الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبهك

بإشراف قسم التربية البدنية

عرض بوربوينت







وقفة الاستعداد

الإرسال المنخفض

الحقوق محفوظة لوزارة التعليم ١٤٤٣هـ







الفصل الدراسي الثالث























أصداف الدرس



بإشراف قسم التربية البدنية











مسك المضرب (المسكة الأمامية)



الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوا بإشراف قسم التربية البدنية



- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
 - وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
 - لف أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
 - ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.



المسكة الأمامية

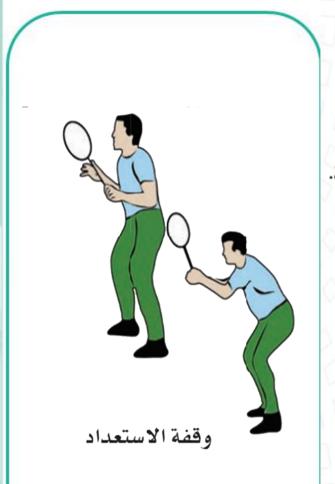




بإشراف قسم التربية البدنية







- اتخاذ وضع الوقوف فتحاً، وتكون القدمان باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
 - توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً للأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
 - يتجه النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب بدون تصلب، والرأس لأعلى.

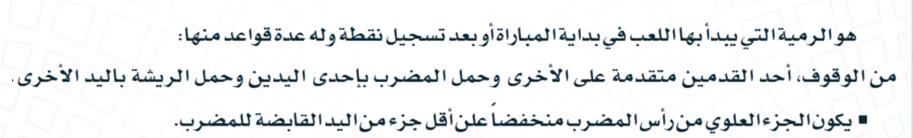


الإرسال المنخفض



بإشراف قسم التربية البدنية





- استمرار مرجحة الذراع للأمام بمداها الكامل بعد الضرب.
- ملامسة كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة ضرب الريشة.
- عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال أكثر من اللازم طالما المتنافسان مستعدان.
- عدم لمس قدم المرسل لخط الإرسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل.
 - أداء الإرسال من المنطقة الخاصة بذلك.





تغذية راجعة للدرس



بإشراف قسم التربية البدنية



في المسكة الأمامية يتم مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض ؟



إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





تغذية راجعة للدرس



وزارة التعليم دارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك بإشراف قسم التربية البدنية

عند أداء وقفة الاستعداد بجب توزيع ثقل الجسم على القدمين مع ميل الجسم قليلاً للأمام ؟



إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





وزارة التعليم دارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك بإشراف قسم التربية البدنية





عند أداء الارسال المنخفض يجب عدم لمس قدم المرسل لخط الارسال لحظة ضرب الريشة وكذلك المستقبل ؟



إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

