

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

## التصويبة السلمية

## النقاط الفنية:

- عند أستلام الطالب الكرة ، يأخذ الطالب خطوة للأمام ليهبط على إحدى القدمين وهذه الخطوة الأولى يجب أن تكون على بعد مسافة مناسبة من الحلق.
- بعد هبوط القدم الأولى على الأرض يأخذ الطالب خطوة بالقدم الأخرى.
- يرتقي الطالب على قدمه للوثب إلى أعلى مع رفع ركبة القدم التي لامست الأرض أولاً.
- عندما يصل الطالب إلى أعلى ارتفاع والكرة بين يديه تترك إحدى اليدين الكرة ليصوب بأصابع اليد المقابلة لركبة اليد المرفوعة ، ويفضل توجيه الكرة للوحة الخلفية للسلة في حالة الاقتراب من الجانب ، أما في حالة الاقتراب الأمامي يكون توجيه الكرة نحو الحلق مباشرة.
- بعد أن تترك الكرة يد الطالب يهبط على كلتا القدمين في وقت واحد وذلك لمتابعة الكرة في حالة فشل التصويب.

## الخطوات التعليمية: (التدريبات)

- الجري في إتجاه الهدف من زاوية 45 تقريباً لمحاولة لمس الجزء القريب من اللوحة الخلفية باليد المجاورة بعد الارتقاء بإحدى القدمين.
- توضع على الأرض كرة يحاول الطالب أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي.
- بعد إتقان خطوات الاقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب باليد اليمنى إلى أعلى واليد الأخرى سائدة من الجانب.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب مع مراعاة حركة الرسغ والأصابع ولف الكرة من أسفل وتبقى الذراع ممتدة للمتابعة.
- (وقوف. مسك الكرة) التصويب مع رفع الركبة إلى الأعلى.
- (وقوف) من الثبات قرب الحلق تصويب الكرة على الهدف.
- (وقوف) التصويب من خطوتين ، يسار ثم رفع القدم اليمنى مع الوثب أثناء التصويب.

**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: يأخذ الطالب خطوة للأمام ليهبط على القدمين بالكامل معا. ✗

ب: يرتقي الطالب على قدمه للوثب الى أعلى مع رفع ركبة القدم التي لامست الأرض أولاً. ✓

2. أختَر الكلمة المناسبة وإملاً الفراغ :

أ: يهبط الطالب على كلتا ..... في وقت واحد لمتابعة الكرة في حالة فشل التصويب . (قدم واحده ، القدمين

، كل ما ذكر صحيح )

ب: الأصابع ..... الكرة أثناء التصويب . (جانب ، أمام ، خلف)