

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

الضرب الساحق الأمامي

النقاط الفنية:

الهبوط

بعد ضرب الكرة يبدأ الطالب في الهبوط على كلتا القدمين وثنى الركبتين والفخذين ليتم امتصاص وزن الجسم والمحافظة على التوازن.

الضرب

- يتم الضرب الساحق أو التلامس مع الكرة في أعلى نقطة طيران ويكون الجسم عموديا في الهواء ومواجهاً للشبكة (ملعب المنافس).
- يتم توجيه الكرة باستخدام حركة الرسغ.

الارتقاء

من أهم المراحل في الضرب الساحق حيث تمتاز بالسرعة والقوة والانتباه. فبعد أخذ الخطوتين للانطلاق افقيا يرتقي الطالب عموديا إلى أعلى نقطة يصل إليها لضرب الكرة ، ويقوم بمرجحة الذراعين من الخلف للأمام مع مد الجذع والعضلات.

الاقتراب

- يقف الطالب وقفة الاستعداد خلف خط الهجوم. يبدأ الضارب في الاقتراب بمجرد خروج الكرة من يد المعد مع متابعة قوس الكرة.
- تكون مسافة الاقتراب بين 2 إلى 4 متر يقطعها الطالب في خطوتين إلى ثلاث خطوات.

الخطوات التعليمية: (التدريبات)

خطوات الرجلين

- (وقوف. مواجه للحائط. مسك الكرة) ، أخذ الخطوات الثلاث نحو الحائط ثم الوثب للأعلى.
- التدرج في التمرين السابق مع زيادة السرعة.
- تكرار التمرين السابق مع مسك الكرة المرسلة في الهواء من أعلى نقطة.

التعامل مع الكرة

- يمسك الطالب الكرة باليد المقابلة ، مع ضربها مباشرة نحو الأرض باليد الضاربة.
- (وقوف مواجه للحائط) ، تنفيذ الضرب الساحق باتجاه أسفل الحائط.
- يمكن تطوير التمرين السابق باستمرارية ضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط.
- (وقوف) الطالب عند خط 3 متر استعدادا لضرب الكرة القادمة بعد ارتدادها من الحائط.

فيديو تعليمي:



التقييم الذاتي:

1. ضع علامة \checkmark أو \times أمام العبارات التالية:

أ: مراحل الضرب الساحق (الاقتراب - الارتقاء - الضرب - الهبوط). \checkmark

ب: تتحدد مسافة الاقتراب بين 2 م - 4 م ، يقطعها الطالب في خطوتين الى ثلاث خطوات. \checkmark

2. اختر الكلمة المناسبة واملأ الفراغ:

أ:.....الإرتقاء من أهم مراحل الضرب الساحق حيث تمتاز بالسرعة والقوة والانتباه (الاقتراب ، الضرب ، الارتقاء)

ب: يتم الضرب الساحق أو التلامس مع الكرة من نقطة طيران ^{اعلى}
(اعلى ، أقرب ، ابعد)

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

انتهى الدرس