

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

التنطيط من الحركة

النقاط الفنية:

- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة ومن رسغ اليد.
- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماماً.
- تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.
- تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى.
- تكون الكرة أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة وتتحرك بصورة دائمة بين الأرض ويد الطالب.

الخطوات التعليمية: (التدريبات)

- (وقوف مسك الكرة باليدين) تنطيط الكرة لمرة واحدة ومسكها.
- (وقوف) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.
- (جثو) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.
- (جلوس طويل) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.
- (انبطاح مائل جانبي. مسك الكرة باليد الأخرى) التنطيط المستمر للكرة.
- (وقوف مسك الكرة) التنطيط المستمر للكرة مع الإيعاز ترك الكرة والدوران لفة كاملة ثم معاودة التنطيط.
- (وقوف مسك الكرة) التنطيط المستمر للكرة مع الإيعاز رفع الرجل أماما لتمرير الكرة من خلالها مع استمرار التنطيط.
- (وقوف مسك الكرة باليد والأخرى خلف الظهر) تنطيط الكرة باستمرار.

فيديو تعليمي:



التقويم الذاتي :

1. ضع علامة ✓ أو ✗ أمام العبارات التالية:

✓

أ: الدفع المتتابع للكرة وتوجيهها الى الأرض بواسطة الأصابع.

✗

ب: ثني ومد الرسغ والذراعين بعنف وتصلب.

2. أختار الكلمة المناسبة وإملء الفراغ :

أ: تباعد أصابع اليد للسيطرة على مساحة من الكرة. (أكبر ، أصغر ، أقل)

ب: تدفع الكرة أثناء التنطيط باليد لتنطيطها الى الأرض أماما. (المفتوحة ، المغلقة)

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

انتهى الدرس