

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

الصد الفردي

النقاط الفنية:

- تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها.
- الركبتان مثنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.
- الذراعان مثنيتان واليدان بارتفاع الصدر.
- الوثب لأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدان فوق الشبكة وتكون اليدان مقعرتان والأصابع مفرودة داخل ملعب المنافس ولا يسمحان للكرة بالمرور بينهما.
- التركيز على التوقيت السليم للارتقاء بالرجلين معاً والهبوط في المكان المناسب.
- ضرورة التركيز على استعادة الاتزان مباشرة بعد الهبوط.
- يقف الطالب في وضع الاستعداد عن طريق الملاحظة اليقظة.
- مراقبة الكرة التي يقوم طالب من الفريق المنافس بإعدادها.

الخطوات التعليمية: (التدريبات)

- يتدرب الطالب على مهارة الصد بالوثب للأعلى على حائط أو في المكان.
- عمل حائط الصد على الحائط مع مرجحة الذراعين للخلف والكفيين.

فيديو تعليمي:



التقييم الذاتي:

1. ضع علامة ✓ أو ✗ أمام العبارات التالية:

أ: تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريبا منها . ✓

ب: الوثب لأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدان فوق الشبكة. ✓

2. اختر الكلمة المناسبة واملأ الفراغ :

أ: الوثب و بالارتقاء بالرجلين معا والهبوط في المكان المناسب. (الارتقاء ، المشي ، الحجل)

ب: التركيز على استعادة مباشرة بعد الهبوط. (الوقوف ، الاتزان ، المشي)

KINGDOM OF BAHRAIN
Ministry of Education



مملكة البحرين
وزارة التربية والتعليم

انتهى الدرس