

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

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

الصف الثالث الإعدادي

كرة السلة

التصويب من الوثب

النقاط الفنية:

- تؤدي طريقة التصويب من الوثب بنفس طريقة التصويب من الثبات لكن مع الوثب في الهواء.
- الوثب إلى أعلى وعند الوصول إلى أعلى نقطة يتم التصويب بحيث يكون مرفق اليد المصوبة قريباً من العين.
- متابعة الرسغ للتصويب والنزول على القدمين في نفس المكان.

الخطوات التعليمية: (التدريبات)

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

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: يقف الطالب موجهًا للسلة مع تقدم إحدى القدمين أمامًا قليلاً. ✓

ب: يثب الطالب إلى أعلى وعند الوصول إلى أعلى نقطة يتم التصويب. ✓

2. اختر الكلمة المناسبة وإملأ الفراغ :

أ: متابعة الرسغ أثناء والنزول على القدمين في نفس المكان. (التصويب ، التنطيط ،

المراوغة)

ب: يكون مرفق اليد المصوبة قريبًا من أثناء المرحلة النهائية للتصويب. (الجدع ، العين ، الصدر)

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

انتهى الدرس