

أوراق عمل

التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة المتوسطة

الصف الثاني المتوسط

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

أوراق عمل الصف الثاني المتوسط

الوحدة التعليمية الأولى الصحة واللياقة البدنية



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
اللياقة القلبية التنفسية



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١. بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأكسجين إلى العضلات العاملة . ()
٢. من الاختبارات الميدانية لقياس اللياقة القلبية التنفسية مشي / جري (١٢) دقيقة أو ميل ونصف . ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
القوة العضلية



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- القوة العضلية هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.
- ٢- تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل .

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
قوة عضلات البطن



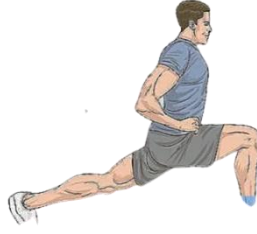
الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- قوة عضلات البطن هو قدره العضلات على أداء جهد متعاقب وهي القدرة على المثابرة في الأنشطة اليومية او مقاومه التعب كما يعني تكرار الأداء الأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي .
- ٢- لا تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أداؤها في دقيقة واحدة.

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
المرونة



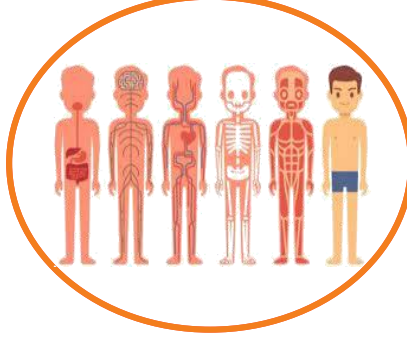
الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

١- تعرف المرونة المفصلية بقدرة المفصل على التحرك بحرية مدى حركي كامل وتختلف درجات المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد، وتعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية .

٢- تقاس المرونة المفصلية بأقصى مدى بين بسط المفصل وقبضه .

الخبرة التعليمية :
التركيب الجسمي



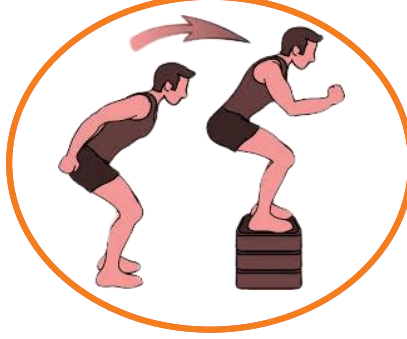
الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- التركيب الجسمي هو وصف لنسبة الدهون والعظام والعضلات في جسم الإنسان. أي نسبة الشحوم إلى الأجزاء غير الشحمية في جسم الإنسان. ()
- ٢- وللحفاظ على جسم صحي ورشيق يجب المحافظة على الغذاء الصحي السليم. ()
- ٣- يتم قياس التركيب الجسمي بحساب مؤشر كتلة الجسم (من خلال قسمة الوزن بالكيلوجرام على الطول بالمتر) ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
القدرة العضلية



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- تعرف القدرة العضلية بأنها قدرة الفرد على انجاز شغل ما في اقصر زمن ممكن ()
- ٢- لا تتم تنمية القدرة العضلية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
السرعة



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- () ١- السرعة هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .
- () ٢- تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل : العدو الانقباضات لمسافة ٦٠ - ٧٠ - ٨٠ مترا .
- () ٣- للسرعة ثلاثة أنواع .

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
الرشاقة



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

()

١- تعرف الرشاقة بسرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو الهواء .

()

٢- من العوامل المؤثرة على الرشاقة الأنماط والقياسات الجسمية

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
الاتزان



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ()
- ١- الاتزان هو القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة .
- ()
- ٢- الاتزان المتحرك هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز؛ وذلك عند اتخاذ أوضاع معينة كما في وضع الميزان .
- ()
- ٣- الاتزان الثابت القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية ، كما في المشي على عارضة مرتفعة .

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

معرفة الطرائق المبسطة لحساب
نبضات القلب
في الدقيقة



الوحدة :

الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

()

١- من العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب الأمراض العارضة .

()

٢- لقياس نبض القلب طرائق كثيرة، ومن أكثرها شيوعاً النبض الكعبري - النبض السباتي .

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
مكونات الوحدة التدريسية



الوحدة :
الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- مفهوم الوحدة التدريسية هي مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معا من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي. ()
- ٢- من اعتبارات مهمة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية تحديد الأهداف بدقة. ()
- ٣- تتكون وحدة التدريب الرياضي من خمسة أهداف رئيسية. ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

التغذية المناسبة قبل ممارسة
النشاط البدني



الوحدة :

الصحة واللياقة البدنية

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

()

١- ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي (٣ - ٥) ساعات،

()

٢- الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي وتؤدي للانتفاخ.

٢- عدد / ي اثنين من الأسس الصحية لتناول الغذاء قبل التمارين ؟

١- التربية البدنية والدفاع عن النفس
٢- Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :

التغذية المناسبة أثناء وبعد
ممارسة النشاط البدني



الوحدة :

الصحة واللياقة البدنية

١- ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

تُعرف التغذية المناسبة أثناء وبعد ممارسة النشاط الرياضي بأنه يكثر الجلوكوز المخزن في الكبد والعضلات ()
مع ممارسة الرياضة،

٢- عدد/ ي ثلاثة من أسس التغذية بعد التمرين؟

-١

-٢

-٣

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

أوراق عمل الصف الثاني المتوسط

الوحدة التعليمية الثانية كرة القدم



الخبرة التعليمية :
ضرب الكرة بالرأس من الوثب



الوحدة :
كرة القدم

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء ضرب الكرة بالرأس من الوثب يراعى مقابلة الكرة بمقدمة الرأس، فوق مستوى العينين لمراقبتها . ()
- ٢- عند أداء ضرب الكرة بالرأس من الوثب يراعى ثني الركبتين لدفع الجسم من الأرض عاليا مع ميل الجسم للخلف . ()
- ٣- تؤدي مهارة ضرب الكرة بالرأس من الوثب في موضع واحد فقط . ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
التمريرة الطويلة



الوحدة :
كرة القدم

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء التمريرة الطويلة يراعى توزيع النظر بين الكرة واللاعب الذي مررت له الكرة . ()
- ٢- عند أداء التمريرة الطويلة لا يراعى الزاوية التي تخرج بها الكرة من بعد ركل اللاعب لها أن تكون بزاوية قريبة من (٤٥ درجة) تقريبا . ()
- ٣- عند أداء التمريرة الطويلة يراعى التوقيت السليم في التمرير بين الممر والمستقبل للكرة . ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
امتصاص الكرة بالفخذ



الوحدة :
كرة القدم

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء امتصاص الكرة بالفخذ يراعى مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل . ()
- ٢- عند أداء امتصاص الكرة بالفخذ يراعى العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في أعلى وضع ممكن لزيادة درجة امتصاص الكرة . ()
- ٣- عند أداء امتصاص الكرة بالفخذ لا يراعى أن تكون الكرة في مستوى القدمين و بحسب الحالة الدفاعية أو الهجومية التي تستخدم فيها عملية الامتصاص . ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

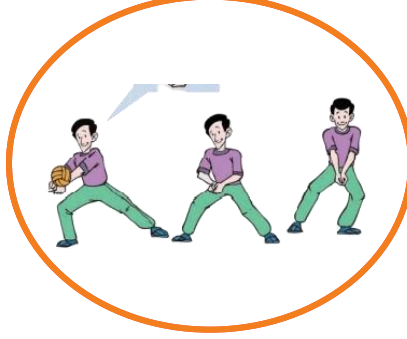
أوراق عمل الصف الثاني المتوسط

الوحدة التعليمية الثالثة كرة الطائرة



الخبرة التعليمية :

الاستقبال بساعد اليد الداخلي
من الجانب



الوحدة :

كرة الطائرة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب تكون القدمان في وضع الخطوة أماما وباتساع الكتفين، مع ثني الركبتين . ()
- ٢- عند أداء مهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب تكون اليدين والساعدان معا و بالتوازي مع الفخذين . ()
- ٣- عند أداء مهارة الاستقبال بالساعدين من الجانب يكون حرف الجذع جانبا مع نزول الجسم للأعلى . ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
الإرسال من الأعلى المواجه



الوحدة :
كرة الطائرة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه من الوقوف الوضع أماماً حمل الكرة خلف الخط النهائي للملعب ()
مواجه للشبكة ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي
- ٢- عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه رفع اليد الحاملة للكرة لمستوى الرأس أو أعلى قليلاً . ()
- ٣- عند أداء مهارة الإرسال من الأعلى المواجه يكون ضرب الكرة من الأمام وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

أوراق عمل الصف الثاني المتوسط

الوحدة التعليمية الرابعة كرة السلة



الخبرة التعليمية :
الارتكاز الخلفي



الوحدة :
كرة السلة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

()
()
()

١ - في هذه مهارة يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض .

٢ - الارتكاز يكون على مشط القدم الخلفية .

٣ - في هذه المهارة تعمل القدمان معاً في وقت واحد ، بحيث لا يكون هناك تجزئة في الحركة

أثناء الدوران .

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
التمريرة الخاطفة



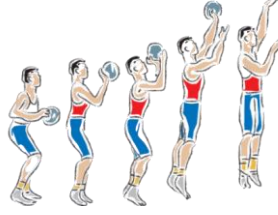
الوحدة :
كرة السلة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- في هذه مهارة توضع الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى. ()
- ٢- عند وصول الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كراجية من الرسغ. ()
- ٣- بعد أداء التمريرة يتم الهبوط على قدم واحدة ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
التصويب من الوثب



الوحدة :
كرة السلة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- في هذه مهارة يتم الوثب لأعلى مع رفع الكرة أمام الرأس ، بحيث لا تعوق رؤية السلة. ()
- ٢- في هذه المهارة يكون التخلص من الكرة عندما يصل الطالب أو الطالبة إلى أقل ارتفاع بعد الوثب ()
- ٣- يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون قصيرة وسريعة ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

أوراق عمل الصف الثاني المتوسط

الوحدة التعليمية الخامسة كرة اليد



الخبرة التعليمية :
رمية الجزاء

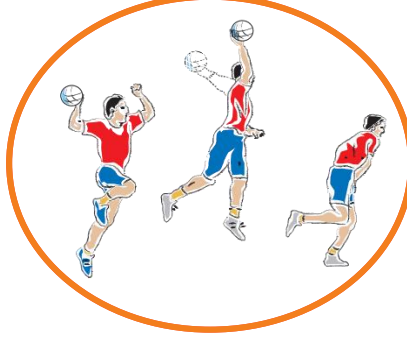


الوحدة :
كرة اليد

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الرمية الجزائية لا يلزم قانون كرة اليد اللاعب المصوب للرمية الجزائية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب . ()
- ٢- عند أداء مهارة الرمية الجزائية حال استخدام اللاعب / طريقة السقوط يراعى أن يكون من الوقوف القدمين متباعدة بوسع الصدر والجزء العلوي من الجسم مائل قليلاً إلى الأمام . الكرة تحت سيطرة كل اليدين . ()
- ٣- عند أداء مهارة الرمية الجزائية يراعى السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما ، مع المحافظة على وضع الرأس إلى الأعلى والنظر باتجاه الحارس . ()

الخبرة التعليمية :
التصويبة السلمية
من المشي والجري



الوحدة :
كرة اليد

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة التصويبة السلمية من المشي والجري يراعى بعد استقبال الكرة الجري خطوتين من أجل إعطاء الجسم زخما للوثب . ()
- ٢- عند أداء مهارة التصويبة السلمية من المشي والجري يراعى رفع اليد المعاكسة قليلا أمام الجسم من أجل الحفاظ على التوازن مع دوران الكتف بشكل متعامد مع المرمى . ()
- ٣- عند أداء مهارة التصويبة السلمية من المشي والجري يراعى اليد المصوبة خلفا مع المحافظة على وضع الكرة فوق الرأس . التي تبقى ، مع تركيز العينين على المرمى والحارس . ()

أوراق عمل الصف الثاني المتوسط

الوحدة التعليمية السادسة التنس



الخبرة التعليمية :
المسكة الغربية للمضرب



الوحدة :
كرة التنس

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء المسكة الغربية يراعى أن يضع اللاعب / ة راحة يده تحت قبضة المضرب، ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابة . ()
- ٢- عند أداء المسكة الغربية يراعى أن يشكل أصبع الإبهام مع السبابة والأصابع الأخرى رقم (٧) . ()
- ٣- عند أداء المسكة الغربية يراعى أن لا يلتقي أصبع السبابة والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي . ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
الإرسال المستقيم من أعلى



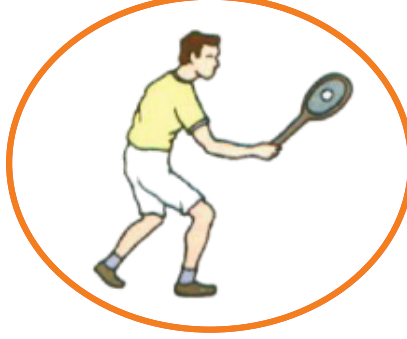
الوحدة :
كرة التنس

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- يؤدي الإرسال المستقيم من أعلى بصورة مستقيمة . ()
- ٢- عند أداء الإرسال المستقيم من أعلى يراعى أن يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض . ()
- ٣- عند أداء الإرسال المستقيم من أعلى يراعى أن تتجه الكرة فيه إلى مؤخرة منطقة الإرسال وفي الجهة المعاكسة ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
الضربة الطائرة الخلفية



الوحدة :
كرة التنس

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

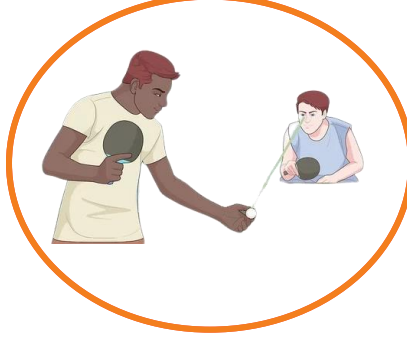
- ١- عند أداء الضربة الطائرة الخلفية يراعى أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع
تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية . ()
- ٢- عند أداء الضربة الطائرة الخلفية يراعى نقل ثقل الجسم إلى القدم الخلفية وفي هذه اللحظة تتم
مقابلة المضرب للكرة وضربها . ()
- ٣- عند أداء الضربة الطائرة الخلفية يراعى رفع رأس المضرب باتجاه الكرة مع مصاحبته لها في الاتجاه
الذي ضربت إليه . ()

أوراق عمل الصف الثاني المتوسط

الوحدة التعليمية السابعة كرة الطاولة



الخبرة التعليمية :
الإرسال بوجه المضرب



الوحدة :
كرة الطاولة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب أن يقف اللاعب / ة خلف الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه. ()
- ٢- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب ثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الخلف قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة. ()
- ٣- عند أداء مهارة الإرسال بوجه المضرب وضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف خط النهاية. ()

الخبرة التعليمية :

الضربة الرافعة الأمامية بوجه
المضرب



الوحدة :

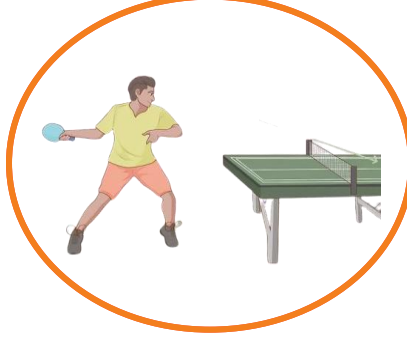
كرة الطاولة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب من من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزواوية ٤٥° على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجذع للخلف قليلاً .
- ٢- عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب مرجحة اليد الحاملة للمضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين .
- ٣- عند أداء مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب ضرب الكرة عندما تصل إلى أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية .

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
الضربة الساحقة
بوجه المضرب



الوحدة :
كرة الطاولة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب من من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة . ()
- ٢- عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة لسطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها ()
- ٣- عند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الضارب أو تجتازها إلى جهة اليسار. ()

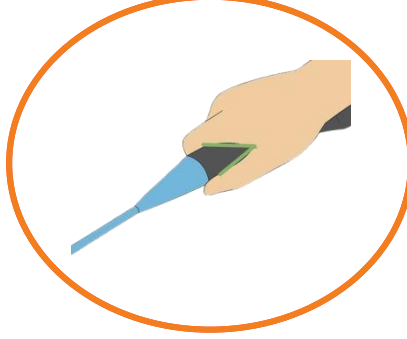
أوراق عمل الصف الثاني المتوسط

الوحدة التعليمية الثامنة الريشة الطائرة



الخبرة التعليمية :

مسكة المضرب
بطريقة صحيحة



الوحدة :

الريشة الطائرة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة مسكة المضرب بطريقة صحيحة يكون القبض على المضرب بطريقة متوترة لأن وزنه خفيف يمكن التحكم فيه بسهولة. ()
- ٢- عند أداء مهارة مسكة المضرب بطريقة صحيحة يكون رأس المضرب عامودياً على سطح الأرض. ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
الإرسال الخلفي



الوحدة :
الريشة الطائرة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الإرسال الخلفي يكون إسقاط الريشة أفقي في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة أمام الجسم وتحت الوسط. ()
- ٢ - عند أداء مهارة الإرسال الخلفي يكون ضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل المرفق. ()
- ٣- عند أداء مهارة الإرسال الخلفي يكون رأس المضرب امتداد للذراع الضاربة. ()

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
الإسقاط من فوق الرأس



الوحدة :
الريشة الطائرة

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة يكون ضرب الريشة واللاعب أقرب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة. ()
- ٢- لا تؤدي مهارة الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة من أماكن عدة للملعب، وينصح بالنسبة للمبتدئين بأداء المهارة بالقرب من الشبكة. ()
- ٣- عند أداء مهارة الإسقاط من فوق الرأس بطريقة صحيحة تأخذ الريشة مساراً منخفضاً وزاوية حادة عند الضرب. ()

أوراق عمل الصف الثاني المتوسط

الوحدة التعليمية التاسعة العاب القوى

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



الخبرة التعليمية :
قذف القرص



الوحدة :
ألعاب القوى

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء قذف القرص في مرحلة مسكة القرص يجب مسك القرص براحة اليد على المفصل الأول للأصابع فتكون بداية الاصابع على الإطار الخارجي المعدني للقرص . ()
- ٢- عند أداء مهارة قذف القرص في مرحلة الوقفة والمرحلة يراعى أن تكون بعرض الأكتاف والبدء استعداداً لمرحلة مرجحة القرص باليد ()
- ٣- عند أداء مهارة قذف القرص في مرحلة الدوران والرمي يراعى أن تظهر مرحلة انتهاء الدوران والتقدم بسرعة من الذراعان والقدمان منتهية بالدوران ثم رمي القرص للوصول الى مرحلة المتابعة عند سقوط القرص واصطدامه داخل مقطع الرمي . ()

أوراق عمل الصف الثاني المتوسط

الوحدة التعليمية العاشرة الجمباز الفني



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الخبرة التعليمية :
الدرجة الأمامية الطائرة



الوحدة :
الجمباز الفني

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الدرجة الأمامية الطائرة يراعى أن تكون من الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللأمام . ()
- ٢- عند أداء مهارة الدرجة الأمامية الطائرة يراعى عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس للأعلى . ()
- ٣- عند أداء مهارة الدرجة الأمامية الطائرة يراعى عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان إلى الأمام مع اتجاه الكتفين للأرض . ()

الخبرة التعليمية :

الشقلبة الأمامية على اليدين
بالارتقاء المفرد



الوحدة :

الجمباز الفني

ضع / ي علامة (صح) أو (خطأ) أمام العبارات التالية :

- ١- عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من
٢- ٤ خطوات حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلا للأمام ومرجحة
الذراعين أماما عاليا والرأس بين الذراعين
- ٢- عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد يكون الارتكاز باليدين على الأرض
والذراعان مفردتين مع ملاحظة استقامتهما مع الجذع والكتفين، ثم تبدأ مرجحة الرجل الخلفية الحرة
مع دفع الأرض بقدم الارتقاء ليأخذ الجسم طريقة مفرودا لأعلى
- ٣- عند أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد يكون الهبوط باستقبال الأرض بالقدمين
على الأمشاط أولا ثم الكعبين، مع ثني الركبتين قليلا لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية .

Physical Education and Self-Defence

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

