

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/7>

* للحصول على جميع أوراق الصف السابع في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/7sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف السابع في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/7sports2>

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

<https://almanahj.com/bh/grade7>

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

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

الصف الأول الإعدادي

كرة اليد

التمرير والاستلام

النقاط الفنية:

- يجب التأكيد على وضع رسغ اليد والأصابع خلف الكرة تماماً وخاصة في المرحلة الأخيرة , حيث تتم عملية متابعة اليد الرامية خلف الكرة ، ويكون للرسغ دور كبير في توجيه الكرة.
- أن يكون جسم الطالب مرناً وغير متصلب في أثناء التمرير ، ويراعي المسافة لضمان التمرير الصحيح.
- يجب أن يكون التمرير إلى الحائط بدقة.
- يجب أن يكون التمرير إلى الحائط من الكتف وفي مستوى الرأس وبشكل مستقيم.
- يجب التأكيد على أخذ الخطوات الصحيحة للرجلين ، حيث يتم التمرير بوجود القدم اليسرى في الأمام للطالب الأيمن في المرحلة الأخيرة من التمرير والعكس بالنسبة إلى الطالب الأيسر.

الخطوات التعليمية: (التدريبات)

- (جلوس طويل. مواجه الحائط. مسك الكرة) تمرير الكرة للحائط.
- (جثو. مواجه الحائط. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع الحائط.
- (وقوف. مواجه الحائط) تبادل التمرير مع الحائط.
- (وقوف. مسك كرة) التمرير والإستلام على الحائط.
- (وقوف) تمرير الكرة للحائط .
- (وقوف) تمرير الكرة للحائط بأخذ خطوة ثم خطوتين ثم ثلاث.

فيديو تعليمي:



التقويم الذاتي :

1. ضع علامة ✓ أو × أمام العبارات التالية:

✓

أ: يجب التأكيد على وضع رسع اليد خلف الكرة تماما.

✓

ب: يجب أن يكون الجسم مرنا وغير متصلبا أثناء التمرير .

2. إختر الكلمة المناسبة وإملء الفراغ :

أ: يراعى **المسافة** التمرير الصحيح. (الثبات ، المسافة ، الحركة)

ب: يجب أن يكون التمرير من الكتف وفي مستوى الرأس بشكل (مستقيم ، دائرة ، جانبي) **مستقيم**

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

انتهى الدرس