

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



ورقة عمل المحاضرة من خلف الظهر

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 19:50:09 2025-01-12

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات 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 الثالث المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

ورقة عمل غير محلولة

1

نموذج الاختبار النهائي مع الحل

2

مسرد تحضير القياس البعدي لعناصر اللياقة البدنية

3

مسرد تحضير القياس البعدي لعناصر اللياقة البدنية

4

مسرد تحضير الدفاع عن النفس من صف سادس ابتدائي إلى ثالث متوسط

5



المحاورة من خلف الظهر

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____ / _____ / ١٤٥٥ هـ

الهدف من هذا النوع من المحاورة هو التخلص من مراقبة المنافس أثناء قيام اللاعب بالمحاورة. ويعتبر هذا النوع من المحاورة مهارة عالية ويجب تشجيع اللاعبين على إتقانها، كما أنها مهارة تساعد على تغيير اتجاه اللاعب بدون أي تعثر في الخطوات أثناء المحاورة. وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- ١- من وقفة الاستعداد في كرة السلة مسك الكرة.
- ٢- دفع الكرة للأرض من خلف الظهر بزاوية تمكن اللاعب المهاجم من الارتكاز واستلام الكرة باليد الحرة.
- ٣- الاستمرار بالمحاورة باتجاه الأداء واليد الحرة تعمل كمساند لعملية المحاورة ضد المدافع بدون توقف.
- ٤- تكون الركبتين في وضع منثني قليلاً أثناء تحويل الكرة من خلف الظهر لليد الأخرى.



التربية البدنية والدفاع عن النفس