

**....ملخص الصف السادس....**

-**اللياقة البدنية :يقصد بها في المجال الرياضي هي الحالة الجسمية والبدنية والحركية والعقلية للفرد**

**-أهمية اللياقة البدنية : 1 – رفع كفاءة أجهزة الجسم 2- المحافظة على الوزن المثالي**

**-عناصر اللياقة البدنية :1 – السرعة 2- التوافق 3- القوة العضلية**

**-****التوافق هو قدرة الفرد على توظيف أجزاء الجسم المختلفة ودمج اكثر من حركة في اتجاه واحد**

**-يربط التوافق بالجهازين العصبي والعضلي ويتاثر بعدة عوامل مثل القدرات البدنية والادراك الحسي**

**-أنواع السرعة :1 -السرعة الانتقالية 2- السرعة الحركية 3- سرعة رد الفعل**

**-كما تسهم تمرينات الموانع في تطوير العديد من السمات التربوية 1- الشجاعة 2- المثابرة**

**-** **يتطلب أداء سباق العدو الجري السريع مع سرعة رد الفعل**

* **ينقسم أداء في سباق العدو الى مراحل الفنية الاتية :**

1. **البدء المنخفض 2- الدفع وتزايد السرعة 3- السرعة القصوى**

* **يتكون البدء المنخفض 1- خذ مكان 2- الاستعداد 3- الانطلاق**
* **تودئ مسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية بهدف الارتقاء الى اعلى ارتفاع وتعدية العارضة دون سقوطها .**
* **المراحل الفنية لاداء الوثب العالي :1-الاقتراب 2- الارتقاء 3- الطيران 4- الهبوط .**
* **تدفع الكرة الطبية وليس رميها**
* **كما تتطلب دفع الكرة الطيبة عناصر اللياقة البدنية مثل القوة العضلية والراشاقة والمرونة**
* **مراحل أداء مسابقة دفع كرة طبية 1- الاستعداد 2- الدفع**
* **تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعي**
* **تلعب كرة السلة من فريقين كل فريق 5 لاعبين**
* **تلعب مباراة في 4 فترات ، مدة كل فترة 10 دقايق**
* **طول ملعب كرة السلة 28 متر , عرض ملعب كرة السلة 15 متر**
* **المهارات الأساسية للعبة كرة السلة : 1-التمرير 2- مسك الكرة واستلامها 3-حركة القدمين**

**4- التصويبة السلمية .**

* **نشات لعبة الريشة الطائرة في سلطنة عمان 2019م**
* **تلعب مباراة لعبة الريشة الطائرة بواسطة لاعب ضد لاعب أذا كان فردي ، اما اذا كان زوجي لاعبين ضد لاعبين**
* **تلعب المباراة لعبة الريشة الطائرة من 3 أشواط**
* **تتطلب لعبة الريشة الطائرة مجموعة من المهارات الأساسية مثل : 1- قبضة المضرب 2- الارسال 3 - ضرب الريشه 4- حركة القدمين**