقصد بهذه الضربة ضرب الكرة وهي طائرة واساقطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.
- في هذه الضربة تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة في الساق المتقدمة وبمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل.
- بحركة بسيطة من الذراع للأمام في أثناء اصطدام شبكة المضرب بالكرة سوف ترتد الكرة خفيفة إلى ملعب المنافس وتسقط قريبة من الشبكة داخل ملعب المنافس.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

الضربة نصف الطائرة في التنس

الوحدة السادسة

• ضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها للأعلى.

• يهين الطالب المضرب ويمد يده باتجاه الكرة الساقطة بعد أخذ المكان المناسب قدر الإمكان على أن يكون

• المضرب بوضع مائل إلى الأرض.

• في لحظة ملامسة الكرة لشبكة المضرب يقوم الطالب بدفع الكرة في الاتجاه المطلوب دفعة خفيفة.

• يثنى الطالب ركبتيه بحيث تكون الركبة في الساق المتأخرة قريبة من الأرض .

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

تلعب منافسات رياضة التنس الأرضي بشكل فردي، أي لاعب ضد لاعب، أو زوجياً، أي لاعبان ضد لاعبين، وتقام المباراة من ثلاث مجموعات أو خمس مجموعات حسب نظام كل بطولة، وكل مجموعة تتكون من ستة أشواط.

وفيما يلي بعض مواد قانون التنس الأرضي:

النتيجة أثناء الشوط (المادة ٥):

أ / الشوط العادي:

يتكون كل شوط من عدد من النقاط، وتحتسب نقاط الشوط الذي يتم إعلانها بدءاً بما حصل عليه اللاعب المرسل، كما يلي:

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

لاشيء، والنقطة الأولى تسمى ١٥، والثانية ٣٠، والثالثة ٤٠، والرابعة شوط.

أما إذا حصل كلا اللاعبين في المباراة الفردية، أو الفريقان في المباراة الزوجية على الثلاث نقاط الأولى من الشوط، فإن النتيجة تصبح (تعادل). إذا فاز اللاعب أو الفريق بالنقطة التالية بعد هذا التعادل تصبح النتيجة (أفضلية) ما بعد التعادل لهذا اللاعب أو الفريق، أما إذا كسب نفس اللاعب أو الفريق النقطة التالية بعد ذلك فإنه يفوز بالشوط، أما إذا كسب اللاعب الآخر هذه النقطة فإن النتيجة تصبح (تعادل) مرة أخرى. ويحتاج اللاعب أو الفريق إلى الفوز بنقطتين متتاليتين مباشرة بعد التعادل لكي يفوز بالشوط.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

ب / الشوط الفاصل أو كسر التعادل :

ويطبق عند وصول النتيجة (٦ / ٦) في المجموعة، وأثناء تطبيق الشوط الفاصل، فإن النقاط تختلف عن الشوط العادي وتحتسب وفق التالي :

١ / صفر - ١ / ١ - ٢ / ٢ - ١ / ٢ - ١ / ٢ - ٢ / ٣ - ٢ / ٣ - ٣ / ٣ وهكذا.

واللاعب أو الفريق الذي يفوز بسبع نقاط أولاً بفارق نقطتين، فإنه يفوز بالشوط والمجموعة. وقد يمتد الشوط الفاصل لنقاط أخرى بعد تكرار التعادل، حتى يتحقق هذا الفارق.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

متى تعتبر الكرة في اللعب (المادة ١١)؟

تعتبر الكرة في اللعب من لحظة ضرب اللاعب المرسل الكرة بمضربه حتى تنتهي النقطة وتتقرر لصالح أحد اللاعبين، إلا إذا كان هناك خطأ إرسال أو إعادة للنقطة لسبب ما.

لمس الكرة أحد خطوط الملعب (المادة ١٢):

تعتبر الكرة التي تلمس خطوط الملعب أنها لمست أرض الملعب الآخر الذي يحدده الخط.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

أداء الإرسال (المادة ١٧):

أثناء الشوط العادي وعند الإرسال، يجب أن يقف المرسل خلف كل من الجهة اليمنى واليسرى للملعب بالتبادل، بحيث يبدأ بالجهة اليمنى في بداية كل شوط.

وأثناء تطبيق الشوط الفاصل يؤدي الإرسال من خلف الجهة اليمنى واليسرى بالتبادل بحيث يبدأ بالجهة اليمنى في بداية الشوط الفاصل (عند انتقال الإرسال من اللاعب إلى الآخر بعد عدد فردي من النقاط، ويقوم اللاعب الآخر بالإرسال من الجهة اليسرى).

يجب أن تمر الكرة المرسلة من فوق الشبكة دون لمسها، وأن تلمس بعد ذلك أرض الملعب الآخر، في حدود منطقة الإرسال المقابلة قطرياً للمرسل، قبل أن يردّها اللاعب المستقبل.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

خطأ الإرسال (المادة ١٩):

يعتبر الإرسال خطأ إذا:

- ١- ارتكب أي مخالفة للمادة (١٧).
- ٢- أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال.
- ٣- لمست الكرة إحدى التركيبات الثابتة أو عصيان مباراة الفردي أو قائم الشبكة، قبل أن تلمس أرض الملعب الآخر داخل منطقة الإرسال.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه.

أنواعها:

الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.

الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.

العوامل المؤثرة عليها:

• الأنماط والقياسات الجسمية.

• العمر والجنس.

• الوزن الزائد.

• التعب والإعياء.

تنميتها:

• الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفا.

• الجري المتعرج.

• الجري مع تغيير الاتجاه.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

الجرى في منحنى في ألعاب القوى

يتم في أثناء الجري في المنحنى فقد جزءاً من السرعة بفعل القوة الطاردة المركزية، وللتغلب عليها ينبغي ملاحظة التالي:

- ميل الجذع قليلاً جهة اليسار مع دوران مشط قدم لرجل اليسرى قليلاً للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار.

- رفع الكتف الأيمن قليلاً عن مستوى الكتف الأيسر.

- زيادة مدى حركة الذراع الأيمن بينهما يقل مدى حركة الذراع الأيسر.

- إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليميني.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube