



تنظيم الكرة من الوقوف المشي الجري

القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



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

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



صف رابع ابتدائي





أن ينظم الطالب / ه
كرة السلة من الوقوف المشي
الجري بطريقة صحيحة



أن يعرف الطالب / ه
بعض القوانين الضرورية
الحديثة التي تحكم المنافسة في
كرة السلة

تنطيط الكرة من الوقوف المشي الجري



■ عند تنطيط الكرة بميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً مع ثني الركبتين نصفاً وثني المرفق؛ بحيث يكون ساعد اليد الحرة موازياً للأرض لحفظ التوازن وحماية الكرة من الفريق الآخر؛ مع تراخي عضلات الذراع وخاصة عندما يكون في المنطقة الأمامية للملعب.

■ عند بدء التنطيط يتحرك الساعد من مفصل المرفق ويثبت العضد، وعند لمس الكرة تنتشر الأصابع أعلى الكرة، وتتحرك مع الكرة إلى أعلى، مع حركة الكرة وتحريك الساعد إلى أعلى، ثم تدفع إلى أسفل مرة أخرى، وهكذا تدور حركة الذراع كالموجة المستمرة.





فيما يلي بعض مواد القانون الدولي لكرة السلة:

اللاعبون (مادة ١٣)

يجب أن يتواجد خمسة لاعبين من كل فريق على أرض الملعب ويمكن استبدالهم (١/٢/١٣).

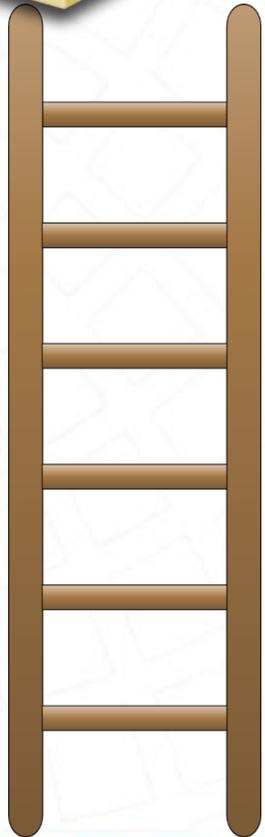
كيف تلعب الكرة (مادة ٢٢)

- تلعب الكرة في كرة السلة بواسطة اليدين (١/٢٢).
- يعد الجري بالكرة أكثر من خطوتين أو ركلها أو اعتراضها عمداً بأي جزء من أجزاء الساق أو ضربها بقبضة اليد مخالفة (٢/٢٢).
- في حالة اصطدام الكرة أو لمسها بالقدم أو الساق دون قصد (غير متعمد) فإنه لا يعد مخالفة (٣/٢٢).

التنطيط (مادة ٣٤)

- تبدأ عملية التنطيط عندما يسيطر اللاعب على الكرة ويقوم برميها أو ضربها أو دحرجتها ثم يعود فيلمسها مرة أخرى قبل أن تلامس لاعباً آخر، وتنتهي عملية التنطيط في لحظة ملامسة اللاعب للكرة بكلتا يديه في وقت واحد، أو يدعها تستقر على إحدى يديه أو كليهما معاً، ويمكن رمي الكرة إلى الهواء شريطة أن تلمس الكرة الأرض قبل أن يلمسها اللاعب مرة أخرى بيده. ليس هناك عدد محدد من الخطوات التي يخطوها اللاعب عندما لا تكون الكرة ملامسة ليده (١/١/٣٤).

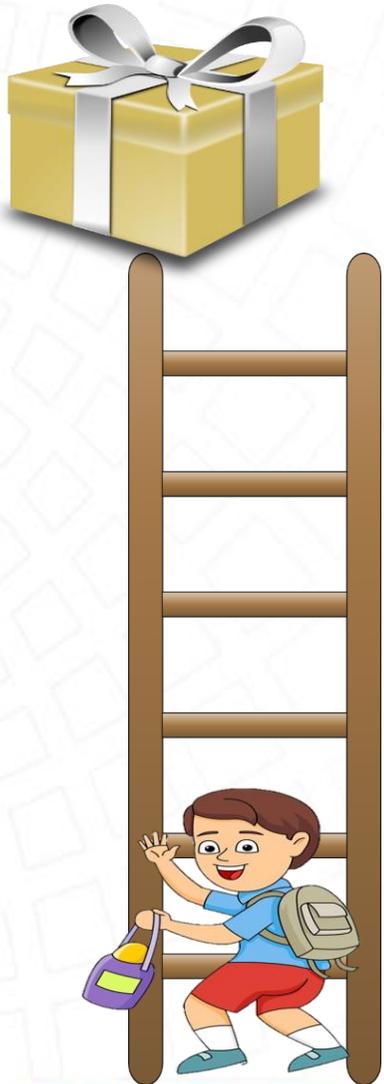




**زملائي طلاب وطالبات الصف
دعونا نساعد صديقنا في صعود السلم
للحصول على الصندوق
من خلال إجاباتكم على الأسئلة الآتية:**

التربية البدنية والصحية
saspoort.com





**عند تنطيط الكرة يميل الجزء العلوي من الجسم إلى
الأمام قليلاً مع ثني الركبتين نصفاً وثني المرفق ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



يجب أن يتواجد خمسة لاعبين من كل فريق على أرض الملعب ويمكن استبدالهم؟

إجابة خاطئة

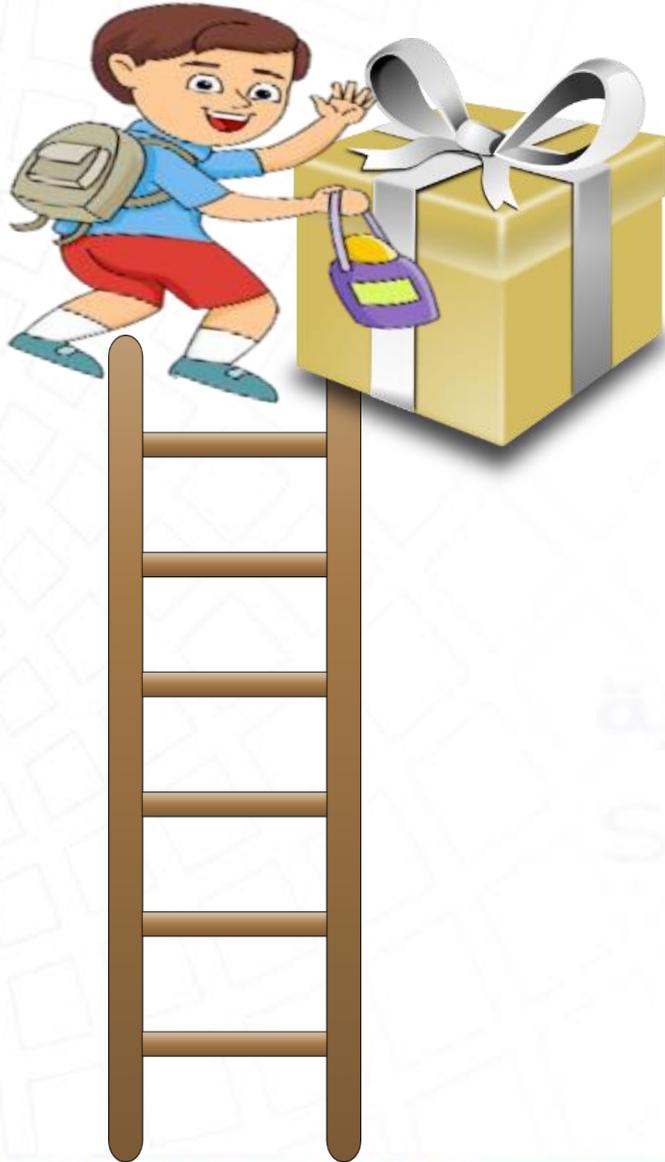
إجابة صحيحة



تلعب الكرة في كرة السلة بواسطة اليدين ؟

إجابة صحيحة

إجابة خاطئة



شكرا لكم أصدقائي