

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



مواصفات الأداء وتقويم مخرجات الوحدة الرابعة

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الرابع](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 10:22:15 2024-01-15

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

نموذج اختبار منتصف الفصل مع الإجابة ونموذج اختبار قصير	1
توزيع البدنية والدفاع عن النفس 1445هـ	2
تحضير كامل دروس الوحدات	3
اختبار الفترة الرابعة (نسخة)	4
ملف تفاعلي شامل	5

الوصف الرابع

الوحدة الرابعة كرة السلة

الوصف الفني لأداء للمهارات

مسك الكرة

ان مسك الكرة يعتبر الأساس للبدء بعملية الهجوم ويعتبر من أهم المبادئ الأساسية في رياضة كرة السلة وذلك باعتماد التمير، التنطيط، الخداع بالكرة، والتصويبات عليها.

وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي :

- ١- مسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد وعدم الضغط على الكرة .
- ٢- أن تكون الكرة متزنة بين اليدين مع انثناء المرفقين بالقرب من الجسم .
- ٣- عضلات الجسم يجب أن تكون متراخية وخصوصا الذراعين والركبتين، أي غير مشدود، والرأس والنظر للأمام.
- ٤- القدمان على خط مستقيم أو احدهما متقدمة على الأخرى والمسافة في كلتا الحالتين بين القدمين بعرض الصدر تقريبا مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

وقف الاستعداد

أولى المهارات التي يجب تعليمها للاعبين، كما يجب أن يكونوا مستعدين للتحرك في أي اتجاه، وتنقسم إلى وقفة الاستعداد الهجومية والدفاعية:

وتؤدي وقفة الاستعداد الهجومية

وفق الوصف الفني التالي :

وضع القدمين: تكونان القدمين باتساع الكتفين مع تقدم احدي القدمين قليلا .

١- **توزيع وزن الجسم:** يجب توزيع الجسم بالتساوي على كلتا القدمين .

٢- **وضع الرأس والجذع:** على اللاعب أن يحافظ على رأسه في منتصف قاعدة الارتكاز وأن تكون هي رأس مثلث مع القدمين .

٣- **الذراعان والقدمين:** تكون الذراعان مثنيتان بجانب الجسم وللأمام ويكون الكفان بارتفاع الكتفين تقريبا .

في حين تؤدي وقفة الاستعداد الدفاعية وفق الوصف الفني للوقفة الهجومية عدا :

١- وضع القدمين تكونان أكثر بقليل من اتساع الكتفين مع توازي القدمين، والذراعين تكون احدهما لأعلى لمنع التصويب، والذراع الثانية اسفل لتغطية على التنطيط .

٢- أثناء الدفاع يتحرك الدفاع لليمين أو للشمال بأخذ خطوة بالجانب بالقدم مع انزلاق القدم الأخرى.

التمريرة الصرية

تسمى تمريرة الفريق حيث تعد من أكثر أنواع التمرير استخداما أثناء المباريات، **وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي :**

- ١- وقفة الاستعداد مع مسك الكرة أمام الجسم :
- ٢- تجاوز القدمان أو تتقدم احدهما الأخرى :
- ٣- ميل الجذع قليلا للأمام خلف الكرة لمنحها القوة :
- ٤- مد الذراعان لتمرير الكرة للأمام ومتابعتها بالأصابع والرسغان والكفان تتجهان إلى الخارج :
- ٥- نقل وزن الجسم على القدم الأمامية مع ثنى الركبتين قليلا وفردهما عند أداء التمريرة.

المحاورة العالية والمنخفضة

المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلف،

وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي :

- ١- تكون القدم اليسرى أماما والجسم مائلا قليلا إلى الأمام والركبتان مثنيتين قليلا ووزن الجسم موزعا بالتساوي على القدمين :
- ٢- ذراع اليد المؤدية موازية للأرض والأصابع متراخية تماما، حيث تلامس الكرة وتدفعها وتوجهها مع ملاحظة متابعة الكرة في اتجاهها إلى أسفل دون ضربها عند ارتدادها من الأرض.
- ٣- تبقى اليد في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى :
- ٤- اليد الأخرى محافظة على الكرة من المنافس.

التصويب بيد واحدة من الكتف

التصويب: هو عملية رمي الكرة باتجاه السلة على شكل حركة رمي سريعة، باستخدام ذراعٍ أو ذراعين. ويعد التصويب هو المهارة الأساسية الأبرز والأولى من حيث الأهمية، التي من خلالها يمكن تحقيق الفوز في المباراة،

وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي :

- ١- تكون كف اليد منتشرة على الكرة للتحكم بها التي تستقر على قاعدة الأصابع وذلك للسماح بحركة ثني راسغ اليد بسرعه ولأقصى مدى مع سند اليد الأخرى للكرة .
- ٢- وضع المرفقين يكون أسفل الكرة مباشرة وبالقرب من الوضع العمودي .
- ٣- وضع القدمين تتقدم إحداهما على الأخرى مما يسمح بوضع الجذع في خط مستقيم واحد، والقدم المصاحبة لليد المصوبة تتقدم للأمام .
- ٤- الركبتان تمتدان ومثنيتان بصورة متماثلة مع حركة ثني ومد العضد والرسغ .
- ٥- تركيز النظر على السلة أثناء التصويب .
- ٦- يجب أن تظل اليد في عملية متابعه للكرة حتى تصل الكرة إلى السلة.

تقويم مخرجات الوحدة

- ١- مهارة مسك الكرة يعتمد التمرير، التنطيط، الخداع بالكرة، والتصويبات عليها (صواب - خطأ).
- ٢- أثناء مسك الكرة تمسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد وعدم الضغط على الكرة (صواب - خطأ).
- ٣- عضلات الجسم يجب أن تكون مترخية وخصوصا الذراعين والركبتين، أي غير مشدود، والرأس والنظر للأمام أثناء مسك الكرة (صواب - خطأ).
- ٤- وقفة الاستعداد أولى المهارات التي يجب تعليمها للاعبين (صواب - خطأ).
- ٥- وقفة الاستعداد تنقسم الى قسمين هجومية ودفاعية (صواب - خطأ).
- ٦- في وقفة الاستعداد يتم توزيع ثقل الجسم على القدمين (صواب - خطأ).
- ٧- في وقفة الاستعداد على اللاعب أن يحافظ على رأسه في منتصف قاعدة الارتكاز وأن تكون هي رأس مثلث مع القدمين (صواب - خطأ).
- ٨- التمريرة الصدرية تسمى تمريرة الفريق حيث تعد من أكثر أنواع التميرر استخداما أثناء المباريات (صواب - خطأ).
- ٩- في التمريرة الصدرية تتقدم احد القدمين عن الأخرى أو تجاورها (صواب - خطأ).
- ١٠- في التمريرة الصدرية يميل الجذع قليلا للأمام خلف الكرة لمنحها القوة (صواب - خطأ).
- ١١- غتج أدا التمريرة الصدرية ننقل وزن الجسم على القدم الأمامية مع ثنى الركبتين قليلا وفردهما عند أداء التمريرة (صواب - خطأ).
- ١٢- المحاورة بكرة السلة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلف (صواب - خطأ).
- ١٣- أثناء المحاورة بكرة السلة تكون القدم اليسرى أماما والجسم مائلا قليلا إلى الأمام والركبتان مثنيتين قليلا ووزن الجسم موزعا بالتساوي على القدمين (صواب - خطأ).
- ١٤- أثناء المحاورة بكرة السلة تكون اليد الأخرى محافظة على الكرة من المنافس (صواب - خطأ).
- ١٥- التصويب: هو عملية رمي الكرة تجاه السلة على شكل حركة رمي سريعة، باستخدام ذراع أو ذراعين (صواب - خطأ).
- ١٦- يعد التصويب هو المهارة الأساسية الأبرز والأولى من حيث الأهمية، التي من خلالها يمكن تحقيق الفوز في المباراة (صواب - خطأ).
- ١٧- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف تكون كف اليد منتشرة على الكرة للتحكم بها التي تستقر على قاعدة الأصابع وذلك للسماح بحركة

ثني رسغ اليد بسرعه ولأقصى مدى مع سند اليد الأخرى للكرة (صواب - خطأ).

١٨- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف وضع المرفقين يكون أسفل الكرة مباشرة وبالقرب من الوضع العمودي (صواب - خطأ).

١٩- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف الركبتان تمتدان ومثنيتان بصورة متماثلة مع حركة ثني ومد العضد والرسغ (صواب - خطأ).

٢٠- في مهارة التصويب بيد واحدة من الكتف تركيز النظر على السلة أثناء التصويب :

المرجع العلمي دليل معلم ومعلمة التربية البدنية للصف الرابع
وزارة التعليم

اعداد وتنسيق S.M