

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 التاسع اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/9>

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

<https://almanahj.com/bh/9sports>

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

<https://almanahj.com/bh/9sports2>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف التاسع اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade9>

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

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا



# الصف الثالث الاعدادي

## كرة الطائرة

مراجعة ربط الارسال والتمرير من أسفل والتمرير من أعلى

## ربط مهارة الارسال والتمرير من أسفل ومن التمرير من اعلى:

المهارات الأساسية في كرة الطائرة هي الارسال والتمرير من اعلى والتمرير من أسفل ، وهم بمثابة العمود الفقري للعبة.

## النقاط الفنية:

تتم عملية ربط المهارات على الأداء الفردي أولاً.

## الخطوات التعليمية: (التدريبات)

- يقوم الطالب بالإرسال من أعلى.
- يكرر التمرين السابق مع تعديل موقع تنفيذ الإرسال من أعلى.
- يقوم الطالب باستقبال الكرة من أسفل بعد ارتدادها من الحائط.
- يقوم الطالب بتمرير الكرة من أعلى بعد ارتدادها من الحائط.

# فيديو تعليمي:



## التقييم الذاتي:

1. ضع علامة ✓ أو ✗ أمام العبارات التالية:

✓

أ: عند أداء الإرسال من أعلى ترمى الكرة باليد أماما عاليا بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.

✓

ب: مد الركبتين للوصول للوقوف عند تمرير الكرة من أسفل ومن أعلى .

2. اختر الكلمة المناسبة واملأ الفراغ :

أ: اثني الركبتين و ..... قليلا عند التمرير من أعلى ومن أسفل . (الفخذين ، الذراعين ، الساعدين)

ب: متابعة الكرة بالذراع ..... واليد الضاربة ..... للكرة عقب المهارة الإرسال والتمرير من أعلى .

(الضاربة/ الممررة ، الساندة / المساعدة ، الحرة/ الحاملة )

KINGDOM OF BAHRAIN  
Ministry of Education



مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم

انتهى الدرس