2023 - 2024 - ورقة المراجعة النهائية

**وحدة اللياقة البدنية**

**المكونات الخمسة للياقة البدنية**

**1. لياقة القلب والأوعية الدموية –** مدى جودة عمل القلب والرئتين معًا لتوزيع الدم الغني بالأكسجين على العضلات. مثال: اختبار Mile Run / Beep (اختبار PACER)

**2. القوة العضلية –** مقدار القوة التي يمكن لعضلاتك بذلها أثناء النشاط. مثال: تمارين الضغط

**3. التحمل العضلي –** كم من الوقت تستمر عضلاتك أثناء النشاط. مثال: تعليق الذراع المرن

**4. المرونة** – نطاق الحركة التي تتمتع بها عضلاتك ومفاصلك. مثال: اختبار الجلوس والوصول

**5. تكوين الجسم**- مما يتكون جسمك . الدهون مقابل العضلات. لك **مؤشر كتلة الجسم** هو الخاص بك **مؤشر كتلة الجسم** يخبرك بنسبة الدهون في جسمك.

**الكرة الطائرة**

تمريرة العثرة أو الساعد- تستخدم لضرب الكرة الطائرة تحت خصرك.

تعيين أو تمريرة علوية - تستخدم للتواصل مع الكرة الطائرة عندما تكون فوق رأسك.

 **الإشارات: أسفل، النافذة/الماس، لوحات الأصابع، الدفع**

دوران - انتقال اللاعبين إلى موقعهم الجديد في الملعب. نوعان من الدورات: دوران Z ودوران S. يمكنك استخدام الدوران S عندما يكون هناك 3 صفوف من اللاعبين. يمكنك استخدام Z-Rotation عندما يكون هناك صفين فقط من اللاعبين.

**تاريخ**

- تم إنشاء لعبة الكرة الطائرة عام 1895 في ولاية ماساتشوستس على يد ويليام ج. مورجان

- تم إدخال لعبة الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية عام 1964

**القواعد والمعلومات**

- في المباراة الرسمية للكرة الطائرة يوجد 6 لاعبين في الملعب لكل فريق.

- تلعب لعبة الكرة الطائرة إلى 25 نقطة. يتم استخدام تسجيل الرالي.

- هبوط الكرة على خط حدود الملعب يعتبر ضمن الحدود.

-موقع المرسل في الملعب هو اللاعب الخلفي الأيمن خارج الملعب.

- يُسمح لك بحد أقصى 3 ضربات بالكرة الطائرة على جانبك من الشبكة قبل أن يتم تسديدها فوق الشبكة للفريق الآخر.

**كرة القدم**

**تاريخ**

بدأت ممارسة كرة القدم بأشكال مختلفة في منتصف القرن التاسع عشرذ قرن.

تم تقديمه في الألعاب الأولمبية عام 1900.

كل أربع سنوات تقام بطولة كأس العالم. بطولة عالمية للعبة كرة القدم.

**مفردات**

ركلة البداية – تبدأ المباراة، في الشوط الثاني، وتبدأ المباراة أيضًا بعد تسجيل الهدف.

كرة اليد - خطأ يحدث عندما يلمس لاعب، غير حارس المرمى، كرة القدم بيديه.

المراوغة – طريقة لدفع الكرة باستخدام قدميك، وبشكل أساسي أثناء التحرك، والخارجة، وأعلى القدم.

**القواعد والمعلومات**

-تتكون فرق كرة القدم من 11 لاعباً

-خط الدفاع الأخير هو حارس المرمى. إنهم اللاعبون الوحيدون الذين يمكنهم استخدام أيديهم.

-الهدف يساوي نقطة واحدة

- يتم ركلة البداية في منتصف الملعب لبدء المباراة، بعد تسجيل هدف وبدء الشوط الثاني.

**فريق كرة اليد**

-كرة اليد هي لعبة جماعية سريعة الوتيرة، تم لعبها لأول مرة في الدول الاسكندنافية وألمانيا في نهاية القرن التاسع عشر.

- تم تقديم لعبة كرة اليد لأول مرة في دورة الألعاب الأولمبية في برلين عام 1936

- عندما يكون لديك كرة يد، يُسمح لك فقط باتخاذ ثلاث خطوات.

-لا يجوز لك الاستمرار في حمل كرة اليد لمدة تزيد عن خمس ثواني.

-في فئة التربية البدنية، يجب أن تكون خلف خط النقاط الثلاث لملعب كرة السلة لتتمكن من التسديد على المرمى، وهو ما سيتم احتسابه.

- في المباراة الرسمية لكرة اليد يوجد سبعة لاعبين في الملعب لكل فريق بما في ذلك حارس المرمى.

-في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية الأخيرة عام 2020، فازت فرنسا بالميدالية الذهبية في كرة اليد للفرق

**الفريسبي النهائي**

- طلاب من جامعة ييل كانوا يستخدمون العلب من شركة كونيتيكت باي كأقراص طائرة.

- اخترع فريد موريسون أول قرص طائر عام 1948

- الاسم الأصلي للفريسبي كان طبق بلوتو

-قدم جويل سيلفر لعبة الفريسبي المطلقة في عام 1968.

- تم لعب أول لعبة رسمية لـ Ultimate Frisbee بين برينستون وروتجرز في عام 1972.

**كرة القدم**

- كرة القدم هي رياضة تطورت من رياضة الرجبي.

- أقيمت أول مباراة رسمية لكرة القدم بين برينستون وروتجرز في 6 نوفمبرذ، 1869

- في مباراة كرة القدم الرسمية يوجد 11 لاعباً في الملعب لكل فريق.

-الهبوط في مباراة كرة قدم رسمية يساوي 6 نقاط. في فئة PE، يساوي الهبوط نقطة واحدة.

-في فئة PE، يحصل الفريق الهجومي على 4 مرات هبوط لمحاولة الهبوط.

-الاعتراض هو عندما يمسك لاعب دفاعي الكرة التي ألقاها الهجوم.

- عند الإمساك بكرة القدم التي يتم رميها فوق زر بطنك، يجب أن تكون يداك على شكل ماسي.

- عند التقاط كرة قدم ملقاة تحت زر بطنك، يجب أن يكون بينكيز معًا.

**البيسبول**

- نشأت لعبة البيسبول في أمريكا في أوائل ومنتصف القرن التاسع عشر

- اخترعها ألكسندر كارترايت

- لعبة البيسبول الرسمية تضم 9 لاعبين في الملعب لكل فريق و9 مراكز.

-يسمح لكل فريق بـ 3 أشواط في الشوط الواحد. يُسمح لكل ضارب بـ 3 ضربات.

 -الخروج بالقوة - عندما يتعين على اللاعب وضع علامة على قاعدة معينة أثناء الإمساك بالبيسبول لإخراج العداء.

-علامة الخروج - عندما يتعين على اللاعب وضع علامة على عداء، أثناء حمل لعبة البيسبول، والذي لا يضطر إلى الركض إلى

 قاعدة معينة.

- القاعدة الأولى ولوحة المنزل هما القاعدتان الوحيدتان المسموح لك بالمرور من خلالهما.

- فازت اليابان ببطولة العالم للبيسبول الكلاسيكية لعام 2023.