

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



ورقة عمل التمريرة الخطافية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثاني المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← أوراق عمل ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 17:52:49 2025-01-12

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ورقة عمل غير محلولة	1
اختبار الفصل الثاني مع نموذج الإجابة	2
أسئلة الاختبار النهائي محلولة 1445هـ	3
مسرد تحضير وحدة كرة السلة منصور شامي	4
اختبارين لمنتصف الفصل مع الإجابة	5



التمريرة الخاطفيه

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____ / _____ / ١٤٥٥ هـ

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- وضع الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى.
- مواجه الممرر الزميل المستلم بالكتف المعاكسة لليد الممررة، حيث تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممررة في طريق دائري فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى، وترتفع الركبة اليمنى عالياً للمساعدة في الوثب لأعلى.
- عند وصول الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كرجاجية من الرسغ.
- تقوم اليد اليسرى بحفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس بثني الذراع أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج.
- بعد أداء التمريرة يتم الهبوط على القدمين معاً.



التربية البدنية والدفاع عن النفس