

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



[com.kwedufiles.www//:https](https://www.kwedufiles.com)

*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السادس اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/6>

* للحصول على جميع أوراق الصف السادس في مادة رياضيات وجميع الفصول, اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/6math>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السادس في مادة رياضيات الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/6math1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف السادس اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/grade6>

[bot_kwlinks/me.t//:https](https://t.me/bot_kwlinks)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

الروابط التالية هي روابط الصف السادس على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام

سباقات التتابع :

سباقات التتابع من أجمل أنواع سباقات ألعاب القوى وأمتعها وأكثرها تشويقاً، لما فيها من عامل الإثارة والحماس بالنسبة للمتسابقين أو لجمهور المتفرجين. تقوم بها فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين. يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي 30سم، وبعد أن يجري لمسافة محدودة تدعى مرحلة، يسلم العصا لعضو الفريق التالي. يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20 م. وإذا لم يتم بادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم. وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات التتابع بـ 400 م أو 1,600 م. يحفظ الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة أرقاماً عالمية لسباقات التتابع لمسافة 800 م و 3,200 م وللرجال فقط 6,000 م. يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم في سباقات التتابع هذه مسافات متساوية و دخلت هذه السباقات في تاريخ الألعاب الأولمبية الحديثة في دورة سنة 1908م التي أقيمت في لندن، حيث جرى سباق التتابع المتنوع لمسافة 1600 متر وفقاً للترتيب التالي : 800 متر + 400 متر + 200 متر + 200 متر، إلا أن هذا السباق لم يكن ناجحاً على المستوى المطلوب، نظراً لأن الإعتقاد في هذا النوع من السباق، يعتمد كلياً على المتسابق الذي يجري مسافة 800 متر. من ما أفقده المتعة والحماس، وهذا ما حمل الإتحاد الدولي لألعاب القوى على إدخال تعديلات عديدة تشمل المسافة المخصصة لهذه السباقات، حيث ظهرت في دورة سنة 1912م التي أقيمت في أستوكهولم (السويد) سباق تتابع 4×100متر وسباق تتابع 4×400متر، ثم أضيف سباق 4×100متر للسيدات إلى البرنامج الأولمبي في دورة

1928م التي أقيمت في أمستردام (هولندا).
وبدخول سباقات التتابع في برنامج الألعاب
القوى، وأحرز أنصارها حجة قوية ضد الذين كانوا
يهاجمون ألعاب القوى لكونها، في نظرهم، ألعاباً
فرديةً لا تنمي في الأفراد روح الجماعة، وأصبحت
سباقات التتابع هي المجال الوحيد للرد على هذا
التهجوم. وقد جرى العرف عند تنظيم مسابقات و
بطولات ألعاب القوى، دولية كانت أو محلية، أن
توضع سباقات التتابع في نهاية برنامج
المسابقات لما لها من مكانة عند جمهور
المتفرجين، ومن متعة المتسابقين أنفسهم، وما
فيها من تنافس يزيد حماساً شعور اللاعب بأنه
لا يجري لنفسه بل لفريقه، ولما يتخللها من
مفاجآت كثيرة

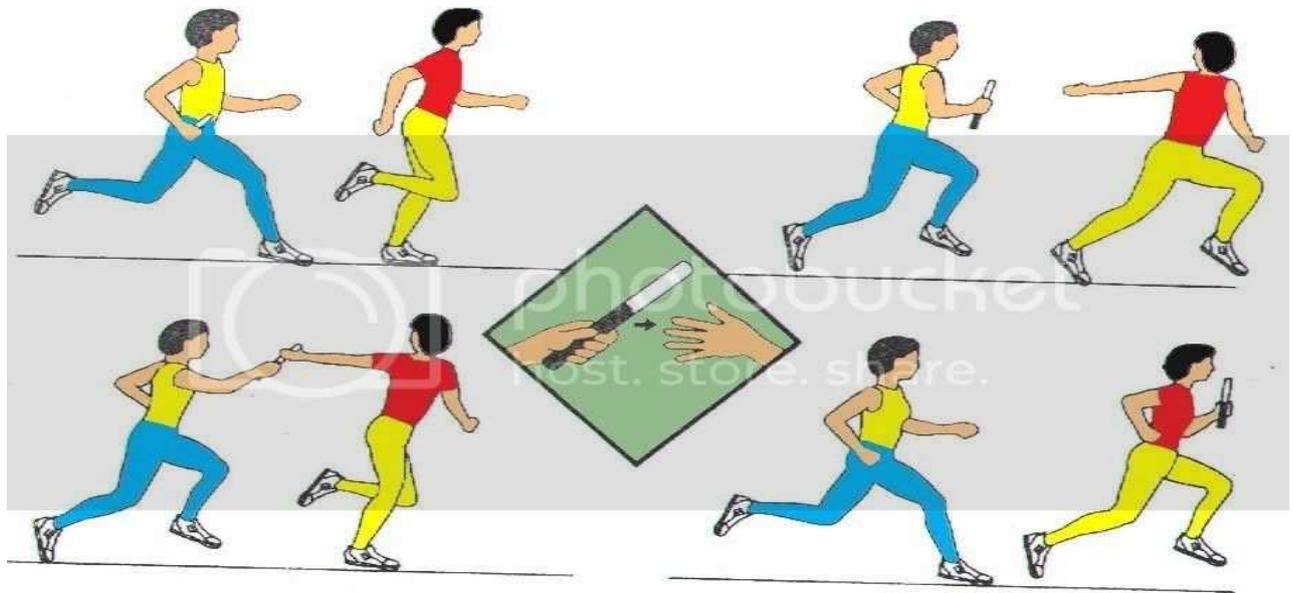
طريقه الاولى.



التسليم والتسلم في التتابع ... «الاستلام من أعلى اليد»

وفيها يتم تسليم العصا إلي اللاعب من اعلي يده وهو
يجري دون إن ينظر إلي الخلف

حيث يقوم اللاعب بمد يده إلي الخلف باسطاقف
يده إلي اعلي لكي يقوم للاعب الآخر بتسليم العصا من
اعلي



التسليم والتسلم في التتابع ... «الاستلام المرئي»

الطريقة الثانية.

وفيها يتم تسليم العصا إلي اللاعب من اعلي
يده وهو يجري وينظر خلفه ليرى زميله

حيث يقوم اللاعب بمد يده إلي الخلف
باسطاقف يده إلي اعلي لكي يقوم للاعب الآخر
بتسليم العصا من اعلي

الطريقة الثالثة.

وفيها يتم تسليم العصا إلي اللاعب من
أسفل يده وهو يجري

حيث يقوم اللاعب بمد يده إلي الخلف
بأسطاكف يده إلي أسفل لكي يقوم للاعب
الأخر بتسليم العصا من أسفل



التسليم والتسلم في التتابع ... «الاستلام من أسفل اليد»