

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



الصف الأول الإعدادي

كرة اليد

التصويب من الارتكاز (مستوى

الحوض)

النقاط الفنية:

- يتحرك الطالب ناحية الذراع التي ستصوب الكرة.
- الارتكاز على القدم اليسرى للرامي الأيمن وعلى القدم اليمنى للرامي الأيسر.
- وضع الكرة في مستوى الحوض قبل التصويب.
- تقوم اليد المصوبة بالحركة من الخلف ثم إلى الأمام من مستوى الكتف مع إمتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.

الخطوات التعليمية: (التدريبات)

- (جلوس طويل. مسك الكرة) تصويب الكرة على الحائط.
- (جثو. مسك الكرة) تصويب الكرة على الحائط.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على الحائط..
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على الحائط مع أخذ خطوة.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على الحائط مع أخذ خطوتين.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على الحائط مع أخذ ثلاث خطوات.
- (وقوف. مسك الكرة) تصويب الكرة على الحائط مع أخذ العدد المناسب من الخطوات على ألا تتعدى العدد القانوني ثلاث خطوات ولكن التركيز على إدخال الكرة داخل أحد الأطواق الأربعة.

فيديو تعليمي:



التقويم الذاتي :

1. ضع علامة \checkmark أو \times أمام العبارات التالية:

- أ: عند التصويب يتحرك الطالب ناحية الذراع التي ستصوب الكرة. \checkmark
- ب: عند التصويب يتم الارتكاز على القدم اليسرى للرامي الأيمن وعلى القدم اليمنى للرامي الأيسر.

2. اختر الكلمة المناسبة وإملء الفراغ :

- أ: وضع الكرة في مستوى قبل التصويب (الجذع ، الحوض ، الكتف)
- ب: امتداد الذراع أماما الكرة. (المضك ، حمل ، لمتابعة)
لمتابعة

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

انتهى الدرس