



وزارة التربية والتعليم

التربية البدنية

للصف السادس - بنات



المرحلة المتوسطة

الطبعة الأولى



وزارة التربية

kuwait.net
منتديات ياكويت

التربية البدنية

للف السادس - بنات



تأليف

أ. جميلة الصديقي (رئيسة)

أ. ناهد التونسي

أ. ضياء فهد الفرج

أ. سلوى الصالح

أ. عابدة الكندري

الطبعة الأولى

١٤٣١ هـ

٢٠١٠م / ٢٠١١م

تصميم و اخراج وزارة التربية - إدارة تطوير المناهج - وحدة الإنتاج

حقوق التأليف و الطبع و النشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع البحوث التربوية و المناهج

إدارة تطوير المناهج

الطبعة الأولى: ٢٠١٠/٢٠١١ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح
أمير دولة الكويت



سَيِّدُ الشَّيْخِ نَوَافُ الْأَحْمَدُ الْجَابِرُ الصَّبِيحُ
وَلِيَّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

م	الموضوع	الصفحة
	المقدمة	١١
أولاً	أ- مقررات التمرينات: • تمارينات بنائية عامة لجميع أجزاء الجسم. • الحركات الأساسية: - المشي في اتجاهات مختلفة. - الجري في اتجاهات مختلفة. • الدورانات: (العالي - العالي بالوثب). • الاتزان: (الوقوف - الجلوس). • الحجل: (أماماً - خلفاً - للجانب). • الحركات من الثبات والحركة. • تمارينات باستخدام الأدوات الصغيرة (الطوق)	١٣
ثانياً	ب - مقررات ألعاب القوى: • الوثب العالي (فوسبيري). • تتابع ٦٠×٤ متر (الطريقة البصرية). • دفع الجلة من الثبات. • الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.	٢٣
ثالثاً	جـ- مقررات كرة اليد: • المهارات الدفاعية (وقفة الاستعداد الدفاعية). • من المهارات الهجومية (مهارة التمرير / التمريرة الحادة من الكتف). • مهارة استقبال الكرة من مستوى الصدر. • التنطيط من الحركة. • الخداع: - الهجوم الخاطف بلاعب واحد.	٣١

٣٩	رابعاً د - مقرر الجمباز، - أنواع الجمباز، • جمباز الألعاب. • جمباز الموانع. - جمباز الأجهزة، • جهاز الحركات الأرضية (البساط). • جهاز حصان القفز. • جهاز عارضة التوازن. • الأجهزة المساعدة للجمباز.
----	--

إن العملية التربوية لا تكتمل ولا يصح قوامها إلا بتوفر كل الجوانب اللازمة، لتكوين الشخصية المتوازنة والتي يعد الجانب الحركي فيها أحد أهم هذه الجوانب خاصة في مراحل التعليم الابتدائي والمتوسط، والتي يجب أن تكون الحركة فيها وسيلة وهدفا في عملية التعليم والتعلم. وكيفية توظيف هذه الحركة لتحقيق اللياقة البدنية والحركية وتنمية خبرات ومهارات ومعارف تلك المرحلة من خلال برنامج زمني يشمل العديد من الألعاب الفردية والجماعية، والمهارات الحركية الأساسية ومهارات الرياضات والألعاب، والتي يظهر من خلالها القدر الذي يتمتع به ممارسوها من لياقة تنمي بدورها روح المبادرة والإيجابية لديه على قدر تكوينه الجسماني واستعداده النفسي ومرحلته السنية.

المؤلفون



أولاً:

مقرر التمهينات



تمارين بنائية عامة لجميع أجزاء الجسم

التمارين البنائية العامة:

هي من التمارين المهمة التي تبني الجسم بناءاً متزاناً لأن لها تأثير موضعي مباشر على المجموعات العضلية لتكسب المتعلمة القوام الجيد، وتتركز هذه التمارين على (الذراعين - الرجلين - الجذع وغيرها..).

بعض التمارين البنائية:



شكل (٣)
تمارين بنائية لتقوية
عضلات الفخذين

شكل (٢)
تمارين بنائية لتقوية
عضلات الجذع

شكل (١)
تمارين بنائية لتقوية
عضلات العنق

الحركات الأساسية:

١- المشي في اتجاهات مختلفة

٢- الجري في اتجاهات مختلفة

١- المشي



شكل (٤)

يعتبر المشي إحدى الحركات الأساسية التي يستخدمها الإنسان بصورة دائمة وتسهم في إصلاح القوام واعتداله واكتساب الحركة الرشيدة الانسيابية.

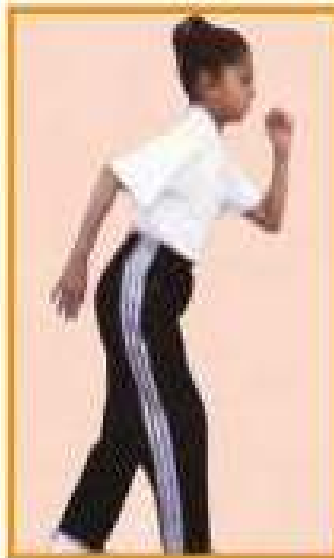
شكل (٤)

أنواع المشي :

للمشي أنواع كثيرة نذكر منها :-

المشي الرياضي - العادي - الجانبي - المتقاطع.
المشي على أطراف الأصابع - المشي الثلاثي (الفالس).

٢- الجري



شكل (٥)

يعتبر من الوسائل المهمة لعملية الإحماء قبل ممارسة الأنشطة الرياضية. شكل (٥)

وهناك أنواع متعددة من الجري:

- ١- الجري الرياضي.
- ٢- الجري السريع.
- ٣- الجري العالي الحاد.

الدورات، العالي - العالي بالوثب الانزالات، (الوقوف - الجلوس)

١- الدوران



شكل (٦)

يعتبر الدوران من حركات الجسم الثابتة التي تؤدي إما على الأرض أو بالوثب لأعلى . شكل (٦)

أنواع الدورانات:

- ١- الدوران العالي .
- ٢- الدوران المنخفض .

٢- التوازن

هو اكتساب القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء الحركات والأوضاع المختلفة .



شكل (٧)

أنواع التوازن:

- ١- تمارين التوازن الثابت . شكل (٧)
- ٢- تمارين التوازن الحركي (المشي المتزن) .

الحجل (أماماً ، خلفاً ، جانبياً) المرجحات من الثبات والحركة

١- الحجل

عبارة عن وثبات صغيرة تؤدي إما على قدمين أو على قدم واحدة.

أنواع الحجل:

- ١- الحجل بقدمين وبقدم واحدة.
- ٢- الحجل المتقاطع الجانبي.
- ٣- حجل الحصان (الكومات).

٢- المرجحات

تعتبر المرجحات من التمرينات التي تعمل على تنمية التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي وتسهم في بناء الجسم وتشكيله. شكل (٨)

أنواع المرجحات:

- ١- مرجحات الذراعين.
- ٢- مرجحات الرجلين.
- ٣- مرجحات الجذع.



شكل (٨)

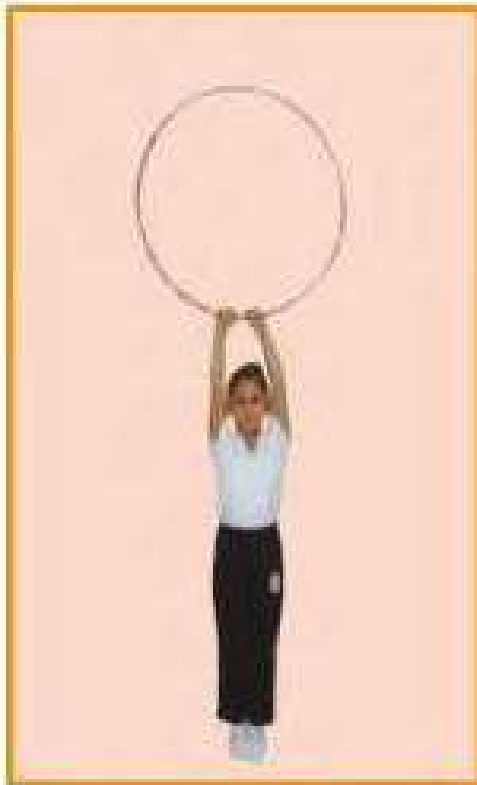
تمارينات باستخدام الأدوات الصغيرة (الطوق)

تمارينات باستخدام الأدوات الصغيرة (الطوق):

تتميز التمرينات بالأدوات الصغيرة بتنمية الإحساس الحركي والجمالي في الأداء، كما تنمي الإحساس بالتوقيت لزمن الحركة وإيقاعها الموسيقي.

أنواع المسكات:

- ١- المسك الملاصق من الخارج باليدين. شكل (٩)
- ٢- المسك الملاصق من الأسفل باليدين. شكل (١٠)
- ٣- المسك من الخارج.



شكل (١٠)



شكل (٩)

نماذج من الأوضاع الابتدائية بالطوق:

يتخذ الطوق بالنسبة للجسم ثلاثة أوضاع كما يلي:

- ١- الطوق موازي للجسم مع المسك من أعلى. شكل (١١)
- ٢- الطوق متقاطع للجسم مع المسك من الخارج بيد واحدة أو باليدين. شكل (١٢)
- ٣- الطوق أفقي لأعلى مع المسك المتباعد من الخارج باليدين. شكل (١٣)



شكل (١٣)



شكل (١٢)



شكل (١١)

نماذج حركات يمكن أدائها بالطوق :

- المرجحة ودوران الذراعين بالطوق. شكل (١٤-١٥)
- دوران الذراعين مع تسلم الطوق لليد الأخرى.
- رمي ولقف الطوق. شكل (١٦)

شكل (١٤)



شكل (١٦)

شكل (١٥)



A stylized illustration of a bright yellow sun with a wavy, orange and yellow border, set against a blue background.

ثانياً:

مقرر ألعاب القوى



الوثب العالي (الفوسبيري)

يعتبر الوثب العالي بطريقة الفوسبيري من المسابقات التي تؤدي في ميدان ألعاب القوى. شكل (١٧)



شكل (١٧)

المراحل الفنية للوثب العالي :

- ١- الاقتراب .
- ٢- الارتقاء .
- ٣- الطيران وتخطي العارضة .
- ٤- الهبوط .

من قواعد المسابقة :

- ١- يتم ترتيب المتسابقات حسب القرعة .
- ٢- يمنح عدد ٣ محاولات لكل متسابقة على كل ارتفاع .
- ٣- تفوز بالمسابقة المتسابقة التي تحقق أعلى ارتفاع .

من المحاولات الفاشلة:

- ١- عدم تخطي عارضة الوثب.
- ٢- عند سقوط العارضة.
- ٣- انتهاء زمن المحاولة دون أدائها.
- ٤- تستبعد المتسابقة من الوثب إذا حصلت على ٣ محاولات فاشلة.



شكل (١٨)

قتابع ٦٠ × ٤ متراً (الطريقة البصرية)

تعتبر سباقات ٦٠ × ٤ متراً قتابع من سباقات المضمار في ألعاب القوى.

١- الفريق:

- يتكون كل فريق من أربع متسابقات ويتم نقل العصا بين المتسابقات إلى أن تصل إلى خط النهاية مع المتسابقة الرابعة.
- يجب أن تتم عملية التسليم والتسلم داخل المنطقة. شكل (١٩)

٢- العصا:

- يبلغ طولها من (٢٨سم - ٣٠سم) ويجب أن تكون ملونة لسهولة رؤيتها أثناء السباق.

٣- من قانون اللعبة:

- يجب حمل العصا طول السباق، وإذا سقطت يجب أن تلتقطها نفس المتسابقة التي سقطت منها.
- يلتزم كل فريق بالحارة المخصصة له ولا يجوز الخروج منها أثناء السباق.
- أي متسابقة تعتمد عرقلة منافسة أخرى بالجري خارج مكانها أو حارتها تعرض الفريق للاستبعاد.
- المساعدة بالدفع أو بأي طريقة تسبب الاستبعاد.



شكل (١٩)
التسليم و التسليم بالطريقة
البصرية في سباقات القتابع

دفع الجلة من الثبات

دفع الجلة من سباقات الرمي في مسابقات ألعاب القوى وتؤدى في الميدان.
شكل (٢٠)

١- الجلة:

عبارة عن كرة من الحديد الصلب أو النحاس سطحها أملس
يختلف من الرجال إلى النساء.

٢- من قواعد اللعبة:

- يتم تحديد ترتيب المتسابقات لأداء محاولتيهن حسب القرعة.
- تعطى ٣ محاولات لكل متسابقة و ٣ محاولات أخرى لأفضل ٨ متسابقات أو تعطى ٦ محاولات إذا كان عدد المتسابقات المشاركات بالمسابقة ٨ فأقل.
- تحتسب أفضل مسافة حققتها المتسابقة من محاولاتها.

٣- المحاولات الفاشلة:

- في حالة سقوط الجلة خارج قطاع الرمي .
- خروج المتسابقة من دائرة الرمي قبل سقوط الجلة .
- خروج المتسابقة من النصف الأمامي لدائرة الرمي .



شكل (٢١)

مرحلة دفع الجلة والتخلص منها



شكل (٢٠)

دفع الجلة من الثبات من دائرة الرمي

الوثب الطويل بطريقة القرفصاء

تعتبر مسابقة الوثب الطويل من سباقات ألعاب القوى وتتكون من مراحل فنية:

(الاقترب - الارتقاء - الطيران - الهبوط). شكل (٢٢)

من قواعد اللعبة:

- يكون ترتيب المتسابقات لأداء محاولاتهم بالقرعة.
- تحسب للمتسابقة أحسن وثبة من بين جميع وثباتها.

لوحة الارتقاء:

- ١- تصنع لوحة الارتقاء من الخشب أو من بعض المواد الصلبة المناسبة على أن تدهن باللون الأبيض.
- ٢- تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم المتسابقة في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء.

من المحاولات الفاشلة للوثب الطويل:

- إذا لمست اللاعبة الأرض خلف لوحة الارتقاء.
- بعد انتهاء الوثبة مشي اللاعبة عائدة ناحية الارتقاء داخل منطقة الهبوط.



شكل (٢٢)



ثالثاً:

مقرر كرة اليد



كرة اليد

تعتبر كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يقوم فيها الفريق بالمحاولة لتسجيل عدد أكبر من الأهداف في مرمى الفريق الآخر. وتتكون من عدة مهارات أساسية (دفاعية - هجومية).

من المهارات الدفاعية : • وقفة الاستعداد الدفاعية

تتميز الوقفة الدفاعية بالقدرة على التحرك لمختلف الاتجاهات دون تقاطع القدمين مع حرية حركة الذراعين.

لا يسمح للمدافعة :

- سحب أو ضرب الكرة من يد المنافسة.
- دفع المنافسة بعيداً بالذراعين، اليدين أو الساقين.
- دخول منطقة المرمى بغرض الدفاع.

يسمح للمدافعة :

- استخدام اليدين و الذراعين لصد الكرة والاستحواذ عليها.
- استخدام اليد المفتوحة للعب الكرة من المنافسة وفي أي اتجاه.
- الدخول على المنافسة عند مواجهتها وذلك بثني الذراعين للتحكم بها ومتابعتها.

من المهارات الهجومية : • مهارة التمريض (التمريرة العادية من الكتف)

يسهم التمريض في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف. وتدل التمريرات السريعة الصحيحة على مستوى الفريق وتعتبر التميرة العادية من الكتف من أهم أنواع التمريرات في كرة اليد، وتستخدم سواء في التمريض أو التصويب على الهدف. شكل (٢٣)



شكل (٢٣)
التمريرة العادية من مستوى الكتف

• مهارة استقبال الكرة من مستوى الصدر

تعتبر مهارة استقبال الكرة من مستوى الصدر من المهارات الهجومية، حيث يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنها من جعلها في حالة لعب.
شكل (٢٤)

أنواع الاستقبال:

- استقبال الكرة باليدين.
- استقبال الكرة بيد واحدة.



شكل (٢٥)

استقبال الكرة باليدين من مستوى الصدر.

• التنطيط من الكرة

التنطيط (المحاوره): من المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد، تستخدم لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى بهدف تسجيل هدف في مرماه. شكل (٢٥)



شكل (٢٥)
التنطيط

• الخداع

يعتبر الخداع من المهارات الهجومية والدفاعية على حد سواء، حيث تقوم اللاعب باستخدامه للتخلص من إعاقة منافستها، لتتحرر من المراقبة.

• الهجوم الخاطف باللاعب واحد

إن من أول أهداف الفريق الذي ينجح في الاستحواذ على الكرة هو سرعة الهجوم الخاطف لمحاولة إحراز التوقيع العددي على المدافعين في اتجاه مرمى المنافس، ويعتبر من أفضل المراحل الهجومية المتقدمة.

كرة اليد

الملعب: مستطيل الشكل طوله ٤٥ متراً، عرضه ٢٠ متراً ويقسمه خط المنتصف.
شكل (٣٦)

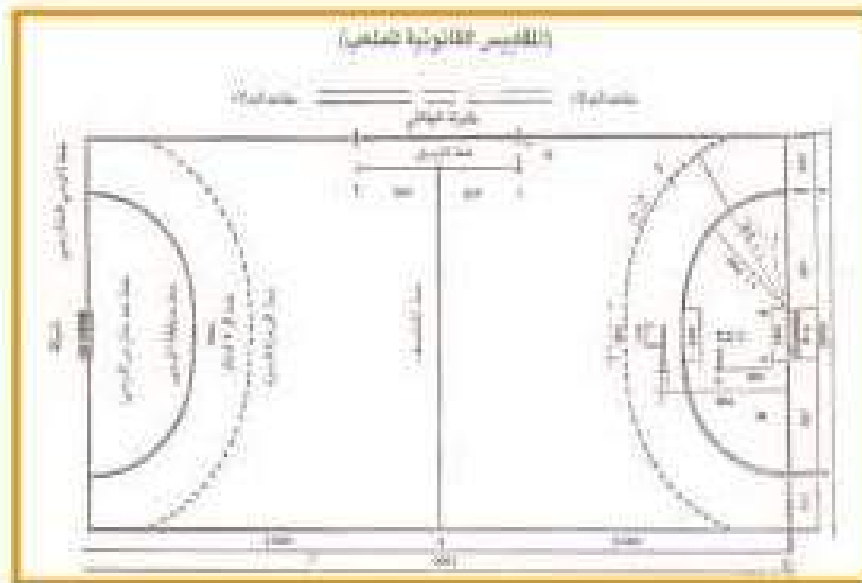
زمن المباراة: تتكون المباراة من شوطين مدة كل منهما ٣٠ ق و بينهما فترة راحة ١٠ ق.

عدد أفراد الفريق: ١٤ لاعباً، ٧ أساسي، ٧ احتياطي.

أرقام اللاعبين من ١: ١٦

الفوز بالمباراة: يفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز العدد الأكبر من الأهداف.

الملابس: ملابس رياضية موحدة على أن يرتدي حارس المرمى لون مختلف عن فريقه.



شكل (٣٦)

تخطيط الملعب

رابعاً:

مقرر الجهميان



تعريف الجُمباز

هي رياضة يمكن التدرج في تعليمها بعدة طرق بعضها يتناسب مع الكبار، و الآخر يتناسب مع الناشئ من صغرة حتى يكبر.

أنواع الجُمباز:

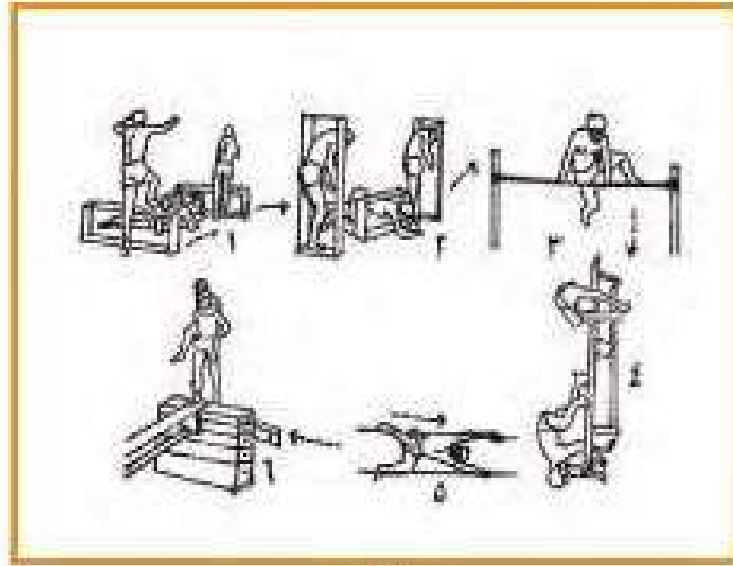
١- جُمباز الألعاب: شكل (٢٧)



شكل (٢٧)

نموذج لجُمباز الألعاب ويشمل على ألعاب تعطي للأطفال بغرض إكسابهم مهارات حركية

٢- جملبار الموانع: شكل (٢٨)



شكل (٢٨)

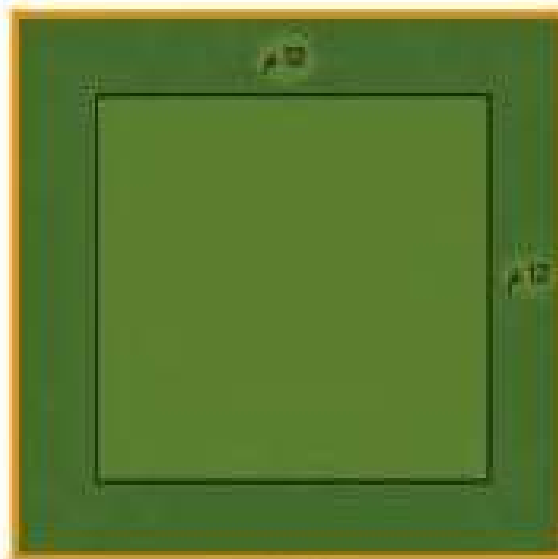
نموذج لجملبار الموانع تستعمل فيه الأجهزة كموانع و أسوار و أنفاق و جسور

٣- جملبار الأجهزة ويشمل على:

الأجهزة الأساسية للجملبار ومنها:

١- جهاز الحركات الأرضية (البساط): شكل (٢٩)

وتؤدي هذه الحركات على بساط مساحته ١٢×١٢ م



شكل (٢٩)

رسم توضيحي لبساط الحركات الأرضية

- ٢- جهاز حصان القفز: شكل (٣٠)
- ويتكون من خطوات فنية هي: الاقتراب - الارتقاء - الطيران الأول - الارتكاز والدفع - الطيران الثاني - الهبوط.



شكل (٣٠)
حصان القفز

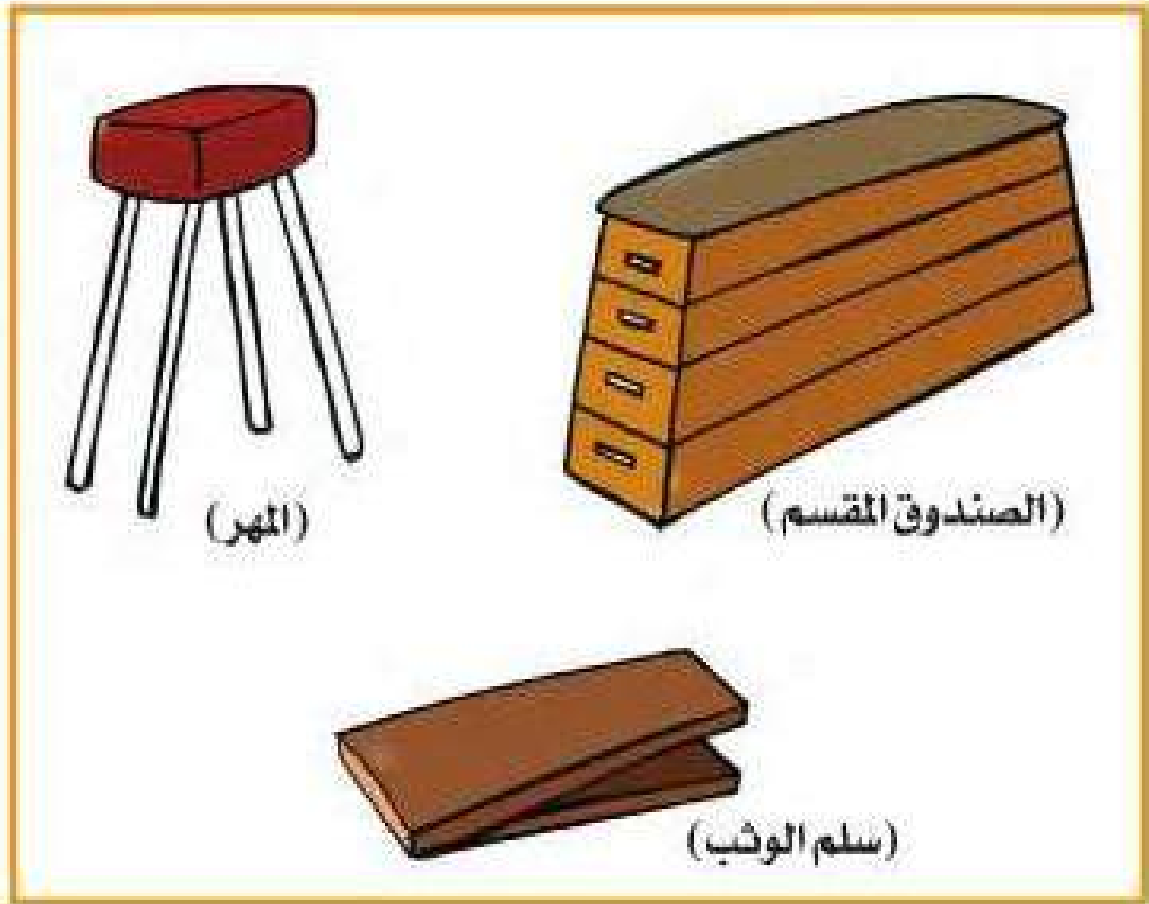
- ٣- جهاز عارضة التوازن: شكل (٣١)
- من الأجهزة الأساسية للإنسان وتعتمد المهارات المؤداة عليه على قدرة اللاعب على أداء مجموعة من المهارات المختلفة بالتزان.



شكل (٣١)
عارضة التوازن

٤- الأجهزة المساعدة للجمباز: شكل (٣٢)

هناك مجموعة كبيرة من الأجهزة المساعدة في لعبة الجمباز ومنها (الصندوق المقسم - المهر - سلم الوثب). وهي أجهزة تساعد اللاعب على التدريب لإتقان المهارة.



شكل (٣٢)

نماذج الأجهزة المساعدة في الجمباز

نماذج لبعض الحركات التي تؤدي على الأرض:



شكل (٣٣)

نموذج لتبرج مهارة الوقوف على الرأس

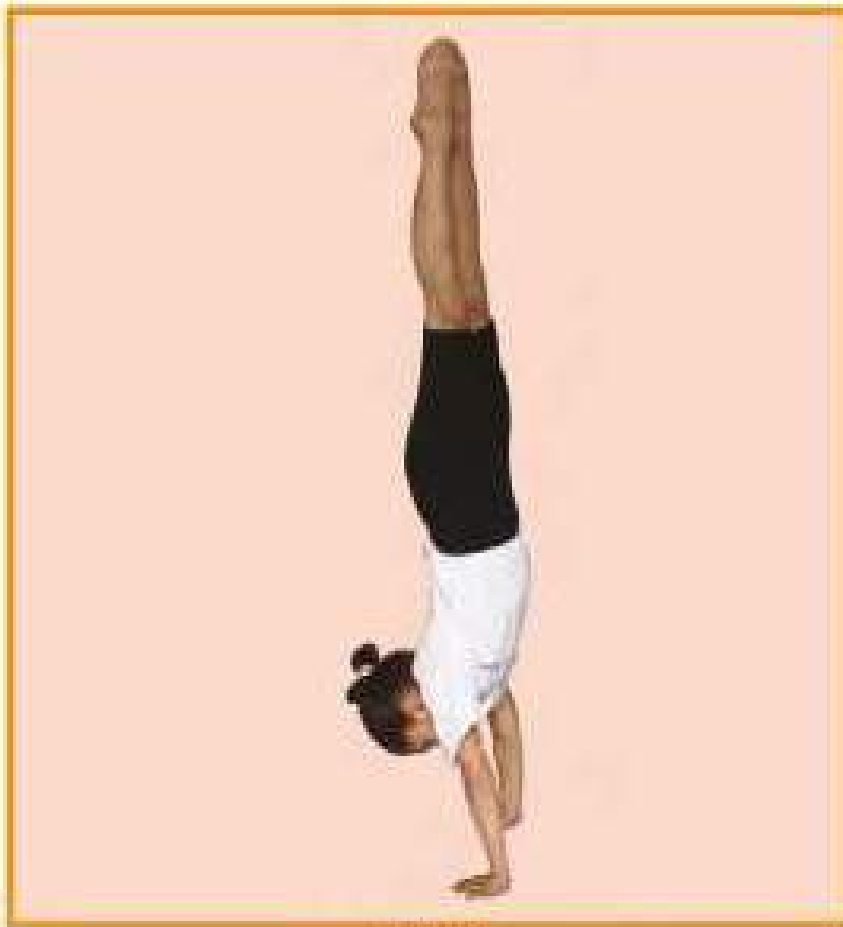


شكل (٣٤)

نموذج لمهارة القبية



شكل (٣٥)
تمودج ميزان أمامي مواجهة



شكل (٣٦)
وضع الجسم أثناء الوقوف على اليدين

نموذج لبعض الحركات التي تؤدي على عارضة التوازن:

الاتزان والمشي من أهم المهارات الخاصة بعارضة التوازن وهما الأساس في جميع المهارات. شكل (٣٧)



شكل (٣٧)
نموذج للاتزان والمشي على عارضة التوازن

نموذج طلوع القرفصاء على العارضة:



شكل (٣٨)



شكل (٣٩)

