

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 الوثب للأمام

النقاط الفنية:

- يؤدي هذا النوع من التصويب بحركة السقوط عن طريق الوثب أماما. الوثب بتقديم قدم الأرتكاز للأمام بدرجة 45°
- الذراع المصوبة فوق مستوى الرأس.
- وفي الهبوط يتم الاهتمام بحركات الأثناء لامتصاص صدمة الهبوط التي تتطلب مجهوداً أكثر من الهبوط في التصويب من السقوط.

ملاحظة: يراعى وجود مرتبة عند الاداء

الخطوات التعليمية: (التدريبات)

- (وقوف) الوثب أماماً بأخذ خطوتين ذهاباً وعودة.
- (وقوف) الوثب أماماً بأخذ ثلاث خطوات ذهاباً وعودة
- (وقوف) تصويب الكرة على الحائط مع أخذ خطوة ثم خطوتين ثم ثلاث خطوات .
- (وقوف مواجه الحائط) الوثب من فوق المرتبة بأخذ خطوة والتصويب.
- (وقوف مواجه الحائط) الوثب من فوق المرتبة بأخذ خطوتين والتصويب.
- (وقوف مواجه الحائط) الوثب من فوق المرتبة بأخذ ثلاث خطوات والتصويب.
- (وقوف مواجه الحائط. مسك الكرة) الوثب من فوق المرتبة والتصويب على الحائط بأخذ أي عدد قانوني من الخطوات مع التركيز على إدخال الكرة داخل الطوق.

فيديو تعليمي:



التقويم الذاتي :

1. ضع علامة ✓ أو × أمام العبارات التالية:

أ: الوثب عن طريق تقديم قدم الارتكاز للأمام. ✓

ب: يؤدي التصويب من الوثب عن طريق طيران الجسم في الهواء باتجاه الهدف. ✓

2. أختَر الكلمة المناسبة وأملء الفراغ :

أ: الوثب بتقديم قدم الارتكاز للأمام بدرجة (45 ، 30 ، 45°)

ب: أثناء مرحلة الهبوط يتم الاهتمام بحركات لامتصاص صدمة الهبوط. (الوقوف ، الجلوس ، الانثناء)

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

انتهى الدرس