

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 فوق

الرأس)

النقاط الفنية:

- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم.
- يقوم الطالب باليد الأخرى بالسند وفي اللحظة المناسبة تتخلي اليد المساندة عن الكرة.
- تقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى وإلى الأمام من فوق الكتف.
- 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 ✓ أو ✗ أمام العبارات التالية:

أ: تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم. ✓

ب: يقوم الطالب بالسند باليد الممسكة بالكرة. ✗

2. أختار الكلمة المناسبة وإملء الفراغ :

أ: امتداد الذراع **أمام** الكرة (أماما ، خلفا ، جانبا)

ب: تقوم اليد **بحركة** دائرية الى الخلف ثم الى أعلى ثم الى الأمام (المصوبة ، الحركة ، المساندة)

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

انتهى الدرس