

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



مواصفات الأداء وتقويم مخرجات الوحدة الرابعة كرة السلة

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الخامس ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 10:18:58 2024-01-15

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



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

أسئلة اختبار منتصف الفصل مع الحل واختبار قصير	1
خطة توزيع البدنية للفصل الثاني	2
أسئلة اختبار منتصف الفصل مع نموذج الإجابة	3
تحضير كامل المنهج	4
ورقة عمل الأسبوع الثاني	5

الصف الخامس

الوحدة الرابعة كرة السلة

الوصف الفني للمهارات

أداء التمريزة المرتدة باليدين :

يتم أداء المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- ١- اليدين تمسكان بالكرة أمام الجسم ثم تمتد الذراعان عند التميرير للأمام وتتابع الأصابع والرسغ الكرة بعد تمريرها والكفان تتجهان إلى الخارج.
- ٢- ترسل الكرة على الأرض -أولا لتتخطى المنافس قبل أن يستطيع هذا الأخير الانحناء للتصدي للكرة أو إعاقتها لترتد إلى اللاعب المستقبل.
- ٣- الجذع يميل قليلا للأمام خلف التمريزة لتقويتها.
- ٤- القدمان متجاورتان أو تتقدم احدهما الأخرى، نقل وزن الجسم على القدم الأمامية مع ثني الركبتين قليلا اللتين تمتدان عند أداء التمريزة.

أداء تنطيط الكرات العالية والمنخفضة

يتم التنطيط بالتبادل بين اليدين من الثبات أو الحركة، وفق مواصفات الأداء التالي:

- ١- من الوقوف؛ إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين.
- ٢- دفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.
- ٣- وضع أصابع اليد المؤدية للتنطيط متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة
- ٤- اتجاه حركة رسغ اليد للأمام وللأسفل للتحكم في مستوى ارتفاع الكرة
- ٥- متابعة الحركة بثني الرسغ ومد الذراعين من المرفق
- ٦- توضع ذراع اليد الحرة أمام الجسم مع ثني المرفق لحماية الكرة من المدافع مع ثني الركبتين قليلا وتباعد القدمين وتقدم قدم عن الأخرى .
- ٧- الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد للأعلى قليلا، وعند تنطيط الكرة المنخفضة منثني قليلا، والنظر للأمام.

أداء المحاورة مع تغيير السرعة – الاتجاه:

المحاورة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة، ويتم أداء المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- 1- وضع قدم الارتكاز أماما والجسم مائلا قليلا إلى الأمام والركبتان مثنيتين قليلا ووزن الجسم موزعا بالتساوي على القدمين .
- 2- تكون 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 .
- 3- تبقى اليد في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.

أداء التصويب من القفز

يتم أداء المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- 1- مسك الكرة مع انتشار كف اليد عليها للتحكم بها لتستقر على الأصابع للسماح بحركة ثني رسغ اليد مع سند اليد الأخرى للكرة.
- 2- وضع المرفقين أسفل الكرة مباشرة وبالقرب من الوضع العمودي.
- 3- وضع القدمين تتقدم إحداهما على الأخرى مما يسمح بوضع الجذع في خط مستقيم واحد، والقدم المصاحبة لليد المصوبة تتقدم للأمام.
- 4- الركبتان تمتدان وتنثيان بصورة متماثلة مع حركة ثني ومد العضد والرسغ.
- 5- تبدأ الحركة بثني خفيف من الركبتين للمساعدة في الدفع إلى الأعلى ثم تمد الركبتان بصورة متماثلة مع حركة مد العضد ورسغ اليد.
- 6- تدفع الكرة باتجاه السلة حيث تضل اليد في عملية متابعه للكرة حتى تصل الكرة إلى السلة.
- 7- تركيز النظر على السلة أثناء التصويب
- 8- تظل اليد في عملية متابعه للكرة حتى تصل الكرة إلى السلة.

توجد طريقتين للتوقف :

(أ) التوقف في عدة . (ب) التوقف في عدتين

أ طريقة الأداء عند التوقف في عدة واحدة :

- ١- يستخدم التوقف في عدة واحد غالبا في حالة استلام الكرات العالية وفي هذه الحالة يؤدي اللاعب وثبة قصيرة في اتجاه حركته وذلك بدفع الأرض بإحدى القدمين مع ميل الجذع قليلا في اتجاه مخالف لاتجاه حركته ثم يهبط بكلتا القدمين في وقت واحد مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلا الى الخلف لامتناس سرعة القصور الذاتي المكتسبة من الجري وكلما كان الجري سريعا كان انثناء الركبتين اعمق .
- ٢- ويتم هذا التوقف بالقدمين متوازيتين مع تباعدهما مسافة مناسبة او تقدم احدى القدمين قليلا الى الأمام .

ب طريقة الأداء عند التوقف في عدتين :

- ١- للتوقف في عدتين يأخذ اللاعب خطوة اطول من الخطوة العادية بحيث تكون هذه الخطوة على كعب القدم مع ثني الركبة ثم ميل الجسم لاتجاه مخالف لاتجاه الحركة ثم الهبوط على القدم الأخرى بخطوة اقصر من الخطوة الأولى على ان يكون الهبوط على هذه القدم بكاملها على الأرض مع ثني الركبة وفي اثناء الخطوة الثانية يرتفع مشط القدم الخلفية قليلا عن الأرض مع ميل الجسم قليلا للأمام .
- ويستعمل هذا النوع من التوقف عادة بعد الجري السريع او بعد المحاورة بالكرة او في حالة استلام الكرة الممررة من زميل عقب الجري.

تقويم مخرجات الوحدة

- ٥- لأداء التمريرة المرتدة باليدين : اليدين تمسكان بالكرة أمام الجسم ثم تمتد الذراعان عند التمرير للأمام وتتابع الأصابع والرسغ الكرة بعد تمريرها والكفان تتجهان إلى الخارج (صواب - خطأ).
- ٦- لأداء التمريرة المرتدة باليدين : ترسل الكرة على الأرض - أولا لتتخطى المنافس قبل أن يستطيع هذا الأخير الانحناء للتصدي للكرة أو إعاقتها لترتد إلى اللاعب المستقبل (صواب - خطأ).
- ٧- لأداء التمريرة المرتدة باليدين : الجذع يميل قليلا للأمام خلف التمريرة لتقويتها (صواب - خطأ).
- ٨- لتنطيط الكرة من الوقوف بشكل صحيح إحدى القدمين متقدمة على الأخرى وثقل الجسم موزع بين القدمين (صواب - خطأ).
- ٩- لتنطيط الكرة بطريقة صحيحة تدفع الكرة بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة (صواب - خطأ).
- ١٠- الجذع عند تنطيط الكرة العالية ممتد للأعلى قليلا، وعند تنطيط الكرة المنخفضة منثني قليلا، والنظر للأمام (صواب - خطأ).
- ١١- تعرف المحاورة في كرة السلة أنها التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة (صواب - خطأ).
- ١٢- عند أداء المحاورة توضع قدم الارتكاز أماما والجسم مائلا قليلا إلى الأمام والركبتان مثنيتين قليلا ووزن الجسم موزعا بالتساوي على القدمين (صواب - خطأ).
- ١٣- عند أداء المحاورة تبقى اليد في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها، أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى (صواب - خطأ).
- ١٤- لأداء مهارة التصويب من القفز بطريقة صحيحة نمسك الكرة مع انتشار كف اليد عليها للتحكم بها لتستقر على الأصابع للسماح بحركة ثني رسغ اليد مع سند اليد الأخرى للكرة (صواب - خطأ).
- ١٥- لأداء مهارة التصويب من القفز بطريقة صحيحة نضع المرفقين أسفل الكرة مباشرة وبالقرب من الوضع العمودي (صواب - خطأ).

- ١٦- لأداء مهارة التصويب من القفز بطريقة صحيحة الركبتان تمتدان وتثنيان بصورة متماثلة مع حركة ثني ومد العضد والرسغ (صواب - خطأ).
- ١٧- يستخدم التوقف في عدة واحد غالبا في حالة استلام الكرات العالية (صواب - خطأ).
- ١٨- للتوقف في عدتين يأخذ اللاعب خطوة اطول من الخطوة العادية بحيث (صواب - خطأ).
- ١٩- التوقف في عدة واحد يتم هذا التوقف بالقدمين متوازيتين مع تباعدهما مسافة مناسبة او تقدم احدى القدمين قليلا الى الأمام (صواب - خطأ).
- ٢٠- التوقف في عدتين يستخدم هذا النوع من التوقف عادة بعد الجري السريع او بعد المحاورة بالكرة او في حالة استلام الكرة الممررة من زميل عقب الجري (صواب - خطأ).

المرجع العلمي: دليل معلم ومعلمة التربية البدنية وزارة التعليم

اعداد وتنسيق S.M