

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



وحدة كرة السلة مواصفات الأداء تقويم مخرجات الوحدة

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 2024-01-17 15:56:49 | اسم المدرس: منصور شامي

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط



المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

مسرد تحضير حصري صحة ولباقة كرة السلة	1
نموذج اختبار لمنتصف الفصل مع نموذجي الإجابة	2
توزيع البدنية للفصل الثاني 1445هـ	3
تحضير دروس المنهج	4
تحضير تربية بدنية 2	5

وحدة كرة السلة أول متوسط مواصفات الأداء تقويم مخرجات الوحدة

أداء التمريرة المرتدة باليدين

تستخدم هذه التمريرة في حالة وجود منافس بين المرر والمستلم .

وتؤدى وفق الوصف الفني التالي :

- ١- وقوف والقدمان متوازيان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، مع ثني الركبتين قليلا
- ٢- مسك الكرة بالكفين في وضع تكونان على جانبي الكرة مع توزيع الأصابع على سطح الكرة من الجانبين.
- ٣- الذراعين مثنيتين قليلا والمرفقان متجهان إلى أسفل والكرة قريبة من الصدر .
- ٤- مد الذراعين للأمام لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل الممر له الكرة .
- ٥- في نهاية التمريرة يتم تقدم أحد القدمين أماما لمتابعة حركة الدفع.

أداء الرمية الحرة

- تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة؛ لأنها تؤدى في المباراة دون إعاقة من المدافعين، وتؤدى وفق الوصف الآتي :
- ١- من الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية، تكون الزوايا بني كل من الرسغ والساعد، والساعد والعضد، والعضد والجذع، قائمة تقريبا .
 - ٢- النظر إلى حلقة السلة، والقدمان متجاورتان، والركبتان مثنيتان قليلا .
 - ٣- مد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد الرامية باتجاه حلق السلة.

تطبيقات قانون كرة السلة

المادة - ١٣ كيف تلعب الكرة

التعريف تلعب الكرة باليد (الأيدي) فقط خلال المباراة، ويمكن تمريرها، رميها، ضربها، دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه خاضعة لقيود هذه القواعد - قاعدة يجب ألا يجري بالكرة، يعتمد ركلها أو صدها بأي جزء من الساق أو ضربها بقبضة اليد.

ولكن إذا احتكت أو تلمس الكرة بأي جزء من الساق بدون قصد لا يعتبر مخالفة

المادة - ١٤ السيطرة على الكرة

التعريف : تبدأ سيطرة الفريق على الكرة عندما يكون لاعبا من ذلك الفريق مسيطرا على كرة حية أما أن يكون ممسكا بها، أو محاورا أو أن تكون تحت تصرفه كرة حية .

تستمر سيطرة الفريق عندما:

- ١- يكون لاعبا من ذلك الفريق مسيطرا على كرة حية .
- ٢- تكون الكرة في حالة تمرير بين أفراد الفريق

تنتهي سيطرة الفريق على الكرة عندما:

- ١- يحقق منافس السيطرة .
- ٢- تصبح الكرة ميتة .
- ٣- تترك الكرة يد (يدي) اللاعب من رمية لإصابة ميدانية أو في الرمية الحرة.

تقويم مخرجات الوحدة

- ١- تستخدم التمريرة المرتدة باليدين في حالة وجود منافس بين المرر والمستلم (صواب-خطأ).
- ٢- من الخطوات الفنية لمهارة التمريرة المرتدة باليدين وقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، مع ثني الركبتين قليلا (صواب-خطأ).
- ٣- من الخطوات الفنية لمهارة التمريرة المرتدة باليدين مسك الكرة بالكفين في وضع تكونان على جانبي الكرة مع توزيع الأصابع على سطح الكرة من الجانبين (صواب-خطأ).
- ٤- من الخطوات الفنية لمهارة التمريرة المرتدة باليدين مد الذراعين للأمام لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل الممر له الكرة (صواب-خطأ).
- ٥- تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة؛ لأنها تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين (صواب-خطأ).
- ٦- من الخطوات الفنية لمهارة الرمية الحرة الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية، تكون الزوايا بني كل من الرسغ والساعد، والساعد والعضد، والعضد والجذع، قائمة تقريبا (صواب-خطأ).
- ٧- من الخطوات الفنية لمهارة الرمية الحرة النظر إلى حلقة السلة، والقدمان متجاورتان، والركبتان مثنيتان قليلا (صواب-خطأ).
- ٨- من الخطوات الفنية لمهارة الرمية الحرة مد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد الرامية باتجاه حلق السلة (صواب-خطأ).
- ٩- تنتهي سيطرة الفريق على الكرة عندما يحقق المنافس السيطرة (صواب-خطأ).
- ١٠- تنتهي سيطرة الفريق على الكرة عندما تصبح الكرة ميتة (صواب-خطأ).
- ١١- تنتهي سيطرة الفريق على الكرة تترك الكرة يد (يدي) اللاعب من رمية لإصابة ميدانية أو في الرمية الحرة (صواب-خطأ).
- ١٢- تبدأ سيطرة الفريق على الكرة عندما يكون لاعبا من ذلك الفريق مسيطرا على كرة حية أما أن يكون ممسكا بها، أو محاورا أو أن تكون تحت تصرفه كرة حية (صواب-خطأ).

