

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 الإعدادي

## كرة السلة

### التصويب من الثبات

## النقاط الفنية:

- يقف الطالب مواجهها السلة مع تقدم إحدى القدمين أماماً قليلاً ، بحيث تتقدم القدم المقابلة لليد المصوبة ، وتكون المسافة بين القدمين بأوسع الكتفين.
- يضع الطالب الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثنية من المرفق والعضد موازٍ للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستقر الكرة على أصابع اليد.
- تمتد الركبتان وتستقيم الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد يعطي بها الطالب للكرة السرعة اللازمة للانطلاق والدوران اللازم لها وكذلك المدى المطلوب تبعاً للمسافة التي تقطعها الكرة إلى السلة.

## الخطوات التعليمية: (التدريبات)

- (وقوف. مواجه الحائط. مسك الكرة) أخذ وضع الاستعداد ثم التصويب على الحائط.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب من مسافة 2م على الحائط.

**ملاحظة:** يمكن استخدام طوق معلق على الحائط أو مربع مرسوم بشريط لاصق على الحائط.

## فيديو تعليمي:



## التقويم الذاتي :

1. ضع علامة ✓ أو ✗ أمام العبارات التالية:

✓

أ: عند تصويب اللاعب للكرة تكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين.

✓

ب: تتقدم قدم اللاعب المقابلة لليد المصوبة.

2. أختَر الكلمة المناسبة وإملاً الفراغ :

أ: اليد الأخرى غير المصوبة تسند الكرة من ..... (الخلف الجانبي الجانبي ، الامام)

ب: يضع الطالب الكرة على أصابع اليد المصوبة و..... مثنية من المرفق.

(الذراع ، اليد ، الكتف )

KINGDOM OF BAHRAIN  
Ministry of Education



مملكة البحرين  
وزارة التربية والتعليم

انتهى الدرس