

VISION  
2030

وزارة التعليم

Ministry of Education

الرؤية 2030 لتنمية التعليم والتعلم في العالم العربي



دروس مجتمعة للطلاب والطالبات

# التربية البدنية والدفاع عن النفس

امثلة دراسية : للصف الثاني المتوسط

ادارة تعليم تبوك  
ابتدائية شريح القاضي  
نوف محمد المنيف

جميع الحقوق محفوظة  
لوزارة التعليم

إعداد أ. نواف محمد اطيف

nawaf@live.at



YouTube



# طرق اميسطة لحساب نبضات القلب

العوامل التي تؤثر على معدل ضربات القلب:

- مستوى اللياقة القلبية التنفسية للطالب أو الطالبة
- الأمراض العارضة
- وضعية الجسم مثل الاستلقاء أو الجلوس أو الوقوف.
- الحالة العاطفية.
- استهلاك الكافيين.
- أدوية معينة.
- أمراض قلبية أو درقية غير مشخصة.

ولقياس نبض القلب طرائق كثيرة، ومن أكثرها شيوعاً:

أ/ النبض الكعبري:

- أن تجد الشريان الكعبري.
- ضع السبابية والإصبع الوسطى على معصمك المقلوب للأعلى تحت الإبهام.
- لا تستخدم الإبهام في قياس النبض، بما أن الشريان في إبهامك فقد يكون من الصعب قياس النبض بدقة باستخدام

لشاهد فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# طرق اميسطة لحساب نبضات القلب

ولقياس نبض القلب طرائق كثيرة، ومن أكثرها شيوعاً:

- أ/ النبض الكعبري:
  - أن تجد الشريان الكعبري.
  - ضع السبابية والإصبع الوسطى على معصمك المقلوب للأعلى تحت الإبهام.
  - لا تستخدم الإبهام في قيس النبض، بما أن الشريان في إبهامك فقد يكون من الصعب قياس النبض بدقة باستخدام هذا الإصبع.
  - عندما تشعر بنبض، أحص عدد النبضات التي تشعر بها خلال ١٥ ثانية.
  - اضرب العدد الذي حصلت عليه بـ ٤ لتحصل على معدل نبض قلبك، مثل: ٢٠ نبضة في ١٥ ثانية تساوي معدل نبض ٨٠ نبضة في الدقيقة..

لشاهد فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# الطرق البسيطة لحساب نبضات القلب

ب/ النبض السباتي:

- أن تجد الشريان السباتي.
- ضع السبابة والسبابة الوسطى على جانب الرغامي أسفل عظم الفك، قد تحتاج إلى تحريك أصابعك في هذه المنطقة حتى تجد النقطة التي تشعر فيها بالنبض بسهولة.
- أحصِ عدد النبضات التي تشعر فيها خلال ١٥ ثانية.
- اضرب العدد الذي حصلت عليه بـ ٤، لتحصل على معدل ضربات القلب.

لمشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# اللياقة القلبية التنفسية

الوحدة الأولى

هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي علىأخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة، وتنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية أي: ما يستخدم فيه الأوكسجين مصدراً للطاقة، مثل المشي والهرولة وال العدو وركوب الدراجة والسباحة.

قياسها :

**الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية :**

تتم هذه الطريقة عن طريق الذهاب إلى أحد المعامل المتخصصة لقياس اللياقة البدنية، والقيام ببعض التمارين التي يبذل الطالب فيها مجهوداً كبيراً يبدأ تدريجياً من المرحلة السهلة حتى يصل إلى المرحلة التي هي أصعب، على جهاز السير المتحرك الذي يعمل بسرعات مختلفة أو درجة الجهد البدني، ثم يتم قياس الغازات التي نتجت أثناء المجهود وتتعرف الكمية التي تم استهلاكها من الأوكسجين خلال هذه الفترة البسيطة.

**لشاهد فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة**



# اللياقة القلبية التنفسية

الوحدة الأولى

**الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية :**

تم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (عدوا، ومشيا)، وعادة ما تكون هذه المسافة (من 1كم إلى 3كم)، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانيات المتوفرة، والوقت .

**لشاهد فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة**



## القدرة العضلية

هي القوة المتميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يحدث 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.

قياسها:

تتم بتدريبات تحاكي أداء المهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.



لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة

# ضرب الكرة بالرأس من الوثب

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- مقابلة الكرة بمقدمة الرأس، فوق مستوى العينين لمراقبتها.
- الاندفاع نحو الكرة بثقة.
- ثني الركبتين لدفع الجسم من الأرض عالياً مع ميل الجسم للخلف
- استخدام عضلات الظهر والرقبة لإنتاج كمية تحرك أمامية.
- رفع اليدين جانبًا بخفة لحفظ التوازن.

لمشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# ضرب الكرة بالرأس من الوثب

وتؤدي في موضعين هما:

الحالة الدفاعية:

- الغرض الأساسي من هذه الضربة هو إبعاد الكرة عن منطقة الخطر ويحتاج ذلك إلى الحصول على أعلى ارتفاع لإبعاد الكرة لأكبر مسافة، مع ملاحظة أن مقابلة الكرة يجب أن يكون تحت خطها الأفقي لإبعادها عن المنطقة الدفاعية.

الحالة الهجومية:

- تتميز هذه الضربة بالدقة والمهارة في تصويب الكرة نحو مساحة محددة بخلاف الضربة الدفاعية. كما أن أمام المهاجم الذي يستخدم هذه الضربة يواجه في الغالب حارس أو مدافع الفريق المنافس اللذين يجب تجاوزهما بالكرة نحو الهدف.

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# التمريرة الطويلة في كرة القدم

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- توزيع النظر بين الكرة واللاعب الذي مررت له الكرة.
- التوقيت السليم في التمرير بين الممرر والمستقبل للكرة.
- مراعاة الزاوية التي تخرج بها الكرة من بعد ركل اللاعب لها، أن تكون بزاوية قريبة من (٤٥ درجة) تقريباً.
- المخادعة في التمرير، حيث أن التمريرات المباغطة التي يصعب على المنافس توقعها تكون أكثر كفاءة.

لمشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



## امتصاص الكرة بالفخذ

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامستها للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل.
- العمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في أعلى وضع ممكّن لزيادة درجة امتصاص الكرة.
- الكرة في مستوى القدمين ويحسب الحالة الدافعية أو الهجومية التي تستخدم فيها عملية الامتصاص.
- تحويل الكرة إلى القدمين أو امتصاصها بغرض توجيهها إلى زميل أو التصويب.

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

## المادة (٩) : الكرة خارج اللعب

تعتبر الكرة خارج اللعب عندما:

تجتاز الكرة بكمالها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.  
عندما يوقف الحكم اللعب.

تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية:

- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الرأية الركنية و بقيت داخل الملعب.
- إذا ارتدت من الحكم أو الحكم المساعد عندما يكونان داخل الملعب.

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

## المادة (١١) التسلل:

• يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:

كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة و ثاني آخر لاعب من الفريق المنافس.

• لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:

كان في نصف ميدان اللعب الخاص به.

أو كان في مستوى واحد مع آخر ثانٍ لاعب من الفريق المنافس

أو كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين من الفريق المنافس.

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# القوة العضلية

الوحدة الثانية

## • القوة العضلية:

هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.

قياسها: تفاص عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# امسكة الغريبة في التنس

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- يضع اللاعب راحة يده تحت قبضة المضرب، ثم تلف الأصابع بحيث يتقابل الإبهام مع السبابية.
- يشكل أصبع الإبهام مع السبابية والأصابع الأخرى رقم (٧).
- فإن شكل (٧) يكون في القبضة الأمريكية قريبا من حافة العضد للمضرب من جهة اليسار تقريبا وتكون الأصابع الأربع ملتفة حول عضد المضرب يقابلها الإبهام،
- يلتقي أصبعا السبابية والإبهام عند استعمال الضربة الأمامية والإرسال اللولبي.

لمشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# الإرسال المستقيم من أعلى في التنس

تؤدي وفق الوصف الفني التالي :

- يؤدي بصورة مستقيمة.
- يلتقي المضرب بالكرة عندما تكون بحالة انخفاض.
- تتجه الكرة فيه إلى مؤخرة منطقة الإرسال وفي الجهة المعاكسة؟
- تكون الكرة الساقطة في ملعب المنافس خالية من أي دوران؟

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# الضربة الطائرة الخلفية في التنس

تؤدي وفق الوصف الفني التالي:

- أخذ وضع الاستعداد ثم الاستدارة لجهة اليسار واليمين مع تبديل قبضة المضرب للضربة الخلفية.
- سحب الذراع الحاملة للمضرب للخلف باتجاه الكتف الأيسر أو الأيمن بحيث تكون شبكة المضرب بارتفاع الكتف.
- مرجحة الذراع للأمام الأسفل وعند وصولها إلى وسط الجسم باتجاه الكرة يكون وجه المضرب مائلاً للخلف أي تكون شبكة المضرب بزاوية حادة مع الأرض.
- نقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية وفي هذه اللحظة تتم مقابلة المضرب للكرة وضربها.
- رفع رأس المضرب باتجاه الكرة مع مصاحبته لها في الاتجاه الذي ضربت إليه.

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

من الممكن لشخصين أو أربعة أشخاص اللعب. ففي حالة لعب اثنين تسمى (بالفردي)، وفي حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى (بالزوجي). والهدف في كلا الأسلوبين هو ضرب الكرة فوق الشبكة داخل الملعب حتى يفشل المنافس في ردتها.

يبدأ اللعب بوقف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال، ويبدأ الإرسال فوق الشبكة في الجهة اليمنى من ملعب المنافس (شكل ٢٨ / أ).

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

إذا فشل المرسل مرتين في إرسال الكرة كما هو مطلوب يفقد النقطة، وإذا نجح في واحدة من ضربات الإرسال يرد المستقبل الكرة، ويستمر اللعب حتى يفقد أحدهما السيطرة على الكرة.

وتبدأ النقطة الثانية بوقوف المرسل خلف خط القاعدة على يسار خط منتصف الإرسال. ويبدا الإرسال في الجهة اليسرى من ملعب المنافس، (شكل ٣٨ / ب). مع تغيير المرسل مكان إرساله في كل نقطة.

في الفردي يجب أن تستقر كل الكرات داخل خط القاعدة، وداخل خطوط الفردي الجانبية، أما في الأسلوب الزوجي، يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة، أو داخل خطوط الزوجي الجانبية.

في كل من الفردي والزوجي يجب ضرب الكرة قبل أن ترتد (عدا عندما تعيد ضربة الإرسال) أو بعد ارتدادها مرة واحدة. وإذا تركت الكرة أكثر من مرة ستفقد النقطة.

**لشاهد فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة**



# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

كيفية احتساب النقاط:

نقطة = لا شيء (love)

النقطة الأولى = ١٥

النقطة الثانية = ٣٠

النقطة الثالثة = ٤٠

النقطة الرابعة = (شوط)

لمشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

الفائز بالنقطة الأولى يحصل على (١٥)، والخاسر يحصل على (لا شيء).

إذا فاز المرسل بالنقطة الأولى فتكون النتيجة (١٥ - لا شيء). وإذا خسر المرسل النقطة الأولى تكون

(لا شيء - ١٥). وإذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (٣٠) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (٤٠)

وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط.

إذا كانت النتيجة تعادل (٤٠ - ٤٠) فإنه تسمى «ديوس Duce» تعادل. وعلى اللاعب الفوز بنقطتين

متاليتين بعد التعادل للفوز بالشوط. وإذا فاز المستقبل بالنقطة الأولى بعد التعادل فإن النتيجة أفضلية

«Advantage». وإذا فشل كلُّ منها في كسب النقطتين بعد التعادل وفاز كل لاعب ب نقطة فإن النتيجة

تكون تعادل مرة أخرى «Duce». ويستمر اللعب حتى يكسب أحدهما النقطتين بعد التعادل.

لشاهد فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

المجموعات والمسابقات:

اللاعب الذي يفوز أولاً بعد (٦) أشواط على الأقل ويقدم بشوطين على منافسه يفوز بالمجموعة مثلاً (٦ - ٤) هي مجموعة كاملة، أو (٧ - ٥) واللاعب الذي يفوز بمجموعتين أولاً يفوز بال المباراة.

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# السرعة

الوحدة الثانية

## ب / السرعة :

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عامل مهم في كثير من الرياضات كال العدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطئية الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.

أنواعها:

- ✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- ✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
- ✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# جري امسافات متوسطة

الوحدة التاسعة

من المعلوم أنه كلما زادت مسافة الجري عن (٤٠٠ م)، فإن طول الخطوة (المسافة الأقصى في اتجاه الجري ما بين لحظة ارتطام العقب الأيمن إلى ارتطام العقب الأيسر) وترددتها في الدقيقة يقلان تبعاً لذلك.

كذلك كل حركات المد التي يؤديها اللاعب تقل، وذلك في مفاصل الفخذ، والركبة، والكاحل. كما يقل كذلك المدى الذي ترتفع إليه القدم نحو المقعدة أثناء المرجحة، وأيضاً الارتفاع الذي تصل إليه الركبة أمام اللاعب أثناء فترة الرجوع الحركي الذي تتحرك فيه الذراعان كجزء مكمل لحركة الرجلين. ويتم تعويض ذلك عن طريق حركة الكتفين المعاكسة لحركة الفخذين. وأخيراً مع الانخفاض في مقاومة الهواء وقوى الاحتكاك مع الأرض فإن ميل الجذع أماماً عند الجري بسرعة ثابتة سوف يقل تبعاً لذلك كما هو في المسافات المتوسطة.

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



## قوانين المسافات المتوسطة

تعد سباقات المسافات المتوسطة من ضمن المسابقات التي تتطلب لياقة قلبية تنفسية وخصائص نفسية جيدة. ومن أهم هذه الصفات الجسمية ما يلي :

- السرعة.
- قوة التحمل العامة.
- قوة التحمل الخاصة.

ومن الصفات النفسية:

- قوة الإرادة.
- العزيمة.
- التصميم على الفوز.

ترواح المسافات المتوسطة من (٨٠٠ إلى ١٥٠٠ م)، ويتصف لاعب المسافات المتوسطة بالقامة المتوسطة أو الطويلة وبمرنة العضلات، ولديه العزيمة للفوز كما في المسافات الطويلة.

لمشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة



# قوانين المسافات المتوسطة

## الباء في المسافات المتوسطة:

يشيع استخدام الباء العالي في المسافات المتوسطة، و يؤدي كما يلي :

يقف المتسابق خلف خط البداية بحوالي (٢ م)، و عند سماع نداء استعد، يتحرك اللاعب ليقف خلف خط البداية والجسم عمودي على الأرض وقدم الارتفاع، أماماً. يميل بعد ذلك بالجذع للأمام و تتدلى الذراعان اليمنى أماماً مقاطعة للجسم واليسرى خلفاً بارتخاء كامل مع ثني الركبة اليسرى قليلاً واليمنى بدرجة أقل. تجدر الإشارة هنا إلى أنه في بعض المسابقات المتوسطة (٨٠٠ م) يتلزم كل متسابق بحارته في المئة متر الأولى ، كما يفضل بعض المتسابقين الباء المنخفض.

لشاهدة فيديو  
الدرس اضغط  
على الصورة

