

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

almanahj.com/sa

موقع المناهج السعودية

* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع اضغط هنا

[4/sa/com.almanahj//:https](https://www.almanahj.com/sa/4)

* للحصول على جميع أوراق الصف الرابع في مادة التربية البدنية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/4soptrs>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع في مادة التربية البدنية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/4soptrs2>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الرابع اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade4>

[sacourse/me.t//:https](https://me.t/course/sa)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التربية والتعليم بجازان

مدرسة بحرة الابتدائية والمتوسطة

التربية الصحية والبدنية
الصف الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني
لعام ١٤٤٢ هـ
(ملف تفاعلي)

اعداد المعلم
يحيى احمديني

خطة تدريس مادة التربية البدنية لعام ١٤٤٢ هـ

الفصل الدراسي	الثاني	المرحلة	الابتدائية
الصف	الرابع	المقرر الدراسي	التربية البدنية

الأسبوع	رقم الوحدة	رقم الدرس	عنوان الدرس	عناصر المحتوى	الوسائل والمعينات التعليمية المقترحة	عناصر اللياقة البدنية المراد تنميتها
الأول	الثالثة:	١	الدرجة الأمامية المتكورة	التعرف على الأداء الصحيح للدرجة الأمامية المتكورة	وسائط تعليمية بسائط تمرينات سلم ارتقاء مهر	المرونة الرشاقة
		٢	الدرجة الخلفية المتكورة	التعرف على الأداء الصحيح للدرجة الخلفية المتكورة		
الثاني	٣	الوقوف على الكتفين	التعرف على الأداء الصحيح للوقوف على الكتفين			
	٤	الوقوف على الرأس	التعرف على الأداء الصحيح للوقوف على الرأس			
الثالث	الجمباز التربوي	٥	الميزان	تحليل مبسط لحركة الجسم أثناء أداء للميزان العالي الأمامي والخلفي والجاني		
	الرابع	٦	الاقترب والارتقاء من على سلم الارتقاء	التعرف على النواحي الفنية للاقترب والارتقاء من على سلم الارتقاء		
٧		المواصفات القانونية لأوضاع الجسم	التعرف على المواصفات القانونية لأوضاع الجسم (المستقيم، المنحني، المتكور)			
الخامس	السادسة: كرة السلة للصغار	٨	تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس	التعرف على النواحي الفنية لتمرير الكرة باليدين من فوق الرأس	وسائط تعليمية كرة سلة برج سلة صغير	اللياقة القلبية التنفسية
السادس		٩	تمرير الكرة باليدين من أسفل (الرافعة)	التعرف على النواحي الفنية للتمرير باليدين من أسفل (الرافعة)		
السابع		١٠	تنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري	التعرف على النواحي الفنية لتنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري		
الثامن		١١	مواد قانونية في كرة السلة	التعرف على بعض قوانين كرة السلة المرتبطة بالخبرات التعليمية		
التاسع	الثامنة: التنس الأرضي المصغر	١٢	مسك المضرب بطريقة صحيحة	التعرف على الطريقة الصحيحة لمسك المضرب	وسائط تعليمية مضرب وكرة تنس أرضي	القوة والتحمل العضلي التوافق
العاشر		١٣	وضع الاستعداد الصحيح	التعرف على الأداء الصحيح للاستعداد		
		١٤	الضربة الأمامية	التعرف على النواحي الفنية للضربة الأمامية		
الحادي عشر		١٥	الضربة الخلفية	التعرف على النواحي الفنية للضربة الخلفية		
		١٦	الإرسال	التعرف على النواحي الفنية للإرسال		
		١٧	مواد قانونية في التنس الأرضي	التعرف على بعض قوانين التنس الأرضي		
الثاني عشر	السابعة: كرة اليد للصغار	١٨	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	التعرف على النواحي الفنية لتمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	وسائط تعليمية كرة يد	اللياقة القلبية التنفسية
الثالث عشر		١٩	تمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الأمام والجانب والأعلى	التعرف على النواحي الفنية لتمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الأمام والجانب والأعلى		
الرابع عشر		٢٠	تنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري	التعرف على النواحي الفنية لتنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري		
		٢١	مواد قانونية في كرة اليد	التعرف على بعض قوانين كرة اليد		
الخامس عشر		-	مراجعة عامة			
السادس عشر		-	مراجعة عامة			

مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة الجهاز التربوي :

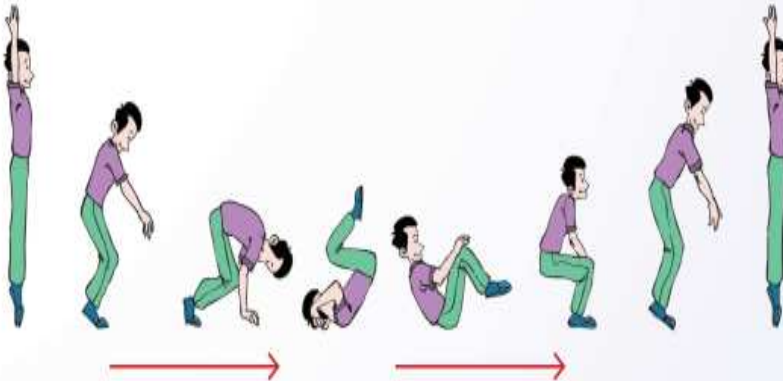
تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- ١- الدرجة الأمامية المتكورة .
- ٢- الدرجة الخلفية المتكورة .
- ٣- الوقوف على الكتفين .
- ٤- الوقوف على الرأس .
- ٥- الميزان العالي الأمامي ، والخلفي ، والجانبى .
- ٦- الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

أولاً : الدرجة الأمامية المتكورة

- ١ من وضع الوقوف والذراعان عالياً باتساع الصدر ، والرأس على استقامة الجذع .
- ٢ ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً أسفل وثنى الجذع قليلاً للأمام .
- ٣ وضع الكفين على الأرض ، وثنى الذراعين والركبتين كاملاً ، وخفض الرأس لأسفل لملاسة الذقن للصدر ، وثنى الجذع كاملاً .
- ٤ دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور ، والتصاق الذقن للصدر ، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض .
- ٥ ترك القدمين للأرض ، ودوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور .
- ٦ متابعة حركة الدوران مع استغلال اندفاع الجسم للأمام ومدّ مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الوقوف .
- ٧ يراعى المحافظة على استمرار ضمّ الرجلين وملاسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور .
- ٨ عدم ملاسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة .

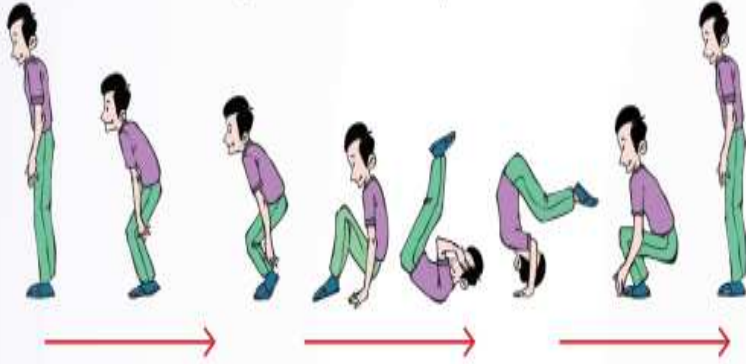




الجمباز التربوي

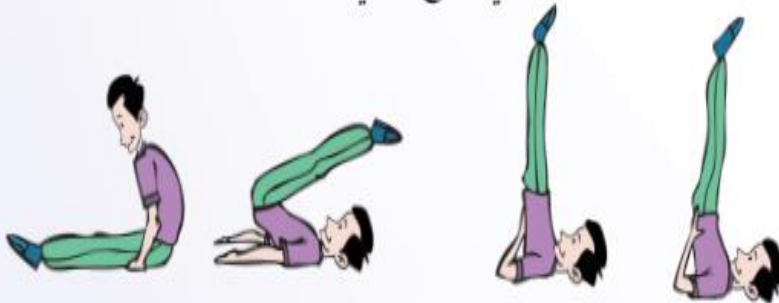
ثانياً : الدحرجة الخلفية المتكورة

- ١ من وضع الوقوف والذراعان عالياً والرأس على استقامة الجذع.
- ٢ ثني الركبتين قليلاً مع خفض الذراعين أماماً أسفل وميل الجذع قليلاً للأمام.
- ٣ نقل مركز ثقل الجسم للخلف وثنني الركبتين كاملاً، مع خفض الذراعين بجانب الجسم.
- ٤ مقابلة الأرض بالمقعدة مع دوران الذراعين بشكل دائري من جانبي الجسم لأعلى استعداداً لمقابلة الكفين للأرض.
- ٥ استمرار دوران الجسم للخلف مع وضع الكفين على الأرض بحيث تشير الأصابع للكتفين، وملامسة الذقن للصدر والكتفين للأرض.
- ٦ دفع الأرض بالكفين مع مدّ الذراعين لمرور الرأس بينهما، واستمرار ملامسة الذقن للصدر.
- ٧ مقابلة الأرض بالقدمين والبدء بمدّ مفصلي الفخذين والجذع لأعلى، للوصول لوضع الوقوف.



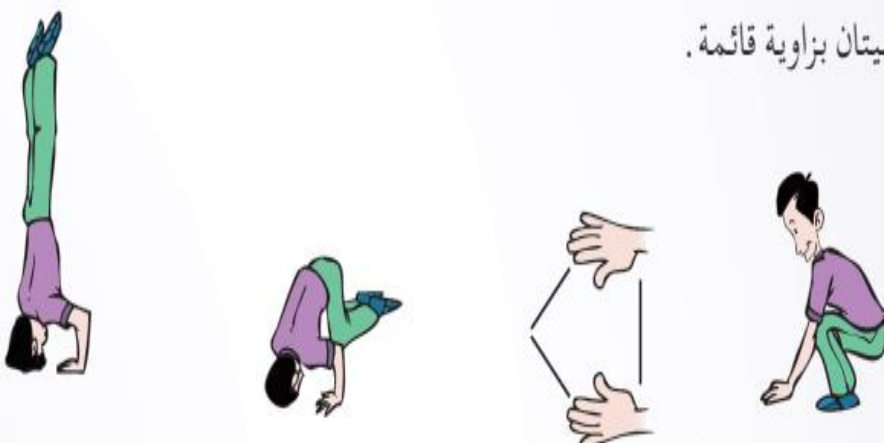
ثالثاً: الوقوف على الكتفين

- ١ من وضع الجلوس طولاً والذراعان بجانب الجسم والكفان على الأرض، والجذع مائل قليلاً للأمام، والرأس على استقامة الجذع.
- ٢ دفع الجسم للخلف حتى وصول الجذع والكتفين للأرض وحتى ملامسة الرأس والذراعين للأرض.
- ٣ رفع الرجلين عن الأرض خلفاً عالياً والركبتان والقدمان على استقامة واحدة.
- ٤ مدّ الجذع وتحريك الرجلين لأعلى مع الاستناد بالكتفين، والعضدان ملامسان للأرض مع استقامة الجذع والرجلين والقدمين والوصول إلى الوقوف على الكتفين.
- ٥ يكون الجسم مستقيماً حتى القدمين وفي وضع رأسي فوق قاعدة الارتكاز.



رابعاً: الوقوف على الرأس

- ١ من وضع الإقعاء واليدان على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.
- ٢ وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.
- ٣ دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مدّ الجسم والرجلين عالياً ببطء.
- ٤ الوصول إلى وضع الوقوف على الرأس الذي يكون فيه الجسم عمودياً على الأرض، والجسم مستقيم، والذراعان مشنيتان بزاوية قائمة.



- الميزان العالي الأمامي :

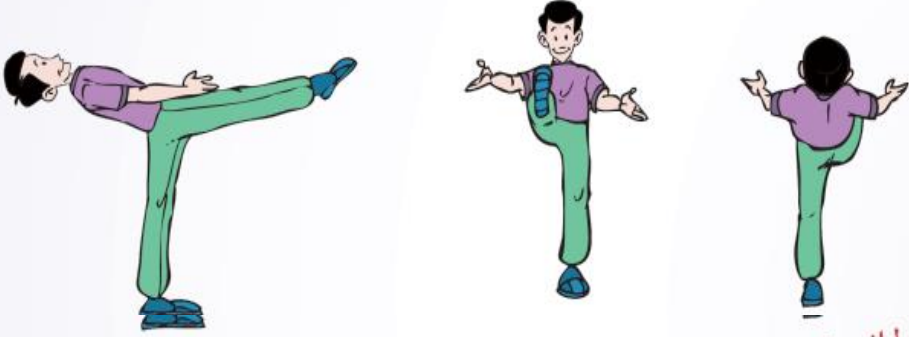
- ١ من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانباً .
- ٢ ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس وأحد الرجلين خلفاً عالياً ببطء .
- ٣ استمرار ميل الجسم للأمام إلى أن يصل إلى الوضع الأفقي مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلاً .
- ٤ النظر أماماً عالياً مع رفع الرأس، وانثناء الرقبة للخلف قليلاً .
- ٥ تكون الرأس وقدم الرجل الحرّة على مستوى واحد .
- ٦ تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملاً، والقدم بكاملها ملامسة للأرض .



الميزان الخلفي :

- الميزان الخلفي :

- ١ من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانباً أسفل .
- ٢ ميل الجذع للخلف مع الاحتفاظ بوضع الرأس على استقامة الجسم، ورفع أحد الرجلين والركبة والقدم على استقامة واحدة، مع استمرار الحركة للأمام ولأعلى .
- ٣ استمرار ميل الجذع للخلف إلى أن يصل الجسم قريباً من الوضع الأفقي، مع الاحتفاظ بوضع الذراعين جانباً أسفل .
- ٤ النظر لأعلى، وتكون الرأس وقدم الرجل الحرّة على مستوى واحد .



- الميزان الجانبي :

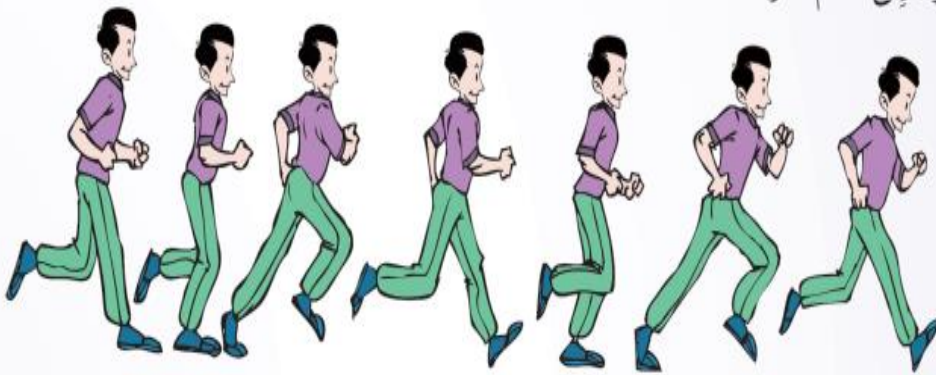
- ١ من وضع الوقوف والذراعان جانباً .
- ٢ يتم نقل وزن الجسم على أحد الرجلين ورفع الأخرى جانباً عالياً، مع ميل الجسم للجانب .
- ٣ يتم المحافظة على وضع الذراعين جانباً وعلى استقامة واحدة .
- ٤ مع استمرار ميل الجذع للجانب للوصول للوضع النهائي للميزان الجانبي، والمحافظة على وضع الرأس على استقامة الجذع، والنظر للأمام .



سادساً : الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء

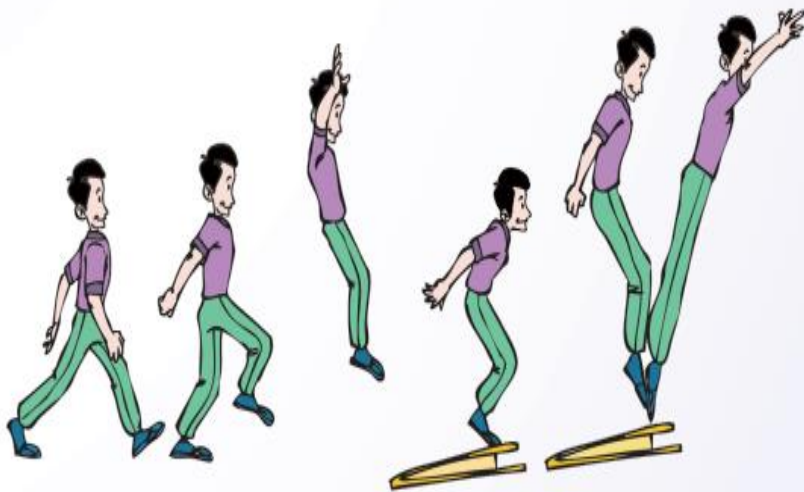
- أولاً: الاقتراب.

- ١ يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي (٢٥ م) عن سلم الارتقاء.
- ٢ يتم الجري بهبوط العقبين على الأرض فالمشطين في حركة معاكسة لحركة الذراعين أماماً وخلفاً والمرفقان منثنيتان قليلاً.
- ٣ يكون الجري في خطٍ مستقيم وبسرعة متزايدة في اتجاه السلم الارتقاء حتى تصل إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتقاء.



ثانياً: الارتقاء.

- ١ يبدأ الارتقاء مع الخطوة الأخيرة من الاقتراب بضمّ قدم الرّجل الخلفية لقدم الرجل الأمامية، واستعداد القدمين معاً للهبوط على سلم الارتقاء مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام.
- ٢ يتم الارتقاء بدفع السلم بالقدمين معاً على الثلث الأخير منه، ومدّ مفصلي الركبتين، ورفع الجذع والذراعين لأعلى.
- ٣ تستمر حركة دفع السلم بالقدمين لأعلى والذراعين عالياً مع ميل الجسم للأمام.
- ٤ يتم الهبوط أماماً بالقدمين كاملاً على الأرض بعيداً عن سلم الارتقاء مع ثني مفصلي الركبتين، وميل الجذع قليلاً للأمام لامتصاص قوة الدفع والمحافظة على توازن الجسم.





الجمباز التربوي

المواصفات القانونية لأوضاع الجسم

تعرف أوضاع الجسم وفق ما ورد في الفصل « ١٣ » بعنوان التوضيحات والتفسيرات الإضافية من القانون الدولي لتقييم الجمباز (رجال) طبعة ٢٠٠٦م بالتالي:

أولاً: الوضع المستقيم:

إن الوضع المستقيم للجسم تكون فيه الأجزاء التالية على استقامة واحدة: الكتفان، والجذع، والركبتان، والقدمان.

ثانياً: الوضع المنحني:

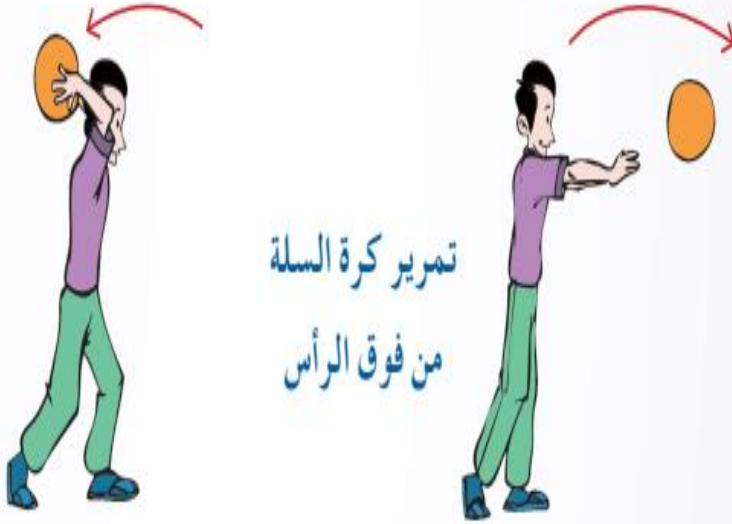
إن الوضع المنحني للجسم يكون فيه الركبتان مستقيمتين، والجذع منحنياً بزاوية (٩٠ درجة).

ثالثاً: الوضع المتكور:

إن الوضع المتكور للجسم تكون فيه الركبتان منحنيتين كاملاً على الصدر، والجذع منحنياً بشدة.

أولاً : تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس

- ١ تمسك الكرة باليدين والذراعان ممدودتان عالياً.
- ٢ تسير الكرة في اتجاه أفقي وإلى الأسفل قليلاً حتى يتسلمها الزميل.
- ٣ تؤدي هذه التمريرة بالاعتماد على الرسغ والأصابع وعندما يكون الممرر طويلاً والمدافع قصيراً.



ثانياً : تمرير الكرة باليدين من الأسفل (الرافعة)

- ١ تمسك الكفان الكرة من أسفلها والمرفقان ممدودان إلى أسفل قليلاً أمام الجسم.
- ٢ تدفع الكرة بالأصابع دفعة بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوى جذعه.

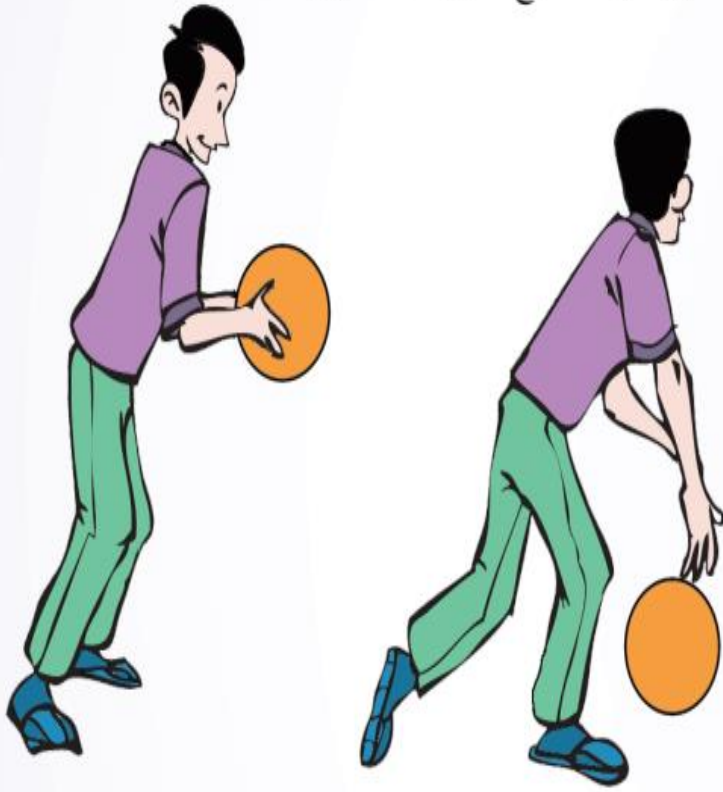




ثالثاً : تنطيط الكرة من (الوقوف، والمشي، والجري)

١ عند تنطيط الكرة يميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً مع ثني الركبتين نصفاً وثني المرفق، بحيث يكون ساعد اليد الحرة موازياً للأرض لحفظ التوازن وحماية الكرة من الفريق الآخر مع تراخي عضلات الذراع وخاصة عندما يكون في المنطقة الأمامية للملعب .

٢ عند بدء التنطيط يتحرك الساعد من مفصل المرفق ويثبت العضد، وعند لمس الكرة تنتشر الأصابع أعلى الكرة، وتتحرك مع الكرة إلى أعلى، مع تحريك الساعد إلى أعلى مع حركة الكرة ثم تدفع إلى أسفل مرة أخرى، وهكذا تدور حركة الذراع كالموجة المستمرة .



تنطيط الكرة

بعض مواد القانون التي تحكم نشاط في كرة السلة

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة السلة:

اللاعبون (مادة ١٣)

يجب أن يتواجد خمسة لاعبين من كل فريق على أرض الملعب ويمكن استبدالهم (١/٢/١٣).

كيف تلعب الكرة (مادة ٢٢)

- تلعب الكرة في كرة السلة بواسطة اليدين (١/٢٢).

- يعد الجري بالكرة أكثر من خطوتين أو ركلها أو اعتراضها عمداً بأي جزء من أجزاء الساق أو ضربها بقبضة اليد مخالفة (٢/٢٢).

- في حالة اصطدام الكرة أو لمسها بالقدم أو الساق دون قصد (غير متعمد) فإنه لا يعد مخالفة (٣/٢٢).

التنطيط (مادة ٣٤)

- تبدأ عملية التنطيط عندما يسيطر اللاعب على الكرة ويقوم برميها أو ضربها أو دحرجتها ثم يعود فيلمسها مرة أخرى قبل أن تلامس لاعباً آخر، وتنتهي عملية التنطيط في لحظة ملامسة اللاعب للكرة بكلتا يديه في وقت واحد، أو يدعها تستقر على إحدى يديه أو كليهما معاً، ويمكن رمي الكرة إلى الهواء شريطة أن تلمس الكرة الأرض قبل أن يلمسها اللاعب مرة أخرى بيده. ليس هناك عدد محدد من الخطوات التي يخطوها اللاعب عندما لا تكون الكرة ملامسة ليده (١/١/٣٤).



مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة التنس الأرضي المصغر:

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية:

- مسك المضرب بطريقة صحيحة.

- وضع الاستعداد الصحيح.

- الضربات الأساسية:

- الضربة الأمامية بطريقة صحيحة.

- الضربة الخلفية بطريقة صحيحة.

- الإرسال بطريقة صحيحة.

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية:

أولاً: مسك المضرب بطريقة صحيحة

المسكة الأمامية:

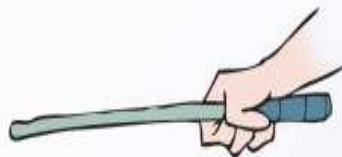
تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتصف بالآتي:

١ تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان الخنصر والبنصر بالقبض المحكم على المضرب.

٢ يحرك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة.

٣ لا بد أن تكون المسافة بين الإبهام والسبابة مناسبة عند القبض على المضرب.

٤ يوضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة.





التنس الأرضي المصغر

المسكة الخلفية:

تستخدم هذه المسكة للضربات الخلفية وهي تتصف بالآتي:



١ تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) بحيث تكون الأصابع الأخرى مفرودة على المقبض، والإبهام مفروداً على الجهة الأخرى للتحكم في المسكة.

٢ ثني مفصل رسغ اليد للدخول عند القبض على المضرب.

٣ وضع الإبهام على عنق المضرب لزيادة القوة والتحكم في اتجاه المضرب.

ثانياً: وضع الاستعداد الصحيح

١ اتخاذ وضع الوقوف فتحاً باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين، وتقدم قدم رجل الارتكاز أماماً.

٢ توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى الأمام.

٣ وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.

٤ النظر متجه للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب، والرأس لأعلى.

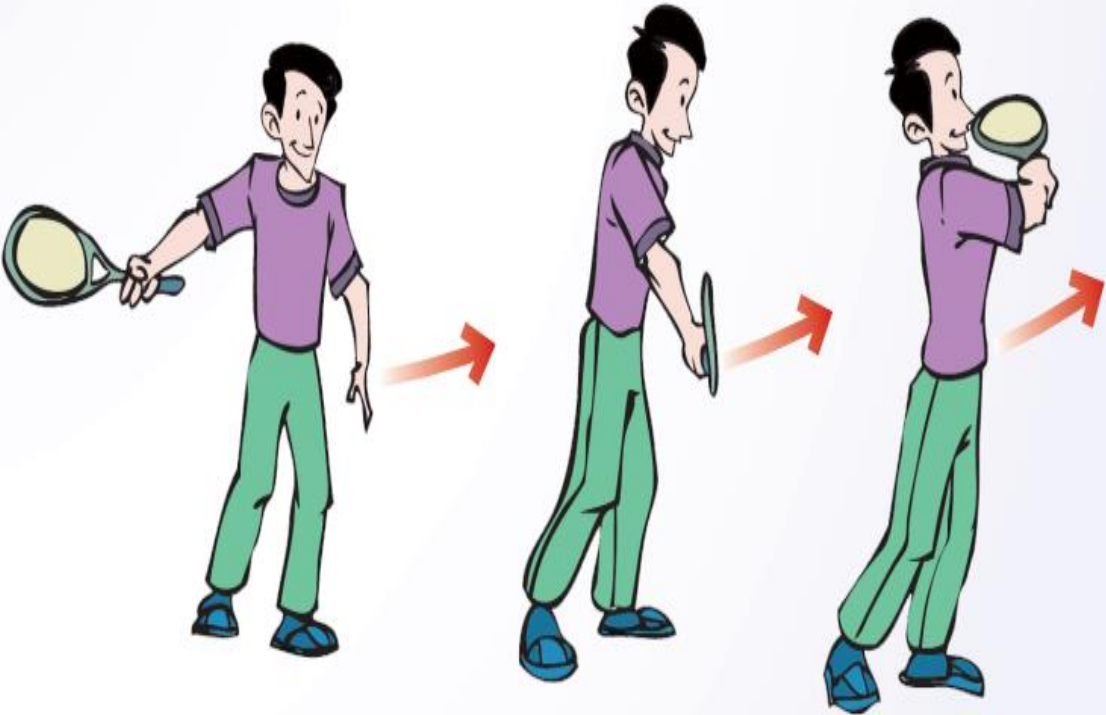


ثالثاً : الضربات الأساسية

وهي الضربات التي يتم ضربها بعد ارتدادها من الأرض، وتشتمل على :

أ: الضربة الأمامية:

- ١ من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- ٢ تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.
- ٣ أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
- ٤ تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقية بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة.
- ٥ استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس.
- ٦ يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.





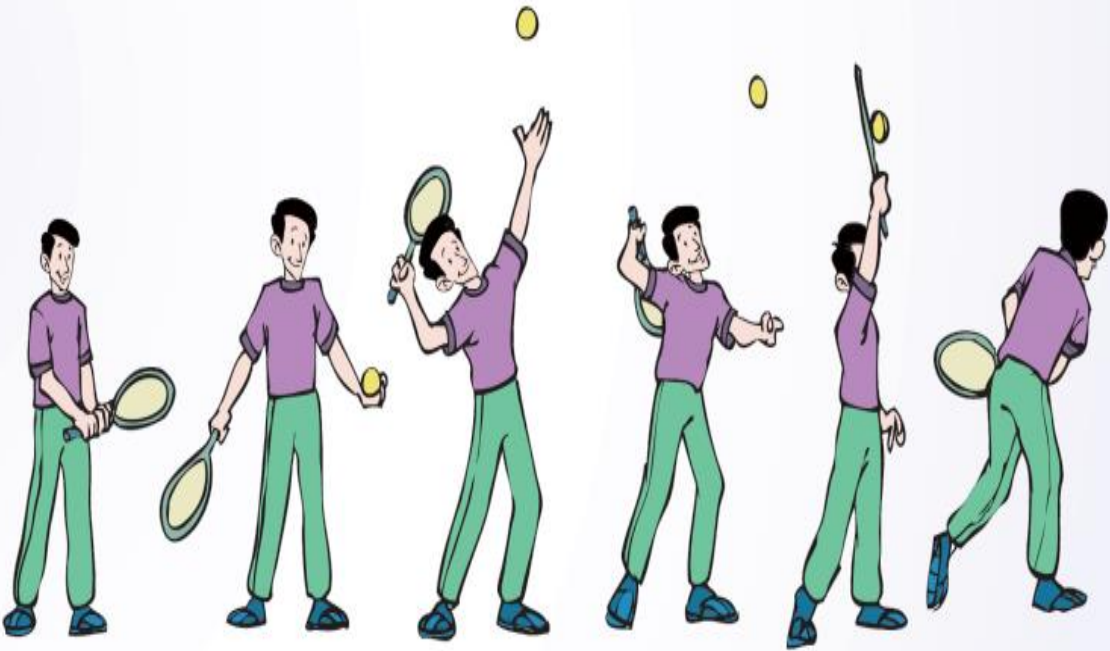
التنس الأرضي المصغر

ب : الضربة الخلفية :

- ١- من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- ٢- تحريك اليد الحاملة للمضرب جانباً خلفاً حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس، مع رفع مقدمة القدم الأمامية لأعلى.
- ٣- دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوه ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض استعداداً لضرب الكرة.
- ٤- ضرب الكرة عند وصول المضرب عند نقطة تلاقيه مع الكرة أمام قدم الارتكاز.
- ٥- أخذ خطوة بالرجل الحرة لمتابعة ضرب الكرة لوصول المضرب أمام الجسم لمستوى أعلى من الرأس، مع رفع كعب الرجل الحرة عن الأرض.
- ٦- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة، مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.



- ١ مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.
- ٢ اتجاه المضرب عمودي على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.
- ٣ تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى أسفل معاً، مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- ٤ استدارة المضرب إلى الخلف، ثم لأعلى مع رفع اليد حاملة الكرة إلى أعلى لرميها.
- ٥ تحريك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى أعلى، مع انحناء الجسم إلى الأمام.
- ٦ رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربها، مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم بعد ضرب الكرة.
- ٧ نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.





التنس الأرضي المصغر

مواد القانون التي تحكم أنشطة في التنس الأرضي المصغر

تلعب منافسات رياضة التنس الأرضي بشكل فردي، أي لاعب ضد لاعب، أو زوجياً، أي لاعبان ضد لاعبين، وتقام المباراة من ثلاث مجموعات أو خمس مجموعات حسب نظام كل بطولة، وكل مجموعة تتكون من ستة أشواط.

وفيما يلي بعض مواد قانون التنس الأرضي:

النتيجة أثناء الشوط (المادة ٥):

أ/ الشوط العادي:

يتكون كل شوط من عدد من النقاط، وتحتسب نقاط الشوط الذي يتم إعلانها بدءاً بما حصل عليه اللاعب المرسل، كما يلي:

لاشيء، والنقطة الأولى تسمى ١٥، والثانية ٣٠، والثالثة ٤٠، والرابعة شوط.

أما إذا حصل كلا اللاعبين في المباراة الفردية، أو الفريقان في المباراة الزوجية على الثلاث نقاط الأولى من الشوط، فإن النتيجة تصبح (تعادل). إذا فاز اللاعب أو الفريق بالنقطة التالية بعد هذا التعادل تصبح النتيجة (أفضلية) ما بعد التعادل لهذا اللاعب أو الفريق، أما إذا كسب نفس اللاعب أو الفريق النقطة التالية بعد ذلك فإنه يفوز بالشوط، أما إذا كسب اللاعب الآخر هذه النقطة فإن النتيجة تصبح (تعادل) مرة أخرى. ويحتاج اللاعب أو الفريق إلى الفوز بنقطتين متتاليتين مباشرة بعد التعادل لكي يفوز بالشوط.

ب/ الشوط الفاصل أو كسر التعادل:

ويطبق عند وصول النتيجة (٦/٦) في المجموعة، وأثناء تطبيق الشوط الفاصل، فإن النقاط تختلف عن الشوط العادي وتحتسب وفق التالي:

١ / صفر - ١ / ١ - ٢ / ٢ - ١ / ٢ - ٢ / ٣ - ٢ / ٣ - ٣ / ٣ وهكذا.

واللاعب أو الفريق الذي يفوز بسبع نقاط أولاً بفارق نقطتين، فإنه يفوز بالشوط والمجموعة. وقد يمتد الشوط الفاصل لنقاط أخرى بعد تكرار التعادل، حتى يتحقق هذا الفارق.

متى تعتبر الكرة في اللعب (المادة ١١)؟

تعتبر الكرة في اللعب من لحظة ضرب اللاعب المرسل الكرة بمضربه حتى تنتهي النقطة وتتقرر لصالح أحد اللاعبين، إلا إذا كان هناك خطأ إرسال أو إعادة للنقطة لسبب ما.

لمس الكرة أحد خطوط الملعب (المادة ١٢):

تعتبر الكرة التي تلمس خطوط الملعب أنها لمست أرض الملعب الآخر الذي يحدده الخط.

أداء الإرسال (المادة ١٧):

أثناء الشوط العادي وعند الإرسال، يجب أن يقف المرسل خلف كل من الجهة اليمنى واليسرى للملعب بالتبادل، بحيث يبدأ بالجهة اليمنى في بداية كل شوط.

وأثناء تطبيق الشوط الفاصل يؤدي الإرسال من خلف الجهة اليمنى واليسرى بالتبادل بحيث يبدأ بالجهة اليمنى في بداية الشوط الفاصل (عند انتقال الإرسال من اللاعب إلى الآخر بعد عدد فردي من النقاط، ويقوم اللاعب الآخر بالإرسال من الجهة اليسرى).

يجب أن تمر الكرة المرسلة من فوق الشبكة دون لمسها، وأن تلمس بعد ذلك أرض الملعب الآخر، في حدود منطقة الإرسال المقابلة قطرياً للمرسل، قبل أن يردها اللاعب المستقبل.

خطأ الإرسال (المادة ١٩):

يعتبر الإرسال خطأ إذا:

- ١- ارتكب أي مخالفة للمادة (١٧).
- ٢- أخفق في لمس الكرة بالمضرب أثناء أداء الإرسال.
- ٣- لمست الكرة إحدى التركيبات الثابتة أو عصيان مباراة الفردي أو قائم الشبكة، قبل أن تلمس أرض الملعب الآخر داخل منطقة الإرسال.



مواصفات الأداء الصحيح للخبرات التعليمية في وحدة كرة اليد :

تشتمل هذه الوحدة على الخبرات التعليمية التالية :

- تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف .
- تمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الأمام، والجانب، والأعلى .
- تنطيط الكرة من الوقوف، والمشي، والجري .

وفيما يلي مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرات التعليمية :

أولاً : تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف

- ١ تنقل اليدين الكرة إلى مستوى الكتف ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الراحية .
- ٢ ثني الذراع الراحية من مفصل المرفق .
- ٣ تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى الاتجاه (المائل العالي) .
- ٤ وضع القدم المعاكسة لليد الراحية أماماً، والخطو بالقدم الأخرى .
- ٥ دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض .
- ٦ ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً، وتوجيه النظر نحو الكرة والزميل .



تمرير الكرة من أعلى

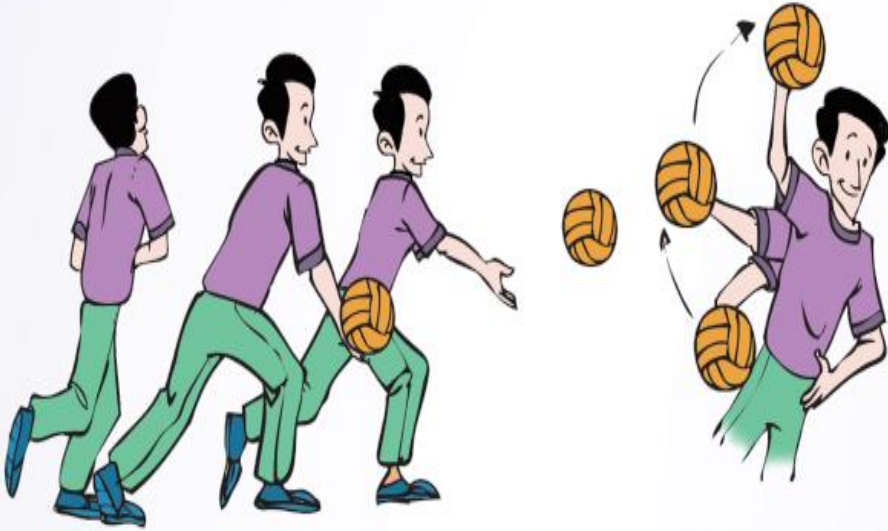




كرة اليد للصغار

ثانياً : تمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الأمام، والجانب، والأعلى .

- ١ مسك الكرة باليدين بمستوى الحوض أو أسفل منه قليلاً .
- ٢ تتأرجح الذراعان خلفاً ثم أماماً .
- ٣ تمرر الكرة بمجرد تخطى اليدين مستوى جسم الطالب .
- ٤ وضع قدم الارتكاز أماماً عند التمرير مع نقل ثقل الجسم في اتجاه التمرير .



ثالثاً : تنطيط الكرة من الوقوف، والمشي، والجري .

- ١ أداء التنطيط بيد واحدة، بمفصل رسغ اليد .
- ٢ تدفع الكرة باليد المفتوحة باتجاه عمودي .
- ٣ توضع الكرة أماماً وخارج الرجل المعاكسة لليد المؤدية، وتتحرك باستمرار بين الأرض واليد .
- ٤ ترفع الذراع الحرة في وضع انثناء أمام الجسم لتشكيل حماية للكرة من اللاعب الآخر وحفظ التوازن .



بعض مواد القانون التي تحكم نشاط لكرة اليد

فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة اليد:

اللاعبون (مادة ٤)

- يتكون الفريق من (١٢ لاعباً).
- لا يسمح لأكثر من (٧ لاعبين) بالتواجد داخل الملعب في نفس الوقت، يجب تواجد (٥ لاعبين) على الأقل داخل الملعب عند بدء المباراة (١/٤).

لعب الكرة (مادة ٧).

يسمح بالتالي:

- رمي، ومسك، وإيقاف، ودفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين (مفتوحتين أو مقبوضتين) وبالذراعين، والرأس، والجذع، والفخذين، وكذلك الركبتين (١/٧).
- حمل الكرة بحد أقصى (٣ ث) حتى وإن كانت مستقرة على الأرض (٢/٧).
- أخذ ما لا يزيد عن (ثلاث خطوات) بالكرة، وتعد الخطوة قد تمت إذا تحركت قدم واحدة من مكان إلى آخر، ثم تسحب القدم الثانية حتى توازي القدم الأولى (٣/٧).
- أثناء الوقوف أو الجري:
 - أ- تنطيط الكرة مرة واحدة، ثم معاودة مسكها مرة ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
 - ب- تنطيط الكرة بشكل متكرر بيد واحدة، أو دحرجة الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة ثم معاودة مسكها أو التقاطها ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين (٤/٧).

لا يسمح:

- لمس الكرة أكثر من مرة ما لم تكن قد لامست الأرض، أو لاعباً آخر أو المرمى في وقت اللعب (٧/٧).
- لمس الكرة بالقدم أو الرجل أسفل الركبة، باستثناء إذا رميت الكرة على اللاعب من أحد أعضاء الفريق الآخر (٨/٧).

