



التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف

تمرير الكرة باليدين من أسفل



الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف
مراجعة : أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث

٤



صف رابع ابتدائي





أن يمرر الطالب / ه
كرة اليد بيد واحدة من مستوى
الكتف بطريقة صحيحة



أن يمرر الطالب / ه
كرة اليد من أسفل للأمام، للجانب،
وللأعلى
بطريقة صحيحة

التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف



- تنقل اليدان الكرة إلى مستوى الكتف ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية.
- ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.
- تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى الاتجاه (المائل العالي).
- وضع القدم المعاكسة لليد الرامية أماماً، والخطو بالقدم الأخرى.
- دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الأرض.
- ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً، وتوجيه النظر نحو الكرة والزميل أو الزميلة.

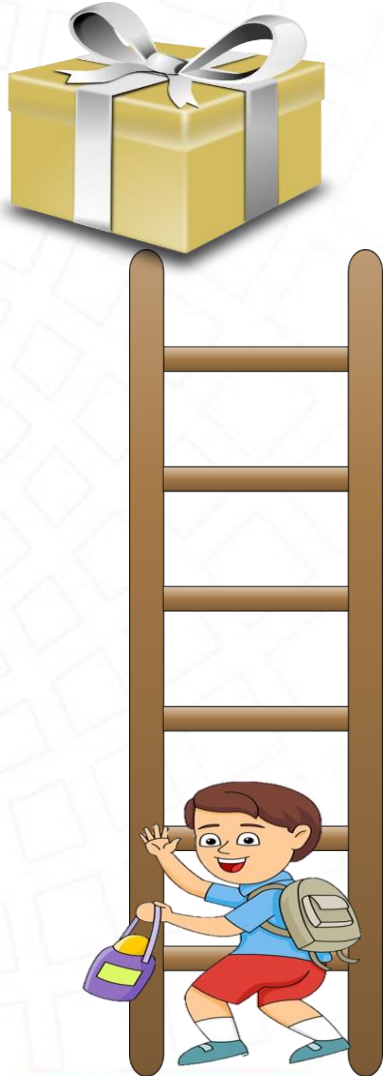


تمرير الكرة باليدين من أسفل لأمام، للجانب، وللأعلى



- مسك الكرة باليدين بمستوى الحوض أو أسفل منه قليلاً.
- تتأرجح الذراعان خلفاً ثم أماماً.
- تمرر الكرة بمجرد تخطي اليدين مستوى جسم الطالب أو الطالبة.
- وضع قدم الارتكاز أماماً عند التمرير مع نقل ثقل الجسم في اتجاه التمرير.





**عند التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف يتم
ثني الذراع الراحية من مفصل المرفق ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**عند التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف نشير راحة اليد
الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى الاتجاه المائل العالي ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**عند تمرير الكرة باليدين من أسفل
تتأرجح الذراعان خلفاً ثم أماماً ؟**

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة