

## شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



## وحدة كرة السلة مواصفات الأداء وتقويم مخرجات الوحدة

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف السادس](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الثاني](#) ← [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 14-01-2024 18:26:12

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



## المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

[أسئلة اختبار منتصف الفصل مع الإجابة واختبار قصير](#)

1

[تحضير دروس المنهج كامل](#)

2

## الصف السادس

### الوحدة الرابعة كرة السلة

الوصف الفني للمهارات

#### أداء الارتكاز :

- . ارتكاز أمامي: يشير الصدر والقدم باتجاه الدوران .
  - . ارتكاز خلفي: يشير الكعبان والظهر باتجاه الدوران .
- تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي :
- ١- البقاء منخفضا طوال أداء الحركة .
  - ٢- كلتا اليدين لأعلى والكوعين للخارج (لحماية الكرة).
  - ٣- العودة لوضع الاستعداد .
  - ٤- مراعاة عامل الاتزان أثناء أداء حركات الارتكاز.
  - ٥- .

#### أداء التمريزة المرتدة بيد واحدة:

- ١- حمل الكرة باليد المؤدية للمهارة واليد الحرة تستند على الكرة للحماية .
- ٢- القدمان متجاورتان أو تتقدم احدهما الأخرى، نقل وزن الجسم على القدم الأمامية مع ثني الركبتين قليلا اللتين تمتدان عند أداء التمريزة .
- ٣- الجذع يميل قليلا للأمام خلف التمريزة لتقويتها .
- ٤- مد ذراع اليد المؤدية باتجاه المستقبل مع تتابع الأصابع والرسغ والكف باجتهاد تمرير الكرة .
- ٥- تمرير الكرة باتجاه الثلث الأخير من المسافة بين المرر على الأرض ثم ترتد إلى المستقبل للكرة .
- ٦- تسمح هذه المهارة للممرر بتخطي الكرة المنافس قبل انحناء المنافس للتصدي للكرة أو إعاقته.

## أداء المحاورة بالكرة :

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

- 1- من وضع الوقوف الوضع أماما وثقل الجسم موزع بين القدمين .
- 2- استخدام مهارة تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة .
- 3- وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس .
- 4- تبقى اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.

## أداء التصويب الكرة من الثبات

يتم أداء المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- 1- من وضع الوقوف مواجه السلة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبا باتساع الصدر .
- 2- حمل الكرة بالكفين ورفعها أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع مستقيما والركبتين مثنيتان .
- 3- وضع الكرة على أصابع اليد الرامية مع ثني راسغها للخلف واستناد الكرة على اليد الأخرى، وثني الذراعين من المرفقين والعضدان موازيان للأرض.
- 4- مد الركبتين والذراعان أماما عاليا مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصم.

## أداء التصويب السلمي :

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي :

- 1- بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري، على بعد ٣ خطوات من السلة.
- 2- أخذ خطوة بالقدم اليمنى مع نقل ثقل وزن الجسم عليها .
- 3- ثم أخذ خطوة على القدم اليسرى مع نقل ثقل عليها .
- 4- ثم الارتقاء مع دفع بالقدم اليسرى لأعلى والاحتفاظ بحمل الكرة باليدين . تحريك ذراع اليد الحاملة للكرة للأعلى فوق الراس للتصويب واليد الحرة سانده للكرة .
- 5- يتم ضرب الكرة في المربع المرسوم على لوحة السلة.

## تقويم مخرجات الوحدة

- ١- عند أداء الارتكاز الأمامي: يشير الصدر والقدم باتجاه الدوران (صواب - خطأ).
- ٢- عند أداء الارتكاز الخلفي: يشير الكعبان والظهر باتجاه الدوران (صواب - خطأ).
- ٣- عند أداء الارتكاز البقاء منخفضا طوال أداء الحركة (صواب - خطأ).
- ٤- عند أداء الارتكاز كلتا اليدين لأعلى والكوعين للخارج (لحماية الكرة) (صواب - خطأ).
- ٥- عند أداء مهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة حمل الكرة باليد المؤدية للمهارة واليد الحرة تستند على الكرة للحماية (صواب - خطأ).
- ٦- عند أداء مهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة الجذع يميل قليلا للأمام خلف التمريرة لتقويتها (صواب - خطأ).
- ٧- عند أداء مهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة تمد ذراع اليد المؤدية باتجاه المستقبل مع تتابع الأصابع والرسغ والكف باتجاه تمرير الكرة (صواب - خطأ).
- ٨- المحاورة في كرة السلة هي التحكم بالكرة في أي اتجاه وفي سرعات مختلفة (صواب - خطأ).
- ٩- عند أداء المحاورة وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس (صواب - خطأ).
- ١٠- عند أداء المحاورة تبقى اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى (صواب - خطأ).

- ١١- تؤدي مهارة التصويب الكرة من الثبات من وضع الوقوف مواجه السلة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبا باتساع الصدر (صواب - خطأ).
- ١٢- عند أداء مهارة التصويب الكرة من الثبات حمل الكرة بالكفين ورفعها أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع مستقيما والركبتين مثنيتان (صواب - خطأ).
- ١٣- تؤدي مهارة التصويبة السلامية بعد المحاورة أو استلام الكرة من الجري، على بعد ٣ خطوات من السلة (صواب - خطأ).
- ١٤- عند أداء مهارة التصويبة السلامية أخذ خطوة بالقدم اليمنى مع نقل ثقل وزن الجسم عليها ثم أخذ خطوة على القدم اليسرى مع نقل ثقل عليها (صواب - خطأ).
- ١٥- عند أداء مهارة التصويبة السلامية يتم ضرب الكرة في المربع المرسوم على لوحة السلة (صواب - خطأ).

المرجع للمادة العلمية دليل معلم ومعلمة التربية البدنية وزارة التعليم

اعداد وتنسيق S.M